



ev. FaBi

Ev. Familien-Bildungsstätte Hildesheim

mit Bildungsangeboten
der Ev. Erwachsenenbildung Niedersachsen



2	Inhalt / Impressum	15	Kursprogramm 2019
3	Vorwort		
4	Hauptamtliche Mitarbeiter_innen	16	1 Familie, Alter, Glauben
5	Information über die Einrichtung	22	2 Rund um das erste Lebensjahr
6	Teilnahmebedingungen	27	3 Eltern-Kind-Gruppen
8	Wegbeschreibung	35	4 Elternforum
9	Förderverein / Leitbild	40	5 Ferienprogramm
10	Projekt wellcome	44	Kurse Junge VHS
12	Projekt Zeit statt Blumen	51	6 Hits für Kids
13	Jugendfreizeit	61	7 Freizeit kreativ gestalten
14	Familienfreizeit in den Sommerferien	72	8 Gemeinsam kochen und genießen
103	Unsere Kursleitungen	86	9 Gesundheit
106	Beratungsstellen	96	10 Fortbildungen

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

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

Gestaltung: **kobold-layout.de**
Fotos: Ramona Blind, Daniela
Kirstein.
Titelbild: Sandrino Facciotti

Weitere Information zu unserer Einrichtung
und unserem Programm finden Sie unter:

familie.d-li.de

Wir bemühen uns um eine
flächendeckende Auslage unseres
Programmheftes. Bitte teilen Sie uns
mit, wenn diese vergriffen sind oder an
wichtigen Orten noch keine ausliegen.
Auf Wunsch senden wir Ihnen gerne
Programmhefte zu.

Liebe Familien, Teilnehmerinnen und Teilnehmer



Auf unserem diesjährigen Titelbild sehen Sie, dass Hände hören können: aufmerksam gespreizte Hände von Erwachsenen und Kindern spüren Schallwellen auf dem Wasserspiegel einer großen Klangschaale. Die Betrachter des Bildes können die Schallwellen nicht hören, sie sehen aber das Kräuseln der Wasseroberfläche, genauso wie der gehörlose Vater (Teilnehmer unserer Familienfreizeit im Sommer 2018) diese sehen und spüren konnte. Er hat uns dieses Foto zur Verfügung gestellt - vielen Dank! -, das bildhaft darstellt, wie Inklusion gelingen kann: viele Sinne - ein Erlebnis, Jede_r erlebt etwas auf seine und ihre einzigartige Weise und zu guter Letzt bereichern wir uns dadurch gegenseitig.

Seit Juli 2017 sind wir nun im Gemeinschaftshaus 19 A in der Steingrube ansässig. Das Haus hat sich im Jahr 2018 mit dem Einzug der Gastronomie Mirai vervollständigt. Wir freuen uns sehr, dass es nun auch die Möglichkeit gibt, bei einem Wochenendkurs Mittag zu essen und vor oder nach Kursen oder während einer Wartezeit eine Tasse Kaffee zu trinken. Nicht ganz so erfreulich ist die Groß-Baustelle rund um das Gemeinschaftshaus 19 A und die Steingrube. Bitte haben Sie Verständnis, wenn Sie längere Umwege zu Fuß oder mit dem Auto in Kauf nehmen müssen. Es wird im Laufe des Jahres verschiedene Bauabschnitte

geben, die Pläne liegen uns vor und Sie können den jeweils aktuellen Baustellenplan auf der Startseite unserer Homepage (familie.d-li.de) zur Orientierung einsehen. Gleichzeitig freuen wir uns auf die Zeit nach der Baustelle und die schönere Gestaltung des Straßenbildes rund um die Steingrube und die 19 A. Jedes Jahr, wenn das Programmheft in der Adventszeit herauskommt ist auch Geschenkezeit. Die ev. FaBi beteiligt sich an der Aktion: „Der Hildesheim Gutschein“. Bitte schauen Sie unter www.hildesheim-gutschein.de, wo Sie Gutscheine erwerben können und an welchen Stellen und in welchen Läden sie eingelöst werden können.

Und nun viel Spaß beim Stöbern in unserem Programmheft 2019, ich bedanke mich für Ihr Interesse, wir freuen uns auf Sie!

Magdalene Martensen

Magdalene Martensen

Leiterin der Ev. Familien-Bildungsstätte Hildesheim

Die Ev. Familien-Bildungsstätte Hildesheim wird institutionell gefördert von der Landeskirche Hannovers, dem Land Niedersachsen, dem Kirchenkreis Hildesheim-Sarstedt und der Stadt Hildesheim.

Wir danken für die Unterstützung!

Hauptamtliche Mitarbeiter_innen:



von links:

Anke Munz

Dipl. Soz. Päd. (Stellv. Leitung)
Mail: a.munz@d-li.de • Tel: 05121/9347512
Fachbereiche: 2 (Rund um das erste Lebensjahr),
3 (Eltern-Kind-Gruppen), 4 (Elternforum),
10 (Weiterbildung) und Bildung auf Bestellung

Elke Sieling

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

Daniela Kirstein

Dipl. Soz. Päd. (Päd. Mitarbeiterin)
Mail: d.kirstein@d-li.de
Tel: 05121/164749
Fachbereich: 5 (Ferienprogramm)
9 (Gesundheit)
Familienfreizeit und -tage / Inklusion

Magdalene Martensen

Dipl. Kulturpädagogin (Leitung)
Mail: m.martensen@d-li.de
Tel: 05121/102979
Programmbereiche: 1 (Familie, Alter, Glauben),
6 (Hits für Kids), 7 (Freizeit kreativ gestalten),
8 (Kochen & Genießen)



Anmeldung

So können Sie sich zu unseren Kursen anmelden:
Telefonisch unter 05121-13 10 90
(Bürozeiten, siehe S. 5)

Per Mail an:
fabi@d-li.de
Online unter:
familie.d-li.de

Informationen über die Einrichtung



Ev. Familien-Bildungsstätte (ev. FaBi)

Steingrube 19A
31141 Hildesheim
Telefon: 05121 / 13 10 90
mail: fabi@d-li.de

Bitte beachten Sie auch aktuelle Änderungen und Termine auf unserer Homepage unter:

familie.d-li.de

Träger der ev. FaBi ist die
Diakonie Leine-Innerste*

Die Ev. Familien-Bildungsstätte Hildesheim erfüllt seit 1964 familienpädagogische Aufgaben im Sinne des Sozialgesetzbuchs VIII, der Richtlinien des Niedersächsischen Ministeriums für Soziales, Frauen, Familie, Gesundheit und Integration zur Förderung von Familien-Bildungsstätten sowie der Richtlinien des Rates der Konföderation der Ev. Kirchen in Niedersachsen für die Arbeit Ev. Familien-Bildungsstätten.

Die Ev. Familien-Bildungsstätte Hildesheim ist Mitglied des Forums Familienbildung der Ev. Arbeitsgemeinschaft Familie e.V., Berlin, (www.eaf-bund.de) sowie der Landesarbeitsgemeinschaft der Familien-Bildungsstätten in Niedersachsen (www.familienbildung-nds.de).

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

Bürozeiten:

Mo. bis Do. Vormittag: 09.00 – 12.00 Uhr
Do. Nachmittag: 16.00 – 18.00 Uhr
In den Schulferien: Mo. bis Fr. 09.00 – 12.00 Uhr

Schließzeiten:

Winterferien 2018/2019:
Samstag 22. 12. 2018 bis Sonntag, 06. 01. 2019
Winterferien 2019/2020:
Samstag 21. 12. 2019 bis Sonntag, 05. 01. 2020
Bitte schreiben Sie uns in den Schließzeiten Ihr Anliegen / Ihre Anmeldung per Mail oder sprechen Sie uns auf den Anrufbeantworter, wir bearbeiten die Anfragen zeitnah.

Bankverbindung:

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

Bei Überweisungen bitte unbedingt die Kursnummer und den Namen des Teilnehmers angeben!

Abkürzungen:

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

Allgemeiner Hinweis:

Die mit  gekennzeichneten Veranstaltungen führen wir in Kooperation mit der Ev. Erwachsenenbildung Niedersachsen und in deren pädagogischer Verantwortung durch.



Teilnahmebedingungen

Bitte beachten Sie folgende Hinweise und Teilnahmebedingungen

Anmeldung:

Die Angebote der Ev. Familien-Bildungsstätte Hildesheim (ev. FaBi) sind für alle Interessierten offen. Die Voraussetzung für einen Kursbesuch ist die vorherige Anmeldung. Ihre schriftliche, elektronische oder persönliche (auch telefonische) Anmeldung ist in jedem Fall verbindlich und verpflichtet zur Entrichtung des Entgeltes. Eine Anmeldung kann telefonisch unter Tel.: 05121/13 10 90 (Bürozeiten siehe S. 05), per Mail an: fab@d-li.de oder online über die Homepage: <http://familie.d-li.de> erfolgen. Durch die Anmeldung erkennt der / die Teilnehmer/in die Teilnahmebedingungen der Ev. Familien-Bildungsstätte Hildesheim an. Bei Minderjährigen erfolgt die Anmeldung nur durch die Sorgeberechtigten. Wir benachrichtigen Sie, wenn der Kurs ausfällt oder belegt ist.

Zahlungsbedingungen

Für die Teilnahme an Angeboten werden Teilnahmegebühren erhoben. Die Höhe der jeweiligen Teilnahmegebühr ist der Ausschreibung zu entnehmen oder bei der ev. FaBi zu erfragen. Mit der Anmeldebestätigung erhalten Sie die zur Überweisung nötige Kunden- und Kursnummer. Die Zahlung erfolgt in der Regel per Überweisung. Bei Einzelveranstaltungen wird die Kursgebühr bis 15,50 € sowie die Materialkosten (MK) und/oder Lebensmittelumlage (LU) direkt an die Kursleitung bar am Tag der Veranstaltung entrichtet. Sollten Sie an der gebuchten Veranstaltung nicht teilnehmen, stellen wir Ihnen die Kursgebühr in Rechnung. Für die nicht eingehaltene Teilnahme an Kochkursen wird zusätzlich eine Lebensmittelpauschale von 10,00 € fällig.

Ermäßigungen

Gebührenermäßigung und Erstattung von Gebühren über das Bildungs- und Teilhabepaket

(BuT): Bei der Antragstellung auf (Teil-) Erstattung von Gebühren über das Bildungs- und Teilhabepaket (BuT) der Bundesregierung helfen wir Ihnen gerne. Sollte eine BuT-Erstattung nicht möglich sein, ist bei Empfänger_innen von Arbeitslosengeld II und / oder Sozialhilfe (gegen Nachweis) eine Ermäßigung der Kursgebühren um 50% möglich. Ein Anspruch auf Ermäßigung muss bei der Anmeldung nachgewiesen werden. Nachträgliche Anträge auf Ermäßigung sind nicht möglich. Geschwisterkinder bekommen bei der Teilnahme am selben Kurs in der Regel eine Ermäßigung von 30 % auf die Kursgebühr. Diese Regel gilt nicht für Instrumentalunterricht.

Rücktrittsbedingungen

Abmeldungen müssen rechtzeitig, spätestens 7 Tage vor Kursbeginn, erfolgen, andernfalls wird die volle Kursgebühr fällig. Bei besonderen Kursformaten (wie Freizeiten) können gesonderte Rücktrittsbedingungen gelten, die bei der Ausschreibung und der Anmeldebestätigung bekannt gegeben werden. Die jeweiligen Kursleiter/innen sind zur Entgegennahme von Abmeldungen nicht befugt. Das Fernbleiben von einem Kurs gilt nicht als Abmeldung. Bereits gezahlte Entgelte werden nur erstattet, wenn der Rücktritt rechtzeitig erfolgt. Für belegte, aber nicht besuchte Kursstunden, auch aufgrund von Krankheit, erfolgt keine Rückzahlung.

Absage oder Ausfall von Kursen

Die ev. FaBi hat das Recht, insbesondere bei nicht ausreichenden Anmeldungen oder bei Krankheit, Veranstaltungen – auch kurzfristig – abzusagen. Bereits gezahlte Entgelte werden in diesem Falle erstattet. Ein weitergehender Schadensersatzanspruch ist ausgeschlossen. Dies gilt auch, wenn die vorherige Benachrichtigung der Teilnehmenden nicht mehr möglich sein sollte.

Durchführung und Änderungen innerhalb der Veranstaltungen

Soweit der Gesamtzuschnitt der Veranstaltung nicht wesentlich beeinträchtigt wird, berechtigen der Wechsel des/der Referenten/in und Verschiebung im Ablaufplan die/den Teilnehmer/in weder zum Rücktritt vom Vertrag noch zur Minderung des Teilnahmebeitrages.

Teilnahmebescheinigung

Auf Wunsch wird am Ende einer Veranstaltung eine Teilnahmebestätigung ausgestellt. Die Teilnahmebestätigung kann im Büro der ev. FaBi abgeholt oder mit einem frankierten Rückumschlag angefordert werden. Ein Anspruch auf Ausstellung einer Teilnahmebescheinigung besteht nicht, wenn die Kursteilnahme zwei Jahre oder länger zurückliegt.

Haftung

Die Teilnahme an Veranstaltungen der ev. FaBi Hildesheim erfolgt auf eigenes Risiko. Die ev. FaBi übernimmt keine Haftung gegenüber den Teilnehmer/innen für Unfälle, Verluste und Beschädigung von Gegenständen, Kleidungsstücken, Lebensmitteln usw. Eltern/ Erziehungsberechtigte haften für ihre Kinder. Die Haftung der ev. FaBi und der Kursleitung beschränkt sich auf grobe Fahrlässigkeit und Vorsatz. Eine Haftung für fremdes Verschulden ist ausgeschlossen, soweit keine gesetzlichen Vorschriften dem entgegenstehen. Es gilt die Hausordnung des jeweiligen Veranstaltungsorts.

Datenschutz

Ihre personenbezogenen Daten (Name, Anschrift, E-Mail, Telefonnummer, Geburtsdaten und ähnliches) werden von uns nur gemäß den Bestimmungen des kirchlichen Datenschutzrechts und zur Erfüllung unseres Geschäftszwecks erhoben und verarbeitet. Daten sind dann personenbezogen, wenn sie eindeutig einer bestimmten natürlichen Person zugeordnet werden können. Die rechtlichen Grundlagen des Datenschutzes finden Sie im Kirchengesetz über den Datenschutz der Evangelischen Kirche in Deutschland (DSG-EKD), das die Vorgaben der Datenschutzgrundverordnung der Europäischen Union (DSGVO) für den Bereich der evangelischen Landeskirchen umsetzt, und dem Telemediengesetz (TMG). Weitere Informationen zu unseren Datenschutzerhebungen sind auf der Homepage des Trägers: www.d-li.de zu finden. Mit einer Anmeldung zu unserem Kurs erklären Sie sich mit unseren Datenschutzbestimmungen einverstanden. Sie können der Verarbeitung Ihrer Daten jederzeit widersprechen. Auf schriftliche Anfrage (auch per Mail) werden wir Sie gerne über die zu Ihrer Person gespeicherten Daten informieren. Eine Weitergabe der personenbezogenen Daten an Dritte erfolgt nicht. Während eines Kurses werden Teilnahmelisten geführt.

Bankverbindung

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

Achtung!

Baustelle rund um die Steingrube.

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

Shutterstock.com/lexaarts





So erreichen Sie uns ...

... mit dem Auto:

Aus Richtung Hannover oder Göttingen

A 7 – Ausfahrt Hildesheim Am Berliner Kreisel, dritte Ausfahrt Richtung Goslar B6 / Stadtring > 2. Ampelkreuzung rechts abbiegen Ri. Zentrum (linke Fahrspur) > geradeaus Ri Zentrum auf linker Fahrspur bleiben > nach Unterführung an 1. Ampelkreuzung rechts in Roonstraße abbiegen > nach ca. 200 Metern Parkplatz rechts, Ausschilderung: 19A – das Gemeinschaftshaus

Aus Richtung Peine / Hameln

An Ampelkreuzung Kennedydamm (B 494) / Kaiserstraße (B 1) Ri Zentrum, Ausschilderung: Stadttheater > 2. Ampel links Ri Stadttheater in die Theaterstraße abbiegen > Am Ende der Theaterstraße rechts in die Steingrube einbiegen > Dem Straßenverlauf Steingrube folgen, nach 200 Metern links abbiegen > Parkplatz geradeaus, Ausschilderung: 19A – das Gemeinschaftshaus



Fahrrad vorhanden

Aus Richtung Alfeld / Bad Salzdetfurth

B 243 Abfahrt Klinikum, Hochschule (HAWK) > Hohsenstraße Richtung Neustadt bis Goschendorf > An Ampelkreuzung Goschendorf, rechts abbiegen in Immengarten, Ausschilderung: Friedhof > Straßenverlauf Immengarten (Linksbiegung) folgen bis nächste Ampelkreuzung Goslarsche Straße (linke Seite: SB Tankstelle) > An Ampel geradeaus auf Immengarten - Roonstraße bleiben > nach ca. 200 Metern Parkplatz rechts, Ausschilderung: 19A – das Gemeinschaftshaus

... mit dem Bus:

Buslinie 1, Haltestelle „Steingrube“

Von Hbf. Buslinie 1 in Richtung Itzum / Südfriedhof. – Von Uni oder Itzum Buslinie 1 in Richtung Himmelstür

Buslinie 4, Haltestelle „Immengarten“

Von Hbf. od. Schuhstr. Buslinie 4 in Richtung Itzum. – Von Itzum Buslinie 4 in Richtung Drispentst



P: Parkplätze sind vor dem Haus Steingrube 19 A vorhanden, außerdem finden Sie in den umliegenden Straßen Parkmöglichkeiten.

Förderverein

Vielleicht hat Ihnen die Teilnahme an einem Kurs besonders gut gefallen oder gut getan. Vielleicht möchten Sie die FaBi ideell und finanziell unterstützen. Vielleicht haben Sie auch Interesse, über die Mitgliederversammlung, die jährliche Zusendung des Jahresberichts und weitere Aktionen besser über unsere Arbeit informiert zu sein.

Dann sind Sie richtig im Förderverein. Als Mitglied unterstützen Sie unsere Einrichtung mit einem Jahres-Beitrag von (nur) 32,- €. Als Spender_in unterstützen Sie einmalig unsere Einrichtung oder – wenn Sie möchten – ein bestimmtes Projekt. – Interesse? Dann rufen Sie uns an: 05121-13 10 90

oder schreiben eine Mail an: fabi@d-li.de

Wir leiten Ihr Anliegen an den Vorstand des Fördervereins weiter: *Matthias Fugger (Vorsitzender), Dirk Markert, Gabriele Fürstenberg, Karin Hansum.*



Förderverein der
Evangelischen Familienbildungsstätten

Ebenso freuen wir uns über Spenden

an unsere Bankverbindung
IBAN: DE50 2595 0130 0005 0003 35
BIC: NOLADE21HIK

Spendenbescheinigungen werden ausgestellt.



Leitbild

Die Arbeit der Ev. Familien-Bildungsstätten in Niedersachsen orientiert sich an den Bedürfnissen von Menschen in ihren unterschiedlichen Lebensphasen, Lebensformen und Lebenssituationen – unabhängig von ihrer Religion, Konfession oder Weltanschauung.

Evangelisch:

Menschen erleben es als Stärkung ihrer Lebenskraft, wenn sie in ihrer Einmaligkeit – mit allen Stärken und Schwächen – und in ihrer Würde anerkannt werden. Als Christen glauben wir an die liebende Zuwendung Gottes, die allen Menschen gilt. Auf dieser Grundüberzeugung beruhen Werte wie Achtung, Toleranz, Vertrauen und Gemeinschaft, die unser Handeln leiten.

Familien:

Wir wenden uns an Frauen, Männer und Kinder in der Vielfalt heutiger Familien- und Lebensformen. Unser besonderes Augenmerk gilt dabei Eltern mit ihren Kindern und deren Erziehungs- und Beziehungskompetenz.

Bildung:

Wir knüpfen an die Alltagssituationen und Erfahrungen unserer Teilnehmenden an und unterstützen sie darin, Fähigkeiten und Begabungen (wieder-) zu entdecken und persönliche Lösungswege zu finden. Besonders im Dialog mit anderen Teilnehmenden werden Standpunkte entwickelt und die Kommunikationsfähigkeit gestärkt. Soziale, kulturelle, religiöse und nationale Erfahrungen unserer Teilnehmenden fördern das Lernen miteinander und voneinander.

wellcome

praktische Hilfe für Familien nach der Geburt

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

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

Sie

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

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

Die wellcome-Bürozeit ist donnerstags

von 9.00 bis 13.00 Uhr,

Tel: 05121/16 47 49.

Mail: hildesheim@wellcome-online.de



Melanie Zillekens

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

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

10 Jahre wellcome – praktische Hilfen nach der Geburt in der FaBi Hildesheim



Schon 10 Jahre lang schenken ehrenamtliche wellcome-Engel Familien im ersten Lebensjahr Entlastung und ermöglichen kleine Auszeiten im Alltag mit dem Baby.

Dieses Jubiläum möchten wir deshalb mit einem großen Familientag mit dem Schwerpunkt „Zeit für uns“ mit Familien, Experten und allen Interessierten zusammen feiern.

Am Samstag, den 02.03.2019 von 14-17 Uhr soll es bei uns in den Räumen der FaBi um Themen gehen, die gerade in der ersten Zeit besonders relevant sind.

Zu einigen Schwerpunkten werden Beratungsmöglichkeiten, ein kleiner Fachvortrag und Expertengespräche angeboten.

Wer auf der Suche nach einem Babysitter oder nach Wunschgroßeltern ist, kann hier die ersten Kontakte knüpfen.

Auch für die kleinen Gäste gibt es eine tolle Bewegungslandschaft und die Möglichkeit zu spielen.

Natürlich sind auch alle interessierten Ehrenamtlichen herzlich eingeladen, sich einen ersten Eindruck von wellcome zu verschaffen.

Der genaue Ablaufplan und nähere Informationen werden in einem separaten Flyer und auf unserer Homepage bekannt gegeben.

Wir freuen uns auf einen spannenden Tag mit Ihnen!

Zeit statt Blumen

Hilfe nach Bedarf für junge Familien



Melanie Zillekens

Die langjährige Arbeit mit jungen Familien hat uns gezeigt, dass mit der Geburt des ersten Kindes, eines Geschwisterkindes oder bei einer Mehrlingsgeburt nicht immer alles reibungslos läuft. Manchmal steht man vor unerwarteten

Hürden. Viele Familien sind nicht in familiäre oder soziale Netzwerke eingebunden. So können die Gründe für den Wunsch nach zeitlich begrenzter Unterstützung vielfältig sein.

Das neue Projekt Zeit statt Blumen der Ev. Familien-Bildungsstätte (FaBi) versteht sich als Koordinierungsstelle: je nach Bedarf der Familien soll möglichst zeitnah eine passende Lösung der Unterstützung gefunden werden. Wir helfen bei der Vermittlung von Ehrenamtlichen, der Suche nach Babysittern oder nach Wunsch-Großeltern (Paten-Modell). Als „welcome“-Standort steht bereits ein Angebot für Familien mit Kindern im ersten Lebensjahr zur Verfügung (weitere Info, siehe S. 10). Auch Babysitter werden von der FaBi bereits ausgebildet, bei den Babysitter-Blind-Dates gibt es nun die Möglichkeit diese persönlich kennenzulernen. Die Vernetzung mit Nachbarschaftshilfen und Familienzentren in Hildesheim und die Vermittlung von Wunsch-Großeltern soll im Rahmen des Projekt noch vorangetrieben und ausgebaut werden.



shutterstock.com Evlakhov Valeriy



Ehrenamtliche gesucht!

Die Unterstützung von Familien gelingt nur, wenn sich auch engagierte und motivierte Ehrenamtliche finden, die Babys, Kleinkinder oder etwas ältere Kinder – je nach Interesse - betreuen möchten. Melden Sie sich bei mir als Koordinatorin von Zeit statt Blumen, ich bemühe mich, die passende Familie für Sie zu finden. Auf Wunsch kann auch ein Auffrischkurs „Enkel-dich-fit“ für interessierte Wunsch-Großeltern über das Familienzentrum Zwölf Apostel vermittelt werden.

Wenden Sie sich an mich als Familie, die Unterstützung sucht, oder als Ehrenamtliche, die unterstützen möchte. Auch Jugendliche, die an einer Babysitter-Ausbildung und anschließender Vermittlung interessiert sind, können sich gerne an mich wenden.

Sie erreichen mich:
Donnerstags von 9.00-13.00 Uhr
Tel: 05121-164749 (Apparat Zillekens)
oder 05121-131090 (Anmeldung)
Mail: m.zillekens@d-li.de

„Wer ist Gott? Und wenn ja, kann ich mit dem sprechen?“

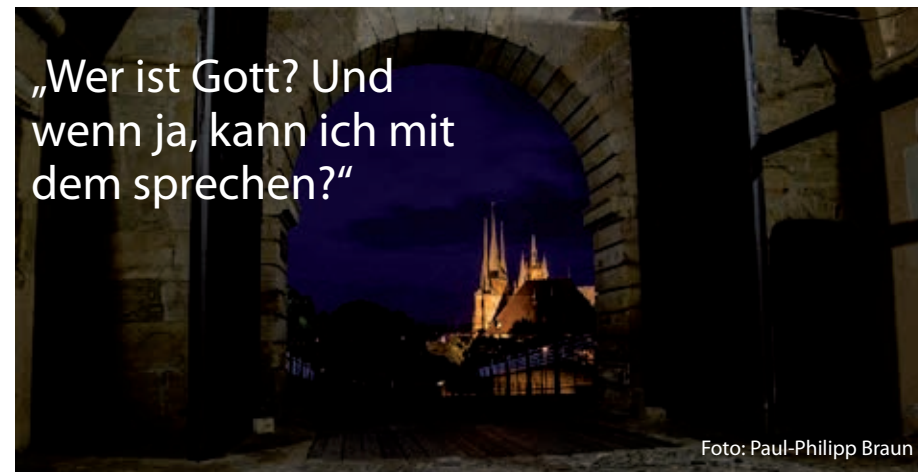


Foto: Paul-Philipp Braun

Seminar für 16–23-Jährige jeder Konfession und Religion in Erfurt

Wir kommunizieren über WhatsApp. Wie sehen uns andere bei Instagram an. Geht das so einfach auch mit Gott? – Kann man den auch anrufen und wer ist das eigentlich?

Im Seminar möchten wir uns mit verschiedenen Vorstellungen von Gott / Göttern auseinandersetzen und herausfinden, wie wir und an welche Art Gott / Götter wir glauben können – oder eben auch nicht. Ob ihr eine muslimische, christliche, buddhistische oder atheistische Vorstellung habt, alle sind eingeladen mitzudiskutieren und die individuellen Antworten anderer zu erfahren und sich darüber auszutauschen. Und wie kann ich „diesen Gott“ erreichen? Hierzu werden wir verschiedene Menschen betrachten, die von ihrer Begegnung mit Gott berichten: beim Beten, Pilgern, der Meditation, auf Drogen, oder, oder, oder. Wir diskutieren, wie glaubhaft diese Berichte sind und werden auch die ein oder andere Übung oder harmlose(!) Praktik ausprobieren, um die Glaubwürdigkeit nachvollziehen zu können. Das Programm wird abgerundet mit Film, Gesang, Spielen und Ausflügen nach Erfurt, so dass Spaß und Gemeinschaft auf keinen Fall zu kurz kommen. Wer also gern diskutiert, seine eigenen Vorstellungen von Glauben und Religiosität

neu (oder überhaupt einmal) betrachten will und gerne Gemeinschaft erlebt, ist bei diesem Seminar gut aufgehoben.

Leitung Maïke Schökel: Ich bin 23 Jahre, bin in Hildesheim geboren und aufgewachsen und studiere derzeit Erziehungs- und Religionswissenschaft in Erfurt. Mein Studium richte ich nach der außerschulischen Bildungsarbeit aus, hier ist auch ein Herzensprojekt die religiöse, im speziellen der religionswissenschaftlichen von Konfessionen gelösten, Bildung. Seit ich 15 bin begleite ich Freizeiten mit unterschiedlichen Themen und Altersgruppen.

Datum: 10.-14. April 2019
Ort: „Jugendhaus St. Sebastian“, Erfurt
Alter: 16 – 23 Jahre
Teilnahmegebühr: 140 €
Anmeldeschluss: 3. Februar 2019
Mindestteilnehmerzahl: 10
Leitung: Maïke Schökel & Team
Anmeldung über: Kirchenkreisjugenddienst Hildesheim-Sarstedt, Klosterstraße 6, 31134 Hildesheim
Mail: kkjd.hisa@web.de / **Tel:** 05121/167530



Inklusive Familienfreizeit in Nordfriesland

**Spiel, Spaß, Abenteuer, Erholung,
Entspannung, frische Luft, gute
Gespräche und Begegnungen!**

Wann: Mittwoch, 24.07. bis

Sonntag, 28.07.2019

Ort: Mars-Skipper-Hof, Kotzenbüll
bei Sankt-Peter-Ording



Daniela Kirstein

Spiel, Spaß, Abenteuer, Erholung, Entspannung,
frische Luft, gute Gespräche und Begegnungen!
Fünf Tage gemeinsame (Aus-)Zeit für Familien mit
Kindern mit und ohne Behinderung!

