



#### Adventskranz

Bindet euren eigenen Adventskranz passend zu eurem weihnachtlich geschmückten Zuhause, mit allem was der Winter uns zu bieten hat. Dekoriert diesen nach eurem persönlichen Geschmack – eurer Kreativität ist dabei keine Grenzen gesetzt. Eine Vielfalt an natürlichen Materialien und hochwertigen Kerzen werden euch zur Verfügung gestellt. (Bitte bei der Anmeldung die bevorzugte Kerzenfarbe angeben.) Materialkosten: 30,00 - 50,00 €, je nach Verbrauch

Termin: Mittwoch, 24.11.2021,  
19:00 - 22:00 Uhr  
Gebühr: 5,00 €  
Kurs: **S2804**

#### Präsente erstellen

Zu einem traditionellen Weihnachtsfest gehören Geschenke einfach dazu. Mit einfachen Handgriffen und kreativen Ideen basteln wir ein ganz persönliches Präsent zum Verschenken. Wir stellen verschiedene Kleinigkeiten zum Nachbasteln zur Auswahl. Wie wäre es mit einer Schneekugel individuell gestaltet, ein Teebaum für Teeliebhaber oder ein Traumfänger? Wir stellen euch insgesamt 10 verschiedene Bastelmöglichkeiten vor, für jeden ist etwas dabei. Materialkosten: 20,00 € - 50,00 €, je nach Verbrauch

Termin: Mittwoch, 08.12.2021,  
19:00 - 22:00 Uhr  
Gebühr: 5,00 €  
Kurs: **S2805**

#### Präsente verpacken

Ihr wolltet zum Weihnachtsfest die Geschenke schon immer besonders und originell einpacken? – Für viele eine große Herausforderung. Bringt euere Geschenke mit und in einer gemütlichen Runde werden wir diese großartig einpacken. Lasst euch überraschen, was alles möglich ist. Materialkosten: 10,00 €, je nach Verbrauch

Termin: Mittwoch, 15.12.2021,  
19:00 - 22:00 Uhr  
Gebühr: 5,00 €  
Kurs: **S2806**

#### Bildung und Freizeit für die ältere Generation

##### moobil+ - Als neues Mobilitätskonzept im Landkreis Cloppenburg

Der Seniorenbeirat Saterland lädt alle Interessierten ein, sich über das neue Mobilitätskonzept der Landkreise Cloppenburg/ Vechta, der Kommunen und der Verkehrsunternehmen zu informieren.



Der moobil+Bus versorgt die Menschen mit bezahlbaren Nahverkehrsangeboten im Oldenburger Münsterland. Menschen, die kein Auto mehr fahren wollen oder können, erhalten so die Möglichkeit mobil zu bleiben.

Die moobil+Busse fahren montags bis freitags zu den Hauptzeiten von 7:00 - 19:00 Uhr feste Haltestellen auf ihren Strecken an. Diese können, ohne vorheriger Anmeldung spontan wahrgenom-

men werden, wenn ein freier Sitzplatz bis zum Fahrtziel im Bus vorhanden ist. Darüber hinaus können zusätzliche Haltestellen angefahren werden.

Herr Seemann vom Landkreis Cloppenburg informiert über das moobil+Konzept, die Bus-Haltestellen (Fest und Bedarf), wie Fahrten und die Ticketkarten gebucht werden, aber auch die Bedürfnisse einzelner Personen werden berücksichtigt. Außerdem werden Infomaterialien ausgegeben inklusive Fahrpläne.

An diesem Samstag wird versucht eine kurze Fahrt mit dem moobil+Bus zum Kennenlernen anzubieten.

Anmeldung unbedingt erforderlich bei den einzelnen Mitgliedern des Seniorenbeirates Saterlandes oder Rosa Strohschnieder Tel.: 04498 658.

