

# Frühjahrs- Programm 2020



[seelter lound]  
Gemeinde  
Saterland



Katholische  
Erwachsenen**bildung**  
Bildungswerk Saterland e.V.

## Inhalt:

Vorwort	1
Ansprechpartnerinnen	2
Vorstand des Bildungswerkes	3
Allgemeine Geschäftsbedingungen	4
Gesellschaft und Politik	5
Vortrag Michael Winterhoff	8
Pädagogik/Psychologie	9
Eltern-Kind-Gruppen	12
Kinder erziehen – ein Kinderspiel?	14
Gemeinsam für die Kinder	15
Lebensgestaltung und Theologie	16
EDV und neue Technologien	17
Sprachen	19
Gesundheitslehre/Sport	20
Kultur und Kreativität	24
Ernährungslehre und Kochen	25
Bildung und Freizeit für die ältere Generation	27
Seniorenbeirat Saterland	30
Angebote Hospizdienst	32
Fortbildung zum/zur ehrenamtlichen Hospizbegleiter*in	35
Hospizgruppe Barßel - Saterland	36
Förderhinweise	37
Terminkalender	39

## Anmeldung

Ich möchte mich verbindlich zu folgenden Bildungsveranstaltungen anmelden: Datum: \_\_\_\_\_

Kurs: \_\_\_\_\_ Nr.: \_\_\_\_\_ Gebühr: \_\_\_\_\_ €

Kurs: \_\_\_\_\_ Nr.: \_\_\_\_\_ Gebühr: \_\_\_\_\_ €

Kurs: \_\_\_\_\_ Nr.: \_\_\_\_\_ Gebühr: \_\_\_\_\_ €

---

Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_ Ort: \_\_\_\_\_

Tel.: \_\_\_\_\_ Unterschrift: \_\_\_\_\_

Ich überweise die Gebühren auf das Konto der

### **Raiffeisenbank Scharrel**

(BLZ 280 652 86) IBAN DE81 2806 5286 0101 1006 00

Konto-Nr. 101 100 600 BIC GENODEF1SAN

**Aus Datenschutzgründen bitte im geschlossenen Umschlag zurücksenden.**



## Anmeldung

Ich möchte mich verbindlich zu folgenden Bildungsveranstaltungen anmelden: Datum: \_\_\_\_\_

Kurs: \_\_\_\_\_ Nr.: \_\_\_\_\_ Gebühr: \_\_\_\_\_ €

Kurs: \_\_\_\_\_ Nr.: \_\_\_\_\_ Gebühr: \_\_\_\_\_ €

Kurs: \_\_\_\_\_ Nr.: \_\_\_\_\_ Gebühr: \_\_\_\_\_ €

---

Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_ Ort: \_\_\_\_\_

Tel.: \_\_\_\_\_ Unterschrift: \_\_\_\_\_

Ich überweise die Gebühren auf das Konto der

### **Raiffeisenbank Scharrel**

(BLZ 280 652 86) IBAN DE81 2806 5286 0101 1006 00

Konto-Nr. 101 100 600 BIC GENODEF1SAN

**Aus Datenschutzgründen bitte im geschlossenen Umschlag zurücksenden.**

Anregungen:

---

---

---

---

---

Abgeben beim Pfarrzentrum Ramsloh,  
Kirchengemeinde St. Jakobus, Saterland  
oder mit der Post schicken.



Anregungen:

---

---

---

---

---

Abgeben beim Pfarrzentrum Ramsloh,  
Kirchengemeinde St. Jakobus, Saterland  
oder mit der Post schicken.

Bitte  
freimachen

**Postkarte**

**Pfarrzentrum Ramsloh  
Bildungswerk Saterland e.V.  
Marktstraße 1**

**26683 Saterland**

Bitte  
freimachen

**Postkarte**

**Pfarrzentrum Ramsloh  
Bildungswerk Saterland e.V.  
Marktstraße 1**

**26683 Saterland**

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger des Saterlandes,

Sie halten nun das Programmheft für das erste Halbjahr 2020 mit dem Kursprogramm des Bildungswerkes Saterland in Händen.

Auch für das erste Halbjahr konnten wir wieder ein vielfältiges Programmangebot zusammentragen. Zu unterschiedlichen Gebieten und Themen haben wir Referenten gewinnen können und Angebote platziert. Wir freuen uns sehr darüber, wenn das Programm gut angenommen und die Kurse gut belegt werden. Gern nehmen wir auch Anregungen und Vorschläge entgegen, die unser Kursangebot erweitern können.

„Wer lesen kann ist klar im Vorteil!“ Diesen Satz bestätigten mir auch gleich Schülerinnen und Schüler der vierten Klasse der Astrid-Lindgren-Grundschule. Lesen, Schreiben und Rechnen gehören sicherlich auch heute noch zu den Grundlagen, allerdings kommen weitere Fertigkeiten immer mehr hinzu, wie der Umgang mit den verschiedenen Programmen und Apps auf den Computern, Tablets und Smartphones. Zudem sollten wir die gesellschaftlichen Veränderungen nicht unterschätzen.

Es ist nötig, dass wir auch das Geschichtsbewusstsein und das Interesse an politischen Themen nicht verlieren. Als Bildungswerk wollen wir dazu beitragen, dass Sie als Bürgerinnen und Bürger sich weiterbilden können und so auf dem Laufenden bleiben in einer sich verändernden Welt.

Gern nehmen wir daher auch Anregungen auf und erweitern dementsprechend unser Bildungsangebot. Ebenso sind wir an einer guten Zusammenarbeit mit allen Gruppen und Vereinen interessiert, die ebenfalls Bildungsangebote anbieten.

Das Bildungswerk bietet seine Kurse in verschiedensten Bereichen an. So ergeben sich immer wieder auch neue Kontakte zwischen den Teilnehmenden, die sich als Lerngemeinschaft erfahren und ihr neu erworbenes Wissen für ihre Entfaltung nutzen oder sich mit neuen Kenntnissen beruflich oder privat weiter qualifizieren möchten.

Bedanken möchte ich mich an dieser Stelle bei allen Referenten, die wir für unser Programm gewinnen konnten, dass sie unsere Bildungsarbeit unterstützen, und bei allen, die für die Zusammenstellung des Programms sowie dessen Veröffentlichung und Durchführung Sorge tragen.

Vielen Dank. Ich hoffe, dass Ihnen das Frühjahrsprogramm zusagt.

Ludger Fischer  
1. Vorsitzender



## Ihre Ansprechpartnerinnen:

**Birgit Walker, Tel.: 04498 91008**



**Kerstin Heese, Tel.: 04498 919465**



**Marion von Kajdacsy, Tel.: 0172 478966**



**Gemeinde Saterland  
Tel.: 04498 940102**

**Mo – Fr: 08:30 Uhr – 12:30 Uhr  
Mo, Di: 14:00 Uhr – 15:30 Uhr  
Do: 14:00 Uhr – 18:00 Uhr**

**Pfarrzentrum Ramsloh  
Tel.: 04498 707730**

**Di – Fr: 09:00 Uhr – 12:30 Uhr  
Do: 15:00 Uhr – 18:00 Uhr**



# Vorstand des Bildungswerkes Saterland e. V.

Vorsitzender: **Pfarrer  
Ludger Fischer  
Ramsloh**



2. Vorsitzender: **Bürgermeister  
Thomas Otto  
Ramsloh**



Pädagogische Leitung: **Nicola Fuhler  
KEB-Geschäftsstelle Friesoythe  
Lange Str. 1 a  
26169 Friesoythe**

Pädagogische Verantwortung: **Birgit Walker  
04491 933016  
b.walker@bildungswerk-friesoythe.de**

Geschäftsstelle des Bildungswerkes **Kath. Kirchengemeinde St. Jakobus  
Pfarrzentrum Ramsloh  
Marktstraße 1, 26683 Saterland**

Bankverbindungen:  
Raiba Scharrel  
**(BLZ 280 652 86)  
Kto.-Nr.: 101 100 600**

**IBAN DE81 2806 5286 0101 1006 00  
BIC GENODEF1SAN**

## Das Bildungswerk Saterland e.V. ist

- ◆ Mitglied der "Arbeitsgemeinschaft für Katholische Erwachsenenbildung im Offizialatsbezirk Oldenburg e.V."
- ◆ Mitglied der „Katholischen Erwachsenenbildung (KEB) im Lande Niedersachsen e. V.“
- ◆ als förderungsberechtigt gem. §§ 3 und 5 des Niedersächsischen Erwachsenenbildungsgesetzes durch Erlass des niedersächsischen Kultusministers vom 22. Dezember 1970 I/4/E 6907/70 anerkannt.



## Allgemeine Geschäftsbedingungen

Jede\*r ist als Hörender oder Teilnehmender willkommen. Arbeitsgemeinschaften und Kurse können nur bei mindestens sieben Teilnehmenden durchgeführt werden.

### Kindeswohlgefährdung und Schutzauftrag:

Die Katholische Erwachsenenbildung nimmt ihre Verantwortung sehr ernst. Alle eingesetzten Dozentinnen und Dozenten, die Kursarbeit mit Kindern und Jugendlichen ohne Anwesenheit der Erziehungsberechtigten durchführen, legen dem Bildungswerk Saterland e. V. regelmäßig ein erweitertes Führungszeugnis vor.

### Anmeldung:

Anmeldungen sind telefonisch, persönlich, schriftlich, online oder per E-Mail möglich. Anmeldungen sind immer verbindlich. Mit der Anmeldung erkennen Sie die Geschäftsbedingungen an. Anschließende Nichtteilnahme, unregelmäßiger Besuch oder vorzeitiges Ausscheiden entbinden nicht von der Zahlung der Gebühr. Bitte melden Sie sich auch für später beginnende Veranstaltungen möglichst frühzeitig an. Aus Kostengründen erhalten Sie in der Regel keine Anmeldebestätigung!

Auf Nachfrage gewährt das Bildungswerk Saterland e. V. einen Familienrabatt von 30 % und für Teilnehmende ab 65 Jahren oder mit Rentenausweis einen Rabatt von 20%.

### Abmeldung:

Eine Abmeldung ist, bis auf wenige Ausnahmen, bis sieben Tage vor Kursbeginn möglich. Danach ist im Regelfall die gesamte Kursgebühr fällig. Die Kursleiter\*innen sind nicht berechtigt Abmeldungen entgegenzunehmen. Das **Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Abmeldung**. Unregelmäßige Teilnahme oder vorzeitiges Ausscheiden entbindet nicht von der Zahlung der vollen Kursgebühr.

### Datenschutz:

Wir unterstehen dem kirchlichen Datenschutzgesetz (KDG), das sich eng an die EU-DSGVO anlehnt. Mit Ihrer Anmeldung für Kurse des Bildungswerkes erheben wir personenbezogene Daten wie Name, Adresse, E-Mail, Telefonnummer und Kontodaten. Diese verwenden wir nur im Rahmen der Kursverwaltung und für die Information über vergleichbare Kurse. Die Daten werden nicht an Dritte weitergegeben, außer in anonymisierter Form für statistische Zwecke oder im Fall einer gesetzlichen Überprüfung. Sie haben das Recht auf Auskunft über Ihre bei uns gespeicherten Daten und das Recht, diese löschen oder anonymisieren zu lassen, wenn sie nicht mehr benötigt werden. Ausführliche Informationen zum Datenschutz in unserer Einrichtung finden Sie in der Datenschutzerklärung auf der Internetseite:

[www.bildungswerk-saterland.de](http://www.bildungswerk-saterland.de).

