

Unser Angebot:

2-3	Zur Information
4	Geschäftsbedingungen
5-8	Akademie am Vormittag
9-27	Eltern-Specials
28-30	Fortbildung
31-37	Für alle Generationen
38-40	Lebenszeit – Abschiedszeit
41-56	Eltern und Kinder gemeinsam
47-48	Kursbeginn – Übersicht
57-68	Hits für Kids
69-72	Ferienhits für Kids
73-79	Fitness und Wellness
80-84	Kreativ-Werkstatt
85-86	Workshop für Nähbegeisterte
87-93	Kulinarisches





„Guten Morgen!“ – Gesprächskreis für Menschen ab 70

In der Phase des „Älterwerdens“ macht es Sinn, den Jahren Leben zu geben, Fragen zu stellen, Themen zu bearbeiten. Die Zukunft ist nicht vorbei, wir wollen sie bewusst gestalten!

In gemütlicher Runde können beim Tee Erfahrungen und Erinnerungen ausgetauscht werden. Hier lässt sich aber auch gemeinsam Neues entdecken. Bleiben Sie neugierig!

23.08./06.09./20.09./11.10./01.11./15.11./29.11./13.12.
8 Termine zweiwöchentlich dienstags

E5.3.01 N. N.
pro Termin

10.00 - 11.30 Uhr
5,00 € ◀

**Die Ev. Familien-Bildungsstätte
mit den angeschlossenen Projekten „welcome“,
„Erziehungslotsen“ und „Griffbereit & Rucksack“
bedankt sich sehr herzlich bei den Sponsor(inn)en,
Spender(inne)n und Förderern/Förderinnen
des Jahres 2010/2011!**

- für private Einzelspenden
- beim Inner Wheel Club Leinetal-Süd-niedersachsen
- bei der Firma BabyOne
- bei dem Spielzeuggeschäft Papajule
- bei unseren Anzeigekunden und Kooperationspartnern
- für Kollekten aus dem Ev.-luth. Kirchenkreis Göttingen
- bei der Ev.-luth. Landeskirche Hannovers
- beim Kirchenkreis Göttingen
- beim Land Niedersachsen
- bei der Stadt Göttingen

Stand: 01.05.2011

Lou Andreas-Salomé

*>> Warst mir die mütterlichste der Frauen,
ein Freund warst Du wie Männer sind,
ein Weib so warst Du anzuschauen,
und öfter noch warst Du ein Kind.
Du warst das Zarteste, das mir begegnet,
das Härteste warst Du, damit ich rang.
Du warst das Hohe, das mich gesegnet-
Und wurdest der Abgrund, der mich verschlang. <<*

(Rainer-Maria Rilke)

Diesem von Rilke beschriebenen erregenden, widersprüchlichen Leben wollen wir uns in acht Treffen annähern. Lou Andreas-Salomé wurde geliebt vom Philosophen Friedrich Nietzsche. Als Freundin von Rilke erschloss sie dem Dichter die faszinierende Welt Russlands. Als Vertraute von Sigmund Freud entdeckte und forschte sie im Bereich der Psychoanalyse. Erst im Alter von 74 Jahren beendete Lou Andreas-Salomé ihre Arbeit als Psychoanalytikerin. 1937 starb sie in Göttingen und wurde hier auf dem Stadtfriedhof beigesetzt.



25.08./08.09./22.09./06.10./03.11./17.11./01.12./15.12.
8 Termine zweiwöchentlich donnerstags

E5.2.03

Helga Küntzel

Irena Maksymyszyn-Schreich

10.00 - 12.00 Uhr

46,40 € ◀

PARKMÖGLICHKEITEN

Leider stehen der Ev. Familien-Bildungsstätte nur wenige Parkplätze zur Verfügung. Wir möchten Ihnen daher empfehlen, die öffentlichen Verkehrsmittel zu nutzen oder auf die Parkplätze an der Bürgerstraße auszuweichen.

Christliche Literatur für unsere Zeit

Lebensdaten, Beispiele und Themen aus Werken bedeutender Schriftsteller

Annette von Droste-Hülshoff

„Meine Lieder werden leben“

Die wohl berühmteste deutsche Dichterin Annette von Droste-Hülshoff (1797–1848) entstammte einem alten westfälischen Adelsgeschlecht katholischer Prägung. Sie wuchs in einer Umgebung auf, in der viel gelesen, gemalt und musiziert wurde. Sie lernte Klavier spielen, sang sehr schön, zeichnete und aquarellierte und begann früh, Gedichte zu schreiben und Lieder auf eigene und fremde Texte zu komponieren.



In ihrem Zyklus „Das geistliche Jahr“ gestaltete sie für jeden Sonntag und kirchlichen Feiertag ein Gedicht, in dem sie alles zu äußern vermochte, was ihren Glauben bewegte. Sie war durch ihre eigenwillige, unkonventionelle Ausdrucksweise in der literarischen Welt des 19. Jahrhunderts kaum bekannt. Zudem war es für eine Adlige schwer, einen Verleger zu finden. Viele Jahre verbrachte sie aus gesundheitlichen Gründen am Bodensee, wo sie auch ihr Leben beschloss.

E4.1.01

Roderich Schmidt
Buchhändler i.R.

do

01.09. 10.15 - 11.45 Uhr

6,00 € ◀

Hanns Dieter Hüsch

„Frieden fängt beim Frühstück an“

Hanns Dieter Hüsch (1925–2005), in Moers am Niederrhein in ein protestantisch geprägtes, kleinbürgerliches Milieu geboren, war ein erfolgreicher Kabarettist und Liedermacher. In seinen Programmen vertrat er einen heiteren, oft nachdenklichen Glauben, ein Psalm von ihm beginnt: „Ich bin vergnügt, erlöst, befreit, Gott nahm in seine Hände meine Zeit.“ Er bezeichnete sich gern als „das schwarze Schaf vom Niederrhein“, vielleicht auch deshalb, weil er sich von keiner politischen Richtung und keiner Ideologie vereinnahmen ließ. In seiner Autobiographie „Du kommst auch drin vor. Gedanken eines fahrenden Poeten“ erzählt er von seiner durch Krankheit getrübten Kindheit, aber auch von seinen späteren Erfolgen auf deutschsprachigen Podien.