Das Erfahrungsfeld Mars-Skipper-Hof bietet ein
weitläufiges Gelände mit über 80 Spielstationen,
die dazu einladen zu entdecken, zu erforschen
und spielerisch die Sinne zu stärken. Außerdem
gibt es eine komfortable, barrierefreie Unterkunft
und gute Vollverpflegung.

Es wird sowohl gemeinsames als auch getrenntes
Programm für Erwachsene und Kinder angeboten
werden, außerdem wird genügend Zeit zum
Selbstgestalten mit der Gruppe oder der
Familie vorhanden sein. Ein besonderes Erlebnis
wird eine geführte Wattwanderung (auch für
Rollstuhlfahrer_innen) sein.

Eingeladen sind ALLE Familien, die Lust und
Freude haben, diese fünf Tage miteinander zu
verleben!

Preis: voraussichtlich 160,00 € für Erwachsene
und 128,00 € für Kinder (Ermäßigungsberechtigte
120,00 €, Kinder 96,00 €)

Achtung: aufgrund von laufenden
Zuschussanträgen stand die Höhe der
Teilnahmegebühren bei Redaktionsschluss noch
nicht fest. Bitte erkundigen Sie sich im Frühjahr
2019 nach den genauen Preisen.

Anreise privat

Information und Anmeldung: Daniela Kirstein,
Tel. 05121/ 164749, E-Mail: D.Kirstein@d-li.de

Info zur Unterkunft:
www.eingartenfuerdiesinne.de



Kursprogramm

2019

1 Familie, Alter, Glauben

Babysitter-Service

1-10

Mi, 06.03. oder

Mi., 04.09.

18.00 Uhr Beginn für Eltern

☎ Gebührenfrei

☎ Luca-Cafe der

Lukasgemeinde

Anmeldung über die ev. FaBi

unter Tel. 05121-13 10 90

(nicht erforderlich, aber erwünscht)

In Kooperation mit der ev.

luth. Lukas-Kirchengemeinde

(Ochtersum).

Babysitter-Blind-Date: Lernen Sie Ihre_n Babysitter_in persönlich kennen!

Babys und Kinder sitzen ist Vertrauenssache! Beim Babysitter-Blind-Date haben Eltern die Gelegenheit, ihre Babysitterin oder Babysitter im Kurzgespräch persönlich kennenzulernen. Es stellen sich Jugendliche vor, die in der Ev. Familien-Bildungsstätte einen Babysitter-Kurs absolviert haben, einen Trainee-Kurs in der Lukas- oder Markusgemeinde besucht haben oder an einer Juleica-Ausbildung erfolgreich teilgenommen haben. Nutzen Sie die Gelegenheit mit den Jugendlichen im direkten Gespräch über Ihre Vorstellungen, Wünsche, Ihre familiäre Situation und die möglichen Betreuungszeiten zu sprechen.

Moderation: Melanie Zillekens

Babysitter gesucht?

Sie benötigen einen Babysitter? Wir bilden Babysitter aus und führen eine Babysitter-Kartei. Diese können wir Ihnen auf Nachfrage zusenden.

Zur Vermittlung von Tagespflegepersonen wenden Sie sich bitte an das Familienservice-Büro der Stadt Hildesheim unter der Tel.: 05121-2829370

Info zu den Bürozeiten

unter Tel.: 05121/13 10 90

Familientage in der FaBi

Zu den Familientagen ist die ganze Familie herzlich eingeladen - so bunt und vielfältig sie ist. Groß und Klein, Jung und Alt können einen schönen Tag miteinander verbringen.

Denn im Alltag kommt es manchmal doch zu kurz: gemeinsam mit der eigenen und anderen Familien

etwas erleben, gestalten, sich austauschen und einfach Spaß haben. Wir haben wieder drei verschiedene Veranstaltungen geplant, bei denen man zusammen Zeit verbringen, neue Erfahrungen sammeln und sich vielleicht von einer ganz neuen Seite kennenlernen kann.

Jubiläums-Familientag: Zeit für uns

10 Jahre **wellcome** – praktische Hilfen nach der Geburt

Schon 10 Jahre lang schenken ehrenamtliche wellcome-Engel Familien im ersten Lebensjahr Entlastung und ermöglichen kleine Auszeiten im Alltag mit dem Baby.

Dieses Jubiläum möchten wir deshalb mit einem großen Familientag unter dem Motto „Zeit für uns“ mit Familien, Experten und allen Interessierten zusammen feiern.

An diesem Jubiläums-Familientag soll es um Themen gehen, die gerade in der ersten Zeit nach Geburt eines Kindes besonders relevant sind: Beratung, ein kleiner Fachvortrag und Gespräche mit Experten sind geplant. Wer auf der Suche nach einem Babysitter oder nach Wunschgroßeltern ist, kann hier die ersten Kontakte knüpfen. Für die kleinen Gäste gibt es eine tolle Bewegungslandschaft und die Möglichkeit zu spielen.

Natürlich sind auch alle interessierten Ehrenamtlichen herzlich eingeladen, sich einen ersten Eindruck von wellcome zu verschaffen.

Der genaue Ablaufplan und nähere Informationen werden in einem separaten Flyer und auf unserer Homepage im Februar 2019 bekannt gegeben.

Wir freuen uns auf einen spannenden Tag mit Ihnen!

Leitung und Kontakt: Melanie Zillekens

Spiel und Spaß wie zu Omas Zeit

Zu Omas Zeit sind die Kinder einfach nachmittags rausgegangen, haben andere Kinder getroffen und Spiele gespielt ... Heute wollen wir so einen Tag erleben: von Hüpfekästchen über A-Zerlatschen, Klatschball oder Marmeladen – wenn Kinder und Eltern diese Spiele gemeinsam spielen, macht das sicher einen Riesenspaß! Außerdem wollen wir zur Stärkung Leckereien „von früher“ herstellen und uns schmecken lassen.

Leitung: Melanie Zillekens, Daniela Kirstein

Naturwerkstatt

Der Herbst ist da! Und die Natur bringt uns eine Menge an Material, aus dem man die tollsten Kunstwerke gestalten kann. Wir brauchen Schnitzmesser, Heißklebepistolen und allerlei Werkzeug und wollen uns kreativ austoben. Wer sich lieber in der Küche betätigt, bereitet mit anderen eine köstliche Pizza zu, die wir zum Abschluss gemeinsam essen wollen.

Leitung: Melanie Zillekens, Daniela Kirstein

1-11

Sa., 02.03.

14.00-17.00 Uhr

☎ 0,00 € (gebührenfrei)

☎ FaBi



1-12

Sa., 04.05.

14.00-17.00 Uhr

☎ 5,00 € Erwachsene

3,00 € Kinder ab 2 Jahren

(jüngere Kinder frei)

☎ FaBi

1-13

Sa., 21.09.

15.00-18.00 Uhr

☎ 5,00 € Erwachsene

3,00 € Kinder ab 2 Jahren

+ LU

☎ FaBi

1-14

Sa., 07.12.
14.00-17.00 Uhr
5,00 € Erwachsene
3,00 € Kinder ab 2 Jahren
+ MK
FaBi

Kerzen und Kekse

Plätzchenduft, Lichterschein, Lieder und Geschichten...die gemütlichste Zeit ist wieder da. Wir eröffnen die Kerzenwerkstatt und stellen unterschiedliche Kerzen selber her. Außerdem backen wir leckere Lebkuchenplätzchen, basteln, trinken Tee, singen und erzählen.

Leitung: Melanie Zillekens, Daniela Kirstein

Beratung, Kinderwunsch, Adoption**Hinweis:**

Adresse:
Diakonisches Werk Hildesheim
Klosterstr. 6
31134 Hildesheim

Ehe-, Familien- und Lebensberatung

Die Ehe-, Familien- und Lebensberatung des Diakonischen Werks Hildesheim bietet Einzel-, Paar- und Familien-Sprechstunden an. Das Beratungsangebot gilt denen, die Hilfe und Orientierung benötigen bei Konflikten in Beziehungen und Partnerschaften oder anderen individuellen Schwierigkeiten.

Nähere Information und Anmeldung in der Beratungsstelle unter 05121-167540.

Leitung: Kornelia Becker

1-15

Mi., 09.01./13.02./13.03./03.04./
08.05./12.06./03.07./21.08./
11.09./02.10./13.11./11.12.
19.30–21.00 Uhr
15,00 €
FaBi

Mit freundlicher Unterstützung
der Landeskirche Hannovers

**Frauen mit unerfülltem Kinderwunsch –
Treffpunkt mit Moderation**

Ungewollte Kinderlosigkeit, die derzeit 10–15% aller Paare betrifft, bedeutet unter Umständen eine große Belastung, die sich auf viele Bereiche des Lebens auswirken kann. Dabei haben Männer und Frauen unterschiedliche Bewältigungsstrategien.

Die Frauengruppe Kinderwunsch möchte Frauen, die unter ihrem unerfüllten Kinderwunsch leiden, sich in Kinderwunschbehandlung befinden, diese planen oder abgeschlossen haben, in einem geschützten Rahmen dabei unterstützen, sich mit ihren unterschiedlichen Gefühlen auseinanderzusetzen. Hierzu gehören der Austausch über Gefühle und Erfahrungen, das Entwickeln von Strategien, mit den Belastungen der Behandlung besser umgehen zu können, bessere Kommunikation mit dem Partner und Möglichkeiten der Selbstfürsorge.

Unterstützt werden die Frauen dabei durch Christina Hense-Schenk, zertifizierte BKID-Beraterin und systemische Therapeutin (www.christina-hense-schenk.de). Einzel- und Paargespräche können auf Anfrage gerne vereinbart werden.

Leitung: Christina Hense-Schenk

Wochenendseminar: Wir möchten ein Kind adoptieren

In diesem Seminar werden Paare, die sich mit dem Wunsch und den Gedanken tragen ein Kind zu adoptieren, in das Adoptionsverfahren eingeführt. Anhand der gesellschaftlichen Werte- und Normensetzung zu ungewollter Kinderlosigkeit und Adoption wird der eigene Entscheidungshintergrund reflektiert. Folgende Themen sind Inhalt des Seminars:

- ➔ Das Problem ungewollter Kinderlosigkeit
- ➔ Die Zusammenarbeit mit dem Jugendamt
- ➔ Das Bewerbungsverfahren
- ➔ Probleme vor, während und nach der Adoption eines Kindes
- ➔ Die Identität des Adoptivkindes
- ➔ Erfahrungsaustausch mit Adoptiv Eltern.

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

Alter, Pflege und Betreuung**Vortrag und Austausch: Alkoholauffälligkeit
bei Pflegebedürftigen**

Ehrenamtliche und Helfer_innen, die Pflegebedürftige in der häuslichen Umgebung betreuen, sind verunsichert, wenn sie den Verdacht haben, dass die Menschen, die sie betreuen, alkoholisiert sind. Ist es ihre Pflicht zu reagieren? Wenn ja: wie und in welcher Form?

Im Vortrag erfahren wir mehr über Risikofaktoren, Auswirkungen und Hintergründe einer Alkoholproblematik, sowie über mögliche Formen der Intervention im Umgang mit Pflegebedürftigen und Angehörigen.

1-16

Seminar im April:
Fr., 12.04. bis So., 14.04.
Fr., 15.00-19.00 Uhr
Sa., 09.00-19.00 Uhr
So., 09.00-15.00 Uhr

Seminar im Nov./Dez.:
Fr., 29.11. bis So., 01.12.
Fr., 15.00-19.00 Uhr
Sa., 09.00-19.00 Uhr
So., 09.00-15.00 Uhr

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

1-17

Do., 21.03.
18.00-20.00 Uhr
10,00 €

Ort: fabi der KEB, Domhof 2
Anmeldung über Zeitweise,
Zeitlos, Frida e.V. oder ev. FaBi

Eine Veranstaltung der ev.
FaBi in Kooperation mit der
fabi der KEB, der Suchthilfe
der Caritas Hildesheim
sowie den Angeboten zur
Unterstützung im Alltag:
Zeitweise (Diakoniestation
Hildesheim), Zeitlos
(Diakoniestation Sarstedt) und
Frida e.V. (Alzheimer Gesellschaft
Hildesheim).

1-18



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

Fr., 26.04. u. Sa., 27.04.

Fr., 10.05. u. Sa., 11.05.

Fr., 24.05. u. Sa., 25.05.

Fr., 18.00-21.15 und

Sa., 09.00-17.30 Uhr

☎ 200,00 € (ohne Mittagessen)

© FaBi

Zielgruppe: Helfer_innen und Ehrenamtliche in der Betreuung von pflegebedürftigen und an Demenz erkrankten Menschen, pflegende Angehörige, Menschen in Pflegeberufen und Begleitender Dienst.

In Kooperation mit ZeitWeise und Zeitlos

Der Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse über die Symptome und die Diagnose der Krankheit Demenz. Er legt einen Schwerpunkt auf den Umgang mit an Demenz erkrankten Menschen sowie auf ihre Möglichkeiten der Beschäftigung und Teilhabe an Alltagstätigkeiten. Im weiteren Verlauf des Kurses werden auch somatische Krankheitsbilder behandelt und Kenntnisse über die Situation von und den Umgang mit pflegebedürftigen Personen, die im häuslichen Umfeld gepflegt werden, vermittelt. In praktischen Übungen und Rollenspielen setzen wir uns mit der eigenen Rolle als ehrenamtliche, betreuende Person auseinander. Der Kurs richtet sich primär an Ehrenamtliche und Helfer/innen, die im Rahmen eines Angebotes zur Unterstützung im Alltag tätig werden wollen.

Nähere Information erhalten Sie auf Anfrage unter 05121-102979 (Martensen). Es gibt die Möglichkeit der Erstattung der Kursgebühr im Rahmen eines ehrenamtlichen Engagements bei ZeitWeise oder Zeitlos (nach Vereinbarung).

Leitung: Heike Maya Hummel und Karola Fahlteich

1-19

© Ende September 2019

Sitzungssaal Landkreisgebäude
Bischof-Janssen-Str. 31 in
Hildesheim

Anlässlich des Welt-Alzheimer-Tages 2019 plant die ev. FaBi in Kooperation mit der Alzheimer Gesellschaft, dem Landkreis Hildesheim und dem Verbund Demenzfreundliche Region eine Fortbildungsveranstaltung zur Methode der „Integrativen Validation (IVA) nach Richardson“. Nähere Infos ab April 2019: <http://familie@d-li.de>

Vorankündigung: Integrative Validation (IVA) nach Richardson®

Da der Mensch mit Demenz uns nicht auf der Ebene unserer Wirklichkeit begegnen kann, müssen wir die Brücke schlagen zu seiner Wirklichkeit. Diese „Brücke“ stützt sich auf drei Säulen:

- ➔ die wertschätzende und empathische Grundhaltung
- ➔ die Beziehung und sichere Bindung, in der der Mensch mit Demenz in seiner Identität bestätigt und gestärkt wird;
- ➔ die besondere Form der Kommunikation als zentrales Element.

Je nach Situation unterscheidet die Integrative Validation (IVA) nach Richardson® dabei zwischen zwei Prinzipien: dem Prinzip Agieren, das in jeder alltäglichen Begegnung möglich ist, und dem Prinzip Reagieren als Form der Kommunikation in emotional zugespitzten Situationen.

Glauben

Online-Kurs zu Themen des Glaubens

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

Wie funktioniert der Online-Kurs zu Themen des Glaubens?

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

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

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

Projekt- und Kursleitung: Pastorin Birgit Berg

Online-Kurse zum Glauben starten regelmäßig, die Start-Termine im Jahr 2019 sind:
Freitags, ab 15.02./15.03./
24.05./30.08./20.09. oder 25.10.
Anmeldungen und Kontakt:
Birgit.Berg@evlka.de
Tel. 0 51 21 – 9187480
Dauer jeweils 10 Wochen
☎ gebührenfrei, die Teilnehmerzahl ist begrenzt.
Vorkenntnisse werden nicht erwartet.
Weitere Informationen: www.kurse-zum-glauben.de oder www.online-kurs-zum-glauben.wir-e.de



Ein Projekt der Ev. luth.
Landeskirche Hannovers

EVANGELISCH-LUTHERISCHE
LANDESKIRCHE HANNOVERS

Glauben in der heutigen Gesellschaft

Seit vielen Jahren wird in der sozialpsychiatrischen Begegnungsstätte zu einem Gespräch über biblische Texte eingeladen. Es werden die gottesdienstlichen biblischen Texte des kommenden Sonntags (Wochenlosung, Evangelium und Predigttext) gemeinsam gelesen, erklärt und besprochen. Oft konzentriert sich der Kreis auf eine Text-Auswahl, die dann bisweilen sehr lebhaft in die Gegenwart hinein getragen wird. Dabei geht es den Teilnehmer_innen weniger um die theologische Auslegung, als vielmehr um die Übertragung in die eigene Lebenswirklichkeit. Herzliche Einladung an alle Interessierten!

Leitung: Pastor Isermeyer

Termine (dienstags, 14-tägig):
08.01./22.01./05.02./
19.02./05.03./19.03./
02.04./30.04./14.05./
28.05./25.06. (Pause)
03.09./17.09./01.10./
15.10./29.10./12.11./
26.11./10.12.
14.00-15.00 Uhr

☎ 0,00 € (gebührenfrei)
© Veranstalter, Ort und weitere Info: Sozialpsychiatrische Begegnungsstätte Steingrube 19A, 31141 Hildesheim Tel.: 05121-32489



Anmeldung

So können Sie sich zu unseren Kursen anmelden:
Telefonisch unter 05121-13 10 90
(Bürozeiten, siehe S. 5)

Per Mail an:
fabid-li.de
Online unter:
familie.d-li.de

2 Mit allen Sinnen – Rund ums erste Lebensjahr

2-04

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

📞 72,00 € für einen DELFI®-Kurs mit 10 Terminen einschl. 1 Familientreffen

☉ FaBi

📞 85,00 € für einen DELFI®-Kurs mit 10 Terminen in Lamspringe.

☉ Lamspringe

Nähere Informationen über Delfi erhalten Sie unter:
www.delfi-online.de

„DELFI®“ – Kurse im ersten Lebensjahr ... Denken Entwickeln Lieben Fühlen Individuell

... bieten Spiel, Spaß und Entwicklungsbegleitung für Eltern mit ihren Babys – ab der 8. Lebenswoche. Schon vor und mit der Geburt ist Ihr Baby aktiv. Als Eltern können Sie die altersgemäße Bewegungs- und Sinnesentwicklung und die wachsenden Fähigkeiten Ihres Babys von Woche zu Woche begleiten und unterstützen. In einem wohligen warmen Raum können Babys ihre Umgebung nackt erforschen. Vielfältige Angebote sprechen alle Sinne Ihres Babys an. Lieder und Singspiele, entwicklungsgerechte Wahrnehmungs- und Bewegungsanregungen helfen dem Baby, sich ganzheitlich und optimal zu entwickeln. Die Eltern beschäftigen sich mit ihren Babys, unterstützen ihre Entdeckungstouren und haben Zeit für Gespräche und Erfahrungsaustausch mit anderen Eltern. Im Kurs werden Themen besprochen, die im ersten Lebensjahr wichtig sind. Ein neuer Kurs beginnt, sobald sich sieben Teilnehmer_innen (**immer ein Elternteil**) gemeldet haben, deren Kinder im gleichen Zeitraum geboren sind. Jeder Kursabschnitt umfasst ca. zehn Wochen. Die Kurse sollten nach Möglichkeit bis zum Ende des ersten Lebensjahres fortgeführt werden. Im letzten Abschnitt wird in der Regel an einem Samstag ein Familientreffen durchgeführt. DELFI®-Kurse werden an verschiedenen Wochentagen - in der Regel vormittags - von dafür ausgebildeten Kursleiterinnen angeboten.

Leitungen in der FaBi Hildesheim: Melanie Zillekens, Kristin Loth, Julia Oertel (i.A.), Esmeralda Hyska (i.A.), Anna Malinowskaja (i.A.).

Leitung in Lamspringe: Viola Markworth



DELFI®-Kurse finden in Kooperation mit der FaBi Hildesheim auch in Alfeld und Bad Gandersheim (Katharina Senne), Duingen (Nicole Sandra Reinhard-Queitsch), Gleidingen (Yvonne Senk),

Salzhemmendorf (Bianca Heizmann-Kuhblank) und Peine (Antje Bertram), Heidi Altmüller (i.A.) statt. Bei Interesse rufen Sie uns an, wir vermitteln gerne!

Burzzi Dance Dein Mama-und-Baby Tanzkurs

Burzzi Dance, was genau ist das eigentlich?

Ein Tanzkurs für Mamas+ Babys/Kleinkinder und Schwangere! Wir starten in jeder Stunde mit einem Warm Up, erarbeiten dann eine Choreographie und enden mit einer cool-down-Phase, in der kurze Elemente aus der Babymassage euren Babys besonders gefallen werden.

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

Leitung: Nina Stöckemann

Kostenlose Leihtragehilfen vorhanden!

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

Tragetuch & Co. Beratung zu Tragetüchern und Tragehilfen

Babys genießen die Nähe zu ihren Eltern und möchten am liebsten den ganzen Tag getragen werden. Um dieses natürliche Bedürfnis nach Nähe stillen zu können ohne sich selbst einzuschränken, gibt es eine Vielzahl an Möglichkeiten. Im Workshop geht es um Grundsätzliches zum Thema Tragen (warum, worauf muss ich achten, was gibt es am Markt, wie stelle ich eine Trage richtig ein...). Eine Vielzahl an Tragen kann begutachtet, angefasst und getestet werden. Im Workshop für Schwangere schauen wir uns darüber hinaus auch Tragetücher und mögliche Bindeweisen an.

Leitung: Anna-Lena Lassalle

Tragetuch & Co. Beratung zu Tragetüchern und Tragehilfen

Referentin: Anna-Lena Lassalle; s. Kursnummer 2-06

2-05

11x Mi., ab 16.01./7x Mi., ab 08.05./6x Mi., ab 21.08./8x Mi., ab 23.10.

09.30-10.30 Uhr

📞 6x 60,00 € / 7x 70,00 € / 8x 80,00 € / 11x 110,00 €

☉ FaBi

2-06

Workshop für
Schwangere

NEU

1x Di., 05.02./1x Di., 21.05./1x Di., 29.10.

19.00-21.00 Uhr

📞 40,00 € pro Pers.

☉ FaBi

2-07

Workshop für Eltern mit Baby
1x Sa., 16.03., 1x Sa., 07.09., 1x Sa., 23.11.

10.00-11.30 Uhr

📞 30,00 € pro Pers

☉ FaBi

2-08

1x Mi., 13.02.
1x Mi., 06.11.
20.00-21.30 Uhr
 12,50 €
© FaBi

Attachment Parenting - bindungsorientierte Erziehung

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

Referentin: Anika Neuber

2-09

1x Mi., 13.02.
1x Mi., 11.09.
20.00-21.30 Uhr
 12,50 €
© FaBi

1001kindernacht – ganzheitliche und bindungsorientierte Schlafberatung

1001kindernacht ist eine ganzheitliche und bindungsorientierte Schlafberatung. Sie liefert keine sofortigen Zaubertricks, dafür ein tragfähiges Fundament für die lebenslange Schlafentwicklung und die Eltern-Kind-Bindung.
Die kindliche Schlafentwicklung dauert ungefähr 3 Jahre oder 1001Nächte ($3 \times 365 = 1095$).
Nicht alle Eltern werden sich davon angesprochen fühlen (Vergleich Schulmedizin - Alternativmedizin).
Im Gegensatz dazu gibt es die traditionelle, verhaltenstherapeutische Schlafberatung, z.B. a la „Jedes Kind kann schlafen lernen.“ (Ferber-Methode). Hier wird mit Konditionierungsmaßnahmen gearbeitet, die bestenfalls kurzfristige „Erfolge“ erzielen. Diese können jedoch die emotionale Entwicklung des Kindes und die Bindung zu seinen Eltern beeinträchtigen. Das Konzept von 1001kindernacht hingegen baut auf kindgerechte Maßnahmen, die ganze Familie langfristig stärken.

Referentin: Anika Neuber

„Must-have“ – Basismittel der Homöopathie und Naturheilkunde für (Säuglinge und Kleinkinder von 0–3 Jahre)

Seit Jahrhunderten hat die Natur den Menschen bei der Heilung von einfachen Erkrankungen unterstützt, beispielsweise mit Zwiebelsocken oder Salzinhalationen.
In „Must have“ geht es um den Einsatz von Hausmitteln, aber auch um die Anwendung von Homöopathie und Schüßlersalzen sowie um Einblicke in die Sichtweise der Chinesischen Medizin. Themen sind die Unterstützung der Immunabwehr, die Behandlung von Infekten wie Husten, Schnupfen, Ohrenschmerzen und die Begleitung bei Verletzungen.

Leitung: Melanie Aue

Erste Hilfe am Baby

Erste Hilfe am Kind heißt zuerst einmal „Ruhe bewahren“. Für die ersten, wichtigsten Fragen und Tipps steht Ihnen eine erfahrene Kinderkrankenschwester zur Seite.

Referentin: N.N.

2-11**NEU**

1x Sa., 23.02.
10.00-12.00 Uhr
1x Fr., 25.10.
18.30–20.30 Uhr
 13,00 €
© FaBi

2-12

1x Di., 14.05.
1x Mi., 05.11.
19.00–21.00 Uhr
 13,00 €
© FaBi

**Anmeldung**

So können Sie sich zu unseren Kursen anmelden:
Telefonisch unter 05121-13 10 90
(Bürozeiten, siehe S. 5)

Per Mail an:
fabi@d-li.de
Online unter:
familie.d-li.de

Termine zu den Referaten nach Absprache auch als Abendangebot möglich

2-13

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

Dauer ca. 2 Stunden

 13,00 €

 FaBi

1, 2, Brei

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

Referentin: Nicole Steins (Ernährungscoach, IHK)

2-14

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

Dauer ca. 2 Stunden

 13,00 €

 FaBi

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

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

Referentin: Nicole Steins (Ernährungscoach, IHK)

Das könnte auch interessant sein!

4-07

Fr., 23.08. u. Sa., 24.08.

18.00 – 21.00 Uhr u.

10.00 – 18.00 Uhr

 96,00 €

 FaBi

Gewaltfreie Kommunikation –
nach Marshall Rosenberg

Referentin: Claudia Schneider; s. Kursnummer 4-07, S. 37

4-08

8 x Di. (Wir führen eine
Sammelliste)

19.00 – 21.15 Uhr

 80,00 €/Paare 120,00 €

 FaBi

Handwerkszeug für Eltern

Referentinnen: Melanie Zillekens, Anke Munz;
s. Kursnummer 4-08, S. 38

3 Eltern-Kind-Gruppen

Mama, Papa, Oma, Opa, Onkel, Tante und Kinder von ca. 1 bis 3 Jahren sind herzlich in unsere Eltern-Kind-Gruppen eingeladen. Je nach Bedarf und Nachfrage versuchen wir, Kurse für Sie im Eltern-Kind-Bereich einzurichten und Plätze in bestehende Gruppen zu vermitteln.

Aktuelle Information über neue Kurse und freie Plätze erfragen Sie bitte zu den Bürozeiten:

Tel.: 05121 / 131090

Eltern-Kind-Gruppen mit einem Elternteil

Die Eltern-Kind-Gruppen können in der Regel so lange besucht werden, bis das Kind in die Spielgruppe, in die Krippe oder den Kindergarten kommt. Zu jedem Kurs gehört ein Elternabend (EA) oder eine Familienaktion. Wir vermitteln gerne einen telefonischen Kontakt mit der Kursleitung, um wichtige Fragen zu Gruppenabläufen und -regeln klären zu können.

Krabbelgruppen (in der Regel ab 12 Monaten, ab 6 Monaten auf Nachfrage)

Hier treffen sich Eltern mit Kindern zum Spielen und Singen, es gibt altersspezifische Lieder, Klang- und Bewegungsspiele in festen Gruppenabläufen. In der Sicherheit des anwesenden Elternteils werden erste Kontakte und „Freundschaften“ zu Gleichaltrigen aufgenommen. Es gibt wechselnde Angebote und regelmäßiges Freispiel, außerdem werden Fragen und Erfahrungen aus dem Alltag mit Kindern besprochen. Eine qualifizierte Kursleiterin gibt kompetente Unterstützung und begleitet die Gruppe.

Es können Materialkosten anfallen.

Leitung: Christa Straakhölder

Krabbelgruppe in Bewegung – mit psychomotorischen Elementen (für Kinder von 1 bis 2 Jahren mit einem Elternteil)

Bewegung macht nicht nur Spaß, sondern auch klug. Die Kinder turnen, toben, singen und tanzen mit ihren Müttern oder Vätern. Das Kind lernt sich und seinen Körper kennen, seine Möglichkeiten und Grenzen auszuloten. Die psychomotorische Bewegungs-, Konzentrations- und Wahrnehmungsfähigkeit wird unterstützt durch Bewegungsbaustellen, Bewegungsspiele, -lieder und vieles mehr. Bitte bequeme Kleidung für die Kinder und die Erwachsenen mitbringen.

Leitung: Jasmin Harnau-Akdogan

3-01

12 x Di., ab 08.01./7x Di.,
ab 30.04./6x Di.,
ab 20.08./8x Di., ab 22.10.
10.00 – 11.30 Uhr

 6x 39,00 €/7x 45,50 €/8x
52,00 €/12x 78,00 €

 Paulus-Gemeinde
Himmelsthür in Hildesheim

3-02

8x Mo., ab 14.01./8x Mo., ab
29.04./6x Mo., ab 19.08./8x Mo.,
ab 21.10.