Das Bildungswerk Saterland e. V. kann für Verluste oder Diebstahl sowie Unfälle keinerlei Haftung übernehmen.

Gern nehmen wir Anregungen oder Vorschläge für die Bildungsarbeit entgegen.

Eine Teilnahmebescheinigung wird auf Wunsch ausgestellt.

Die Teilnahmegebühr ist in bestimmten Fällen steuermäßig absetzbar.





### Letzte Hilfe - Umsorgen von schwer erkrankten und sterbenden Menschen am Lebensende

Das Lebensende und Sterben unserer Angehörigen, Freunde und Nachbarn macht oft hilflos, denn uraltes Wissen zum Sterbegeleit ist mit der Industrialisierung schleichend verloren gegangen. Um dieses Wissen zurückzugewinnen, bieten wir einen Kurs zur „Letzten Hilfe“ an.

Wie auch bei der "Ersten Hilfe" soll die "Letzte Hilfe" Wissen zur humanen Hilfe und Mitmenschlichkeit in schwierigen Situationen vermitteln.

Das Seminar ist für ALLE Menschen geeignet, die sich zum Thema Sterben, Tod und Palliativversorgung informieren möchten.

In diesem Kurs lernen Interessierte, was sie für die ihnen Nahestehenden am Ende des Lebens tun können.

Es werden Basiswissen, Orientierung und einfache Handgriffe vermittelt. Es wird Grundwissen an die Hand gegeben und ermutigt sich Sterbenden zuzuwenden. Im Kurs wird über die Normalität des Sterbens als Teil des Lebens gesprochen, natürlich werden auch Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht kurz angesprochen. Es werden mögliche Leiden als Teil des Sterbeprozesses thematisiert und wie man sie lindern kann. Zudem wird darauf eingegangen, wie man mit den schwereren, aber auch den leichteren Stunden umgeht. Abschließend wird gemeinsam überlegt, wie man Abschied nehmen kann und bespricht Möglichkeiten und Grenzen.



Der Kurs besteht aus vier Unterrichtseinheiten (Modulen) zu jeweils 45 Minuten.

1. Sterben ist ein Teil des Lebens
2. Vorsorgen und Entscheiden
3. Leiden lindern
4. Abschied nehmen

Die Kursleiterinnen, Gerda Spieker und Birgit Buschermöhle, beide langjährig im Hospizdienst tätig, haben eine entsprechende Schulung besucht und damit das Zertifikat, um dieses Seminar abzuhalten.

Anmeldung: Pfarrbüro, 04498 707730,  
Gemeinde Saterland, 04498 940102

Termin: Montag, 17.02.2020,  
17:00 - 21:30 Uhr

Gebühr: 20,00 €

Leitung: Gerda Spieker,  
Birgit Buschermöhle

Ort: Haupt- und Realschule  
Saterland, Schulstr. 3

Kurs: S1000

Das Projekt "Letzte Hilfe Kurse" hat 2015 den „Anerkennungs- und Förderpreis für ambulante Palliativversorgung“ der Deutschen Gesellschaft für Palliativmedizin erhalten. Stifter des Preises ist die Firma Grünenthal GmbH. Als Teilnehmende des bundesweiten Wettbewerbs "startsocial" wurde der Anbieter mit seinem Konzept, als eines der besten sozialen Projekte Deutschlands, 2015 ins Kanzleramt eingeladen und von Bundeskanzlerin Angela Merkel geehrt.

## Reine Geschmackssache - Mit allen Sinnen genießen! Vortrag

Geschmack ist mehr als schmecken. Geschmack ist ein Zusammenspiel von Schmecken, Riechen, Sehen, Tasten und Hören. Über unsere Sinne können wir Geschmacksarten, Geruchsstoffe, Farben, vielfältige Strukturen und verschiedenen Töne aufnehmen. Je mehr wir unsere Sinne bei der Auswahl der Zubereitung und dem Verzehr unserer Lebensmittel einsetzen, desto größer wird der Genuss.

Anmeldung: Birgit Walker, 04498 91008

Termin: Donnerstag, 23.01.2020,  
19:00 - 21:15 Uhr

Gebühr: 10,00 €

Leitung: Margret Kollenbach  
Ort: Pfarrheim Strücklingen,  
Kolpingstr. 2 b

Kurs: S1001

## Gut verpackt? Schadstoffe aus der Verpackung

Die meisten Lebensmittel stehen bunt bedruckt und aufwendig verpackt in den Supermarktregalen. Doch immer wieder geraten sie in die Kritik, weil unerwünschte oder gesundheitsschädliche Bestandteile von der Verpackung in die Lebensmittel übergehen können. Der Vortrag richtet sich an interessierte Verbraucher und gibt einen Überblick über mögliche Risiken und Tipps zum richtigen Umgang mit Verpackungen.

Anmeldung: Pfarrbüro, 04498 707730,  
Gemeinde Saterland, 04498 940102

Termin: Montag, 02.03.2020,  
19:00 - 21:15 Uhr

Gebühr: 10,00 €

Leitung: Dorothee Seelhorst  
Ort: Haupt- und Realschule  
Saterland, Schulstr. 3

Kurs: S1002



Dorothee Seelhorst  
Verbraucherzentrale Oldenburg

## Zeit- und Selbstmanagement

„Die Zeit ist für den Menschen da, nicht der Mensch für die Zeit.“ (Johann Gottfried Seume)

In diesem Vortrag wird der knappe Faktor Zeit vor dem Hintergrund Ihrer persönlichen Situation kritisch reflektiert. Sie lernen u. a. Techniken und Prinzipien aus dem Bereich des Zeit und Selbstorganisationsmanagements kennen wie z. B. Pareto-Prinzip, Eisenhower-Prinzip, Schriftlichkeitsprinzip etc.. Sie haben die Gelegenheit in geschütztem und begleiteten Rahmen Ihre Zielsetzung zu überprüfen, die Prioritätensetzung, Ihre Zeitdiebe, Zeitfallen und/oder Selbstblockaden zu erkennen, ihr Terminmanagement zu überprüfen und zu schauen ob und inwieweit sich Ballast in Ihrem Leben eingeschlichen hat, von dem es sich zu befreien gilt.

Anmeldung: Birgit Walker, 04498 91008

Termin: Montag, 09.03.2020,  
19:00 - 21:15 Uhr

Gebühr: 10,00 €

Leitung: Claudia Hollander  
Ort: Pfarrheim Strücklingen,  
Kolpingstr. 2 b

Kurs: S1003



Claudia Hollander

## Rhetorik - Die Fähigkeit gut zu reden und wirkungsvoll zu präsentieren

Mit guter Rhetorik ist es möglich, Menschen wirklich zu überzeugen und Reden zu halten, denen die Teilnehmenden gerne zuhören und die Inhalte letztendlich im Gedächtnis behalten. Man kann Rhetorik definieren als: "Die Kunst wirksam zu reden und zu überzeugen."

Inhalte:

- Ausstrahlung, Körpersprache und Auftritt
- (Selbst-) Sicherheit ausstrahlen, obwohl man sich nicht so fühlt
- natürlich bleiben und einen persönlichen Stil finden
- das Präsentationsraster, Strukturelemente einer guten Rede
- Erfolgsfaktoren für die Präsentation/ Rede
- Umgang mit Störungen, Reaktion auf Einwände und kritische Fragen
- Selbsteinschätzung/Fremdwahrnehmung der rhetorischen Kompetenzen
- Praxisbeispiele der Teilnehmenden

Mitzubringen: Schreibblock, Stift

Anmeldung: Pfarrbüro, 04498 707730,  
Gemeinde Saterland, 04498 940102

Beginn: Montag, 20.04.2020

Dauer: 3 x, 18:30 - 21:30 Uhr

Gebühr: 54,00 €

Leitung: Claudia Hollander

Ort: Haupt- und Realschule  
Saterland, Schulstr. 3

Kurs: S1004

## **60 Jahre Katholisches Bildungswerk Friesoythe e. V. und damit sechzig Jahre Erwachsenenbildung in Friesoythe, sind ein guter Grund für eine besondere Veranstaltung im Programmheft 2020:**

Deutschland verdummt - Wie das Bildungssystem die Zukunft unserer Kinder verbaut

Bildung in Deutschland: „Eine Katastrophe! Kinder und Gesellschaft nehmen Schaden!“

In seinem neuen Buch redet Bestsellerautor Michael Winterhoff Klartext, zeigt anhand vieler Beispiele aus seiner langjährigen Praxis als Kinder- und Jugendpsychiater, aber auch aus zahlreichen Rückmeldungen zu seinen Büchern und Vorträgen, was heute in Kitas und Schulen falsch läuft – so falsch, dass in seinen Augen die Zukunft unserer Gesellschaft gefährdet ist. Leidtragende sind für ihn die Kinder, die man quasi sich selbst überlässt. Winterhoff verharrt nicht bei der Bestandsaufnahme und Analyse, er zeigt konkrete Lösungen und Maßnahmen auf und fordert unter anderen eine groß angelegte Bildungsoffensive: „Weg von Kompetenzorientierung und den unfreiwillig zu Lernbegleitern degradierten Lehrern, hin zu echter Bildung und Pädagogen, die den Kindern wieder ein Gegenüber sein dürfen“. Denn nur die Orientierung an Bezugspersonen ermöglicht die Entwicklung von emotionaler und sozialer Psyche.

**Termin:** Donnerstag 12. November 2020, 19:00 Uhr  
**Ort:** Forum am Hansaplatz, Hansaplatz 11, Friesoythe  
**Gebühr:** Abendkasse 22,00 Euro,  
im Vorverkauf 18,00 Euro



Dr. med. Michael Winterhoff, Facharzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie sowie Psychotherapie in Bonn. In seinen bisherigen sehr erfolgreichen Büchern analysiert er gesellschaftliche Entwicklungen mit Schwerpunkt auf den gravierenden Folgen veränderter Eltern-Kind-Beziehungen für die psychische Reifeentwicklung junger Menschen und bietet Wege aus diesen Beziehungsstörungen an. Winterhoff lebt und arbeitet in Bonn.

## Pädagogik und Psychologie

### Kinder erziehen - ein Kinderspiel? Wer glaubt denn sowas!

Warum macht mein Kind nicht, was ich ihm sage? Versteht mein Kind meine Worte nicht?

Muss es jeden Abend Theater beim Zubettgehen geben?

All diese oder ähnliche Fragen stellen sich täglich viele Eltern.

Muss das so sein und bleiben? Wir sind der Meinung „Nein“!

Gemeinsam werden wir herausfinden, wie es im alltäglichen Miteinander gelassener und entspannter zugehen kann. Wir laden Sie herzlich zu zwei aufeinanderfolgenden kostenlosen Schnupperterminen ein.