E4.1.02

Roderich Schmidt
Buchhändler i.R.

do

13.10. 10.15 - 11.45 Uhr

6,00 € ◀

Matthias Claudius

„Es gibt was Bessres in der Welt“

Neben Johann Peter Hebel ist der etwas ältere Matthias Claudius (1740–1815) ein Repräsentant des gelebten Protestantismus. Er ist durch die Herausgabe des „Wandsbecker Boten“, als den man ihn in der Literaturgeschichte bezeichnet, berühmt geworden. Er veröffentlichte dort ein anscheinend ungeordnetes Nebeneinander von Betrachtungen, Essays, Rezensionen, Erzählungen und vor allem Gedichte, die zu Volksliedern geworden sind. Die melodischen Verse motivierten viele Komponisten zum Vertonen. Sein berühmtestes Beispiel kennen alle: „Der Mond ist aufgegangen“.

Aus den meisten seiner Werke spricht eine Gläubigkeit, die noch heute jeder verstehen kann. Davon soll in dieser Veranstaltung einiges zu hören sein.

E4.1.03 Roderich Schmidt do 08.12. 10.15 - 11.45 Uhr
 Buchhändler i.R. **6,00 €** ◀



Gedächtnistraining für Ältere

In angenehmer Atmosphäre und ohne Stress wollen wir durch Gedächtnis- und Konzentrationsübungen die wichtigsten Funktionen des Gehirns stärken.

- Die Übungen und Spiele
- stärken die Kreativität und Assoziationsfähigkeit,
- steigern die Konzentration und Flexibilität des Denkens,
 - erhöhen die Aufmerksamkeit und Merkfähigkeit.

Durch Freude am gemeinsamen Spielen und Denken entdecken Sie eigene Fähigkeiten. Anregungen für die praktische Umsetzung helfen Ihnen, die positiven Erfahrungen in Ihren Alltag einfließen zu lassen.

E5.2.01 12 x mi ab 07.09. 10.00 - 11.15 Uhr
 Maren Köhler, Gymnasiallehrerin **67,20 €** ◀

Themenreihe

„Sexualität und Elternschaft“

in Kooperation mit  **prc familia**
Deutsche Gesellschaft für Familienplanung,
Sexualpädagogik + Sexualberatung e.V.

Von der Zweier- zur Dreierbeziehung

Nach der Geburt verändert sich vieles, auch die Partnerschaft. Alle Kräfte werden von der neuen Aufgabe beansprucht und Partnerschaft und Sexualleben bleiben oftmals auf der Strecke. An diesem Abend erhalten Sie Informationen, um konstruktiv und kreativ mit diesen Veränderungsprozessen umzugehen.

E1.1.01 Ute Wiese-Hast do 25.08. 20.00 - 21.30 Uhr
Dipl.-Sozialpädagogin, Sexualberaterin **6,00 € ◀**

Doktorspiele & Co

Wie erleben Kinder Sexualität? Wie sieht die sexuelle Entwicklung im Kleinkindalter aus? Wie unterscheidet sich die Sexualität der Kinder von der der Erwachsenen? Wie und wann soll ich mein Kind aufklären? Sind Doktorspiele normal? An diesem Abend gibt es viele Informationen zu diesem Thema mit viel Zeit zum Austausch!

E1.1.02 Lisa Kastner do 08.09. 20.00 - 21.30 Uhr
Dipl.-Sozialpädagogin,
Familientherapeutin, Sexualberaterin **6,00 € ◀**

Wie schütze ich mein Kind vor sexueller Gewalt?

Was ist sexuelle Gewalt? Wo und von wem wird sie ausgeübt? Welche Anzeichen und Signale gibt es? Was tue ich, wenn ich vermute/erfahre, dass ein/mein Kind Opfer von sexueller Gewalt ist? Was kann ich vorbeugend tun?

An diesem Abend gibt es viele Informationen zu diesem Thema mit viel Zeit zum Austausch!

E1.1.03 Lisa Kastner do 22.09. 20.00 - 21.30 Uhr
Dipl.-Sozialpädagogin,
Familientherapeutin, Sexualberaterin **6,00 € ◀**

Wie füllen wir unser Familien-Portmonee?

Ein Infoabend über finanzielle Hilfen für Familien zu: Arbeitslosengeld II (Hartz IV), Wohngeld, Kindergeld, Kinderzuschlag, Elterngeld etc. Außerdem erhalten Sie Informationen über Stiftungen, die Familien in bestimmten Lebenslagen finanziell unterstützen.

E1.1.04 Iris Laskowski do 06.10. 19.30 - 21.00 Uhr
Dipl.-Sozialpädagogin **6,00 € ◀**

Ein Kick mehr Partnerschaft

Gesprächstraining für Paare

Wünsche mitteilen, den Alltag gemeinsam planen, Meinungsverschiedenheiten klären – nichts geht, ohne miteinander zu reden. Wie Paare miteinander sprechen, beeinflusst maßgeblich die Beziehung.

In diesem Lernprogramm (EPL = Ein Partnerschaftliches Lernprogramm) werden zunächst grundlegende Gesprächs- und Problemlösefertigkeiten erarbeitet und eingeübt. Auf dieser Grundlage sprechen die Paare dann über wichtige Bereiche ihrer Beziehung – und zwar räumlich getrennt von den anderen Paaren. Sie werden begleitet von den beiden speziell ausgebildeten Kursleiter(inne)n. Die Teilnehmer(innen)zahl ist begrenzt. Ein Kurs besteht in der Regel aus 4 Paaren.

Das EPL-Gesprächstraining wurde in einem großen Forschungsprojekt vom Institut für Kommunikationstherapie, München, entwickelt. Die wissenschaftliche Untersuchung zeigt, dass die Paare auch noch nach Jahren von diesem Training profitieren.



E2.4.01 Der Kurs umfasst 4 Termine:

sa	03.09.	09.30 - 18.00 Uhr
mi	14.09.	19.15 - 21.45 Uhr
mi	21.09.	19.15 - 21.45 Uhr
di	28.09.	19.15 - 21.45 Uhr

180,00 € ◀

Susanne Günther-Heimbucher
Pastorin, Ehe- und Lebensberaterin, EPL-Trainerin

Reinhard Martynus
Pastoralreferent, EPL-Trainer

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Evangelischen Lebensberatungsstelle statt. Bitte melden Sie sich an unter **0551 706400**.

