

Liebe Leser und Leserinnen, liebe Freunde der Familien-Bildungsstätte Emden,

wir haben uns - trotz der widrigen Umstände rund um die Corona-Pandemie - mächtig ins Zeug gelegt. Das Ergebnis: Ein Programm 2021 mit vielen neuen spannenden Kursangeboten!

Das haben wir all den Menschen zu verdanken, die voller Elan und Energie Kursangebote kreiert haben. Und den Geschmack der Ostfriesinnen und Ostfriesen haben wir getroffen. Da sind wir uns sicher!

Von frühkindlichen Kursen bis hin zum Gedächtnistraining ist ein bunter Strauß von Angeboten entstanden. Nachhaltig Radfahren mit der Fabi? Kein Problem! Selber Seife herstellen? Machen wir! Kreatives Nähen sowieso. Und noch vieles mehr.

Blättern Sie einfach in Ruhe das Programmheft durch. Zusätzlich werden wir Ihnen im Laufe des Jahres weitere Angebote außerhalb des Programmheftes anbieten. Schauen Sie auf unsere Website, auf Facebook/ Instagram oder noch besser: Abonnieren Sie unseren Newsletter!

Zum Jahresbeginn 2021 gibt es einen Wechsel im Leitungsteam. Sigrun Middents verlässt die EFB und geht nach 18 Jahren in den Ruhestand. Die Stelle ist neu besetzt mit Bianka Ledermann.

Ich wünsche Ihnen stellvertretend im Namen aller Mitarbeitenden und Kursleitenden viel Spaß beim Stöbern! Wir freuen uns auf Sie!!



Carsten Bergstedt
Leitung

**Unser Titelbild 2021 zeigt
Kaarina Siekmann.**

Kaarina ist im Bereich unserer Jugendhilfemaßnahmen, der integrativen Vorschularbeit tätig und leitet die Waldgruppen.

Ansprechpartner*innen



Carsten Bergstedt
Leitung
bergstedt@efb-emden-leer.de



Kirsten Gante
Fachbereich: Ambulante Hilfen
gante@efb-emden-leer.de



Tanja Waldau
Administration/Kursmanagement
waldau@efb-emden-leer.de



Bianka Ledermann
Stellv. Leitung
ledermann@efb-emden-leer.de



Kaarina Siekmann
Fachbereich:
Vorschule Integration+
siekmann@efb-emden-leer.de



Theda Eilers
Raumpflege



Maike Axen
Fachbereich: Eltern-Kind
axen@efb-emden-leer.de



Marion Eckert
Administration/Kursmanagement
eckert@efb-emden-leer.de



Zane Vanaga-Ockenga
Fachbereich: Delfi*
ockenga@efb-emden-leer.de



Maike Thimian
Administration/Kursmanagement
thimian@efb-emden-leer.de



Evangelische
Familien-Bildungsstätte
Emden

Bitte schenken Sie Ihre Beachtung und auch Ihr Vertrauen den werbenden Firmen! Sie unterstützen (z.T. seit vielen Jahren) den Druck dieses Programmheftes.

AOK - Die Gesundheitskasse	43
Uta Berghout-Wijnen, Heilpraktikerin	42
Bretzler, Druckerei	55
DRK Leer	35
Ev. Diakoniestation Emden	29
Elektro Kappelhoff	50
Frisia Gebäudereinigung	45
Dr. med. Sigrun Hartmann	19
Löwen-Apotheke, Emden	17
Malermeister Helmut Hollander	11
Pflegedienst Hoffmann	28
Reisebüro Termöhlen	6
Schulschiff Emden	23
Praxis f. Kinder u. Jugendmedizin am Kattewall	16

Allgemeines, Organisatorisches

Vorwort	1
Ihre Ansprechpartner*innen	2
Inhaltsverzeichnis	3
Kursprogramm	4
Allgemeine Geschäftsbedingungen	62
Anmeldeformulare	67

Bürozeiten:

Montag - Donnerstag 08.30 - 12.30 Uhr
 und 14.30 - 17.00 Uhr
 Freitag 08.30 - 12.30 Uhr
 (In der Ferienzeit ist das Büro geschlossen!)

Ev. Familien-Bildungsstätte

Am Stadtgarten 11
 26721 Emden
 Telefon: 04921-24832
 Telefax: 04921-979288
 info@efb-emden-leer.de
 www.efb-emden-leer.de

Bankverbindung:


IBAN: DE19285900751003413700
 BIC: GENODEF1LER
 Ostfriesische Volksbank eG Leer

Impressum

Herausgeberin: Ev. Familien-Bildungsstätte Emden
 Herstellung: Druckerei Bretzler, Emden
 Gestaltung: Fortmann.Rohleder Grafik.Design, Dortmund
 Fotos: © Fotolia.com, © istockphoto.com und Privat
 Auflage: 4.000 Druck 1.2.21
 Erscheinungsweise: jährlich - Emden 2021

Das Kursprogramm

■ Besondere Angebote	4
■ Leben mit Kindern	
Vor der Geburt	14
Eltern mit Babys im 1. Lebensjahr	15
Eltern mit Kleinkindern von 1-4 Jahren	18
Kinder und Jugendliche	21
Ferienbetreuung	26
Familie und Erziehung	26
■ Gesellschaft & Kultur	
Familie und Gesellschaft	28
Leben und Sterben	29
Kommunikation	30
Leben und Glauben	30
Senioren	30
■ Fort- und Weiterbildung	
Fortbildungen	31
Mitarbeiter-Fortbildungen	39
Sprachen	39
■ Gesundheit	
Gymnastik und Bewegung	42
Stärkung für Körper und Seele	46
Ernährung, Fasten, Kochen und mehr	48
■ Kreative Freizeit	52
■ Selbsthilfegruppen / Treffpunkte	56
■ Stichwortverzeichnis	62
Verzeichnis Mitarbeiter-/Kursleiter*innen	64

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



Besondere Angebote

♥ Flohmarkt für Kinderartikel

Wir wollen an diesem Vormittag kaufen, verkaufen und handeln. Gefragt sind gut erhaltene Kinderkleidung und Spielzeug. Der Eintritt ist frei! Zum Klönen finden Sie Platz in der Cafeteria.

Anlieferung + Aufbau: ab 7.30 Uhr!

Q01001 Termin: Sa, 06.03.2021, 9.00-12.00 Uhr

Q01002 Termin: Sa, 04.09.2021, 9.00-12.00 Uhr

Leitung: Maike Axen

Standgebühr: 7,00 € pro Erw.

3,00 € pro Kind

Gebühr zahlbar bei Anmeldung!

♥ Der Weg ist das Ziel und der Zielort ist ein romantisches Landgut

Mit dem Fahrrad von Emden nach Westerlee

Lieber gemeinsam mit dem Drahtesel nach Holland, als mit dem Auto zur Arbeit.

Auch in diesem Jahr werden wir wieder eine kulinarische kulturell geprägte Ausflugs-tour mit dem Rad anbieten. Ziel der zweitägigen Tour ist ein altes, sehr gemütliches Landgut im holländischen Westerlee.

Die Unterkunft erinnert etwas an die Romane von Jane Austen oder Rosamunde Pilcher - sehr viel Charme und Atmosphäre!

Die interessante Strecke bietet Gelegenheit für kleinere kulinarische Pausen und die eine oder andere kulturelle Entdeckung.

Lassen Sie sich überraschen. Es lohnt sich!

Zu den Voraussetzungen für diese Ausfahrt gehören ein intaktes, verkehrssicheres Fahrrad, gute Laune und die entsprechende Bekleidung.

Das alte Rennradfahrer motto „Keine Gnade für die Wade“ gilt auf dieser Tour nicht. Damit sind E-Biker*innen willkommen. Kondition für die knapp 60 km lange Tagesetappe bis zum Ziel sollte jeder mitbringen.

Das Mindestalter beträgt 18 Jahre. Die Teilnehmerzahl ist auf 18 Personen begrenzt. Unterkunft im DZ inklusive Frühstück.

max. 18 Teilnehmer*innen

Q01003 Termin: Sa, 19.06. + So, 20.06.2021

Preis: 160,00 € pro Erw. im DZ

Kursleitung: Carsten Bergstedt
Insa Tresbach
Jens Keiper

♥ Mit dem Fahrrad auf den Spuren des Wassers

Aus dem Alltag ist Wasser als Rohstoff des Lebens nicht wegzudenken. Doch wo kommt Wasser eigentlich her und wo geht es hin?

Um dieses zu beantworten, begeben wir uns mit Jung und Alt auf einer dreitägigen Radtour (gerne auch E-Bikes) auf Spurensuche durch Ostfriesland. In kleinen Tagesetappen von 30 - 50 km sehen wir uns zunächst an, wie das Emssperrwerk das Hinterland vor Sturmfluten schützt und zukünftig die Wasserqualität der Ems verbessert.



Quelle: iStockphoto.com

Ausgeruht erleben wir am nächsten Tag im Wasserpark Hasselt die Wassergewinnung und -aufbereitung hautnah.

Bei einer Führung erhalten wir spannende Einblicke in die Entwicklung der Bereitstellung von Wasser für den Menschen. Wer noch Reserven hat, kann hier den täglichen Wasserbedarf per

per Muskelkraft zu Tage fördern. Aber nicht zu sehr verausgaben! Denn am nächsten Tag erwartet uns wahrlich die Klärung der Frage: Wohin verschwindet das Wasser von der Dusche, Klo & Co?

Die Kläranlage in Riepe zeigt uns mit welchen Schritten Abwasser aufbereitet und in den Wasserkreislauf zurückgeführt wird.

Interesse geweckt? Dann braucht Ihr ein verkehrssicheres Fahrrad, Packtaschen/Anhänger/Rucksack für euren täglichen Bedarf, wetterfeste Kleidung, Abenteuerlust und gute Laune!

Die Übernachtungen in den Jugendherbergen erfolgen nach Anmeldung (alleine, Gruppe, Familie) in Einzel-/Doppel-/Familienzimmern und beinhalten eine Vollpension.

min. 15 / max. 18 Teilnehmer*innen
Q01004 Termin: Mi, 18.08. - Fr, 20.08.2021
Preis Erwachsene: 179,00 €
Preis Kinder bis 14 Jahren: 99,00 €
Kursleitung: Kyra Buschak, Michael Becker

💖 **Wasser - Rohstoff des Lebens und Alltags**

Wie erfrischend ist eine Dusche am Morgen. Danach noch schnell eine Tasse Tee oder Kaffee und der Tag beginnt. Doch woher kommt dieses Wasser? Ist Wasser gleich Wasser? Und wie viel davon findet sich in unserem Alltag wieder?

Diese und weitere Fragen rund um das Thema Wasser möchte ich im Zuge des Weltwassertages mit Ihnen beantworten, um eine Selbstverständlichkeit unseres Alltags besser kennenzulernen.

min. 10 / max. 20 Teilnehmer*innen
Q01005 Termin: Mo, 22.03.2021
18:00 - 19:00 Uhr
Preis: 5,00 €
Kursleitung: Michael Becker

♥ Mallorca - eine zauberhafte Insel bietet mehr als Sonne und Strand

Sie kennen Mallorca nicht? Sie reisen nicht gern allein? Sie waren schon einmal dort und möchten die Insel mit ihren vielen Gesichtern kennen lernen? Wenn dies zutrifft, laden wir Sie ein zu einem zweiwöchigen Aufenthalt in Can Picafort.

In einer Gemeinschaft von Männern und Frauen, die älter als fünfzig Jahre sind und Gleichgesinnte suchen, können auch Sie sich einmal so richtig verwöhnen lassen. Bei uns finden Sie Gemeinschaft, Geborgenheit und Geselligkeit.

Sie lernen die mallorquinische Kultur kennen, besuchen verschiedene Klöster und Sehenswürdigkeiten und können Sonne, Strand und Meer genießen. Damit erschließt sich Ihnen ein Einblick in die unbeschreiblich schöne und vielfältige Landschaft. Wir haben fünf Tagesausflüge geplant.

Das Hotel (mit Hallenschwimmbad) befindet sich im Herzen der bekannten Bucht von Alcudia direkt am Strand. Diese Lage erlaubt es dem Gast, nur durch weiße Sanddünen gehend das kristallklare Wasser zu erreichen. Alle Zimmer verfügen über Bad/Dusche und WC, Telefon, Fernsehgerät, Kühlschrank und Balkon. Im Reisepreis sind alle Fahrt-, Flugkosten, Reiserücktrittversicherung und die Unterbringung in einem sehr guten Hotel (Platja Daurada*****) mit Halbpension und die Kosten der Tagesausflüge enthalten.



Quelle: iStockphoto.com

Im Reisepreis sind alle Fahrt-, Flugkosten, Reiserücktrittversicherung und die Unterbringung in einem sehr guten Hotel (Platja Daurada*****) mit Halbpension und die Kosten der Tagesausflüge enthalten.

Informationsveranstaltung zu dieser Reise in der Ev. Familien-Bildungsstätte am:

Q01006 Mi, 24.03.2021, 15.00 Uhr
Bitte anmelden!

min. 20 Teilnehmer*innen
Q01007 Termin: 27.09. - 11.10.2021
Reisepreis: auf Anfrage
Einzelzimmerzuschlag: auf Anfrage
Reiseleitung: Gesine Janssen

Preisänderungen durch den Veranstalter oder Flugesellschaften sind möglich!

TERMÖHLEN REISEN

urlaubsmax.de
Das ostfriesische Online Reisebüro

Brückstraße 42 - 26721 Emden
Hotline: 04921 - 99 66 63
Info@tertours.de



Foto: Privat

♥ „Jetzt bloß nicht den Kopf verlieren“

Nackenschmerzen gehören in Deutschland zu den zweithäufigsten Schmerzen des Bewegungsapparates. Zu den Ursachen zählen nahezu immer Verkrampfungen oder Verspannungen – oft durch eine ungünstige Körperhaltung.

Die Franklin®-Methode ist eine wissenschaftlich erwiesene, alternativmedizinische Bewegungslehre und hilft dabei, sich den durch den Alltag festgesetzten Bewegungsmustern bewusster zu werden und diese durch kleine Schritte aufzulockern und in bewusstere und für den Körper günstigere Bewegungen zu verwandeln.

Unter dem Motto „Reif für die Insel“ können Sie in der idyllischen Pension Grabisch auf der Ostfriesischen Insel Borkum sich die Zeit für sich nehmen und einen Zugang zu sich und Ihrem Körper finden. Unter professioneller Anleitung wird sich mit dem Aufbau der Gelenke beschäftigt und mit

viel praktischer Übung heraus gearbeitet, was helfen kann, damit Nackenverspannungen und Kopfschmerzen auch langfristig weichen und der Alltag wieder mit Leichtigkeit entspannt gelebt werden kann.

Die Insel Borkum bietet darüber hinaus viele Möglichkeiten, sich auch außerhalb des Kurses zu entspannen. Damit ist dieses Kursangebot eine einzigartige Kombination aus Strandurlaub, Besinnung, Fitness, Spaß und Sport. Vorkenntnisse in dem Bereich sind nicht nötig.

Zum Workshop mitgebracht werden sollte bequeme Sportkleidung. Turnschuhe werden nicht gebraucht – warme Socken dafür schon.

min. 6 / max. 8 Teilnehmer*innen

Q01008 Termin: Do, 06.05. - So, 09.05.2021

Preis: 239,00 € pro Erw. (8 TN) im DZ
252,00 € pro Erw. (< 8 TN)
inkl. Frühstück und Werkstatt (3h),
EZ-Zuschlag 7€ pro Nacht

Ort: Insel Borkum / Ostland

Leitung: Imke Pfeiffer

Es fallen zusätzliche Kosten für Fähre, Fahrradverleih (2,50 € pro Tag) und Tagesverpflegung. Optional Grillen inkl. Getränke (16,50 € pro TN).



Grußkarten für Familien

In Kooperation mit der Ev. Familien-Bildungsstätte hat die Künstlerin Melanie Krickhuhn fünfzehn Grußkarten für einen guten Zweck entworfen. Melanie Krickhuhn ist bekannt für ihre Wollwood-Zeichnungen, die auch ins Plattdeutsche übersetzt wurden. Auch die eigens für die Zusammenarbeit entworfenen Karten sind in dem humorvollen Schafmotiv gehalten und zeigen Familie in ihren vielseitigen Facetten.

Der Erlös aus dem Kartenverkauf fließt in ein gemeinsames Projekt mit der Künstlerin. Die Einnahmen werden dafür genutzt, Menschen zu unterstützen, denen es aufgrund ihrer finanziellen Lage nicht möglich ist, an den Kursen der Ev. Familien-Bildungsstätte teilzunehmen.

Zu erwerben sind die Karten zum Stückpreis von 1,20 Euro bei der Ev. Familien-Bildungsstätte und in der „Bücherstube Am Rathaus“.

♥ Ziele WECKEN, die in dir STECKEN

👉 Welche Ziele möchtest Du erreichen?
Wie kann das gelingen?

Auf diese Fragen findest Du in diesem Seminar eine Antwort. Gleichzeitig erhältst Du ein Konzept dafür, wie Du das jetzt und in Zukunft erreichen kannst.

Wir arbeiten anhand einer Methode zum Selbstmanagement. Das ZRM (Züricher Ressourcen Modell) wurde nach den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen der Motivationspsychologie und Neurobiologie entwickelt.

Interesse geweckt? Dann melde Dich gleich hier an.

min. 5 / max. 12 Teilnehmer*innen

Q01009 Sa, 20.03.2021, 09.00-17.00 Uhr
Gebühr: 62,00 €

Q01010 Sa, 10.07.2021, 09.00-17.00 Uhr
Gebühr: 62,00 €

Q01011 Sa, 13.11.2021, 09.00-17.00 Uhr
Gebühr: 62,00 €
Kursleitung: Alide Wessels

Mittags machen wir eine Stunde Pause mit Selbstverpflegung.

♥ „Kuba trifft Ostfriesland“

Eine Einführung in Salsa Cubano für Anfänger*innen

Führen und führen lassen gehören zum kubanischen Salsa ebenso dazu, wie Spaß, Bewegung, Tanz und spielerisches Miteinander.

In diesem Workshop für absolute Anfänger*innen lernen wir den - für uns ein wenig ungewöhnlichen 7/8 - Takt kennen und tanzen die ersten Schritte und Figuren im Salsa.

Mitbringen sollten Sie:

- ein Handtuch - es wird heiß!
- genügend zu trinken
- lockere, sportliche Kleidung
- feste Schuhe mit glatter Sohle oder gerne auch Socken oder Gymnastikschuhe
- jede Menge Spaß

Wir bieten Ihnen eine Einführung in den Rhythmus, in die ersten Schritte und die Geheimnisse des Führens und Führen lassens.

Bitte melden Sie sich zu zweit an (wir wissen die Corona-Auflagen zum Druckzeitraum noch nicht), wobei ein Paar einfach aus zwei Personen besteht. Es muss keine „Frau-Mann Kombination“ sein.

Wir freuen uns auf Sie! Lassen Sie sich überraschen!

min. 5 / max. 12 Teilnehmer*innen

Q01012 Sa, 27.03.2021, 14.00-17.00 Uhr
Gebühr: 15,00 €

Q01013 Fr, 09.07.2021, 18.00-21.00 Uhr
Gebühr: 15,00 €

Kursleitung: Bianka Ledermann + Ulrich Schade



Quelle: iStockphoto.com

♥ Müttercafé in Weener

Treffpunkt für jugendliche und junge Mütter mit ihren Kindern

Hier können Sie sich mit anderen jungen Müttern treffen, in lockerer Runde bei Kaffee, Tee und Gebäck Erfahrungen austauschen und Ihr Kind kann erste soziale Kontakte knüpfen. Sie erhalten Tipps und Informationen rund um das Leben mit Kindern allgemein und im Besonderen. Ebenso haben Sie die Möglichkeit, Unterstützungsangebote in Anspruch zu nehmen, wenn der Familienalltag mal nicht so leicht zu bewältigen ist.

Das Müttercafé für jugendliche und junge Mütter findet in Kooperation mit dem Landkreis Leer statt.

Ort: CVJM, Risiusstr. 2, Weener
Treffen: mittwochs von 10.00-12.00 Uhr (auch in den Ferienzeiten)

Team: Erika Slopinski
Kerstin Santjer, 0177-2070752
Barbara Schmidt
Anne Vry



♥ Beratungsgespräche

In schwierigen Lebenssituationen kann es hilfreich sein, sich mit einem außenstehenden Menschen zu beraten, um neue Lösungsmöglichkeiten zu finden. Nutzen Sie unser Angebot, ein Beratungsgespräch mit Ihnen zu führen bzw. Ihr Paargespräch zu leiten. Die Beratungsgespräche sind vertraulich und richten sich an Einzelpersonen, Paare, Eltern und Familien. Termine können über die Ev. Familien-Bildungsstätte vereinbart werden. Nähere Informationen über Konditionen erhalten Sie ebenfalls dort unter: 04921-24832.

♥ Elterntalk - Eltern zu Gast bei Eltern



Was ist das denn?

Elterntalk – das sind Gesprächsrunden im privaten Rahmen, in denen Eltern sich über Erziehungsfragen austauschen. Im Mittelpunkt stehen Themen wie Internet, Handy, Computerspiele, Fernsehen und gesundes Aufwachsen.

Wie läuft ein Elterntalk ab?

Eine Gastgeberin oder ein Gastgeber lädt 5-7 Eltern zu sich nach Hause ein. Eine ausgebildete Moderatorin begleitet das Gespräch.

Sie sind interessiert?

Wenn Sie gerne einmal **Gastgeber*in** sein möchten oder als **Moderator*in** für das Projekt ausgebildet werden möchten, sprechen Sie mich gerne an!

Der offene Erfahrungsaustausch ermöglicht Eltern, als Experten in eigener Sache gemeinsam Antworten auf ihre Erziehungsfragen zu finden.

Elterntalk ist ein Projekt der Landesstelle Jugendschutz Niedersachsen und wird seit Anfang 2016 in Emden angeboten. Regionalbeauftragte der Stadt Emden und Ansprechpartnerin der Ev. Familien-Bildungsstätte ist Ulla Wildeboer, Tel. 04921-24832.

♥ Ehrenamtliche gesucht

Die ehrenamtliche Kinderbetreuung in der Ev. Familien-Bildungsstätte Emden braucht Unterstützung.

Sie haben ein wenig Zeit und möchten diese sinnvoll einsetzen? Sie haben Freude am Umgang mit Babys und Kleinkindern?

Wir suchen Frauen für ehrenamtliche Arbeit in jungen Familien in Emden und der Krummhörn!

Unser Ziel ist es, Familien unbürokratisch zu unterstützen, um den Alltag mit Kindern in Spitzenzeiten zu entlasten oder einfach, um für die Ausgeglichenheit der Eltern zu sorgen, was den Kindern zugute kommt.

Sie brauchen keine spezielle Ausbildung, können jedoch regelmäßig an Workshops zum Thema Kinderbetreuung teilnehmen. Außerdem haben Sie Gelegenheit zum regelmäßigen Erfahrungsaustausch in der Bildungsstätte mit der Koordinatorin und im Team.

Wenn Sie Interesse haben, rufen Sie mich gerne an, damit wir einen Info- bzw. Kennenlern-Termin vereinbaren können.

Zane V. Ockenga, Koordinatorin,
Telefon: 04921-24832 oder
E-Mail: ockenga@efb-emden-leer.de

♥ Babysitterangebot

In der Ev. Familien-Bildungsstätte sind Mädchen und Jungen in der Pflege des Säuglings und der Beschäftigung des Kleinkindes angeleitet worden. Sie können nun als Babysitter vermittelt werden, um Eltern die Möglichkeit zu geben, beruhigt das Haus verlassen zu können.

Bitte wenden Sie sich an uns:
Ev. Familien-Bildungsstätte, Tel. 04921-24832

**Kurs „Anleitung für Babysitter“
finden Sie auf Seite 22!**

♥ Kleiner Beitrag. Große Wirkung. - Ihre Pfandspende!

Seit Ende 2015 steht unsere kleine Pfand-Box im Emdener Getränkemarkt ZISCH. Dort können die Kunden bei der Rückgabe ihres Leergutes das Pfandgeld für die Evangelische Familien-Bildungsstätte spenden.

„Kleinvieh macht auch Mist“ so der Volksmund. Das können wir bestätigen. Mehrere Hundert Euro sind bislang gespendet worden. Diese Summe kommt seitdem allen Familien beziehungsweise Kindern zugute, die sich unsere Kursangebote finanziell nicht komplett oder gar nicht leisten können. Uns ist es wichtig, allen Menschen den Zugang zu unseren Bildungsangeboten zu ermöglichen.



Doch leider unterliegen auch wir immer wieder bestimmten ökonomischen Zwängen. Spenden halten uns und damit den bedürftigen Teilnehmer*innen den Rücken frei. Dafür danken wir allen Spenderinnen und Spendern sowie dem ZISCH-Getränkemarkt für das großartige Engagement!

Wir würden uns sehr freuen, wenn Sie auch im nächsten Jahr wieder ab und an Ihren Pfandbon in unsere kleine Box legen würden.
Vielen Dank!