Anmeldung: Anni Eikens, 04492 305  
Silvia Beelmann, 04498 919653

Beginn: Dienstag, 21.01.2020

Dauer: 2 x, 16:00 - 18:15 Uhr

Leitung: Silvia Beelmann,  
Anni Eikens

Ort: Kindergarten Pusteblume,  
Mootzenstr. 30

Kurs: S1101



### Medienkompetenz - zukünftig unverzichtbar oder nur eine Modeerscheinung?

Für die meisten Grundschul Kinder ist ein eigenes Smartphone nichts Besonderes. Jugendliche ohne Facebook oder Twitteraccount - kaum denkbar. Wie verändert die digitale Welt das Denken und Fühlen? Welche Chancen und Gefahren gibt es? Eltern fällt es zunehmend schwer, sich auf die immer schnelleren Veränderungen der kindlichen Lebenswelt und deren Auswirkungen einzustellen. In diesem Vortrag werden grundlegende Auswirkungen moderner Technik besprochen und Hilfen zum Umgang mit Risiken gegeben.

Anmeldung: Pfarrbüro, 04498 707730,  
Gemeinde Saterland 04498, 940102

Termin: Mittwoch, 04.03.2020,  
19:00 - 21:15 Uhr

Gebühr: 8,00 €

Leitung: Christoph Bräuer

Ort: Haupt- und Realschule  
Saterland, Schulstr. 3

Kurs: S1102

### Ernährung im Säuglingsalter - Babys erstes Löffelchen

Um den 6. Lebensmonat reichen Muttermilch und Säuglingsnahrung nicht mehr aus. Doch wie geht es jetzt am besten weiter?

Diese und viele Fragen um die Einführung der Beikost werden in diesem Vortrag beantwortet.

Anmeldung: Birgit Walker, 04498 91008

Termin: Mittwoch, 25.03.2020,  
19:30 - 21:45 Uhr

Gebühr: 8,00 €

Leitung: Birgit Walker

Ort: Pfarrheim Strücklingen,  
Kolpingstr. 2 b

Kurs: S1103

## Erste-Hilfe-Maßnahmen bei Kindernotfällen

für Eltern und Großeltern und Interessierte

Säuglinge, Kleinkinder und auch Kinder im Kindergarten- und Schulalter stellen in Notfallsituationen eine besondere Herausforderung dar. Es fehlt die übliche Routine. Kinder vermitteln dabei auch immer das Bedürfnis nach besonderer Anteilnahme und Schutz. Im Gegensatz zum Erwachsenen-Notfall unterscheiden sich Notfallsituationen im Kindesalter durch die besondere Anatomie, die Kommunikation, das Erleben und die Verarbeitung von Notfallsituationen und die häufig unterschiedlichen Verletzungen und Erkrankungen.

Im Seminar werden die Teilnehmenden mit den heute gültigen Grundsätzen der Erstversorgung eines kindlichen Notfallpatienten vertraut gemacht. Den Teilnehmenden werden insbesondere einfache Maßnahmen und Tipps bei Verletzungen im Spiel und Sport aufgezeigt, die Herangehensweise bei einer unklaren Bewusstlosigkeit erläutert sowie kindtypische, atemabhängige Notfälle, wie der Asthma-Anfall, das Kruppsyndrom (Pseudokrupp) und das Verschlucken von Gegenständen. Der Krampfanfall, hier speziell der Fieberkrampf, wird ebenso zur Sprache kommen wie die unbeabsichtigte Einnahme von Medikamenten und möglichen Giften im Haushalt.

Begleitend zu den einzelnen Notfällen werden Präventionsmaßnahmen, das spezielle Verhalten in verschiedenen Altersgruppen und die besondere Kommunikation mit Kindern an Fallbeispielen erläutert. Insbesondere Fragen der Teilnehmenden zum Themenbereich werden dabei ausführlich beantwortet.

Anmeldung: Birgit Walker, 04498 91008

Termin: Dienstag, 28.04.2020,  
19:00 - 21:15 Uhr

Gebühr: 20,00 €

Leitung: Reinilde Bauken-Wittstruck

Ort: Pfarrheim Strücklingen,  
Kölpingstr. 2 b

Kurs: S1104

## Neuro-Linguistisches Programmieren

„Das Glück Deines Lebens hängt von der Beschaffenheit Deiner Gedanken ab.“ Marc Aurel (\*180 n. Chr)

Was ist eigentlich NLP? Wer oder was steht dahinter? Wie kann NLP unser Leben bereichern und wie können wir lernen unsere eigenen Gedanken zu beeinflussen, die unsere Gefühle produzieren und letztendlich unser Handeln steuern? An diesem Abend werden die Grundannahmen im NLP dargestellt und die Teilnehmenden haben die Möglichkeit verschiedene Formate im NLP kennenzulernen.

Anmeldung: Pfarrbüro, 04498 707730  
Gemeinde Saterland, 04498 940102

Termin: Mittwoch, 13.05.2020,  
19:00 - 21:15 Uhr

Gebühr: 8,00 €

Leitung: Nicola Fuhler

Ort: Pfarrheim Ramsloh,  
Marktstr. 3

Kurs: S1105



## PARENS®-Kurse

PARENS® ist ein Konzept der Kath. Erwachsenenbildung, dass Eltern mit ihren Kindern im ersten Lebensjahr optimal begleiten will. Die PARENS®-Stunden bieten Eltern die Gelegenheit, die Bindung zu ihren Kleinstkindern zu intensivieren und unter pädagogischer Anleitung in geschützter Atmosphäre optimal zu fördern. PARENS® beinhaltet folgende Schwerpunkte:

- Wertorientierte Begleitung
- Soziale Kontakte herstellen bzw. stärken
- Eltern lernen gemeinsam mit ihren Babys Sing- und Bewegungsspiele
- Kennenlernen von gezielten Sinnesanregungen
- Einführung in Bewegungsanregungen und in Elemente der Babymassage
- Austausch und Begleitung durch eine PARENS®-Referentin
- Wichtige Informationen im ersten Lebensjahr
- Anlegen eines Beobachtungstagebuches

Der PARENS®-Fortsetzungskurs richtet sich an Eltern mit ihren Babys im zweiten Lebenshalbjahr, ein Einstieg ist auch möglich, ohne einen Anfängerkurs besucht zu haben. Die Bindung zum Baby wird weiter gefördert und gestärkt, die Inhalte sind dem Alter des Kindes angepasst.

### PARENS® Fortsetzungskurs

Für Eltern mit Babys, die im Juni/Juli/ August 2019 geboren sind.

Anmeldung: Marion von Kajdacsy,  
Tel.: 0172 4728966

Beginn: Dienstag, 25.02.2020  
Dauer: 10 x, 09:00 - 10:30 Uhr  
Gebühr: 70,00 €  
Leitung: Marion von Kajdacsy  
Ort: Heilpädagogische Praxis,  
Hauptstr. 289  
Kurs: S1110

### PARENS® Anfängerkurs

Für Eltern mit Babys, die im Sept/Okt/ Nov 2019 geboren sind

Anmeldung: Birgit Walker,  
Tel: 04498 91008

Beginn: Dienstag, 11.02.2020  
Dauer: 10 x, 09:30 - 11:00 Uhr  
Gebühr: 70,00 €  
Leitung: Birgit Kramer  
Ort: Turnhalle Strücklingen,  
Jahnstraße 2  
Kurs: S1111

### PARENS® Fortsetzungskurs

Für Eltern mit Babys, die im Sept/Okt/ Nov 2019 geboren sind.

Anmeldung: Birgit Walker,  
Tel.: 04498 91008

Beginn: Dienstag, 12.05.2020  
Dauer: 10 x, 09:30 - 11:00 Uhr  
Gebühr: 70,00 €  
Leitung: Birgit Kramer  
Ort: Turnhalle Strücklingen,  
Jahnstraße 2  
Kurs: S1112

### PARENS® Anfängerkurs

Für Eltern mit Babys, die im Dez 2019/ Jan/ Feb 2020 geboren sind

Anmeldung: Marion von Kajdacsy,  
Tel.: 0172 4728966

Beginn: Dienstag, 19.05.2020  
Dauer: 10 x, 09:00 - 10:30 Uhr  
Gebühr: 70,00 €  
Leitung: Marion von Kajdacsy  
Ort: Heilpädagogische Praxis,  
Hauptstr. 289  
Kurs: S1113





## Eltern-Kind-Gruppen

### Gemeinsame Lernschritte für Mütter/Väter mit Kindern

Dienstags, 09:30 Uhr  
Information: 04498 7069928

Leitung: Sandra Knagge  
Ort: Pfarrheim Strücklingen,  
Kolpingstr. 2 b  
Kurs: S1121

### Gemeinsame Lernschritte für Mütter/Väter mit Kindern

Donnerstags, 15:30 Uhr  
Information: 04498 919416

Leitung: Anna Lehmann  
Ort: Kindergarten St. Georg,  
Kirchweg 1  
Kurs: S1122

### Gemeinsame Lernschritte für Mütter/Väter mit Kindern

Freitags, 09:30 Uhr  
Information: 04498 7069635

Leitung: Kerstin Heese  
Ort: Kindergarten Pusteblume,  
Mootzenstr. 30  
Kurs: S1123





## Eltern-Kind-Gruppen im Saterland

**Interessierte Mütter und Väter mit ihren Babys und Kleinkindern möchten wir zur Teilnahme an Eltern-Kind-Gruppen einladen.**

**Ebenfalls sind interessierte Mütter und Väter herzlich eingeladen, eine neue Eltern-Kind- Gruppe zu eröffnen, wir unterstützen Sie gerne dabei.**

**Kontaktstelle für Eltern-Kind-Gruppen:  
Lange Str. 1 a, 26169 Friesoythe  
Päd. Leitung: Birgit Walker  
Informationen unter Tel.: 04491 933016**

### **F1200 Die Arbeit in Eltern-Kind-Gruppen**

Regionales Arbeitskreistreffen der Eltern-Kind-Gruppen-Leitungen der Kontaktstelle Friesoythe.

Inhalte:

- Leiten von Eltern-Kind-Gruppen
- Kennenlernen der Strukturen
- Organisation und Zusammenarbeit mit der KEB-Kontaktstelle
- Ausfüllen der Teilnehmerlisten und Themenlisten
- Beantragung von Zuschüssen

**Termin:** Mittwoch, 22.01.2020, 20:00 Uhr

**Leitung:** Birgit Walker

**Ort:** Bildungswerk Friesoythe, Lange Str. 1a



# Kinder erziehen – ein Kinderspiel? Wer glaubt denn sowas?



- **Warum macht mein Kind nicht, was ich ihm sage?**
  - **Versteht mein Kind meine Worte nicht?**
- **Muss es jeden Abend Theater beim Zubettgehen geben?**

All diese oder ähnliche Fragen stellen sich täglich viele Eltern. Muss das so sein und bleiben? Wir sind der Meinung „**Nein**“!

Deshalb laden wir Euch herzlich zu zwei aufeinanderfolgenden Schnupperterminen ein,

**Dienstag, 21. Januar 2020 & Dienstag, 28. Januar 2020**  
**von 16:00 - 18:00Uhr**

Ort: Kindergarten „Pustebblume“, Mootzenstrasse 30 in Ramsloh

Gemeinsam werden wir herausfinden, wie es im alltäglichen Miteinander gelassener und entspannter zugehen kann.

## **Wir freuen uns auf Euch!**

*Anni Eikens*

&

*Silvia Beelmann*

KiTa-Leitung

KiTa-Leitung

„Unterm Regenbogen“, Scharrel

„Pustebblume“, Ramsloh

Anmeldung:



04492 305 oder



04498 919653



Gemeinsam für die Kinder - Pädagogische Gespräche für Eltern und Erzieher\*innen

Das Bildungswerk bietet in Zusammenarbeit mit folgenden Kindertagesstätten pädagogische Gespräche für Eltern und Erzieher\*innen an:

Kindergarten St. Jakobus, Ramsloh  
Kindergarten Pustebume, Ramsloh  
Kindergarten Unterm Regenbogen, Scharrel  
Kindergarten St. Marien, Sedelsberg  
Kindergarten St. Georg, Strücklingen

Nähere Informationen erhalten Sie in Ihrer Kindertagesstätte.