Alleinerziehende treffen sich

Damit der Sonntagnachmittag mit netten Begegnungen gefüllt werden kann, laden wir Sie herzlich – zusammen mit Ihrem Kind/Ihren Kindern – ein, bei uns andere Menschen in ähnlicher Situation zu treffen. Hier können Sie sich mit anderen austauschen, Fragen stellen, Antworten bekommen, Freundschaften schließen; einfach einen netten und entspannten Nachmittag erleben.



Die Kinder haben die Möglichkeit im Kinderzimmer auf eigene Entdeckungstouren zu gehen.

Die Gruppe trifft sich immer am 1. und am 3. Sonntag im Monat, jeweils von 15.30 – 17.00 Uhr.

E1.1.05

04.09./18.09./02.10./16.10./06.11./20.11./04.12./18.12.

kostenfrei – um Spenden wird gebeten.

„Zeig mir, was du willst!“

Baby-Zeichen-Sprache

Kommunikation beginnt schon lange bevor Kinder sprechen lernen. Baby-Zeichen-Sprache ist ein Weg, dem natürlichen Bedürfnis von Babys und Kleinkindern nach Kommunikation schon vor dem Sprechen gerecht zu werden. Viele Gesten machen Eltern automatisch, z.B. das Winken beim Abschied.



Mit der Baby-Zeichen-Sprache werden solche selbstverständlichen Zeichen spielerisch ausgebaut und bewusst genutzt. Der Erfolg zeigt sich darin, dass Babys ab etwa 8 - 9 Monaten diese Gesten gern erlernen, schnell sicher anwenden und dadurch auf eine sehr erfolgreiche Art in Austausch treten können. Zusätzlich werden sie positiv in ihrer Sprach- und allgemeinen Intelligenz-Entwicklung gefördert und durch die Bewegung der Hände in ihren feinmotorischen Fähigkeiten geschult.

Im Vortrag erfahren Sie mehr über die Hintergründe der Baby-Zeichen-Sprache und wie Sie diese zu Hause mit Ihrem Kind anwenden können. Angesprochen werden im Vortrag Eltern, Erzieher/innen, Tagesmütter/-väter und weitere Interessierte.

Die Baby-Zeichen-Sprache eignet sich für Kinder von etwa 8 bis 24 Monaten und auch für Kinder mit Behinderungen.

E1.1.06

Edith Winzig

di 13.09.

20.00 - 21.30 Uhr

Heilpraktikerin, Dipl.-Sozialpädagogin

6,00 € ◀

Schulschwierigkeiten und Lernprobleme?

Teil 1: Vortrag

Brain-Gym-Lernen

Brain Gym ist eine ganzheitliche Methode, um optimale individuelle Lernfähigkeit zu erreichen. Brain Gym basiert auf der angewandten Kinesiologie, der Hirnforschung und auf Methoden wie Yoga und Akupressur.

Dieser Abend ist für alle interessant, die sich über neue Möglichkeiten bei Lernproblemen von Kindern und Erwachsenen informieren möchten.

Der Vortrag ist als Einführung für den Praxisteil (Teil 2) gedacht, kann aber auch unabhängig davon besucht werden.

E1.1.07 Claudia Kaphengst di 20.09. 20.00 - 21.30 Uhr
Heilpraktikerin, Juristin, Yoga-Lehrerin BDY/EYU **8,00 € ◀**



Teil 2: Praxis

Leichter lernen durch Brain Gym

Für Kinder von 6 – 11 Jahren mit einem Elternteil

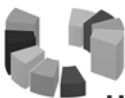
Was? Du hast auch Mühe beim Lernen, Lesen, Schreiben und gehst deswegen nicht gern zur Schule? So wie dir geht es vielen, aber das hilft dir natürlich nichts. Du brauchst etwas Praktisches – die Lerngymnastik!

An diesem Nachmittag werden wir Übungen für Konzentration, Ruhe und Aktivität zum leichteren Lernen ausprobieren. Das wird viel Spaß machen.

Lass dich bitte von deiner Mutter oder deinem Vater begleiten – die können auch davon profitieren.

Mitzubringen sind bitte: Buntstifte, Papier

E1.7.01 Claudia Kaphengst mo 26.09. 15.30 - 17.00 Uhr
Heilpraktikerin, Juristin, **8,00 € ◀**
Yoga-Lehrerin BDY/EYU (Geschwisterpreis 6,00 €)



HANDWERKSZEUG FÜR ELTERN

– damit der Familienalltag noch besser gelingt

Elternkurs der Ev. Familien-Bildungsstätten in Niedersachsen

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

Wer will das nicht? Aber wie soll das gehen?

Wer eine Antwort sucht, findet sie in den Kursen der Ev. Familien-Bildungsstätte und bekommt hier Handwerkszeug für den Alltag:

- ⇒ Sie hören, was Kinder für eine positive Entwicklung ihres Selbstwertgefühls brauchen und weshalb Kinder manchmal bestimmte Verhaltensweisen zeigen.
- ⇒ Sie lernen, wie Sie konstruktiv auf Fehlverhalten 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 und Jugendliche verstehen
- sie ermutigen
- ihnen Grenzen setzen
- sie zur Mitwirkung gewinnen

E1.1.08

7 x

do ab 22.09.

20.00 - 22.00 Uhr

Stefanie Selter,
Kulturpädagogin

Einzelperson **52,00 €** ◀

Paar **66,00 €** ◀

Maren Köhler, Lehrerin

Hinweise:

E1.7.09

- Ein entsprechender Kinderkurs ist auf Seite 67 beschrieben.
- vgl. auch: www.handwerkszeug-eltern-kinder.de

Notfallsituationen im Kleinkindalter

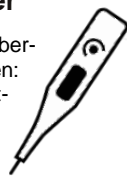
Sei es ein verschluckter Gegenstand, ein Fieberkrampf oder das Kind ist vom Wickeltisch gefallen: Wie Eltern im Notfall sofort helfen können, vermittelt dieser Kurs.

Woher weiß ich, wann eine Verletzung, Fieber oder das Schreien meines Kindes auf einen echten Notfall hinweist? Wie hole ich richtig Hilfe? Was muss ich tun, bis der Notarzt eintrifft?

