Ernährung

Einzelkochkurse: 12 € + Lebensmittel

Fingerfood, Dips und Snacks für Gäste
Do., 22.02.24, 19.30 Uhr, Esterwegen

Länderküche - das Beste aus Kochtöpfen um die Welt Mi., 13.03.24, 19.30 Uhr, Sustrum-Moor

Frisch auf den Tisch - leichte Frühlingskost
Do., 25.04.24, 19.30 Uhr, Sögel

Die orientalische Küche - ein besonderer Kochabend Do., 07.03.24, 19.30 Uhr, Sögel,
Mi., 13.03.24, 19 Uhr, Lathen-Wahn
Do., 18.04.24, 19.30 Uhr, Spahnharrenstätte
Mi., 24.04.24, 19 Uhr, Dörpen

Für Männer u. Frauen - leckere Ideen f. die Grillparty Mi., 15.05.24, 19.30 Wippingen

Männer u. der Wille zum Grillen - ein Grillabend f. Männer Do., 23.5.24, 19.30 Neubörger

Kreativität

Mode für mich
Kurs1: ab Mo., 15.01.24, 20.00 Uhr, 5x
Kurs2: ab Mo., 12.02.24, 20.00 Uhr, 5x
Kurs3: ab Mo., 08.04.24, 20.00 Uhr, 5x
Kurs4: ab Mo., 13.05.24, 20.00 Uhr, 5x
Gebühr: 54,00 €
Ort: Sögel, Weißes Haus

Palmstöcke basteln u. selber herstellen
Mi., 06.03.24, 19.30 Uhr
Gebühr: 10,00 € zzgl. Material, Ort: Hilkenbrook

Klimafit und naturnah
- Beete u. Gärten gestalten
Gebühr: 12,00 €
Mi., 06.03.24, 19.30 Uhr, Aschendorf
Mi., 13.03.24, 19.30 Uhr, Dörpen
Do., 14.03.24, 19.30 Uhr, Sögel

Plastik - Fluch oder Segen?
- Plastikmüll und Mikroplastik auf der Spur
Do., 18.04.24, 19.30 Uhr
Gebühr: 10,00 €, Ort: Wippingen

Gesundheit

Mit Yoga gestärkt durch die Woche
ab Mo., 15.01.24, 18.45 Uhr, 4x, 39,20 €
ab Mo., 12.02.24, 18.45 Uhr
ab Mo., 08.04.24, 18.45 Uhr
ab Mo., 13.05.24, 18.45 Uhr
Gebühr: 49,00 €, 5 Termine *- Online-Kurse -*

Qi Gong
- ein Weg zur Stabilisierung der Gesundheit
Kurs1: ab Mo., 05.02.24, 08.15 Uhr, 10x
Gebühr: 90,00 €, Ort: Sögel
Kurs2: ab Mo., 05.02.24, 19.00 Uhr, 10x
Gebühr: 90,00 €, Ort: Lathen
Kurs3: ab Mo., 06.05.24, 08.15 Uhr, 5x
Gebühr: 45,00 €, Ort: Sögel
Kurs4: ab Mo., 06.05.24, 19.00 Uhr, 5x
Gebühr: 45,00 €, Ort: Lathen
kennenlernen - Schnupperkurs
Kurs: ab Di., 06.02.24, 19.30 Uhr, 4x
Gebühr: 35,00 €, Ort: Bockhorst

Entspannt im Alltag - Schnupperkurs
Kurs: ab Mi., 07.02.24, 19.00 Uhr, 4x
Gebühr: 38,00 €, Ort: Börgermoor

Fantasiereisen mit Klang
Kurs: ab Do., 11.01.24, 19.00 Uhr, 8x
Gebühr: 60,00€, Ort: Sustrum-Moor
- Körper; Geist und Seele zum schwingen bringen
Gebühr: 10,00 €
Di., 23.01.24, 19.00 Uhr, Börgermoor
Di., 05.03.24, 19.00 Uhr, Renkenberge

„Bist du sauer?“
Säure-Basen im Gleichgewicht
Termin: Do., 18.01.2024, 19.00 Uhr
Ort: Sögel, Gemeindezentrum St. Jakobus

Locker leichter werden
- ein bewegter Gewichtsreduktionskurs
Kurs1: ab Do., 25.01.2024, 09.00 Uhr
Kurs2: ab Do., 07.03.2024, 19.30 Uhr
Ort: Sögel, Weißes Haus

Mit Basenfasten genüsslich entgiften
- die sanfte Alternative zum Heilfasten
Kurs: 22.2.24, 2x do./1x Di. 19.30-21 Uhr
+ 2x sa., 10-11.30 Uhr, Sögel

Erledigen Sie Ihre Bankgeschäfte, wann es Ihnen passt.
Mit der **Ems***line* geht das ganz bequem telefonisch.