09.45-11.15 Uhr

 6x 39,00 €/8x 52,00 €

 FaBi

3-03

© Ev. Kirchengemeinde in Hackenstedt (Pfarrhaus)
Do., 09.30-11.00 Uhr

Leitung: Nadine Hüter

11x ab 10.01./8x ab 25.04./

12x ab 22.08.

© Paul-Gerhard-Haus in Holle
Fr. 09.30-11.00 Uhr

Leitung: Nadine Hüter

11x ab 11.01./8x ab 26.04./

13x ab 23.08.

8x 56,00 € / 11x 77,00 € / 12x

84,00 € / 13x 91,00 €

Miniclub

Erweiterte Krabbelgruppe für Eltern mit ihren Kindern bis 3 Jahren.



Depositphotos.com Yaruta

Sie benötigen einen Babysitter? Wir bilden Babysitter aus und führen eine Babysitter-Kartei. Gern schicken, mailen oder faxen wir Ihnen diese auf Anfrage zu. Tel.: 05121/13 10 90.

Wenn Sie ausgebildete Tagespflegepersonen benötigen, wenden Sie sich bitte an das Hildesheimer Familienservicebüro. Tel.: 05121 / 28 29 370

Spielgruppen ohne Eltern, zur Vorbereitung auf den Kindergarten

Für Kinder von ca. 2 bis 3 Jahren. Durch die Spielgruppe erleichtern Sie sich und Ihrem Kind den Übergang in den Kindergarten. Die Kinder lernen in einer festen Gruppe Gleichaltrige kennen, und miteinander umzugehen. Die Kinder spielen zusammen, sammeln viele neue Erfahrungen,

singen und basteln. Zu Beginn des Kurses liegt der Schwerpunkt eher auf den Bewegungsangeboten, im weiteren Verlauf wird verstärkt die Feinmotorik sowie die Sprachbildung der Kinder gefördert. Die Gruppen werden in der Regel von zwei erfahrenen Kursleiterinnen betreut.

3-04

Di. u. Do.

09.00-11.30 Uhr

21x ab 15.01./16x ab 25.04./11x ab 20.08./15x ab 22.10.

8x 11x 95,70€/15x 130,50 € / 16x 139,20 € / 21x 182,70 €

© Borsum, Kath. Pfarrheim

Die kleinen Wichtel

Den Kindern wird Gelegenheit gegeben, erst nebeneinander, später miteinander zu spielen. Sie lernen sich unter Anleitung zu bewegen, indem einfache Bewegungs- und Singspiele vermittelt werden. Es werden auch – in Vorbereitung auf den Kindergarten – Anregungen zu altersgerechter, kreativer Beschäftigung mit den Kindern vermittelt.

Leitung: Stefanie Krüger, Almuth Dittrich

Das Spatzennest (für Kinder von 1,5 bis 3 Jahren)

Das Spatzennest bietet Kindern von 2 bis 3 Jahren einen Erfahrungsraum, um in einer Kleingruppe mit Gleichaltrigen soziale Kontakte zu knüpfen und zu vertiefen. Diverse Materialien laden zum Spielen, Erforschen und zur Förderung der Sinne ein. Nach einer individuellen Eingewöhnungsphase können die Kinder in einer angenehmen Atmosphäre spielen, singen, tanzen und vor allem eine schöne Zeit miteinander verbringen. Ganz nebenbei eignen sie sich soziale Kompetenzen an, um gut auf die darauffolgende Kitazeit vorbereitet zu sein.

Leitung: Heike Kehrel, Jasmin Harnau Akdogan

Für Kindergarten- und Grundschulkinder mit einem Elternteil**Bewegung****Bewegte Kinder mit psychomotorischen Elementen (für Eltern mit Kindern von 3 bis 4 Jahren)**

Bewegung und Spiel sind die zentralen Handlungsfelder von Kindern und zugleich wesentliche Grundlage für die kindliche Entwicklung und Reifung. Eine harmonische kindliche Entwicklung wird erreicht durch die Entfaltung und Verknüpfung von sensorischer Wahrnehmung, Motorik, emotionaler Stabilität, sozialer Kompetenzen und kognitiver Fähigkeiten.

Leitung: Jasmin Harnau Akdogan

Musische Bildung**Burzzi Kids Dance Mini (für Eltern mit Kindern von 1,5 bis 3 Jahren)**

Burzzi Kids Dance ist ein kunterbuntes Tanzkonzept für 1,5 bis 3-jährige mit einer Begleitperson. Es werden die kindlichen Basissinne angesprochen und spielerisch gefördert. Ganz nebenbei wird die Wahrnehmung und die Kreativität sensibilisiert sowie die Sprache gefördert. Der Spaß an Musik und Bewegung steht in den Kursen immer an erster Stelle.

Leitung: Nina Stöckemann

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

3-05

Di. u. Do.

09.00–11.30 Uhr

21x ab 15.01./16x ab 25.04./

11x ab 20.08./15x ab 22.10.

8x 11x 95,70 € / 15x 130,50 € /

16x 139,20 € / 21x 182,70 €

© FaBi

3-06

11x Di., ab 16.01./8x Di.,

ab 30.04./6x ab 20.08./8x Di.,

ab 22.10.

15.00–16.30 Uhr

8x 6x 39,00 € / 8x 52,00 / 11x

71,50 €

© FaBi

3-07

11x Mi., ab 16.01./7x Mi.,

ab 08.05./5x Mi., ab 21.08./

8x Mi., ab 23.10.

15.00-16.30 Uhr

8x 5x 50,00 € / 7x 70,00 € /

8x 80,00 € / 11x 110,00 €

© FaBi

3-08**NEU**

11x Do., ab 10.01./6x Mo.,
ab 09.05./13x Do.,
ab 22.08. 11.00–11.45 Uhr
⌚ 6 x 39,00 €/11 x 71,50 €/
13 x 84,50 €
© Paulus-Gemeinde
Himmelsthür in Hildesheim

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

Durch Lieder, Sprechverse und Bewegungsspiele können die Kinder zusammen mit ihren Bezugspersonen ihre angeborene musikalische Sprache entdecken und sich daran erfreuen. Einfache Instrumente aus dem Elementarbereich führen das Kind in die Welt der Klänge ein. Forschungen bestätigen den positiven Einfluss von musikalischer Früherziehung auf die ganzheitliche Entwicklung des Kindes: die musikalische Begabung, das Sozialverhalten und das Lernen wird gefördert. Der Musikgarten lädt Kleinkinder mit ihren Eltern zum musikalischen Spiel ein. Während der ersten Stunde wird das Konzept erläutert. Material: Musikgarten Mitmachheft I, kann über die Kursleitung angeschafft werden.

Leitung: Vera Freitag**3-09**

9x Mo., ab 14.01./6x Mo.,
ab 06.05./13x Mo., ab 19.08.
15.30–16.15 Uhr
⌚ 6x 39,00 €/9x 58,50 €/
13x 84,50 €
© Pfarrheim St. Michaelis
Burgstemmen

Musikgarten I (für Eltern mit Kindern von 1,5 bis 3 Jahren)**Leitung:** Vera Freitag, siehe Kursnummer 3-08**3-10**

9x Fr., ab 11.01./6x Fr., ab
26.04./13x Fr., ab 16.08.
15.50–16.35 Uhr
⌚ 6x 39,00 €/9x 58,50 €/
13x 84,50 €
© Gemeindezentrum
Peter und Paul, Elze

Musikgarten I (für Eltern mit Kindern von 1,5 bis 3 Jahren)**Leitung:** Vera Freitag, siehe Kursnummer 3-08**3-11**

9x Fr., ab 11.01./6x Fr.,
ab 26.04./13x Fr., ab 16.08.
15.00–15.45 Uhr
⌚ 6x 39,00 €/9x 58,50 €/
13x 84,50 €
© Gemeindezentrum
Peter und Paul, Elze

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

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

Material: Ein Begleitheft (inkl. CD) gehört zum Kurs und wird über die Kursleitung besorgt (Preis: 19,50 €).**Leitung:** Vera Freitag**Für Kindergarten- und Grundschulkinder mit einem Elternteil****Österliches und Frühlingshaftes ... – Filzen für kleine und große Hände! (für Kinder von 5 bis 8 Jahren mit einem Eltern- oder Großelternteil)****Ein Filzkurs für Kinder und ihre Mamas/Omas/Tanten etc.**

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

Leitung: Dagmar Ihme-Fütterer**Bitte mitbringen:** 2 Handtücher**Ich kann auch schon töpfeln (für Kinder von 3 bis 5 Jahren mit einem Eltern- oder Großelternteil)**

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

Leitung: Matthias Fugger**Ei Ei Ei – Töpferei ... (für Kinder von 3 bis 5 Jahren mit einem Eltern- oder Großelternteil)**

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

Leitung: Matthias Fugger**Osterkränze (für Kinder von 5 bis 8 Jahren mit einem Eltern- oder Großelternteil)**

Endlich stehen der Frühling und das Osterfest vor der Tür. Doch bis zum fröhlichen Eiersuchen sind es noch fast vier Wochen – eine lange Zeit!

Um diese Wartezeit farbiger zu gestalten, laden wir Euch zum Binden und Dekorieren bunter Osterkränze ein.

Leitung: Bianca Heizmann-Kuhblank, Doreen Heizmann**3-12**

3x Mo., ab 04.02.
14.30–17.30 Uhr
⌚ 40,50 € + 10,00 € MK
pro Paar
© FaBi

3-13

2x Do., ab 21.02.
15.00–17.00 Uhr
⌚ 26,00 € + 3,00 € MK pro Paar
© FaBi

3-14

2x Do., ab 07.03.
15.00–17.00 Uhr
⌚ 26,00 € + 7,00 MK pro Paar
© FaBi

3-15**NEU**

1x Sa., 23.03.
14.00–17.00 Uhr
⌚ 20,00 € pro Paar + MK
© FaBi

3-16**NEU**

1x Sa., 07.09.

14.00-17.00 Uhr

 20,00 € pro Paar FaBi**Herbstkränze (für Kinder von 5 bis 8 Jahren mit einem Eltern- oder Großelternteil)**

Lasst euch anstecken von der Vielfalt des Herbstes. Wir binden aus Naturmaterialien (Hortensien, Beeren, Gräser, ...) Kränze. Eurer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Leitung: Bianca Heizmann-Kuhblank, Doreen Heizmann

3-17

3x Mo., ab 09.09.

14.30-17.30 Uhr

 40,50 € + 10,00 € MK

pro Paar

 FaBi**Herbstliches Filzen für kleine und große Hände! (für Kinder von 5 bis 8 Jahren mit einem Eltern- oder Großelternteil)****Ein Filzkurs für Kinder und ihre Mamas/Omas/Tanten etc.**

Mit warmem Wasser und Seife verwandeln wir flauschige, bunte Wolle in herbstliche Niedlichkeiten. Es entstehen knuffige Eulen, langsame Schnecken oder kleine Äpfel und Kürbisse. Auch wunderschöne, edle Seerosen können entstehen, dazu ein dickes, grünes Blatt mit Fröschelein. Lustige Wichtel, kleine Täschen oder Tassenelfen stehen auch auf dem Programm. **Leitung:** Dagmar Ihme-Fütterer

Bitte mitbringen: 2 Handtücher**3-18**

2x Do., 26.09. u. 24.10.

15.00-17.00 Uhr

 26,00 € + 7,00 € MK pro Paar FaBi**Adventliches Töpfern (für Kinder von 3 bis 5 Jahren mit einem Eltern- oder Großelternteil)**

Hier werden Kleinigkeiten, die in die Advents- und Weihnachtszeit passen, geformt. Vielleicht ist auch schon das ein oder andere Weihnachtsgeschenk dabei. Durch das Lasieren beim zweiten Treffen erhalten sie noch einen schönen Glanz.

Leitung: Matthias Fugger**3-19**

1x Do. 24.10.

15.00-17.00 Uhr

 13,50 € + MK pro Paar FaBi**Lebkuchen (für Kinder von 3 bis 5 Jahren mit einem Eltern- oder Großelternteil)**

Lecker – es ist Lebkuchenzeit!

Die Kinder dürfen selbst an die Rührschüssel und den Lebkuchenteig ganz frisch abrühren und gut durchkneten! Sie lernen die einzelnen Zutaten kennen, und wie man ein Rezept richtig liest. Bis hin zum Ausstechen und Verzieren der Lebkuchen machen wir alles aus eigener Hand!

Leitung: Matthias Fugger**Bitte mitbringen:** Süßigkeiten, wie Gummibärchen und Co. zum Verzieren, es kann untereinander ausgetauscht werden.**Bunter Herbstspaß mit Kürbis u. Co. (für Kinder von 3 bis 5 Jahren mit einem Eltern- oder Großelternteil)**

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

Leitung: Matthias Fugger**Bitte mitbringen:** Schere und Kleber. Und wenn ihr vorher schon im Park wart, bringt bitte Kastanien und bunte Blätter mit.**3-20****NEU**

1x Sa., 26.10.

10.00-13.00 Uhr

 20,00 € + MK pro Paar FaBi

Für Kindergarten- und Grundschulkinder ohne ein Elternteil

Spaß mit Musik (ab 4 Jahren)

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

Leitung: Ursula Salösch**Bitte mitbringen:** eine Mappe**3-21**

12x Mo., ab 07.01./8x Mo., ab 29.04./15x Mo., ab 19.08.

16.00 – 17.00 Uhr

 8x 36,00 € / 12x 54,00 € / 15x

67,50 € + 1 € MK

 Jugendraum Dingelbe

Spaß mit Musik (ab 4 Jahren)

Leitung: Ursula Salösch, siehe Kursnummer 3-21**Bitte mitbringen:** eine Mappe**3-22**

12x Di., ab 08.01./7x Di., ab 30.04./14x Di., ab 20.08.

16.00-17.00 Uhr

 7x 31,50 € / 12x 54,00 € /

14x 63,00 € + 1 € MK

 Jugendraum Dingelbe

Spaß mit Musik (ab 4 Jahren)

Leitung: Ursula Salösch, siehe Kursnummer 3-21**Bitte mitbringen:** eine Mappe**3-23**

9x Mi., ab 10.01./9x Mi., ab 11.04./16x Mi., ab 15.08.

15.30-16.30 Uhr

 9x 36,00 € / 16x 64,00 € +

1 € MK

 Jugendraum Garmissen

Anmeldung

So können Sie sich zu unseren Kursen anmelden:
Telefonisch unter 05121-13 10 90
(Bürozeiten, siehe S. 5)

Per Mail an:
fabid@li.de
Online unter:
familie.d-li.de

3-24

9x Fr., ab 11.01./6x Fr., ab
26.04./13x Fr., ab 16.08.
16.40-17.25 Uhr

🎧 6x 39,00 €/9x 58,50 €/13x 84,50 €

📍 Gemeindegemeinschaft Peter und Paul, Elze

Musik und Tanz für Kinder (4 bis 6 Jahre)

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

Leitung: Vera Freitag

Material: Ein Begleitheft gehört zum Kurs und wird über die Kursleitung besorgt (Preis: 12,50€).

Natur**3-25**

4x Di., ab 14.05./4x Di., ab 27.08.
16.00-17.30 Uhr

🎧 4x 30,00 €

📍 Schulbiologiezentrum Ochtersum

Die kleinen Frösche (für Kinder von 3,5 bis 5 Jahren)

Die Nase in Blumen, die Füße im Froschlaich und die Augen in den Wolken. Wir wollen nicht nur von Käfern singen, sondern sie erleben. Das Außengelände des Schulbiologiezentrums bietet für erste Naturerfahrungen einen vielfältigen und geschützten Raum. Hier werden wir uns mit Elementen beschäftigen, Krabbeltiere beobachten, Lieder singen und toben.

Leitung: Christine Loos

Bitte Mitbringen: passende Kleidung und Schuhwerk, Getränk, ggf. Sitzunterlage.



Fotolia.com/JenkaAtaman

4 Elternforum

Elternberatung

Familien müssen sich heute in einer immer komplexeren Welt zurechtfinden. Kinder zu erziehen und den „richtigen“ Weg einzuschlagen, lassen schnell Zweifel an den eigenen Erziehungskompetenzen aufkommen. Erlerntes und Bewährtes aus der eigenen Erziehungsbiographie wird in Frage gestellt. Was ist heute noch richtig und wichtig, setze ich die richtigen Grenzen oder überfordere/unterfordere ich mein Kind? Diese und weitere Themen sollen im Fokus der Beratung stehen.

Ziel ist es, Sie als Eltern darin zu unterstützen und zu begleiten, sich in Ihrer Elternrolle weiter sicher und kompetent zu fühlen und den Kontakt zu den Kindern zu verbessern.

Je nach Absprache und Alter des Kindes ist es sinnvoll, dass Ihr Kind beim Beratungstermin oder einem Folgetermin dabei ist. Die Beratung unterliegt der Schweigepflicht.

„Kinder brauchen keine perfekten Eltern, aber sie brauchen Eltern, die wie Leuchttürme sind: Mütter und Väter, die ihnen Orientierung bieten.“ (Jesper Juul)

Beraterin: Anke Munz, Dipl. Sozialpädagogin, Systemische Beraterin

Dialoggruppe

Im Zusammenleben mit unseren Kindern tauchen immer wieder Fragen, Unsicherheiten, kleine und größere Schwierigkeiten auf. Oft hilft es, sich mit anderen auszutauschen. Die Dialoggruppe soll ein Ort für alltägliche Fragen, Sorgen, Nöte und Konflikte rund um das Leben in der Familie sein. Die Themen der Teilnehmenden bestimmen den Verlauf der Abende. Wir blicken mit dem lösungsfokussierten Ansatz auf Alltagssituationen und nutzen hilfreiche Erfahrungen aus der Gruppe. Wir gehen von dem aus, was im Zusammenleben gut gelingt und verändern das, was in Zukunft besser werden soll.

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

4-01

Termine nach tel. Vereinbarung

🎧 *Kostenfrei*

📍 *FaBi*

4-02

1 x im Monat à 1,5 Stunden

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

🎧 *10x 80,00 €*

Bitte melden Sie sich bei Interesse an.

INFO! Elternabende/Elterntraining (Krippen- u. Kindergarten- und Grundschulalter)

Hinweis an Eltern, Elterngruppen und -initiativen: Erfahrungsgemäß ist ein pädagogisches Thema nicht unbedingt dann akut, wenn es in unserem Programmheft als Elternabend terminiert ist. Daher ist jederzeit möglich, Elternabende und -workshops zu gewünschten Themen und Terminen zusätzlich zu organisieren. Bitte sprechen Sie uns an.

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

4-03

Sa., 23.02.
09.30-12.45 Uhr
📞 19,65 €
© FaBi

Kindlicher Stress

Was Stress ist, wissen wir alle aus eigener Erfahrung. Zu viel Stress kann krank machen. Bei Kindern gibt es eine Reihe von Dingen, die ihnen Stress machen. Leider ist das nicht immer auf den ersten Blick erkennbar, denn sie zeigen oft andere Verhaltensweisen als Erwachsene. Wir wollen uns beide Seiten der sogenannten „Stresswaage“ anschauen: was sind die auslösenden Stressoren und welche Ressourcen, d.h. Handlungsmöglichkeiten stehen Eltern und Kindern zur Verfügung? Dabei werden auch Entspannungsübungen vorgestellt und erprobt, die man zu Hause leicht anwenden kann.

Referentin: Melanie Zillekens

4-04

Di., 19.03.
19.00–21.15 Uhr
📞 13,60 €
© FaBi

Freude am Sprechen

Nichts ist so spannend und aufregend wie das Sprechen lernen. Da ist es ganz normal, wenn man sich die Frage stellt, ob das Kind „richtig“ und altersgemäß spricht. An diesem Abend erfolgt deshalb zunächst ein kurzer Einblick in die Meilensteine der Sprachentwicklung. Auf Wunsch kann auch auf einzelne Sprach- und Sprechstörungen eingegangen werden. Das gemeinsame Entdecken von Sprache macht Spaß und stärkt die Eltern-Kind-Beziehung. Der Schwerpunkt der Veranstaltung soll daher in der Vorstellung von Methoden liegen, die die Kinder beim Spracherwerb unterstützen und die Freude am Sprechen wecken und fördern. Diese sollen zusammen ausprobiert werden.

Referentin: Melanie Zillekens

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

Der Umgang mit den neuen Medien gehört für unsere Kinder bereits zum Alltag dazu.

Aber wann wird es „gefährlich“? Wie viele Stunden dürfen Kinder und Jugendliche am Computer, an der Konsole, am Smartphone oder am Tablet sitzen, ohne dass es Folgen für ihre Gesundheit und Entwicklung hat?

Wir wollen über Altersgrenzen und Spieldauer, verschiedene Spielarten und deren Besonderheiten besonders im Hinblick auf ihr „Suchtpotential“ sprechen. Und einen Blick darauf werfen, wann man von Abhängigkeit sprechen würde und welche Konsequenzen das mit sich bringen könnte.

Zum Abschluss sollen praktische Hinweise zum alltäglichen Umgang mit diesen Medien im Familienalltag erarbeitet werden.

Referentin: Melanie Zillekens

Aufmerksamkeitsstörungen: Fortbildung für Pädagogen und Eltern

Nichts lässt Eltern, Erzieher, Ärzte und Psychologen mehr streiten als dieses Thema, es verunsichert viele. Anhand von Fallbeispielen und der Vorstellung von diagnostischen und therapeutischen Methoden sollen die Teilnehmer_innen für diese Thematik sensibilisiert werden. Wann spricht man überhaupt von einer Aufmerksamkeitsstörung? Tritt diese mit oder ohne Hyperaktivität auf?

Welche Therapiemöglichkeiten gibt es und welche Konsequenzen hat das für den Alltag des Kindes? Was sind die Problembereiche, die mit dieser Erkrankung einhergehen (Familie, Schule, Freunde, Berufswahl etc.)? Wie können Institutionen unterstützend zusammenarbeiten?

Referentin: Melanie Zillekens

Gewaltfreie Kommunikation – Hilfreiche Perspektive für ein wertschätzendes Miteinander

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

Referentin: Claudia und Frank Schneider (je nach Teilnehmerzahl ein oder zwei Dozenten)

4-05

Di., 04.06.
19.00-21.15 Uhr
📞 13,60 € + 1,00 € MK
© FaBi

4-06

Sa., 24.08.
10.00–14.00 Uhr
📞 26,00 €
© FaBi

4-07

Fr., 23.08. u. Sa., 24.08.
18.00-21.00 Uhr u. 10.00-18.00 Uhr
📞 96,00 €
© FaBi

4-08

Das Angebot umfasst 8 Abende
8x Di. (Es wird eine Sammelliste
geführt)

19.00 – 21.15 Uhr

80,00 €/Paare 120,00 €

Nähere Informationen zum
Konzept Handwerkszeug für
Eltern erhalten Sie unter: [www.
handwerkszeug-eltern-kinder.de](http://www.handwerkszeug-eltern-kinder.de)

Handwerkszeug für Eltern

Ein umfassender Elternkurs mit theoretischen Impulsen und praktischen Übungen zur Stärkung der Erziehungskompetenz. Beim Kurs Handwerkszeug für Eltern werden folgende acht Bausteine behandelt: 1. „Jetzt geht's los“ – Was Kinder für ihre Entwicklung brauchen; 2. „Gut zu wissen“ – Alterstypische Entwicklung; 3. „Ich bin ganz Ohr“ – Aktives Zuhören & Klarheit schaffen; 4. „Wie sag ich's meinem Kind?“ – Ich-Botschaften & Erziehungsfallen; 5. „Aus Erfahrung wird man klug“ – Erfahrungsspielräume & Konsequenzen; 6. „Mut statt Wut“ – Umgang mit einem starken Gefühl; 7. „Gemeinsam geht's besser“ – Miteinander Lösungen finden; 8. „Ich packe meinen Handwerkskoffer“ – Kinder ermutigen & stärken. Wir probieren, üben und reden über: Aktiv zuhören, Klartext reden, Rituale entdecken und entwickeln, Grenzen setzen und Folgen eintreten lassen, mit Wut umgehen, partnerschaftliches Verhandeln und kreativ auf Situationen eingehen.

Referentinnen: Anke Munz und Melanie Zillekens

Grundschule und Älter

4-10

4x Mi.,
09.01./16.01./23.01./06.02.

18.00 – 19.30 Uhr

33,00 €

FaBi

Pubertät - Ich schaff's!

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

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

Referentin: Pamela Kolbe („Ich schaff's“-Coach, Ergotherapeutin & lösungsfokussierte Beraterin ILK) - Für Informationen zum „Ich schaff's“-Programm: www.ichschaffs.com

Mobbing und Gewalt unter Jugendlichen auf dem Schulhof

In den Medien hört man immer wieder von Mobbing und Gewalt in Schulen, denn die psychologischen Folgen sind für die betroffenen Kinder und Jugendlichen oft sehr schwerwiegend. Wer ist alles daran beteiligt? Gibt es typische „Täter“ und „Opfer“? Wir wollen einen Blick darauf werfen, welche unterschiedlichen Formen es gibt und wo die Ursachen zu suchen sind. Vor allem soll es aber darum gehen, welche Rollen neben Tätern und Opfern zu der Entstehung und Aufrechterhaltung beitragen. Das lässt dann anschließend eine genauere Erarbeitung von Interventions- und Präventionsmöglichkeiten zu.

Referentin: Melanie Zillekens

Essstörungen

Essen müssen wir alle. Die Entscheidung was, wann und wie viel man isst, trifft man jeden Tag aufs Neue. Essstörungen sind Störungen im täglichen Essverhalten, und in der heutigen Zeit aktueller denn je. Und immer öfter sind Kinder oder Jugendliche davon betroffen. Es sollen die drei häufigsten Formen betrachtet werden: Magersucht (Anorexie), Ess-Brech-Sucht (Bulimie) und Fettsucht (Adipositas). Die Suche nach den Ursachen, die Symptome und die Möglichkeiten der Hilfestellung stehen im Vordergrund des Abends.

Referentin: Melanie Zillekens

Wenn das Lernen zur Plage wird...
Lernschwierigkeiten schon in der Grundschule?

Alle freuen sich auf die Schule, endlich geht es los. Aber was, wenn es nicht so läuft, wie gedacht. Schon früh haben einige Kinder Schwierigkeiten, Buchstaben und Laute voneinander zu unterscheiden, die Grammatikregeln richtig anzuwenden oder die Rechenaufgaben richtig zu lösen. Die fehlenden Erfolgserlebnisse verunsichern Eltern und Kinder gleichermaßen, nagen am Selbstbewusstsein. Am Ende verlieren die Kinder die Motivation zu lernen, entwickeln Ängste. Es entsteht ein Teufelskreis. Wie man Lernschwierigkeiten frühzeitig erkennen, und wie man als Eltern die Kinder unterstützen kann, wollen wir gemeinsam besprechen.

Referentin: Melanie Zillekens

Pubertät - ich schaff's!

Referentin: Pamela Kolbe („Ich schaff's“-Coach, Ergotherapeutin & lösungsfokussierte Beraterin ILK) - Für Informationen zum „Ich schaff's“-Programm: www.ichschaffs.com; siehe Kursnummer 4-10

4-11

Di., 10.09.

19.00-21.15 Uhr

13,60 € + 1,00 € MK

FaBi

4-12

Di., 05.11.

19.00-21.15 Uhr

13,60 € + 1 € MK

FaBi

4-13

Sa., 10.11.

10.00-12.15 Uhr

13,60 €

FaBi

4-14

4x Mi., 13.11., 20.11., 27.11., 4.12.
18.00 – 19.30 Uhr

33,00 €

FaBi

5 Ferienprogramm

In den meisten Familien haben Kinder deutlich mehr Ferien als ihre Eltern. Durch ihr vielseitiges Programm bietet die FaBi Kindern die Möglichkeit, ihre Ferien sinnvoll zu gestalten, eine fröhliche Zeit mit anderen Kindern zu verbringen und dabei neue Fertigkeiten zu erlernen. Damit die Kinder verbindlich betreut sind, werden die meisten Ferienkurse wochenweise und mit täglich mindestens vier Stunden durchgeführt. Einen besonderen Stellenwert nehmen seit einigen Jahren die **Waldwochen** ein. Die Kinder erleben den Wald in (fast) allen Jahreszeiten und bei jedem Wetter und erfahren die Natur mit allen Sinnen. Weniger das angekündigte „Programm“ als vielmehr ein achtsamer Umgang mit der Natur, gruppendynamische Prozesse, bei denen die starken und schwachen, die kleinen und großen Kinder ihre Rollen in der Gruppe finden, und grob- und feinmotorische Fähigkeiten (Umgang mit Taschenmesser, Ästen, Seilen) sind vorrangige Ziele in der Waldpädagogik.

Zeugnisferien

5-01

Do., 31.01. u. Fr., 01.02.
09.00-13.00 Uhr
📞 26,10 € + 2,00-8,00 € MK
(je nach Verbrauch)
☉ FaBi

Basteln mit Stempeln und Stanzen (ab 8 Jahren)

Ich zeige euch, wie ihr mit Stempeln und Stanzen tolle kleine Kunstwerke aus Papier herstellen könnt. Wir basteln Grußkarten, Lesezeichen, Bilder, kleine Boxen und Geschenkanhänger. Es wird kreativ und bunt! Bringt euch bitte ein leckeres Frühstück für unsere gemeinsame Frühstückspause mit!
Leitung: Anja Schmelz
Frühbetreuung ab 08.00 Uhr möglich (Kosten: 2,00 €/Std.)