Dieser Kurs soll Wissenswertes über Notfallsituationen vermitteln wie

- Atemwegserkrankungen (vom verschluckten Fremdkörper bis zum Pseudokrupp)
- Bauchschmerzen (von Darminfektion bis Blinddarmentzündung)
- Blutungen
- (Fieber-)Krampfanfall
- (Insekten-)Stiche
- Stürze
- Verbrennungen/Verbrühungen
- Vergiftungen.

Anhand von praktischen Übungen wie Schocklagerung, Wundversorgung und richtiges Vorgehen an Notfallbeispielen können Erste-Hilfe-Übungen konkret und unter Anleitung ausprobiert werden.



E6.3.01

Kompaktkurs

sa 24.09.

09.00 - 16.00 Uhr

Katharina Borchers

25,00 € ◀

Kinderkrankenschwester

Während des Kurses ist eine Kinderbetreuung möglich!

pro Kind 5,00 € ◀

Suchen Sie einen Babysitter?

Wir führen Babysitter-Kurse durch.

**Die Adressen der ausgebildeten Jugendlichen
können Sie bei uns erfragen!**

Geschwister

Ein weiteres Kind bringt jede Menge Umwälzungen in der Familie mit sich. Das ältere Kind merkt, dass es plötzlich nicht mehr im Mittelpunkt steht. Das kann bewirken, dass das ältere Kind wieder in ein „Baby-Verhalten“ zurückfällt, psychosomatische Beschwerden zeigt oder sich Neid und Aggressionen häufen. Kleine Geschwister können aber auch nerven: Spielsachen müssen geteilt werden und Kleine machen „immer alles“ kaputt und, und, und.

Was ist zu tun? Wie gehen wir mit Geschwisterstreit um? Müssen wir eingreifen oder nicht? Können wir durch bestimmte Verhaltensweisen eine gute Beziehung und die Einigkeit der Geschwister fördern – oder gehören Streitigkeiten einfach dazu?

Viele Fragen, viele Informationen, viel Gespräch.

E1.1.09 Karin Borges mo 26.09. 20.00 - 21.30 Uhr
Dipl.-Sozialarbeiterin **6,00 €** ◀

Homöopathie für Kinder

Husten, Schnupfen, Säuglingskoliken, leichte Verletzungen und andere Erkrankungen des Alltags können Eltern gut mit Homöopathie begleiten und behandeln. Die nötigen Kenntnisse über Krankheit, Gesundheit und die Grundlagen der klassisch homöopathischen Akutbehandlung erhalten Sie an diesen Abenden. Wir arbeiten mit Fallbeispielen, auch aus Ihrem Alltag. Sie lernen Arzneimittelbilder kennen, üben die Symptomenauswahl und vieles mehr. Für Ihre Fragen ist genügend Raum vorhanden.

Die beiden Vorträge können auch unabhängig voneinander besucht werden!

Erkältungskrankheiten

E6.2.01 Edith Winzig di 27.09. 20.00 - 21.30 Uhr
Heilpraktikerin, Dipl.-Sozialpädagogin **6,00 €** ◀

Klassische Kinderkrankheiten und Magen-Darm-Störungen

E6.2.03 Edith Winzig di 01.11. 20.00 - 21.30 Uhr
Heilpraktikerin, Dipl.-Sozialpädagogin **6,00 €** ◀

Hausaufgaben – Wie Eltern sich förderlich verhalten können

Die Hausaufgaben dauern ewig? Ihr Kind lässt sich durch tausend andere Sachen ablenken, ehe es beginnt? Es gibt jeden Tag Streit, Tränen, Kämpfe, wenn die Hausaufgaben gemacht werden sollen?

Mit all diesen Problemen sind Sie nicht allein. Im Workshop vermittele ich Ihnen einige Grundregeln und Anregungen, wie Sie Ihr Kind sinnvoll bei der täglichen Erledigung der Hausaufgaben unterstützen können. Zunächst gebe ich einen kurzen theoretischen Überblick, wie ein Kind Lesen, Schreiben und Rechnen lernt und beziehe Ihre Beobachtungen mit ein. Dann werden wir an einigen Beispielen erarbeiten, was Sie als Eltern tun können. Ich stelle kleine Übungen vor, wie Sie Ihr Kind im schulischen Alltag zu Hause unterstützen können.

E1.1.10 Stefanie Rummelspacher di 04.10. 20.00 - 21.30 Uhr
Lerntherapeutin, **6,00 €** ◀
Duden Institut für Lerntherapie



„wellcome“ – praktische Hilfe für Familien nach der Geburt



Junge Mütter werden heute nach wenigen Tagen aus der Klinik entlassen. Zuhause beginnt – trotz aller Freude über das Neugeborene – das ganz normale Chaos einer Wochenbett-Familie: Das Baby schreit, niemand kauft ein, das Geschwisterkind ist eifersüchtig und der besorgte Vater bekommt keinen Urlaub mehr.

Gut, wenn Familie oder Freunde in der ersten Zeit unterstützen können.

Wer keine Hilfe hat, kann sie von uns erhalten: Die von „wellcome“ vermittelte ehrenamtliche Mitarbeiterin kommt nach Absprache ca. zweimal in der Woche für 2-3 Stunden gern zu Ihnen ins Haus – egal, wie wenig aufgeräumt worden ist!

- Sie wacht über den Schlaf des Babys, während die Mutter Zeit für sich hat.
- Sie bringt das Geschwisterkind zum Kindergarten.
- Sie begleitet die Zwillingsmutter zum Kinderarzt.
- Sie unterstützt im Alltag und hört zu.

„wellcome“ setzt dann ein, wenn Familien sich subjektiv hilfsbedürftig fühlen und/oder unter besonderen Belastungen leiden und/oder keine Hilfe von Familie und Freunden haben.

Wenn Sie unsere Hilfe annehmen möchten:

Mit der „wellcome“-Kordinatorin klären Sie Ihre Wünsche und Erwartungen ab; für die Vermittlung und Betreuung wird – je nach Möglichkeit – eine geringe Gebühr erhoben.