05931 / 151-1

Sparkasse Emsland

Katholische Erwachsenen*bildung*
Aschendorf-Hümmling e.V.

Neue Bildung

Frühjahr 2024

Neue Bildungsangebote von Januar bis Juli 2024:

Pädagogik

Gemeinsame Lebensschritte für Eltern und Kinder
zahlreiche Gruppen in unterschiedl. Orten

Elternabende

Kinderkrankheiten
- Symptome erkennen und sicher handeln
Mi., 28.02.24, 19.30 Uhr, Neubörger
- natürlich behandeln
Di., 12.03.24, 19.30 Uhr, Wippingen
Di., 16.04.24, 19.30 Uhr, Hilkenbrook

Online-Fortbildung für interessierte Eltern zu weiteren Themen - *siehe rechte Spalte*

Babysitterkurs f. Jugendl. ab 13 Jahren
ab Fr., 16.02.24, 15 Uhr, Esterwegen
ab Fr., 01.03.24, 15 Uhr, Hilkenbrook

Fortbildungswürfel f. Tagesmütter
- Vielfältige Bücher in d. Kindertagespflege
- Kinderkrankheiten & Co: Symptome erkennen und sicher handeln
- Von Angsthasen und Klammeraffen
- Durch Wahrnehmung lernen, aber vor Reizüberflutung schützen! *-online-*

je 19.30 Uhr, 21.02. / 15.04.24, verschiedene Orte

Schwamm drüber? - Vergeben und Verzeihen im Umgang mit Kindern
Do., 07.03.24, 19.30 Uhr, Esterwegen

"Du schaffst das! Stärkung v. Resilienz u. Selbstwertgefühl" - Fachtag
Sa., 15.06.24, 09.00-15.00 Uhr, Sögel

Fortbildung für Erzieher/Innen

Bedürfnisorientiertes Arbeiten mit Kindern unter 3 Jahren 06.02.24

Praxisreflexion f. Leitungskräfte in Kindertageseinrichtungen ab 16.2.24

Qualifizierung für sozialpädagogische Fachkräfte zur Praxismentorin/ zum Praxismentor ab 29.02.24

KiTa mit Integrationsgruppe oder inklusiv arbeitende KiTa? - Integration als Gemeinschaftsaufgabe? 25.04.24

Sprachauffälligkeiten in der Kita begegnen - Late Talker und Co erkennen und unterstützen 07.03.24

Die sexuelle Entwicklung v. Kindern - als Herausforderung für die pädagogische Begleitung in der Kita 01.02.24

Kinder unterstützen in der Zeit der Trauer und des Abschiedes - Wie wir zu guten Wegbegleiter*innen für Kinder in der Trauer werden 28.02.24

Ohne Auto in die KiTa
- Öko-Challenge für Erzieher*innen ab 25.04.24

Sicherheit u. Gesundheit in u. um die Kindertagesstätte 16.04.24

Theologie / Gesellschaft

Auf dem Weg zur Ehe
Fr./Sa.,23./24.02.24, ab 19.30 Uhr
Dörpen, Christophorushaus 04962 747

Kreativer Bibelkreis - Bibel lebendig werden lassen - das Bibliodrama
Mi., 21.02.24, Papenburg

Bibel teilen
- offene Bibelkreisangebote
Kurs1: ab Do., 11.01.24, Papenburg
Kurs2: ab Do., 25.01.24, Dörpen

Biblische Sprichwörter
- zwischen Wüste und Garten Eden
Sa., 27.04.24, 09.00 Uhr, Werlte

Ganz schön lebendig- frische Ideen für die Kinderkirche und Familiengottesdienste
Termin: Do., 14.03.24, ab 19.30 Uhr
Ort: Hilkenbrook, Jugendheim