Das aktuelle Programm  
**finden Sie im Internet unter:**

**[www.bildungswerk-saterland.de](http://www.bildungswerk-saterland.de)**

**Alle Kurse können auch über  
das Internet gebucht werden.**



**[seelter lound]**  
Gemeinde  
Saterland



## Lebensgestaltung und Theologie

### Im Gespräch mit der Bibel - Das Buch der Weisheit

Die Bibel ist weit mehr als ein Buch aus vergangenen Tagen. Die Bibel ist ein Buch das auch heute noch nicht an Aktualität verloren hat. Miteinander werden wir die Texte erarbeiten und Verbindungen zum eigenen Leben entdecken können. Dabei wird sich ein neuer Zugang zu den biblischen Texten einstellen.

Im Mittelpunkt dieser Veranstaltungsreihe stehen die Texte aus dem Buch der Weisheit.

Anmeldung: Pfarrbüro, 04498 707730,  
Gemeinde Saterland, 04498 940102

Beginn: Freitag, 31.01.2020

Dauer: 6 x, 19:30 - 21:00 Uhr

Leitung: Pfr. Ludger Fischer

Ort: Pfarrhaus Ramsloh,  
Marktstr. 1

Kurs: S1400

### Jesus, erzähl uns von Gott Erstkommunionvorbereitung

Väterabend zur Vorbereitung auf die erste heilige Kommunion für Kinder aus Scharrel und Sedelsberg, Gestaltung einer Kommunionkerze.

Termin: Montag, 10.02.2020,  
20:00 - 22:15 Uhr

Leitung: Mechthild Fickers

Ort: Bonifatiushaus Scharrel,  
An der Kirche 4

Kurs: S1401

### Jesus, erzähl uns von Gott Erstkommunionvorbereitung

Väterabend zur Vorbereitung auf die erste heilige Kommunion für Kinder aus Ramsloh und Strücklingen, Gestaltung einer Kommunionkerze.

Termin: Donnerstag, 13.02.2020,  
20:00 - 22:15 Uhr

Leitung: Mechthild Fickers

Ort: Pfarrheim Ramsloh,  
Marktstr. 3

Kurs: S1402

### Jesus, erzähl uns von Gott Erstkommunionvorbereitung

Elternabend zur Vorbereitung auf die erste heilige Kommunion für Kinder aus Ramsloh und Strücklingen.

Termin: Donnerstag, 19.03.2020,  
20:00 - 22:15 Uhr

Leitung: Mechthild Fickers

Ort: Pfarrheim Strücklingen,  
Kolpingstr. 2 b

Kurs: S1403

### Jesus, erzähl uns von Gott Erstkommunionvorbereitung

Elternabend zur Vorbereitung auf die erste heilige Kommunion für Kinder aus Scharrel und Sedelsberg

Termin: Montag, 23.03.2020,  
20:00 - 22:15 Uhr

Leitung: Mechthild Fickers

Ort: Canisius-Haus Sedelsberg,  
Kaplan-Meyer-Str.3

Kurs: S1404



## EDV und neue Technologien

### Word für den Hausgebrauch

In diesem Seminar erlernen die Teilnehmenden die Grundlagen der Textverarbeitung.

Inhalte:

- Seitengestaltung
- Tabellen und Grafiken einfügen
- Grußkarten gestalten
- Allgemeine Handhabung

Anmeldung: Pfarrbüro, 04498 707730,  
Gemeinde Saterland, 04498 940102

Beginn: Donnerstag, 16.01.2020

Dauer: 5 x, 19:00 - 21:15 Uhr

Gebühr: 75,00 €

Leitung: Patrick Hoffmann

Ort: Haupt- und Realschule  
Saterland, Schulstr. 3

Kurs: S1500

### Android Smartphones und ihre Vielfältigkeit

In diesem Kurs werden die vielfältigen Möglichkeiten, die ein Android-Smartphone bietet, erläutert.

Ein Smartphone ist mehr als ein Handy - es ist ein internetfähiger Kleincomputer, der Fotos macht, Sprachnotizen aufnimmt oder was auch immer der Besitzer von einem mobilen Endgerät erwartet. Die Teilnehmenden lernen hier, ihr Gerät zu konfigurieren, über WLAN im Internet zu surfen, ein Google-Konto und nützliche Apps anzulegen.

Bitte Android-Smartphone mitbringen.

Anmeldung: Pfarrbüro, 04498 707730,  
Gemeinde Saterland, 04498 940102

Termin: Mittwoch, 22.01.2020,  
19:00 - 22:00 Uhr

Gebühr: 16,00 €

Leitung: Christian Scharf

Ort: Haupt- und Realschule  
Saterland, Schulstr. 3

Kurs: S1501



### Einführung in PowerPoint

In diesem Kurs erlernen die Teilnehmenden die Grundlagen von PowerPoint. Planung anhand von Beispielen, sowie Gestaltungsgrundlagen sind Basics für eine erfolgreiche Präsentation.

- Grundlagen
- Animationen und Übergänge
- Grafiken einbinden
- Diagramme und Organigramme
- Vorlagen
- die Präsentation

Anmeldung: Pfarrbüro, 04498 707730,  
Gemeinde Saterland, 04498 940102

Beginn: Mittwoch, 12.02.2020

Dauer: 2 x, 19:00 - 21:15 Uhr

Gebühr: 24,00 €

Leitung: Christian Scharf

Ort: Haupt- und Realschule  
Saterland, Schulstr. 3

Kurs: S1502



## Family-Link/Fritzbox Familienregeln für den Um- gang mit digitalen Medien elektronisch lösen

Regeln für den Umgang ihrer Kinder mit digitalen Medien festlegen ist meistens schwierig genug, diese DANN auch noch durchsetzen und damit oft erneut in Konfrontation mit den Kindern zu gehen, ist ein ständiger Kampf.

In diesem Kurs werden anhand der Android-App FamilyLink und Einstellungen in der FritzBox digitale Möglichkeiten erläutert, wie diese Regeln automatisch per App und Fritzbox eingestellt werden.

Mit FamilyLink haben Sie die Aktivitäten ihres Kindes am Handy/Tablet im Blick, verwalten installierte Apps und die Nutzungszeit.

Über die Fritzbox sind weitere Filter möglich, die auch die PC-Nutzung zeitlich eingrenzen kann.

Anmeldung: Pfarrbüro, 04498 707730,  
Gemeinde Saterland, 04498 940102

Termin: Donnerstag, 11.06.2020,  
19:00 - 21:15 Uhr

Gebühr: 10,00 €

Leitung: Patrick Hoffmann  
Ort: Haupt- und Realschule  
Saterland, Schulstr. 3

Kurs: S1503



# Sprachen

## Deutsch als Fremdsprache

Wer in Deutschland dauerhaft leben möchte, sollte schnell mit dem Erlernen der deutschen Sprache beginnen. Dieser Kurs bietet allen die Möglichkeit, die deutsche Sprache zu erlernen.

Mit dem Besuch des Kurses möchten wir helfen, sich in der Nachbarschaft, in Vereinen, beim Einkaufen, im Beruf und bei Behörden besser verständigen zu können.

Anmeldung: Birgit Walker, 04498 91008

Beginn: Donnerstag, 13.02.2020

Dauer: 10 x, 19:00 - 20:30 Uhr

Gebühr: 39,00 €

Leitung: Hanane Högemann

Ort: Pfarrheim Ramsloh,  
Marktstr. 3

Kurs: S1600



# Gesundheitslehre und Sport

## Autogenes Training

Viele Menschen leiden unter Leistungsdruck und den verschiedenartigen Anforderungen unserer Zeit. Sie fühlen sich überlastet, entwickeln Schlafstörungen oder können sich schlecht konzentrieren. Das autogene Training kann Abhilfe schaffen. Die Teilnehmenden lernen systematisch ihren Körper zu entspannen und zu einer tiefen inneren Ruhe zu gelangen. Eine gelassene Einstellung zu Alltagsproblemen und die Bewältigung von Stress, Nervosität, Kopfschmerzen, Angst usw. können durch das autogene Training erreicht werden. Im Kurs wird die Fähigkeit zur Selbstentspannung so trainiert, dass sie jederzeit zu kurzen Erholungsphasen eingesetzt werden kann.

Mitzubringen: Isomatte, Decke, Kissen, dicke Socken.

Anmeldung: Birgit Walker, 04498 91008

Beginn: Montag, 13.01.2020

Dauer: 7 x, 19:00 - 20:30 Uhr

Gebühr: 56,00 €

Leitung: Mechthild Kruse

Ort: Kindergarten St. Georg,  
Kirchweg 1

Kurs: S1700

## Alarm im Darm Vortrag

Ist der Darm gesund, geht es dem Menschen gut!

Was kann zur Aktivierung des Wohlbefindens beitragen?

Wer beabsichtigt, sein inneres Gleichgewicht wieder zu erlangen, sollte die Heil- und Regulierungskräfte des Körpers stärken. Nun lautet die Frage, was der Einzelne tun muss und welche Vorteile sich daraus ergeben.

Aufgrund von Stressbelastungen, psychischen Problemen und einem Ungleichgewicht der Darmflora, kann es zu massiven Störungen des körpereigenen Immunsystems kommen, wodurch früher oder später Krankheiten entstehen, die eine Einschränkung unserer Lebensqualität mit sich bringen.

Anmeldung: Birgit Walker, 04498 91008

Termin: Montag, 16.03.2020,  
19:30 - 21:45 Uhr

Gebühr: 10,00 €

Leitung: Maria Jansen

Ort: Pfarrheim Strücklingen,  
Kolpingstr. 2 b

Kurs: S1701



Maria Jansen



## Basen-Fasten - Frühjahrsputz für den Stoff- wechsel Entgiften-Entsäuern-Entschla- cken

Basen-Fasten ist eine milde Form des Fastens. Während der 6-tägigen Fastenwoche werden nur "basische" Nahrungsmittel gegessen um die Übersäuerung des Körpers durch unausgewogene Ernährung und ungünstige Ernährungsgewohnheiten zu lindern und die damit einhergehende Belastung des Körpers zu verringern.

Die Fastengruppe trifft sich an sechs aufeinanderfolgenden Abenden um verschiedene Gesundheitsthemen zu besprechen, sich gegenseitig zu motivieren, damit "Fastenkrisen" keine Chance haben oder um persönliche Fragen der Teilnehmenden zu beantworten.

Je nach Wunsch der Teilnehmenden können bei Bedarf Nahrungsergänzungsmittel über die Kursleitung bezogen werden.