♥ Zeit für Kinder Kleine Auszeit(en) gefällig?

Kinder sind ein Geschenk, aber auch eine große und vor allem sehr zeitaufwendige Aufgabe. Nicht immer fällt es uns leicht, neben der Rundum-Versorgung der Kinder auch die notwendige Erholung für uns selbst in Anspruch zu nehmen. Dabei ist es ungemein wichtig, die eigene Balance aufrechtzuerhalten, denn nur so gewinnen Sie die Kraft und Ausgeglichenheit, um diese verant-

wortungsvolle Aufgabe mit Bravour zu meistern.

Unsere Ehrenamtlichen des Projekts „Zeit für Kinder“ sind kein Babysitter-Ersatz! Es geht vielmehr darum, Ihnen regelmäßig kleine Verschnaufpausen zu verschaffen und das in der Gewissheit, dass ihre Kinder währenddessen in guten und liebevollen Händen sind.

Mit unserem Projekt „Zeit für Kinder“ bieten wir Ihnen:

- zeitlich befristete Unterstützung in den ersten Lebensjahren Ihres Kindes oder Ihrer Kinder (0-3 Jahre)
- liebevolle Betreuung bei Ihnen vor Ort durch geschulte ehrenamtliche Mitarbeiterinnen
- wertvolle Auszeiten, damit Sie z.B. wichtige Termine wahrnehmen oder einfach auch mal ein wenig ausspannen können und Zeit für sich finden

Was kostet „Zeit für Kinder“?

- einmalige Anmeldegebühr: 10 €
- laufende Betreuungskosten: 5 € / Std.
- Ermäßigungen sind möglich. Sprechen Sie uns gerne an.

Koordination: Zane Vanaga Ockenga
Telefon: 04921-24832
Mail: ockenga@efb-emden-leer.de



♥ Bildung auf Bestellung / Angebot für interessierte Gruppen

Zu folgenden Themen können wir Bildungsangebote für Sie organisieren. Termine, Kosten und Veranstaltungsorte sprechen wir mit Ihnen ab.

- Handwerkszeug für Eltern
- Handwerkszeug für Kinder
- Einführung in die Religionspädagogische Praxis nach Franz Kett
- Spracherziehung / Sprachförderung
- Wege aus der Brüllfalle
- Pubertät
- Das Trotzalter
- Kinder haben Ängste
- Kinderkrankheiten natürlich behandeln
- Hilfen bei Allergien - was kann Ernährung dazu beitragen
- Lust auf Essen - Tipps und Rezepte rund um den Familientisch
- Elterngespräche
- Umgang mit Konflikten
- Kommunikation zwischen Eltern und Kindern
- Gesprächsführung als Gruppenleiter(in)

♥ Mama lernt Deutsch

Integrationskurs für Migrantinnen mit Kleinkindern

Im täglichen Leben ist die Sprache eines unserer wichtigsten Werkzeuge. Für Migrantinnen ist das Erlernen der Landessprache ein wichtiger Schritt, um an der Gesellschaft teilnehmen zu können. Dieser Kurs für Mütter ermöglicht Migrantinnen mit Babys und Kleinkindern erste Grundkenntnisse der deutschen Sprache zu erlernen und soziale Kontakte zu knüpfen. Babys und Kleinkinder sind willkommen, sie dürfen zum Kurs mitgenommen werden!

Montag von 10.00-12.00 Uhr

Q0104 Start 1. Halbjahr: 11.01.2021

Q0105 Start 2. Halbjahr: 06.09.2021

Donnerstag von 10.00-12.00 Uhr

Q0106 Start 1. Halbjahr: 14.01.2021

Q01017 Start 2. Halbjahr: 02.09.2021

außer in den Ferien, (ohne Gebühr)

Kursleitung: Carmen Kurdieh



Unternehmensangebot FaBi S+ ♥ Perspektive Richtung Ruhestand

Ruhestand - die einen freuen sich uneingeschränkt auf die neue Lebensphase, die anderen sehen dieser Zeit mit gemischten Gefühlen entgegen.

Zu welchen Personenkreis gehören Sie? Ist es für Sie in ein paar Monaten soweit? Dann nutzen Sie diese Gelegenheit, sich in Ruhe zu „sortieren“!

In dieser Seminarreihe können Sie sich klar darüber werden, wie Sie die letzte Zeit in Ihrem Arbeitsleben zu einem sinnvollen Abschluss bringen und entspannt auf den Übergang blicken werden.

Erwartungen an die Zeit „danach“ werden ebenso geklärt wie Ihr Bedürfnis, weiterhin ein sinnfühlendes Leben zu führen.

Die Referenten unterstützen Sie dabei mit unterschiedlichen Methoden wie Einzelübungen,

Partnerarbeit, Impulsvorträgen und Gruppendiskussionen.

Näheres erfahren Sie an unseren Info-Terminen, bei denen auch die Terminierung abgesprochen wird.

Wenn Sie interessiert sind, melden Sie sich gerne zum Info-Abend an. Die Kosten werden Ihnen bei der Anmeldung auf den Seminarbeitrag angerechnet.

Q01018 Infoabend: Die, 02.02.2021, 19.00 Uhr
Gebühr: 15,00 €
Kursleitung: Dozententeam

Q01019 Infoabend: Mo, 19.07.2021, 19.00 Uhr
Gebühr: 15,00 €
Kursleitung: Dozententeam

Beginn: lt. Absprache

♥ Special zur Frauenthemenwoche Kommunikation und Körpersprache für Frauen

Was ist typisch weiblich und was eher männlich in Körperhaltung und Kommunikation?

In diesen vier Unterrichtsstunden beschäftigen wir uns genau mit diesem Thema und betrachten freundlich und gemeinschaftlich unsere Körperhaltung, unsere Fremdwirkung und erproben andere Haltungen, Worte oder Formulierungen. Es geht um typische Alltagssituationen, um Klarheit, um „Nein“ zu sagen und es auch zu zeigen.

Alles auf dem Hintergrund, kein Verhalten ändern zu müssen, sondern das eigene Repertoire zu erproben und wer mag, es auch zu erweitern. Es geht auch nicht um laut, sondern um deutlich. Bitte bringen Sie bequeme Anziehsachen und Papier und Stifte mit.

Es wird praktisch - und wir werden auch jede Menge Spaß miteinander haben!

min. 6 / max. 12 Teilnehmer*innen
Q01020 Die, 09.03.2021, 14.00-17.00 Uhr
Gebühr: 18,00 €
Kursleitung: Bianka Ledermann

♥ Radio Fabi - unsere Sendung rund um die Familienbildung

Radio Fabi – während eines Interviews im Sender Aurich spontan entstanden – ist die Sendung nach über drei Jahren eine feste Größe im Bürgerfunkprogramm von Radio Ostfriesland geworden.

Die Themen sind so vielseitig wie die Evangelische Familienbildung in Niedersachsen und Ostfriesland. Die Evangelische Familien-Bildungsstätte Emden ist die Einzige in Deutschland, die eine wiederkehrende Radiosendung betreibt. Regelmäßig in vierwöchigem Intervall ist Moderator Carsten Bergstedt im Sendestudio Aurich „on air“.

Die Mischung aus Fachinhalten und bunter, gewagter Musik machen die Sendung für die Zuhörer spannend. Jede Sendung hat ihr Thema und damit einen roten Faden, der sich durch das Format zieht.



Quelle: iStockphoto.com

In nahezu jeder Radiosendung – die immer Live über den Äther geht – sind Expertinnen oder Experten zu Gast. Und sollte die Entfernung der Fachexperten zum Sender mal zu groß sein, lässt es sich auch gut über eine „TelefonSchalte“ über das Thema des Abends sprechen.

In Zukunft, wird es in jeder Sendung einen kleinen kommentierten professionellen Einspieler geben. Ebenfalls werden wir in ausgewählten Sendungen Anrufer*innen mit Fragen zulassen. Radio Fabi ist erwachsen geworden. Doch der Spaß an der Sendung ist ungebrochen. Die vielen positiven Rückmeldungen machen es uns auch leicht...

Die genauen Sendetermine – immer am Montag, in der Zeit von 19.00 Uhr bis 20.00 Uhr auf Radio Ostfriesland - entnehmen Sie bitte unserer Facebook Seite.

📻 **Achtung Rotlicht!**

Ein Blick hinter die Kulissen von Radio Ostfriesland Studio Aurich

Wollen Sie erleben, wie Radio gemacht wird? Vielleicht selbst ins Mikrofon sprechen, am Mischpult stehen und einen Musiktitel abfahren? Zuschauen, wie ein Beitrag geschnitten und bearbeitet wird? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Der Dozent zeigt Ihnen das Sendestudio Aurich und gibt Informationen über den Sender Radio Ostfriesland und das sogenannte Bürgerradio. Dazu gibt es unterhaltsame Geschichten, Pleiten, Pech und Pannen aus dem Radioleben.

max. 8 Teilnehmer*innen

Q01021 Termin: Die, 09.02.2021, 19.00-21.00 Uhr
Gebühr: 12,00 €

Q01022 Termin: Mi, 10.03.2021, 19.00-21.00 Uhr
Gebühr: 12,00 €

Leitung: Vollrath Janssen

Ort: Studio Radio Ostfriesland
Oldersumer Str. 71, Aurich

🐝 **Insektenwelt am Beispiel Biene**

👨👩👧👦 Familien-Workshop

Wenn die Biene von der Erde verschwindet, hat der Mensch nur noch vier Jahre zu leben. Die Biene trägt als wichtigster Pflanzenbestäuber maßgeblich zur Artenvielfalt bei. Diese und ähnliche Aussagen sind in den letzten Jahren immer lauter geworden. Dieser Kurs versucht sich mit Spaß am Thema an einer Klärung dieser und ähnlicher Thesen. Seit längerem steht die Honigbiene exemplarisch für Artenvielfalt und einem bewussten Umgang mit der Natur.



Quelle: iStockphoto.com

In diesem Workshop wird anhand handfester Beispiele Kindern und ihren Eltern die Biene und die faszinierende Insektenvielfalt nähergebracht.

In den Räumlichkeiten der Ev. Familien-Bildungsstätte wird zunächst das Insekt mit seiner Umwelt vorgestellt. Am zweiten Workshoptag ist eine Exkursion zu den Bienen des Imkers geplant.

Eine gemeinsame Fahrradtour zur Imkerei in Uttum ist angedacht / optional.

Q01023 **Infoabend:** Mi, 19.05.2021, 19.00 Uhr

Praxisteil: Fr, 10.06.2021

(Uhrzeit wird am Infoabend bekannt gegeben)

Gebühr: 15,00 € pro Erw.
5,00 € pro Kind

Leitung: Jeltto de Vries

Leben mit Kindern

Vor der Geburt

♥ Geburtsvorbereitung

Für werdende Mütter mit folgenden Schwerpunkten:

- gemeinsames Erleben der Schwangerschaft
- Stärkung des Vertrauens in die Kompetenz, ein Kind zu gebären und aufwachsen zu lassen.
- Körperarbeit durch Bewegung, Atmung, Massage und Entspannung
- Informationen über Schwangerschaft und Mutterpass, Säuglingspflege, Stillen und Ernährung, Hebammenhilfe

max. 9 Teilnehmerinnen

7 x 120 Min.

Q02001 **Beginn:** Mi, 13.01.2021, 18.00 Uhr

Kursleitung: Mareike Meyer

♥ Rückbildungsgymnastik

Sie dient der Kräftigung des Beckenbodens und der Vorbeugung von Harninkontinenz bzw. Gebärmutterensenkung. Sie fördert ein ausgewogenes Verhältnis von Bauch-, Beckenboden- und Rückenmuskulatur.

max. 9 Teilnehmerinnen

8 x 75 Min.

Q02002 **Beginn:** Mo, 15.01.2021, 9.00 Uhr

Kursleitung: Mareike Meyer

Abrechnung der Kurse über die Kursleitung.
Eine Erstattung der Gebühr für Geburtsvorbereitung und Rückbildungsgymnastik über die Krankenkasse ist möglich.



Quelle: iStockphoto.com



♥ DELFI® – Gemeinsam durch das erste Lebensjahr

Ein Konzept der Ev. Familienbildung. DELFI®-Kurse begleiten Eltern und ihre Babys ab der sechsten Lebenswoche durch das spannende erste Lebensjahr. Gemeinsam erleben sie Spiel, Spaß und Entwicklungsanregungen. Die Kurse beziehen heutiges Wissen zur Kompetenz von Neugeborenen und zur Säuglingsentwicklung ein und vermitteln Eltern dadurch Sicherheit und Orientierung für eine umfassende und optimale Entwicklung des Kindes. Die altersgemäße Bewegungs- und Sinnesentwicklung und die wachsenden Fähigkeiten der Babys werden spielerisch begleitet und unterstützt. Die Babys genießen es, ihre Umgebung nackt in einem wohlig warmen Raum zu entdecken, und Sie können sich intensiv mit Ihrem Baby beschäftigen und sich mit anderen Eltern über Entwicklung, Erfahrungen, Ernährung, Schlafen und andere Fragen austauschen. Die Kurse werden nach dem Geburtsmonat der Babys zusammengestellt. Sobald sich neun Eltern angemeldet haben und die Geburtsdaten der Babys nahe beieinander liegen (etwa 8. Lebenswoche), beginnt ein neuer Kurs.



Q03001-Q03020

10 x 90 Min. + 1 Info

Gebühr: 67,00 €

Mitzubringen: 2 Handtücher

*Kurse sind
fortlaufend!*

DELFI® Kursleiter*innen: Zane Vanaga Ockenga, Tanja Waldau, Carmen Kurdieh, Imke Hoffmann, Tanja Hempel i.A., Janita Vüst i.A.



Unsere DELFI® Außenstellen:

Pewsum (Gemeindehaus Pewsum, Burgstraße)
Q03021 10 x 90 Min.

Kurstag: dienstags

Gebühr: 75,00 €

Kursleitung: Imke Hoffmann

Riepe (Familienzentrum „Am grauen Stein“)

Q03022 10 x 90 Min.

Kurstag: auf Anfrage

Gebühr: 75,00 €

Kursleitung: Janita Vüst

Anmeldung: 04921-24832

oder info@efb-empden-leer.de



♥ Happy Baby

Altersgerechte Sing- und Spielangebote für Kinder im ersten Lebensjahr. Ein besonderes Projekt für junge Familien in Kooperation mit der Villa am Ring.

Q03023 Termine und Anmeldung und nähere

Information: www.emden.de/villaamring

Kursleitung: Claudia Fisser

Gebühr: auf Anfrage

Kursort: An der großen Kirche 1, Emden

Stilltreff

Sie wurden gut während der Schwangerschaft und Geburt betreut und haben nun als Mutter und Eltern noch so viele Fragen. Sie möchten sich gern mit anderen austauschen und Kontakte knüpfen.

Als Still- und Laktationsberaterin IBCLC und Kinderkrankenschwester biete ich Ihnen im offenen Stilltreff:

- den Austausch und Kontakt untereinander in einem geschützten Rahmen
- Unterstützung und Informationen
- Besprechen verschiedener Themen
- Ausprobieren/Ausleihen von Tragetüchern
- Ausleihen von Büchern
- Still- Publikationen (schriftl. Infomaterial)
- Stillhilfsmittel kennenlernen
- Lösen von kleineren Problemen, die keine Einzelberatung erfordern
- gemütliches Beisammensein bei einer Tasse Tee

Selbstverständlich sind auch Väter, Großmütter und am Stillen Interessierte, z.B. Schwangere, herzlich willkommen.

Termine: dienstags von 10.45-12.15 Uhr

Q03024 1. Halbjahr ab 12.01.2021

Q03025 2. Halbjahr ab 17.09.2021

(14-tägig in der geraden Kalenderwoche, außer in den Ferien)

Kursleitung: Petra El-Kabarity

(www.stillen-emen.de)

Gebühr: 8,00 € pro Teilnahme
(bitte mitbringen!)

Anmeldung: 0170-2458084 oder
p.kabarity@icloud.com



Quelle: Fotolia.com

www.kinderarzt-emen.de

**Praxis für
Kinder- und Jugendmedizin
am Kattewall**



Dr. med. Ashraf El-Kabarity Götz Gnielka

Kattewall 17a - 26721 Emden
Telefon 0 49 21 - 2 51 51 - Telefax 0 49 21 - 4 50 91 88
www.kinderarzt-emen.de - post@kinderarzt-emen.de
[@KinderarztEmden](https://twitter.com/KinderarztEmden) - [f Kinderarzt.Emden](https://www.facebook.com/Kinderarzt.Emden)

Harmonische Babymassage

nach Bruno Walter

Die Liebkosung, die Du Deinem Kind zuteil werden lässt, gewährt Du einer neuen Welt.

Körperkontakt und liebevolle, bewusste Berührung sind wichtige Grundbausteine und Voraussetzungen für ein rundum gesundes Aufwachsen. Intensive Zuwendung und Körperkontakt lassen Babys aufgeschlossener und geistig wacher reagieren.

Sie unterstützen die gesundheitliche Stabilität und helfen Infektanfälligkeit, Blähungen, Unruhen und Durchschlafschwierigkeiten entgegen zu wirken. Die Babymassage bietet dazu eine ausgezeichnete Hilfe.

Um sie kennenzulernen und bestmöglich anzuwenden, werde ich sie in mehreren Schritten zeigen und erklären. Hinzu kommen Einführungen in die Aroma-, Musik-, und Farbwirkungen bei Säuglingen.



Der Kurs umfasst 6 Einheiten mit jeweils 1,5 Stunden. Die erste Stunde beginnt mit der Einführung, Bedeutung und Ziel der Harmonischen Baby-massage. So können Sie und Ihr Kind die neue Umgebung kennenlernen. Die Babys werden in dieser Stunde noch nicht massiert.

min. 5 / max. 8 Teilnehmer*innen
jeweils 6 x 90 Min.

Q03026 Beginn: Die, 09.02.2021, 9.00 Uhr

Q03027 Beginn: Die, 20.04.2021, 9.00 Uhr

Q03028 Beginn: Die, 08.06.2021, 9.00 Uhr

Q03029 Beginn: Die, 28.09.2021, 9.00 Uhr

Gebühr: 80,00 € pro Kurs
inkl. Infomaterial

Kursleitung: Petra El-Kabarity

„Natürliche Hausmittel“ Wickel & Co. wieder (neu) entdeckt

Die kalte Jahreszeit ist da... und mit ihr beginnt wieder die Zeit der häufigen Infekte. Gerade im Säuglings- und Kleinkindalter häufen sich die Infekte mit Schnupfen, Husten, Fieber und Co. Häufig löst der eine Infekt den nächsten ab.

Jeder Infekt, dem wir natürlich begegnen, stärkt die Abwehrkräfte und ist ein Gewinn für das Immunsystem. „Natürliche Hausmittel“ wieder entdecken, sie richtig anwenden und nutzen, ist Inhalt dieses Workshops. Diese geben Klein und Groß wohlthuende Unterstützung bei der Genesung und helfen, neuen Infekten vorzubeugen.

Workshop über je 3,5 Std. Für Notizen bitte Papier und Stifte mitbringen.

Säuglinge können mitgebracht werden!
min. 6 / max. 10 Teilnehmer*innen

Q03030 Die, 13.04.2021, 9.00-12.30 Uhr

Q03031 Die, 14.09.2021, 9.00-12.30 Uhr

Gebühr: 18,00 € pro Termin
inkl. Infomaterial

Kursleitung: Petra El-Kabarity

Erst mal Möhre, oder was?

Die Ernährung des Kleinkindes

Essen lernen ist ein sehr wichtiger Prozess im Leben eines Menschen. Genetische und kulturelle Prägungen beeinflussen die Entwicklung des Geschmacks. Ein vielfältiges Nahrungsangebot und eine gute Esskultur in der Familie unterstützen das Essverhalten des Babys optimal.

Wann ist mein Kind reif für die Beikost? Wie sehen die allgemeinen aktuellen Empfehlungen aus? Welche Lebensmittel biete ich an oder meide ich im ersten Lebensjahr? Das Essen selbst „in die Hand nehmen“? Als Familie mit Freude und Umsicht, Hintergrundwissen und Gelassenheit in einen neuen Abschnitt hineinwachsen.

Workshop über je 3 Std. Für Notizen bitte Papier und Stifte mitbringen.

Säuglinge können mitgebracht werden!
min. 6 / max. 10 Teilnehmer*innen

Q03032 Die, 19.01.2021, 9.00-12.00 Uhr

Q03033 Die, 20.07.2021, 9.00-12.00 Uhr

Q03034 Die, 07.12.2021, 9.00-12.00 Uhr

Gebühr: 12,00 € pro Termin
inkl. Infomaterial

Kursleitung: Petra El-Kabarity



LÖWEN- APOTHEKE

EMDEN

- > Inh. Dr. Florian Penner e. K.
- > Zwischen beiden Sielen 36 > Emden
- > Tel. 04921-97360 > Fax 04921-973699
- > info@loewen-apo.de > www.loewen-apo.de

Löwenstark
für Ihre Gesundheit!



Digitale Elternbildung - Leben mit Kindern

Zu Erziehungsfragen und Themen der Alltagsgestaltung gibt es im Internet eine Fülle von Angeboten. Wir laden Sie ein zur Elternbildungs-Plattform „www.digitale-elternbildung.de“.

Die Lernbausteine widmen sich kompakt und mit fachlicher Qualität den Themen von Eltern.

Sie sind inhaltlich fundiert und frei von kommerziellem Interesse. Vier Selbstlernmodule stehen Ihnen kostenlos zur Verfügung: „Meine Beziehung zum Kind“, „Meine Zeit mit meinem Kind“, „Das Beste für mein Kind“ und „Vater sein heute“.

Nutzen Sie die Möglichkeiten des Web 2.0, bequem von Zuhause und zu Zeiten, die in Ihren Familienalltag passen. Die Plattform wurde von der „Die Ev. Kirche in Hessen und Nassau“ in Zusammenarbeit mit Eltern und Experten aus der Eltern-Kind-Arbeit und Medienpädagogen erstellt.

Eltern mit Kleinkindern von 1-4 Jahren Elternbegleitseminare für Eltern-Kind-Gruppen und für Spielgruppen (Erziehungsfragen und Erziehungsverhalten)

Die Elternarbeit ist ein grundsätzlicher und wesentlicher Bestandteil der Krabbelgruppen, Mini-Clubs und Spielgruppen. Elternbegleitseminare finden ca. drei- bis viermal pro Halbjahr statt und sind thematisch ausgerichtet. Sie dienen dazu, Eltern in ihrer Erziehungsverantwortung und in ihren Werturteilen zu stärken und ihnen Gelegenheit zu geben, ihre persönlichen Wertvorstellungen im Zusammenhang mit gesellschaftlichen Normen zu reflektieren und Entscheidungen bewusst zu treffen.

Die Gesprächsabende stehen unter dem Gesamthema:

Eltern in Verantwortung für die Familie
Folgende Unterthemen wählen die Eltern aus:

- Kindheit früher und heute
- Erziehungsfragen und -verhalten
- Zusammenleben in Partnerschaft, Familie und Eltern-Kind-Gruppen
- Rollen und Lebenssituationen von Frauen
- Konflikte und Konfliktlösungen
- Gesundheit, Umwelt
- Glaubensfragen

Eltern-Kind-Gruppen in Emden Kirchengemeinden

Kinder wollen ihre Umwelt erleben und suchen Kontakt zu anderen Kindern und Erwachsenen. Im verständnisvollen Umgang miteinander können wertvolle Hilfen und Anregungen erfahren werden. Die Mütter und Väter erleben ihr Kind

in einer festen Gruppe und können mit dem eigenen oder fremden Kind spielen, sich unterhalten, beobachten oder zuschauen. Ihre eigenen Fähigkeiten werden gefördert und unterstützt dadurch, dass der Ablauf und die Gestaltung der Spielvor- bzw. nachmittage miteinander organisiert und durchgeführt werden. Zu den wöchentlichen Treffen mit den Kindern gehören drei- bis viermal pro Halbjahr Elternbegleitseminare, in denen über das Gruppengeschehen diskutiert, Erfahrungen ausgetauscht und Erziehungsfragen besprochen werden.



Foto: Privat

Krabbelgruppen für Mütter und Väter mit ihren Kleinkindern

Erste Gemeinschaftserlebnisse bereiten Freude für das Kind sowie Austausch sowie Information für Mütter und Väter. Bei den Treffs haben Sie Gelegenheit, mit Ihren und den anderen Kindern zu spielen, mehr Anregungen für den Umgang mit Kleinkindern zu erhalten und andere Eltern kennen zu lernen. Ihre eigenen Fähigkeiten werden dadurch gefördert und unterstützt, dass der Ablauf

und die Gestaltung der Spielvor- bzw. nachmittage miteinander organisiert und durchgeführt werden. Die Eltern treffen sich drei- bis viermal pro Halbjahr zu abendlichen Elternbegleitseminaren.