5-02

Do., 31.01. u. Fr., 01.02.
08.30-13.30 Uhr
📞 32,70 € + 4,00 € MK
☉ FaBi

Filzen im Winter (ab 6 Jahren)

Was euch gefällt: coole Chucks, raffinierte „Aladins Wunderpuschen“, kuschelig-warme Schlappchen – auch Handschuhe oder Stulpen. Wir filzen Wärmendes aus weicher, bunter Merinowolle. Zum Verzieren gerne auch die eigene Perlen- oder Glitzerkiste mitbringen.
Leitung: Dagmar Ihme-Fütterer
Frühbetreuung ab 08.00 Uhr möglich (Kosten: 2,00 €/Std.)
Bitte mitbringen: 2-3 Frotteehandtücher

Küchenexperimente (ab 8 Jahren)

Zwei Tage Zeit, zu kochen und zu experimentieren: Was steckt in Lebensmitteln? Was löst sich worin? Wie lösen sich Stoffe? Wir nehmen unser Essen unter die Lupe und lernen dabei naturwissenschaftliche Phänomene kennen. Außerdem kochen wir uns etwas Leckeres!
Leitung: Morena Dreger
Frühbetreuung ab 08.00 Uhr möglich (Kosten: 2,00 €/Std.)
Bitte mitbringen: eine Schürze

Osterferien

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

Wir unterstützen den Osterhasen und bereiten alles vor. Aus kuschlicher Wolle filzen wir fröhlich-bunte Eierbettchen, verrückte Hühner und andere schräge Vögel, unter deren Bäuchen 2-3 Eier Unterschlupf finden. Zum Verzieren gerne auch die eigene Perlen- oder Glitzerkiste mitbringen.
Leitung: Dagmar Ihme-Fütterer
Frühbetreuung ab 08.00 Uhr möglich (Kosten: 2,00 €/Std.)
Bitte mitbringen: 2-3 Frotteehandtücher

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

Wir wollen uns an drei Tagen mit der Nähmaschine vertraut machen und den Umgang mit Nadel und Faden üben. Und dann nähen wir kleine Projekte zu Ostern.
Leitung: Marion Mispagel
Bitte mitbringen: Stoffe, Garn, Schere, Nähmaschine (falls vorhanden)

Mach's wie das Einhorn – streu Glitzer drauf! (ab 6 Jahren)

Eine zauberhafte Back- und Bastelwoche rund um's Einhorn! Wir backen Regenbogen- und Einhornkekse, Cupcakes, Kuchen oder Waffeln, aber auch pikante Leckereien wie Pizza, Baguette, herzhaftes Crêpes oder anderes. Gebastelt werden Regenbogen-Partybrillen, Lesezeichen oder Geschenkanhänger, außerdem stellen wir Wolken-Knetseife und bunten Badezusatz her. Zudem wird Zeit sein zum Malen, für eine Traumreise und für Spiele drinnen und draußen.
Leitung: Michaela Lüdecke
Frühbetreuung ab 08.00 Uhr möglich (Kosten: 2,00 €/Std.)
Bitte mitbringen: eine Schürze und Behälter für Kostproben

5-03

NEU

Do., 31.01. u. Fr., 01.02.
09.00-13.30 Uhr
📞 29,40 € + 7,00 € LU und MK
☉ FaBi

5-04

Mo.-Fr., 08.04.-12.04.
08.30-13.30 Uhr
📞 81,70 € + ca. 10,00 € MK
☉ FaBi

5-05

Mo.-Mi., 08.04.-10.04.
09.00-13.00 Uhr
📞 39,20 €
☉ Bürgerhaus Itzum

5-06

Mo.-Fr., 08.04.-12.04.
09.00-13.30 Uhr
📞 73,50 € + 3,00 € MK +
15,00 € LU
☉ FaBi

5-07*Mo. – Fr., 08.04. – 12.04.**09.00 – 13.00 Uhr*

⌚ 65,30 € + 7,50 €

*Nutzungsgebühr Schubi
+ 3,00 € MK*

☉ Schulbiologiezentrum

*Ochtersum, Am Wildgatter 60***Wald- und Wiesenwoche (ab 6 Jahren, Schubi)**

Naturpädagogische Angebote im und am Schulbiologiezentrum: von Waldrallye, Naturquiz, Seilgartenbau und Abseilen, Staudambau am Bach, über Wildkräutersalat zubereiten bis zu Lagerfeuer machen. Außerdem gestalten wir auch Natur-Kunst-Objekte und genießen bei all diesen Dingen die Natur und die Ferien.

Unter anderem ist ein Besuch des Infomobils der Jägerschaft geplant sowie eine Wildgatterführung.

Leitung: Gabi Härich**5-08***Mo.-Do., 15.04.-18.04.**09.00-13.00 Uhr*

⌚ 52,30 € + 2,00-8,00 € MK

(je nach Verbrauch)

☉ FaBi

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

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

Leitung: Anja Schmelz**Frühbetreuung** ab 08.00 Uhr möglich (Kosten: 2,00 €/Std.)**5-09***Mo. – Do., 15.04. – 18.04.**09.00 – 13.30 Uhr*

⌚ 58,80 € + 7,50 €

*Nutzungsgebühr Schubi
+ 2,00 € MK*

☉ Schulbiologiezentrum

*Ochtersum, Am Wildgatter 60***Wald- und Wiesenwoche (ab 6 Jahren, Schubi)**

Naturpädagogische Angebote im und am Schulbiologiezentrum: von Waldrallye, Naturquiz, Seilgartenbau und Abseilen, Staudambau am Bach, über Wildkräutersalat zubereiten bis zu Lagerfeuer machen. Außerdem gestalten wir auch Natur-Kunst-Objekte und genießen bei all diesen Dingen die Natur und die Ferien.

Leitung: Vivian Härich**5-10***Mo. – Do., 15.04. – 18.04.**09.00 – 13.00 Uhr*

⌚ 52,30 €

☉ Itzum, Treffpunkt Spielplatz
*am Landwehrweg / Adelogstraße***Wald mit allen Sinnen (ab 6 Jahren, Itzum)**

Bei jedem Wetter draußen sein und spielen, die Natur entdecken, eine Bude bauen, sich abseilen, schnitzen, Tiere beobachten und mit anderen Kindern eine spannende Ferienwoche erleben, das sind die Erfahrungen in einer Waldwoche. Gemeinsam wollen wir den Wald mit allen Sinnen erforschen und uns überraschen lassen, was es dort alles zu erleben gibt.

Leitung: Monika Gellissen**Frische Frühlingsseife – selbstgemacht! (ab 6 Jahren)**

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

Leitung: Dagmar Ihme-Fütterer**Frühbetreuung** ab 08.00 Uhr möglich (Kosten: 2,00 €/Std.)**Bitte mitbringen:** ein Handtuch**Sommerferien****Basteln mit Stempeln und Stanzen (ab 8 Jahren)****Leitung:** Anja Schmelz; siehe Kursnummer 5-01**Frühbetreuung** ab 08.00 Uhr möglich (Kosten: 2,00 €/Std.)**Duftende Naturseife – selbstgemacht! (ab 6 Jahren)**

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

Leitung: Dagmar Ihme-Fütterer**Frühbetreuung** ab 08.00 Uhr möglich (Kosten: 2,00 €/Std.)**Bitte mitbringen:** ein Handtuch**Auf in den Wald (ab 6 Jahren)**

An diesen zwei Tagen erkunden wir den Steinberg und den Trillkebach und erleben den Wald mit allen Sinnen. Beim Spielen, Keschern, Hütten bauen, Klettern und Schnitzen werden wir sicher Freude haben.

Leitung: Christine Loos**5-11***Mo. – Do., 15.04. – 18.04.**08.30 – 13.30 Uhr*

⌚ 65,30 € + 10,00 € MK

☉ FaBi

5-12*Do. – Fr., 04.07. – 05.07.**09.00 – 13.00 Uhr*

⌚ 26,10 € + 2,00-8,00 € MK

(je nach Verbrauch)

☉ FaBi

5-13*Do. – Fr., 04.07. – 05.07.**08.30 – 13.30 Uhr*

⌚ 32,70 € + ca. 5,00 € MK

(je nach Verbrauch)

☉ FaBi

5-14*Do. – Fr., 04.07. – 05.07.**09.00 – 13.30 Uhr*

⌚ 29,40 €

☉ Treffpunkt: Steinberg,
Waldparkplatz Steinbergstraße

Junge VHS

Kursangebote der VHS Hildesheim, Pfaffenstieg 4–5

Anmeldung und Auskunft ausschließlich über die VHS Hildesheim

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

Theatererlebnis hautnah

Theaterspielgruppe für Kinder
von 9 bis 11 Jahren

L82101M · Hildesheim · Stadttheater · Julia
Gebhardt · 14x

Mi, 27.02.2019–19.06.2019 · 15:00–16:30 · 68,20 €

Formen, Zahlen, Muster

Kurs zur ästhetischen Frühförderung für Kinder
von 4–6 Jahren

L82504M · Hildesheim · VHS, Pfaffenstieg 4-5 ·
Kirsten Schönfelder · 5x

Di, 05.03.2019–02.04.2019 · 16:00–17:00 · 42,30 €

Attraktive Referate durch Erklärvideos – Medienkurs

Für Kinder und Jugendliche von 11 – 15 Jahren

L82121M · Hildesheim · VHS, Pfaffenstieg 4-5 ·
Hannes Radke · 5x

Mi, 06.03.2019–03.04.2019 · 16:30–18:00 · 34,00 €

Ich bin Schauspieler und Regisseur, wie geht das?

Theaterspielgruppe III (11–15 Jahre)

L82102M · Hildesheim · Stadttheater · Teresa Horn
· 14x

Do, 07.03.2019–20.06.2019 · 15:00–16:30 · 68,20 €

Lass die Natur dein Lehrer sein!

Wildnis- und Naturpädagogik für Vorschulkinder
ab 4 Jahren

Dieser Kurs wurde konzipiert, um Kinder im
Vorschulalter einen Zugang zur Natur zu
ermöglichen. Es wird in einem Waldstück
gespielt, experimentiert, gebastelt und geforscht.

L81601M · Hildesheim · Wildesheim, Golarsche
Landstraße 78 · Lars Rudolph · 13x

Do, 07.03.2019–27.06.2019 · 15:30–17:30 · 168,00 €

Kids-Club mit Kirsten - Kunstkurs im März

Für Kinder von 6 - 8 Jahren

Wir betrachten gemeinsam ausgewählte
Kunstwerke und denken über die Welt nach...

L82610M · Hildesheim · VHS, Pfaffenstieg 4-5 ·

Kirsten Schönfelder · 3x

Mo, 18.03.2019–01.04.2019 · 16:00–17:15 · 24,50 €

Zurück in die Wildnis – Ein Schnupperwochenende im Wald

Für Kinder von 7 - 12 Jahren

Wir machen den Wald zu unserem neuen
Zuhause! An diesem Wochenende lernen wir in
und von der Natur.

L81602M · Hildesheim · Lars Rudolph · 2x

Sa, 30.03.2019–31.03.2019 · 09:00–16:00 · 86,00 €

Mein Haustier und ich: Wie funktioniert die Liebe zum Tier? Osterferienkurs für Grundschulkinder

L81860M · Hildesheim · Tierschutz Hildesheim und
Umgebung e.V., Mastbergstr.11, Aufenthaltsraum ·

Martina Dechant · 4x

Mo, 08.04.2019–11.04.2019 · 09:00–12:00 · 61,10 €

Zurück in die Wildnis – Oster- und Sommerferienkurs

Eine Woche fernab von Handy und Tablet im
Erlebniswald

Für Kinder von 7 - 12 Jahren

L81603M · Hildesheim · Lars Rudolph · 5x

Mo, 08.04.2019–12.04.2019 · 09:00–16:00 · 178,00 €

L81604M · Hildesheim · Lars Rudolph · 5x

Mo, 08.07.2019–12.07.2019 · 09:00–16:00 · 178,00 €

Erfinder-Werkstatt – Workshop in den Osterferien

Für Kinder von 7 - 12 Jahren

Oft bleibt etwas übrig, aber es ist viel zu schade,
um es einfach wegzuerwerfen: Holzbretter,
Schlauch, Teppich- oder Stoffreste, Holzperlen,
Federn und Kunststofföffel warten in der
Erfinder-Werkstatt auf kreative Köpfe.

L82602M · Hildesheim · VHS, Pfaffenstieg 4-5 · Teresa
Horn · 4x

Mo, 15.04.2019–18.04.2019 · 10:00–12:15 · 49,00 €

3D am Computer gestalten

für Jugendliche ab 14 Jahren

Wir erlernen das digitale Erstellen und
Modellieren von 3D-Modellen, verleihen ihnen
Textur, inszenieren sie mit Licht und rendern die
Ergebnisse als Bild aus.

L82521M · Hildesheim · VHS, Pfaffenstieg 4-5 ·

Hannes Radke · 5x

Mo, 06.05.2019–03.06.2019 · 16:00–18:00 · 51,40 €

Schnitzführerschein Level 1 – Sicheres Schneiden leicht gemacht!

Für Kinder und Jugendliche von 5 - 13 Jahren

L81605M · Hildesheim · Lars Rudolph · 1x

Sa, 18.05.2019 · 09:00–13:00 · 49,00 €

Feuerführerschein im Erlebniswald– Ich weiß nun, wie man Feuer macht!

Für Kinder und Jugendliche von 6 - 13 Jahren

Bereits in der Steinzeit hat man durch das
Schlagen von Feuerstein auf Markasit Funken
erzeugt, um daraus ein Feuer entfachen zu
können. Dieser Fertigkeit wollen wir im Kurs auf
den Grund gehen.

L81606M · Hildesheim · Lars Rudolph · 1x

Sa, 06.07.2019 · 09:00–13:00 · 43,00 €

Faszination Fliegen – Einsteigerkurs für Drohnen-Piloten in den Sommerferien

Für Kinder und Jugendliche von 10–13 Jahren

Ihr lernt die Grundprinzipien der Luftfahrttechnik,
die technischen Aspekte einer Drohne (eines
Quadrocopters), die Fernsteuerung und die
Hintergründe dazu.

L81826M · Hildesheim · VHS, Pfaffenstieg 4-5 ·

Thomas Nagel · 5x

Mo, 08.07.2019–12.07.2019 · 09:00–12:00 · 81,20 €

Mit einem Lächeln durch die Welt – Ein Einstieg in die Roboter- Programmierung

Sommerferienkurs für Kinder von 8 – 12 Jahren

Zweirädrige Gefährten mit allerlei
Sensoren sind der klassische Einstieg in die
Roboterprogrammierung. Diesen Einstieg wollen
wir wagen und werden begleitet von einem
kleinen Gesellen, der auf den Namen mBot hört.

L85001M · Hildesheim · VHS, Pfaffenstieg 4-5 ·

Jörg Schwarze-Schütte · 5x

Mo, 08.07.2019–12.07.2019 · 09:00–12:00 · 87,10 €

Du kannst mehr als Du denkst! – 24 Stunden Survival-Kurs im Wald

Für Kinder und Jugendliche von 6 - 13 Jahren

Überleben auf einer einsamen Insel ist möglich!
In diesem Survival-Kurs lernst Du, wie man in
einer Wildnis mit kleinen Mitteln überlebt und
gehst dabei an Deine Grenzen.

L81607M · Hildesheim · Lars Rudolph · 2x

Sa, 10.08.2019–11.08.2019 · 09:00–09:00 · 85,00 €

5-15

Mo.-Fr., 08.07.-12.07.

09.00-13.30 Uhr

8P 73,50 € + 15,00 € MK/LU

© FaBi

Kochen? Kinderleicht - Sommerküche in der FaBi (ab 6 Jahren)

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

Leitung: Morena Dreger**Frühbetreuung** ab 08.00 Uhr möglich (Kosten: 2,00 €/Std.)**5-16**

Mo.-Fr., 08.07.-12.07.

09.00-13.00 Uhr

8P 65,30 € + 2,00–8,00 € MK

(je nach Verbrauch)

© FaBi

Stempeln, Malen, Basteln – die FaBi-Kreativwerkstatt (ab 8 Jahren)**Leitung:** Anja Schmelz, siehe Kursnummer 5-01**Frühbetreuung** ab 08.00 Uhr möglich (Kosten: 2,00 €/Std.)**5-17**

Mo.-Fr., 08.07.-12.07.

09.00-13.00 Uhr

8P 65,30 €

© Itzum, Treffpunkt Spielplatz
am Landwehrweg/Adelogsstraße**Wald mit allen Sinnen (ab 6 Jahren, Itzum)****Leitung:** Monika Gellissen, siehe Kursnummer 5-10**5-18**

Mo.-Fr., 15.07.-19.07.

08.30-13.30 Uhr

8P 81,70 € + ca. 10,00 € MK

(je nach Verbrauch)

© FaBi

Ein Sommerstrauß Ideen – aus Wolle, Holz, Pappmaché und Seife (ab 8 Jahren)

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

Leitung: Dagmar Ihme-Fütterer**Frühbetreuung** ab 08.00 Uhr möglich (Kosten: 2,00 €/Std.)**Bitte mitbringen:** 2–3 Frotteehandtücher**Abenteuerlich Wald und Wiesen erkunden (ab 6 Jahren, Steinberg)**

Was gibt es im Sommerwald zu entdecken? Wir erkunden den Steinberg und den Trillkebach und erleben den Wald mit allen Sinnen. Spielen, Keschern, Hüttenbauen, Klettern, Schnitzen und die Geheimnisse des Waldes erforschen gehört in dieser Woche dazu.

Leitung: Julia Regozini**Wald- und Wiesenwoche (ab 6 Jahren, Schubi)****Leitung:** Gabi Härich, siehe Kursnummer 5-07**Fabelhafte Filzdrachen und tierische Behälter (ab 6 Jahren)**

Aus fröhlich-bunter Wolle filzen wir phantastische Drachen mit schaurig- schönen Augen, leise rauschenden Flügeln und schuppigem Schwanz. Und wer es lieber auch nützlich mag : daraus können wir praktische Behälter wie Taschen oder Utensilos formen.

Leitung: Dagmar Ihme-Fütterer**Frühbetreuung** ab 08.00 Uhr möglich (Kosten: 2,00 €/Std.)**Bitte mitbringen:** gerne zum Verzieren die eigene Perlen- und Glitzerkiste sowie 2-3 Frotteehandtücher**Wald- und Wiesenwoche (ab 6 Jahren, Schubi)****Leitung:** Gabi Härich, siehe Kursnummer 5-07**5-19**

Mo.-Fr., 15.07.-19.07.

09.00-13.30 Uhr

8P 73,50 € + 2,00 € MK

© Steinberg, Waldparkplatz
Steinbergstraße**5-20**

Mo.-Fr., 29.07.-02.08.

09.00-13.00 Uhr

8P 65,30 € + 7,50 €

Nutzungsgebühr Schubi +
3,00 € MK© Schulbiologiezentrum
Ochtersum, Am Wildgatter 60**5-21**

Mo.-Fr., 29.07.-02.08.

8P 08.30-13.30 Uhr

© 81,70 € + ca. 10,00 € MK

5-22

Mo.-Fr., 05.08.-09.08.

09.00-13.00 Uhr

8P 65,30 € + 7,50 €

Nutzungsgebühr Schubi +
3,00 € MK© Schulbiologiezentrum
Ochtersum, Am Wildgatter 60

5-23

Mo.-Fr., 05.08.-09.08.

09.00-15.30 Uhr

👤 123,50 € + MK

(nach Verbrauch)

Geschwister: 92,50 € + MK

☉ (Gebühren incl. Mittagessen)

„FaBi Kunterbunt“ – die große Ferienspaß- und Werkstatt-Woche (ab 6 Jahren)

In dieser Woche summt und brummt es in der ganzen FaBi. In allen Räumen oder auch draußen wird gewerkelt, gespielt, gefilzt, gebrutzelt und noch vieles mehr. Jedes Kind sucht sich zwei feste Workshops aus, zum Essen kommen alle Gruppen zusammen und mittags gibt es eine tolle Überraschungsaktion für alle gemeinsam. Am letzten Tag feiern wir ein Abschiedsfest, bei dem alle Ergebnisse der Werkstattwoche gezeigt werden können.

Workshops sind: „Küchenexperimente“, „Fabelhafte Filzdrachen“, „Zirkusworkshop“, „Schweinebande aus Pappmaché“ u.a.

Leitung: Daniela Kirstein und Team

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

5-24

Mo.-Mi., 12.08.-14.08.

09.00-13.00 Uhr

👤 39,20 €

☉ Schulbiologiezentrum

Ochtersum, Am Wildgatter 60

Bachexkursion (ab 6 Jahren, Schubi)

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

Leitung: Gabi Härich

Bitte mitbringen: Wasserschuhe, Wechselkleidung, Lupenbecher, kleines Picknick

5-25

Mo.-Mi., 12.08.-14.08.

08.30-13.30 Uhr

👤 49,00 € + ca. 7,50 MK

(je nach Verbrauch)

☉ FaBi

Duftende Naturseife – selbstgemacht! (ab 6 Jahren)

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

Leitung: Dagmar Ihme-Fütterer

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

Bitte mitbringen: ein Handtuch

Herbstferien**5-26**

Fr., 04.10.

08.30-13.30 Uhr

👤 16,30 € + ca. 5,00 MK

(je nach Verbrauch)

☉ FaBi

Duftende Naturseife – selbstgemacht! (ab 6 Jahren)

Leitung: Dagmar Ihme-Fütterer, siehe Kursnummer 5-25

Bitte mitbringen: ein Handtuch

Wald- und Wiesenwoche (ab 6 Jahren, Schubi)

Leitung: Gabi Härich, siehe Kursnummer 5-07

Wald mit allen Sinnen (ab 6 Jahren, Itzum)

Leitung: Monika Gellissen, siehe Kursnummer 5-10

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

Leitung: Anja Schmelz, siehe Kursnummer 5-08

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

Herbstliches Geflatter und Gelichter (ab 6 Jahren)

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

Leitung: Dagmar Ihme-Fütterer

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

Bitte mitbringen: gerne zum Verzieren die eigene Perlen- und Glitzerkiste sowie 2-3 Frotteehandtücher

Drachenstark und superlecker – eine Koch- und Bastelwoche (ab 6 Jahren)

In dieser Woche geht's um Drachen: Wir basteln Drachenlaternen, malen Drachen, lesen Drachengeschichten, stellen „Spielschleim“ her – und kochen und backen drachenstarke, leckere Gerichte, wie z.B. Pizzatoast, Spaghettikuchen, Eis-Pops und vieles mehr. Außerdem bleibt Zeit zum Spielen und Toben im Bewegungsraum oder auf dem Spielplatz.

Leitung: Michaela Lüdecke

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

Bitte mitbringen: eine Schürze und Behälter für Kostproben

5-27

Mo.-Fr., 07.10.-11.10.

09.00-13.00 Uhr

👤 65,30 € + 7,50 €

Nutzungsgebühr Schubi

+ 3,00 € MK

☉ Schulbiologiezentrum

Ochtersum, Am Wildgatter 60

5-28

Mo.-Fr., 07.10.-11.10.

09.00-13.00 Uhr

👤 65,30 €

☉ Itzum, Treffpunkt Spielplatz
am Landwehrweg /Adelogstraße

5-29

Mo.-Fr., 07.10. – 11.10.

09.00 – 13.00 Uhr

👤 65,30 € + 2,00 – 8,00 € MK

(je nach Verbrauch)

☉ FaBi

5-30

Mo.-Fr., 07.10.-11.10.

08.30-13.30 Uhr

👤 81,70 € + ca. 10,00 € MK

☉ FaBi

5-31**NEU**

Mo.-Fr., 14.10.-18.10.

09.00-13.30 Uhr

👤 73,50 € + 15,00 € LU und

2,00 € MK

☉ FaBi

5-32

Mo.-Fr., 14.10.-18.10.
08.30-13.30 Uhr

NEU

81,70 € + ca. 10,00 € MK
(je nach Verbrauch)
© FaBi

Phantasie in Wolle, Holz und Pappmaché (ab 8 Jahren)

Was glaubt ihr, was wohl alles Lustiges in Wäscheklammern steckt? Wir schnitzen es ans Tageslicht! Dabei schauen uns schwarze Rabenvögel über die Schulter (die haben wir vorher gefilzt). Und was grunzt da aus der Ecke heraus? Das sind ja lauter Wildschweine – ach, die sind aus Pappmaché...! Eine phantasievolle Woche voller Kreativität.

Leitung: Dagmar Ihme-Fütterer

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

5-33

Mo.-Mi., 14.10.-16.10.
09.00-13.00 Uhr

39,20 €
© Bürgerhaus Itzum

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

Wir wollen uns an drei Tagen mit der Nähmaschine vertraut machen. Wenn du schon etwas Näherfahrung hast, bist du natürlich auch willkommen. Wir wagen uns an kleine Projekte, z.B. Kuschelkissen, Utensilo oder Tasche.

Leitung: Marion Mispagel

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

Stempeln, Malen, Basteln – die FaBi-Kreativwerkstatt (ab 8 Jahren) 5-16, 5-29
sowie Bastelabend – Kreativ durchs Jahr, 7-08, 7-20



6 Hits für Kids

Kreatives querbeet für Kinder ab 6 Jahren

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

Ihr probiert, was ihr mit Tusche, Aquarell-/Acrylfarben und Bleistift malen und zeichnen könnt. Ihr experimentiert mit Farben und Formen.

Leitung: Annette Stelle

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

Mini-Klappmaulfigurenbau (ab 8 Jahren)

Hier stellt ihr süße Mini-Klappmaulfiguren oder Stabfiguren nach euren eigenen Vorstellungen her. Diese kleinen Figuren begeistern durch die besondere Lebendigkeit ihres Ausdrucks und können herrlich plappern. Erweckt eure Fantasiegestalt zum Leben!

Leitung: Kathrin Menzel-Heuer

Traumhafte Traumfänger (ab 7 Jahren)

Wir basteln uns jeder einen persönlichen Traumfänger, der nach einer Legende der Lakota Indianer unsere schlechten Träume abfängt und uns nur gute Träume schenkt. Dazu benutzen wir Naturmaterialien wie Äste, Wolle, Steine und Blätter. Dann verzieren wir unseren Traumfänger mit Perlen, Schnüren, Federn oder Muscheln.

Leitung: Kathrin Menzel-Heuer

Lieblingsklamotte (ab 9 Jahren)

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

Leitung: Petra Stitz

Bitte mitbringen: eigene Nähmaschine (wenn möglich), Stoffe (Art und Umfang, siehe Flyer), Schere, Garn, Zubehör (z.B. Reißverschluss, Knöpfe) und ein Getränk.

6-01



10x Mo., ab 14.01.
15.30-17.45 Uhr

75,00 € + 1,00 € für Kopien
© Bürgerhaus Itzum

6-02

NEU

Sa., 26.01.
10.30-12.30 Uhr

8,85 € + 3,50 € MK
© FaBi

6-03

NEU

Fr., 08.02.
15.00-17.30 Uhr

10,00 € + 3,50 € MK
© FaBi

6-04

Fr., 22.02. u. Sa., 23.02.
Fr., 15.30-18.30 Uhr
Sa., 09.00-12.00 Uhr
23,60 € + MK
(nach Verbrauch)
© FaBi

6-05

2x Di., 26.02.
16.00-18.30 Uhr
👤 19,70 € + 3,50 € MK
📍 FaBi

Nähen- cooler Rucksack oder kleines Täschchen (ab 8 Jahren)

Für Nähanfänger_innen oder mit ersten Erfahrungen. Wir machen uns mit der Nähmaschine vertraut und nähen einen coolen Rucksack oder ein kleines Ausgehtäschchen.
Bitte mitbringen: Stoffe, Garn, Schere, Gurtband, Kordel, Nähmaschine (wenn vorhanden).
Leitung: Marion Mispagel

6-06

Fr., 22.03. u. Sa., 23.03.
Fr., 16.00-19.00 Uhr
Sa., 09.00-12.00 Uhr
👤 23,60 € + MK
(nach Verbrauch)
📍 FaBi

Lieblingsklamotte (ab 9 Jahren)

Nähen für Kinder und Jugendliche mit etwas Näherfahrung. Eigene Ideen erwünscht!
Leitung: Petra Stitz; siehe Kursnummer 6-04.

6-07

Fr., 29.03. **NEU**
15.00-17.30 Uhr
👤 10,00 € + 3,50 € MK
📍 FaBi

Traumhafte Traumfänger (ab 7 Jahren)

Leitung: Kathrin Menzel-Heuer; siehe Kursnummer 6-03

6-08

7x Mo., ab 29.04. (nicht am 10.06.)
15.30-17.45 Uhr
👤 52,50 € + 1,00 € für Kopien
📍 Bürgerhaus Itzum

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

Leitung: Annette Stelle; siehe Kursnummer 6-01

6-10

Di., 28.05. **NEU**
15.00-17.00 Uhr
👤 8,85 € + 3,50 € MK
📍 FaBi

Mini-Klappmaulfigurenbau (ab 8 Jahren)

Leitung: Kathrin Menzel-Heuer; siehe Kursnummer 6-02

6-11

10x Mo., ab 19.08. (nicht in den Ferien)
15.30-17.45 Uhr
👤 75,00 € + 1,00 € für Kopien
📍 Bürgerhaus Itzum

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

Leitung: Annette Stelle; siehe Kursnummer 6-01

Lieblingsklamotte (ab 9 Jahren)

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

Leitung: Petra Stitz; siehe Kursnummer 6-04.