Anmeldung: Birgit Walker, 04498 91008

Beginn: Freitag, 27.03.2020

Dauer: 6 x, 19:00 - 20:30 Uhr

Gebühr: 69,00 €

Leitung: Heike Meyer

Ort: Pfarrheim Strücklingen,  
Kolpingstr. 2 b

Kurs: S1702

## YoungGo - Reaktivtraining

Statt Walking-Stöcken kommen hantel-ähnliche Schwunggeräte zum Einsatz, die mit einer beweglichen Masse gefüllt und Indoor wie auch Outdoor einsetzbar sind. Durch das Hin- und Herschwingen der Schwunggeräte, wird die Masse mit Muskelkraft gezielt beschleunigt und abgebremst. Mit dieser Methode wird der ganze Körper vielseitig und gelenkschonend gekräftigt: Die Rumpfstabilität wird erhöht, Schultergürtel, Arme, Nacken-, Hals-, Brust-, Rücken- und Bauchmuskulatur bis in die Tiefen mit trainiert. Im Bereich der Gewichtsreduktion, Körperstraffung und Körperformung ist das Training besonders wirksam, da auch das Bindegewebe gestärkt wird. Diese Sportart ist für jede\*n geeignet, da man die Intensität der Übungen gut variieren kann und es leicht erlernbar ist. Bitte bequeme Kleidung und Laufschuhe tragen.

Treffpunkt Parkplatz bei der Haupt- und Realschule Saterland.

Anmeldung: Pfarrbüro, 04498 707730,  
Gemeinde Saterland, 04498 940102

Beginn: Montag, 20.04.2020

Dauer: 6 x, 17:00 - 18:00 Uhr

Gebühr: 39,00 €

Leitung: Maria Jansen

Ort: Haupt- und Realschule  
Saterland, Schulstr. 3

Kurs: S1703



## Yoga

Yoga ist ein jahrtausendealtes bewährtes Übungssystem aus Indien. Es hat einen positiven Einfluss auf den gesamten Bewegungsapparat, das vegetative Nervensystem, den Stoffwechsel und den Kreislauf und unterstützt die Harmonisierung unseres gesamten Organismus. Das Üben der Asanas (Körperstellungen), die Atemübungen und die Tiefenentspannungsübungen wirken unterstützend und helfen Körper, Atem und Geist in Einklang zu bringen. Das alles erhöht die Lebensenergie. Die Kurse werden von den Krankenkassen anerkannt.

**Bei regelmäßiger Teilnahme werden bis zu 80 % der Teilnahmegebühr von den gesetzl. Krankenkassen erstattet. Für AOK-Mitglieder ist eine kostenlose Teilnahme möglich.**

Mitzubringen: bequeme Kleidung

Anmeldung:

Marion von Kajdacsy,

Tel: 0172 4728966

### Yoga mit Vorkenntnissen

Beginn: Montag, 06.01.2020

Dauer: 8 x, 20:00 - 21:30 Uhr

Gebühr: 80,00 €

Leitung: Marion von Kajdacsy

Ort: Heilpädagogische Praxis,  
Hauptstr. 289

Kurs: S1704

### Yoga für Anfänger\*innen

Beginn: Dienstag, 07.01.2020

Dauer: 8 x, 20:00 - 21:30 Uhr

Gebühr: 80,00 €

Leitung: Marion von Kajdacsy

Ort: Heilpädagogische Praxis,  
Hauptstr. 289

Kurs: S1705

### Yoga für Anfänger\*innen

Beginn: Donnerstag, 23.01.2020

Dauer: 8 x, 20:00 - 21:30 Uhr

Gebühr: 80,00 €

Leitung: Marion von Kajdacsy

Ort: Heilpädagogische Praxis,  
Hauptstr. 289

Kurs: S1706

### Yoga Schnupperstunde

Termin: Mittwoch, 26.02.2020,  
20:00 - 21:30 Uhr

Gebühr: 10,00 €

Leitung: Marion von Kajdacsy

Ort: Heilpädagogische Praxis,  
Hauptstr. 289

Kurs: S1707



## Yoga mit Vorkenntnissen

Beginn: Montag, 09.03.2020  
Dauer: 8 x, 20:00 - 21:30 Uhr  
Gebühr: 80,00 €  
Leitung: Marion von Kajdacsy  
Ort: Heilpädagogische Praxis,  
Hauptstr. 289  
Kurs: S1708

## Yoga für Anfänger\*innen

Beginn: Dienstag, 10.03.2020  
Dauer: 8 x, 20:00 - 21:30 Uhr  
Gebühr: 80,00 €  
Leitung: Marion von Kajdacsy  
Ort: Heilpädagogische Praxis,  
Hauptstr. 289  
Kurs: S1709

## Yoga für Anfänger\*innen

Beginn: Donnerstag, 26.03.2020  
Dauer: 8 x, 20:00 - 21:30 Uhr  
Gebühr: 80,00 €  
Leitung: Marion von Kajdacsy  
Ort: Heilpädagogische Praxis,  
Hauptstr. 289  
Kurs: S1710

## Yoga mit Vorkenntnissen

Beginn: Montag, 11.05.2020  
Dauer: 8 x, 20:00 - 21:30 Uhr  
Gebühr: 80,00 €  
Leitung: Marion von Kajdacsy  
Ort: Heilpädagogische Praxis,  
Hauptstr. 289  
Kurs: S1711

## Yoga für Anfänger\*innen

Beginn: Dienstag, 12.05.2020  
Dauer: 8 x, 20:00 - 21:30 Uhr  
Gebühr: 80,00 €  
Leitung: Marion von Kajdacsy  
Ort: Heilpädagogische Praxis,  
Hauptstr. 289  
Kurs: S1712

## Yoga Schnupperstunde

Termin: Mittwoch, 17.06.2020,  
20:00 - 21:30 Uhr  
Gebühr: 10,00 €  
Leitung: Marion von Kajdacsy  
Ort: Heilpädagogische Praxis,  
Hauptstr. 289  
Kurs: S1713



### Palmstock basteln

Varianten für Palmstöcke. Als Biedermeiersträuße gearbeitet. Buchsbaum muss nicht mitgebracht werden (wird später gesteckt).

Mitzubringen: Heißklebepistole, Zange.

Anmeldung: Birgit Walker, 04498 91008

Termin: Mittwoch, 11.03.2020,  
19:00 - 22:00 Uhr

Gebühr: 8,00 € zzgl. Materialkosten

Leitung: Marianne Thieken

Ort: Pfarrheim Strücklingen,  
Kolpingstr. 2 b

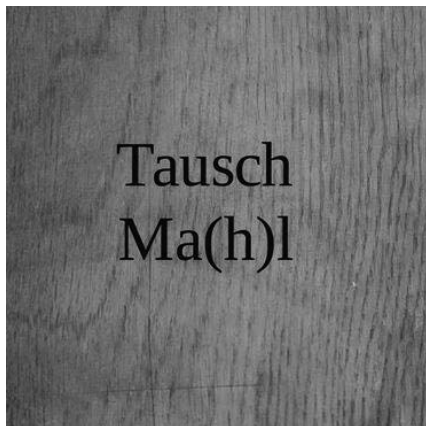
Kurs: S1800



## Ernährungslehre und Kochen

### Tausch Ma(h)!! Aus aller Welt

Und so geht's: Beim Tausch Mahl bringt jeder Teilnehmende etwas selbst Gekochtes in fünffacher Ausfertigung mit. Das kann eine asiatische Suppe sein oder ein leckerer schwedischer Salat, indisches Brot mit einem Aufstrich, gerne auch einen französischen Nachtisch oder eine türkische Süßspeise. Wichtig ist dabei, dass die Kreationen gut verpackt sind, möglichst nachhaltig im Glas, so dass sie sich halten und gut transportiert werden können. Eine Portion, gerne etwas größer, ist zum Probieren für alle da. Gemeinsam wird probiert, geschlemmt und in entspannter Atmosphäre die gemeinsame Leidenschaft für tolle selbstgemachte Leckereien genossen. Denn neben dem kulinarischen Erlebnis steht auch die Begegnung und der Austausch mit Gleichgesinnten im Vordergrund. Die anderen vier Portionen sind zusammen mit dem Rezept zum Tauschen da, denn im Anschluss heißt es "Deins gegen meins!" Jeder Teilnehmende sucht sich seine Favoriten aus der Menge der mitgebrachten Speisen aus und tauscht sie gegen die eigenen.



Die Teilnehmenden erwartet ein toller Abend mit Genuss, Begegnung, kulinarischen Entdeckungen und ganz viel Spaß!

Wasser, Besteck und Geschirr wird bereitgestellt. Unkostenbeitrag: 5,00 €

Anmeldung: Stefanie Hanekamp,  
04498 709111

Termin: Mittwoch, 04.03.2020,  
20:00 - 22:15 Uhr

Leitung: Stefanie Hanekamp  
Ort: Pfarrheim Strücklingen,  
Kolpingstr. 2 b

Kurs: S1802

## Frühlingsrezepte mit Spargel und Erdbeeren

Der Spargel ist ein beliebtes Frühlingsgemüse, weil er leicht, gesund, vielseitig und lecker ist. Viele Geniesser freuen sich auf die Spargelzeit. Ob Spargelcremesuppe, Spargelrisotto, Spargelauflauf, gekocht oder gebraten - das edle Gemüse macht jedes Gericht zu einer Delikatesse. Auch kann man Spargel sehr gut mit Erdbeeren kombinieren. Die süßen Früchte sind sehr beliebt. An diesem Abend werden Rezepte mit Spargel und Erdbeeren zubereitet.

Mitzubringen: Behälter für Reste.

Anmeldung: Pfarrbüro, 04498 707730, Gemeinde Saterland, 04498 940102

Termin: Donnerstag, 14.05.2020, 19:00 - 22:00 Uhr

Gebühr: 12,00 €  
zzgl. Lebensmittelkosten

Leitung: Margret Kollenbach

Ort: Haupt- und Realschule  
Saterland, Schulstr. 3

Kurs: S1803

## Salate für die Grillsaison

Frische Salate zum Grillen - perfekt für die langersehnte Grillsaison. Ein Salat passt einfach immer und ist eine wichtige Beilage. Man kann sie teilweise auch prima einen Tag vorher zubereiten. Gerade Nudel- oder Kartoffelsalate schmecken oft besser, wenn sie etwas durchgezogen sind. Auch ein frisch gebackenes Baguette dazu darf nicht fehlen.

Mitzubringen: Behälter für Reste.

Anmeldung: Pfarrbüro, 04498 707730, Gemeinde Saterland, 04498 940102

Termin: Dienstag, 26.05.2020, 19:00 - 22:00 Uhr

Gebühr: 12,00 €  
zzgl. Lebensmittelkosten

Leitung: Margret Kollenbach

Ort: Haupt- und Realschule  
Saterland, Schulstr. 3

Kurs: S1804



## Bildung und Freizeit für die ältere Generation

### Schnupperkurs rund um das E-Bike Sicher mobil - neu gewonnene Mobilität mit dem Pedelec

In Zusammenarbeit mit dem Seniorenbeirat Saterland

Fahrräder mit elektrischer Antriebsunterstützung, auch Pedelecs genannt, werden zunehmend Teil des Straßenverkehrs. Meldungen aus den Zeitungen, dass es zu Unfällen mit Fahrradfahrern gekommen ist, haben keinen Seltenheitswert mehr.

Unter dem Motto „Sicher mobil - neu gewonnene Mobilität mit dem Pedelec“ findet ein Schnupperkurs speziell für die Generation „60plus“ auf der Teststrecke bei Wilken-Poelker, in Ostrhauderfehn statt.