Kirchengemeinde Uphusen **Integrative Eltern-Kind-Gruppen**

Für Mütter und Väter mit ihren behinderten und nichtbehinderten Kindern (1-3 Jahre)
Möglichst von Anfang an zusammen leben, spielen und lernen ist das Ziel dieser Mini-Clubs. Mütter und Väter von behinderten und nichtbehinderten Kindern erleben hier die Vorteile des gemeinsamen Aufwachsens und geben sich gegenseitig Unterstützung. Die Kinder lernen durch das unbefangene Aufeinander-Zugehen, Behinderung zu akzeptieren. Das gemeinsame Spiel fördert ihre Entwicklung zur Selbstständigkeit und motiviert sie zur sozialen Verantwortung. Die Eltern treffen sich drei- bis viermal pro Halbjahr zu abendlichen Elternbegleitseminaren.

Alter: 1-2 Jahre

- Q04001** **Beginn:** Mo, 11.01.2021, 9.30 Uhr
Gebühr: 108,00 € für 24 x 90 Min.
- Q04002** **Beginn:** Mo, 06.09.2021, 9.30 Uhr
Gebühr: 63,00 € für 14 x 90 Min.

Alter: 1-2 Jahre

- Q04003** **Beginn:** Die, 12.01.2021, 9.30 Uhr
Gebühr: 108,00 € für 24 x 90 Min.
- Q04004** **Beginn:** Die, 07.09.2021, 9.30 Uhr
Gebühr: 63,00 € für 14 x 90 Min..
Anmeldung: Siegrid Nörder
Telefon: 04921-23261
Kursort: KTP Trubelhaus
Uphuser Str. 210

Markus-Kirchengemeinde **Eltern-Kind-Gruppe**

Alter: 1-2 Jahre

- Q04005** **Beginn:** Die, 12.01.2021, 9.30 Uhr
Gebühr: 108,00 € für 24 x 90 Min.
- Q04006** **Beginn:** Die., 07.09.2021, 9.30 Uhr
Gebühr: 63,00 € für 14 x 90 Min.
Anmeldung: Sabrina Neemann
Telefon: 04921-9064530
Kursort: Markus-Kirchengemeinde,
Jahnstraße (Herrentor)

Kirchengemeinde Larrelt **Eltern-Kind-Gruppe**

Alter: 1-2 Jahre

- Q04007** **Beginn:** Fr, 15.01.2021, 9.00 Uhr
Gebühr: 108,00 € für 24 x 90 Min.
- Q04008** **Beginn:** Fr, 03.09.2021, 9.00 Uhr
Gebühr: 63,00 € für 14 x 90 Min.
Anmeldung: Maike Jegelka
Telefon: 04921-9089001
Kursort: Gemeindehaus Larrelt,
Rabenstr. 5

Kirchengemeinde Wybelsum **Eltern-Kind-Gruppe**

Alter: 1-2 Jahre

- Q04009** **Beginn:** Die, 12.01.2021, 9.00 Uhr
Gebühr: 108,00 € für 24 x 90 Min.
- Q04010** **Beginn:** Die, 07.09.2021, 9.00 Uhr
Gebühr: 63,00 € für 14 x 90 Min.
Anmeldung: Marlen Lahne
Telefon: 04921-9980570
Kursort: Gemeindehaus Wybelsum,
Kloster-Langen-Straße 18

Eltern-Kind-Gruppen in Kirchen- **gemeinden außerhalb Emdens**

Kirchengemeinde Loppersum **Eltern-Kind-Gruppe**

Alter: 1-3 Jahre / 2 x wöchentl. Die.+Do.

- Q04011** **Beginn:** Die, 12.01.2021, 9.30 Uhr
Gebühr: 216,00 € für 48 x 90 Min.
- Q04012** **Beginn:** Do, 02.09.2021, 9.30 Uhr
Gebühr: 126,00 € für 28 x 90 Min.
Anmeldung: Christa Rüst
Telefon: 04925-8531

Kursort: Gemeindehaus Loppersum, Kirchstr. 1

Kirchengemeinde Hinte-Haskamp **Eltern-Kind-Gruppen**

Alter: 1-3 Jahre

- Q04013** **Beginn:** Mi, 13.01.2021, 9.30 Uhr
Gebühr: 113,00 € für 25 x 90 Min.
- Q04014** **Beginn:** Mi, 08.09.2021, 9.30 Uhr
Gebühr: 59,00 € für 13 x 90 Min.
Anmeldung: Tanja Hempel
Telefon: 04925-938697

Kursort: Gemeindehaus Hinte-Haskamp

www.kinderarzt-emen.net

Dr. med.
Sigrun Hartmann



Ärztin für Kinder- und Jugendmedizin

Am Delft 26 **Telefon 04921-20109**
26721 Emden **Telefax 04921-21845**

Kirchengemeinde Pewsum Eltern-Kind-Gruppen

Alter: 1-2 Jahre

Q04015 Beginn: Mi, 13.01.2021, 9.30 Uhr
Gebühr: 117,00 € für 26 x 90 Min.

Q04016 Beginn: Mi, 01.09.2021, 9.30 Uhr
Gebühr: 68,00 € für 15 x 90 Min.

Q04017 Beginn: Fr, 15.01.2021, 9.30 Uhr
Gebühr: 113,00 € für 25 x 90 Min.

Q04018 Beginn: Fr, 03.09.2021, 9.30 Uhr
Gebühr: 63,00 € für 14 x 90 Min.
Anmeldung: Jennifer Roskam
Telefon: 04923-911177

Kursort: Gemeindehaus Pewsum, Burgstraße



Quelle: Privat

Spielgruppen in Emders Kirchen- gemeinden

In einer kleinen, überschaubaren Gruppe treffen sich zweimal wöchentlich 2-4-jährige Kinder zum Spielen, Malen, Singen und Basteln. In dieser Gruppe haben Kinder die Gelegenheit, erste Gruppenerfahrungen zu sammeln. Die Eltern treffen sich am Elterngesprächsabend, um über die Entwicklung ihrer Kinder und andere Fragen des Elternalltags zu sprechen.

Kirchengemeinde Larrelt Spielgruppe für Kinder von 2-4 J.

2 x wöchentlich jeweils 120 Min.

Q04019 Beginn: Die, 12.01.2021, 9.00 Uhr
(jeweils Die. und Do.)

Gebühr: 42,00 € monatlich

Q04020 Beginn: Die, 01.09.2021, 9.00 Uhr
(jeweils Die. und Do.)

Gebühr: 42,00 € monatlich
(ausgenommen: Monat August)

Anmeldung: Claudia Hanßen
Telefon: 04921-9457930

Kursort: Gemeindehaus Larrelt, Rabenstr. 5

Markus Kirchengemeinde Spielgruppe für Kinder von 2-4 J.

Die Spielgruppe wird bei Bedarf eingerichtet.

Kursort: Markus-Kirchengemeinde
Jahnstraße (Herrentor)

Kirchengemeinde Borssum Spielgruppen für Kinder von 2-4 J.

2 x wöchentlich jeweils 120 Min.

Q04021 Beginn: Mo, 11.01.2021, 9.15 Uhr
(jeweils Mo. und Do.)

Gebühr: 42,00 € monatlich

Q04022 Beginn: Do, 02.09.2021, 9.15 Uhr
(jeweils Mo. und Do.)

Gebühr: 42,00 € monatlich
(ausgenommen: Monat August)

Anmeldung: Sabrina Neemann
Telefon: 04921-9064530

Kursort: Gemeindezentrum Borssum,
Liekeweg

Kirchengemeinde Wybelsum Spielgruppe für Kinder von 2-4 J.

2 x wöchentlich jeweils 120 Min.

Q04023 Beginn: Mo, 11.01.2021, 9.00 Uhr
(jeweils Mo. und Mi.)

Gebühr: 42,00 € monatlich

Q04024 Beginn: Mo, 06.09.2021, 9.00 Uhr
(jeweils Mo. und Mi.)

Gebühr: 42,00 € monatlich
(ausgenommen: Monat August)

Anmeldung: Marion Saueressig
Telefon: 04921-680269

Kursort: Gemeindehaus Wybelsum,
Kloster-Langen-Straße 18

Spielgruppen in Kirchengemeinden **außerhalb Emdens**

In einer kleinen, überschaubaren Gruppe treffen sich zweimal wöchentlich 2-4-jährige Kinder zum Spielen, Malen, Singen und Basteln. In dieser Gruppe haben Kinder die Gelegenheit, erste Gruppenerfahrungen zu sammeln. Die Eltern treffen sich am Elterngesprächsabend, um über die Entwicklung ihrer Kinder und andere Fragen des Elternalltags zu sprechen.

Kirchengemeinde Hinte **Spielgruppen für Kinder von 2-4 J.**

2 x wöchentlich jeweils 120 Min.

Q04025 **Beginn:** Die, 12.01.2021, 9.00 Uhr
(jeweils Die. und Fr.)

Q04026 **Beginn:** Fr, 03.09.2021, 9.00 Uhr
(jeweils Die. und Fr.)

Gebühr: 42,00 € monatlich
(ausgenommen: Monat August)

Anmeldung: Jenny Piosek
Telefon: 0173-9356792

Kursort: Gemeindehaus Hinte, Osterhuser Straße

Kirchengemeinde Moordorf **Spielgruppe für Kinder von 2-4 J.**

2 x wöchentlich jeweils 120 Min.

Q04027 **Beginn:** Mo, 11.01.2021, 9.30 Uhr
(jeweils Mo. und Do.)

Q04028 **Beginn:** Do, 02.09.2021, 9.30 Uhr
(jeweils Mo. und Do.)

Gebühr: 42,00 € monatlich
Anmeldung: Sandra Garding

Telefon: 04942-5762409

Kursort: Gemeindehaus Moordorf

Kirchengemeinde Loppersum **Spielgruppe für Kinder von 2-4 J.**

Die Spielgruppe wird bei Bedarf eingerichtet.

Kursort: Gemeindehaus Loppersum

Anmeldung: Christa Rüst

Telefon: 04925-8531

Kirchengemeinde Pewsum **Spielgruppe für Kinder von 2-4 J.**

2 x wöchentlich jeweils 120 Min.

Q04029 **Beginn:** Do, 02.09.2021, 9.00 Uhr
(jeweils Mo. und Do.)

Anmeldung: Jennifer Roskam


Telefon: 04923-911177

Kirchengemeinde Rechtsupweg **Spielgruppe für Kinder von 2-4 J.**

Die Spielgruppe wird bei Bedarf eingerichtet.

Kinder und Jugendliche

Waldgruppe „Kleine Wölfe“

 Heraus aus der Stube, hinein in das Abenteuer Natur – das ist das Motto dieser Waldgruppe für Kinder von 5-10 Jahren.

Bei Wind und Wetter bietet der Wald in seiner Schönheit und Vielfältigkeit ausreichend Raum für Bewegung, Spaß und spannende Entdeckungen, aber auch für stille Momente.

Zusammen mit den Kindern wollen wir alle zwei Wochen einen ganzen Nachmittag lang den Emder Stadtwald erkunden. Sie werden dabei den Wald und die Natur bei jedem Treffen auf eine neue Weise erleben.

9 x 180 Min.


Q05001 ab Mo, 15.02.2021, 15.00-18.00 Uhr
weitere Termine: 01.03., 15.03., 12.04.,
26.04., 10.05., 07.06., 21.06., 05.07.21
Kursgebühr: 99,00 €

6 x 180 Min.

Q05002 ab Mo, 06.09.2021, 15.00-18.00 Uhr
weitere Termine: 20.09., 04.10., 01.11.,
15.11., 29.11.2021
Kursgebühr: 66,00 €
Kursleitung: Kaarina Siekmann +
Jan Siekmann

Treffpunkt ist der Stadtwaldeingang Voßfenne, Hinte. Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, ein kleines Picknick und gute Laune!

Waldforscher

 Kinder, die auf der Warteliste für die Waldgruppe stehen, können hier, in einer „offenen Gruppe“ und zu zuvor angekündigten Terminen, den Emder Stadtwald erforschen. Natur erleben, spielen und kreativ sein!

1 x 180 Min.

Kursgebühr: 15,00 €

Infoabende: nach Absprache

Information + Anmeldung:

Kaarina Siekmann Tel.: 04925-990114
o. mobil: 0151-41224376
E-Mail: Siekmann@efb-emden-leer.de

♥ **Anleitung für Babysitter**

für Jugendliche ab 14 Jahren, die Babys, Kleinkinder und Kinder betreuen möchten.

Schwerpunkte des Kurses:

- Entwicklungsstufen des Kindes
- Problematische Verhaltensweisen und Reaktionsmöglichkeiten
- Spiel- und Beschäftigungsmöglichkeiten
- Pflege und Sicherheit u. v. a.

Teilnehmer*innen dieses Kurses stehen in unserer Babysitterkartei, die von interessierten Eltern eingesehen werden kann. Zertifikat nur bei vollständiger Teilnahme. Bitte einen Ordner und Schreibzeug mitbringen.

4 x 120 Min.

Q05003 **Beginn:** Die, 01.06.2021, 17.00 Uhr
Kursgebühr: 30,00 €

Q05004 **Beginn:** Die, 02.11.2021, 17.00 Uhr
Kursgebühr: 30,00 €
Kursleitung: Sabrina Neemann

♥ **Kochen für Kinder u. Jugendliche ab 12 Jahren**

Selber kochen, gemeinsam Essen und jede Menge Spaß! Gemeinsam werden wir einfache Gerichte kochen und sie uns im Anschluß schmecken lassen.

Jede Mahlzeit wird aus Vor-, Haupt-, und Nachspeise bestehen.

6 x 120 Min.

Q05005 **Beginn:** Mi, 17.02.2021, 16.00 Uhr
Kursgebühr: 45,00 €
+ 3,00 € Materialkosten pro Termin
Kursleitung: Karin Hagen

♥ **Osterkörbe basteln mit Kindern von 6 bis 12 Jahren**

Selbstgemachte Osterkörbe aus Papier sind etwas Besonderes. So macht das Sammeln an Ostern doppelt so viel Spaß!

An diesem Vormittag basteln wir mit den Kindern verschiedene Osterkörbe in unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen. So kann jedes Kind altersgerecht ein Körbchen nach eigenen Vorstellungen mit Farbe und Stanzmotiven basteln und gestalten.

Selbstverständlich ist die Bastelanleitung einfach und kindgerecht.

Zum Abschluss werden wir die Osterkörbe mit Ostergras, Eiern und anderen Kleinigkeiten befüllen.

min. 7 / max. 10 Teilnehmer*innen
1 x 240 Min.

Q05006 **Beginn:** Sa, 27.03.2021, 10.00 Uhr
Kursgebühr: 13,00 €
Materialkosten 5€ werden direkt mit der Kursleitung abgerechnet!
Kursleitung: Angela Neumann

Echte Emdener „Fabienseife“ – da atmet Ihre Haut auf

Für 5,50 € erhalten Sie eine Handwerklich hergestellte Seife aus naturbelassenen Zutaten mit dem frischen Duft der Limette.
Eine Seife für die ganze Familie!



Foto: M. Ekkenga

Umweltfreundlich, regional, tierfreundlich, plastik- und palmölfrei ohne künstliche Zutaten. Das enthaltene wertvolle Mandelöl fettet Ihre Haut schon während der Reinigung nach. Mit dem Kauf der Seife unterstützen Sie darüber hinaus die wichtige Arbeit für unsere Familien aus Ostfriesland. Erhältlich ist die Seife während der Öffnungszeiten der Fabi. Telefonische oder Bestellungen über das Internet sind möglich.

Unser Tipp:

Als Geschenk ist unsere Seife etwas ganz Besonderes!



Quelle: Fotolia.com

♥ Spielend für die Schule lernen für Kinder von 5-7 Jahren

In diesem Kurs wird es Ihrem Kind ermöglicht, mit Freude Lernfortschritte zu erzielen. Spielerisch wird die Wahrnehmungsfähigkeit, das Bewegungslernen, logisches Denken und sprachliches Ausdrucksvermögen gefördert.
Max. 8 Kinder pro Kurs!

Für Neuanmeldungen gelten nachstehende Termine:

Gemeindehaus Möwensteert, Constantia

max. 8 Teilnehmer*innen

Q05007 Beginn: Mo, 06.09.2021, 14.30 Uhr
8 x 90 Min. + Elterngespräch
Kursgebühr: 45,00 €
Anmeldung: Maïke Axen
Telefon: 04921-45695

Gemeindehaus Liekeweg, Borssum

max. 8 Teilnehmer*innen

Beginn: Mo, 06.09.2021, 14.00 Uhr
8 x 90 Min. + Elterngespräch
Kursgebühr: 45,00 €

Q05008 Beginn: Mo, 06.09.2021, 15.45 Uhr
8 x 90 Min. + Elterngespräch
Kursgebühr: 45,00 €
Anmeldung: Sabrina Neemann
Telefon: 04921-9064530

Gemeindehaus Pewsum, Burgstr. 19

max. 8 Teilnehmer*innen

Q05009 Beginn: Die, 07.09.2021, 14.30 Uhr
8 x 90 Min. + Elterngespräch
Kursgebühr: 45,00 €
Anmeldung: Jennifer Roskam
Telefon: 04923-911177

Räumlichkeiten der GS Eichenwallschule, Dorfstraße 3, 26789 Leer

max. 8 Teilnehmer*innen

Q05010 Beginn: Mo, 11.01.2021, 16.30 Uhr
Kursgebühr: 30,00 € pro Monat

Q05011 Beginn: Mo, 13.09.2021, 16.30 Uhr
Kursgebühr: 30,00 € pro Monat
Anmeldung: Maaïke Groeneveld-Meyer
Telefon: 0491-61906

Bitte vorherige Rücksprache mit der Kursleitung bei Einstieg in laufende Kurse des 1. Halbjahres!

SCHUL Schiff

Am Stadtgarten 11
26721 Emden
Tel.: 04921 9236460
www.schulschiff-emden.de
info@schulschiff-emden.de

☼ DIE NACHHILFE IN EMDEN ☼

Top-Nachhilfelehrer für alle Fächer

homogene Kleingruppen monatlich kostenlose Probestunden

spezielle Vorbereitungskurse für Abitur und Realschulabschluss

Kinderfreizeit auf dem Woldenhof

Mit Kindern von 8 bis 13 Jahren fahren wir zum Woldenhof Wiegboldsbur.

Bei Spielen, kniffligen Aufgaben und Ausflügen findest du neue Freunde, hast viel Spaß und erlebst Tiere und Natur ganz nah. Zum Programm gehören viele Gruppenspiele und gemeinsame Unternehmungen rund um unsere Welt und die Schöpfung. Unser ganzes Essen wird nicht nur lecker, sondern auch „bio“ sein.

Rücksichtnahme und gegenseitiges Helfen sind uns auf allen unseren Fahrten wichtig. Die ausgebildeten Jugendleiterinnen und -leiter freuen sich auf viele Erlebnisse und Aktionen mit euch.



Termin, Leistungen, Leitung, Preis:

- 23. bis 31. Juli 2021
- Altersgruppe 9 - 13 Jahre
- Unterkunft im Mehrbettzimmer, Freizeit-T-Shirt, Freizeitprogramm, Bio-Vollverpflegung
- Olaf Wittmer-Kruse & Team
- Preis: 230 €*

Jugendfreizeit Rättvik/Schweden

Der Kreisjugenddienst Emden-Leer bietet zusammen mit der Kirchengemeinde Jherings-Boekzetelerfehn eine Jugendfreizeit nach Mittelschweden an.

Es liegt in der Nähe des Ortes Rättvik direkt am Ensen See. Ein Besuch der Sommerrodelbahn in Rättvik und der Kupfergrube in Falun sind zwei von vielen Ausflugsmöglichkeiten und Gruppenaktionen, zu denen auch Diskussionen und Spieleabende gehören.

Termin, Leistungen, Leitung, Preis:

- 14. bis 29. August 2021
- Altersgruppe 14 - 17 Jahren
- Anreise im komfortablen Reisebus inkl. Fähren Puttgarden-Rödvy/Helsingborg-Helsingör.
- Die Unterkünfte in Zimmern oder kleinen Bungalows sind einfach, aber zweckmäßig.
- Zentrale Duschen und WC's sind vorhanden.
- Vollverpflegung mit 3 Mahlzeiten.
- Leitung: Imke Metz & Team
- max. 35 Teilnehmende
- Preis: 495 €*



Familienfreizeit Berslagen/ Schweden

Der Kreisjugenddienst Emden-Leer bietet eine Familienfreizeit nach Schweden an.

Das Gruppenhaus Kafalla Herrgard ist ein Juwel in Bergslagen, östlich von Lindesberg. Hinter dem Herrenhof an der Wassermühle rauscht ein stattlicher Bach in den großen Badesee. Es ist einfach herrlich, hier Kanu zu fahren und direkt vor der Veranda zu Baden. Zudem gibt es auch einen kleinen Fußballplatz und viele Wiesen zum Sonne tanken, Kubb spielen und für Volleyball. • Vollverpflegung mit 3 Mahlzeiten sowie einem ständigen Angebot an Wasser, kleiner Kiosk.

Gartenmöbel, ein Spielplatz und viel Wald runden das Gelände ab, zu dem eine große Sommerkirche mit Holzbühne und verstellbaren, rustikalen Bänken gehört. Die möglichen Ausflüge werden vor Ort besprochen.

Termin, Leistungen, Leitung, Preise:

- 12. bis 26. August 2021
- Anreise im komfortablen Reisebus inkl. Fähren Puttgarden-Rödby / Helsingborg-Helsingör.
- Das Haus besticht durch den Standard, der viele Doppel- und Dreierzimmer zulässt. Zentrale Duschen und WC sind vorhanden.
- Michael Vogt
- ab 15 Jahren 610 €*
- bis 14 Jahre 510 €*
- unter 5 Jahren 100 €*

Alle weiteren Informationen, Teilnahmebedingungen, Anmeldemöglichkeiten der Freizeiten sind zu erfahren über den Ev.-luth. Kirchenkreis-Jugenddienst Emden-Leer.

*) Am Preis soll keine Teilnahme scheitern. Sprechen Sie uns an. Gemeinsam finden wir Lösungen.



- Kirchenkreisjugenddienst-Büro Leer:
Michael Vogt
Hindenburgstr. 4, 26789 Leer
Tel.: 0491 - 979 682 41
Fax: 0491 - 925 095 2
michael.vogt@ejel.de
- Kirchenkreisjugenddienst-Büro Emden:
Olaf Wittmer-Kruse
Schlesierstraße 6,
26723 Emden
Tel.: 049 21 - 358 487
Fax: 049 21 - 358 488
olaf.wittmer-kruse@ejel.de

Homepage: www.EJEL.de
E-Mail: info@ejel.de

Ferienbetreuung

♥ Ferienbetreuung für Schulkinder von 6 bis 13 Jahren



Ein abwechslungsreiches Programm erwartet die Schulkinder auch in diesem Jahr in der Ferienbetreuung im Sommer und Herbst 2021.

Sommerferien:

Q06001 Termin: 16.08. - 27.08.2021
von 7.30-14.00 Uhr

Herbstferien:

Q06002 Termin: 18.10. - 29.10.2021
von 7.30-14.00 Uhr

Kursleitung: Kirsten Gante und Team
Ort: Ev. Familien-Bildungsstätte
Am Stadtgarten 11, Emden

Anmeldetermin und Anmeldeformulare für die Ferienbetreuung finden Sie auf der Homepage Betreuungsbörse der Stadt Emden.



Familie und Erziehung

♥ Tod und Trauer in der Lebenswelt von Kindern

Kinder begegnen dem Tod auf verschiedene Arten: z.B. durch die Medien; oder wenn ein Familienmitglied oder ein vertrauter Mensch oder auch ein Haustier verstirbt. Wie spreche ich mit Kindern über den Tod? Wie denken Kinder darüber und was kann ihnen helfen. Der Abend gibt Informationen, Hilfestellungen und Gelegenheit zum Austausch.

Q07001 Termin: Mi, 06.10.2021, 19.30-21.45 Uhr
Kursgebühr: 8,00 €
Kursleitung: Ina Schulz

♥ Frühstückstammtisch

♥ Treffen für Mütter und Väter

Damit wir uns als Eltern mit unseren Fragen, Ideen und Freuden rund um das Familienleben nicht so alleine fühlen, wollen wir uns einmal im Monat in der Ev. Familien-Bildungsstätte treffen.

In ansprechender Atmosphäre werden wir Gespräche über Erziehungsfragen/-probleme und positive Aspekte des Familienlebens führen. Auch werden Fachreferent*innen zu Themen wie Ernährung, Erziehung, Bewegungslernen usw. von uns eingeladen.

Q07002 Beginn: Do, 21.01.2021,
9.30-11.30 Uhr
weitere Termine: 11.02., 11.03., 22.04.,
20.05., 10.06., 08.07., 16.09., 14.10.,
11.11., 09.12.2021

Kursgebühr: 83,00 € +
Beitrag für das Frühstück
Kursleitung: Maike Axen

Laufender Kurs mit Möglichkeit des Einstiegs.
Tel. Anmeldung bitte bis zwei Tage vorher.



