

Trockenblumen verwendet. (Bitte bei der Anmeldung die bevorzugte Farbe angeben)  
Mitzubringen: Heißklebepistole, Gartenschere, Schere

Materialkosten: ca. 30,00 Euro - 40,00 Euro, je nach Materialverbrauch

Anmeldung:  
Bettina Szimanski, Tel.-Nr.: 01573 5352687

Termin: Freitag, 12.03.2021,  
19:00 - 21:15 Uhr

Leitung: Bettina Szimanski

Ort: Pfarrheim Strücklingen,  
Kolpingstr. 2 b

Kurs: S1800

Termin: Samstag, 13.03.2021,  
15:00 - 17:15 Uhr

Leitung: Bettina Szimanski

Ort: Pfarrheim Strücklingen,  
Kolpingstr. 2 b

Kurs: S1801

## Seniorenbeirat Saterland

Die Aufgaben des Seniorenbeirats Saterland sind die Interessen älterer Menschen gegenüber dem Rat, der Verwaltung und der Öffentlichkeit zu vertreten und sich dafür einzusetzen.

Durch die veränderte Situation in der Pandemie wurde auch die Arbeit des Seniorenbeirates stark beeinflusst.

Die Fahrradtouren durch das Saterland waren ein Lichtblick in der isolierten Zeit. Diese werden voraussichtlich auch wieder ab April 2021 durchgeführt.

Ansprechpartnerin: Rosa Strohschnieder,  
Tel.-Nr.: 04498 658.



## „Fahrradtour durch das Saterland und um zu“

Ein Team bietet jeden Donnerstag, außer an Feiertagen, eine ca. 25-km lange Tour an, bei der jeder mitfahren kann.

Die Fahrradtour-Gruppe ist offen für alle Interessierten. Die Strecke ist steigerungsfähig. Gestartet wird immer pünktlich vom Parkplatz am Hallenbad in Ramsloh. Unterwegs sind Pausen vorgesehen, dazu sollten Getränke oder auch andere Kleinigkeiten im Reisegepäck sein.

Für sein verkehrssicheres Fahrrad ist jeder selbst verantwortlich und für entstehende Schäden wird keine Haftung übernommen, darauf weist der Seniorenbeirat explizit noch einmal hin.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Termin: ab 08.04.2021 –  
jeden Donnerstag

## Ihre Ansprechpartnerinnen:



Birgit Walker  
Tel.: 04498 91008



Kerstin Heese  
Tel.: 04498 919465



Marion von Kajdacsy  
Tel.: 0172 4728966

### 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, Tel.: 04491 933016, b.walker@bildungswerk-friesoythe.de

## Geschäftsstelle des Bildungswerkes:

**Kath. Kirchengemeinde St. Jakobus**  
Pfarrzentrum Ramsloh, Marktstr. 1, 26683 Ramsloh

Bankverbindung:  
Raiba Scharrel, IBAN DE81 2806 5286 0101 1006 00  
BIC GENODEF1SAN



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

Alle Kurse können auch über das Internet gebucht werden  
[www.bildungswerk-saterland.de](http://www.bildungswerk-saterland.de)

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

# Frühjahrs- Programm 2021



[seelter lound]  
Gemeinde  
Saterland



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

## Gesellschaft und Politik

### 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.

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

Anmeldung:

Birgit Walker, Tel.: 0173 9734157

Termin: wird örtlich bekanntgegeben

Gebühr: 20,00 €

Kurs: S1000

### Präventionsschulung für ehrenamtliche Mitarbeiter:innen in der Kirche

Um Sensibilität, Fachkompetenz und Handlungssicherheit im Umgang mit sexualisierter Gewalt zu unterstützen, sind für alle ehren-, haupt- und nebenamtlichen Mitarbeiter:innen der katholischen Kirche im Bischöflich Münsterschen Offizialat Präventionsschulungen vorgesehen. Es soll eine Kultur des Hinschauens und aktiven Handelns angeregt werden.

Die sechsstündige Basisschulung ist für folgende Personengruppen gedacht:

- nebenberufliche oder ehrenamtliche Tätigkeit/Mitarbeit
- Tätigkeit im Rahmen eines Vorpraktikums oder Orientierungs-Praktikums
- Tätigkeit im Rahmen eines Bundesfreiwilligendienst (BFD), Freiwilliges Soziales Jahr (FSJ), Freiwilliges Ökologisches Jahr (FÖJ)
- Mitarbeitende mit pädagogischer, therapeutischer, betreuender, beaufichtigender, pflegender oder seelsorgerischer Tätigkeit

Ziel der Schulung ist es, aufmerksamer für die Bedürfnisse von Kindern und Jugendlichen zu werden, um sensibel zu sein für deren Sorgen und Nöte und um Wege aufzuzeigen, die Hilfe bieten.