Unter Anleitung eines erfahrenen Moderators der Kreisverkehrswacht Cloppenburg können Sie die Fähigkeiten beim Fahrrad- oder Pedelecfahren praktisch trainieren und gleichzeitig das theoretische Wissen rund um das Thema Fahrradfahren auffrischen. Hierdurch lässt sich mittels gezielter Übungen das Radfahrverhalten besser einschätzen und das Sicherheitsgefühl im Straßenverkehr steigern. Das Trainingsprogramm ist speziell für Radfahrer\*innen entwickelt, die seit Jahren regelmäßig mit dem Fahrrad unterwegs oder auf ein Pedelec umgestiegen sind. Zielbremsen und Absteigen, Balanceübungen oder Konzentrationsaufgaben lassen sich durch Übung einfach umsetzen und auch steigern. Es soll vor allem dazu beitragen, die Freude am Fahrradfahren möglichst lange zu erhalten.

Der Kursus ist keine Verkaufsveranstaltung, sondern informiert und gibt Antworten auf praktische Fragen zur Sicherheit, aber auch worauf beim Kauf eines Elektrofahrrads geachtet werden sollte. Die Teilnehmenden haben die Möglichkeit verschiedene Pedelecs unter fachkundiger Anleitung auf der Teststrecke zu fahren.

Wer ein Elektrofahrrad besitzt, sollte es zur Veranstaltung mitbringen und seinen Fahrradhelm nicht vergessen.

Die Teilnehmendenzahl ist auf 12 Personen begrenzt.

Die Veranstaltung ist kostenlos.

Anmeldung: Rosa Strohschnieder, 04498 658 (Seniorenbeirat)

Termin: Dienstag, 17.03.2020,  
15:00 - 17:15 Uhr

Leitung: Achim Wach

Ort: Wilken-Poelker,  
Ostrhauderfehn

Kurs: S1901

Das aktuelle Programm

finden Sie

im Internet unter:

[www.bildungswerk-saterland.de](http://www.bildungswerk-saterland.de)

Alle Kurse können

auch über

das Internet

gebucht werden.

## Schüler schulen Senioren am Smartphone/iPhone, Tablet oder Computer

In Zusammenarbeit mit dem Seniorenbeirat Saterland Zehntklässler der Hauptschule mit ihrem Klassenlehrer Herrn Norda, schulen Senioren am Smartphone/iPhone, Tablet oder Computer. Die Schüler betreuen die Senioren\*innen individuell. Jeder Teilnehmende erhält seinen eigenen „Schützling“, der ihm mit Rat und Tat zur Seite steht. Denn ein Smartphone/iPhone ist mehr als ein Handy, es ist ein internetfähiger kleiner Computer. Egal, ob nun die vorhandenen Grundkenntnisse am PC gefestigt oder am Smartphone/iPhone ein Google-Konto/iTunes-Account erstellt werden soll. Da nur eine begrenzte Anzahl an Schüler\*innen zur Verfügung steht, ist die Reihenfolge der Anmeldung ausschlaggebend.

Die Veranstaltung ist kostenlos.  
Das genaue Datum wird im Februar bekanntgegeben.

Anmeldung: Rosa Strohschnieder  
04498 658 (Seniorenbeirat)

Leitung: Gunnar Norda  
Ort: Haupt- und Realschule  
Saterland, Schulstr. 3  
Kurs: S1902





## Senioren in einer lebendigen Gemeinde

1. Donnerstag im Monat, 14:30 Uhr

Leitung: Annemarie Henken  
Ort: Pfarrheim Ramsloh,  
Marktstr. 3  
Kurs: S1903

## Senioren in einer lebendigen Gemeinde

Dienstags, 14:30 Uhr, 14-täglich

Leitung: Elisabeth Sibum  
Ort: Bonifatiushaus Scharrel,  
An der Kirche 4  
Kurs: S1904

## Senioren in einer lebendigen Gemeinde

1. Mittwoch im Monat, 14:30 Uhr

Leitung: Sr. Elsmarie Roskamp  
Ort: Canisius-Haus Sedelsberg,  
Kaplan-Meyer-Str.3  
Kurs: S1905

## Senioren in einer lebendigen Gemeinde

Donnerstags, 14:30 Uhr

Leitung: Inge Lindemann  
Ort: Canisius-Haus Sedelsberg,  
Kaplan-Meyer-Str.3  
Kurs: S1906

## Senioren in einer lebendigen Gemeinde

1. Mittwoch im Monat, 15:00 Uhr

Leitung: Pastorin Nicole Ochs-Schultz  
Ort: Evangelisches Gemeindehaus  
Sedelsberg, Hauptstraße  
Kurs: S1907

## Senioren in einer lebendigen Gemeinde

Donnerstags, 14.30 Uhr, 14-täglich

Leitung: Ursula Schulte  
Ort: Pfarrheim Strücklingen,  
Kolpingstr. 2 b  
Kurs: S1908

## Aktiv sein im Alter

Montags, 15:30 Uhr

Leitung: Helena Warnke  
Ort: Evangelisches Gemeindehaus  
Sedelsberg, Hauptstraße  
Kurs: S1909

## Arbeitskreis für und mit Senioren

Die Teilnehmenden reflektieren ihr ehrenamtliches Engagement im Seniorenbereich und die Bedeutung für den persönlichen Lebensbereich. Halten Normen und Werte stand?  
1x mtl. dienstags, 20 Uhr

Leitung: Sr. Elsmarie Roßkamp  
Ort: Canisius-Haus Sedelsberg,  
Kaplan-Meyer-Str.3  
Kurs: S1910

## Aufgaben und Ziele ehrenamtlicher Helfer/innen

Die Teilnehmenden erhalten die Gelegenheit, sich mit den Möglichkeiten einer ehrenamtlichen Besuchsarbeit in der Kirchengemeinde vertraut zu machen, eigene Vorstellungen und Erwartungen zu reflektieren und Fragen der Zusammenarbeit in einer Gruppe zu klären.

1. Donnerstag im Monat, 20:15 Uhr

Leitung: Sr. Elsmarie Roßkamp  
Ort: Canisius-Haus Sedelsberg,  
Kaplan-Meyer-Str.3  
Kurs: S1911



## Der Seniorenbeirat der Gemeinde Saterland

Der Seniorenbeirat Saterland hat sich in seiner Zusammensetzung nochmals verändert. Im September 2019 verstarb ganz plötzlich unser engagiertes Mitglied Herr Berthold Thiemann aus Ramsloh. Seit November 2019 ist Herr Horst Harms aus Strücklingen sein Nachfolger und ist in den Seniorenbeirat aufgerückt



Von links: A. Thedering, M. Schweigatz, H. Knelangen, B. Olling, R. Strohschnieder, H.-D. Harms, W. Deeken

1. Der Seniorenbeirat bietet an jedem **1. Mittwoch im Monat Sprechzeiten** im Dachgeschoss des Rathauses von 10-12 Uhr an (Raumnummer D06) und ist in dieser Zeit auch telefonisch unter der Rufnummer 04498-940180 zu erreichen. Während der Öffnungszeiten können **Notfallmappen**, die im Kreis Cloppenburg überall für 5,00 € angeboten werden, von Saterländer Bürgern\*innen (60+) für **2,00 €** gekauft werden. Das verdanken wir der Firmengruppe Kurre, Ramsloh. Mittlerweile hat der Beirat über 280 Notfallmappen herausgegeben, in denen Vordrucke zur Vorsorgevollmacht und zur Patientenverfügung abgeheftet sind. Wer viel unterwegs ist, dem ist ein Notfall-Pass mit Aufkleber für das Auto zu empfehlen. Kosten 1,00 €. Der Seniorenbeirat leiht während der Sprechstunde auch eine **MitMachBox** aus mit vielen Anregungen für die aktive Anwendung. Alle Seniorengruppen haben beim Senioren-Gruppenleiter-Treffen zwischenzeitlich **Aktivkarten** mit Übungen für den täglichen Gebrauch erhalten, die einfach für mehr Bewegung im Alltag sorgen, glückssteigernd und fitnessfördernd.



2. Der Beirat ist Ansprechpartner für die Vermittlung der **ehrenamtlichen Seniorenhelfer oder Seniorenbegleiter** auch **DUOs** genannt. Sie können sich melden bei: Herrn Hermann Knelangen (Telefon 04492-1416) oder Frau Rosa Strohschnieder (Telefon 04498-658)
3. Der Seniorenbeirat hat die **Lebensmittelausgabe der „Tafel Friesoythe“** im April 2014 ins Saterland geholt. Die Ausgabe der Lebensmittel an Berechtigte ist an jedem Mittwoch von 17:00 – 17:30 Uhr in der Grundschule Scharrel.
4. Seit 2013 veranstaltet der Seniorenbeirat in Kooperation mit der Haupt- und Realschule Saterland jährlich eine Computerschulung für Senioren. In den letzten Jahren wurde daraus mehr eine **Schulung am Smartphone, Tablet, Laptop.**



5. Seit einem Jahr veranstaltet der Seniorenbeirat **„Neues Tanzvergnügen“** für **Jung und Alt** mit **DJ Alwin**. Es findet einmal monatlich von 15:00-17:00 Uhr im Saal bei **Helmke-Kallage** in Strücklingen statt. Jede Eintrittskarte von 3,00 Euro nimmt an einer Verlosung teil. Termine für das erste Halbjahr 2020 sind:  
Termine für das erste Halbjahr 2020 sind:  
**18. Januar – 15. Februar – 21. März – 25. April – 16. Mai – 20. Juni – 25. Juli.**

6. Der Seniorenbeirat Saterland hat mehr als 200 gelbe Kunststoffschilder innerhalb von vier Tagen an alle Sitzbänke in der Gemeinde geschraubt. Die Straßenmeisterei Friesoythe befestigte die Schilder auf den Parkplätzen an der B72.



Diese Notrufbeschilderung ist eine Aktion nicht nur für Senioren, sondern für alle Personen, ob Jung oder Alt, für alle, die sich in einer Notlage befinden. Sie müssen nach dem Wählen der 112 nur die Standortnummer angeben, die auf dem Schild eingraviert ist. Das kann von Vorteil sein, wenn man nicht die genaue Straßenbezeichnung oder den Standort benennen kann.

Weitere Standortmeldungen von Bänken, die bislang nicht erfasst wurden, können dem Seniorenbeirat jederzeit mitgeteilt werden. Jedoch ist eine Anbringung der Notrufschilder erst nach der Erfassung mit GPS-Koordinaten und der Einspeisung in das System der Großleitstelle Oldenburger Land möglich.

Der Beirat hofft, dass diese Notrufschilder durch Vandalismus nicht zerstört werden. Ansonsten wünscht sich der Seniorenbeirat aber auch, dass die Schilder nicht zu oft in Anspruch genommen werden müssen.

## Mit-Gefühl - Fortbildung zur Begleitung Demenzkranker in der letzten Lebensphase



Für Pflegepersonal und Betreuungshelfer\*innen für Demenzkranke gem. Richtlinien nach § 53 c SGB XI

Die Würde der Demenzerkrankten ist auch im Sterben unantastbar. Für ein würdevolles Sterben sind die individuellen Bedürfnisse der Kranken wichtig und in den Mittelpunkt zu stellen, insbesondere die Sicherung der Lebensqualität, die Linderung der körperlichen Beschwerden (u.a. Schmerz) und das Bedürfnis nach Geborgenheit.