Hallo, mein Name ist Maike Axen ich bin schon seit vielen Jahren in der Fabi aktiv und verantwortlich für unsere Gruppenangebote vom zweiten bis zum siebten Lebensjahr.

Weiterhin organisiere ich den beliebten Flohmarkt für Kinderartikel und Fortbildungen für Mitarbeiter*innen der Eltern-Kind und Spielgruppen.

Bei Fragen rufen Sie mich gerne an!

Bildung auf Bestellung zu folgenden Themen

- Grenzen spüren, setzen, vertreten
- Erziehungsziele gemeinsam finden und erreichen
- Wut - ein starkes Gefühl
- Eltern als Entwicklungsbegleiter
- Erziehung ohne Stress
- Die Rolle der Großeltern in jungen Familien
- Pubertät - wenn Eltern schwierig werden
- Umgang mit Medien - ab welchem Alter?


Wir bieten Elternabende zu diesen Themen an!
Gruppengröße ab 8 Teilnehmer*innen -
entweder bei Ihnen oder bei uns im Hause!

Ansprechpartnerin: Ulla Wildeboer



HANDWERKSZEUG FÜR ELTERN

Handwerkszeug für Eltern

 Damit der Familienalltag (noch) besser gelingt.

Ob mit dem Kleinkind oder Schulkind: Kinder erziehen ohne Schimpfen, Schreien, Ausrasten? Ohne sich in endlose Konflikte oder Diskussionen zu verstricken? Und dabei womöglich noch gelassen bleiben und entspannt? Wie soll das gehen?

Wer eine Antwort auf diese Fragen sucht, findet sie in diesem Kurs und bekommt dort Handwerkszeug für den Alltag. Sie hören, was Kinder für eine positive Entwicklung ihres Selbstwertgefühls brauchen und weshalb sie manchmal bestimmte Verhaltensweisen zeigen. Sie lernen, wie Sie konstruktiv auf unerwünschtes Verhalten reagieren, Grenzen setzen und die soziale Entwicklung Ihres Kindes fördern können. Sie erleben, wie Sie Lösungen für einen respektvollen Umgang miteinander entwickeln.

Der Schlüssel dazu: Kinder verstehen, ermutigen, Grenzen setzen, Kinder zur Mitwirkung gewinnen. Bei Anmeldung von min. 8 TN startet ein neuer Kurs!

8 x 2½ Stunden

Q07003 Termine: nach Vereinbarung

Kursgebühr: 75,00 €

Paare: 110,00 € + 5,00 € Materialkosten

Kursleitung: Dozententeam



Quelle: iStockphoto.com

Gesellschaft & Kultur

Familie und Gesellschaft

Hilfe beim Helfen

 Kurs für pflegende Angehörige von Demenzpatienten

Die Pflege und Betreuung eines an einer Demenz Erkrankten belastet den Alltag der Familien und erfordert von den Angehörigen viel Geduld und Einfühlungsvermögen. Wenn die Erinnerung an die gemeinsame Geschichte abhanden kommt, wird oft die aktuelle Beziehung stark in Mitleidenschaft gezogen.


Die Kursreihe "Hilfe beim Helfen" soll dazu beitragen, durch Erweiterung der Kenntnisse über die Demenz-Erkrankung Entlastung zu erfahren.

Folgende Themenbereiche werden behandelt:

- Alzheimer-Krankheit, Wissen über das Krankheitsbild
- Akzeptanz der Krankheit und Verstehen der Veränderungsprozesse
- Einfühlen in die erlebte Welt des Patienten
- Validation
- vom richtigen Umgang mit dem Erkrankten
- Bewältigung von konkreten Problemen in der Betreuung und Pflege
- Motivation zur Selbsthilfe und Annahme von notwendigen Hilfen

Q08001 Beginn: Do, 04.11.2021
17.00-19.00 Uhr
dann 11.11., 18.11., 25.11.2021
Kursleitung: Hildegard Krüger

Die Pflegekasse der Barmer GEK übernimmt alle anfallenden Kosten, die Teilnahme ist somit gebührenfrei.

 Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V.
Selbsthilfe Demenz

PFLEGEDIENST Hoffmann

Ambulante Krankenpflege

Ambulante Hospizpflege

Palliative Fachpflege

***Individuelle Pflege und
Betreuung in mitfühlender
und herzlicher Atmosphäre
im Hause des Patienten.***

Grundpflege • Kinderkrankenpflege

Behandlungspflege • Sterbebegleitung

***hauswirtschaftliche • Gutachten nach Pflege-
Versorgung versicherungsgesetz***

***Beratung zur • Vermittlung
häuslichen Pflege von Hilfsmitteln***

***Wir beraten Sie in allen Fragen
der häuslichen Pflege
individuell und kompetent.***

Tag und Nacht erreichbar.



**Neutorstraße 90-92
26721 Emden
Telefon 04921/34477
Telefax 04921/31013**

Leben und Sterben

Angebote vom Hospizdienst

Orientierungsabend für Hospizbegleiter*innen

Q09001 Beginn: Die, 29.06.2021, 19.00 Uhr
Kursleitung: Claudia Kleihauer,
Sigrun Middents

Anmeldung: Ev. Familien-Bildungsstätte,
Tel. 04921-24832

Qualifizierungskurs ehrenamtlicher Hospizbegleiter*innen

Wir bieten diesen Kurs für Menschen an, die Schwerkranke, Sterbende und deren Angehörige und Freunde auf ihrem Weg begleiten möchten. Der Kurs beschäftigt sich mit den Themen Sterben, Tod und Trauer und dient der sorgfältigen Vorbereitung auf die begleitende Arbeit. Wichtig ist dabei vor allem auch die eigene Auseinandersetzung mit Tod und Sterben.

Die Teilnahme ist für alle, die beruflich und persönlich an dem Thema interessiert sind, möglich.

Der Kurs beinhaltet u.a. folgende Themen:

- Reflexion eigener Verlust- und Abschiedserfahrungen
- Kommunikation mit Sterbenden und deren Angehörigen
- Sterbephasen, Trauerphasen, Krisenbewältigungsstrategien

- Basale Stimulation und pflegerisches Handeln
- Umgang mit eigenen Kraftquellen und Grenzen
- Ambulante und stationäre Sterbebegleitung
- Hospiz-Geschichte, Entwicklung, Ziele

Informationen zur späteren ambulanten Hospizarbeit erhalten Sie bei Claudia Kleihauer, Tel. 04921-35773, dienstags 10.00-12.00 Uhr, Ambulanter Hospizdienst Emden

Q09002 4 Wochenend-Einheiten:
10. + 11.09.2021
08. + 09.10.2021
18., 19. + 20.11.2021
03. + 04.12.2021
Do. + Fr. von 17.45-21.00 Uhr
Sa. von 9.30-16.30 Uhr
sowie 5 Abendtermine (voraussichtlich
mittwochs 18.30 - 21.00 Uhr)

Im Rahmen der Fortbildung ist zusätzlich ein 30 stündiges Praktikum in einer Pflegeeinrichtung vorgesehen.

Gebühr des Kurses: 300,00 €
Kursleitung: Sigrun Middents
und Dozententeam

Anteilige Gebührenerstattung bei späterer ehrenamtlicher Tätigkeit für den Hospizdienst Emden.

Bibel Art Journaling - ein kreativer Weg die Bibel für sich zu entdecken - siehe Seite 54

EMDEN



Wenn Sie Hilfe brauchen

HÄUSLICHE KRANKEN- & ALTENPFLEGE

EV. DIAKONIE-STATION

- ▶ Fachgerechte und patientenbezogene Kranken- und Altenpflege in der vertrauten Umgebung
- ▶ Pflegeberatung
- ▶ Durchführung oder Hilfe bei der Körperpflege
- ▶ Medizinische Behandlungspflege (Kompressionsstrümpfe, Spritzen, Medikamentenverabreichung ...)
- ▶ Wundversorgung
- ▶ Spezielle Behandlungspflege (z.B. Portversorgung...)
- ▶ Hausnotruf
- ▶ Betreuung für Demenzkranke
- ▶ Kooperation mit dem Hospizdienst

EV. DIAKONIE-STATION EMDEN



GRÄFIN-THEDA-STRASSE 6
22607

Vorsorgevollmacht

Wie kann ich Vorsorge treffen für den Fall, dass ich meine Belange nicht mehr eigenständig regeln kann? Der Vortrag gibt einen Überblick über dieses wichtige Thema. Zeit für Rückfragen ist ausreichend vorhanden.

Q09003 Termin: Mi, 24.03.2021, 19.30 Uhr


Q09004 Termin: Mi, 03.11.2021, 19.30 Uhr

Kursleitung: Bernhard Schröder
ohne Gebühr!

Anmeldung erforderlich!

Kommunikation

Neue Wege gehen!

 **Gruppencoaching für Frauen, die wissen wollen, wo's lang geht**

Dieses Angebot richtet sich an Frauen, die ihrem Leben eine neue Richtung geben wollen. Die Kinder werden flügge, der Wiedereinstieg ins Arbeitsleben oder das Ende der Berufstätigkeit steht bevor, oder aus ganz anderen Gründen ist ein neuer Lebensabschnitt in Sicht...

Diese oder andere Themen können von Ihnen eingebracht und in der Gruppe diskutiert werden. Stehen Sie vor einer wichtigen Entscheidung? Kennen Sie ihre Stärken und Fähigkeiten?

Q10001 Start: nach Absprache

Gebühr: 20,00 € pro Termin

Leitung: Ulla Wildeboer

Anmeldung: ulla.wildeboer@gmail.com
oder: 04921-24832

*Verschaffen Sie Ihrem Leben mehr Esprit!
Tauschen Sie sich mit anderen Frauen aus!
Machen Sie sich mit uns auf den Weg!*

Leben und Glauben



www.kurse-zum-glauben.de

Eine Einladung der Evangelischen Kirche

Online-Kurse zu Themen des Glaubens

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

Wie funktioniert der Online-Kurs?

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

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

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

Starttermine 2021:

15.01., 22.01., 05.02.2021 (weitere Termine geplant)

Die kostenlosen Online-Kurse starten regelmäßig. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Anmeldungen werden jederzeit angenommen. Vorkenntnisse werden nicht erwartet.

Anmeldungen und Kontakt:

Birgit.Berg@evlka.de, Tel. 0 51 21 – 9187480

Weitere Informationen:

www.kurse-zum-glauben.de oder

www.online-kurs-zum-glauben.wir-e.de

Ein Projekt der Ev. luth. Landeskirche Hannovers

Senioren

Es liegt mir auf der Zunge

 **Bleiben Sie geistig fit**

„Wer rastet, der rostet!“ – das gilt auch für die Erhaltung der Leistungsfähigkeit des Gehirns. Unsere grauen Zellen brauchen geistige Anregung, um fit zu bleiben. Deshalb trainieren wir in stressfreier Atmosphäre gezielt Konzentration, Wahrnehmung und Wortfindung. Freude und Spaß sind wichtige Voraussetzungen dafür.

8 x 60 Min.

Q11001 Beginn: Do, 25.02.2021, 10.30 Uhr

Kursgebühr: 31,00 €

8 x 60 Min.

Q11002 Beginn: Do, 16.09.2021, 10.30 Uhr

Kursgebühr: 31,00 €

Kursleitung: Karin Hagen

Fort- und Weiterbildungen

Fortbildungen

♥ Grundqualifizierung in der Kindertagespflege - Informationsabend

Haben Sie schon einmal daran gedacht, Tagesmutter, -vater oder Kinderfrau zu werden?

Ziel dieses Informationsabends ist es, grundsätzliche Fragen zu beantworten, um eine Entscheidung für oder gegen eine Tätigkeit in der Kindertagespflege zu erleichtern. Die Wege zu einer grundlegenden Qualifizierung werden aufgezeigt. Die zuständige Sachbearbeiterin des Familienservicebüros Kindertagespflege der Stadt Emden steht für Fragen zur Verfügung. Die Teilnahme an der Informationsveranstaltung ist Voraussetzung für den Kurs.

Informationsabend:

Q12001 Mi, 10.03.2021, 19.00-21.15 Uhr

Kursleitung: Bianka Ledermann
Angelika Wennmann

♥ Grundqualifizierung in der Kindertagespflege

Die Ev. Familien-Bildungsstätte bietet in Kooperation mit dem Familienservicebüro/Kindertagespflege der Stadt Emden Qualifizierungskurse für Tagesmütter und -väter an. Die Ausbildung entspricht den Qualitätsanforderungen des Deutschen Jugend Instituts (DJI) und umfasst 160 Unterrichtsstunden.

Kursinhalte u.a.:

- Kindertagespflege aus der Sicht von Tagespflegepersonen, Kindern und Eltern

- Förderung, Betreuung, Erziehung von Kindern
- Kommunikation und Kooperation zwischen Tagespflegepersonen und Eltern
- Arbeitsbedingungen, rechtliche Grundlagen

Nach der Absolvierung des gesamten Kurses und einem Abschlusskolloquium wird ein Zertifikat vergeben, das von den deutschen Jugendämtern und dem Bundesverband für Kindertagespflege anerkannt wird.

Kursgebühr: 300,00 €

Zuzüglich: 1. Hilfe am Kind

Bei Interesse an der Qualifizierung wenden Sie sich bitte zuerst an das Familienservicebüro Kindertagespflege der Stadt Emden, das die Voraussetzungen mit Ihnen klärt. Tel. 04921-871145 - Angelika Wennmann

Q12002 Beginn: Fr, 07.05.2021 bis Ende 2021

jeweils freitags von 8.45-12.00 Uhr
samstags-Termine von 9.00-16.30 Uhr:
monatlich

1. Hilfe am Kind: Termine siehe Seite 35

Kursleitung: Bianka Ledermann und Dozententeam



GÜTESIEGEL
des Landes Niedersachsen
Qualifizierungsmaßnahmen
FRÜHKINDLICHE BILDUNG



Die Ev. Familien-Bildungsstätte Emden hat das Gütesiegel für Qualifizierungsmaßnahmen in der frühkindlichen Bildung.

♥ **Fachtreffen für Kindertages- pflegepersonen**

Austausch, Begleitung, Fortbildungen und der Kontakt zu anderen Tagesmüttern-Vätern sind Bestandteile dieser monatlichen Treffen. Themen rund um die Kindertagespflege und Anregungen für die Bewältigung des Alltags können hier besprochen und bearbeitet werden.

Zugleich kann ein enger Kontakt zum Familienservicebüro/Kindertagespflege des Fachdienstes Kinder und Familien der Stadt Emden geknüpft werden.

Termine:

Q12003 Mi, 10.02.2021

Q12004 Mi, 14.04.2021

Q12005 Mi, 08.09.2021

Q12006 Mi, 17.11.2021

Q12007 Mi, 08.12.2021

min. 5 Teilnehmer*innen

jeweils 19.30-21.00 Uhr

Kursleitung: Ulla Wildeboer

Fachtag:

Q12008 Sa, 26.06.2021

min. 8 Teilnehmer*innen

von 10.00-17.00 Uhr

Kursleitung: Ulla Wildeboer

Die Netzwerktreffen und Fachtage richten sich an Kindertagespflegepersonen, die im Zuständigkeitsbereich des Jugendamtes der Stadt Emden tätig sind.

♥ **Coaching für aktive Kindertagespflegepersonen**

Die kollegiale Beratung dient der Praxisreflexion für Tagespflegepersonen. Es werden konkrete Fragen und Anliegen aus dem beruflichen Arbeitsalltag besprochen und geklärt.

Termine:

Q12009 Di, 19.01.2021

Q12010 Di, 23.03.2021

Q12011 Di, 18.05.2021

Q12012 Di, 15.06.2021

Q12013 Di, 13.07.2021

Q12014 Di, 21.09.2021

Q12015 Di, 12.10.2021

Q12016 Di, 23.11.2021

min. 5 Teilnehmer*innen

jeweils von 20.00-21.30 Uhr

Kursleitung: Ulla Wildeboer

Die Treffen für kollegiale Beratungen richten sich an Kindertagespflegepersonen, die im Zuständigkeitsbereich des Jugendamtes der Stadt Emden tätig sind.

Terminänderungen und Themen entnehmen Sie bitte der Internetseite:

www.betreuungsboerse-emden.de

Die Teilnahme ist ohne Gebühr.



Quelle: iStockphoto.com

♥ **Im Anschauen entdecken - Anregungen zu einer ganzheitlichen, sinnorientierten Pädagogik**

**Fortbildung für Erzieher*innen,
Mitarbeiter*innen in Kindertagesein-
richtungen, Religionslehrer*innen,
Mitarbeiter*innen im Kindergottesdienst**

Die „sinnorientierte ganzheitliche Religionspädagogik“ (nach Franz Kett) ist ein spiritueller Weg, den Erzieher*innen und Kind gemeinsam gehen; auf dem sie voneinander lernen, immer mehr zu den Dingen des Lebens, zur Gruppe, zu sich selbst und zu Gott in Beziehung zu treten. In diesem Seminar werden Elemente aus der religionspädagogischen Praxis vorgestellt und erlebt.

Inhalte der Fortbildung:

- Übungen zur Ruhe, Sammlung, Konzentration
- Anschauungen und Wahrnehmungsübungen
- Gestaltung von Bodenbildern mit Legematerial

min. 6 Teilnehmer*innen

Thema: Welt entdecken - mit allen Sinnen offen sein
Q12017 Termin: Mi, 12.05.2021, 15.00-19.00 Uhr
Kursgebühr: 35,00 €
Kursleitung: Anja Zinzen

Thema: Erzählungen - zur herbstlichen und adventlichen Zeit

Q12018 Termin: Mi, 03.11.2021, 15.00-19.00 Uhr
Kursgebühr: 35,00 €
Kursleitung: Anja Zinzen

Nach Absprache kommen wir auch gerne zu einer In-House-Fortbildung zu Ihnen.
Sprechen Sie uns an!

Eltern stärken - Qualifizierung für Elternkursleiter*innen

Die Zusammenarbeit mit Eltern stellt uns pädagogische Fachkräfte öfter mal vor Herausforderungen.

Der Zertifikatskurs „Eltern Stärken“ bietet einen hierarchiefreien Austausch und lädt Eltern ein, sich als „Expert*innen“ für ihre eigenen Kinder und ihr eigenes Leben zu beteiligen.

In diesem Kurs werden wir die Haltung, die Fähigkeiten sowie methodisches Werkzeug vermitteln, um Elternkurse nach diesem Konzept ressourcenorientiert in der eigenen Einrichtung zu begleiten.

Sie erhalten Anregungen für die Zusammenarbeit mit Eltern sowie für dialogische Begegnungen mit Menschen allgemein. Dieses wirkt nicht nur in dienstliche Belange, sondern auch im authentischen Austausch.

Ein Zertifikat erhalten Sie nach der erfolgreichen Teilnahme, der inhaltlichen und praktischen Auseinandersetzung, mit einer schriftlichen Ausarbeitung sowie einer begleiteten und reflektierten praktischen Erprobung (in der eigenen Einrichtung).

6 x 2 Tage

Q12019 Beginn: Die + Mi, 16. + 17.03.2020,
10.00 - 17.00 Uhr

weitere Termine: 13. + 14.04.,
01. + 02.06., 13. + 14.07., 14. + 15.09.,
05. + 06.10., 13.10.2021

Kursgebühr: 650,00 €

Kursleitung: Bianka Ledermann

Infoveranstaltung zur Qualifizierung „Eltern stärken“

- Was ist ein Dialog?
- Was bedeutet Eltern stärken?
- Elternkurse -> welche Form und warum?

Eine Einführung! Bitte anmelden!

Q12020 Beginn: Die, 23.02.2021,
19.00-21.00 Uhr

Kursleitung: Bianka Ledermann

Einführung ins Coaching für pädagogische Fachkräfte

Eine 3-tägige Grundlagen-Fortbildung zum Coaching in KiTa, Schule oder anderen pädagogischen Handlungsfeldern.

Coaching ist aus vielen pädagogischen Handlungsfeldern nicht mehr wegzudenken.

Coaching ist lösungsorientiert und bietet schnell eine Möglichkeit, Menschen zu begleiten und für sich selber einen gangbaren Weg zu finden.

In dieser Fortbildung beschäftigen wir uns mit:

- Grundlagen von Coaching - was ist Coaching?
- Haltung/Rolle von Coaches in pädagogischen Kontexten und Arbeitsfeldern
- Einführung ins Selbstcoaching
- Umgang mit Zielen
- Ressourcen- & lösungsorientiertem Arbeiten

Es werden theoretische Inhalte vermittelt und miteinander Coachings erprobt.

Diese Fortbildung kann aufgebaut werden und ist als Einstieg gedacht, in die Fortbildung systemisches Coaching im Kontext Eltern, Familie, KiTa und Schule.

Q12021 Beginn: Die, 23.03.2021
10.00-17.00 Uhr

weitere Termine:

24.03., 28.04., 07.09., 08.09., 12.10.2021

Kursgebühr: 195,00 €

Kursleitung: Bianka Ledermann

Online Konferenzen kreativ begleiten

Eine Einführung in verschiedene Methoden, Online-Konferenzen z.B. mit dem eigenen Team ein wenig abwechslungsreicher und methodischer zu gestalten, so dass alle Beteiligten mehr Spaß an einem digitalen Treffen haben und die Konzentration nicht verlieren.

In diesem Workshop zeige ich Ihnen, mit welchen Methoden wir unsere Teilnehmenden oder unser Team anregen können, sich mehr zu beteiligen und die digitale Konferenz ein wenig lebendiger zu gestalten.

Anfänger*innen sind erwünscht und willkommen. Wir treffen uns online in dem Konferenztool „Big Blue Button“.

Sie benötigen einen stabilen WLAN-Zugang oder Ethernet-Verbindung, Laptop (Variante) oder PC, eine Mailadresse, Lust sich online zu treffen, sowie Stift und Papier.

1 x 150 min.

Q12022 Beginn: Die, 02.03.2021, 10.00 Uhr
Kursgebühr: 25,00 €
Kursleitung: Bianka Ledermann

Abenteuer Konflikt - Grundlagen der Mediation

5-tägiger Bildungsurlaub (BU)

Zwischenmenschliche Probleme, Arbeitsverdichtung, Ungewissheit, Leistungs- und Konkurrenzdruck führen zu Konflikten im privaten und beruflichen Umfeld. Sie reflektieren ihr eigenes Konfliktverhalten. Sie lernen besondere Techniken der Kommunikation und Gesprächsführung kennen, um Konflikten die Explosivität zu nehmen. Sie können Beteiligte unterstützen, Lösungen zu finden, die alle zufriedenstellen. Dabei erproben Sie in praktischen Übungen, wie Sie das Konfliktgeschehen strukturieren können und Möglichkeiten für konstruktive Lösungen schaffen.

Nach dem Bildungsurlaub kennen Sie mit der Methode der Mediation (Konfliktvermittlung) einen Ansatz zur eigenen Konfliktbewältigung sowie zur Moderation von Konflikten.

Q12023 Beginn: Mo, 12.07.2021,
09.00 - 17.00 Uhr
weitere Termine: 13.07., 14.07., 15.07.,
16.07.2021
Kursgebühr: 550,00 €
Kursleitung: Katja Buse

Kreative Wege für eine erfolgreiche Kommunikation

5-tägiger Bildungsurlaub (BU)

Einblicke in die Arbeit mit NLP

Sie möchten Ihre Kommunikation verbessern?
Sie wollen wissen wie Menschen miteinander kommunizieren?

Mit NLP können Sie lernen, sich und andere besser zu verstehen. NLP bietet Ihnen z.B. Fragetechniken, die Ihnen dabei helfen, die Kommunikation mit sich und Anderen so zu gestalten, wie Sie es beabsichtigen.

In dieser Woche beschäftigen Sie sich auf praktische Weise vor allem mit den Methoden, die den Alltag erleichtern und mehr Handlungsmöglichkeiten und Spaß beim Lernen ermöglichen. Sie verbessern Ihre Wahrnehmung (= Neuro): Sie werden sich individueller innerer Denkprozesse und Muster bewusst, die Sie in Ihrem Handeln beeinflussen. Sie werden Sprache (= Linguistik) flexibler einsetzen und Impulse setzen können, um Gespräche für alle Beteiligten lösungsorientiert und erfolgreich zu gestalten. Sie erhalten Strategien und Methoden an die Hand, wie Sie sich selbst (und anderen) Zugang zu mehr Handlungsoptionen verschaffen, so dass Wahlmöglichkeiten im Verhalten möglich sind (= Programmieren).

Dabei werden die Vorgehensweise und Formate an konkreten Beispielen und eigenen Anliegen der Teilnehmer*innen aufgezeigt und trainiert.

min. 6 / max. 12 Teilnehmer

Q12024 Beginn: Mo, 27.09.2021,
09.00 - 17.00 Uhr
weitere Termine: 28.09., 29.09., 30.09.,
01.10.2021
Kursgebühr: 550,00 €
Kursleitung: Katja Buse

♥ Erste Hilfe am Kind

erfordert zuerst einmal: Ruhe bewahren! Welche wichtigen Regeln es weiterhin zu beachten gilt, soll dieser Kurs vermitteln. Anhand von vielen Fallbeispielen sollen die Teilnehmer*innen aktuelle und weitgehend praktisch orientierte Handlungsmöglichkeiten kennen lernen. Neben verschiedenen Notfallsituationen beinhaltet dieser Kurs die Herzlungen-Wiederbelebung und die Vermittlung der am häufigsten auftretenden Krankheitsbilder.