Wenn Sie bei uns ehrenamtlich mitarbeiten möchten:

In einem persönlichen Gespräch erfahren Sie alles über die Aufgaben einer „wellcome“-Mitarbeiterin. Regelmäßige Treffen mit anderen Ehrenamtlichen, der Kontakt zur „wellcome“-Kordinatorin und kostenlose Fortbildung unterstützen Sie in Ihrem Engagement.

Wenn Sie uns unterstützen wollen:

Zum Aufbau des „wellcome“-Projektes in Göttingen sind uns Kooperationspartner (die Entbindungskliniken, Hebammen, Gynäkologen, Kinderärzte, Beratungsstellen ...) herzlich willkommen!

Als soziales und gemeinnütziges Projekt sind wir für finanzielle Unterstützung dankbar und darauf angewiesen!

Bitte nehmen Sie Kontakt mit uns auf!

Elke Drebing – Koordinatorin des Projektes

am besten zu erreichen: mo 10.00 - 12.00 Uhr unter der Telefonnummer **0551 4886983**

„wellcome“ wird unterstützt von:



Informationsabend zu „welcome“

Was ist „welcome“? Für wen? Warum?

Wie kann ich an die Hilfe kommen?
Muss ich mich frühzeitig bewerben? Wer kann ehrenamtliche Mitarbeiterin werden? Braucht das Projekt Kooperationspartner?

All diese Fragen und die, die Sie noch mitbringen, werden an diesem Abend geklärt. Eingeladen sind alle werdenden Eltern und alle, die sich grundsätzlich für das Angebot interessieren.



E9.07.02 Elke Drebing, di 04.10. 19.00 – 20.30 Uhr
Kordinatorin des Projektes **kostenlos** ◀

Bitte anmelden!

vgl. auch: www.welcome-online.de



**Hätten Sie Lust und Zeit
„welcome“-Ehrenamtliche zu werden?**

Wir würden uns freuen!

Bitte melden Sie sich: 0551 488 69 80

Erziehungslotsen Ein Projekt für Familien in Niedersachsen



Wenn bei Ihnen der Erziehungsalltag anstrengend ist und sie sich überfordert fühlen, können Sie Unterstützung bei dem Projekt Erziehungslotsen finden. Gut ausgebildete Ehrenamtlichen unterstützen Sie und kommen für einen begrenzten Zeitraum zu Ihnen nach Hause.

Erziehungslotsen

- sind Bezugspersonen für Eltern und Kinder direkt in den Familien
- geben praktische Tipps bei der Bewältigung des Alltags
- sind 3. und 4. Hand bei Mehrlingsfamilien
- unterstützen bei schulischen Erfordernissen
- vermitteln in Hilfe- und Beratungssysteme
- leisten Unterstützung im Umgang mit Behörden und Institutionen
- helfen beim Aufbau eines stützenden, sozialen Netzwerkes.

Erziehungslotsen

- arbeiten ehrenamtlich und zeitlich begrenzt bis zu drei Stunden wöchentlich und maximal bis zu einem Jahr mit Eltern und Kindern zusammen.
- werden qualifiziert nach dem Curriculum „Erziehungslotsen für Niedersachsen“, das im Auftrag des Niedersächsischen Ministeriums für Soziales, Frauen, Familie und Gesundheit entwickelt wurde.
- sind extra für dieses Engagement ausgebildet worden.

Fragen kostet nichts – nur Mut für den ersten Anruf!

Nadine Quaschnig – Koordinatorin des Projektes

Tel.: **0551 4886983**

Email: **quaschnig@fabi-goe.de**

vgl.: www.ms.niedersachsen.de
www.erziehungslotsen.de

Das Projekt Erziehungslotsen wird gefördert vom Nds. Ministerium für Soziales, Frauen, Familie und Gesundheit und in Zusammenarbeit mit der Landesarbeitsgemeinschaft der Nds. Familien-Bildungsstätten durchgeführt.



Wut und Zorn bei Kindern

Ein Informations- und Gesprächsabend

Wut und Zorn begegnen Eltern im Umgang mit ihren Kindern genauso wie Wünsche nach Nähe, Wärme und Zuwendung. Nicht immer ist es für Eltern leicht mit diesem Verhalten ihrer Kinder adäquat umzugehen.

Es soll versucht werden, aggressive Impulse und Reaktionen von Kindern besser zu verstehen, um so den Eltern den Umgang mit Wut und Zorn ihrer Kinder zu erleichtern.

E1.1.11 Hans Essers mi 05.10. 20.00 - 21.30 Uhr
 Dipl.-Psychologe, Psychoanalytiker, **6,00 €** ◀
 Kinder- u. Jugendlichenpsychotherapeut, stellvertr. Leiter der
 Erziehungsberatungsstelle der Stadt Göttingen



„Jetzt geht es los mit dem Brei!“

Ein Vortrag zur Beikosternährung

Mit der Umstellung von der Milch auf die Beikost beginnt meistens auch die Verunsicherung: Wann, mit was und wie führe ich Beikost ein? Braucht mein Kind Fleisch? Wie sollte die Nahrung für das Baby zusammengesetzt sein und was sollte sie nicht enthalten?

An diesem Vormittag erhalten Sie umfassende Informationen, damit Sie mit Freude und mehr Sicherheit in diese neue Phase mit Ihrem Baby gehen können. Alle Empfehlungen basieren auf den neuesten Erkenntnissen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DEG) und dem Forschungsinstitut für Kinderernährung (FKE).

Mit Baby unterwegs? Für diese Veranstaltung kein Problem!

E6.2.05 Meike König fr 07.10. 10.00 - 11.30 Uhr
 Kinderkrankenschwester, Trageberaterin **6,00 €** ◀



Rechnen – Probleme – Lösungen

Für Eltern von Grundschulkindern mit auffälligen Rechenproblemen – auch für Lehrer und Therapeuten geeignet

Wenn Kinder in der 2. oder 3. Klasse noch immer mit den Fingern rechnen, zu scheinbar sinnlosen Ergebnissen kommen oder stundenlang über eigentlich einfachen Mathematikaufgaben sitzen, dann ist es Zeit, sich genauer damit zu befassen, welche Voraussetzungen die Kinder im Mathematikunterricht erworben haben, welche Vorstellungen sie mit Zahlen und Rechenaufgaben verbinden und welche Lösungsstrategien sie verwenden.