Diese Fortbildung möchte Wege aufzeigen, Demenzerkrankte in ihrer Welt zu verstehen, ihnen zu begegnen und sie in ihrer letzten Lebensphase zu begleiten. Das Ziel aller haupt- und ehrenamtlich in der Begleitung und Versorgung Tätigen sollte sein, auch Angehörige in den Sterbeprozess einzubeziehen. Diese Fortbildung richtet sich an Hospizbegleiter\*innen, beruflich Interessierte in der Alten, Gesundheits- und Krankenpflege, die offen, neugierig und einfühlsam die Kranken und ihre Angehörigen im Abschiednehmen und Trauern begleiten und unterstützen möchten.

Beginn: Montag, 07.09.2020  
Dauer: 4 x, 17:00 - 21:00 Uhr  
Gebühr: 147,00 €  
Leitung: Marlies Steenken  
Ort: Malteser Hilfsdienst e.V.,  
Friesoythe, St.-Marien-Str. 3  
Kurs: F3031

## Ambulanter Hospizdienst Friesoythe

"Leben heißt, bereit sein irgendwann Abschied zu nehmen." Der ambulante Hospizdienst begleitet schwer erkrankte Erwachsene, lebensverkürzend erkrankte Kinder und Jugendliche sowie trauernde Kinder, Jugendliche, Erwachsene und die Angehörigen der Betroffenen. Das Angebot ist für den zu Begleitenden kostenlos.

**Ansprechpartnerin: Marlen Schmidt**

E-Mail: [Marlen.Schmidt@malteser.org](mailto:Marlen.Schmidt@malteser.org)

Leitung: Marlen Schmidt  
Ort: Malteser Hilfsdienst e.V.,  
Friesoythe, St.-Marien-Str. 3  
Kurs: F3032

## Kinderhospizarbeit Malteser Friesoythe

Seit dem Sommer 2010 ist der Malteser Hospizdienst auch in der Kinderhospizarbeit tätig. Geschulte qualifizierte Mitarbeiter\*innen begleiten Familien mit Kindern, die an einer lebensverkürzenden schweren Krankheit leiden. Jeweils zwei Begleiter\*innen betreuen und unterstützen die betroffenen Kinder sowie die Eltern und Geschwisterkinder. Die Kinderhospizarbeit erfolgt in Kooperation mit dem Ambulanten Kinderhospizdienst Oldenburg.

Nähere Informationen und Anmeldung im Hospizbüro.

**Ansprechpartnerin: Karin Kellermann**

E-Mail: Karin.Kellermann@malteser.org

Ort: Malteser Hilfsdienst e.V.,  
Friesoythe, St.-Marien-Str. 3  
Kurs: F3033



## Elternfrühstück des Hospizdienstes

Über den Alltag sprechen, sich austauschen, das steht im Vordergrund der regelmäßigen Treffen zum Elternfrühstück, die der Hospizdienst Malteser Friesoythe, Eltern schwerkranker Kinder anbietet.

Die Teilnehmenden nutzen die Zeit, sich bei frischen Brötchen und Kaffee über Alltägliches zu unterhalten. Alltägliches, das sie alle aufgrund der besonderen Lebenssituation kennen. Denn unabhängig davon, welche Krankheiten die Jungen und Mädchen haben, eint alle Familien, in einer außerordentlichen Situation zu leben.

"Andere Eltern sind oft damit überfordert, distanzieren sich schnell", weiß eine Mutter zu berichten. In der Gruppe des Hospizdienstes sei das anders, hier beschäftigen sich die Eltern mit ähnlichen Themen wie z.B. Kur-Aufenthalte oder Urlaub, Hilfsangebote, Behördengänge, Pflegehilfen und vieles mehr.

**Ansprechpartnerin: Karin Kellermann**

E-Mail: Karin.Kellermann@malteser.org

Ort: Malteser Hilfsdienst e.V.,  
Friesoythe, St.-Marien-Str. 3  
Kurs: F3034

## Trauerberatung

Der Tod eines nahestehenden Menschen bedeutet eine Verlusterfahrung und ist mit Trauer verbunden. Wir bieten die Möglichkeit zum Einzelgespräch. Termine nach Vereinbarung

Ansprechpartnerin: Marlies Steenken

Email: [Marlies.Steenken@malteser.org](mailto:Marlies.Steenken@malteser.org)

Ort: Malteser Hilfsdienst e.V.,  
Friesoythe, St.-Marien-Str. 3

Kurs: F3035



## Trauergruppe "Emmaus"

Trauernde Kinder können sich durch Gespräche und kreative Beschäftigung im Trauerbewältigungsprozess begleiten lassen. Das Umfeld wird durch Einzelgespräche und Hausbesuche unterstützt. Termine auf Anfrage.

Ansprechpartnerin: Marlies Steenken

E-Mail: [Marlies.Steenken@malteser.org](mailto:Marlies.Steenken@malteser.org)

Ort: Malteser Hilfsdienst e.V.,  
Friesoythe, St.-Marien-Str. 3

Kurs: F3036

Aufgrund einer technischen Umstellung sind die aktualisierten Telefonnummern der jeweiligen Ansprechpartnerinnen im Internet unter [www.malteser-friesoythe.de](http://www.malteser-friesoythe.de) zu finden

Für alle Angebote des Malteser Hospizdienstes erhalten Sie nähere Informationen per E-Mail: [malteser.friesoythe@malteser.org](mailto:malteser.friesoythe@malteser.org).

Die Räume des Hospizdienstes finden Sie im Medizinischen Versorgungszentrum (neben dem Krankenhaus),  
4. Etage, St.-Marien-Str. 3,  
26169 Friesoythe

# Fortbildung zum/zur ehrenamtlichen Hospizbegleiter\*in

Das Seminar beginnt mit einem Kennenlernwochenende (Freitag 21.02., 16:00 Uhr bis Sonntag 23.02.2020, Ende ca. 13:00 Uhr), danach wöchentlich, immer dienstags, 17:30 bis 21:15 Uhr (insgesamt 120 Ustd.)

Diese Weiterbildung richtet sich an diejenigen, die an der Hospizarbeit interessiert sind und Menschen in ihrer letzten Lebensphase, sowie deren Angehörigen, qualifiziert begleiten möchten. Im Mittelpunkt stehen die Bedürfnisse der sterbenden Menschen und ihrer Familien.

In dieser Qualifizierung werden, durch eine Kombination aus theoretischem Wissen, praktischen Übungen und einer Reflexionsphase, Fähigkeiten vermittelt, Schwerkranke und sterbende Menschen und deren Angehörige zu verstehen und zu begleiten.

Nach dem Kurs können Sie sich entscheiden, in der Hospizbegleitung tätig zu werden.

Inhalte:

- ✓ Hospizgeschichte
- ✓ Motivation- Bedürfnisse
- ✓ Umgang mit eigenen Verlust- und Abschiedserfahrungen
- ✓ Auseinandersetzung mit dem eigenen Sterben/Tod
- ✓ Kommunikation mit Schwerkranken und Sterbenden
- ✓ Symbolsprache der Sterbenden
- ✓ Sterbephasen/ Trauerphasen
- ✓ Eigene Kraftquellen und Grenzen erkennen und respektieren
- ✓ Spirituelle Ansätze in der Sterbebegleitung und Religionen
- ✓ Schmerz- und Palliativmedizin
- ✓ Rechtliche Fragen
- ✓ Bestattungsformen
- ✓ Rituale in der Sterbebegleitung
- ✓ Umgang mit Trauer
- ✓ Umgang mit Tod und Sterben bei Kindern
- ✓ Familiensysteme
- ✓ Todesvorstellungen von Kindern/Jugendlichen
- ✓ Netzwerkarbeit
- ✓ Ethische Aspekte



Leitung: Marlies Steenken  
Beginn: Freitag, 21.02.2020, 16:00 Uhr  
Ort: Malteser Hilfsdienst e.V., Ambulanter Hospizdienst  
MVZ am St. Marienhospital, 4. Etage/  
St.-Marien-Str. 3, 26169 Friesoythe  
Gebühr: 290,00€ (Ratenzahlung möglich)

Anmeldung und Information: Bildungswerk Friesoythe e. V., Tel.: 04491 9330-0.

## Hospizgruppe Barßel - Saterland



Nach langer Vorbereitungszeit startete im Oktober 2017 die Hospizgruppe Barßel/Saterland mit ihrer praktischen Arbeit.

Durch einen Qualifizierungskurs im Frühjahr 2018 ist die Hospizgruppe Barßel/Saterland auf 10 ehrenamtliche Hospizbegleiterinnen gewachsen.

Begleitet werden Schwerkranke und sterbende Menschen und ihre Angehörigen.

"Am Ende zählt der Mensch" und durch die individuelle Begleitung und Unterstützung in einer schwierigen Lebenszeit, soll es den Betroffenen ermöglicht werden, selbstbestimmt und in Würde sterben zu können. Darüber hinaus stehen die ehren- und hauptamtlichen Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen des Hospizdienst, auch als Ansprechpartner für die Angehörigen, während des Krankheitsverlaufs, des Sterbeprozesses und in der Trauerphase zur Seite.

### **Hospizgruppe Barßel – Saterland:**

Treffen der ehrenamtlichen Hospizmitarbeiter/innen jeden letzten Montag im Monat um 19.00 Uhr

**Ort:** Pfarrheim Barßel, Marienstr.12



Wünschen Sie mehr Informationen oder eine Begleitung, nehmen Sie gerne Kontakt mit uns auf:

*Ansprechpartnerin: Martina Kramer*

*E-Mail: [martina.kramer@malteser.org](mailto:martina.kramer@malteser.org)*







## Beratung und Förderung für Berufsrückkehrerinnen

### Was kann gefördert werden?

Förderfähig sind berufliche Qualifizierungen, die Ihre Chancen am Arbeitsmarkt verbessern. Der Antrag auf Förderung einer Fortbildung muss **vor Beginn der Maßnahme** bei der Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft im Oldenburger Münsterland gestellt werden. Der Eigenanteil an den Fortbildungskosten beträgt mindestens 50%. Eine zuschussberechtigte Person kann maximal 400 € pro Jahr geltend machen. Bewilligte Anträge werden nach Vorlage der bezahlten Rechnung und der Teilnahmebescheinigung (Kopien) ausbezahlt.

### Zuschussberechtigte Personen

Für die Förderung einer beruflichen Qualifizierung können Frauen und Männer in Elternzeit, Berufsrückkehrerinnen und Frauen mit geringfügigem Einkommen einen Antrag bei der Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft stellen. Dieses Angebot richtet sich ebenfalls an zuschussberechtigte Personen ohne Leistungsbezug nach SGB II und SGB III im Oldenburger Münsterland. Auf dieses Angebot besteht kein Rechtsanspruch. Sozialversicherungspflichtig Beschäftigte und Selbständige erhalten keine Förderung durch die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft.

### **Antragstellung und Information:**

Anette Schlarmann, Tel: 04441/ 898-2622

Nadine Bornemann, Tel: 04471/ 15-305

**Sprechzeiten:** Montag bis Freitag von 8:30 Uhr – 12:30 Uhr

### Beratung

Gerne beraten wir Sie kostenlos im Kreishaus Cloppenburg und im Kreishaus Vechta zu Ihren Chancen am Arbeitsmarkt und den Wiedereinstieg in den Beruf!

### **Kontakt:**

In **Cloppenburg**, Eschstr. 29: **Renate Hitz**, Tel: 04471/ 15-383

In **Vechta**, Ravensberger Str. 20: **Gaby Middelbeck**, Tel: 04441/898-2621

Eine Einrichtung in Trägerschaft des Landkreises Cloppenburg und des Landkreises Vechta, gefördert aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds und des Landes Niedersachsen.