Q12025 Termin: Sa, 12.06.2021, 8.30-16.30 Uhr
Gebühr: 45,00 €, Paare 80,00 €

Q12026 Termin: Sa, 02.10.2021, 8.30-16.30 Uhr
Gebühr: 45,00 €, Paare 80,00 €
Kursleitung: NN
max. 15 Teilnehmer*innen

♥ Fit in Erster Hilfe

Notfall! Und jetzt? Leider alles vergessen, was man vor Jahren beim Führerscheinerwerb gelernt hat! Und stimmt das überhaupt noch? Für Gruppen ab 10 TN bietet das Rote Kreuz 2-stündige Kurzmodule an, die sich mit den wichtigsten Erste Hilfe Themen befassen. Termin nach Absprache! Kursort: Am Stadtgarten 11, Emden.
Kosten pro TN 15,00€

- * Modul Wiederbelebung
- * Modul Sport
- * Modul Verkehr
- * Modul Senioren I oder Senioren II
- * Modul Akute Erkrankungen
- * Modul Kinder I oder Kinder II
- * Modul Verletzungen
- * Modul Persönliche Notfallvorsorge

In Zusammenarbeit mit dem DRK Kreisverband Leer e.V.



Kreisverband Leer e.V.
Heisfelder Straße 141
26789 Leer

Unser Kursangebot für Sie:

- + Erste Hilfe Ausbildung für Ersthelfer im Betrieb *)
- + Erste Hilfe Fortbildung für Ersthelfer im Betrieb *)
- + Erste Hilfe Aus- und Fortbildung in Bildungs- und Betreuungseinrichtungen für Kinder u. Jugendl. *)
- + Erste Hilfe am Kind
- + Erste Hilfe für Senioren
- + Erste Hilfe bei Herzkrankungen
- + Erste Hilfe für Körperbehinderte
- + Erste Hilfe bei Sportverletzungen
- + Erste Hilfe für Motorradfahrer
- + Erste Hilfe in englischer Sprache
- + Kinder helfen Kinder (Kinder im Kindergartenalter)
- + Junge Helfer (für Kinder im Grundschulalter)
- + Ausbildung im Sanitätsdienst

Ihr Themenwunsch ist hier noch nicht aufgeführt?

Bitte sprechen Sie uns an!

Kontaktdaten:

DRK Breitenausbildung
Ida Schoormann / Carina Müller
Tel.: 0491 92923-0
schoormann@drk-leer.de

*) Die Kurse entsprechen den aktuellen Richtlinien der DEGUV für die Aus- und Fortbildung der betrieblichen Ersthelfer



♥ Qualifizierung zur/zum DELFI®-Kursleiter*in

Delfi® steht für "Denken-Entwickeln-Lieben-Fühlen-Individuell"

Ein Konzept der Ev. Familienbildung

Die Qualifizierung zur Leitung von DELFI®-Kursen richtet sich an Frauen und Männer, die eine pädagogische, psychologische oder pflegerische Ausbildung haben. Das von der EFB Celle entwickelte Konzept setzt sich aus sechs Bausteinen mit folgenden Schwerpunkten zusammen:

- Heutiges Wissen rund um die Geburt
- Kompetenz des Neugeborenen, Entwicklungsphasen
- Eltern-Erziehungskompetenz
- Probleme und Störungen
- Entwicklungsgemäße Anregungen

Ziel des Konzeptes ist es, die Eltern in ihrem natürlichen Gespür für die Signale des Babys zu unterstützen und ihnen die Konsequenzen aufzuzeigen, die sich daraus für eine tragfähige Eltern-Kind-Beziehung ergeben.

Umfang:

6 Wochenenden zu je 12 Unterrichtsstunden
Freitag 16.00 - 20.00 Uhr
Samstag 9.00 - 15.00 Uhr

- 5 Hospitationen in DELFI®-Kursen (je nach Vorerfahrungen auch mehr)
- Literatur-Selbststudium
- 4 Studientage (insgesamt 24 UStd.)
- Leitung einer DELFI®- Gruppe unter Praxis-reflexion
- Nach erfolgreichem Abschluss erhalten Sie ein Zertifikat

Q12027 Beginn: auf Anfrage
Gebühr: 860,00 €
(inkl. Kopier-/Materialkosten 20,00 €)
Kursleitung: Zane Vanaga Ockenga
Ulla Borghorst

In Kooperation mit der Ev. Familien-Bildungsstätte Oldenburg

Die genauen Termine weiterer Qualifizierungen sind unter www.delfi-online.de zu finden.

Kursleiter*innen gesucht!

Möchten Sie Ihre Fähigkeiten und Ihr Wissen in die Arbeit mit Erwachsenen und Kindern einbringen?

Haben Sie Ideen für Angebote, die in unserem Programm bisher fehlen oder zu kurz kommen?

Dann rufen Sie gerne an. Wir freuen uns auf Sie!

Tel. 04921-24832

Erziehung unter dem Einfluss orientalischer Kultur und Religion

Seminar für Mitarbeiter*innen in Kitas und Interessierte

Das Seminar soll helfen, Menschen mit Migrationshintergrund aus dem Nahen Osten besser zu verstehen, Hintergründe von Handlungen nachzuvollziehen und die täglichen Herausforderungen im Miteinander strategisch besser zu handhaben.

Thema: Erziehung unter dem Einfluss orientalischer Kultur u. Religion

- Wo finden wir Gemeinsamkeiten / was unterscheidet uns?
- Erziehung im Orient
- Frauen im Orient
- „kleiner Ausflug“ in den Islam und die orthodoxe Kirche
- Entwicklung von Handlungsstrategien

min. 10 Teilnehmer*innen

Q12028 Termin: Fr, 07.05.2021, 17.00-19.30 Uhr
Sa, 08.05.2021, 9.30-16.00 Uhr
Kursgebühr: 80,00 €
Kursleitung: Doris Linkert

Tod und Trauer in der Lebenswelt von Kindern

Vortrag für Mitarbeiter*innen in Kitas und Interessierte

Kinder begegnen dem Tod auf verschiedene Arten: z.B. durch die Medien; oder wenn ein Familienmitglied oder ein vertrauter Mensch oder auch ein Haustier verstirbt.

Wie spreche ich mit Kindern über den Tod?

Wie denken Kinder darüber und was kann ihnen helfen. Der Abend gibt Informationen, Hilfestellung und Gelegenheit zum Austausch.

Q07001 Termin: Mi, 06.10.2021, 19.30-21.45 Uhr
Kursgebühr: 8,00 €
Kursleitung: Ina Schulz

Sozialpädagogen*innen gesucht

Als Verstärkung für unseren Fachbereich „Sozialpädagogische Familienhilfe“ (SPFH, gem. §31 SGB VIII) suchen wir:

Pädagogische Fachkräfte
(Dipl./B. A. Sozialpädagogin (w/m/d),
Dipl./B. A. Sozialarbeiter (w/m/d)
oder vergleichbare Abschlüsse)

Zunächst als Teilzeitkräfte im Umfang zwischen 20 und 25 Wochenstunden



Evangelische
Familien-Bildungsstätte
Emden



 **NeuroKinetik®**
das ganzheitliche Gehirntraining

**Zertifikatsfortbildung für Erzieher*innen,
Lehrer*innen, Päd. Fachkräfte,
Fachkräfte „Seniorenarbeit“,
Übungsleiter*innen und Interessierte**

Ziel des Trainings ist die Förderung der individuellen Hirnleistungsfähigkeit und der kognitiven Gesundheit durch Aus- und Neubildung neuronaler Netzwerke im Gehirn (Neuroplastizität).

Dies geschieht insbesondere durch motivierende, herausfordernde, komplexe Bewegungsübungen, die sowohl motorische Kompetenzen als auch das Sinnessystem umfassend trainieren.

Kinder und Jugendliche profitieren vor allem im Bereich der Basiskompetenzen; Selbstbewusstsein, Selbstkonzept und Selbstregulation



werden positiv beeinflusst. Lernschwierigkeiten bessern sich deutlich, das Lernen fällt leichter.

NeuroKinetik® eignet sich bei älteren Menschen hervorragend zur Demenzprävention. Zudem unterstützt es die motorische und kognitive Bewältigung des Alltags (z.B. geistige Flexibilität, Sturzprophylaxe).

Durch die einzigartige Trainingsmethode steigern sich kognitive, personale und soziale Kompetenzen nach nur wenigen Übungseinheiten dauerhaft. Das Training macht Spaß und ist für alle geeignet, die etwas für ihre geistige Gesundheit und Flexibilität tun wollen oder dieses anderen vermitteln möchten.



NeuroKinetik® - Zertifikat

Die Zertifikatsausbildung umfasst 15 Lerneinheiten und vermittelt die zielgruppenorientierten Grundlagen von Neurokinetik in Theorie und Praxis.

Es befähigt die Teilnehmer*innen zur Planung und Durchführung von Neurokinetik-Übungsstunden.

Q12030 min. 8 / max. 16 Teilnehmer*innen
Fr, 08.10.2021, 17.00-21.00 Uhr
und Sa, 09.10.2021, 9.00-17.00 Uhr
Kursgebühr: 175,00 € (inkl. Zertifikat,
Materialmappe + Stick)
Kursleitung: Beate Esch
Hans-Peter Esch

Bitte bequeme Kleidung/Sportschuhe anziehen!

♥ Teambuilding nach Rezept

Vegetarische Kochkurse für Ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter als Event

Der gemeinsame Kochkurs als Firmenveranstaltung ist ein erfolgreicher Klassiker. Losgelöst von den alltäglichen Hierarchien tragen Kochkurse für Unternehmen zu einem besseren „Wirgefühl“ bei. Zusammen zu kochen ist das beste Rezept, um im Team gemeinsam etwas zu kreieren.

In der Zutatenliste stehen vor allem viel Spaß und gute Laune. Er lässt sich unkompliziert tagsüber oder auch nach Feierabend realisieren. Es werden immer mehrere Gänge gekocht. Während des aktiven Parts, dem Kochen, muss Ihr Team zusammen die Aufgabe, nämlich ein schmackhaftes Essen zu kochen, lösen. Die Kolleginnen und Kollegen müssen sich absprechen und die entsprechenden Rezepte untereinander verteilen – das trainiert den Teamgeist. Am Ende steht dann etwas Wohlschmeckendes auf dem Tisch, das man gemeinsam gekocht hat.

Den „krönenden“ Abschluss bildet das kollektive Essen! Während man gemeinschaftlich isst, hat man reichlich Zeit, Gespräche zu vertiefen und Kollegen noch besser kennenzulernen, mit denen man bisher vielleicht weniger Kontakt hatte. Darüber hinaus hat gemeinsames Kochen und Essen immer auch eine emotionale Ebene. Unser Angebot ist auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten. Sprechen Sie uns einfach an!



Quelle: iStockphoto.com

Q12031 min 8 / max. 14 Teilnehmer*innen
Termin + Gebühr auf Anfrage
Kursleitung: Insa Tresbach
Carsten Bergstedt

Mitarbeiter*innen-Fortbildungen

Delfi*-Fachbereichstreffen

Q13001 Mo, 15.02.2021

Q13002 Mo, 10.05.2021

Q13003 Mo, 13.09.2021

Q13004 Mo, 22.11.2021

jeweils von 19.00-21.00 Uhr

Kursleitung: Zane Vanaga Ockenga

Fortbildungen für Mitarbeiter*innen Eltern-Kind- und Spielgruppen

Krabbel- und Mini-Club-Gruppen:

Q13005 Termine: donnerstags, 9.30-12.00 Uhr
14.01., 04.02., 04.03., 15.04., 06.05.,
03.06., 01.07., 09.09., 07.10., 04.11.,
02.12.2021

Spielgruppen:

Q13006 Termine: donnerstags, 15.30-18.00 Uhr
14.01., 04.02., 04.03., 15.04., 06.05.,
03.06., 01.07., 09.09., 07.10., 04.11.,
02.12.2021
Leitung: Maike Axen

Fortbildungen für Mitarbeiter*innen Vorschule

Q13007 Termine: mittwochs, 9.30-10.30 Uhr
27.01., 24.03., 26.05., 14.07., 29.09.,
15.12.2021

Leitung: Maike Axen

Erziehen in unserer Zeit - Eltern in Verantwortung für Familie

Mitarbeiter*innen Fortbildung für Eltern-Kind-Gruppenleitungen

In Ostfriesland gibt es über 250 Eltern-Kind-Gruppen, die sich regelmäßig treffen. Gruppen, die mit der Evangelischen Erwachsenenbildung kooperieren, werden finanziell gefördert, in der Arbeit mit den Eltern (Elternabende) und den Kindern (Gruppentreffen) unterstützt und können an den Fortbildungsmaßnahmen für Eltern-Kind-Gruppen teilnehmen. Darüber hinaus können die Fachberater*innen der Evangelischen Erwachsenenbildung für spezielle Fragestellungen vor Ort kostenlos angefragt werden. In den Fortbildungen für Eltern-Kind-Gruppen-Leitungen werden Fragen der Gruppenleitung und -organisation besprochen.

Zudem gibt es die Möglichkeit, sich untereinander über Themen und Inhalte der Eltern-Kind-Gruppen zu informieren und auszutauschen.


Ev. Erwachsenenbildung, Tel.: 0491-9198150

Mitarbeiter*innen-Fortbildung - Angebote der Ev. Erwachsenenbildung

Fortbildungsangebote für Kursleiterinnen und Kursleiter in der Erwachsenenbildung finden Sie in einem gesonderten Prospekt. Dieser ist bei der Ev. Familien-Bildungsstätte Emden erhältlich oder Sie können ihn bei der Landesgeschäftsstelle der Ev. Erwachsenenbildung in Hannover anfordern (Tel.: 0511 - 1241-413, E-Mail: EEB.Lgst.Hannover@evlka.de).

Sprachen

Englisch für Fortgeschrittene

 Fortsetzungskurse - Einstieg nach Rücksprache!


8 x 75 Min.

Q14001 Beginn: Die, 16.02.2021, 9.30 Uhr

Kursgebühr: 40,00 €

Kursleitung: Ingrid Weitzel

Englisch VI - Fortsetzungskurs

 Fortsetzungskurse - Einstieg nach Rücksprache!

Kursbuch: English Elements

6 x 90 Min.

Q14002 Beginn: Mo, 08.02.2021, 11.00 Uhr

Kursgebühr: 36,00 €

10 x 90 Min.

Q14003 Beginn: Mo, 12.04.2021, 11.00 Uhr

Kursgebühr: 60,00 €

9 x 90 Min.

Q14004 Beginn: Mo, 20.09.2021, 11.00 Uhr

Kursgebühr: 54,00 €

Kursleitung: Valerie Poppinga

Für alle Sprachkurse fallen zusätzlich Kopierkosten an!

♥ English Conversation Group

📖 Haben Sie Lust, sich in entspannter Atmosphäre über aktuelle Themen auszutauschen? Dabei wird auch der Umgang mit Redensarten oder einzelnen Wörtern geübt und besprochen. Kleine Texte und Kurzgeschichten helfen uns, auf die Spur der lebendigen Sprache zu kommen. Wir finden es gut, unsere Gedanken und Hoffnungen miteinander zu teilen.

6 x 90 Min.

Q14005 Beginn: Mo, 08.02.2021, 9.30 Uhr
Kursgebühr: 36,00 €

10 x 90 Min.

Q14006 Beginn: Mo, 12.04.2021, 9.30 Uhr
Kursgebühr: 60,00 €

9 x 90 Min.

Q14007 Beginn: Mo, 20.09.2021, 9.30 Uhr
Kursgebühr: 54,00 €
Kursleitung: Valerie Poppinga

♥ Easy English / Niveau A1

📖 Eine neue Sprache lernen? Reiselust? Geistig fit bleiben? Alltagsbereicherung? Neue Kontakte knüpfen? In entspannter Atmosphäre wird die englische Sprache sehr praxisbezogen erlernt, um auf mögliche und unmögliche Situationen sprachlich vorbereitet zu sein. Das Arbeitstempo richtet sich ohne Leistungsdruck nach den Teilnehmenden. Der Spaß am gemeinsamen Lernen steht dabei im Vordergrund.

Wir arbeiten mit dem Kursbuch „Let's Enjoy English A1.2 - ISBN: 978-3-12-501632-3)

8 x 90 Min.

Q14008 Beginn: Mi, 03.02.2021, 9.00 Uhr
Kursgebühr: 48,00 €

10 x 90 Min.

Q14009 Beginn: Mi, 14.04.2021, 9.00 Uhr
Kursgebühr: 60,00 €

9 x 90 Min.

Q14010 Beginn: Mi, 22.09.2021, 9.00 Uhr
Kursgebühr: 54,00 €
Kursleitung: Valerie Poppinga

♥ English - Talk Talk Talk / Niveau A2/B1

📖 Unterrichtsziel dieses Kurses für Teilnehmende mit guten Grundkenntnissen ist es, sich in einer Weltsprache wie Englisch selbstbewusst und problemlos verständigen zu können. In diesem Konversationskurs liegt der Schwerpunkt auf dem gesprochenen Englisch. Sprechhemmungen sollen abgebaut, Ihr Wortschatz erweitert und die grammatikalischen Themen wiederholt werden.

Wir arbeiten mit dem Kursbuch National Geographic Learning - Life Elementary Unit 7 (ISBN: 978-1-133-31569-7)

8 x 90 Min.

Q14011 Beginn: Mi, 03.02.2021, 11.00 Uhr
Kursgebühr: 48,00 €

10 x 90 Min.

Q14012 Beginn: Mi, 14.04.2021, 11.00 Uhr
Kursgebühr: 60,00 €

9 x 90 Min.

Q14013 Beginn: Mi, 22.09.2021, 11.00 Uhr
Kursgebühr: 54,00 €
Kursleitung: Valerie Poppinga

♥ Arabisch für Anfänger

📖 Auf Platz 5 der meistgesprochenen Sprachen der Welt landet Arabisch. Diese Sprache kennt eine Vielzahl an Dialekten, welche nicht immer untereinander verstanden werden. Das klassische Arabisch ist auch die heilige Sprache des Islam und während der Gebete wird der Koran nur in Arabisch rezitiert. In diesem Kurs lernen Sie nicht nur die Sprache, die Schrift kennen, sondern bekommen auch Einblicke in die große Tradition „Arabien“. Am Ende des Kurses beherrschen Sie die wichtigsten arabischen Wörter, wissen um die kulturelle Besonderheiten.

Wir arbeiten mit den Kursbüchern:

ISBN: 978-3-12-528835-5 + 978-3-12-528836-2

10 x 60 Min.

Q14014 Beginn: Mo, 08.02.2021, 17.00 Uhr
Kursgebühr: 75,00 €
Kursleitung: Hilda Abou Chakra

♥ Arabisch für Fortgeschrittene

📖 Dieser Kurs richtet sich an Fortgeschrittene, die schon über das erste sprachliche Basiswissen verfügen. Der Kurs vertieft die Kenntnisse. Natürlich kommen auch die Themen rund um die Kultur und die unterschiedlichen Bräuche in den arabisch sprechenden Ländern nicht zu kurz.

Wir arbeiten mit den Kursbüchern:

ISBN: 978-3-12-528830-0 + 978-3-12-528831-7

10 x 90 Min.

Q14015 Beginn: Mo, 08.02.2021, 18.00 Uhr
Kursgebühr: 120,00 €
Kursleitung: Hilda Abou Chakra

Die Deutsche Gebärdensprache ist eine anerkannte und eigenständige Sprache. Ihr visuell-gestischer Charakter ist für viele eine ganz neue und spannende Form der Kommunikation. Ob aus beruflichem oder privatem Interesse, oder aus reiner Neugierde - die lautlose Kommunika-

tion Gehörloser zeigt Ihnen weitere Formen der Verständigung.

Die wesentlichen Grundlagen und Gebärden der DGS werden vermittelt und mit Blick auf grammatikalische Strukturen systematisch aufgebaut. Auch ein Einblick in die Geschichte und Kultur Gehörloser darf natürlich nicht fehlen.

min. 8 / max. 15 Teilnehmer*innen

Q14016 **Beginn:** Mo, 15.03. - Fr, 19.03.2021
täglich von 9.00-14.00 Uhr

Kursgebühr: 130,00 €

(ermäßigt 110,00 €)

Materialkosten: 8,00 € (werden im Kurs
direkt mit der Dozentin abgerechnet)

Kursleitung: Doris Geist



Quelle: iStockphoto.com



Osteopathie - eine andere Art Medizin zu be- greifen

Osteopathie ist eine manuelle Untersu-
chungs- und Behandlungsmethode des
gesamten Körpers des Patienten.

Behandelt werden Mobilitätseinschrän-
kungen der Gelenke, Gewebe und Organe,
um einen optimalen Austausch der Infor-
mation und Durchblutung zu erreichen,
damit die Selbstheilungskräfte des
Körpers arbeiten können.

Uta Berkhout-Wijnen D.O.
Heilpraktikerin / Osteopathie
Am Toefkamp 12, 26723 Emden
Telefon: 04921-3921291

Gymnastik und Bewegung

♥ Prävention

Einige der hier angebotenen Kurse sind nach §20 SGB V als Präventionskurs anerkannt. Klären Sie bitte bei gesundheitlichen Problemen vorab, ob der Kurs für Sie geeignet ist. Bitte fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach Erstattungsmöglichkeiten der Kursgebühren!

♥ Gesund und fit im Alter! Ausgleichsgymnastik und Bewegungsspiele für Frauen

25 x 60 Min.

Q15001 Beginn: Die, 12.01.2021, 9.00 Uhr
Kursgebühr: 94,00 €

14 x 60 Min.

Q15002 Beginn: Die, 07.09.2021, 9.00 Uhr
Kursgebühr: 53,00 €
Kursleitung: Gerda Spethmann
Kursort: Emdener Ruderverein,
An der Kesselschleuse 1

23 x 60 Min.

Q15003 Beginn: Do, 14.01.2021, 11.00 Uhr
Kursgebühr: 86,00 €

13 x 60 Min.

Q15004 Beginn: Do, 09.09.2021, 11.00 Uhr
Kursgebühr: 49,00 €
Kursleitung: Waltraud Adelmund



Profitieren
auch Sie von
den Angeboten
der Evangelischen
Familienbildungsstätte
Emden

Wir machen Niedersachsen gesünder

Jetzt kostenlos mit dem AOK-Gesundheitsgutschein

Ihre Vorteile:

- viele attraktive Kurse ganz in Ihrer Nähe
- hochwertige, qualitätsgesicherte Angebote bei zertifizierten Partnern
- kostenlose Teilnahme an 2 Gesundheitsangeboten der Individualprävention (§ 20 SGB V) bei AOK-zertifizierten Präventionspartnern pro Jahr

Infos im AOK-Servicezentrum und auf aok.de/gesundheit

AOK - Die Gesundheitskasse
Servicezentrum Emden
Telefon: 04921 809-0

aok.de

Neue Rückenschule



Die Rückenschule ist ein ganzheitliches, aktives Rückenprogramm mit dem Ziel, die „Rückengesundheit“ der Kursteilnehmer zu fördern. Regelmäßige körperliche Aktivität, Abbau von psychischen Überbelastungen und eine veränderte Einstellung zu Rückenschmerzen sind die Bausteine, die Sie in dieser Rückenschule mit Spaß in Theorie und Praxis erlernen.

Bitte bequeme Kleidung u. Stoppersocken mitbringen!

min. 8 / max. 10 Teilnehmer*innen
8 x 90 Min.

Q15005 Beginn: Die, 09.02.2021, 18.00 Uhr
Kursgebühr: 115,00 €

Q15006 Beginn: Die, 07.09.2021, 18.00 Uhr
Kursgebühr: 115,00 €
Kursleitung: Imke Pfeiffer
Förderung durch Krankenkassen!

Nordic-Walking



Mal wieder mehr Bewegung ins Leben bringen? Nordic-Walking kann ein wunderbar einfacher Weg dazu sein. Mit speziellen Stöcken kann hier auf sanfte Weise die persönliche Fitness trainiert werden. Nordic-Walking ist die Sportart, die für jeden machbar ist - auch für Späteinsteiger. Wetterangepasste Kleidung anziehen und Stöcke zum Walken mitbringen!

Treffpunkt: 1. Treffen in der Ev. Familien-Bildungsstätte
8 x 75 Min.

Q15007 Beginn: Mi, 17.03.2021, 9.30 Uhr
Kursgebühr: 96,00 €
Kursleitung: Imke Pfeiffer
Förderung durch Krankenkassen!