Kerzenwerkstatt (ab 7 Jahren)

Hier stellt ihr ganz unterschiedliche Kerzen her. Ihr gießt sie in verschiedene Formen, zieht in einem Topf Regenbogenkerzen, ihr stellt kleine Schwimmkerzen her oder orientalische Windlichtgläser. Lasst euch verzaubern vom Kerzenschein und Duft.

Leitung: Kathrin Menzel-Heuer

Bitte mitbringen: alte Kleidung und Kerzenreste

Adventliche Töpferwerkstatt (ab 5 Jahren)

In der Töpferwerkstatt wollen wir Kreatives für die Advents- und Weihnachtszeit formen - zum Verschenken und selbst behalten.

Leitung: Matthias Fugger

Kerzenwerkstatt (ab 7 Jahren)

Leitung: Kathrin Menzel-Heuer; siehe Kursnummer 6-13

Nähen – Adventskalender und kleine Weihnachtsgeschenke (ab 8 Jahren)

Wenn Du den Umgang mit der Nähmaschine kennen lernen möchtest oder schon erste Erfahrungen hast, bist Du hier genau richtig. Wir nähen uns einen Adventskalender und kleine Geschenke zu Weihnachten.

Leitung: Marion Mispagel

Bitte mitbringen: grüner Filz, Holzklammern (klein), Stoffe, Schere, Garn, Nähmaschine (falls vorhanden)

Lieblingsklamotte (ab 9 Jahren)

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

Leitung: Petra Stitz; siehe Kursnummer 6-04.

6-12

Fr., 06.09. u. Sa., 07.09.
Fr., 16.00-19.00 Uhr
Sa., 09.00-12.00 Uhr
👤 23,60 € + MK (nach Verbrauch)
📍 FaBi

6-13

2x Fr., 25.10. u. 01.11.
16.00-18.30 Uhr
👤 18,70 € + 3,50 MK
📍 FaBi

6-14

2x Do., 07.11. u. 14.11.
15.00-17.00 Uhr
👤 16,60 € + 5,00 € MK
📍 FaBi

6-15

2x Fr., 08.11. u. 15.11.
15.30-18.00 Uhr
👤 18,70 € + 3,50 MK
📍 FaBi

6-16

2x Di., 19.11. **NEU**
16.00-18.30 Uhr
👤 19,70 € + 3,50 € MK
📍 FaBi

6-17

Fr., 29.11. u. Sa., 30.11.
Fr., 16.00-19.00 Uhr
Sa., 09.00-12.00 Uhr
👤 23,60 € + MK
(nach Verbrauch)
📍 FaBi

Kochen & Backen

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

6-18

Sa., 09.02.
10.00-13.30 Uhr
☎ 14,60 € + 5,00 € LU
☉ FaBi

1,2,3,4-Gänge-Menü für Kinder (ab 6 Jahren)

Fast Food und Drei-Gänge kann jeder, ihr kocht heute ein einfaches aber super leckeres Vier-Gänge-Menü, garantiert zum Nachkochen für zu Hause.

Leitung: Matthias Fugger

6-19

Sa., 14.12.
14.00-17.00 Uhr
☎ 12,45 € + LU u. MK
☉ FaBi

Lebkuchen am Spieß (ab 6 Jahren)

Wir backen selbst die Lebkuchen für den weihnachtlichen Keksteller: schnell und einfach zubereitet und richtig lecker. Kreativ verziert und verpackt eignen sich die Lebkuchen-Spieße auch sehr gut als Geschenk-Überraschung für Familie und Freunde.

Leitung: Matthias Fugger

6-20

Sa., 21.12.
10.00-14.00 Uhr
☎ 16,60 € + 5,00-6,00 € LU
u. MK
☉ FaBi

Wir kochen und backen Geschenke (ab 8 Jahren)

Geht das: Geschenke, die man essen kann? - Lasst euch überraschen, da ist viel möglich, und die Beschenkten werden sich freuen. **Leitung:** Matthias Fugger.

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

Kreatives für Kinder ab 6 Jahren mit Erwachsenen

6-21



5x Sa., 19.01./23.02./
23.03./11.05./22.06.
09.30-12.30 Uhr
☎ 80,00 € (Erw. + Kind) +
2,00 € für Kopien
56,00 € (Einzelperson)
+ 1,00 € für Kopien
☉ Bürgerhaus Itzum

Mit Farbe, Stift und Pinsel - entdecke DEINE Möglichkeiten

Für Kinder ab 6 Jahren und (Groß-)Eltern
Ein kreativer Aquarell-Schnupperkurs zur Herstellung kleiner jahreszeitlicher Aquarelle. Auf Wunsch setzen wir uns vermehrt mit dem Zeichnen, der Acrylmalerei oder anderen Techniken auseinander. Entdecke also deine kreativen Möglichkeiten gemeinsam mit einem Erwachsenen. **Leitung:** Annette Stelle
Bitte mitbringen: einen weißen Teller, Aquarellpapier-Block (300g-Papier, ringsum geleimt), Tuschkasten, verschiedene Pinsel, Bleistift, Radiergummi, Wasserbecher, Lappen.

Malen und Zeichnen - wie geht das?

Für Erwachsene, Jugendliche oder Kinder (ab 6 Jahren)

Wenn ihr Lust habt, unter Anleitung in die kreative Welt der Farben und Formen abzutauchen, vielleicht neugierig auf unterschiedliche Techniken seid, dann bietet sich hier die Gelegenheit. Die gemeinsame Freude am Malen und Zeichnen – oder dieses zu erkennen – verbindet alle Generationen. Stress und Leistungsdruck werden für diese Zeit an der Garderobe abgegeben und wir lassen uns überraschen, wie viel kreatives Potenzial doch in jedem Einzelnen schlummert.

Leitung: Annette Stelle

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

Malen und Zeichnen - wie geht das?

Für Erwachsene, Jugendliche oder Kinder (ab 6 Jahren)

Leitung: Annette Stelle; siehe Kursnummer 6-22

Mit Farbe, Stift und Pinsel – entdecke DEINE Möglichkeiten

Für Kinder ab 6 Jahren und (Groß-)Eltern

Leitung: Annette Stelle; siehe Kursnummer 6-21

Babysitter für Jugendliche ab 14 Jahren

Babysitter-Ausbildung (ab 14 Jahren)

Hier lernt ihr, wie man Babys und Kinder beschäftigt, sie tröstet, wickelt und füttert; was zu tun ist bei Verletzungen, welche Aufgaben ein Babysitter in einer Familie hat und worauf ihr besonders achten müsst. Wir kochen auch einfache Gerichte. Nach erfolgreicher Teilnahme könnt ihr in unserer Vermittlungskartei aufgenommen werden. Hildesheimer Jugendliche können sich bei den Babysitter-Blind-Dates direkt interessierten Eltern vorstellen.

Leitung: Regina Sottmann.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Getränk und einen Imbiss für eine Pause.

6-22



4x Sa.,
09.02./09.03./27.04./25.05.
09.30-12.30 Uhr
☎ 64,00 € (Erw. + Kind) +
2,00 € für Kopien
44,80 € (Einzelperson) +
1,00 € f. Kopien
☉ Bürgerhaus Itzum

6-23



4x Sa., 24.08./21.09./
09.11./07.12.
09.30-12.30 Uhr
☎ 64,00 € (Erw. + Kind) +
2,00 € für Kopien
44,80 € (Einzelperson) +
1,00 € f. Kopien
☉ Bürgerhaus Itzum

6-24



3x Sa., 07.09./26.10./23.11.
09.30-12.30 Uhr
☎ 48,00 € (Erw. + Kind) +
2,00 € für Kopien
33,60 € (Einzelperson)
☉ Bürgerhaus Itzum

6-25

Fr., 01.02. und Sa., 02.02.
(in den Zeugniserferien)
Fr., 15.00-19.00 Uhr
Sa., 09.00-15.00 Uhr
☎ 32,00 € + 4,00 € MK
☉ FaBi

1-10

Mi, 06.03. oder
Mi, 04.09.

17.00 Uhr Vorbereitung

18.00 Uhr Beginn

☎ gebührenfrei

☉ Café Luca, Schlesierstraße 5
(Ochtersum)

Babysitter-Blind-Date: stellt euch vor!

Babys und Kinder sitzen ist Vertrauenssache! Beim heutigen Blind-Date haben Babysitter_innen die Gelegenheit, sich vorzustellen, Eltern die Möglichkeit, ihre persönliche Babysitterin oder ihren persönlichen Babysitter kennen zu lernen. Für Jugendliche beginnt die Veranstaltung 1 Stunde vor Eintreffen der Eltern, um die Gespräche und eine Flip-Chart-Präsentation vorzubereiten. Das Ganze findet in netter Atmosphäre im Stadtteilcafé Luca der Lukasgemeinde statt.

Um Anmeldung von Seiten der Jugendlichen wird gebeten.

Bitte mitbringen: Schreibzeug

6-27

Mo., 12.08. und Di., 13.08.

(in den Sommerferien)

Mo., 09.00-14.15 Uhr

Di., 09.00-14.15 Uhr

☎ 32,00 € + 4,00 € MK

☉ FaBi

Babysitter-Ausbildung (ab 14 Jahren)

Leitung: Regina Sottmann; siehe Kursnummer 6-25

Musik

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

6-28

*Termine und Uhrzeit nach
Vereinbarung.*

☎ 10,50 € pro Ust. (bei 3 u. 4 TN
pro Gruppe) – 8,50 € pro Ust.
(bei 5 u. 6 TN pro Gruppe)

☉ FaBi

Akustik-Gitarre für Kinder (ab 6 Jahren)

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

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

6-29

*Termine und Uhrzeit nach
Vereinbarung.*

☎ 8,50 € pro Ust. (im
Gruppenunterricht)

☉ FaBi

Blockflöte für Kinder (ab 6 Jahren)

Ein neuer Anfängerkurs kann beginnen, wenn genügend Anmeldungen von Kindern in einer Altersstufe vorliegen. Ein Quereinstieg für Fortgeschrittene ist in einer bestehenden Gruppe immer möglich (bitte telefonisch erfragen).

Leitung: Heide Dau

Kindergeburtstage

Juchuu, ich habe Geburtstag! Ist das nicht der schönste Tag im Jahr? Die FaBi hilft mit einem vielseitigen Angebot dabei, eine ganz besondere Geburtstagsfeier nach deinen Wünschen zu gestalten. Was möchtest du mit deinen Gästen machen: kochen, basteln, nähen oder filzen? Wir sorgen für das Mitmach-Programm, Getränke und Essen für die Feier sollten selbst mitgebracht werden (außer bei Kochpartys).

Auf besondere Bedürfnisse/ Beeinträchtigungen kann nach Absprache eingegangen werden. Um einen perfekten Geburtstag an deinem Wunschtermin feiern zu können, bitten wir die Eltern, sich frühzeitig (min. 8 Wochen vorher) bei uns zu melden.

Ihr wisst noch nicht genau, was ihr machen möchtet oder habt eine ganz bestimmte Idee, aber seid euch nicht sicher, ob sie umsetzbar ist? Ruft gerne an und wir schauen gemeinsam, was machbar ist.

Die individuelle Koch- und Kreativparty (5 bis 12 Jahren)

Keine Party ist wie die andere, denn eure Ideen und Wünsche sind gefragt: es kann gekocht, die Tischdekoration und anderes selbst hergestellt, gespielt und/oder eine Schatzsuche organisiert werden. Bastelangebote passend zur Jahreszeit und vieles mehr sind möglich, was genau, klären wir in einem Vorgespräch. Manchmal entstehen während eines Vorgesprächs auch neue Ideen, auf die vorher noch niemand gekommen ist.

Leitung: Matthias Fugger

Schnippel-Disko (ab 9 Jahren)

Mit Musik und guter Laune stellt ihr zusammen ein buntes und gesundes Veggie-Buffer mit verschiedenen leckeren vegetarischen, auf Wunsch auch veganen Speisen her. Guten Appetit, lasst es euch schmecken!

Leitung: Kathrin Menzel-Heuer

Kochparty für Teenies (ab 12 Jahren)

Zusammen mit Freundinnen und Freunden zu kochen, Rezepte auszuprobieren, zu backen und zu brutzeln – das macht richtig Spaß. Und hinterher in gemütlicher Runde alles gemeinsam aufzuessen? Na, das erst recht!

Leitung: Ina Koschnitzke oder Morena Dreger

6-30

*Termin nach Absprache
4 Stunden*

☎ 125,00 € (bei 4 Std.) +

ca. 4,00 € LU/Kind

☉ FaBi

6-31

*Termin nach Absprache
(freitags oder samstags möglich)
2 oder 3 Stunden*

☎ 105,00 € (bei 2 Std.) +

5,00 € LU/Kind

115,00 € (bei 3 Std.) +

5,00 € LU/Kind

☉ FaBi

6-32

*Termin nach Absprache
3 oder 4 Stunden*

☎ 115,00 € (bei 3 Std.) +

ca. 4,00 € LU/Kind

125,00 € (bei 4 Std.) +

ca. 4,00 € LU/Kind

☉ FaBi

6-33

Termin nach Absprache
3 oder 4 Stunden

105,00 € (bei 3 Std.) +
4,00 € MK/Kind
115,00 € (bei 4 Std.) +
5,00 € MK/Kind
FaBi

Kreatives aus Filz (ab 6 Jahren)

Erlebe, wie viel Freude es macht, fantasievolle Filz-Kunstwerke entstehen zu lassen. Wir filzen z.B. süße Froschkönige (als Wärmflaschenhüllen), bunte Handytaschen, niedliche Rucksäcke, schönen Blütenschmuck, zauberhafte Sternenbeutel oder was ihr so an eigenen Ideen mitbringt.

Bitte mitbringen: 2-3 Frotteehandtücher

Leitung: Dagmar Ihme-Fütterer

6-34

Termin nach Absprache
(freitags oder samstags möglich)
2 Stunden

95,00 € + 3,50 € MK/Kind
FaBi

I have a dream – Traumfänger-Geburtstag (ab 7 Jahren)

Auf in ein neues Lebensjahr mit bunten und schönen Träumen! Wir basteln uns jeder einen persönlichen Traumfänger, der nach einer Legende der Lakota Indianer unsere schlechten Träume abfängt und uns nur gute Träume schenkt. Dazu benutzen wir Naturmaterialien wie Äste, Wolle, Steine und Blätter. Dann verzieren wir unseren Traumfänger mit Perlen, Schnüren, Federn oder Muscheln.

Leitung: Kathrin Menzel-Heuer

6-35

Termin nach Absprache
3 oder 4 Stunden

105,00 € (bei 3 Std.) +
8,00 € MK/Kind
115,00 € (bei 4 Std.) +
8,00 € MK/Kind
FaBi

Kreatives Gestalten aus „Sculpture Block“ (ab 8 Jahren)

„Sculpture Block“ ist sehr leichtes, starkes und sicheres Material, welches sich sehr gut bearbeiten lässt. Mit Sägen und Feilen in der Hand können wir unsere eigenen Ideen in 3D kreieren.

Leitung: Dalia Szymanski

6-36

Termin nach Absprache
4 Stunden

115,00 € + 3,00 € MK/Kind
FaBi

Kerzen gießen (ab 6 Jahren)

Wir stellen Kerzen aus vorbereiteten, verschiedenfarbigen Kerzenplatten her. Was gefällt dir am besten? Je nach Lust werden verschiedene Ausgangsformen mit farbigen Wachsstückchen befüllt und dann mit heißem Wachs übergossen.

Leitung: Dalia Szymanski

6-37

Termin nach Absprache (Fr./Sa.)
2 oder 3 Stunden (à 60 min.)

95,00 € (bei 2 Std.) +
3,50 € MK/Kind
105,00 € (bei 3 Std.) +
3,50 € MK/Kind
FaBi

Kerzenwerkstatt

Hier stellt ihr ganz unterschiedliche Kerzen her. Ihr gießt sie in verschiedene Formen, zieht in einem Topf Regenbogenkerzen, ihr stellt kleine Schwimmkerzen her oder orientalische Windlichtgläser. Lasst euch verzaubern vom Kerzenschein und Duft.

Leitung: Kathrin Menzel-Heuer

Kochen und Töpfern (ab 6 Jahren)

Beim Töpfern könnt ihr Figuren, Schalen, Becher, Türschilder, Dekorationsobjekte und vieles mehr herstellen. Thema und Technik wird nach Wunsch des Geburtstagskindes besprochen. Auch das Feiern soll nicht zu kurz kommen, Verpflegung und/oder Kuchen kann mitgebracht oder in der FaBi-Küche selbst zubereitet werden. Die Detailplanung erfolgt im Vorgespräch.

Leitung: Matthias Fugger

Puppenparty (ab 8 Jahren)

Hier stellt ihr süße Mini-Klappmaulfiguren oder Stabfiguren nach euren eigenen Vorstellungen her. Diese kleinen Figuren begeistern durch die besondere Lebendigkeit ihres Ausdrucks und können herrlich plappern. Erweckt eure Fantasiegestalt zum Leben!

Leitung: Kathrin Menzel-Heuer

Der kreative malerische Kindergeburtstag (ab 6 Jahren)

Zusammen mit deinen Gästen könnt ihr in die kreative Farbwelt abtauchen. Ihr werdet kleine Aquarelle oder Acrylbilder herstellen - Kunstwerke, die noch lange an einen unvergesslichen Kindergeburtstag erinnern.

Leitung: Annette Stelle

T-Shirts & Taschen selbst gestalten! (ab 6 Jahren)

Baumwoll-T-Shirts oder Taschen, welche ihr unter Anleitung individuell entwerfen, abstrakt oder mit Schablonen mit Textilmalfarben bemalen könnt. Am Ende hat jeder sein eigenes Designerstückchen. Jedes Objekt wird ein Unikat.

Leitung: Dalia Szymanski

Duftende Naturseife – selbstgemacht! (ab 6 Jahren)

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

Leitung: Dagmar Ihme-Fütterer

Bitte mitbringen: ein Handtuch pro Person

6-38

Termin nach Absprache
3 oder 4 Stunden, max. 12 Kinder

115,00 € (bei 3 Std.) +
ca. 4,00 € MK/Kind
125,00 € (bei 4 Std.) +
ca. 4,00 € MK/Kind
FaBi

6-39

Termin nach Absprache
(freitags oder samstags möglich)
3 Stunden (à 45 min.)

105,00 € + 3,50 € MK/Kind
FaBi

6-40

Termin nach Absprache
3 Stunden

110,00 € + MK
(nach Absprache)
Bürgerhaus Itzum

6-41

Termin nach Absprache
3 oder 4 Stunden

105,00 € (bei 3 Std.) +
4,00 € MK/Kind
115,00 € (bei 4 Std.) +
4,00 € MK/Kind
FaBi

6-42

Termin nach Absprache
3 oder 4 Stunden, max. 10 Kinder

105,00 € (bei 3 Std.) +
ca. 4,00 € MK/Kind
115,00 € (bei 4 Std.) +
ca. 5,00 € MK/Kind
FaBi

6-43

Termin nach Absprache
3 oder 4 Stunden, max. 10 Kinder
⌚ 105,00 € (bei 3 Std.) +
5,00-6,00 € MK/Kind
115,00 € (bei 4 Std.) +
5,00-6,00 € MK/Kind
© FaBi

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

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

Leitung: Hans-Jürgen Ollech

6-44

Termin nach Absprache
3 oder 4 Stunden, max. 10 Kinder
⌚ 105,00 € (bei 3 Std.) +
ca. 8,00 € MK/Kind
115,00 € (bei 4 Std.) +
ca. 8,00 € MK/Kind
© FaBi

Was hat die Stunde geschlagen (ab 10 Jahren)

Ein Kindergeburtstag für Technikbegeisterte: wir bauen eine Digitaluhr mit Stunden-, Minuten- und Sekundenanzeige! Bitte melden Sie sich für dieses Geburtstagsangebot rechtzeitig (6 Wochen vorher), da das Material besorgt werden muss.

Achtung: Für diesen Geburtstag ist Löterfahrung notwendig.

Leitung: Hans-Jürgen Ollech

6-45

Termin nach Absprache
3 Stunden, max. 12 Kinder
⌚ 105,00 € + ca. 5,00 € MK/Kind
© FaBi

Deine Make-Up-Party (ab 12 Jahren)

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

Leitung: Nicole Gläser

6-46

Termin nach Absprache
3 Stunden, max. 10 Kinder
⌚ 105,00 € + 7,00 € MK/Kind
© FaBi

Porzellanmalerei - ein eigenes Tafelservice (ab 5 Jahren)

Werde mit deinen Freund_innen zum Porzellandesigner! Mit Farben und Stiften könnt ihr euer eigenes Tafelservice-Set nach eigenem Wunsch gestalten.

Leitung: Tanja Pawlicki

6-47

Termin nach Absprache
max. 8 Kinder
3 oder 4 Stunden
⌚ 105,00 € (bei 3 Std.)
115,00 € (bei 4 Std.)
+ MK nach Absprache
© FaBi oder Bürgerhaus Itzum

Wir feiern eine Nähparty (ab 8 Jahren)

Du hast Lust, mit deinen Gästen eine Nähparty zu feiern? Auch wenn ihr noch Nähneulinge seid, kein Problem! Wir machen uns mit der Nähmaschine vertraut und nähen ein kleines Projekt. Vielleicht eine kleine Tasche, ein Körnerkissen, eine Stiftetasche... Die entstandenen Kunstwerke könnt ihr natürlich anschließend mit nach Hause nehmen.

Leitung: Marion Mispagel

7

Freizeit kreativ gestalten (Erwachsene)

Malen, Zeichnen und Basteln

Aquarellmalerei für Fortgeschrittene

Dieser Aquarellkurs ist für Fortgeschrittene gedacht, die sich auf dem Weg zu einem eigenen Stil befinden. Eine individuelle Entwicklung wird ermöglicht, einerseits durch Regeln der Bildkomposition, Techniken und Methoden, andererseits durch die persönliche Freiheit und Gestaltung des oder der Malenden.

Leitung: Maria-Ursula Diwischek

7-01



10x Mo., ab 07.01.
09.30-11.45 Uhr
⌚ 84,00 €
© Bürgerhaus Itzum

Alter schützt vor Kreativität nicht

Malkurs 50+ am Mittwochmorgen. Durch Aquarellmalerei lassen sich Eindrücke und Details besonders stimmungsvoll wiedergeben. Es entstehen interessante Bilder und Effekte. Die Kunst liegt darin, das Verhalten der Farbe vorherzusehen und zu steuern. Im Kurs werden unterschiedliche Techniken und Kompositionen ausprobiert. Entwickeln Sie unter fachkundiger Anleitung ihre eigene Kreativität und entwerfen Sie ihren eigenen Stil.

Leitung: Annette Stelle

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

7-02



6x Mi., 09.01./23.01./06.02./
20.02./06.03./20.03.
09.00-12.00 Uhr
⌚ 67,20 € + 1,00 € für Kopien
© Bürgerhaus Itzum

Aquarellmalerei für Anfänger_innen am Donnerstagmorgen (14-tägig) in Itzum

Sie haben Spaß am Malen? Ihnen fehlen die Vorkenntnisse, aber Sie möchten sich mit der spannenden Technik der Aquarellmalerei auseinandersetzen? Im Kurs lernen Sie Schritt für Schritt einfache Bilder zu erarbeiten. Schnell werden Sie feststellen, wie viel Spaß diese Übungen machen und welche schönen Ergebnisse man von Anfang an erzielen kann. Der Weg zum eigenen Mal-Stil ist weit, aber es darf nie vergessen werden: „Malen lernt man nur durch Malen“!

Leitung: Annette Stelle

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

7-03



6x Do., 10.01./24.01./07.02./
21.02./07.03./21.03.
09.00-12.00 Uhr
⌚ 67,20 € + 1,00 € für Kopien
© Bürgerhaus Itzum

7-04

6x Fr., 11.01./18.01./
25.01./08.02./15.02./
01.03.

17.00-20.00 Uhr

80 72,00 € + 30,00 € MK

© FaBi

NEU

Malen und Meditation für die Seele

Farben ausprobieren - Freude am Malen - Abenteuer wagen.
Finden Sie durch das Malen eine Form ihres persönlichen
Ausdrucks!

Wir malen in geschützter und entspannter Atmosphäre. Malen
ist wie eine Reise, bei der wir uns selbst neu entdecken können
und wieder in Kontakt mit unserer kreativen Energie und
Experimentierfreudigkeit kommen. Jede_r malt im eigenen
Rhythmus. Kreativitätsübungen und Entspannungsmethoden
unterstützen uns ebenso wie verschiedene Themenstellungen
(Engelhafte Botschaften - Quelle des Lebens - Licht und Feuer -
Lied der Liebe - Im Wandel der Jahreszeiten u.ä.).

Leitung: Augusta Löber (Näheres zur Person, siehe auf S. 104) -

Bitte mitbringen: Kittel, alle weiteren Materialien werden gestellt
und sind in den Materialkosten enthalten.

7-05

5x Sa., 12.01./16.02./16.03./
04.05./15.06.

09.00 - 12.00 Uhr

80 56,00 € + 1,00 € für Kopien

© Bürgerhaus Itzum



Zeit für mich

Aquarell- und Zeichenkurs für Frauen am Samstagvormittag.

Wollen Sie ihre Ideen verwirklichen, Ihre Fantasie spielen lassen
oder schöpferisch tätig sein? Dieser Kurs bietet Raum zum
Experimentieren mit verschiedenen Farben und Methoden
(Schwerpunkt Aquarellmalerei). Dabei erhalten Sie fachliche
Unterstützung, um Ihre Ideen gestalterisch umzusetzen. Sie können
ihr Spektrum kreativer Darstellungsmöglichkeiten im praktischen
Tun erweitern. Dieser Kurs findet 1 x monatlich statt.

Leitung: Annette Stelle

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

7-06

6x Mi., 16.01./30.01./13.02./
27.02./13.03./27.03.

09.00-12.00 Uhr

80 67,20 € + 1,00 € für Kopien

© Bürgerhaus Itzum



Mut zum Zeichnen & Malen

Malkurs 50+ am Mittwochmorgen

Für alle, die schon immer Aquarelle malen wollten und Lust
am Umgang mit Stiften, Pinseln und Farben haben. Malen und
Zeichnen mit allen Sinnen ist aufregend, voller Spannung und
Entspannung! Es öffnet Freiräume auch für den Alltag.

Leitung: Annette Stelle

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

Mit Farbe, Stift und Pinse-
entdecke DEINE Möglichkeiten

Ein kreativer Aquarell-Schnupperkurs für Kinder ab 6 Jahren und
(Groß-)Eltern zur Herstellung kleiner jahreszeitlicher Aquarelle.

Leitung: Annette Stelle, mehr Info unter Kursnummer 6-21, S. 54

Kreativität von Aquarellieren bis Zeichnen

Aquarell- und Zeichenkurs für Frauen am Samstagvormittag.

(Berufstätige) Frauen und Mütter können die wohltuende An- und
Entspannung durch Kreativität erfahren. Entdecken Sie bei der
Herstellung kleiner jahreszeitlicher Aquarelle (unter Anleitung), wie
viele künstlerische Fähigkeiten in Ihnen schlummern.

Leitung: Annette Stelle

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

Bastelabend - Kreativ durchs Jahr

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

Leitung: Anja Schmelz

Malen und Zeichnen - wie geht das?

Für Erwachsene, Jugendliche oder Kinder (ab 6 Jahren)

Leitung: Annette Stelle, mehr Info unter Kursnummer 6-22, S. 55

6-21

5x Sa., 19.01./23.02./
23.03./11.05./22.06.

09.30-12.30 Uhr

80 80,00 € (Erw. + Kind) +

2,00 € für Kopien

© Bürgerhaus Itzum



7-07

4x Sa., 26.01./02.03./
30.03./18.05.

09.30-12.30 Uhr

80 44,80 € + 1,00 € für Kopien

© Bürgerhaus Itzum



7-08

4x Di., 05.02./05.03./
02.04./07.05.

19.00-21.30 Uhr

80 38,70 € + MK

(je nach Verbrauch)

© FaBi

6-22

4x Sa., 09.02./09.03./
27.04./25.05.

09.30-12.30 Uhr

80 64,00 € (Erw. + Kind) +

2,00 € für Kopien

44,80 € (Einzelperson) +

1,00 € f. Kopien

© Bürgerhaus Itzum



7-096 x Sa., 09.03./16.03./
30.03./06.04./11.05./**NEU**

18.05.

14.30 – 17.00 Uhr

60,00 € + 30,00 € MK

FaBi

Malen und Meditation für die Seele**Leitung:** Augusta Löber; siehe Kursnummer 7-04**7-10**4x Mi., 24.04./15.05./
29.05./12.06.

09.00 – 12.00 Uhr

44,80 € + 1,00 € für Kopien

Bürgerhaus Itzum

Alter schützt vor Kreativität nicht*Malkurs 50+ am Mittwochmorgen***Leitung:** Annette Stelle; siehe Kursnummer 7-02**7-11**4x Do., 25.04./09.05./
23.05./06.06.

09.00 – 12.00 Uhr

44,80 € + 1,00 € für Kopien

Bürgerhaus Itzum

Aquarellmalerei für Anfänger_innen am Donnerstagmorgen (14-tägig) in Itzum**Leitung:** Annette Stelle; siehe Kursnummer 7-03**7-12**

10x Mo., ab 29.04.