Mit dem sechsteiligen Workshop sollen Eltern in die Lage versetzt werden, die besonderen Mathematikprobleme ihrer Kinder besser zu erkennen und ihnen sinnvolle Hilfen anbieten zu können.



Harald Schmidt, langjähriger IGS-Lehrer für Mathematik und Naturwissenschaften, Beratungslehrer und seit 2001 selbstständig praktizierender Lerntherapeut für Rechenschwäche (Dyskalkulie), erläutert die von ihm entwickelte und erprobte Methode der „Göttinger Zahlenbilder“ zur Zahlenvorstellung und zu den Grundrechenarten.

Der Workshop ist sehr praxisnah aufgebaut, z.B. erproben die Teilnehmenden die vom Referenten entwickelten Arbeitsmaterialien und Rechenspiele und erhalten die Anleitungen zum Selbst-Anfertigen geeigneter Arbeits- und Anschauungsmaterialien.

Inhaltlich werden folgende Bereiche bearbeitet:

- Zahlenvorstellung und Zahlenbilder, Zehnerübergang, Zahlenbündelung
- Addition und Subtraktion
- Multiplikation und Division
- Textaufgaben und Textverständnis
- Rechnen mit Größen

Die vorgestellten Arbeitsmaterialien können im Kurs erworben werden.

E1.1.12 6 x di ab 01.11. 19.30 - 21.30 Uhr
 Harald Schmidt, Einzelperson **51,00 €** ◀
 Dipl.-Mathematiker, Lehrer, Paar **66,00 €** ◀
 Dyskalkulitherapeut

„Ich schaff's!“

Ein Problemlösungsprogramm

Die Schultasche steht mitten im Flur, das Kinderzimmer ist seit Tagen nicht aufgeräumt, das Kind kaut dauernd an seinen Nägeln und am Morgen hing wieder die Schlafanzughose zum Trocknen über der Heizung. Manche Probleme mit Kindern scheinen sich auf Dauer einzunisten und allen Versuchen, sie aus der Welt zu schaffen, standzuhalten.

„Ich schaff's!“ basiert auf dem lösungsorientierten Ansatz, dass Kinder eigentlich keine Probleme haben, sondern nur Fähigkeiten, die sie erlernen und verbessern können. „Ich schaff's!“ ist mehr als eine Sammlung von kreativen Ideen und Techniken. Dahinter steckt ein klares und gut nachvollziehbares Programm in 15 Schritten, das von Eltern gut lernbar und umzusetzen ist.

Es hilft Kindern vom Vorschulalter bis in die Pubertät, Schwierigkeiten konstruktiv und spielerisch zu überwinden – seien es Verhaltensauffälligkeiten, Aufmerksamkeitsstörungen, Ängste oder einfach „nur“ schlechte Angewohnheiten.

In diesem Vortrag wird das 15-Schritte-Programm „Ich schaff's!“ des finnischen Psychiaters Ben Furman vorgestellt und umfassend die Ideen und die Methodik des Konzeptes aufgezeigt.

E1.1.13 Frank Dandy do 24.11. 20.00 - 21.30 Uhr
 Erzieher, „Ich-schaff's“-Trainer, Systemischer Familientherapeut **6,00 €**



Weihnachtsgeschenke – was sag' ich den Verwandten?

In den meisten Familien sind Geschenke zu Weihnachten üblich. So können von Großeltern, Tanten, Onkeln und Nachbarn eine Menge Dinge zusammenkommen.

Das Kinderzimmer platzt aus allen Nähten ...

Wie gehen wir mit Geschenken von Verwandten um? Was ist sinnvoll, wie können wir die Flut der Spielsachen stoppen? Oder schadet diese nicht, wenn ein paar Grundsätze beachtet werden? Ein Informations- und Gesprächsabend.

E1.1.14 Carry Oppermann mi 30.11. 20.00 - 21.30 Uhr
 Erzieherin, Heilpädagogin **6,00 €**

Mein Kind fragt nach Gott – empfehlenswerte Kinderbibeln

Diese Veranstaltung richtet sich an Eltern, Großeltern, Paten und andere Interessierte, die sich mit Kindern auf die literarische Suche nach Gott machen möchten.

Kinderbibeln bieten eine Chance, Kindern einen Einstieg in die biblische Gedanken- und Glaubenswelt zu vermitteln. Eine Kinderbibel hat nicht nur die Aufgabe, Kindern einen Schatz von biblischen Geschichten zu eröffnen, sondern sie sollte auch dabei helfen, Mut zum Leben, Vertrauen und Glauben zu wecken und zu bewahren. Doch bei dem Riesenangebot von Kinderbibeln auf dem Buchmarkt ist es nicht leicht, sich einen Überblick zu verschaffen. Was macht eine gute Kinderbibel aus und auf was sollte ich achten, wenn ich sie verschenken möchte?



Gute, aber auch schlechte Beispiele werden vorgestellt und helfen bei der großen Auswahl die richtige Entscheidung zu treffen.

Nach einem kurzen Vortrag zu Kinderbibeln allgemein und Auswahlkriterien können Sie in Ruhe in einer großen Auswahl mitgebrachter empfehlenswerter Bibeln schmökern und bei Interesse auch gleich kaufen.

E4.2.04 Gabriele Kassenbrock do 01.12.

19.30 - 21.00 Uhr

kostenlos ◀

Warum Lesen für Jungen und Mädchen wichtig ist und wie Eltern das fördern können

Lesen gibt Anregungen in vielerlei Hinsicht und kann den Horizont erheblich erweitern, gerade für Kinder und Jugendliche, die zumeist noch wissbegierig und aufnahmebereit sind. Aber das, was ihnen zur Aufnahme angeboten wird, insbesondere durch Fernsehen, Internet und sonstige Medien, ist nicht immer dazu geeignet, Friedfertigkeit, Empfindsamkeit, Vernunft und überhaupt humane Eigenschaften zu entwickeln. Nicht selten erfolgen Konfliktlösungen durch Gewalt. Da ist es kein Wunder, wenn das negative Konsequenzen hat, über die dann eifrig diskutiert wird, ohne auf die Ursachen einzugehen.