Termin: Samstag, 02.10.2021,  
10:00 - 13:00 Uhr  
Leitung: Daniel Seemann  
Ort: Pfarrheim Ramsloh, Marktstr. 3  
Kurs: **S2900**

#### Ihre Ansprechpartnerinnen:



Birgit Walker  
04498 91008



Kerstin Heese  
04498 919465



Marion von Kajdacsy  
0172 4728966

#### Pfarrzentrum Ramsloh

Tel.: 04498 707730  
Di – Fr: 09:00 Uhr – 12:30 Uhr  
Do: 15:00 Uhr – 18:00 Uhr

#### 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

#### 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

www.bildungswerk-saterland.de

# Herbst- Programm 2021



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)



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

## Gesellschaft und Politik

### Präventionsschulung für ehrenamtliche Mitarbeitende 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 Orientierungspraktikums
- Tätigkeit im Rahmen eines Bundesfreiwilligendienst (BFD), Freiwilliges Soziales Jahr (FSJ), Freiwilliges Ökologisches Jahr (FÖJ)
- Mitarbeitende mit pädagogischer, therapeutischer, betreuender, beaufsichtigender, 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, 0173 9734157

Termin: wird örtlich bekannt gegeben

Leitung: N. N.

Ort: Pfarrheim Strücklingen, Kolpingstr. 2 b

Kurs: **S2003**

## Pädagogik und Psychologie



### 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, 0173 9734157

Termin: Mittwoch, 13.10.2021, 18:30 - 21:30 Uhr

Gebühr: 20,00 €

Leitung: Reinhilde Bauken-Wittstruck

Ort: Pfarrheim Strücklingen, Kolpingstr. 2 b

Kurs: **S2104**

## PARENS-Kurse



### PARENS®

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:

- 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
- Anmeldung: Birgit Walker, 0173 9734157

### PARENS® Anfängerkurs

Für Eltern mit Babys, die im März/April/Mai 2021 geboren sind

Beginn: Donnerstag, 09.09.2021

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

Gebühr: 70,00 € Leitung: Birgit Kramer

Ort: Turnhalle Strücklingen, Jahnstr. 2

Kurs: **S2113**

## PARENS® Fortsetzungskurs

Für Eltern mit Babys, die im März/April/Mai 2021 geboren sind

Beginn: Donnerstag, 02.12.2021

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

Gebühr: 70,00 €

Leitung: Birgit Kramer

Ort: Turnhalle Strücklingen, Jahnstr. 2

Kurs: **S2114**

## 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:innen 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, 0173 9734157

Termin: Donnerstag, 04.11.2021, 19:00 - 21:15 Uhr

Gebühr: 10,00 € Leitung: Julia Walker

Kurs: **S25000**

Termin: Donnerstag, 25.11.2021, 19:00 - 21:15 Uhr

Gebühr: 10,00 €

Leitung: Julia Walker

Kurs: **S25010**

## 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, 0173 9734157

Beginn: Montag, 08.11.2021

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

Gebühr: 56,00 € Leitung: Mechthild Kruse

Ort: Kindergarten St. Georg, Kirchweg 1

Kurs: **S2700**

## 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, 0173 9734157

Termin: Donnerstag, 11.11.2021, 19:30 - 21:45 Uhr

Gebühr: 10,00 € Leitung: Maria Jansen

Ort: Pfarrheim Strücklingen, Kolpingstr. 2 b

Kurs: **S2701**

## 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 Hollener See, Holleberg, Ramsloh

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

Beginn: Donnerstag, 09.09.2021

Dauer: 6 x, 09:00 - 10:00 Uhr

Gebühr: 39,00 €

Leitung: Maria Jansen

Ort: Parkplatz Hollener See, Holleberg

Kurs: **S2702**

## 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-Mitglie-

der 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.