09.3 – 11.45 Uhr

84,00 €

Bürgerhaus Itzum

Aquarellmalerei für Fortgeschrittene**Leitung:** Maria-Ursula Diwischek; siehe Kursnummer 7-01**7-13**4x Mi., 08.05./22.05./
05.06./19.06.

09.00 – 12.00 Uhr

44,80 € + 1,00 € für Kopien

Bürgerhaus Itzum

Mut zum Zeichnen & Malen*Malkurs 50+ am Mittwochmorgen***Leitung:** Annette Stelle; siehe Kursnummer 7-06**7-14**4x Sa., 17.08./14.09./
02.11./30.11.

09.30-12.30 Uhr

44,80 € + 1,00 € für Kopien

Bürgerhaus Itzum

Kreativität von Aquarellieren bis Zeichnen*Aquarell- und Zeichenkurs für Frauen am Samstagvormittag.***Leitung:** Annette Stelle; siehe Kursnummer 7-07**Alter schützt vor Kreativität nicht***Malkurs 50+ am Mittwochmorgen***Leitung:** Annette Stelle; siehe Kursnummer 7-02**Aquarellmalerei für Anfänger_innen am Donnerstagmorgen (14-tägig) in Itzum****Leitung:** Annette Stelle; siehe Kursnummer 7-03**Malen und Zeichnen - wie geht das?***Für Erwachsene, Jugendliche oder Kinder (ab 6 Jahren)***Leitung:** Annette Stelle; mehr Info unter Kursnummer 6-22, S. 55**Aquarellmalerei für Fortgeschrittene****Leitung:** Maria-Ursula Diwischek; siehe Kursnummer 7-01**Mut zum Zeichnen & Malen***Malkurs 50+ am Mittwochmorgen***Leitung:** Annette Stelle; siehe Kursnummer 7-06**7-15**

7x Mi.,

21.08./04.09./18.09./02.10./

30.10./13.11./27.11.

09.00-12.00 Uhr

78,40 € + 1,00 € für Kopien

Bürgerhaus Itzum

7-165x Do., 22.08./05.09./19.09./14.
11./28.11.

09.00-12.00 Uhr

56,00 € + 1,00 € für Kopien

Bürgerhaus Itzum

6-23

4x Sa.,

24.08./21.09./09.11./07.12.

09.30-12.30 Uhr

64,00 € (Erw. + Kind)

+ 2,00 € für Kopien

44,80 € (Einzelperson)

+ 1,00 € f. Kopien

Bürgerhaus Itzum

7-17

5x Mo., ab 26.08.

09.30-11.45 Uhr

42,00 €

Bürgerhaus Itzum

7-18

7x Mi.,

28.08./11.09./25.09./23.10./

06.11./20.11./04.12.

09.00-12.00 Uhr

78,40 € + 1,00 € für Kopien

Bürgerhaus Itzum

7-19

3x Sa., 31.08./28.09./16.11.
09.00-12.00 Uhr

👤 33,60 € + 1,00 € für Kopien
📍 Bürgerhaus Itzum

Zeit für mich

Aquarell- und Zeichenkurs für Frauen am Samstagvormittag.
Leitung: Annette Stelle; siehe Kursnummer 7-05

7-20

4x Di., 03.09./01.10./
12.11./03.12.

19.00-21.30 Uhr
👤 38,70 € + MK (je nach
Verbrauch)
📍 FaBi

Bastelabend – Kreativ durchs Jahr

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

6-24

3x Sa., 07.09./26.10./23.11.
09.30-12.30 Uhr

👤 48,00 € (Erw. + Kind) +
2,00 € für Kopien
33,60 € (Erw.)
📍 Bürgerhaus Itzum

Mit Farbe, Stift und Pinsel - entdecke DEINE Möglichkeiten

Für Kinder ab 6 Jahren und (Groß-)Eltern
Leitung: Annette Stelle; mehr Info unter Kursnummer 6-21, S. 54

7-21

5x Mo., ab 21.10.
09.30-11.45 Uhr

👤 42,00 €
📍 Bürgerhaus Itzum

Aquarellmalerei für Fortgeschrittene

Leitung: Maria-Ursula Diwischek; siehe Kursnummer 7-01

7-22

6x Fr., 25.10./01.11./
15.11./22.11./06.12./
13.12.

17.00-20.00 Uhr
👤 72,00 € + 30,00 € MK
📍 FaBi

Malen und Meditation für die Seele

Leitung: Augusta Löber; siehe Kursnummer 7-04

Nähen und Filzen**Offene Filzrunde**

In einem fröhlichen Kreis von teils filz erfahrenen Frauen und teils vollkommenen Anfängerinnen haben Sie die Möglichkeit, die Techniken des Filzens kennenzulernen und fortzuentwickeln. Wir tauschen unsere Fertigkeiten aus, alte und neue Ideen werden eingebracht und umgesetzt. Anfängerinnen werden angeleitet und unterstützt. Material kann mitgebracht oder von der Kursleitung erworben werden.

Leitung: Dagmar Ihme-Fütterer

Rat & Tat beim Patchworken

Erfahrungsaustausch und praktische Hilfestellung für Patchworker_innen. Sie werden bei der Fertigstellung Ihrer Werkstücke unterstützt.

Leitung: Frauke Schulz

Nähkurs am Wochenende

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

Leitung: Petra Stitz

Bitte mitbringen: Schere, Stoff, Maßband, Stecknadeln, wer hat: Schnittmuster und Nähmaschine.

Nähkurs am Wochenende

Für Anfänger_innen und Fortgeschrittene

Leitung: Petra Stitz; siehe Kursnummer 7-25

Nähen – Angst vor Jersey?

Für Näh-Ungeübte und Näherinnen mit ersten Erfahrungen. Wir vernäht man Jersey? Worauf muss man achten? Nach einigen Übungen entsteht ein Baby-Set (Knotenmütze, Hose und Halstuch) oder ein Set vielleicht für uns (Loop und Beanie). **Leitung:** Marion Mispagel – Bitte mitbringen: verschiedene Jersey-Stoffe, Stretchnadel, Garn, Schere, Nähmaschine (wenn vorhanden)

Leitung: Marion Mispagel

7-23

Jeden 1. Montag im Monat
18.00-22.00 Uhr

👤 10,00 € + ca. 2,00 €
Umlage (Raum)

📍 FaBi
Anmeldung unter ev. FaBi
05121-131090

7-24

Sa., 19.01./Sa., 30.03./Sa., 19.10.
9.00 – 13.00 Uhr

👤 Anmeldung & Bezahlung
über die Kursleitung
📍 FaBi

7-25

2x Sa., 09.02. u. 16.02.
10.00-14.00 Uhr

👤 32,00 € + MK
📍 FaBi

7-26

2x Sa., 09.03. u. 16.03.
10.00-21.00 Uhr

👤 32,00 € + MK
📍 FaBi

7-27

2x Di., ab 19.03.
18.00-21.00 Uhr

👤 24,00 € + MK
📍 FaBi

7-28**Nähkurs for beginners: Taschen aller Art**

3x Di., ab 07.05.

18.00-21.00 Uhr

 36,00 € + MK

© FaBi

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

Leitung: Marion Mispagel**Bitte mitbringen:** Stoffe, Garn, Schere, Nähmaschine (wenn vorhanden)**7-29**

3x Di., ab 17.09.

18.00-21.00 Uhr

 36,00 € + MK

© FaBi

Nähen – Deko für deine Wohnung

Für Näh-Ungeübte ist dieser Kurs genau das Richtige: Wir machen uns mit der Nähmaschine (wieder) vertraut und nähen kleine Projekte für die Wohnung. Ob Kissenhüllen, Decken, Untensilos oder kleine Körbe.

Leitung: Marion Mispagel**Bitte mitbringen:** Stoffe, Garn, Schere, Nähmaschine (wenn vorhanden)**7-30****Nähkurs am Wochenende**

2x Sa., 21.09. u. 28.09.

10.00-14.00 Uhr

32,00 € + MK

© FaBi

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Leitung: Petra Stitz, siehe Kursnummer 7-25**7-31****Nähen– Kuscheltier oder Schnuffeltuch**

3x Di., ab 22.10.

18.00-21.00 Uhr

 36,00 € + MK

© FaBi

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

Leitung: Marion Mispagel**Bitte mitbringen:** Stoffe, Garn, Schere, Nähmaschine (wenn vorhanden)**7-32****Nähkurs am Wochenende**

2x Sa., 02.11. u. 09.11.

10.00-14.00 Uhr

 32,00 € + MK

© FaBi

Für Anfänger_innen und Fortgeschrittene

Leitung: Petra Stitz, siehe Kursnummer 7-25**Patchwork-Wochenende**

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

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

Haben Sie vor, Räume zu renovieren, ziehen Sie um oder wollen Sie sogar eine neue Wohnung oder ein Haus neu gestalten und einrichten? Fehlen Ihnen noch Ideen und letzte Denkanstöße? Dann helfe ich Ihnen gerne. Anhand von Raumnutzungsplan, Grundriss, farblicher und kreativer Gestaltung können wir gemeinsam ein neues Wohnkonzept und -gefühl entwickeln.

Beratung: Annette Stelle**Literatur, Schreiben****Literarisches Abendbrot**

In geselliger Runde bei Wein (Tee, Wasser) und belegtem Brot über Literatur im Allgemeinen und über ein gelesenes Buch im Besonderen diskutieren. Das ist die Idee des Literarischen Abendbrots, zu dem die ev. FaBi und Ameis Buchecke GmbH gemeinsam in die Buchhandlung in der Andreaspassage einladen. Eine rege Beteiligung der Teilnehmer_innen ist ausdrücklich erwünscht. Themen und Bücher werden jeweils von Termin zu Termin in der Gruppe vereinbart. Veröffentlichung der aktuellen Lektüre unter <https://familie.d-li.de> oder www.ameisbuchecke.de und per Aushang in beiden Einrichtungen.

Leitung: Simone Arranz Calvo.**Anmeldung und Information** über die ev. FaBi, eine spontane Teilnahme ist möglich.**7-33**

Fr., 22.11. bis So., 24.11.

Fr., 19.00-21.00 Uhr

Sa., 09.00-15.00 Uhr

So., 09.00-12.00 Uhr

 42,00 € + MK

© FaBi

7-34*Termine nach Vereinbarung* 32,00 € / 60 min. +*Fahrtkosten*

© Ort nach telefonischer

*Absprache***7-35**

Do., 17.01./28.02./04.04./

16.05./27.06.

Sommerpause

15.08./26.09./07.11./19.12.

19.30-21.30 Uhr

(Ausnahme: Beginn am 19.12. um 20 Uhr) Abendkasse: 5,00 € (1*Treffen)/ 16,00 € (4 Treffen)*

© Ameis Buchecke in der

Andreaspassage, Hildesheim

7-36*Mi., 23.01.**16.30-18.30 Uhr* *Abendkasse: 3,00 €**(keine Anmeldung erforderlich)* *Gemeindezentrum der Kirchengemeinde Marienrode-Neuhof, Lämmerweide 1**Eine Veranstaltung der Bugenhagen-Hochschule in Koop. mit der Ev. luth. Kirchengemeinde St. Cosmas und Damian, Marienrode. Weitere Termine der Bugenhagen-Hochschule entnehmen Sie bitte der Homepage unter: www.bugenhagen-hochschule.de***Literaturgespräch am Samowar:
Robert Seethaler „Im Feld“**

Wie schon der etwas geänderte Titel „Literaturgespräch“ (bisher: Literarische Teestunde am Samowar) verrät, soll zukünftig mehr das Gespräch (weniger ein Vortrag) im Vordergrund des Literaturnachmittags stehen. Die Meinungen, persönlichen Eindrücke oder auch vorbereitete Beiträge (z.B. Kritiken) der Teilnehmer_innen sind willkommen und bereichern den Austausch. In der Pause wird Tee und Gebäck gereicht.

In Robert Seethalers neuem Roman geht es um das, was sich nicht fassen lässt. Es ist ein Buch der Menschenleben, jedes ganz anders, jedes mit anderen verbunden. Sie fügen sich zum Roman einer kleinen Stadt und zu einem Bild menschlicher Koexistenz.

Weitere Veranstaltungen der Bugenhagen-Hochschule unter: www.bugenhagen-hochschule.de

Verschiedenes**7-37***Fr., 25.01./Mo., 18.02. /**Fr., 22.03./Mo., 29.04./**Fr., 24.05./ Mo., 24.06.**(Termine im 2. HJ. bitte erfragen)**Fr., 18.30-21.00 Uhr**Mo., 16.30-19.00 Uhr* *0,00 € (gebührenfrei)* *FaBi**In Kooperation mit Asyl e.V.***Frauentreff: Salon international**

Sich treffen, austauschen und voneinander lernen: Kosmetik (z.B. Gesichtsmasken) selbst herstellen und anwenden – Maniküre – Augenbrauen zupfen – Frisuren... vieles ist möglich. Der Salon international lebt davon, was wir einander beibringen können.

Leitung: Fawziya Popal (ehrenamtlich)

Mit Kinderbetreuung.

Eine Anmeldung ist erforderlich.

7-38*4x Fr., 15.02. bis 08.03.**19.00-21.00 Uhr* *31,00 €* *FaBi***Damen spielen um Damen – Doppelkopf für
Anfängerinnen**

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

Leitung: Kathrin Menzel-Heuer

Akustik-Gitarrenkurs für Anfänger_innen (Erwachsene)

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

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

Gitarrenkurs für Fortgeschrittene (Erwachsene)

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

Leitung: Sigrid Plattner

7-39

Termine und Uhrzeit nach Vereinbarung

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

 *FaBi***7-40**

Termine und Uhrzeit nach Vereinbarung

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

 *FaBi*

**EIN GUTSCHEIN
SAGT MEHR ALS
1000 SOCKEN.**

Einlösbar in über 100 Teilnahmestellen.
Erhältlich u.a. in der tourist-information.
www.hildesheim-gutschein.de


**DER
HILDESHEIM
GUTSCHEIN**

HILDESHEIMMARKETING

8

Gemeinsam kochen und genießen

Bei allen Kochkursen entstehen je nach Thema und Aufwand zusätzliche Lebensmittelkosten in Höhe von **10,00 € bis 14,00 €** pro Abend. Diese Lebensmittelumlage (= LU) wird direkt bei der Kursleitung bar am Abend entrichtet. Bei Nichterscheinen oder im Fall einer sehr kurzfristigen Absage wird zusätzlich zur Kursgebühr auch die Lebensmittelumlage fällig! **Bitte mitbringen: Schürze, Schreibzeug und Gefäße zur Mitnahme von Resten und Kostproben.** Getränke bei Bedarf (nicht in der LU enthalten), Wasser ist vorhanden.

8-01

Fr., 25.01.
15.00-18.00 Uhr
☎ 0,00 € (gebührenfrei!)
© FaBi
In Kooperation mit Asyl e.V.

NEU

Willkommen in der Küche international

Zur Küche international sind alle eingeladen, die Spaß und Interesse am gemeinsamen Kochen und an der Begegnung mit Menschen aus verschiedenen Kulturen haben. Rezepte und Zutaten aus der eigenen Heimat können gerne mitgebracht werden, sind aber nicht Voraussetzung für die Teilnahme. Für die Planung ist eine Anmeldung erforderlich.

Leitung: Fawziya Popal (ehrenamtlich)

8-02

Mo., 28.01.
18.30-21.30 Uhr
☎ 15,50 € + LU
© FaBi

Exotisch kochen nach Ayurveda – hier in Hildesheim

Nach der uralten Lehre des Ayurveda gekocht, regen schmackhafte Zubereitungen mit verschiedenen Geschmacksrichtungen alle Sinne an und unterstützen je nach „Konstitutionstyp“: die einen mit leichter-luftiger Kost, andere mit schweren-erdenen Speisen, für einige eignen sich „feurige“ Gerichte, für andere kühlende Speisen und Getränke. Mit vielen exotischen Gewürzen und Zutaten bereiten wir süße Chutneys, deftige Gemüsecurrys und mild-feine „Dals“ (=Linsengerichte); ganz ohne Sahne, Käse und Fleisch!

Leitung: Karin Hansum



Rainer Sturm, pixelto.de

Einfach, lecker und gesund aus Indien

Wir lernen die Grundlagen der indischen Küche kennen: einfache Gerichte und Grundrezepte und eine Einführung in die geheimnisvolle Welt der indischen Gewürze.

Leitung: Sarika Ranjan

Fingerfood

Man kann nie genug Rezepte für die kleinen Häppchen haben.

Leitung: Ina Koschnitzke

Kochen wie in Slowenien – Weltgebetstag der Frauen 2019

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

Leitung: Renate Lange

Mahlzeit!

Mittagstisch für alle, die Lust haben mit anderen gemeinsam zu kochen und gemütlich zu essen.

Leitung: Renate Lange

Date am Herd zum Valentinstag

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

Leitung: Michaela Lüdecke

Kochen wie in Slowenien – Weltgebetstag der Frauen 2019

Dieser Abend beginnt mit einem Informationsteil zum Land, zur Rolle der Frau, Infrastruktur und politischen Situation von Slowenien.

Leitung: Renate Lange

weitere Info: siehe Kursnummer 8-05

8-03

Mi., 06.02.
18.00-21.45 Uhr
☎ 18,00 € + LU
© FaBi

8-04

Do., 07.02.
18.00-21.00 Uhr
☎ 15,50 € + LU
© FaBi

8-05

Di., 12.02.
18.30-21.30 Uhr
☎ 15,50 € + LU
© FaBi

NEU

8-06

Mi., 13.02.
11.00-14.00 Uhr
☎ 14,00 € + LU
© FaBi

NEU

8-07

Do., 14.02.
18.00-21.00 Uhr
☎ 15,50 € + LU
© FaBi

NEU

8-08

Fr., 15.02. (mit Informationsteil)
17.30-21.30 Uhr
(Achtung, x 1 Std. früher)
☎ 18,00 € + LU
© FaBi

NEU

8-09

Mi., 20.02.
18.00-21.45 Uhr
⌚ 18,00 € + LU
Ⓢ FaBi

Tibetisch kochen

Die Referentin verführt die Teilnehmer_innen in eine fremde Welt des Kochens mit besonderem Reiz. Zubereitet werden „Momos“: gefüllte Teigtaschen als „Sha Momo“ mit würziger Fleischfüllung oder „Tsel Momo“ mit Gemüsefüllung. Dazu gibt es eine frische, scharfe Koriandersoße. Das gebräuchlichste Getränk der Tibeter ist Tee, der salzig als Yak-Buttertee oder gesüßt als Milchtees getrunken wird. Ein Kochkurs, bei dem lebendig und authentisch über die Gebräuche, Küche und Kultur Tibets erzählt wird.

Leitung: Tsering Haller

8-10

Sa., 23.02.
14.00-17.00 Uhr
⌚ 13,00 € (Erwachsene) + LU
8,50 € (von 6 bis 18 Jahren)
+ LU
Ⓢ FaBi

**Gesund, lecker und alltagstauglich kochen mit der ganzen Familie**

Neue Rezepte mit und ohne Fleisch für die ganze Familie: schnell und einfach zubereitet und super lecker.

Es können alle mitmachen, Kinder bis 6 Jahren frei.

Leitung: Ina Koschnitzke

8-11

Di., 26.02.
18.30-21.30 Uhr
⌚ 15,50 € + LU
Ⓢ FaBi

NEU**Kochen wie in Polen**

Deftig und kräftig ißt man in Polen, z.B. das Nationalgericht „Bigos“ (ein Eintopf mit verschiedenen Kohlsorten, Fleisch und Wurst). Aber auch feine Teigtaschen, leckeres Gemüse und köstliche Kuchen und Süßspeisen stehen auf dem Speiseplan.

Leitung: Renate Lange

8-12

Di., 05.03.
18.30-21.30 Uhr
⌚ 15,50 € + LU
Ⓢ FaBi

NEU**Italien von Nord nach Süd: Sizilien**

Die letzte Station der kulinarischen Reise durch die Regionen Italiens*. Hier gibt's natürlich viel Fisch und Meeresfrüchte, aber auch die ganze Palette von Gemüsen, Kräutern und Gewürzen, besonders gutes Olivenöl und köstlichen Wein.

Leitung: Renate Lange

*begonnen im Vorjahr 2018

8-13

Do., 07.03.
18.00-21.00 Uhr
⌚ 15,50 € + LU
Ⓢ FaBi

Marokkanische Küche

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

Leitung: Seyhan Zengin

Skandinavische Küche

Nicht nur Fisch steht in Schweden und den anderen skandinavischen Ländern auf dem Tisch, sondern auch viele Gemüse-, Kartoffel- und Fleischgerichte. Ganz abgesehen von den leckeren süßen Desserts und köstlichem Gebäck. Leitung: Renate Lange

Mahlzeit!

Mittagstisch für alle, die Lust haben mit anderen gemeinsam zu kochen und gemütlich zu essen. Leitung Renate Lange

Willkommen in der Küche international

Für alle, die Spaß und Interesse am gemeinsamen Kochen mit Menschen aus verschiedenen Kulturen haben. Für die Planung ist eine Anmeldung erforderlich. Leitung: Fawziyal Popal, siehe Kursnummer 8-01

Bistro-Küche

Ein Bummel durch Paris und dann in einem Bistro sitzen, leckere Kleinigkeiten essen, einen kleinen Roten trinken... Gut, den Stadtbummel kann man zu Hause nicht machen. Aber etwas von der einzigartigen Bistro-Atmosphäre kann man auch hier zaubern. Nämlich mit einer Zwiebelsuppe, Croque monsieur, Quiche, Crème brûlée... und natürlich einem kleinen Roten und Musik. Leitung: Renate Lange

So schmeckt der Frühling!

Köstlichkeiten mit heimischen Wildkräutern: Salate, Suppen, Pesto. Alles, was die regionale Natur uns im Frühjahr bietet. Perfekt für die erste Grillparty oder ein Buffet. Bitte Gläser und Gefäße mitbringen! **Leitung:** Monika Schmidt



shutterstock.com Elena Schweitzer

8-14

Di., 12.03.
18.30-21.30 Uhr
⌚ 15,50 € + LU
Ⓢ FaBi

NEU**8-15**

Mi., 13.03.
11.00-14.00 Uhr
⌚ 14,00 € + LU
Ⓢ FaBi

NEU**8-16**

Fr., 15.03.
15.00-18.00 Uhr
⌚ 0,00 € (gebührenfrei!)
Ⓢ FaBi
In Kooperation mit Asyl e.V.

NEU**8-17**

Di., 19.03.
18.30-21.30 Uhr
⌚ 15,50 € + LU
Ⓢ FaBi

NEU**8-18**

Do., 21.03.
18.00-21.00 Uhr
⌚ 15,50 € + LU
Ⓢ FaBi

8-19

Sa., 23.03.
15.00-18.00 Uhr
👤 15,50 € (pro Person) + LU
📍 FaBi

NEU**Grüner Tee und Baumkuchen: ich backe mit meiner besten Freundin**

Baumkuchenbacken ist Teamwork, eine Frage der Zeit (weniger der Technik) und der Erfahrung. Daher lässt sich ein Baumkuchen hervorragend im Rahmen eines Seminars über grünen Tee backen. Während wir die Geschmacksvielfalt des Tees entdecken und einiges über die Herkunft, Herstellung und Zubereitung der Sorten erfahren, wächst der Baumkuchen Schicht für Schicht, fast wie von alleine. Gönnen Sie sich eine schöne und lehrreiche Tea-time, am besten mit Ihrer besten Freundin.

Leitung: Ulrike Steinhauer (Inhaberin Teekontor in Hildesheim)

Bitte mitbringen: eine eigene Springform (rund oder eckig, mind. 26 cm Durchmesser)

8-20

Di., 26.03.
18.30-21.30 Uhr
👤 15,50 € + LU
📍 FaBi

Trendküche: Kichererbsen

Kein Wunder, dass Kichererbsen immer beliebter werden. Sie sind köstlich und noch dazu sehr gesund. Und bei Hummus (in verschiedenen Versionen), Suppen und Falafel ist noch lang nicht Schluss. Sie schmecken sogar in Süßspeisen.

Leitung: Renate Lange

8-21

Do., 28.03.
18.00-21.00 Uhr
👤 15,50 € + LU
📍 FaBi

NEU**Sushi-Variationen**

Ein Abend rund um Sushi mal vegan, mal mit Fisch, mal mit Geflügel – Leckeres aus Japan.

Leitung: Seyhan Zengin

8-22

Sa., 30.03.
10.00-13.00 Uhr
👤 15,50 € + LU
📍 FaBi

Was Männer gerne essen

Männer und auch Frauen an den Herd! Wir bereiten Currywurst mit selbstgemachter Gewürzsauce, Spaghetti-Bolognese, frische Hamburger, Brathähnchen mit Kräuterkruste, vegetarisches Chili con Polenta, Obstsalat usw. zu.

Leitung: Michaela Lüdecke

8-23

Do., 04.04.
18.00-21.00 Uhr
👤 15,50 € + ca. 12,00 € LU
📍 FaBi

**Low-Carb für Berufstätige**

Die kohlenhydratarme Kostform ist der neue Trend aus Amerika. Ohne Zucker und Weißmehlprodukte bereiten wir verschiedene leckere Gerichte zu. Es sind schnelle Rezepte wie Hähnchenkeulen auf Provence-Gemüse, Gemüse muffins mit Bacon und Müsliriegel. Gemeinsam probieren wir unsere Köstlichkeiten vom Büffet.

Leitung: Michaela Lüdecke

Traditionelle indische Brote mit exotischen Currys

Sie können reichhaltig und fluffig, aufgeblasen und dampfig, gewürzt und knusprig sein oder so zart, dass sie bei einer Berührung zerbrechen. Aber in all ihren Variationen sind die heißen indischen Brotsorten die perfekte Begleitung zum indischen Essen. Wir werden diese traditionellen Brotsorten mit authentischen Zutaten und Techniken zubereiten.

Leitung: Sarika Ranjan

Tausendsassa Reis: vegetarisch mit viel Drumherum

Vom afghanischen Hirtengericht mit duftendem Basmati-Reis über ein klassisches Pilz-Risotto bis zum französischen Ratatouille auf Vollkornreis: pffiffige Gerichte mit einfachen Zutaten ohne Fleisch inklusive Wissenswertes über die Zubereitung von verschiedenen Reissorten.

Leitung: Karin Hansum

Heilig's Blechle: neue Rezepte für entspannte Köche

Ein schöner Spätsommertag. Abends kommen Gäste. Die Gastgeberin geht erst mal gemütlich einkaufen, legt nachmittags einige gute Sachen auf ein Backblech und bereitet noch ein paar Kleinigkeiten zu, deckt den Tisch, macht sich hübsch. Der Besuch kommt. Die Gastgeberin schiebt das Blech in den Ofen, gießt einen Aperitif ein und genießt ihn und ein paar Häppchen mit ihren Gästen. Dann bittet sie zu Tisch. Alle sind begeistert und keiner schwitzt am Grill. Das ist doch was!

Leitung: Renate Lange

Mahlzeit!

Mittagstisch für alle, die Lust haben mit anderen gemeinsam zu kochen und gemütlich zu essen.

Leitung: Renate Lange

Indientypische Reisgerichte

Gesunde Gerichte aus Reis, welche mit gemischtem Gemüse, Fleisch und aromatischen Gewürzen gekocht werden. Ausgewogen und gesund, beliebt in ganz Indien.

Leitung: Sarika Ranjan

Hallo Lissabon

Portugiesische Fischgerichte wie Sardinenpaste, Fisch im Backofen (Auflauf), Nudelsalat mal anders und als süßer Abschluss Mandeltorte.

Leitung: Seyhan Zengin

8-24

Mi., 24.04.
18.00-21.45 Uhr
👤 18,00 € + LU
📍 FaBi

8-25

Fr., 26.04.
18.30-21.30 Uhr
👤 15,50 € + LU
📍 FaBi

8-26

Di., 07.05.
18.30-21.30 Uhr
👤 15,50 € + LU
📍 FaBi

8-27

Mi., 08.05.
11.00-14.00 Uhr
👤 14,00 € + LU
📍 FaBi

NEU**8-28**

Mi., 08.05.
18.00-21.45 Uhr
👤 18,00 € + LU
📍 FaBi

NEU**8-29**

Do., 09.05.
18.00-21.00 Uhr
👤 15,50 € + LU
📍 FaBi

8-30

Sa., 11.05.
10.00-14.00 Uhr
👤 18,00 € + ca. 12,00 € LU
📍 FaBi

NEU**Spezialitäten aus Österreich zum Muttertag**

Gemeinsam bereiten wir leckere Spezialitäten, z.B. Mozartlikör, Mozartkugeln, Sachertorte, Knödel, usw. aus Österreich zu. Wir probieren zusammen unsere Köstlichkeiten vom Büffet. Hübsch verpackt dürfen die Leckereien mitgenommen werden. Leitung: Michaela Lüdecke

8-31

Di., 14.05.
18.00-21.00 Uhr
👤 15,50 € + LU
📍 FaBi

Spargelzeit: Grün-weißer Genuss mit Köpfchen

Kochideen von schnell bis schick; lecker, gesund und abwechslungsreich. Kaum ein anderes Gemüse wird so sehnsüchtig erwartet. Leitung: Ina Koschnitzke

8-32

Mi., 14.05.
18.00-21.45 Uhr
👤 18,00 € + LU
📍 FaBi

**Ayurvedische Ernährung und Küche**

In den vergangenen 50 Jahren hat sich unsere Lebensweise stark verändert. Wir bewegen uns weniger, leisten aber mehr mentale Arbeit. Der Körper benötigt immer weniger Energie, das Gehirn mehr Nährstoffe. Unser Essverhalten ist darauf häufig nicht abgestimmt. Es schleichen sich Gewichtszunahme, Müdigkeit, Gelenkschmerzen und emotionales Ungleichgewicht ein. Eine ayurvedische Ernährung befriedigt Herz und Sinne, stärkt die Verdauung, den Körper und Geist und verleiht Energie und Ausgeglichenheit. Sie lernen wie Sie sich eine ausgewogene Mahlzeit zubereiten können, ohne allzu viel Zeit aufbringen zu müssen. Auf dem Speiseplan stehen Gemüsegerichte, Getreidezubereitungen, Chutneys, Fladenbrote, ein Linsengericht, ein Frischkäsegericht und ein Dessert. Leitung: Tsering Haller

8-33

Fr., 17.05.
15.00-18.00 Uhr
👤 0,00 € (gebührenfrei!)
📍 FaBi
In Kooperation mit Asyl e.V.