♥ **Beckenbodentraining für Frauen**

Für viele Frauen ist der Beckenboden noch immer die unbekannteste Region des ganzen Körpers, obwohl sie einen großen Einfluss auf unser Wohlbefinden hat. Ein wohltrainierter, täglich aktiver Beckenboden kann viele Beschwerden vermeiden oder lindern, wie z.B. Blasen- und Gebärmutterensenkungen, Inkontinenz, Hämorrhoiden u.v.m. Die Bedeutung des Beckenbodens auch für den Rücken ist enorm. Unklare Kreuzschmerzen verschwinden häufig durch die Aktivierung der Muskelgruppe.

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie aktiv zur Steigerung Ihres Wohlbefindens trainieren können. Bitte bequeme Kleidung mitbringen!

min. 8 / max. 12 Teilnehmerinnen

8 x 60 Min.

Q15008 Beginn: Die, 13.04.2021, 18.15 Uhr

Kursgebühr: 78,00 €

Kursleitung: Imke Pfeiffer

Förderung durch Krankenkassen!

♥ **Bewegt in den Tag**

Gehen, Bewegen und Gespräche... und alles an der frischen Natur

Kennen Sie das auch? Anfang des Jahres ist die Motivation ganz groß! Jeden Tag Sport machen, x Kilos abnehmen, nur noch gesund essen und und und ...

Doch nach kurzer Zeit geht dieses leider oftmals im Alltag wieder unter.

Was dann hilft? Sich zu verabreden, gemeinsam los zu gehen und Gespräche mit Bewegung zu verbinden. Wie bei unserem „Bewegt in den Tag“

- bei dem wir uns selber bewegen und mit anderen teilen können, was uns bewegt.

Wie funktioniert dieses etwas andere Angebot: Sie holen sich eine 10er Karte und können diese das ganze Jahr über Stunde für Stunde einlösen. Weitere Karten können Sie selbstverständlich bei uns erwerben. Die Karten sind nicht übertragbar auf andere Personen.

Wir treffen uns jeden Mittwoch (außerhalb der Ferienzeiten) um 8.30 Uhr am Schwanenteich und gehen gemeinsam los. An der frischen Luft tanken wir auf, tauschen uns aus und werden dabei noch Ballast los.

Wir trainieren gemeinsam unsere Kondition, unsere Beweglichkeit und unsere Lachmuskeln.

Mit Lockerungsübungen - und vielleicht auch mal einem gemeinsamen Lauf (je nach Verabredung).

10 x 60 Min.

Q15009 Beginn: Mi, 20.01.2021, 8.30 Uhr

Gebühr 10er-Karte: 49,00 €

Kursleitung: Bianka Ledermann

Weitere Termine: 27.01., 03.02., 10.02., 17.02., 24.02., 01.03., 10.03., 17.03., 24.03., 14.04., 28.04., 05.05., 12.05., 19.05., 26.05., 02.06., 09.06., 16.06., 23.06., 30.06., 07.07., 14.07., 15.09., 22.09., 29.09., 06.10., 13.10., 03.11., 10.11., 17.11., 24.11., 01.12., 08.12., 15.12.2021

Bitte mitbringen:

Sportbekleidung für draußen, evtl. Walking Stöcke

♥ **Präventives Beweglichkeitstraining des Schulter-Nackensbereiches**

Mindestens jeder Dritte leidet unter Nackenverspannungen und Nackenschmerzen. Häufig wird das Beschwerdebild begleitet von Kopfschmerzen, Ohrensausen, Schwindel, Zähneknirschen und Arm- oder Schulterbeschwerden.

Der Kurs möchte Sie in die Lage versetzen:

- Ihre Nackenschmerzen selbst zu lindern und zu reduzieren
- einer Chronifizierung von Nackenschmerzen vorzubeugen

min. 8 / max. 10 Teilnehmer*innen

8 x 60 Min.

Q15010 Beginn: Fr, 22.04.2021, 17.00 Uhr

Kursgebühr: 78,00 €

Kursleitung: Imke Pfeiffer

Förderung durch Krankenkassen!

♥ **Präventive Fußgymnastik - Fitte Füße ein Leben lang**

Ungefähr 8000 Schritte machen Sie am Tag - jeder Schritt birgt die Möglichkeit, die Bewegungsfunktion Ihres Körpers zu verbessern. An 8 Abenden erfahren Sie mehr über den Aufbau und die Funktion des Fußes. Ein Zusammenspiel von Bewegung, erlebter Anatomie und Imagination kann eine dauerhafte und positive Veränderung für Körper und Geist erzielen.

min. 8 / max. 10 Teilnehmer*innen

8 x 60 Min.

Q15011 Beginn: Do, 11.02.2021, 17.00 Uhr

Kursgebühr: 78,00 €

Kursleitung: Imke Pfeiffer

Förderung durch Krankenkassen!

♥ Kräftigungsprogramm für gesunde Knie

Vorbeugen ist besser als Heilen, das gilt auch für das Kniegelenk. Wer möchte nicht sein Leben lang ein stabiles, aber doch flexibles Knie haben? Aufbau u. Funktion, sowie ausreichende Bewegungsübungen werden an 8 Abenden angeboten.

min. 8 / max. 10 Teilnehmer*innen
8 x 60 Min.

Q15012 **Beginn:** Do, 09.09.2021, 17.00 Uhr
Kursgebühr: 78,00 €
Kursleitung: Imke Pfeiffer
Förderung durch Krankenkassen!

♥ Der Alltag als Trainingsparadies

3 Termine sollen uns die Gelegenheit geben, unsere Fitness im Alltag zu verbessern. Ziel ist, am Abend nicht verkrampft u. erschöpft, sondern elastisch in den Gelenken, locker in der Atmung und aufrecht in der Haltung zu sein. Folgende Inhalte können thematisiert werden:

- den Körper aufwecken
- körperfreundliches Büro
- gehen wie auf Federn etc.

min. 8 / max. 15 Teilnehmer*innen
3 x 60 Min.

Q15013 **Beginn:** Do, 24.06.2021, 17.00 Uhr
Kursgebühr: 39,00 €
Kursleitung: Imke Pfeiffer

Ort: Neues Theater, Wallanlagen

♥ Franklin®-Workshops

Die Franklin®-Methode ist eine Synthese von Bewegung, erlebter Anatomie und Imagination. Schwerpunkt ist, Bewegung und Haltung über das Erleben und Verkörpern der Funktion zu verbessern. Durch bewusstes Wahrnehmen des Körpers können ungeeignete Haltung- und Bewegungsmuster aufgedeckt und durch neue ersetzt werden.



Faszien - zu mehr Energie und besseren Wohlbefinden

Q15014 Sa, 20.03.2021, 10.00-13.00 Uhr

Der Darm - das Tor zur Gesundheit

Q15015 Sa, 20.11.2021, 10.00-13.00 Uhr

Kursleitung: Imke Pfeiffer
Gebühr pro Workshop: 40,00 €

Bitte bequeme Kleidung und „Stoppersocken“ mitbringen!

♥ Locker sein macht stark - Erik Franklin

In diesem Kurs wollen wir mit Hilfe der Franklin®-Methode die Bewegungsvielfalt unseres Körpers erfahren. Bewegungsübungen sollen uns helfen das Angenehme im Körper zu entdecken, ihn zu erfrischen und zu stärken, jenseits vom rein zweckgebundenen Üben. Mögliche Inhalte: der befreite Rücken, Kiefer und Wirbelsäule etc.

min. 8 / max. 15 Teilnehmer*innen
3 x 60 Min.

Q15016 **Beginn:** Mi, 15.09.2021, 17.00 Uhr
Kursgebühr: 39,00 €
Kursleitung: Imke Pfeiffer

♥ Entspannte Beweglichkeit mit der Franklin®-Methode

Ziel des Beweglichkeitstrainings ist, die Bewegungsfreiheit der Gelenke und anderer Körperstrukturen zu erweitern und so verspannte und scheinbar blockierte Körperbereiche zu lockern.

min. 8 / max. 10 Teilnehmer*innen
3 x 60 Min.

Q15017 **Beginn:** Mi, 03.11.2021, 17.00 Uhr
Kursgebühr: 39,00 €
Kursleitung: Imke Pfeiffer

Bitte bequeme Kleidung und „Stoppersocken“ mitbringen!

FRISIA
Gebäudereinigung
Lehnert GmbH & Co. KG

FRISIA Gebäudereinigung Lehnert GmbH & Co. KG
Gewerbestraße 16
26759 Hinte
Telefon: 0 49 25 - 91 93 0
info@frisias-gebäudereinigung.de

www.frisia-gebäudereinigung.de

Qualifizierter Meisterbetrieb

Feldenkrais-Methode® -

Bewusstheit durch Bewegung

Beweglichkeit und Gelassenheit entdecken - Spannungen loslassen

Sind Sie neugierig zu lernen, wie Sie sich auch anders bewegen können?

Vielleicht, weil Sie sich im Alltag festgefahren, gestresst, verspannt oder schmerzempfindlich fühlen? Mit der Feldenkrais®-Methode können Sie Ihre Wahrnehmungsfähigkeit schulen und neue Beweglichkeit und Stabilität entdecken.

Mit Leichtigkeit und Achtsamkeit werden die Bewegungen meistens auf dem Boden liegend ausgeführt. So kann jeder den eigenen Rhythmus und den eigenen Bewegungsreichtum wieder entdecken. Der gesamte Körper und die Atmung sind mit einbezogen, Spannungen und Ungleichgewicht werden abgebaut.

Q16001 8 x 90 Min.
Beginn: Do, 04.02.2021, 19.00 Uhr
Kursgebühr: 56,00 €

Q16002 10 x 90 Min.
Beginn: Do, 15.04.2021, 19.00 Uhr
Kursgebühr: 70,00 €


Q16003 6 x 90 Min.
Beginn: Do, 09.09.2021, 19.00 Uhr
Kursgebühr: 42,00 €

Q16004 6 x 90 Min.
Beginn: Do, 04.11.2021, 19.00 Uhr
Kursgebühr: 42,00 €
Kursleitung: Uschi Herth

Einstieg in laufende Kurse möglich!

Bitte bequeme, warme Kleidung (Socken, Fleece-Jacke u.ä.) und eine Decke mitbringen (Matten sind vorhanden).

Hatha-Yoga 50+

 Yoga basiert auf Körper-, Atem- und Entspannungsübungen und kann somit eine große Hilfe im Alltag für uns sein. Verspannungen und Verkrampfungen werden gelöst. Durch sanftes Üben erreicht der überspannte Mensch wohltuende innere Ruhe und Gelassenheit als auch der müde und energiearme Mensch eine Fülle von Lebenskraft.

max. 9 Teilnehmer*innen

12 x 75 Min.

Q16005 **Beginn:** Die, 26.01.2021, 14.30 Uhr
Kursgebühr: 72,00 €

10 x 75 Min.

Q16006 **Beginn:** Die, 07.09.2021, 14.30 Uhr
Kursgebühr: 60,00 €

12 x 75 Min.

Q16007 **Beginn:** Do, 04.02.2021, 14.30 Uhr
Kursgebühr: 72,00 €

10 x 75 Min.


Q16008 **Beginn:** Do, 09.09.2021, 14.30 Uhr
Gebühr: 60,00 €
Kursleitung: Bente Wehling

Bitte bequeme Kleidung, eine Decke, ein kleines Kissen und Stoppersocken mitbringen!

Dieses Kursangebot ist durch Teilnehmende des vorangegangenen Kurses besetzt. Anmeldungen für die Warteliste sind möglich!

Förderung durch Krankenkassen!

Hatha-Yoga auf dem Stuhl

 Yoga auf dem Stuhl ist eine sanftere Abwandlung vom Hatha-Yoga. Die Übungen (Asanas) werden so abgewandelt, dass sie im Sitzen auf dem Stuhl und ergänzend im Stehen ausgeführt werden können. Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die etwas für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden tun möchten, aber Yoga aus unterschiedlichen Gründen nicht auf der Matte ausüben können.

min. 7 / max. 9 Teilnehmer*innen

10 x 60 Min.

Q16009 **Beginn:** Die, 26.01.2021, 16.00 Uhr
Kursgebühr: 50,00 €

8 x 60 Min.

Q16010 **Beginn:** Die, 07.09.2021, 16.00 Uhr
Kursgebühr: 40,00 €

Bitte bequeme Kleidung und Stoppersocken mitbringen!

Förderung durch Krankenkassen!

min. 7 / max. 9 Teilnehmer*innen

10 x 60 Min.

Q16011 **Beginn:** Do, 04.02.2021, 16.00 Uhr
Kursgebühr: 50,00 €

8 x 60 Min.

Q16012 **Beginn:** Do, 09.09.2021, 16.00 Uhr
Kursgebühr: 40,00 €
Kursleitung: Bente Wehling

Bitte bequeme Kleidung und Stoppersocken mitbringen!

Förderung durch Krankenkassen!



„Wer Yoga übt, entfernt das Unkraut aus dem Körper, so dass der Garten wachsen kann.“ (Iyengar)

Yoga stärkt den Körper, fokussiert und beruhigt den Geist und öffnet das Herz. Bist du bereit dafür? Es bedarf keiner besonderen Gelenkigkeit. Durch das regelmässige Üben von Yoga werden die Muskeln geschmeidiger und die Gelenke geschmiert, man entwickelt eine gut funktionierende Verdauung und vieles mehr. Die positive Wirkung von Yoga erstreckt sich nicht nur auf den Körper, sondern auch auf den Geist. Komm raus aus der täglichen Routine, finde die Ruhe, atme durch!

Trage während der Yoga-Übungen bequeme Kleidung, am besten aus Baumwolle. Vermeide das Eincremen von Händen und Füßen vor der Stunde. Eine eigene Yogamatte und eventuell eine dünne Decke wären empfehlenswert.

- 10 x 75 Min.
- Q16013** Beginn: Mo, 11.01.2021, 15.30 Uhr
Kursgebühr: 70,00 €
- Q16014** Beginn: Mo, 11.01.2021, 17.00 Uhr
Kursgebühr: 70,00 €
12 x 75 Min.
- Q16015** Beginn: Mo, 12.04.2021, 15.30 Uhr
Kursgebühr: 84,00 €
- Q16016** Beginn: Mo, 12.04.2021, 17.00 Uhr
Kursgebühr: 84,00 €
12 x 75 Min.
- Q16017** Beginn: Mo, 06.09.2021, 15.30 Uhr
Kursgebühr: 84,00 €
- Q16018** Beginn: Mo, 06.09.2021, 17.00 Uhr
Kursgebühr: 84,00 €
Kursleitung: Alessia Kirchhof

Autogenes Training - Entspannung im Alltag

Das autogene Training - von dem Berliner Arzt Prof. Dr. Schultz entwickelt - ist ein einfach zu erlernendes, systematisches Entspannungsverfahren, dessen Wirkungen wissenschaftlich nachgewiesen worden sind. In diesem Kurs werden die Grundstufenübungen erlernt, und Sie erhalten Tipps, wie Sie die Übungen in Ihren Alltag integrieren können. Das Training stärkt langfristig die Abwehrkräfte des Körpers, indem es dem schädigenden Einfluss von negativem Stress auf Körper und Seele entgegenwirkt. Durch die Fähigkeit, sich im Alltag effektiv selbst entspannen zu können, sorgen wir nicht nur für mehr Ruhe und Gelassenheit, sondern können auch vorhandene gesundheitliche Störungen positiv beeinflussen.

Die Übungen richten sich an keine bestimmte Altersgruppe und erfordern keine besondere Beweglichkeit.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, ein kleines Kissen und nach Bedarf etwas zu trinken.

- max. 8 Teilnehmer*innen
8 x 75 Min.
- Q16019** Beginn: Do, 25.02.2021, 18.00 Uhr
Kursgebühr: 64,00 €
Kursleitung: Martina Husmann

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Auch Sie kennen Momente, in denen Sie dem Druck des Alltags wenigstens für eine Weile entfliehen wollen und nicht wissen, wie dies gelingen kann?

Im Alltag zu entspannen, ist eine Kunst, die Sie mit der Methode der Progressiven Muskelentspannung erlernen können. In kleinen Schritten macht die Progressive Muskelentspannung Sie mit Ihrem Körper und mit Ihrem eigenem Leben bekannt.

Die gezielte Entspannung einzelner Muskelgruppen wirkt sich auf die gesamte Muskulatur des Körpers aus. Sie fühlen sich ausgeglichener und können mit Anforderungen des Lebens besser umgehen.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke, evtl. warme Socken, bequeme Kleidung.

- Q16020** Beginn: Mi, 21.04.2021
16.00-17.30 Uhr
weitere Termine: 28.04., 05.05., 12.05., 19.05., 26.05., 02.06., 09.06.2021
jeweils 16.00 - 17.15 Uhr
Kursgebühr: 64,00 €
Kursleitung: Isabel Kleinert

Meditatives Tanzen Mit Frauen tanzend durch das Jahr

„Wenn ich tanze, bin ich ganz, ganz da, ganz in meiner Mitte, finde Ruhe und Kraft, fühl mich geborgen im Kreis, spüre inneren Frieden.“ (V.H.)

Meditatives Tanzen, das sind einfache, besinnliche, zentrierende und doch kraftvolle Kreistänze, mit vorgegebener Schrittfolge, die helfen können bei sich anzukommen, zu entspannen und wieder aufzutanken. Meditatives Tanzen, das ist auch Lebensfreude, Bewegung und neue Begegnungen mit sich selbst und den anderen Menschen im Kreis. Der erste Termin ist zum Kennenlernen. (Keine Straßenschuhe zum Tanzen!)

5 x 90 Min.

Q16021 **Beginn:** Die, 09.03.2021, 19.30 Uhr
weitere Termine: 13.04., 11.05., 08.06.,
13.07.2021
Kursgebühr: 30,00 €

4 x 90 Min.

Q16022 **Beginn:** Die, 14.09.2021, 19.30 Uhr
weitere Termine: 12.10., 09.11.,
14.12.2021
Kursgebühr: 24,00 €
Kursleitung: Veronika Hiery
Kursort: Emdener Ruderverein,
An der Kesselschleuse 1

Ernährung - Fasten, Kochen und mehr

♥ Vegetarische Frühlingsküche

♥ In diesem Kochkurs möchte ich gerne mit Ihnen frische Frühlingsgerichte zaubern. Die Frühlingsküche ist besonders frisch und lecker. Spargel, Bärlauch und Erdbeeren haben nun ihren großen Auftritt. Nach einem Aperitif und einer kurzen Besprechung der Rezepte, teilen wir uns in kleine Gruppen auf und kochen verschiedene Gerichte. Eine tolle Suppe, eine kleine Vorspeise, ein frischer Salat, ein Spargelgericht und natürlich ein köstliches Erdbeerdessert stehen auf dem Programm. Dazu gibt es die passenden alkoholischen und alkoholfreien Getränke.

Im Kurspreis enthalten: Welcome Aperitif, Lebensmittel, Getränke, Rezepte.

min.10 / max. 12 Teilnehmer*innen

Q17001 **Termin:** Fr, 07.05.2021, 18.00-22.00 Uhr
Kursgebühr: 31,00 €
Kursleitung: Insa Tresbach

♥ After-Work-Cooking Vegetarisch

♥ Wer kennt das nicht? Nach einem langen Arbeitstag soll das Abendessen schnell, schmackhaft und frisch zubereitet werden. Sie lernen, wie man schnell einfache vegetarische Gerichte mit überwiegend frischen, aber auch mit tiefgefrorenen Produkten auf den Tisch bringt. Kleinigkeiten von der Suppe, Vorspeise und Salat sowie Hauptgericht bis hin zum Dessert wollen wir gemeinsam kochen und kreieren. Das Motto lautet: Immer etwas Neues, keine Wiederholungen! So können sich Hobbyköche und Mehrfach-Teilnehmer auf neue Rezepte und Ideen freuen.

Im Kurspreis enthalten: Lebensmittel, Getränke, Rezepte

min.10 / max. 12 Teilnehmer*innen

Q17002 **Termin:** Fr, 19.03.2021, 18.00-22.00 Uhr
Kursgebühr: 31,00 €
Kursleitung: Insa Tresbach

♥ Antipasti/Finger Food

♥ In diesem Kurs möchte ich mit Ihnen leckere Vorspeisen, mediterrane Kleinigkeiten und Fingerfood auf vegetarische Art zubereiten. Beim Kochen und gemeinsamen Genießen, werden natürlich die passenden Getränke angeboten. Die Rezepte erhält jeder Teilnehmer zum Nachkochen.

Im Kurspreis enthalten: Welcome Aperitif, Lebensmittel, Getränke, Rezepte

min. 10 / max. 12 Teilnehmer*innen

Q17003 **Termin:** Fr, 24.09.2021, 18.00-22.00 Uhr
Kursgebühr: 31,00 €
Kursleitung: Insa Tresbach

♥ Herbst und Winterküche ♥ Ohne Fleisch - tierisch gut!

Passend zur kalten Jahreszeit möchte ich mit Ihnen leckere vegetarische Speisen kochen und kreieren.

Suppe, Salat, Hauptspeise mit Saisongemüse. Deftig, aber ohne Fleisch, sollen gemeinsam in netter Runde zubereitet werden. Außerdem natürlich auch eine leckere Nachspeise zur Abrundung des kulinarischen Abends.

Dazu gibt es wieder die passenden Getränke und natürlich auch Rezepte zum Mitnehmen.

min. 10 / max. 12 Teilnehmer*innen

Q17004 **Termin:** Fr, 22.10.2021, 18.00-22.00 Uhr
Kursgebühr: 31,00 €
Kursleitung: Insa Tresbach

Hallo, mein Name ist Insa Tresbach, ich bin Ernährungsberaterin und in der Fabi biete ich vegetarische Kochkurse an. In diesen Kursen werden verschiedene vegetarische Gerichte zubereitet und zusammen in der Gruppe in gemütlicher Atmosphäre bei einem Gläschen Wein oder Saft verspeist. Ich würde mich freuen, wenn Sie Zeit und Lust haben, mit mir zu kochen.



♥ Gewinn durch Verzicht

Fasten für 11 gesunde Frauen und Männer auf Borkum (Buchinger-Lützner-Methode)

Sich zurückziehen vom Alltagstrubel, Einkehr halten, zur Ruhe kommen, sich auf sich besinnen und aus sich selbst leben - das alles können Sie für sich neu „entdecken“.

Borkum lädt mit seinem breiten Sandstrand zur Bewegung an frischer Luft ein. Die Dünenlandschaft mit den ausgebauten Rad- und Wanderwegen bietet vielfältige Möglichkeiten für einen erholsamen Fastenurlaub. Sie werden während der Fastenwoche in einer zentral gelegenen Familienferienstätte und Tagungshaus wohnen. Diese Unterkunft verfügt über Einzelzimmer, die mit Dusche und WC ausgestattet sind. Sie fasten nach der bewährten Buchinger-Lützner-Methode. Gemüse für Brühen und Säfte kommen vorwiegend aus biologischem Anbau. Daraus werden wir in der Gruppe mittags eine schmackhafte Gemüsebrühe zubereiten. Sie bekommen während der Woche eine Einführung in die Vollwerternährung und erfahren alles Wissenswerte über eine gesunde Lebensführung.

Wir werden einiges über die Bräuche rund um die Weihnachtszeit erfahren.

Die Personenzahl ist begrenzt auf 11 Teilnehmer*innen. In den Kosten sind Unterbringung und Verpflegung, Kopien, sowie Kurtaxe, bei guter Wetterlage 4 Tage Fahrradmieta (sonst ein Alternativangebot), einmal Schwimmen im Wellnessbad „Gezeitenland“ und ein Abschlussgetränk an der Strandpromenade enthalten - nicht aber die Anreise.

Es besteht die Möglichkeit zur Bildung von Fahrgemeinschaften.

Das Seminar ist eine freiwillige Fastenwoche für Gesunde in eigener Verantwortung der Teilnehmenden. Bei chronischen Erkrankungen bzw. regelmäßiger ärztlich verordneter Medikamenteneinnahme ist eine Teilnahme nicht möglich.

Näheres zum Fasten auf Borkum erfahren Sie unter: www.heilsame-Tage.de

Eine Kooperationsveranstaltung der EFB Emden und der EFB Friesland-Wilhelmshaven.

Anmeldung: Ev. Familien-Bildungsstätte, Emden
Anmeldeschluss ist der 15.10.2021

max. 11 Teilnehmer*innen

Q17005 Beginn: Sa, 20.11. - 27.11.2021

Gebühr: 540,00 €

Ort: „Alter Leuchtturm, Borkum“

Leitung: Inge Echterhagen,
Fastenleiterin (DFA)

Ein Vorbereitungs Termin wird zeitnah bekannt gegeben! Hier erfahren Sie alles weitere zum Ablauf, Fahrzeiten usw.

Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung! Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.



Mein Name ist Inge Echterhagen, ich bin ärztlich geprüften Fastenleiterin (DFA) und gebe seit 1998 u. a. Fastenurse verschiedenster Art auf Inseln, im Harz, in Papenburg und am Wohnort oder ich gebe basische Kochabende.

Bei den Kursen macht es mir Freude, mit unterschiedlichen Menschen zu arbeiten.