Heute Glauben?
- von Schwierigkeiten und Zuversicht
Termin: März 2024, rechtzeitig Bekanntgabe
Ort: Sustrum-Moor, Pfarrheim

Kirchenfloristik und Liturgie
Kurs: Di., 04.06., 19.00 Uhr +
Sa., 08.06.24, 9.30 Uhr
Ort: Sögel, Weißes Haus

Den Bibelgarten im Frühling erleben
Termin: So.,02.06.24, 15.00-17.15 Uhr
Ort: Werlte, Bibelgarten

Mit der Trauer leben lernen
Termin1: Mi., 07.02.24, Sustrum-Moor
Termin2: Mi., 14.02.24, Dörpen

Lebenshilfe zur Trauerbewältigung
Kurs: ab Mo., 08.01.2024, 19.00 Uhr
Ort: Papenburg, Hospizgemeinschaft

Balkon-Solaranlagen (PV)
- grünen Strom selber machen
Do., 14.03.24, 20 Uhr, Esterwegen
Do., 18.04.24, 20 Uhr, Aschendorf
Do., 06.06.24, 19.30 Uhr, Stavern

Wohnen im Alter - Herausforderungen und Möglichkeiten zwischen Wohnen und Pflege
Mi., 08.05.24, 19.30 Uhr, Lathen

Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung
Termin1: Do., 22.02.24, Lathen
Termin2: Mi., 06.03.24, Bockhorst
Termin3: Mi., 13.03.24, Börgermoor
Termin4: Do., 25.04.24, Sustrum-Moor

Seniorengesprächskreis: „leben, loben, lachen"
offene Angebote, die neben dem Gemeinschaftserleben viele interessante Themen und Aktivitäten bieten.
zahlreiche Gruppen in unterschiedl. Orten

Religion und Glaube
- als Thema in der Seniorenarbeit
Termin: Sa., 04.05.24, 09.00 Uhr
Ort: Börger, St. Josef Stift

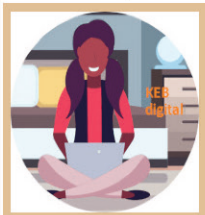
Duo-Seniorenbegleiter*in
Einführung: Mi., 21.02.24, 19.00 Uhr
Kurs ab Mi., 06.03.24, 9x, Aschendorf
kostenfrei (Finanzierung durch Land Niedersachsen)

Erben und Vererben
Termin: Do., 15.02.24, 19.30 Uhr
Ort: Sögel, Weißes Haus

Bestattungskultur im Wandel
Termin: Do., 22.02.24, 19.30 Uhr
Ort: Börgermoor, Mehrgenerationenhaus

Niederländisch Schnupperkurs
- Sprache und Kultur für Einsteiger
Kurs1: ab do., 25.01.24, 19.30 Uhr, 8x
Ort: Dörpen, Christophorushaus
Kurs2: ab di., 16.04.24, 19.00 Uhr, 8x
Ort: Sögel, KEB-Geschäftsstelle

Argumentieren gegen Stammtischparolen
- Möglichkeiten u. Vorgehen zu ziviler Courage
Termin: Do.,18.04.24, 19.30 Uhr
Ort: Lathen, St.-Vitus-Haus



WOLKE-B
das Online-Bildungsangebot der KEB in Niedersachsen

- Online-Fortbildungen für **Eltern**:
  + Durch Wahrnehmung lernen, aber vor Reizüberflutung schützen!
  + Schlaf, Kindlein, Schlaf
    -Tipps und Tricks bei Einschlafproblemen
  + Geschwisterstreit
    - wie kann ich bei Konflikten reagieren
  + Kleinkinder und Medien
    - was Erziehende wissen sollten
- Mit **Yoga** gestärkt durch die Woche
- Ohne Auto in die KiTa? 25.04.24

viele weitere Kurse unter: www.wolke-b.de

EDV / Neue Medien

Internet und Outlook 27.02.24, 5x
Tabellenkalkulation 16.04.24, 7x
Power Point 04.06.24, 3x

Informationen
KEB
Anmeldungen
05952 - 1556
www.keb-aschendorf-huemmling.de

alle Orte und Veranstaltungen finden Sie hier

Katholische Erwachsenenbildung Aschendorf-Hümmling e.V.