EUROPÄISCHE UNION  
Europäischer Sozialfonds



# Bildungsprämie

Das Bildungswerk ist eine von bundesweit ca. 530 anerkannten Beratungsstellen, die die begehrten Bildungsprämien-Gutscheine ausstellen.

Das Bundesministerium für Bildung und Forschung verlängert die Förderphase des Programms Bildungsprämie. Die mittlerweile schon laufende 3. Förderphase wurde überarbeitet. Anträge auf Erstattung von Prämiegutscheinen aus dieser Förderphase können weiterhin bis zum 31. Dezember 2020 gestellt werden. Werden die nachfolgend genannten Voraussetzungen erfüllt, fördert der Bund Ihre berufliche Weiterbildung zu 50% (max. jedoch mit 500,00 €).

Sie können eine entsprechende Bildungsprämie erhalten, wenn

- Sie mindestens 15 Std. in der Woche erwerbstätig sind.
- Ihr zu versteuerndes Einkommen 20.000 € (40.000 € bei gemeinsamer Veranlagung) nicht übersteigt.
- Ihre gewünschte Weiterbildung berufsbezogen ist und bei einem Bildungsanbieter durchgeführt wird, der ein Qualitätsmanagementsystem nachweisen kann.
- Sie während der Mutterschutzfrist, in Elternzeit oder Pflegezeit unterhalb der genannten Einkommensgrenzen liegen und über einen gültigen Arbeitsvertrag im Umfang von mindestens 15 Stunden wöchentlicher Arbeitszeit verfügen.
- Sie als Beschäftigte\*r oder Selbstständige\*r Einkommen haben, welches trotz der Mindestarbeitszeit unter den Regelleistungen der Grundsicherung liegt und Sie daher zu Ihrem Erwerbseinkommen aufstockende Leistungen nach dem Sozialgesetzbuch II erhalten.
- Anlässlich des ab dem 1. Juli 2017 in Kraft tretenden Flexirentengesetzes (Gesetz zur Flexibilisierung des Übergangs vom Erwerbsleben in den Ruhestand und zur Stärkung von Prävention und Rehabilitation im Erwerbsleben) können auch Rentner\*innen bzw. Pensionäre\*innen einen Prämiegutschein erhalten, sofern sie mindestens 15 Stunden wöchentlich erwerbstätig sind und die Einkommensgrenzen einhalten.

Keinen Prämiegutschein erhalten:

- Beschäftigte in öffentlich geförderten Beschäftigungsverhältnissen.
- Schüler\*innen, Azubis, Studierende.
- Alle anderen Personen, die die oben genannten Anforderungen nicht erfüllen. Weiterbildungsinteressierte können künftig pro Kalenderjahr einen Prämiegutschein erhalten.

**Informationen finden Sie auch im Internet unter [www.bildungspraemie.info](http://www.bildungspraemie.info)**

Mitzubringen zum Beratungsgespräch:

- Einkommensteuerbescheid für das letzte oder vorletzte Jahr, alternativ Gehaltsnachweise der letzten drei Monate
- einen Beschäftigungsnachweis
- gültigen Personalausweis/Reisepass
- Wenn möglich haben Sie vielleicht schon eine Idee für eine Weiterbildung und mögliche Bildungsanbieter.



**Vereinbaren Sie einen Beratungstermin bei uns.**

Ihre Ansprechpartnerin  
Nicola Fuhler 04491 9330-10

## Terminkalender:

Montag, 06.01.2020	Yoga mit Vorkenntnissen	Scharrel, Heilpädagogische Praxis
Dienstag, 07.01.2020	Yoga für Anfänger*innen	Scharrel, Heilpädagogische Praxis
Montag, 13.01.2020	Autogenes Training	Strücklingen, Kindergarten
Donnerstag, 16.01.2020	Word für den Hausgebrauch	Strücklingen, Kindergarten
Dienstag, 21.01.2020	Kinder erziehen – ein Kinderspiel?	Ramsloh, HRS
Mittwoch, 22.01.2020	Android Smartphones und ihre Vielfältigkeit	Ramsloh, Kindergarten Pustelblume
Donnerstag, 23.01.2020	Reine Geschmackssache	Ramsloh, HRS
Donnerstag, 23.01.2020	Yoga für Anfänger*innen	Strücklingen, Pfarrheim
Freitag, 31.01.2020	Im Gespräch mit der Bibel	Scharrel, Heilpädagogische Praxis
Montag, 10.02.2020	Erstkommunionvorbereitung	Ramsloh, Pfarrhaus
Dienstag, 11.02.2020	PARENS® Anfängerkurs	Scharrel, Bonifatiushaus
Mittwoch, 12.02.2020	Einführung in Powerpoint	Strücklingen, Turnhalle
Donnerstag, 13.02.2020	Deutsch als Fremdsprache	Ramsloh, HRS
Donnerstag, 13.02.2020	Erstkommunionvorbereitung	Ramsloh, Pfarrheim
Montag, 17.02.2020	Letzte Hilfe	Ramsloh, Pfarrheim
Dienstag, 25.02.2020	PARENS® Fortsetzungskurs	Ramsloh, HRS
Mittwoch, 26.02.2020	Yoga Schnupperstunde	Scharrel, Heilpädagogische Praxis
Montag, 02.03.2020	Gut verpackt	Scharrel, Heilpädagogische Praxis
Mittwoch, 04.03.2020	Medienkompetenz	Ramsloh, HRS
Mittwoch, 04.03.2020	Tauschmahl	Ramsloh, HRS
Montag, 09.03.2020	Zeit- und Selbstmanagement	Strücklingen, Pfarrheim
Montag, 09.03.2020	Yoga mit Vorkenntnissen	Strücklingen, Pfarrheim
Dienstag, 10.03.2020	Yoga für Anfänger*innen	Scharrel, Heilpädagogische Praxis
Mittwoch, 11.03.2020	Palmstockbasteln	Scharrel, Heilpädagogische Praxis

Montag, 16.03.2020	Alarm im Darm	Strücklingen, Pfarrheim
Dienstag, 17.03.2020	Schnupperkurs – Sicher mit dem E-Bike	Ostrhauderfehn, Wilken-Poelker
Donnerstag, 19.03.2020	Erstkommunionvorbereitung	Strücklingen, Pfarrheim
Montag, 23.03.2020	Erstkommunionvorbereitung	Sedelsberg, Canisiushaus
Mittwoch, 25.03.2020	Ernährung im Säuglingsalter	Strücklingen, Pfarrheim
Donnerstag, 26.03.2020	Yoga für Anfänger*innen	Scharrel, Heilpädagogische Praxis
Freitag, 27.03.2020	Basen-Fasten	Strücklingen, Pfarrheim
Montag, 20.04.2020	YoungGo	Ramsloh, HRS Parkplatz
Montag, 20.04.2020	Rhetorik	Ramsloh, HRS
Dienstag, 28.04.2020	Erste-Hilfe-Maßnahmen am Kleinkind	Strücklingen, Pfarrheim
Montag, 11.05.2020	Yoga mit Vorkenntnissen	Scharrel, Heilpädagogische Praxis
Dienstag, 12.05.2020	PARENS® Fortsetzungskurs	Strücklingen, Turnhalle
Dienstag, 12.05.2020	Yoga für Anfänger*innen	Scharrel, Heilpädagogische Praxis
Mittwoch, 13.05.2020	Neuro-Linguistisches-Programmieren	Ramsloh, Pfarrheim
Donnerstag, 14.05.2020	Frühlingsrezepte	Ramsloh, HRS
Dienstag, 19.05.2020	PARENS® Anfängerkurs	Scharrel, Heilpädagogische Praxis
Dienstag, 26.05.2020	Salate für die Grillsaison	Ramsloh, HRS
Donnerstag, 11.06.2020	Family-Link	Ramsloh, HRS
Mittwoch, 17.06.2020	Yoga Schnupperstunde	Scharrel, Heilpädagogische Praxis

Das aktuelle Programm finden Sie  
im Internet unter:  
[www.bildungswerk-saterland.de](http://www.bildungswerk-saterland.de)

Alle Kurse können auch über das  
Internet gebucht werden.



## Anmeldung

Ich möchte mich verbindlich zu folgenden Bildungsveranstaltungen anmelden: Datum: \_\_\_\_\_

Kurs: \_\_\_\_\_ Nr.: \_\_\_\_\_ Gebühr: \_\_\_\_\_ €

Kurs: \_\_\_\_\_ Nr.: \_\_\_\_\_ Gebühr: \_\_\_\_\_ €

Kurs: \_\_\_\_\_ Nr.: \_\_\_\_\_ Gebühr: \_\_\_\_\_ €

---

Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_ Ort: \_\_\_\_\_

Tel.: \_\_\_\_\_ Unterschrift: \_\_\_\_\_

Ich überweise die Gebühren auf das Konto der

### **Raiffeisenbank Scharrel**

(BLZ 280 652 86) IBAN DE81 2806 5286 0101 1006 00  
Konto-Nr. 101 100 600 BIC GENODEF1SAN

**Aus Datenschutzgründen bitte im geschlossenen Umschlag zurücksenden.**



## Anmeldung

Ich möchte mich verbindlich zu folgenden Bildungsveranstaltungen anmelden: Datum: \_\_\_\_\_

Kurs: \_\_\_\_\_ Nr.: \_\_\_\_\_ Gebühr: \_\_\_\_\_ €

Kurs: \_\_\_\_\_ Nr.: \_\_\_\_\_ Gebühr: \_\_\_\_\_ €

Kurs: \_\_\_\_\_ Nr.: \_\_\_\_\_ Gebühr: \_\_\_\_\_ €

---

Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_ Ort: \_\_\_\_\_

Tel.: \_\_\_\_\_ Unterschrift: \_\_\_\_\_

Ich überweise die Gebühren auf das Konto der

### **Raiffeisenbank Scharrel**

(BLZ 280 652 86) IBAN DE81 2806 5286 0101 1006 00  
Konto-Nr. 101 100 600 BIC GENODEF1SAN

**Aus Datenschutzgründen bitte im geschlossenen Umschlag zurücksenden.**

Anregungen:

---

---

---

---

---

Abgeben beim Pfarrzentrum Ramsloh,  
Kirchengemeinde St. Jakobus, Saterland  
oder mit der Post schicken  
oder faxen: 0 44 92 / 71 96



Anregungen:

---

---

---

---

---

Abgeben beim Pfarrzentrum Ramsloh,  
Kirchengemeinde St. Jakobus, Saterland  
oder mit der Post schicken  
oder faxen: 0 44 92 / 71 96

Bitte  
freimachen

**Postkarte**

**Pfarrzentrum Ramsloh  
Bildungswerk Saterland e.V.  
Marktstraße 1**

**26683 Saterland**

Bitte  
freimachen

**Postkarte**

**Pfarrzentrum Ramsloh  
Bildungswerk Saterland e.V.  
Marktstraße 1**

**26683 Saterland**





Katholische  
Erwachsenen**bildung**

*Bildungswerk Saterland e. V.*

Kath. Kirchengemeinde St. Jakobus  
Marktstr. 1 · 26683 Ramsloh · [www.bildungswerk-saterland.de](http://www.bildungswerk-saterland.de)