♥ Fasten - eine Auszeit

Fasten im Alltag für Gesunde nach Buchinger

Fasten bedeutet freiwilliger Verzicht auf feste Nahrung und Genussmittel für eine bestimmte Zeit und ist ein echter Ausstieg aus dem gewohnten Alltag. Es bringt neue Energie und wirkt sich in vielerlei Hinsicht positiv auf unseren Organismus aus. In einer Gruppe von Gleichgesinnten motiviert man sich gegenseitig und so fällt vielen das Fasten unter Anleitung mit der Möglichkeit zum Austausch leichter. Fasten kann grundsätzlich jeder Gesunde. Nehmen Sie regelmäßig Medikamente ein, halten Sie bitte Rücksprache mit Ihrem Arzt, ob Fasten für Sie geeignet ist. Neben Entspannung spielt die Bewegung während des Fastens eine große Rolle, daher werden wir uns am Sonntagnachmittag zu einer etwa zweistündigen gemeinsamen Wanderung treffen. Am Infoabend erhalten Sie umfassende Informationen über den Ablauf der Fastenwoche, grundlegende Fragen können geklärt werden. Die Teilnahme ist kostenlos, die Anmeldung vorbehaltlich ausreichender Plätze an diesem Abend möglich.

Q17006 Infoabend: Do, 25.03.2021 18.30 Uhr

Q17007 Beginn: Fr, 16.04.2021, 18.30 -20.00 Uhr

weitere Termine: Sa, 17.04.2021,

Wanderung: So, 18.04.2021, 15.00 Uhr

Di, 20.04., Do, 22.04., Mi, 28.04.2021

Kursgebühr: 52,00 €

Kursleitung: Birte Haupt

Wanderung: Bitte wetterfeste Kleidung und bequeme Schuhe anziehen.

♥ Abnehmen mit Vernunft und Vergnügen

Sie haben schon viele Diäten ausprobiert und nach jeder Diät wieder zugenommen?

Sie sind frustriert?

Da hilft nur eine Ernährungsumstellung, damit Sie mit Hilfe von Ernährungsbeispielen Ihr Gewicht reduzieren und anschließend auch halten können. Die Krankenkassen beteiligen sich an den Kosten! Abrechnung mit AOK-Gutschein möglich!

Anmeldung und Info unter: 04931-975537

oder: dagmar1501@hotmail.de

min. 10 / max. 15 Teilnehmer*innen

12 x 90 Min.

Q17008 Beginn: Do, 09.09.2021, 18.30 Uhr

Kursgebühr: 180,00 €

Kursleitung: Dagmar de Boer

Dieser Kurs läuft in den Ferien durch!

♥ Männer kochen „Hausmannskost“

Ostfriesische Küche: Erbsen/Bohnensuppe, Grünkohl, Schnippelbohnen und vieles mehr. Leckere schnelle Gerichte für den Abend: Fisch, Kurzgebratenes, Salate. Dessert: Kuchen und Kekse.

Keine Vorkenntnisse erforderlich!

max. 7 Teilnehmer

8 x 180 Min.

Q17009 Beginn: Fr, 05.03.2021, 17.00 Uhr

Kursgebühr: 90,00 €

+ Lebensmittelumlage u. Kopierkosten

Kursleitung: Angelika Geerken

Bitte Vorratsdosen mitbringen!

max. 7 Teilnehmer

8 x 180 Min.

Q17010 Beginn: Fr, 01.10.2021, 17.00 Uhr

Kursgebühr: 90,00 €

+ Lebensmittelumlage u. Kopierkosten

Kursleitung: Angelika Geerken

Bitte Vorratsdosen mitbringen!

Ihr Partner in der Elektrotechnik

ELEKTRO KAPPELHOFF

26721 Emden • Neutorstraße 79

Telefon 0 49 21 / 2 34 68 • Fax 0 49 21 / 2 03 46

24-Stunden-Notdienst – 01 52-22 681 818



Quelle: fotolia.com



Digitalisierung? Machen wir schon länger ...

E-Learning und Social-Media in der Ev. Familien-Bildungsstätte Emden

Ohne das Internet, ohne Social-Media ist moderne Familienbildung nicht mehr denkbar. Und wir in Emden sind da richtig weit vorn.

Sie können nicht nur unsere Angebote über unsere Website buchen, sondern darüber hinaus noch vieles Informelles mehr auf unseren Facebook, YouTube und Instagram Kanälen finden.

Wenn Sie Aktuelles wissen wollen, dann folgen Sie uns! Denn neben dem Printprogramm gibt es immer wieder aktuelle Kursangebote, die nicht im Jahresprogramm stehen können und dafür im Internet beworben werden. Wenn es Ihnen gefällt, freuen wir uns über Ihre Likes. Für regelmäßige Informationen bestellen Sie doch einfach unseren Newsletter.

Darüber hinaus verfügt die EFB Emden über ein modernes E-Learning-Angebot. Lernen „rund um die Uhr“ ist für ausgewählte Kurse möglich. Informationen zu dieser neuen Form des Lernens finden Sie bei den entsprechenden Kursangeboten.

Wenn Sie Lust haben, digitale Kursleiterin oder digitaler Kursleiter zu werden, melden Sie sich gerne bei uns.



**„Fabi Emden“ bei
Facebook & Instagram!**

Kreative Freizeit

Handarbeiten / Basteln

Nähen am Vormittag

 für Anfänger*innen

Entdecken Sie die neue Lust am Nähen und gestalten Sie Ihre ganz eigenen Lieblingsstücke selber!

In diesem Kurs lernen Sie die Grundschrirte des Nähens. Den Umgang mit der Nähmaschine sowie Materialkunde erlernen Sie ebenso, wie Sie auch Hilfe und Unterstützung bei Ihren Nähprojekten erhalten.

Anfänger*innen fangen am ersten Kurstag mit einfachen Übungen an und nähen ein Utensilo. Alles Weitere wird dann besprochen.

Was an Materialien benötigt wird, erfahren Sie bei der Anmeldung! Grundausrüstung: Eigene Nähmaschine, Schere, Garn, Nahtauftrenner, Schneiderkreide, Maßband oder Handmaß mitbringen.

max. 7 Teilnehmer*innen

6 x 150 Min.

Q18001 Beginn: Mi, 03.02.2021, 9.30 Uhr
Kursgebühr: 56,00 €

6 x 150 Min.


Q18002 Beginn: Mi, 08.09.2020, 9.30 Uhr
Kursgebühr: 56,00 €
Kursleitung: Ilse Schmidt

Frühlings- und Osterbasteln für Erwachsene

4 x 120 Min.

Q18003 Beginn: Mo, 01.03.2021, 9.00 Uhr
Kursgebühr: 30,00 € + Materialkosten
Kursleitung: Christel Harders

Weihnachtsbasteln für Erwachsene

 4 x 120 Min.

Q18004 Beginn: Mo, 08.11.2021, 9.00 Uhr
Kursgebühr: 30,00 € + Materialkosten
Kursleitung: Christel Harders

Grußkarten kreativ herstellen und gestalten

Seien Sie ihr eigener Gestalter und kreieren Sie ihre selbst hergestellten Karten.

Ob zu Ostern, zur Konfirmation, zum Geburtstag oder zu einem anderen Anlass. Selbstgemachte Karten sind immer etwas Besonderes und tragen eine eigene persönliche Handschrift.

In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Techniken kennen, wie Stempeln, Stanzen und Prägen. Von Buntstift bis Embossing ist alles dabei.

Anleitung und einfache Tricks gehören zum Kurs.

max. 10 Teilnehmer*innen

Q18005 Termin: Do, 15.04.2021,
10.00-14.00 Uhr

Kursgebühr: 20,00 €

(+ Materialkosten)

Kursleitung: Angela Neumann

Bitte mitbringen: Schere, Schneidbrett

♥ Mitbringsel kreativ herstellen

👉 Kleine Geschenke sind immer eine Freude und schöne Geste. Verschiedene Anlässe z. B. zur Genesung, um Danke zu sagen oder einfach nur so.

In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Techniken und Werkzeuge kennen, die Sie nutzen können um Ihre persönlichen Mitbringsel herzustellen und zu gestalten. Mit wenig Aufwand und geringen Kosten, kleinen Tipps und Tricks, können Sie zu Hause das Erlernte anwenden.

Wir verpacken Teebeutel, Kerzen, Süßigkeiten, Taschentücher und andere Kleinigkeiten zusammen in netter Runde.

Seien Sie dabei und freuen Sie sich auf eine kreative Zeit!

max. 10 Teilnehmer*innen
5 x 90 Min.

Q18006 **Beginn:** Die, 23.02.2021, 10.00 Uhr
Kursgebühr: 30,00 €
(+ Materialkosten)
Kursleitung: Angela Neumann

Bitte mitbringen: Schere, Schneidbrett



♥ "Montagsmaler"

👉 Malen in der Gruppe - gestalten Sie Ihre eigenen Kunstwerke. Geschlossene Gruppe - freie Plätze bitte erfragen!

Q18007 **Beginn:** Termine auf Anfrage
von 19.00-22.00 Uhr
Kursgebühr: nach Terminanzahl
Materialkosten
Kursleitung: Rosa Lewin

♥ Seife selber machen - als Workshop

👉 Sie wollten schon immer mal wissen, wie handgesiedete Naturseife hergestellt wird? Dann sind Sie hier genau richtig!

Dieser Kurs vermittelt Ihnen die Grundkenntnisse der Seifenherstellung mit dem traditionellen Kaltrührverfahren aus pflanzlichen Ölen.

Zuerst werden die Seifenzutaten vorgestellt: pflanzliche Öle, destilliertes Wasser, Öle oder andere Duftstoffe, Natronlauge.

Dazu gibt es Tipps und Tricks für die Naturseifenherstellung, zu verschiedenen Herstellungstechniken und vieles mehr. Dann wird die Theorie in die Praxis umgesetzt und alle Teilnehmenden „sieden“ ihre eigene Naturseife. Nach Einhaltung der Reifezeit entfaltet die Seife ihren angenehmen Duft und schäumende Kraft; dann ist sie zur Verwendung bereit.

Am Ende nimmt jeder Teilnehmende ca. 500 g selbst hergestellte Pflanzenseife, das Rezept und eine Herstellungsanleitung mit nach Hause.

max. 8 Teilnehmer*innen

Q18008 **Beginn:** Mo, 22.03.2021,
18.00-20.30 Uhr
+ Die, 23.03.2021, 18.00-19.00 Uhr
Kursgebühr: 45,00 €
inkl. Materialkosten

Q18009 **Beginn:** Mo, 13.09.2021,
18.00-20.30 Uhr
+ Die, 14.09.2021, 18.00-19.00 Uhr
Kursgebühr: 45,00 €
inkl. Materialkosten
Kursleitung: Martinus Ekkenga

Bitte mitbringen: eine Schürze und Einweghandschuhe

Weitere Termine werden nach Bedarf eingerichtet! Bitte sprechen Sie uns an!



Foto: M. Ekkenga

♥ Naturkosmetik selbst herstellen

Es gibt keine natürlichere Naturkosmetik als die selbst gemachte. Wer einmal eigene Cremes, Salben, Shampoo, Deo, Lippenpflege etc. hergestellt hat, den lässt dieses schöne und nützliche Hobby nicht mehr los und man hat immer tolle Geschenke für Familie und Freunde parat.

Im Kurs werden Hautprodukte auf der Basis von Honig, Olivenöl, Sheabutter und Bienenwachs hergestellt. Die Produkte sind hervorragend bei Hautproblemen wie Neurodermitis, Schuppenflechte, Akne und Allergien geeignet.

Die Bienenprodukte stammen aus der eigenen Imkerei der Referentin.

Jede*r Teilnehmer*in stellt aktiv die Produkte her und erhält von allen hergestellten Produkten Proben und die vollständigen Rezepturen. In der Gruppe macht das Arbeiten unter Anleitung viel Spaß. Die Rezepturen können zu Hause mit normalen Küchenutensilien nachgemacht werden.

max. 12 Teilnehmer*innen

Q18010 Beginn: Mi, 10.03.2021, 19.00 Uhr

Kursgebühr: 15,00 €

Kursleitung: Ilse Gerken

♥ Die Farben der Bibel

Bibel Art Journaling - ein kreativer Weg, die Bibel für sich zu entdecken

Wir schaffen einen Raum für Gottes Wort in uns. Dieser Ort kann verschiedene Farben und Formen haben. Das Schöne ist, sich darauf einzulassen

ohne Zwang ein Kunstwerk zu kreieren. An diesem Abend denken wir über einen Bibeltext nach und bringen unsere Empfindungen mit Farbe direkt in die Bibel.

Auch ohne eine eigene „Bibel Art Journaling“ Bibel können Sie teilnehmen.

Sie können diese Art Meditation zunächst auf einer Kopie aus dieser Bibel ausprobieren.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Ein Einstieg ist zu jedem Termin möglich!

Q18011 Termine: mittwochs, 20.01., 17.02., 17.03., 21.04., 19.05., 16.06., 14.07., 15.08., 13.10., 17.11., 15.12.2021 von 20.00-21.30 Uhr ohne Gebühr

Kursleitung: Zane Vanaga Ockenga

Kursort: Schweriner Str. 4, Emden

♥ Emder Wall Tokken - Der andere Wall-Spaziergang

Das Emder Wall Tokken ist eine Querfeldein-Variante des Discgolf. Discgolf wiederum ist ein Zielwerfen mit Frisbeescheiben auf Metallkörbe. Da es in Emden keine Discgolfparcours gibt wird auf andere Ziele geworfen.



Das Ultimate Team der Emden Friesengeister war auf der Suche nach einer Lockdown-gemäßen Variante zum Spielen von Frisbee und hat sich daher das Emden Wall Tokken ersonnen.

Mit einer relativ großen und gut fliegenden Sport-Frisbeescheiben (175g Ultimate-Scheibe) werden wir bei diesem etwas anderen Wall-Spaziergang bereits ersonnene, neue und spontan erfundene Bahnen werfen, immer darauf bedacht mit möglichst wenig Würfeln ins Ziel zu kommen.

Da wir querfeldein spielen, ist es besonders wichtig alte Schuhe oder abwaschbare Schuhe zu tragen und auch sonst wettergemäß gekleidet zu sein. Wir starten am Wasserturm und werfen meistens entlang der unteren Wallwege - aber nicht auf diesen, sondern eben querfeldein.

Nebenbei kann eine Menge über den Frisbeesport gesprochen werden, insbesondere über den „spirit of the game“, ein umfassender FairPlay-Gedanke, der in wettkampfbезogenen Teamsportarten seinesgleichen sucht.



Foto: Privat

min. 4 / max. 10 Teilnehmer*innen
Q18012 Beginn: Sa, 17.04.2021, 15.00-17.00 Uhr
Kursgebühr: 9,00 €

min. 4 / max. 10 Teilnehmer*innen
Q18013 Beginn: Sa, 11.09.2021, 15.00-17.00 Uhr
Kursgebühr: 9,00 €
Kursleitung: Dr. Frank Ockenga
Treffpunkt: Am Wasserturm

Bitte mitbringen: Schuhe tragen, die dreckig werden dürfen, eine lange Hose anziehen.



Foto: Melanie Krickhuhn

📖 Auszeit für die Seele – Malen und kreatives Gestalten am Mittwoch

📖 Einfach mal in gemütlicher Runde beim Malen und kreativen Gestalten dem Alltagsstress entfliehen... Ob Aquarell, Acryl, Ölkreide, Kohle, Buntstift, Bleistift, Tinte, Collagen, usw... Hier darf sich Jede*r kreativ mit verschiedenen Techniken auf unterschiedlichen Materialien auslassen und Neues ausprobieren. Für genügend Testmaterialien ist gesorgt. Bitte denkt an eure eigenen Mal-Utensilien und „Malkleidung“...

Geschlossene Gruppe – freie Plätze bitte erfragen!

max. 12 Teilnehmer*innen
Q18014 Beginn: Mi, 05.05.2021, 18.30-21.30 Uhr
mindestens 14-tägig
Kursgebühr: monatlich 24,00 €
inkl. Testmaterial
Kursleitung: Melanie Krickhuhn



Foto: Ute Klock



FASZINATION FARBE

A Druckerei 
A. BRETZLER

Ihr Partner für individuelle Druckprodukte

Boltentorstraße 36 & Zweiter Polderweg 12, Emden
Tel. 0 49 21 - 97 74 0 · www.bretzler.de

Selbsthilfe- gruppen / Treffpunkte

Selbsthilfegruppen

Aus der Erkenntnis heraus, dass eine Gruppe mehr kann als ein Einzelner, treffen sich Menschen mit ähnlichen Fragen und Problemen in Selbsthilfegruppen.

In der Gruppe wird versucht, gemeinsam an einer Problemlösung zu arbeiten, sich gegenseitig Hilfestellung zu geben, sein Verhalten zu überprüfen und evtl. zu ändern.

Die Familien-Bildungsstätte fördert die Arbeit solcher Gruppen, indem sie bei organisatorischen und inhaltlichen Anfangsschwierigkeiten Hilfe anbietet und Räume zur Verfügung stellt. Neben den bestehenden Gruppen können auch noch neue Gruppen unterstützt werden.

Anfragen bitte an: Ev. Familien-Bildungsstätte,
Telefon 04921-24832

Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe
(KISS), Paritätischer Wohlfahrtsverband Emden

Ansprechpartnerin: Tanja Strippel

Telefon: 04921-930613

E-Mail: tanja.strippel@paritaetischer.de

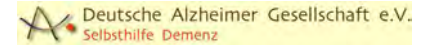
Selbsthilfegruppe für Angehörige von Menschen mit Demenz

Wir sind eine Gruppe von Menschen, die einen an Alzheimer Erkrankten zu versorgen haben. Die Treffen bieten die Möglichkeit, sich über die Pflege und Betreuung der an Alzheimer erkrankten Menschen auszutauschen, offene Fragen zu besprechen und sich gegenseitig Hilfestellung für den Alltag zu geben. Zu speziellen Fragestellungen können auch Fachleute eingeladen werden.

Der Einstieg ist jederzeit nach einem Vorgespräch möglich. Einzelgespräche sind nach Vereinbarung möglich. Erkrankte Angehörige können nach Absprache mitgebracht werden. Während des Gruppenaustausches können die Erkrankten an einer Atemtherapie und Beschäftigungstherapie teilnehmen, die von einer Fachkraft durchgeführt wird.

Jeden 1. Mittwoch im Monat, außer in den Ferien.

Q19001 Beginn: Mi, 03.02.2021, 17.00 Uhr
Hildegard Krüger,
Fachkraft für Geronto-Psychiatrie,
Alzheimer Gesellschaft
Kontakt und nähere Auskunft:
0175-9789100



Selbsthilfegruppe für Menschen mit chronischen Schmerzen

Wir sind eine Gruppe von Männern und Frauen, die unter chronischen Schmerzen leiden und unterstützen und begleiten uns gegenseitig. Wir wollen uns austauschen, neue Kontakte knüpfen und zu bestimmten Themen Fachleute einladen. Gerade für chronische Schmerzpatienten kann es sehr hilfreich sein, sich an einer Selbsthilfegruppe zu beteiligen.

Jeden 1. Mittwoch im Monat, außer in den Ferien.

Q19002 Beginn: Mi, 03.02.2021, 10.00 Uhr
Kontakt und nähere Auskunft:
Frieda Baumann-Klüver, Tel. 04923-8827

Selbsthilfegruppe Diabetes-Kids-Ostfriesland

Für Eltern von an Diabetes erkrankten Kindern „Ihr Kind hat Diabetes“, diese Diagnose hat uns aus heiterem Himmel getroffen. Auf einmal ändert sich das ganze Leben. Geburtstage, Ausflüge, sportliche Betätigungen etc. müssen gut geplant sein. Ist genug Traubenzucker in der Tasche, reicht das Insulin, wurde das Handy für den Notfall eingesteckt?

Gemeinsam lässt sich vieles leichter tragen. Aus diesem Grund haben wir im September 2012 unsere Selbsthilfegruppe gegründet.

Unsere Ziele:

- Erfahrungsaustausch
- Unterstützung bei Problemen im Alltag
- Unterstützung bei Neuerkrankungen
- Gemeinsamer Austausch von Neuigkeiten
- Zusammenführung betroffener Eltern, Kinder und Jugendlicher
- Organisation von Fortbildungen und Fachvorträgen für Eltern, Kinder und Jugendliche
- Planungen gemeinsamer Aktivitäten und vieles mehr....

Q19003 Beginn: Mi, 13.01.2021, 20.00-21.30 Uhr dann jeden 2. Mittwoch im Monat, außer in den Ferien.

Kontakt und nähere Auskunft:

Diabetes-Kids-Ostfriesland@t-online.de
Frauke Holtkamp, Tel. 0170-17 92 44 7
Angela Dormann, Tel. 0179-75 61 667

Prostatakrebs Selbsthilfegruppe Emden

Vordringlichstes Ziel der Prostatakrebs Selbsthilfegruppe Emden e.V. ist es, den Betroffenen beim Kampf gegen den Krebs zu unterstützen und ihm sozialen Rückhalt zu gewähren.

In unserer Selbsthilfegruppe können Sie :

Offen über Ihre Krankheit reden, über alle damit zusammenhängenden Sorgen und Nöte sprechen, über neue Diagnosen oder Therapiemöglichkeiten Erfahrungen austauschen, psychische Unterstützung finden und Zuversicht zurückgewinnen. Gemeinsam sind wir stark !

Die Treffen finden jeden 3. Freitag im Monat statt.

Q19004 Beginn: Fr, 15.01.2021, 16.00-17.30 Uhr
Kontakt und nähere Auskunft:
Dieter Brants, Telefon: 04921-42416

Selbsthilfegruppe Emden Diabetiker Niedersachsen e. V.

Die Selbsthilfegruppe der Diabetiker-Niedersachsen, beim Bezirksverband Emden/Leer ist bemüht, mit ihren Mitgliedern, Betroffenen und Gästen gezielt das Thema Diabetes anzugehen. Dabei werden Behandlungsmethoden, Essensgewohnheiten, gesundes Leben, Sport und der Umgang und Verschreibung des neuen FreeStyle Libre besprochen. Mit Vorträgen sollen die Mitglieder, Betroffene und Interessierte im vollen Umfang die Krankheit theoretisch erkennen lernen.



Q19005 Beginn: Mi, 13.01.2021, 19.30 Uhr
weitere Termine: 10.02., 10.03., 14.04., 12.05., 09.06., 14.07., 11.08., 08.09., 13.10., 11.11., 08.12.2021

Kontakt und nähere Auskunft:

Wilfried Graf, Tel. 04921-9077629
wilfried.graf@emailn.de
Agnes Kampenga, Tel. 04921-990680
captain.hilli@hotmail.de
www.diabetiker-nds.de

Selbsthilfegruppe für Parkinson-Erkrankte und Angehörige

Hier treffen sich Kranke und Angehörige, die mit der Parkinson-Krankheit leben müssen, um sich auszutauschen, Hilfestellung zu bekommen und ab und zu auch Freizeit miteinander zu planen. Zu bestimmten Themen werden Experten eingeladen. Die Gruppe möchte dazu ermutigen, offener mit der Krankheit umzugehen.

Q19006 Termine: Fr, 26.02., 28.05., 05.11., 03.12.2021
jeweils von 15.30-17.30 Uhr
Kontakt und nähere Auskunft:
Kerstin Remmers-Neugebauer,
Telefon: 04921-950760

Adoptivelterntreff

Zu einem Gedankenaustausch treffen sich regelmäßig Eltern, die ein Kind adoptiert haben. (Geschlossene Gruppe)

Q19007 Termine nach Absprache
Bertraud Tammerna

♥ Adoptivelterntreff

📌 Moin an alle Adoptivfamilien!
Alle sechs Wochen trifft sich eine Gruppe von Adoptiv Eltern in gemütlicher Runde. Wir lernen uns sowie die Geschichten unserer Familien kennen und tauschen Erfahrungen aus. Außerdem planen wir Ausflüge und Feiern mit unseren Kindern. Auch Themenabende sollen Unterstützung bieten.

Ihr wisst noch nicht, ob Adoption ein Weg für Euch ist? Ihr seid gerade mitten im Bewerbungsverfahren oder wartet auf den entscheidenden Anruf? Auch dann seid Ihr herzlich Willkommen.

Kontakt über die Ev. Familien-Bildungsstätte oder Frau Ina Meyer, Email: ado_mey@web.de

Q19008 Beginn: Do, 14.01.2021, 20.00 Uhr
weitere Termine: 25.02., 20.05., 01.07.,
23.09., 04.11., 16.12.2021

♥ Selbsthilfegruppe für Eltern mit 📌 ihren behinderten Kindern

Wir sind eine Gruppe von Eltern mit behinderten Kindern, die mit spielen, singen und musizieren gemeinsam einen Nachmittag verbringen wollen. Die Treffen finden in Zusammenarbeit mit der Down-Syndrom Gruppe statt. Hier nehmen wir uns Zeit zum Reden, Erfahrungen auszutauschen und uns gegenseitig zu stützen.