Kinder, die lesen, entwickeln sich positiver als Kinder, die nicht lesen – das ist eine Erfahrung vieler Eltern, Pädagogen und Erzieher. Diese Kinder haben daneben oft weitere Hobbys und sie gehen mit Fernsehen und Internet bewusster um. Insbesondere Mädchen lesen gern und viel. Jungen lesen weniger, wie auch den Verlagsprogrammen zu entnehmen ist. Wie kommt das? Fehlt es vielleicht an geeigneter Literatur? Aber was ist geeignete (gute) Literatur? Gibt es dafür Kriterien? Kann Lesefreude geweckt werden? Und warum kann Lesen eine Prophylaxe gegen Gewaltbereitschaft sein? Der Schriftsteller Dr. Wolfgang Bittner wird dazu Stellung nehmen und auch Fragen beantworten.

Wolfgang Bittner, geb. 1941 in Gleiwitz, lebt als Schriftsteller in Göttingen. Der promovierte Jurist ist freier Mitarbeiter bei Zeitungen, Zeitschriften, Rundfunk und Fernsehen. Bis 1974 ging er verschiedenen Berufstätigkeiten nach, u.a. als Fürsorgeangestellter, Verwaltungsbeamter und Rechtsanwalt. Ausgedehnte Reisen führten ihn nach Vorderasien, Mexiko, Kanada und Neuseeland, Gastprofessuren 2004/05 und 2006 nach Polen. Von 1996 bis 1998 gehörte er dem WDR-Rundfunkrat an. Er ist Mitglied im Verband deutscher Schriftsteller (1997-2001 im Bundesvorstand) und im P.E.N., erhielt mehrere Preise und Auszeichnungen und hat über 60 Bücher für Erwachsene, Jugendliche und Kinder veröffentlicht, unter anderem 15 Romane, den Erzählband „Das andere Leben“ und das Sachbuch „Beruf: Schriftsteller“. – Weitere Informationen unter www.wolfgangbittner.de.



E4.1.04 ▶ Wolfgang Bittner

do 08.12.

20.00 – 21.30 Uhr

6,00 € ◀

Tragetuch & Co.

Beratung zu Tragetüchern und Tragehilfen

Dieses Angebot bietet individuelle Beratung zu Tragetüchern und anderen Tragehilfen sowie das Ausprobieren verschiedener Bindemöglichkeiten und Tragehilfen (Manduka /Ergocarrier).

Termine, Kosten und Ort nach Absprache direkt mit der Kursleitung unter **05506 764064**



E1.1.15 ▶ Meike König, Kinderkrankenschwester, Trageberaterin

Feiern Sie Kindergeburtstag in unseren Räumen!

Geburtstag zu feiern ist für unsere Kleinsten das Größte! Aber wehe, wenn die Wohnung zu klein ist, wehe, wenn ein Eltern-teil allein mit einer Horde Kindern umgehen muss, wehe, wenn Ideen fehlen, wie ein Kinderfest schwungvoll und anregend gestaltet werden kann ...

Kein Problem!

Feiern Sie den nächsten Kindergeburtstag in unseren Räumen – zusammen mit einer Fachkraft, die Ihnen mit Rat und Tat zur Seite steht. Von Kleinkind-Feiern über Gespensterfeten bis zum selbst kreierte und selbst gekochten Diner für Teens halten wir eine breite Ideenpalette bereit. Räume, Geschirr und Materialien stehen selbstverständlich zur Verfügung.



Das alles ist aber nur an Wochenenden oder in Ferienzeiten möglich. Fragen Sie daher bitte frühzeitig nach!

E3.2.01 ▶ Vorbesprechung, Miete, Feierbegleitung (ca. 3,5 Std.)

90,00 € ◀

Mobile Familienbildung:

Angebote für Krippen, Kindergärten, Kirchengemeinden und Eltern-Kind- Gruppen

Sie möchten einen interessanten Abend zu einem wichtigen Alltagsthema gestalten? Ihnen fehlt noch eine qualifizierte Referentin? Dann haben wir etwas für Sie! Hier finden Sie eine kleine Themenauswahl:

Vorträge:

- Geschwisterbeziehung
- Wut und Zorn bei Kindern
- Grenzen setzen
- Werteerziehung
- Der schmale Grat zwischen Lüge und Fantasie
- Wenn die Großeltern mitbestimmen
- Kinder für die Zukunft stärken
- Christliche Feste im Jahreskreis
- Wie Kinder lernen – Bewegung macht schlau
- Zum Umgang mit Trauer und Tod
- Erziehungsalltag mit Kinderbüchern unterstützen
- Jedes Kind kann schlafen lernen – meins auch?
- Ernährung im 2./3. Lebensjahr
- „Die Brüllfalle“ – Film und Gespräch
- Tausche Windel gegen Hose: Sauberkeitserziehung



Kurse:

- Handwerkszeug für Eltern (Elterstraining)
- Handwerkszeug für Kinder (Sozialtraining für 5- bis 8-jährige Kinder)
- Konzentrations- und Wahrnehmungskurs mit der „Edu-Maus“ (für Vorschulkinder)
- Yoga für Kinder

... und wenn Sie ein anderes Thema interessiert, dann fragen Sie einfach an!



E9.5.01

„Griffbereit“ und „Rucksack“

Ein Projekt zur Elternbildung und Sprachförderung von Kindern mit Zuwanderungsgeschichte

Was ein Kind in den ersten Jahren seines Lebens erlebt, ist entscheidend für seine Zukunft, doch die optimalen Lernphasen enden sehr früh: Diese kurze Zeit gut zu nutzen – am besten in der Familie und in der Kindertageseinrichtung – ist Ziel von „Griffbereit“ (für Kinder von ein bis drei Jahren) und „Rucksack“ (für Kinder von vier bis sechs Jahren). Das aus den Niederlanden stammende und von der RAA Nordrhein-Westfalen für Deutschland überarbeitete Projekt umfasst ein umfangreiches Programm zur Förderung der Muttersprache und der deutschen Sprache sowie zu allgemeinen Erziehungsfragen.

Dabei werden Eltern unterstützt, ihre Kinder durch spielerische Anregung in der Muttersprache optimal zu fördern. Durch eine so genannte „Elternbegleiterin“, selbst Mutter von einem zweisprachig aufwachsenden Kind, erhalten sie in wöchentlich stattfindenden Treffen Informationen über die Inhalte des Programms. Parallel werden die Themen auf Deutsch in den Kindertagesstätten begleitet. Die Kompetenz und Individualität der Eltern wird gestärkt und gleichzeitig findet eine interkulturelle Öffnung in den Kindertageseinrichtungen statt.