Anmeldung:

Birgit Walker, Tel.: 0173 9734157

Termin: Samstag, 24.04.2021, 09:00 - 17:00 Uhr

Ort: Pfarrheim Strücklingen, Kolpingstr. 2 b

Kurs: S1003



## PARENS-Kurse

PARENS® ist ein Konzept der Kath. Erwachsenenbildung, das 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:

- Werteorientierte 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

Anmeldung:

Birgit Walker, Tel.: 0173 9734157

### PARENS® Anfängerkurs

Für Eltern mit Babys, die im Dez 2020/Jan/ Feb 2021 geboren sind.

Beginn: Donnerstag, 15.04.2021

Dauer: 10 x, 09:30 - 11:00 Uhr

Gebühr: 70,00 €

Leitung: Birgit Kramer

Ort: Turnhalle Strücklingen, Jahnstraße 2

Kurs: S1113

### PARENS® Fortsetzungskurs

Für Eltern mit Babys, die im Dez 2020/Jan/ Feb 2021 geboren sind.

Beginn: Donnerstag, 01.07.2021

Dauer: 10 x, 09:30 - 11:00 Uhr

Gebühr: 70,00 €

Leitung: Birgit Kramer

Ort: Turnhalle Strücklingen, Jahnstraße 2

Kurs: S1114

## EDV und neue Technologien

### Zoom als Online-Konferenz-Tool Einstieg, Überblick und erste Erfahrungen

In Zeiten der weltweiten Pandemie und der stark voranschreitenden Digitalisierung ist der Umgang mit einem Online-Konferenz-Tool unabkömmlich geworden.

An diesem Abend soll das Programm „Zoom“ als Online-Konferenz-Tool kennen gelernt werden. Einsteiger sind willkommen, um erste Erfahrungen in der Handhabung mit einem Online Tool zu erlangen. Zunächst soll der Umgang mit Zoom erlernt werden. Nach einer ausführlichen Einweisung erhält jeder Teilnehmende die Möglichkeit, selbst die Funktionen zu testen und auszuprobieren.

In einem zweiten Teil werden wichtige Hinweise rund um eine Online Konferenz präsentiert und Tipps zum richtigen Verhalten gegeben.

Der Kurs wird ausschließlich im online-Format angeboten. Nach der Anmeldung bekommen Sie per E-Mail einen Zugangslink für Zoom zugeschickt.

Anmeldung und Info:

Birgit Walker, Tel.: 0173 9734157

Termin: Mittwoch, 10.02.2021, 19:00 - 21:15 Uhr

Gebühr: 10,00 €

Leitung: Julia Walker

Kurs: S1500

Termin: Mittwoch, 10.03.2021, 19:00 - 21:15 Uhr

Gebühr: 10,00 €

Leitung: Julia Walker

Kurs: S1501

## 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, Tel.: 0173 9734157

Beginn: Montag, 01.03.2021

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

Warum ist der Darm so wichtig? Ein gesunder Verdauungstrakt ist Quelle für Gesundheit und Wohlempfinden. Der Darm hat eine Schlüsselrolle, ist Hauptverkehrsstraße des Körpers, ernährt und entgiftet, stellt 80% des Abwehrsystems und enthält das sogenannte Bauchhirn, die Schnittstelle zwischen Körper und Psyche. Ein gestörter Darm kann durch inneren Stress und falsche Ernährung entstehen. Er ist der Grund für eine überwiegende Zahl von Krankheiten. Im Anschluss an den Vortrag steht die Referentin für Fragen zur Verfügung.