### Für alle Yogakurse:

Anmeldung und Leitung:  
Marion v. Kajdacsy, Tel.: 0172 4728966  
Heilpädagogische Praxis, Hauptstr. 289,  
26683 Scharrel

## Yoga mit Vorkenntnissen

Beginn: Montag, 13.09.2021

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

Gebühr: 96,00 €

Kurs: **S2703**

Beginn: Donnerstag, 16.09.2021

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

Gebühr: 96,00 €

Kurs: **S2705**

Beginn: Montag, 22.11.2021

Dauer: 8 x, 19:30 - 21:00 Uhr

Gebühr: 96,00 €

Kurs: **S2707**

Beginn: Donnerstag, 25.11.2021

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

Gebühr: 96,00 €

Kurs: **S2709**

## Yoga für Anfänger:innen

Beginn: Dienstag, 14.09.2021

Dauer: 8 x, 19:30 - 21:00 Uhr

Gebühr: 96,00 €

Kurs: **S2704**

Beginn: Dienstag, 23.11.2021

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

Gebühr: 96,00 €

Kurs: **S2708**

## Yoga Schnupperstunde

Termin: Mittwoch, 03.11.2021,

20:00 - 22:15 Uhr

Gebühr: 12,00 €

Kurs: **S2706**

## Kultur und Kreativität

### Für alle Kreativkurse:

Anmeldung und Leitung:  
Bettina Szimanski, Tel.: 01573 5352687  
Ort: Pfarrheim Strücklingen, Kolpingstr. 2 b  
Mitzubringen: Heißklebepistole, Gartenschere, Schere, Schürze oder alter Pull-over

## Tischkranz

Wir binden einen frischen Tischkranz in klassischer, runder Form, mit allem was die Natur zu bieten hat – knorrige Äste und stimmungsvolle Accessoires sind nur ein Teil von dem, was nach Herzenslust verarbeitet werden kann. Materialkosten: 30,00 € - 40,00 €, je nach Verbrauch

Termin: Mittwoch, 29.09.2021,

19:00 - 22:00 Uhr

Gebühr: 5,00 €

Kurs: **S2800**

## Herbstloop



„Loops“ sind Ringe, meist aus Metall im Gold/Silber/Rosé-Look, die sich mit verschiedenen bunten Dekoelementen, Blüten, getrockneten Gräsern und Blättern zu wunderschöner Herbst-Deko verwandeln. Dabei könnt ihr eurer Kreativität freien Lauf lassen und euren Herbst-Loop so gestalten, wie er euch am besten gefällt. (Bitte bei der Anmeldung die bevorzugte Farbe angeben.) Materialkosten: 30,00 € - 40,00 €, je nach Verbrauch

Termin: Samstag, 02.10.2021,

16:00 - 19:00 Uhr

Gebühr: 5,00 €

Kurs: **S2801**

## Trockenstrauß

Ein Blickfang zu jeder Jahreszeit. Trockenblumensträuße sind im Trend und das nicht nur wegen der langen Haltbarkeit. Sie sind pflegeleicht und treffen durch Ihre große Farbvielfalt jeden Geschmack. Wir binden einen Strauß mit Trockenblumen. Es gibt eine riesige Auswahl an unterschiedlichsten getrockneten Blumen und Blättern – seid kreativ. Materialkosten: 20,00 € - 50,00 €, je nach Verbrauch

Termin: Freitag, 15.10.2021,

19:00 - 22:00 Uhr

Gebühr: 5,00 €

Kurs: **S2802**

## Weihnachtlicher Türkranz

Wir binden einen frischen Türkranz in klassischer runder Form, mit allem was der Winter uns zu bieten hat – duftende Tannenzweige, frische Äpfel, getrocknete Gewürze und stimmungsvolle Accessoires sind nur ein Teil von dem, was ihr nach Herzenslust verarbeiten könnt. (Bitte bei der Anmeldung die bevorzugte Farbe angeben.) Materialkosten: 30,00 € - 40,00 €, je nach Verbrauch

Termin: Mittwoch, 17.11.2021,

19:00 - 22:00 Uhr

Gebühr: 5,00 €

Kurs: **S2803**

Weitere Kurse, bitte umblättern!