NEU**Willkommen in der Küche international**

Für Alle, die Spass und Interesse am gemeinsamen Kochen mit Menschen aus verschiedenen Kulturen haben. Für die Planung ist eine Anmeldung erforderlich. Leitung: Fawziya Popal, siehe Kursnummer 8-01

8-34

Di., 28.05.
18.30-21.30 Uhr
👤 15,50 € + LU
📍 FaBi

NEU**Rund ums Mittelmeer**

Mediterrane Küche von Spanien bis nach Griechenland mit traditionellen Klassikern der einzelnen Regionen. Leitung: Renate Lange

Persische Küche

Genießen Sie leckere Gerichte aus dem vorderen Orient wie Linsen-Dattel-Reis, Lammgulasch mit Auberginen, Gurkensalat mit Minze und Sereni (Reispudding mit Rose und Safran) als Dessert.

Leitung: Seyhan Zengin

Viva Mexico!

Wraps, Tortillas, Tacos, Salsa roja und mehr. Neugierig?

Leitung: Seyhan Zengin

Mahlzeit!

Mittagstisch für alle, die Lust haben mit anderen gemeinsam zu kochen und gemütlich zu essen.

Leitung: Renate Lange

Alles Avocado

Sie überzeugt sowohl süß als auch herzhaft, nicht nur mit cremiger Konsistenz, sondern auch mit einer verlockend frischen Farbe.

Leitung: Ina Koschnitzke

Trendküche Israel (Teil 1)

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

Leitung: Renate Lange

Raus ins Freie!

Ideen für selbstgemachten Proviant. Ideal für Picknick und alles, was draußen Spaß macht.

Leitung: Ina Koschnitzke

8-35

Do., 23.05.
18.00-21.00 Uhr
👤 15,50 € + LU
📍 FaBi

8-36

Do., 06.06.
18.00-21.00 Uhr
👤 15,50 € + LU
📍 FaBi

8-37

Mi., 12.06.
11.00-14.00 Uhr
👤 14,00 € + LU
📍 FaBi

NEU**8-38**

Do., 13.06.
18.00-21.00 Uhr
👤 15,50 € + LU
📍 FaBi

NEU**8-39**

Di., 18.06.
18.30-21.30 Uhr
👤 15,50 € + LU
📍 FaBi

8-40

Do., 20.06.
18.00-21.00 Uhr
👤 15,50 € + LU
📍 FaBi

NEU

8-41

Di., 25.08.
18.30-21.30 Uhr

👤 15,50 € + LU
📍 FaBi

NEU**Sommerpasta**

Einen schönen Sommerabend auf der Terrasse, ein leckeres Pastagericht und ein kühles Glas Weißwein. Was will man mehr?

Leitung: Renate Lange

8-42

Fr., 16.08.
15.00-18.00 Uhr

👤 0,00 € (gebührenfrei!)
📍 FaBi

NEU**Willkommen in der Küche international**

Für alle, die Spaß und Interesse am gemeinsamen Kochen mit Menschen aus verschiedenen Kulturen haben. Für die Planung ist eine Anmeldung erforderlich.

Leitung: Fawziya Popal, siehe Kursnummer 8-01

8-43

Do., 22.08.
18.00-21.00 Uhr

👤 15,50 € + LU
📍 FaBi

Tapas und Paella

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

Leitung: Ina Koschnitzke

8-44

Mo., 26.08.
18.30-21.30 Uhr

👤 15,50 € + LU
📍 FaBi

Alles Tomate – rund um die rote Frucht

Bewährtes wie „Caprese“ mit Mozzarella oder Neues wie gefüllte Tomaten; pikant als Salat mit Schafskäse oder mild als reine Tomaten-Sugo; heiß wie „Imam Bayildi“ aus dem Ofen oder ganz kalt als Gazpacho. Alle Gerichte sind vollwertig und vegetarisch (auch die Soße „Bolognese“) und werden zubereitet mit frischem Bio-Gemüse, würzigen Kräutern und nativem Olivenöl.

Leitung: Karin Hansum

8-45

Do., 29.08.
18.00-21.00 Uhr

👤 15,50 € + LU
📍 FaBi

NEU**Köstlich fernöstlich**

Wir zaubern vietnamesische Veggi-Sommerrollen aus Reispapier, Frühlingsrollen aus Thailand /Taiwan, chinesische Nudeln gebraten mit Hähnchen und Chinagemüse – für Reisliebhaber gerne auch mit Reis.

Leitung: Seyhan Zengin

8-46

Di., 03.09.
18.30-21.30 Uhr

👤 15,50 € + LU
📍 FaBi

NEU**Trendküche Israel (Teil 2)**

Neue Rezepte

Leitung: Renate Lange

Indisches Street Food

Kalt oder heiß, süß oder herzhaft, wer kann schon dem frischen Geschmack von original indischen Gerichten und Gewürzkombinationen widerstehen? Abwechslungsreich und kreativ sind die leckeren, kleinen Gerichte, die in ganz Indien – oft als Street Food - gegessen werden. In jeder Region spezifisch gibt es davon eine Vielzahl, die bekanntesten sind wohl die „Samosas“.

Leitung: Sarika Ranjan

Schwarzer Tee und Cream Tea: auf die feine, britische Art

Wir stellen uns die Zutaten für unseren 5-Uhr-Tee selbst her: Scones und clotted cream, dazu gibt's marmelade. Beim anschließenden Tee entdecken wir die Geschmacksvielfalt von schwarzem Tee und erfahren mehr über Herkunft, Herstellung und Zubereitung der Sorten und zu welcher Gelegenheit man sie am Besten genießt.

Leitung: Ulrike Steinhauer (Inhaberin Teekontor in Hildesheim) und Magdalene Martensen (Assistenz)

Zurück zu den Wurzeln – Bunttes Herbst-Buffer

Steckrüben, Pastinaken, Schwarzwurzel, Topinambur und Co. sind alte Bekannte aus Großmutter's Zeiten. Es lohnt sich, sie wieder neu zu entdecken. Wir bereiten mit verschiedenen Wurzel-Gemüsesorten Salate, Fingerfood, Carpaccio und Suppe zu.

Leitung: Monika Schmidt

Mahlzeit!

Mittagstisch für alle, die Lust haben mit anderen gemeinsam zu kochen und gemütlich zu essen.

Leitung: Renate Lange

Kleinigkeiten international

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

Leitung: Seyhan Zengin

8-47

Mi., 04.09.
18.00-21.45 Uhr

👤 18,00 € + LU
📍 FaBi

8-48

Sa., 07.09.
15.00-18.00 Uhr

👤 15,50 € + LU
📍 FaBi

NEU**8-49**

Di., 10.09.
18.00-21.00 Uhr

👤 15,50 € + LU
📍 FaBi

8-51

Mi., 11.09.
11.00-14.00 Uhr

👤 14,00 € + LU
📍 FaBi

NEU**8-52**

Do., 19.09.
18.00-21.00 Uhr

👤 15,50 € + LU
📍 FaBi

8-53

Di., 24.09.
18.30-21.30 Uhr

👤 15,50 € + LU
📍 FaBi

NEU**Kochen wie in Südafrika**

„Bobotje“ (ein Hackfleischauflauf) ist das Nationalgericht in Südafrika. Wobei schon der Name seine Herkunft verrät. Es waren die Holländer, die zuerst hierher kamen und die brachten viele Sklaven, Soldaten und Handwerker aus ihren asiatischen Kolonien mit. Später kamen noch die Briten und alle haben ihren kulinarischen Einfluss hinterlassen. Das macht die südafrikanische Küche äußerst spannend.

Leitung: Renate Lange

8-54

Do., 26.09.
18.00-21.00 Uhr

👤 15,50 € + ca. 12,00 € LU
📍 FaBi

Pak Choi - der Wunderkohl

Pak Choi ist eine noch weitgehend unbekannte Kohlsorte. Der frische, saftige und knackige Senfkohl mit weißen Stielen und grünen Blättern schmeckt leicht süßlich und nussig. Wir bereiten aus dem Kohl Salat, Gemüse, Auflauf usw. zu. Zusammen probieren wir unsere Köstlichkeiten vom Büffet.

Leitung: Michaela Lüdecke

Bitte mitbringen: Schürze, Schreibzeug und einen Behälter für Kostproben.

8-55

Di., 01.10.
18.00-21.00 Uhr

👤 15,50 € + LU
📍 FaBi

NEU**So schmeckt der Herbst!!**

Danke, Herbst! Du verwöhnst uns mit reifen Tomaten, Kürbissen, Nüssen, Äpfeln und vielem mehr. Leckere Rezepte zum Ausprobieren und lieben lernen.

Leitung: Ina Koschnitzke

8-56

Di., 22.10.
18.30-21.30 Uhr

👤 15,50 € + LU
📍 FaBi

NEU**Herbstliches Menü saisonal und regional**

Ein köstliches Menü mit allem, was die Natur dieser Jahreszeit bereithält.

Leitung: Renate Lange

8-57

Mi., 23.10.
18.00-21.45 Uhr

👤 18,00 € + LU
📍 FaBi

Originale, indische Kochkünste

Indisches Essen in der eigenen Küche zuzubereiten ist einfacher als Sie denken. Lernen Sie die Geheimnisse der leckeren und je nach Region sehr unterschiedlichen Kochkunst aus Indien kennen.

Leitung: Sarika Ranjan

8-58

Fr., 25.10.
15.00-18.00 Uhr

👤 0,00 € (gebührenfrei!!)
📍 FaBi

NEU**Willkommen in der Küche international**

Für alle, die Spass und Interesse am gemeinsamen Kochen mit Menschen aus verschiedenen Kulturen haben. Für die Planung ist eine Anmeldung erforderlich.

Leitung: Fawziya Popal, siehe Kursnummer 8-01

In Kooperation mit Asyl e.V.

Exotisch Kochen nach Ayurveda – hier in Hildesheim

Leitung: Karin Hansum, siehe Kursnummer 8-02

Tausendsassa Reis: vegetarisch mit viel Drumherum

Leitung: Karin Hansum, siehe Kursnummer 8-25

Einfach, lecker und gesund aus Indien

Leitung: Sarika Ranjan, siehe Kursnummer 8-03

Türkisch backen

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

Leitung: Seyhan Zengin

Trendküche: Currys

Köstliches aus einem Topf.

Von Indien aus haben sie sich über Thailand, Indonesien und Großbritannien gemacht. Und egal ob feurig-scharf, zitronig-frisch oder lieber mild und cremig, mit Fleisch oder Fisch, vegetarisch oder vegan – die aromastarken Ragouts sind unglaublich wandelbar und Löffel für Löffel ein Genuss.

Leitung: Renate Lange

Mahlzeit!

Mittagstisch für alle, die Lust haben mit anderen gemeinsam zu kochen und gemütlich zu essen.

Leitung: Renate Lange

8-59

Mo., 28.10.
18.30-21.30 Uhr

👤 15,50 € + LU
📍 FaBi

8-60

Mo., 04.11.
18.30-21.30 Uhr

👤 15,50 € + LU
📍 FaBi

8-61

Mi., 06.11.
18.00-21.45 Uhr

👤 18,00 € + LU
📍 FaBi

8-62

Do., 07.11.
18.00-21.00 Uhr

👤 15,50 € + LU
📍 FaBi

8-63

Di., 12.11.
18.30-21.30 Uhr

👤 15,50 € + LU
📍 FaBi

NEU**8-65**

Mi., 13.11.
11.00-14.00 Uhr

👤 14,00 € + LU
📍 FaBi

NEU

8-66

Do., 14.11.
18.00-21.00 Uhr
👤 15,50 € + LU
📍 FaBi

Festlich türkisch essen

Leckere türkische Gerichte für Weihnachten und andere festliche Anlässe.
Leitung: Seyhan Zengin

8-67

Di., 19.11.
18.30-21.30 Uhr
👤 15,50 € + LU
📍 FaBi

Null Bock, aber Hunger

Winterliche Rezepte für faule Köche. Schnell, unkompliziert und superlecker.
Leitung: Renate Lange

8-68

Do., 21.11.
18.00-21.00 Uhr
👤 15,50 € + LU
📍 FaBi

Originelle und exquisite Geschenke aus der Küche

Das Weihnachtsfest rückt immer näher, und wie in jedem Jahr möchte man den Lieben gerne etwas ganz Besonderes schenken. Wie wäre es mit Pralinen, Senf, Pesto, Chutney, Aufstrich und anderem Selbstgemachten zum Verschenken?
Leitung: Monika Schmidt

8-69

Di., 26.11.
18.30-21.30 Uhr
👤 15,50 € + LU
📍 FaBi

Schnell und edel

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

8-71

Sa., 23.11.
10.00-13.00 Uhr
👤 15,50 € + ca. 12,00 € LU
📍 FaBi

Liköre, Konfekt, Pralinen und süße Aufstriche

Gemeinsam stellen wir verschiedene Pralinen wie Rumkugeln, schnelle Nuss- und Eierlikörpralinen her. Wir setzen selbst Likör – z.B. Spekulatius- und Engelchen-Likör – an. Gebrannte Mandeln und Bruchschokolade bereiten wir zu. Raffaello- und Tofffee-Aufstrich stellen wir her. Wir probieren unsere verschiedenen Köstlichkeiten. Alles wird hübsch als Geschenk verpackt und darf gern mitgenommen werden. In manchen Rezepten ist Alkohol.
Leitung: Michaela Lüdecke

Schnell und edel

Leitung: Renate Lange; siehe Kursnummer 8-69

Mahlzeit!

Mittagstisch für alle, die Lust haben mit anderen gemeinsam zu kochen und gemütlich zu essen.
Leitung: Renate Lange

Willkommen in der Küche international

Für alle, die Spaß und Interesse am gemeinsamen Kochen mit Menschen aus verschiedenen Kulturen haben. Für die Planung ist eine Anmeldung erforderlich.
Leitung: Fawziya Popal, siehe Kursnummer 8-01

Kochen mit Freunden, Kollegen oder im Familienkreis

Team-Building für das Team, die Familie oder den Freundeskreis mal anders. Sie kochen unter Anleitung Ihr Wunschmenü und Jede_r wird aktiv: schnippeln, Neues ausprobieren, Gemeinschaft erleben, fachsimpeln ... und der krönende Abschluss: das gemeinsame Essen. Wählen Sie aus unseren Kochangeboten ein Thema aus oder besprechen Sie mit uns individuelle Wünsche. Am besten eignen sich Gruppen zwischen 8 und 12 Personen (maximal 15 Personen).
Referent_in: je nach Thema

8-72

Di., 03.12.
18.30-21.30 Uhr
👤 15,50 € + LU
📍 FaBi

8-73

Mi., 11.12.
11.00-14.00 Uhr
👤 14,00 € + LU
📍 FaBi

NEU**8-74**

Fr., 13.12.
15.00-18.00 Uhr
👤 0,00 € (gebührenfrei!)
📍 FaBi
In Kooperation mit Asyl e.V.

NEU**8-80**

Termine und Thema nach Vereinbarung
👤 153,00 € für 4 Std., + LU
ab 12 Personen zuzügl. 5,00 € TN-Gebühr pro Person, max. 15 Personen
📍 FaBi

shutterstock.com Andrii Gorulko



9

Gesundheit

Bewegung

9-01

10 x Mo., ab 07.01./10x Mo.,
ab 18.03./10x Mo., ab 19.08./
5x Mo., ab 11.11.
11.00-11.45 Uhr
5x 42,50 €/10x 85,00 €
Badehalle im Altenheim
„Am Steinberg“, Schlesierstr. 7

Wassergymnastik für Frauen über 50 Jahre

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

9-02

10 x Di., ab 08.01./10x Di., ab
19.03./10x Di., ab 20.08./
5x Di., ab 12.11.
17.30-18.15 Uhr
5x 42,50 €/10x 85,00 €
Badehalle im Altenheim
„Am Steinberg“, Schlesierstr. 7

Aquafitness für Powerfrauen (Fitness mit Entlastung der Gelenke)

Im Sinne des Gesundheitssports und der Prävention soll in diesem Kurs Frauen die Gelegenheit gegeben werden, einen gesunden Sport auszuüben. Dabei werden sie körperlich gefordert und ihre physischen Gesundheitsressourcen gestärkt. Körperliche Aktivitäten im Wasser wirken vorbeugend auf das Herz-Kreislauf-System und schaffen eine Verbesserung der Kraft, Dehnfähigkeit und Koordination im Bewegungsablauf. Dieses sind einige der spezifischen Ziele der Aquafitness.
Leitung: Ute Götttsche

9-03

12 x Di., ab 08.01./9x Di., ab
30.04./7x Di., ab 20.08./9x Di.,
ab 22.10.
18.30-19.30 Uhr
7x 35,00 €/9x 45,00 €/
12x 60,00 €/
St. Paulus-Gemeinde,
Himmelsthür

Wirbelsäulengymnastik für Frauen

Muskelkräftigung und Entspannung gegen Haltungsschäden! Die Gesundheit wird verbessert und Osteoporose vorgebeugt.
Leitung: Monika Wallewein-Fischer

Fit bleiben (Gymnastik für Senioren)

Mit Bewegung, Spiel und Sport halten Sie sich bis ins hohe Alter jung und fit. Je nach Bewegungsausmaß und Intensität dient die Gymnastik der Lockerung, Dehnung, Mobilisation, Stabilisierung und Kräftigung. Neben der vorbeugenden Stärkung Ihrer Gesundheit kann der Gymnastikkurs auch Ihre Seele auf Trab bringen. Jede und jeder ist willkommen – vom Einsteiger bis zum Fortgeschrittenen!

Leitung: Doris Müller

Line-Dance für Anfänger_innen

Die Tänze bestehen aus verschiedenen Schrittkombinationen, die zusammen einen „Dance“ ergeben. Line-Dance begeistert durch schnelle Erfolgserlebnisse. In ca. 30 Minuten erlernt man einen neuen Tanz. Line-Dance erfreut sich weltweit großer Beliebtheit. Die Choreographien werden in Europa und Amerika einheitlich vermittelt, und ermöglichen Tänzern unterschiedlicher Herkunft gemeinsam zu tanzen.

Leitung: Dr. Grazyna Habermann

Tanzen hält jung

Dieser Kurs eignet sich für alle, die gerne tanzen, auch für Ungeübte. Hier können Sie zu Ihren Lieblingssongs auch ohne Partner nach kleinen Choreographien tanzen. Tanzen hält jung, ist gesund und macht einfach Spaß!

Leitung: Dr. Grazyna Habermann

Mit Musik locker und beschwingt in den Feierabend

Entspannung durch Bewegung zu Musik – ohne Leistungsdruck und feste Vorgaben. Nach gemeinsamem Einschwingen und ein paar Lockerungsübungen tanzen wir uns „frei“ – zu schwungvollen Rhythmen oder fließenden Melodien. Wünsche können eingebracht werden. Nur punktuell werden Impulse oder Anregungen gegeben. Je nach Verlauf wird ein meditativer Abschlusstan in die Ruhe führen.

Leitung: Karin Hansum

9-04

10x Mo., ab 14.01./8x Mo., ab
29.04.
14.00-15.00 Uhr
10x 50,00 €/8x 40,00 €
FaBi

9-05

10x Di., ab 19.02./10x Di., ab
21.05./10x Di., ab 20.08.
17.00-18.30 Uhr
10x 56,00 €
AWO Familienzentrum Itzum

9-06

10x Di., ab 19.02./10x Di., ab
21.05./10x Di., ab 20.08.
18.30-20.00 Uhr
10x 56,00 €
AWO Familienzentrum Itzum

9-07

5x Di., ab 26.02.
19.30-21.00 Uhr
5x 28,00 €
FaBi

NEU

Yoga & Entspannung

9-08



10x Mi., ab 09.01./10x Mi., ab 27.03./10x Mi., ab 28.08.

19.00-20.30 Uhr

Schulferien ausgenommen

8x 90,00 €

© FaBi

Erstattung über die

Krankenkassen möglich

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

Qi Gong ist: Verwurzeln und in den Himmel wachsen, Ankommen, Entspannung und innerer Frieden, Achtsamkeit, Atmen, Seufzen und Lächeln. Qi bedeutet Lebensenergie, Lebendigkeit, Vitalität. Gong ist beständiges Üben. – Als Ursprung der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) ist Qi Gong eine alte Methode der Gesunderhaltung und Selbstheilung im ganzheitlichen Sinn. Wir aktivieren die Lebensenergie (Qi) und bringen sie zum Fließen. Qi Gong-Übungen sind meditativ ausgeführte, weich fließende Bewegungen, die durch Atmung und Aufmerksamkeitsführung unterstützt werden. Qi Gong aktiviert die Selbstheilungskräfte des Körpers, entspannt und verbessert das Wohlbefinden. Die verschiedenen stillen und bewegten Qi Gong-Übungen werden durch einfache Selbstmassagen und Klopfübungen aus dem Qi Gong und durch Akupressur ergänzt, sie helfen so bei vielen Alltagsbeschwerden wie Schulter- und Nackenverspannungen, Rückenbeschwerden oder Kopfschmerzen.

Leitung: Regina-Andrea Schroeder

9-09



12x Mi., ab 09.01./9x Mi., ab 24.04./8x Mi., ab 21.08./8x Mi., ab 30.10.

19.00–20.30 Uhr

8x 72,00 €/9x 81,00 €/

12x 108,00 €

© Familienzentrum

Pusteblume, Bahrfeldstraße

Qi Gong für Fortgeschrittene

Wir lernen und vertiefen Qi Gong Methoden zur Prävention, Therapie und Rehabilitation von Erkrankungen. Wir erfahren Meditation in Bewegung und nutzen dabei das Wissen der traditionellen chinesischen Medizin, um Körper, Geist und Seele mit harmonischen Bewegungen, Achtsamkeit, Vorstellungskraft sowie Atmung in Einklang zu bringen.

Leitung: Silke Stangner

9-10



12x Do., ab 10.01./8x Do., ab 02.05./12x Do., ab 22.08.

18.00-19.30 Uhr

8x 72,00 €/12x 108,00 €

© FaBi

Erstattung über die

Krankenkassen möglich

Sanftes Yoga für Anfänger_innen und Geübte ...

... zeigt Wege und Möglichkeiten, die Beweglichkeit und Gesundheit zu fördern, Alltagsstress besser zu bewältigen und Ruhe und Ausgeglichenheit zu finden. Es werden Entspannungsübungen und Meditationen angeboten.

Leitung: Elke Thomala

Sanftes Yoga für Anfänger_innen und Geübte ...

... zeigt Wege und Möglichkeiten, die Beweglichkeit und Gesundheit zu fördern, Alltagsstress besser zu bewältigen und Ruhe und Ausgeglichenheit zu finden. Es werden Entspannungsübungen und Meditationen angeboten.

Leitung: Elke Thomala

Mit sanftem Yoga für Anfänger_innen und Geübte ins Wochenende

Yoga ist ein ideales Gegengewicht zu Hetze, Stress und Bewegungsmangel. Es werden Entspannungsübungen und Meditationen angeboten.

Leitung: Elke Thomala

Mit sanftem Yoga für Anfänger_innen und Geübte ins Wochenende

Leitung: Elke Thomala, siehe Kursnummer: 9-12

Yoga für Senioren

Warum ausgerechnet Yoga, und worin liegen die Unterschiede zu anderen Angeboten? Yoga ist für alle geeignet, egal ob sportbegeistert oder nicht, selbst bei körperlichen Einschränkungen kann man die Übungen machen und Freude an der Bewegung finden. Wir wollen unseren Körper positiv wahrnehmen, die Konzentration verbessern und den Augenblick genießen lernen. Durch sanfte Übungen mit einer abschließenden Entspannungsphase kann jeder die gesundheitsstärkende Wirkung des Yoga erfahren.

Leitung: Kathrin Winopal

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, ein Kissen und eine Decke

9-11



12x Do., ab 10.01./8x Do., ab 02.05./12x Do., ab 22.08.

19.45-21.15 Uhr

8x 72,00 €/12x 108,00 €

© FaBi

Erstattung über die

Krankenkassen möglich

9-12



12x Fr., ab 11.01./8x Fr., ab 03.05./12x Fr., ab 23.08.

09.00-10.30 Uhr

8x 72,00 €/12x 108,00 €

© Ort wird bei Anmeldung bekanntgegeben.

Erstattung über die

Krankenkassen möglich

9-13



12x Fr., ab 11.01./8x Fr., ab 03.05./12x Fr., ab 23.08.

17.00-18.30 Uhr

8x 72,00 €/12x 108,00 €

© FaBi

Erstattung über die

Krankenkassen möglich.

9-14



11x Mo., ab 14.01./8x Mo., ab 29.04./6x Mo., ab 19.08./8x Mo., ab 21.10.

15.30-16.30 Uhr

6x 48,00 €/8x 64,00 €/

11x 88,00 €

© FaBi

9-15



11x Mi., ab 16.01./9x Mi., ab 24.04./6x Mi., ab 21.08./9x Mi., ab 23.10.

08.00-09.00 Uhr

6x 48,00 €/ 9x 72,00 €/ 11x 88,00 €

© Pfarrheim St. Mauritius, Bergstraße
Erstattung über die Krankenkassen möglich

Hatha-Yoga für Frühaufsteher_innen

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

Leitung: Ursula Schröder-Meyer

9-16



NEU

Sa., 16.02.

15.00-17.30 Uhr

6x 13,50 €

© FaBi

Eine Handvoll Wege zu Achtsamkeit und Entspannung

In diesem Workshop wollen wir unserem Körper etwas Gutes tun! Mit Atem- und Dehnübungen schaffen wir ein wohliges entspanntes Körpergefühl. Eine Vielfalt an Entspannungsübungen steht auf dem Programm.

Atembeobachtung und bewusste Atemkontrolle wird uns zeigen, wie wichtig es ist, in der heutigen schnelllebigen Zeit einen Moment für sich zu nutzen... zu regenerieren. Eine Phantasiereise schließt den Workshop ab.

Leitung: Nadine Becker

9-17

Sa., 09.03.

10.00-13.00 Uhr

6x 16,00 €

© FaBi

Glückszelle, ich finde dich! - Lachyoga

In diesem Kurs möchte ich Sie dazu verführen, Ihre Glückszellen zu finden und diese zu aktivieren. Lachyoga ist ein Gesundheits-, Entspannungs-, Optimismus- und Persönlichkeitstraining der heiteren Art.

Gerade bei chronischen Schmerzen, Grübeleien, Winterblues u.v.m. kann Lachyoga sehr hilfreich sein.

Leitung: Marion von Appen

Bitte mitbringen: eine Decke, rutschfeste Socken und ein Getränk

9-18



6x Do., ab 04.07.

18.00-19.30 Uhr oder 19.45-21.15 Uhr

6x 54,00 €

© FaBi

Yoga in den Sommerferien

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

Leitung: Elke Thomala

Stress abbauen mit Phantasie(reisen)

Nach den Grundprinzipien des Autogenen Trainings werden die Teilnehmer_innen mit Körperübungen und Phantasiereisen in eine tiefe Entspannung geführt, die auf Leib und Seele wohltuend wirkt auch über die Übung hinaus. – Ideal für alle Menschen, die im Alltag Stress erleben und intensive Entspannung suchen. – Kleine Lockerungsübungen zu Beginn erleichtern das Abschalten; für das Üben zu Hause erhalten Sie wertvolle Tipps und Anregungen.

Leitung: Karin Hansum

Bitte mitbringen: warme Decke, Wollsocken, kleines Kissen

Eine Handvoll Wege zu Achtsamkeit und Entspannung

Leitung: Nadine Becker, siehe Kursnummer 9-16

Wissenswertes

Mit homöopathischen Mitteln durch das Klimakterium

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

Leitung: Tanja Remane-Schäfer

Denkspaß

Unser Gehirn braucht regelmäßig Herausforderungen, um fit zu bleiben. Mit viel Spaß und Humor wollen wir die Gedächtnisleistung optimieren, das Kurzzeitgedächtnis trainieren, die Konzentrations- und Merkfähigkeit sowie die Kreativität fördern.

Leitung: Anke Janssen

Denkspaß

Leitung: Anke Janssen, siehe Kursnummer 9-22

9-19

NEU

5x Di., 10.09.

19.30-21.00 Uhr

6x 37,50 €

© FaBi

9-20



Sa., 28.09.