Anmeldung:

Birgit Walker, Tel.: 0173 9734157

Termin: Mittwoch, 24.03.2021, 19:30 - 21:45 Uhr

Gebühr: 10,00 €

Leitung: Maria Jansen

Ort: Pfarrheim Strücklingen, Kolpingstr. 2 b

Kurs: S1700a

### YoungGo - Reaktivtraining

Statt Walking-Stöcken kommen hantelähnliche 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, Tel.: 04498 707730, Gemeinde Saterland, Tel.: 04498 940102

Beginn: Donnerstag, 18.03.2021

Dauer: 6 x, 09:30 - 10:30 Uhr

Gebühr: 39,00 €

Leitung: Maria Jansen

Ort: Haupt- und Realschule Saterland, Schulstr. 3

Kurs: S1701

Beginn: Montag, 12.04.2021

Dauer: 6 x, 16:00 - 17:00 Uhr

Gebühr: 39,00 €

Leitung: Maria Jansen

Ort: Haupt- und Realschule Saterland, Schulstr. 3

Kurs: S1702

## 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. Es ist nicht wichtig wie gelenkig jemand ist oder wie alt oder wie jung. Man benötigt nur ein wenig Mut und die Neugier eines Kindes, sich auf Neues einzulassen. Yoga kann jeder üben! Die Kurse werden von den gesetzlichen Krankenkassen anerkannt. Bei regelmäßiger Teilnahme werden bis zu 80 % der Teilnahmegebühr erstattet. Für AOK-Mitglieder ist eine kostenlose Teilnahme möglich.

Im Falle eines erneuten Covid-19-bedingten längerfristigen Lockdowns werden alle Kurse online weitergeführt (Einverständnis der Krankenkassen vorausgesetzt). Kurzfristige Änderungen vorbehalten.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Yoga- oder Isomatte, Decke, Kissen, Mund-Nasen-Bedeckung

Anmeldung:

Marion v. Kajdacsy, Tel.-Nr.: 0172 4728966

### Yoga mit Vorkenntnissen

Beginn: Montag, 01.02.2021

Dauer: 10 x, 20:00 - 21:30 Uhr

Gebühr: 120,00 €

Leitung: Marion von Kajdacsy

Ort: Heilpädagogische Praxis, Hauptstr. 289

Kurs: S1704

### Yoga für Anfänger:innen

Beginn: Dienstag, 02.02.2021

Dauer: 10 x, 20:00 - 21:30 Uhr

Gebühr: 120,00 €

Leitung: Marion von Kajdacsy

Ort: Heilpädagogische Praxis, Hauptstr. 289

Kurs: S1705

### Yoga mit Vorkenntnissen

Beginn: Donnerstag, 04.02.2021

Dauer: 10 x, 20:00 - 21:30 Uhr

Gebühr: 120,00 €

Leitung: Marion von Kajdacsy

Ort: Heilpädagogische Praxis, Hauptstr. 289

Kurs: S1706

### Yoga Schnupperstunde

Termin: Mittwoch, 24.03.2021, 20:00 - 22:15 Uhr



Gebühr: 12,00 €

Leitung: Marion von Kajdacsy

Ort: Heilpädagogische Praxis, Hauptstr. 289

Kurs: S1707

### Yoga mit Vorkenntnissen

Beginn: Montag, 03.05.2021

Dauer: 10 x, 20:00 - 21:30 Uhr

Gebühr: 120,00 €

Leitung: Marion von Kajdacsy

Ort: Heilpädagogische Praxis, Hauptstr. 289

Kurs: S1708

### Yoga für Anfänger:innen

Beginn: Dienstag, 04.05.2021

Dauer: 10 x, 20:00 - 21:30 Uhr

Gebühr: 120,00 €

Leitung: Marion von Kajdacsy

Ort: Heilpädagogische Praxis, Hauptstr. 289

Kurs: S1709

### Yoga mit Vorkenntnissen

Beginn: Donnerstag, 06.05.2021

Dauer: 10 x, 20:00 - 21:30 Uhr

Gebühr: 120,00 €

Leitung: Marion von Kajdacsy

Ort: Heilpädagogische Praxis, Hauptstr. 289

Kurs: S1710

### Yoga Schnupperstunde

Termin: Mittwoch, 16.06.2021, 20:00 - 22:15 Uhr

Gebühr: 12,00 €

Leitung: Marion von Kajdacsy

Ort: Heilpädagogische Praxis, Hauptstr. 289

Kurs: S1711

## Kultur und Kreativität

### Frühlingstürkranz

Wir binden einen frischen Türkranz in klassischer runder Form, mit allem was die Natur zu bieten hat – knorrige Äste, Blumenzwiebeln und stimmungsvolle Accessoires sind nur ein Teil von dem, was nach Herzenslust verarbeitet werden kann. Alternativ kann ein Flower-Hoop gebunden werden. Auf einer Kranzunterlage in gold, silber oder schwarz werden verschiedene Materialien, wie z.B. Eukalyptus und