Q19009 Treffen: nach Absprache
Kontakt und nähere Auskunft:
Siegrid Nörder, Tel.: 04921-23261



Beratungsstelle für hörgeschädigte Menschen in Niedersachsen Ein Angebot der HHO

♥ Gebärdentreff Emden 📌

Du benutzt die Deutsche Gebärdensprache (DGS)? Du möchtest anderen Personen helfen, die DGS zu lernen? Du hast die DGS gelernt und möchtest üben? Du möchtest die DGS lernen? Das Angebot richtet sich an Hörende, Hörgeschädigte und Gehörlose, die gemeinsam im DGS plaudern möchten.

Gemeinsam üben macht mehr Spaß!
Einstieg jederzeit möglich!

Q19010 Termine: ab 11.01.2021
jeden Montag von 19.30-21.00 Uhr
(außer in den Ferien!)
Das Angebot ist kostenlos!
Kontakt: Sabine Stracke,
Tel. 0151-18032830 oder
s.stracke@os-hoo.de

♥ Gebärdentreff Emden - offener Treffpunkt

Treffpunkt für Gehörlose, Hörgeschädigte und Hörende mit DGS-Kenntnissen!
Gemeinsam Kaffee trinken - spielen - kochen - backen - Ausflüge machen - plaudern.

Gäste mit DGS-Kenntnissen sind herzlich willkommen!

Q19011 Termine: ab 16.01.2021
von 15.00-17.00 Uhr
20.02. / 20.03. / 17.04. / 15.05. /
19.06. / 17.07. / 18.09. / 16.10. /
20.11. / 18.12.2021
Das Angebot ist kostenlos!
Kontakt: Sabine Stracke,
Tel. 0151-18032830 oder
s.stracke@os-hoo.de

Präeklampsie, früher auch als (EPH-) Gestose oder Schwangerschaftsvergiftung bezeichnet, ist eine Erkrankung, die bei etwa fünf bis zehn Prozent der Schwangerschaften auftritt.

Das HELLP-Syndrom ist eine besonders gefährliche Variante, die für Mutter und Kind lebensbedrohlich werden kann. Die vorgenannten Schwangerschaftserkrankungen verursachen etwa die Hälfte aller Frühgeburten.

In der Emdener Regionalgruppe treffen sich betroffene Frauen aus Ostfriesland, um Erfahrungen auszutauschen.

Ein Schwerpunkt unserer Arbeit stellt die Aufklärung über diese Krankheitsbilder und die Information zum Thema Folgeschwangerschaften dar.

Termine nach Absprache.

Kontakt und nähere Auskunft:

Ilka Schöler, Tel.: 04921-586 808

Weltladen Emden

Boltentorstraße 2, 26721 Emden, Tel. 04921-23698

Treffpunkt - Information - Verkauf

Öffnungszeiten: montags bis freitags
10.00 - 13.00 Uhr
15.00 - 18.00 Uhr
samstags von
10.00 - 13.00 Uhr

Anliegen des Weltladens sind:

- „Global denken, lokal handeln“ bedeutet, eine nachhaltige Entwicklung praktisch umzusetzen,
- Hilfe zur Selbsthilfe zu ermöglichen durch die direkte und unbürokratische Unterstützung von Projekten,
- Kontakte zu Menschen anderer Länder und Kulturen halten und fördern.

In diesem Sinne arbeitet im Weltladen ein Team von Frauen und Männern für den Fairen Handel, der nach mehr Gerechtigkeit im internationalen Handel strebt.

Wir suchen Frauen und Männer, die motiviert sind in unserem Team mitzuarbeiten.

Wir bieten Informationsveranstaltungen an über die Arbeit des Weltladens für interessierte Gruppen, Schulklassen oder Gemeindekreise (Termin nach Absprache)

Kontakt: Gesine Janssen, 26736 Krummhörn-Uttum (04923-200)

einfach **Freude** schenken



Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Stöbern durch unsere Kursangebote!

Verschenken Sie doch einfach einen Kurs an Ihre Familie, Ihren Partner*in oder Ihre Freunde!

Gutscheine erhalten Sie in der Anmeldung direkt in der Familien-Bildungsstätte. Den Wert bestimmen Sie selbst!

Allgemeine Geschäftsbe- dingungen

Allgemeine Geschäftsbedingungen und Informationen der Ev. Familien-Bildungsstätte Emden.



Adresse:

Evangelische Familien-Bildungsstätte
Am Stadtgarten 11
26721 Emden
Telefon: 04921-24832 oder 24846
Fax: 04921-979288
E-Mail: info@efb-emden-leer.de
Webseite: www.efb-emden-leer.de

Aufgaben


Die EFB Emden ist vom Land Niedersachsen anerkannt und wird entsprechend gefördert. Sie erfüllt Aufgaben im Sinne des SGB VIII §16, der Kinder- und Jugendhilfe sowie der Richtlinien des Niedersächsischen Ministeriums für Soziales, Gesundheit. Für die Planung, Veröffentlichung und Durchführung der Veranstaltungen gelten die Bestimmungen des SGB VIII.

Die Teilnahme an den Veranstaltungen steht allen offen – unabhängig von ihrer Religions- und Kirchenzugehörigkeit. Die Leistungen der Veranstaltungen ergeben sich aus dem jeweiligen gedruckten bzw. im Internet unter www.efb-emden-leer.de veröffentlichten Veranstaltungsprogramm.

Trägerschaft und Kooperationen

Träger der EFB Emden ist der Evangelisch-lutherische Kirchenkreis Emden-Leer mit Sitz in 26789 Leer, Hoheellernweg 3.

Die EFB Emden arbeitet mit der Stadt Emden und dem Synodalverband Nördliches Ostfriesland der Reformierten Kirche zusammen. Die EFB Emden ist Mitglied der Ev. Arbeitsgemeinschaft Familie e.V. (www.eaf-bund.de) sowie der Landesarbeitsgemeinschaft der Familien-Bildungsstätten in Niedersachsen (www.familienbildung-nds.de).

Die mit  gekennzeichneten Veranstaltungen werden in der pädagogischen Verantwortung (§ 8 Abs. 1, Nds. Erwachsenenbildungsgesetz in Verbindung mit § 7, Abs. 1, DVO zum NEBG) der Ev. Erwachsenenbildung Niedersachsen – in Zusammenarbeit mit der EFB Emden – durchgeführt.

Anmeldung

Für alle Veranstaltungen ist eine Anmeldung erforderlich. Die Anmeldung ist persönlich in den Geschäftsräumen der EFB Emden, telefonisch, schriftlich per Anmeldepostkarte aus dem Programmheft, per Fax oder E-Mail sowie online über die Kurssuche auf www.efb-emden-leer.de möglich. Anmeldungen für Reisen sind nur schriftlich möglich. Durch ihre Anmeldung erkennen die Teilnehmer*innen die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der EFB Emden an. Für Teilnehmer*innen unter 18 Jahren ist bei der Anmeldung die Unterschrift der Eltern oder gesetzlichen Vertreter erforderlich. Eine Anmeldebestätigung erfolgt nicht. Der Vertrag kommt grundsätzlich auch ohne Erklärung der Annahmestunde zustande. Nur wenn der Kurs belegt ist, ausfallen muss oder sich Änderungen beim Termin oder dem Ort ergeben, erhalten Sie eine Nachricht.

Veranstaltungsgebühren und Abmeldung

Die Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur Entrichtung der Gebühren.

Abmeldungen sind bis zu 8 Tagen vor Kursbeginn schriftlich oder telefonisch möglich und innerhalb dieser Frist kostenfrei. Bei einer späteren Abmeldung, auch im Krankheitsfall, werden die vollen Kursgebühren fällig. Für Spielgruppen sind Abmeldungen zu den Sommerferien oder zum Jahresende möglich. Die Abmeldung muss spätestens vier Wochen vorher erfolgen.

Abmeldungen für Wochenendseminare müssen spätestens zwei Monate vor dem Termin erfolgen,

sonst ist die gesamte Gebühr zu entrichten. Weitere Regelungen (Anzahlung etc.) werden nach der Anmeldung zugeschickt.

Die Teilnahmspruchnahme einzelner Unterrichtseinheiten berechtigt nicht zu einer Ermäßigung des Rechnungsbetrages. Bei einer Kursbelegung von unter 8 Teilnehmer*innen kann sich die Gebühr erhöhen. Veranstaltungen können mangels kostendeckender Teilnehmerzahl, wegen kurzfristiger Nichtverfügbarkeit des Referenten ohne Möglichkeit des Einsatzes eines Ersatzreferenten oder aufgrund höherer Gewalt durch die EFB Emden abgesagt werden. Die Teilnehmenden werden unverzüglich informiert und bereits gezahlte Entgelte werden erstattet. Weitergehende Ansprüche sind ausgeschlossen, sofern die Haftung nicht auf grober Fahrlässigkeit der EFB Emden beruht. Die EFB Emden ist zum Wechsel von Referenten oder Verschiebungen im Ablaufplan aus triftigem Grund, z.B. Erkrankung des Referenten, berechtigt, soweit dies den Teilnehmenden zumutbar ist.

Die EFB Emden ist berechtigt, Teilnehmende in besonderen Fällen, z.B. Zahlungsverzug, Störung der Veranstaltung und des Betriebsablaufes, von der weiteren Teilnahme auszuschließen. In diesen Fällen hat die EFB Emden einen Anspruch auf die Zahlung des vollen Teilnehmerentgeltes bzw. Abschnittsbetrages.

Für Reisen gelten besondere Bedingungen, sie können jederzeit im Büro erfragt werden. In jedem Fall empfehlen wir für die Reisen den Abschluss einer Reiserücktrittversicherung.

Es bestehen folgende Möglichkeiten zur Bezahlung der Gebühren: • Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats. Das Entgelt wird nach dem ersten Kurstag per Lastschrift eingezogen (wenn nicht anders vereinbart wurde).

Gläubiger-ID: DE63JIA00000052864 - Die Mandatsreferenz-Nr. ist die Teilnehmer-Nr. Bei einigen Kursen (u.a. Spielkreise, Vorschule in Leer) erfolgt die Abbuchung zum 15. des Monats. Kosten, die durch fehlerhafte Angaben der Bankverbindung der Teilnehmer*innen, unberechtigten Widerruf oder nicht ausreichende Kontodeckung entstehen, gehen zu Lasten des/der Kontoinhabers*in.

- Barzahlung ist nur bei Einzelveranstaltungen möglich.
- Teilnehmergebühren für Wochenendveranstaltungen und Reisen sind unter Angabe der Kursnummer auf folgendes Konto zu überweisen:

Ev. Familien-Bildungsstätte,
IBAN: DE19285900751003413700
BIC: GENODEF1LER
Ostfriesische Volksbank eG Leer

Sonstige Barzahlungen und Überweisungen sollten nur in Ausnahmefällen erfolgen.

Mit dem SEPA-Lastschriftenmandat ersparen Sie uns teure Rücküberweisungen, denn die Gebühren werden von uns erst eingezogen, wenn der Kurs zustande gekommen ist.

Datenschutz

Zum Zweck einer effektiven Betreuung der Teilnehmer*innen speichert die EFB Emden intern Name, Anschrift, Bankverbindung, E-Mail-Adresse und Telefonnummern. Diese Daten unterliegen dem Datenschutz und werden nicht weitergegeben.

Gebührenermäßigung

Bei Familieneinkommen aus Arbeitslosengeld II oder Beihilfe zum Lebensunterhalt nach SGB II oder Wohngeldbezug wird in der Regel 25% Ermäßigung

auf fast alle Veranstaltungs- und Kursgebühren gewährt. Ein Nachweis über den Bezug muss vorgelegt werden. Inhaber der „Mach-mit“-Karte bekommen die Kursgebühr für bestimmte Kinderkurse entsprechend des eingetragenen Betrags verrechnet. Ausgenommen von der Gebührenermäßigung sind die folgenden Kurse:

Q01001-Q01022, Q02001-Q02002, Q03024-Q03034, Q05001-Q05002, Q09001, Q10001, Q12002-Q12031, Q16021-Q16022, Q17001-Q17010, Q18007-Q18010

Bei den Kursen im Bereich Eltern-Kind zahlen das zweite und jedes weitere Kind einer Familie die Hälfte der Kursgebühren. Sonstige Gebührenermäßigungen können im Einzelfall gewährt werden.

Haftung

Die Haftung der EFB Emden beschränkt sich auf die grobe Fahrlässigkeit oder Vorsatz. Eine Haftung für fremdes Verschulden gemäß §§ 276/278 BGB ist ausgeschlossen. Bei Verlust oder Beschädigung von Garderobe oder sonstigen Gegenständen wird keine Haftung übernommen.

Bürozeiten

Montag – Donnerstag: 08.30-12.30 Uhr
14.30-17.00 Uhr
Freitag: 08.30-12.30 Uhr

In den Schulferien finden in der EFB Emden keine Kurse statt. Hinsichtlich der Besetzung des Büros in diesen Zeiten achten Sie bitte auf die Aushänge.

Veranstaltungsort

Wenn nicht anders angegeben, finden die Veranstaltungen in den Räumen der EFB Emden, Am Stadtgarten 11, 26721 Emden, statt.

Stichwort- verzeichnis

A

Abnehmen	50
Adoptivelternetreff	57f
Arabisch	40
Autogenes Training	47

B

Babysitter	10, 22
Babymassage	16
Basteln	22, 52
Beckenbodentraining	44
Beratung	9
Bewegung	44f, 55

C, D

Coaching	33
DELFJ®	15
DELFJ® -Leiter*innen Qualifizierung	35
Demenz	28
Deutschkurs	11

E

Eltern	33
Elternberatung	9
Eltern-Kind-Gruppen	18f
Elterntreffs	26
Elterntalk	9
Englisch	39f
Entspannung	47
Ernährung	17, 48ff
Erste Hilfe	35
Erziehung	36

F

Fahrradtouren	4
Fasten	49f
Feldenkrais®	46
Ferienbetreuung	26
Flohmarkt	4
Franklin® -Methode	7, 45
Frauen	12, 30
Freizeiten	24f

G

Gebärdensprache	41, 58
Geburtsvorbereitung	14
Gedächtnistraining	30
Gymnastik	42

H, I, J

Handarbeiten	52
Handwerkszeug für Eltern	27
Happy-Baby	15
Hatha-Yoga	46f
Hospizkurs	29
Jugendfreizeiten	26f

K, L

Kinderbetreuung	10
Kinderkurse	22
Kindertagespflege	31
Kochen	38, 48, 50
Kosmetik	54
Krabbelgruppen	18f
Kreativkurse	52ff

M

Malen	53ff
Meditatives Tanzen	47
Mediation	34
Mini-Club	18f
Müttercafé	9

N, O

Nachhaltigkeit	53
Naturheilkunde	17
Neurokinetik®	37
NLP	34
Nähen	52
Nordic Walking	43

P

Partnerschaft	9
Progressive Muskelentspannung	47

Q

Qualifizierung für die Kindertagespflege	31
--	----

R

Reisen	6
Religionspädagogik	32
Ruhestand	12
Rückbildungsgymnastik	14
Rückenschule	43

S

Schwangerschaft	14
Selbsthilfegruppen	56
Senioren-gymnastik	42
Spielgruppen	21f
Sprachkurse	39ff
Stillen	16
Studienreisen	6
Stuhlyoga	46

T, U

Tagesmutter-/vater Qualifizierung	31
Tanzen	8
Teambuilding	38
Trauer	26, 36

V

Vorschule	23
Vorsorgevollmacht	30

W

Waldgruppen	21
Weltladen	59
Wissenswertes	4, 13
Wochenenden	4, 7

X, Y, Z

Yoga	46f
ZRM	8

einfach **Freude** schenken



Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Stöbern durch unsere Kursangebote!

Verschenken Sie doch einfach einen Kurs an Ihre Familie, Ihren Partner*in oder Ihre Freunde!

Gutscheine erhalten Sie in der Anmeldung direkt in der Familien-Bildungsstätte. Den Wert bestimmen Sie selbst!

Verzeichnis

Mitarbeiter*innen /

Kursleiter*innen

Abou-Chakra, Hilda
Adelmund, Waltraud
Axen, Maike
Becker, Michael
Bergstedt, Carsten,
Borghorst, Ulla
de Boer, Dagmar
Buschak, Kyra
Buse, Katja
Echterhagen, Inge
Ekkenga, Martinus
El-Kabarity, Petra

Esch, Beate
Esch, Hans-Peter
Fisser, Claudia
Gante, Kirsten
Garding, Sandra
Geerken, Angelika
Geist, Doris
Gerken, Ilse
Groeneveld-Meyer, Maaiké
Hagen, Karin
Hanßen, Claudia
Harders, Christel
Haupt, Birte
Hempel, Tanja
Herth, Uschi
Hiery, Veronika
Hoffmann, Imke
Husmann, Martina
Janssen, Gesine
Janssen, Vollrath
Jegelka, Maike
Keiper, Jens
Kirchhof, Alessia
Kleihauer, Clauda
Kleinert, Isabel
Krickhuhn, Melanie
Krüger, Hildegard
Kurdieh, Carmen
Lahne, Marlen
Ledermann, Bianka
Lewin, Rosa
Linkert, Doris
Meyer, Mareike
Middents, Sigrun

Gymnastiklehrerin
Erzieherin
Bachelor of Science, Master of Engineering
M.A.
Dipl.-Sozialpädagogin
staatl. anerk. Diätassistentin, VDD zert.
Bachelor of Arts, Master of Arts
Dipl. Sozialpädagogin
Fastenleiterin (DFA)

Still- u. Laktationsberaterin IBCLC,
Baby- u. Massagekursleiterin
DJK-Sport- und Bildungsreferentin
DJK-Sport- und Bildungsreferent
DELFI®-Leiterin
Dipl.-Sozialpädagogin

Hauswirtschaftsmeisterin
Gebärdensprachdozentin
Imkerin
Lehrerin, Psychomotorikerin
Erzieherin
Kinderpflegerin

Oecotrophologin, Fachberaterin Fasten (UGB)
DELFI®-Leiterin i.A.
Feldenkreis®-Pädagogin
Dipl.-Sozialpädagogin, Tanzleiterin
DELFI®-Leiterin
Entspannungstrainerin
Dipl.-Pädagogin, Erwachsenenbildnerin
Redakteur

Yoga-Lehrerin
Krankenschwester
Dipl. Sozialpädagogin
Medienfachwirtin
Fachkraft f. Geronto-Psychiatrie
DELFI®-Leiterin

Dipl. Sozialpädagogin
Kunsttherapeutin
Erzieherin
Hebamme
Diakonin i.R., Dipl.-Religionspädagogin

Neemann, Sabrina
Neumann, Angela
Nörder, Siegrid
Ockenga, Frank Dr.
Pfeiffer, Imke
Piosek, Jenny
Poppinga, Valerie
Roskam, Jennifer
Rüst, Christa
Schwarz, Tino

Santjer, Kerstin
Saueressig, Marion
Schade, Ulrich Dr.
Schmidt, Barbara
Schmidt, Ilse
Schröder, Bernhard
Schulz, Ina,
Siekmann, Jan
Siekmann, Kaarina
Slopinski, Erika
Spethmann, Gerda
Stracke, Sabine
Tadema, Uma
Tammena, Bertraud
Tresbach, Insa
Vanaga-Ockenga, Zane
de Vries, Jelto
Vry, Anne
Vüst, Janina
Waldau, Tanja
Wehling, Bente
Weitzel, Ingrid
Wessels, Alide
Wildeboer, Ulla
Zinzen, Anja

Kauffrau
Erzieherin
Förderschullehrer, Pädagoge
Sportwissenschaftlerin

Lehrerin
Krankenschwester

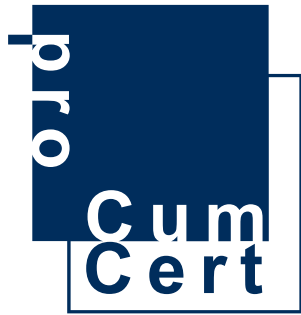
Dipl. Sozialpädagogin, Systemischer Supervisor,
Coach
Familienhebamme

Zahnarzt

Schneiderin
Betreuungsstelle Stadt Emden
Pastorin
Student
Dipl.-Sozialpädagogin

Übungsleiterin
Sozialpädagogin
M.A Education
Lehrerin i.R.
Ernährungsberaterin
Delfi®-Multiplikatorin, FB-Leitung
Imker

DELFI®-Leiterin i.A.
DELFI®-Leiterin
Yoga-Lehrerin
Lehrerin i.R.
Dipl. Religionspädagogin
Erwachsenenbildnerin, Coach
Erzieherin



Die Einrichtung ist durch die proCum Cert GmbH zertifiziert nach
Qualitätsentwicklung im Verbund von Bildungseinrichtungen,
Stufe A. Zertifikat Nr. 004201-15 QVB



Ev. Familien-Bildungsstätte Emden

Hiermit melde ich mich verbindlich zu folgenden Kursen an:

Kurs-Nr. _____ Titel _____ Termin _____

Absender

Name / Vorname _____ Geburtsdatum _____

Name des Kindes _____ Geburtsdatum des Kindes _____

Straße _____ PLZ/Wohnort _____

Telefon privat _____ Telefon dienstlich _____

E-Mail _____

Erteilung eines SEPA-Lastschriftenmandats für wiederkehrende Zahlungen:

Name und Anschrift des Zahlungsempfängers (Gläubiger):
Ev. Familien-Bildungsstätte Emden
Am Stadtgarten 11
26721 Emden

Gläubiger-Identifikations-Nr. (CI/Creditor Identifier):
DE63JIA00000052864
Mandatsreferenz-Nr.:
(entspricht Ihrer TN-Nr.)

SEPA-Lastschriftenmandat: Ich/Wir ermächtige/n die Ev. Familien-Bildungsstätte Emden, von meinem/unserem Konto Kursgebühren mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise/n ich/wir mein/unser Kreditinstitut an, die von der Ev. Familien-Bildungsstätte Emden auf mein/unser Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann/Wir können innerhalb von 8 Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des zu belastenden Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit dem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Ich akzeptiere die Geschäftsbedingungen der Ev. Familien-Bildungsstätte Emden.

Name, Vorname (Kontoinhaber/-in): _____

Name Kreditinstitut (genaue Bezeichnung): _____

IBAN (20 Stellen) (i.R. Ihre alte Bankleitzahl) _____ (i.R. Ihre alte Kontonummer) _____ BIC (mind. 8 / max. 11 Stellen): _____

DE _ _ / _ _ _ _ / _ _ _ _ / _ _ _ _ / _ _ _ _ / _ _ _ _ # _ _ _ _ DE _ _ _ _

Ihre künftige Bankverbindung im europäischen Zahlungsverkehr (SEPA). Diese Angaben finden Sie auf Ihren Kontoauszügen und einhalten i.d.R. Ihre bisherige, bekannte Kontonummer und Bankleitzahl.

Ort, Datum: _____ Unterschriften der / des Kontoinhabers: _____



Ev. Familien-Bildungsstätte Emden

Hiermit melde ich mich verbindlich zu folgenden Kursen an:

Kurs-Nr. _____ Titel _____ Termin _____

Absender

Name / Vorname _____ Geburtsdatum _____

Name des Kindes _____ Geburtsdatum des Kindes _____

Straße _____ PLZ/Wohnort _____

Telefon privat _____ Telefon dienstlich _____

E-Mail _____

Erteilung eines SEPA-Lastschriftenmandats für wiederkehrende Zahlungen:

Name und Anschrift des Zahlungsempfängers (Gläubiger):
Ev. Familien-Bildungsstätte Emden
Am Stadtgarten 11
26721 Emden

Gläubiger-Identifikations-Nr. (CI/Creditor Identifier):
DE63JA00000052864
Mandatsreferenz-Nr.:
(entspricht Ihrer TN-Nr.)

SEPA-Lastschriftenmandat: Ich/Wir ermächtige/n die Ev. Familien-Bildungsstätte Emden, von meinem/unserem Konto Kursgebühren mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise/n ich/wir mein/unser Kreditinstitut an, die von der Ev. Familien-Bildungsstätte Emden auf mein/unser Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann/Wir können innerhalb von 8 Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des zu belastenden Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit dem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Ich akzeptiere die Geschäftsbedingungen der Ev. Familien-Bildungsstätte Emden.

Name, Vorname (Kontoinhaber/-in): _____

Name Kreditinstitut (genaue Bezeichnung): _____

IBAN (20 Stellen) (i.R. Ihre alte Bankleitzahl) _____ (i.R. Ihre alte Kontonummer) _____ BIC (mind. 8 / max. 11 Stellen): _____

DE _ _ / _ _ _ _ / _ _ _ _ / _ _ _ _ / _ _ _ _ / _ _ _ _ # _ _ _ _ DE _ _ _ _

Ihre künftige Bankverbindung im europäischen Zahlungsverkehr (SEPA). Diese Angaben finden Sie auf Ihren Kontoauszügen und einhalten i.d.R. Ihre bisherige, bekannte Kontonummer und Bankleitzahl.

Ort, Datum: _____ Unterschriften der / des Kontoinhabers: _____