15.00-17.30 Uhr

6x 13,50 €

© FaBi

9-21

Di., 19.02.

19.00-20.30 Uhr

6x 8,00 €

© FaBi

9-22



6x Do., ab 10.01./6x Do., ab

28.02./6x Do., ab 02.05./6x Do.,

ab 15.08./6x Do., ab 24.10.

14.30-16.00 Uhr

6x Einstieg jederzeit möglich

39,00 €

© FaBi

9-23



6x Mo., ab 14.01./6x Mo., ab

01.04./6x Mo., ab 19.08., 14-tägig

15.00-16.30 Uhr

Einstieg jederzeit möglich

6x 39,00 €

© St. Andreas-Gemeindehaus

9-24

Di., 26.02.
17.30-19.00 Uhr
8,00 €
FaBi

NEU

Wie Hypnose helfen kann – bei Angst, Panikattacken oder Schmerzen

Ängste, Panikattacken, Schmerzen, all diese Störungen können unseren Alltag auf sehr negative Weise beeinflussen. Wenn körperliche Ursachen ärztlich ausgeschlossen wurden, ist ein Blick auf die Psyche ratsam.

Was z.B. der Schmerz mit der Psyche zu tun hat, und wie Hypnose hier wirkt und helfen kann, erfahren Sie an diesem Vortragsabend.

Leitung: Marion von Appen

9-25

Mi., 27.02.
09.30-12.30 Uhr
16,00 €
FaBi

Meridian-Energie-Techniken – Klopfen Sie sich zufrieden

Diese besondere Methode des Meridian-Akupunkturpunkt-Energie-Klopfens verbindet modernes psychotherapeutisches Wissen mit dem Wissen um die Akupunktur. Diese Klopftechnik ist jederzeit einsetzbar und damit eine ausgezeichnete Selbsthilfe. Sie eignet sich, um Stress, Ärger und andere unzufrieden machende Situationen zu erkennen und zu beseitigen. In diesem Vortrag wird die Methode vorgestellt, gezeigt und geübt, so dass Sie sie in entsprechenden Situationen selbst anwenden können.

Leitung: Tanja Remane-Schäfer

9-26

12x Mi., ab 06.03.
18.00-19.30 Uhr
120,00 € + 35,00 € MK für
den kompletten Kursordner
FaBi
Erstattung über die
Krankenkassen möglich



ICH nehme ab

Schnell abzunehmen ist für die meisten Menschen nicht so schwer. Dauerhaft das neue Gewicht zu halten, ist die größte Herausforderung.

Hier setzt das Dauerprogramm zum Wohlfühlen von der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) an. Es ist ein Präventionsangebot für Frauen und Männer mit leichtem Übergewicht. Gemeinsam schauen wir uns die Lebensmittel an und durchleuchten Ihr Essverhalten. Natürlich wird auch die Bewegung und Entspannung thematisiert. Mit Rücksicht auf Ihre persönlichen Wünsche und Möglichkeiten verändern Sie Ihre Gewohnheiten Schritt für Schritt zu einem gesunden, genussvollen Essen. Sie lernen, mit Risikosituationen umzugehen und Rückfälle zu vermeiden.

Leitung: Beate Adolphi



photocase.com

Traumdeutung

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

Leitung: Tanja Remane-Schäfer

Medizin am Wegesrand

Die meisten Menschen nennen sie „Unkräuter“, und zugegeben: im Garten sorgen sie zwischen Rosen und Ranunkeln nicht wirklich für Freude.

Aber viele unserer heimischen Wildkräuter sind essbar. Und nicht nur das, sie sind häufig sogar schmackhafter als gezüchtete Kräuter. Dabei sind sie nicht nur in der Küche interessant, sondern auch als Heilkräuter in der Naturheilkunde.

Erfahren Sie von Wiesenpflastern, von kleinen Fruchtbarkeitssamen oder von Rheuma-Ruten. Neben interessanten Informationen und traditionellen Verwendungszwecken möchte ich mit entsprechenden Rezepten die Informationen für Sie lebendig machen.

Leitung: Melanie Aue

Positiv denken geht nicht? Das wäre doch gelacht!

Vielleicht hat Ihnen schon einmal jemand gesagt „Denk doch einfach mal positiv!“ Vielleicht würden Sie das auch gerne tun, merken aber, dass es nicht so einfach ist.

Ich möchte Ihnen an diesem Abend „Werkzeuge“ an die Hand geben, die helfen, mehr positive Gedanken in Ihren Alltag zu integrieren und über einen negativen Gedanken schneller lachen zu können. Denn eigentlich ist positives Denken gar nicht so schwer!

Leitung: Marion von Appen

Bitte mitbringen: Getränk und Schreibzeug

Gesund geht anders

Zugegeben: Gesundheitsempfehlungen gibt es wie Sand am Meer. Aber was ist wirklich gesund? Und gilt das für jeden Menschen? Tatsächlich sieht die Chinesische Medizin viele Empfehlungen mit ganz anderen Augen. Ich möchte Ihnen mit meinem Vortrag eine etwas andere Sicht auf die Entstehung von Krankheiten und natürliche Wege zum Gesundwerden aufzeigen.

Leitung: Melanie Aue

9-27

Di., 05.03.
18.30-21.00 Uhr
13,50 €
FaBi

9-28

Do., 28.03.
18.30-20.00 Uhr
8,00 €
FaBi

9-29

Mo., 01.04.
17.00-20.00 Uhr
16,00 €
FaBi

NEU**9-30**

Fr., 10.05.
18.30-20.30 Uhr
11,00 €
FaBi

NEU

9-31**ICH nehme ab**

12x Mi. ab 11.09.

18.00-19.30 Uhr

120,00 € + 35,00 € MK für
den kompletten Kursordner

© FaBi

Erstattung über die
Krankenkassen möglich**Leitung:** Beate Adolphi, siehe Kursnummer 9-26**9-33**

Mo., 21.10.

17.30-19.00 Uhr

8,00 €

© FaBi

Wie Hypnose helfen kann**Leitung:** Marion von Appen, siehe Kursnummer 9-24**9-35**

Sa., 26.10.

10.00-13.00 Uhr

16,00 €

© FaBi

Die 12 Schüßlersalze kurz und bündigMit den 12 Mineralsalzen nach Dr. Schüßler kann jeder selbst etwas
zu seiner Gesundheit beitragen. In diesem Vortrag erläutere ich
Ihnen, wann welches Mittel sinnvoll eingesetzt werden kann und
wie Sie einen Mineralsalz-mangel im Gesicht erkennen können.**Leitung:** Melanie Aue**9-32**

Di., 29.10.

18.30-21.00 Uhr

13,50 €

© FaBi

Traumdeutung**Leitung:** Tanja Remane-Schäfer, siehe Kursnummer 9-27**9-36**

Mi., 30.10.

18.00-21.30 Uhr

19,00 €

© FaBi

NEU**Gesund und fit durch den Winter mit wohlriechender
Aromatherapie**Echte ätherische Öle duften nicht nur fein, sondern wirken
heilsam auf Körper, Geist und Seele! So nutzen wir gerade in der
kalten Jahreszeit immunstärkende und vitalisierende Wirkstoffe
der Pflanze bzw. generell wundheilende, keimtötende und
adstringierende Wirkungen dieser Essenzen für die „Hausapotheke“:
wir erstellen Mischungen für Duftlampe, Sauna und zum Inhalieren,
kreieren Zusätze für entspannende Bäder, vitalisierende Duschgels
und erfrischende Raumsprays oder mischen Massageöle zur
Kräftigung, wärmenden Durchblutung, Hautstraffung etc.**Leitung:** Karin Hansum**Bitte mitbringen:** kleine Glasfläschchen für eigene Kostproben
(10ml-50ml)

Depositphotos.com ChamilleWhite

**Mit homöopathischen Mitteln durch das Klimakterium****Leitung:** Tanja Remane-Schäfer, siehe Kursnummer 9-21**Positiv denken geht nicht? Das wäre doch gelacht!****Leitung:** Marion von Appen, siehe Kursnummer 9-29**Bitte mitbringen:** Schreibzeug und Getränk**9-34**

Di., 05.11.

19.00-20.30 Uhr

8,00 €

© FaBi

9-37

Mo., 25.11.

17.00-20.00 Uhr

16,00 €

© FaBi

**EIN GUTSCHEIN
SAGT MEHR ALS
1000 SOCKEN.**Einlösbar in über 100 Teilnahmestellen.
Erhältlich u.a. in der tourist-information.
www.hildesheim-gutschein.de**DER
HILDESHEIM
GUTSCHEIN**

HILDESHEIMMARKETING

10 Fortbildungen

Info: Fortbildungsveranstaltungen sind für Kursleiter_innen der Fabi kostenlos. Für externe Interessierte sind unsere Fortbildungsveranstaltungen offen, eine TN-Gebühr fällt in diesem Fall an. Im Haus der Familie BS ist für alle Kursleiter_innen eine Gebühr zu entrichten.

Fortbildungen Eltern-Kind-Bereich

RAG-Fortbildungsbausteine für Eltern-Kind-Kursleitungen

Die evangelischen Familien-Bildungsstätten Hildesheim, Salzgitter, Wolfsburg, Göttingen, Wolfenbüttel und das Haus der Familie in Braunschweig bieten gemeinsam diese Fortbildungsreihe an, bei der sich Kursleitungen begleitend zur Kursarbeit weiterqualifizieren können.

Die Angebote finden jeweils Samstag von 10.00 Uhr bis 17.00 Uhr statt. Eine zeitliche Abfolge ist nicht zwingend vorgeschrieben. Nach Teilnahme an den Bausteinen erhalten Sie ein Zertifikat.

Anmeldung sowie weitere Termine und Bedingungen zur Teilnahme sind unter der Tel. 05121-16 48 59 (Anke Munz) zu erhalten.

Achtsam hingeschaut - Beobachtungsverfahren in Eltern-Kind-Gruppen

Kurze, angeleitete Beobachtungssequenzen unterstützen Eltern darin, genau hinzuschauen und wahrzunehmen, was für ihr Kind gerade von besonderem Interesse ist, mit welchem „Forscheranliegen“ es sich beschäftigt, wie es an Dinge herangeht, wobei es sich wohlfühlt und welche Aha-Erlebnisse Eltern dabei erleben und genießen können, wenn sie ihre Kinder aufmerksam begleiten.

Für Eltern-Kind-Kursleitende wird das Beobachtungsverfahren zusammengefasst vorgestellt, so dass es integrierter Bestandteil der Gruppenarbeit sein kann. Materialanregungen ergänzen das Seminar.

Referentin: Brigitta Feulner

Sa., 19.01.
09.30-13.30 Uhr
20,00 € für Kursleiter_innen aus anderen Familienbildungsstätten
© Haus der Familie Braunschweig
Kursnummer: OHQ07

Fortbildung in pädagogischen Berufen

Stressbewältigung in sozialen und pflegerischen Berufen

Man weiß schon sehr lange, dass bestimmte Berufsgruppen unter größerem „Stress“ und somit auch unter einem erhöhten Burnout-Risiko leiden. Besonders betroffen sind Berufe aus den sozialen und pflegerischen Bereichen. Dieser Kurs soll den Teilnehmer_innen helfen, den eigenen Belastungsgrad zu erkennen und viele konkrete Hilfestellungen zur Bewältigung an die Hand zu bekommen. Dazu werden zunächst die theoretischen Grundlagen kurz zusammengefasst: was ist Stress überhaupt, wann spricht man von Burnout, was sind die Risikofaktoren und welche Methoden zur Stressbewältigung gibt es? In einem zweiten Teil werden dann verschiedene Ansätze und Entspannungsverfahren ausprobiert.

Referentin: Melanie Zillekens

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

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

Wir werden den Fragen nachgehen:

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

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

Referentin: Barbara Pfundt

10-1

Sa. 28.09.

10.00-14.00 Uhr

30,00 €

© Ort wird nach Anmeldung bekannt gegeben

10-2*Modul 1 (separat buchbar)**Mi., 20.02.**09.30-15.00 Uhr*

60,00 €

FaBi

Hochsensible Kinder erkennen, verstehen und begleiten

Inhalte:

- Definition der Hochsensibilität
- Typische Merkmale von hochsensiblen Kindern
- Abgrenzung zu anderen Dispositionen wie z.B. Hochbegabung, AD(H)S, Autismus
- Testmöglichkeiten

10-2*Modul 2-4 (nur im Block buchbar)**Teilnahmevoraussetzung ist der Besuch von Modul 1**Mi., 06.03./Mi., 03.04./Mi., 08.05.**09.30-15.00 Uhr*

180,00 €

FaBi

Hochsensible Kinder erkennen, verstehen und begleiten

Inhalte:

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

KNOP FIT**Kompetent, neugierig, offen, professionell**

„Wohl begonnen, ist halb gewonnen“ sagt ein altes Sprichwort. Sicher trifft es auch auf den Alltag einer Erzieherin / eines Erziehers in den ersten Berufsjahren zu. Denn gut anfangen wollen alle. Aber auch viele Eindrücke und Ansprüche stürmen von allen Seiten auf die „Neuen“ ein und es ist nicht immer einfach, die eigene Rolle im Team und im Umgang mit Kindern und deren Eltern zu finden. Die Fortbildung knop fit will deshalb Erzieher_innen in den ersten Berufsjahren unterstützen und begleiten, damit sie gut beginnen können. Ein Jahr mit 10 Fortbildungstagen, Supervision und dem Austausch mit anderen Kollegen und Kolleginnen machen knop fit, so dass Sie sich auch in Zukunft kompetent, neugierig, offen und professionell immer wieder neuen Situationen und Herausforderungen stellen können.

Modul 1: Ohne Haltung geht es nicht

Modul 2: Und wie geht bunt im eigenen Haus?

Modul 3: Gemeinschaft in Verschiedenheit

Modul 4: Miteinander sprechen kann man lernen

Modul 5: Mit dem Glauben auf dem Weg - arbeiten in einer evangelischen Einrichtung

zusätzlich Supervisionstermine

10-4**NEU***Fortbildung für Erzieher_innen in den ersten Berufsjahren**Januar bis Dezember 2019**10 Fortbildungstage in 5**Modulen**jeweils von 9:00 bis 16:30 Uhr**3 Supervisionstermine**jeweils von 09.30 bis 15.00 Uhr*

© In Kooperation mit der EEB Hildesheim

*Weitere Information über die Ev. FaBi Hildesheim**Anke Munz oder Magdalene Martensen**Tel: 05121 13 10 90**fabi@d-li.de**oder EEB Hildesheim**Isabell Schulz-Grave**Tel: 05121 102 04 59**EEB.Hildesheim@evlka.de*

Wenn Sie sich für diese Fortbildung interessieren, lassen Sie sich für 2020 vormerken! Es wird diese Fortbildung auch für Erzieher_innen geben, die schon länger im Beruf sind.

shutterstock.com Maksim Shmeljov



EIN GUTSCHEIN SAGT MEHR ALS 1000 SOCKEN.

Einlösbar in über 100 Teilnahmestellen.
Erhältlich u.a. in der tourist-information.
www.hildesheim-gutschein.de

DER
HILDESHEIM
GUTSCHEIN

HILDESHEIMMARKETING

Und Weiteres

1-18

Fr., 26.04. u. Sa., 27.04.
Fr., 10.05. u. Sa., 11.05.
Fr., 24.05. u. Sa., 25.05.
Fr., 18.00-21.15 und
Sa., 09.00-17.30 Uhr
📞 200,00 € (ohne Mittagessen)
📍 FaBi

Zielgruppe: Helfer_innen und Ehrenamtliche in der Betreuung von pflegebedürftigen und an Demenz erkrankten Menschen, pflegende Angehörige, Menschen in Pflegeberufen und Begleitender Dienst.

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

Referentin: Heike Maya Hummel, siehe Kursnummer 1-18, S. 20

4-07

Fr., 23.08. u. Sa., 24.08.
18.00-21.00 Uhr u.
10.00-18.00 Uhr
📞 96,00 €
📍 FaBi

Gewaltfreie Kommunikation – nach Marshall Rosenberg

Referenten: Claudia und Frank Schneider(je nach TN-Zahl, ein oder zwei Kursleiterinnen), siehe Kursnummer 4-07, S. 37

4-08

Das Angebot umfasst 8 Abende 8x Di. (Es wird eine Sammelliste geführt)
19.00 – 21.15 Uhr
📞 80,00 €/Paare 120,00 €
Nähere Informationen zum Konzept Handwerkszeug für Eltern erhalten Sie unter: www.handwerkszeug-eltern-kinder.de
📍 FaBi

Handwerkszeug für Eltern

Referentinnen: Melanie Zillekens, Anke Munz, siehe Kursnummer 4-08, S. 38



Fotolia.com Gajus

Fachbereichstreffen der Kursleiter_innen aus den Eltern-Kind-Gruppen

Leitung: Anke Munz

Auf Wunsch können auch Zusatztermine angesetzt werden.

Di., 02.04./27.08./19.11.

19.00-21.00 Uhr

📍 FaBi

Fachbereichstreffen aus den anderen Fachbereichen werden mit den Fachbereichsleiterinnen abgestimmt



Bildung auf Bestellung

In der Broschüre „Bildung auf Bestellung“ finden Eltern, Mitarbeitende und Leitungen von Kindertagesstätten Vorschläge für Elternabende, Seminare und Kurzzeitfortbildungen (z.B. Studientage). Diese können als "indoor-Veranstaltung" gebucht werden: Termine, Ort und Rahmenbedingungen werden je nach Bedarf abgestimmt.

Interesse? Dann rufen Sie uns an, wir senden Ihnen gerne eine Broschüre zu.

Tel: 05121/ 13 10 90

Unsere Kursleiterinnen und Kursleiter

<i>Adolphi, Beate</i>	Dipl. Ökotrophologin
<i>Aue, Melanie</i>	Heilpraktikerin, Krankenschwester
<i>Arranz Calvo, Simone</i>	Buchhändlerin
<i>Becker, Nadine</i>	kaufm. Angestellte, Trainerin für Entspannung, Yoga, Lachyoga, PMR
<i>Berg, Birgit</i>	Pastorin der Landeskirche Hannover
<i>Dau, Heide</i>	Hauswirtschaftsleiterin (HWL)
<i>Dittrich, Almuth</i>	Assistenz in Eltern-Kind-Kursen
<i>Diwischek, Maria-Ursula</i>	ehem. Studienrätin im Lehramt (Berufsschule)
<i>Dreger, Morena</i>	Dipl. Ökotrophologin
<i>Fahlteich, Karola</i>	Sozialpädagogin, Koordinatorin von Zeitweise
<i>Freitag, Vera</i>	Musikgarten-Lehrkraft
<i>Fugger, Matthias</i>	Erzieher, Heilpädagoge, Koch
<i>Gellissen, Monika</i>	Naturpädagogin
<i>Gläser, Nicole</i>	Schönheitsberaterin und Visagistin, Ergotherapeutin
<i>Götttsche, Ute</i>	Physiotherapeutin
<i>Dr. Habermann, Grazyna</i>	Übungsleiterin
<i>Haller, Tsering</i>	Südindien-Expertin, Ernährungswissenschaftlerin, Gründerin Tibet Zentrum Hildesheim
<i>Hansum, Karin</i>	Dipl. Sozialpädagogin, Heilpraktikerin Psychotherapie, Bibliodrama-Leiterin
<i>Härlich, Gabi</i>	Dipl. Pädagogin, Naturpädagogin, Lerntherapeutin
<i>Härlich, Vivian</i>	Studentin, Waldgruppenleiterin
<i>Harnau-Akdogan, Jasmin</i>	Erzieherin
<i>Heizmann-Kuhblank, Bianca</i>	DELFI-Qualifikation
<i>Heizmann, Doreen</i>	DELFI-Qualifikation
<i>Hense-Schenk, Christina</i>	Dipl. Soz.päd./Sozpäd., Psycholog. Beraterin (SG/IFB) und Psychosoziale Beraterin bei unerfülltem Kinderwunsch (BKID-zertifiziert)
<i>Hüter, Nadine</i>	Dipl. Sozialpädagogin
<i>Hummel, Heike Maja</i>	Dipl. Kult.päd., Dozentin am Bildungszentrum Birkenhof (Bereich Altenpflege), HP (klein) Psychotherapie
<i>Hyska, Esmeralda</i>	Psychologin
<i>Ihme-Fütterer, Dagmar</i>	Dipl. Kulturpädagogin
<i>Janssen, Anke</i>	Gedächtnistrainerin BVGT
<i>Kehrel, Heike</i>	Erzieherin
<i>Kirstein, Daniela</i>	Dipl. Sozialpädagogin, Pädagogische Mitarbeiterin in der Ev. FaBi

Unsere Kursleiterinnen und Kursleiter

<i>Kolbe, Pamela</i>	Ergotherapeutin, lösungsfokussierte Beraterin (Ilk), „Ich schaff's“-Coach, Systemische Supervisorin (SG)
<i>Konratzki, Gaby</i>	Kinderkrankenschwester
<i>Koschnitzke, Ina</i>	Diätassistentin
<i>Krüger, Stefanie</i>	Erzieherin
<i>Lange, Renate</i>	Hauswirtschaftlerin, CTA
<i>Lassalle, Anna-Lena</i>	Prekanga-Trainerin/Trageberaterin
<i>Löber, Augusta</i>	Ergotherapeutin, Heilpraktikerin (psychotherapeutische Beraterin), Malthérapeutin, Kinesiologie
<i>Loos, Christine</i>	Naturpädagogin, Ergotherapeutin
<i>Loth, Kristin</i>	Heilerziehungspflegerin, DELFI-Qualifikation
<i>Lüdecke, Michaela</i>	Hauswirtschaftliche Betriebsleiterin, Pädagogische Mitarbeiterin
<i>Malinowskaja, Anna</i>	Sozialpädagogin BA.
<i>Markwort, Viola</i>	Dipl. Sozialpädagogin, DELFI-Qualifikation
<i>Martensen, Magdalene</i>	Dipl. Kulturpädagogin, Leiterin der ev. FaBi
<i>Menzel-Heuer, Kathrin</i>	Lehrerin
<i>Mispagel, Marion</i>	Kauffrau im Einzelhandel (Textil)
<i>Müller, Doris</i>	Erzieherin, Übungsleiterin C
<i>Munz, Anke</i>	Pädagogische Mitarbeiterin in der Ev. FaBi
<i>Neuber, Anika</i>	Kinderkrankenschwester
<i>Oertel, Julia</i>	Sozialpädagogin BA.
<i>Ollech, Hans-Jürgen</i>	Umweltwissenschaftler (MSc.), Ass. Jur., Funkamateurl
<i>Pawlicki, Tanja</i>	Erzieherin
<i>Pfundt, Barbara</i>	Diplom Pädagogin, Systemischer Coach
<i>Plattner, Sigrid</i>	Dipl. Kulturpädagogin
<i>Ranjan, Sarika</i>	Master of Philosophy, Kosmetikerin
<i>Regozini, Julia</i>	Landschaftsgärtnerin, Waldpädagogin
<i>Remane-Schäfer, Tanja</i>	Heilpraktikerin
<i>Salösch, Ursula</i>	Kinderpflegerin
<i>Schmelz, Anja</i>	Dipl. Sozialpädagogin
<i>Schmidt, Monika</i>	Kochlehrkraft, Imkerin
<i>Schneider, Claudia</i>	Dipl. Pflegewirtin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Yogalehrerin BDY/EYU, Mediatorin, Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation
<i>Schneider, Frank</i>	Dipl. Sozialwirt, Supervisor, Mediator, NLP-Practitioner, Lehrer für Medizinalfachberufe, Zert. Trainer für Gewaltfreie Kommunikation
<i>Schroeder, Regina-Andrea</i>	Qi Gong Kursleiterin-Deutsche Qi Gong Gesellschaft e.V.
<i>Schroeder-Meyer, Ursula</i>	Yogalehrerin, BYV

Unsere Kursleiterinnen und Kursleiter

<i>Schulz, Frauke</i>	ehem. Lehrerin für Hauswirtschaft, Textil und Werken
<i>Steinhauer, Ulrike</i>	Inhaberin Teekontor in Hildesheim
<i>Steins, Nicole</i>	Ernährungscoach (IHK), DELFI-Qualifikation
<i>Stelle, Annette</i>	Dipl. Ing. der Fachrichtung Innenarchitektur (FH)
<i>Stitz, Petra</i>	Damenschneiderin
<i>Straakholder, Christa</i>	Theologin, Eltern-Kind-Gruppenleiterin
<i>Sottmann, Regina</i>	Kinderkrankenschwester
<i>Stangner, Silke</i>	Bankkauffrau, Qi Gong-Kursleiterin
<i>Stöckemann, Nina</i>	Burzzi Dance Coach
<i>Szymanski, Dalia</i>	Dipl. Ing. (FH), Studium Kreativtherapie (Dipl.) und psychodynamische Radioästhesie
<i>Thomala, Elke</i>	Yogalehrerin BDY/EYU, ÜL-Prävention in Haltung und Bewegung und Stressbewältigung und Entspannung
<i>von Appen, Marion</i>	Heilpraktikerin für Psychotherapie, Lachyoga-Lehrerin, Präventologin
<i>Wallewein-Fischer, Monika</i>	Lehrerin, Gestalttherapeutin, Gymnastiklehrerin
<i>Winopal, Kathrin</i>	Kursleiterin Yoga (VHS)
<i>Wintgens, Hans-Herbert</i>	Akademischer Oberrat i.R.
<i>Zengin, Seyhan</i>	Kochlehrkraft, Friseurmeisterin, Kosmetikerin (Dipl.)
<i>Zillekens, Melanie</i>	Dipl. Psychologin, DELFI-Qualifikation, HWZ-Trainerin



Beratungsstellen

Diakonisches Werk des Kirchenkreises Hildesheim-Sarstedt e.V.

Klosterstr. 6, 31134 Hildesheim, Tel.: 05121-1675-0
Mail: DW.Hildesheim@evlka.de
www.diakonie-hildesheim.de

➤ Allgemeine Sozialberatung

Tel.: 05121-1675-0

➤ Ehe-, Familien- und Lebensberatung

Tel.: 05121-1675-40

➤ Schwangeren- und Schwangerschafts- Konfliktberatung

Tel.: 0512-1675-0

Erziehungsberatungsstelle für Stadt u. Landkreis Hildesheim

Bischof-Janssen-Straße 31, 31134 Hildesheim
Tel.: 05121-309-1131
Email: erziehungsberatung@landkreishildesheim.de
Öffnungszeiten:
Montag bis Freitag von 9.00 bis 16.00 Uhr
Samstag von 9.00 bis 12.00 Uhr
Termine nur nach Vereinbarung!

Familienbüro (Stadt Hildesheim)

Am Markt 2
Tel.: 05121-301 45 45
Email: familienbuero@stadt-hildesheim.de
Weitere Information unter: www.hildesheim.de

Sorgentelefon-Hildesheim e.V.:

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

➤ Kinder- und Jugendtelefon

Tel.: (kostenlos): 0800-1 11 03 33 sowie 11 61 11
Beratungszeiten von Mo. bis Sa.
von 14.00 – 20.00 Uhr

➤ Elterntelefon

Tel.: (kostenlos): 0800-1 11 05 50
Beratungszeiten von Mo. bis Fr. von 09.00-11.00
Uhr, Di. und Do. von 17.00 – 19.00 Uhr

Seniorenservicebüro für Stadt und Landkreis Hildesheim

Tel.: 05121-309-1591

Beschwerde- und Vermittlungsstelle (Landkreis Hildesheim)

Jeden 1. und 3. Mi. im Monat 14 bis 16 Uhr
Tel.: 0151-55252438
Email: beschwerdestelle@spv-hi.de

Sozialpsychiatrischer Dienst (Landkreis Hildesheim)

Mo. – Do. 09.00 – 15.00 Uhr,
Fr. 09.00 – 12.00 Uhr
Tel.: 05121-309-7375
Email: sozialpsychiatrischerDienst@
landkreishildesheim.de



Bugenhagen-Hochschule

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

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

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

Diese können als „indoor-Veranstaltung“ gebucht werden: Termine, Ort und Rahmenbedingungen werden je nach Bedarf abgestimmt.

Interesse? Dann rufen Sie uns an, wir senden Ihnen gerne eine Broschüre zu.
Tel: 05121/ 13 10 90

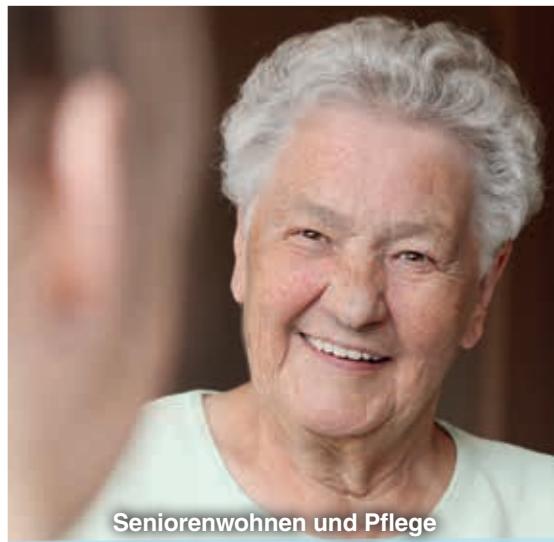
Evangelische Familienbildung



Nachbarschaftshilfe



Diakoniestation · Pflege zuhause



Seniorenwohnen und Pflege

Vielfalt Diakonie Leine-Innerste

Wir sind für Sie da!

www.d-li.de