Das Projekt wird gefördert von der Stadt Göttingen und dem Landesprogramm „Familien mit Zukunft“. Für die Durchführung ist die Ev. Familien-Bildungsstätte Göttingen zuständig.



Haben Sie Fragen? Tel: **0551 4886986!**

vgl. auch: **www.rucksack-griffbereit.raa.de**

Fortbildungslehrgang für Eltern-Kind-Gruppenleitungen

(und solche, die es werden wollen)

Die Ev. Familien-Bildungsstätten Hildesheim, Salzgitter, Wolfsburg, Wolfenbüttel und Göttingen bieten gemeinsam diese Fortbildungsreihe an, bei der sich Kursleitungen begleitend zur Kursarbeit weiterqualifizieren können.

Der Lehrgang umfasst folgende Themenfelder, die zeitliche Abfolge (von 1 - 8) ist nicht zwingend vorgeschrieben. Nach Teilnahme an allen Bausteinen erhalten Sie ein Zertifikat.

1. Elternabende (Gestaltung und Methoden)
2. Kindliche Entwicklung
3. Spielen, lernen, bewegen
4. Gesprächsführung und Konfliktlösung
5. Leitungsrolle und Gruppenprozesse
6. Religion und Glaube in Eltern-Kind-Gruppen
7. Zwei Hospitationen in anderen Ev. Familien-Bildungsstätten
8. Abschlussgespräch, kennen lernen örtlicher Hilfeinrichtungen, Abschlusszertifikat

Die Lehrgänge finden jeweils samstags

von 10.00 - 17.00 Uhr statt.



Baustein 2:

Kindliche Entwicklung in den ersten drei Lebensjahren

Ort: Ev. Familien-Bildungsstätte Hildesheim

E1.1.17

Karin Raddatz

sa 10.09.

35,00 € ◀

Dipl.-Sozialpäd.

für hauseigene Kursleitungen kostenlos!

Anke Munz, Dipl.-Sozialpäd.

Anmeldung sowie weitere Termine und Bedingungen zur Teilnahme unter: **0551 4886980**

Zur Ruhe kommen

Ein Seminar für Erwachsene, die Entspannungs- und Beruhigungsspiele für Kinder von 2–6 Jahren kennen lernen möchten. Körperliche Aktivität, lautes Schreien, wildes Toben sind wichtige Elemente der kindlichen Entwicklung. Aber auch Kinder brauchen Phasen der Beruhigung, des zur Ruhe Kommens. Es stellt sich immer wieder heraus, dass es gerade in Gruppen mit vielen (jüngeren) Kindern nicht einfach ist, hier ein Gleichgewicht herzustellen. Die 3-stündige Fortbildung soll theoretische und praktische Einblicke in das Thema „Beruhigen und Entspannen“ geben.

Im ersten Teil der Fortbildung soll es darum gehen, Beruhigungs-/Ruhephasen sinnvoll im Betreuungsalltag zu platzieren sowie Übergänge von Aktivitäts- zu Ruhephasen zu finden. Im Anschluss daran wird die Einführung von Ruheritualen thematisiert. Im zweiten – eher praxisorientierten – Teil werden einfache Beruhigungs- und Entspannungsmethoden vorgestellt und erprobt: entspannen und beruhigen u.a. mit Sing- und Fingerspielen, Lauschübungen, Bilderbuchkino, Massagen, einfachen Yoga- und EDU-Kinestetik-Elementen. Schwungtuch, Klangschale und Fingerpuppe kommen dabei ebenso zum Einsatz.

Die Fortbildung richtet sich in erster Linie an Betreuer/innen von Kindergruppen, wie Tagesmütter oder Erzieher/innen, aber auch Babysitter und interessierte Eltern sind herzlich willkommen.

E1.1.28 Karen Märtens
Dipl.-Psychologin

do 03.11.

19.00 - 22.00 Uhr

18,00 € ◀



Babysitter werden fitter

Für Jugendliche ab 14 Jahren

Babysitten macht Spaß und ist eine gute Möglichkeit, das Taschengeld aufzubessern. Damit alles klappt, erfahren Jugendliche in diesem Wochenendkurs Wissenswertes über Säuglingspflege und Babynahrung, welche Spiele und Lieder für welches Alter geeignet sind, welche Gefahrenquellen ausgeschaltet werden müssen, wie präkere Situationen gut umgangen oder geregelt werden, wie die Erwartungen der Eltern abgefragt werden können, wie der Stand des Versicherungsschutzes und wie es mit der Aufsichtspflicht ist. Ein großes Paket mit Informationen erwartet euch. An einem „Erste-Hilfe-Kurs“ solltet ihr allerdings zusätzlich teilnehmen (vgl. Seite 13 dieses Programmheftes).

Nach Abschluss des Kurses erhalten die Teilnehmenden ein Babysitter-Zertifikat.

E1.7.02	Svenja Henne	fr	11.11.	17.00 - 20.00 Uhr
	Dipl.-Sozialpädagogin	u. sa	12.11.	11.00 - 15.30 Uhr

30,00 € ◀

Zeit für Kinder und Zeit für Jugendliche

Die beiden Projekte „Zeit für ein Kind“ und „Zeit für Jugendliche“ haben sich in den letzten Jahren in Göttingen gut etabliert. In beiden Projekten engagieren sich Ehrenamtliche für Kinder oder Jugendliche und schenken ihnen Zeit und Aufmerksamkeit.

Auch Sie können sich als Pate/Patin (Zeit für ein Kind) oder als Mentor/in (Zeit für Jugendliche) an dieser sinnvollen Aufgabe beteiligen, egal ob Sie studieren, berufstätig oder bereits im Ruhestand sind.

In regelmäßigen Abständen treffen sich die Mentorinnen und Mentoren, Patinnen und Paten in der Ev. Familien-Bildungsstätte zu Supervision und Gesprächsrunden mit dem Ziel der Unterstützung ihrer Tätigkeit und des gegenseitigen Austauschs.

Wenn Sie Lust haben, sich zu engagieren,
dann rufen Sie an:

Bürgerstiftung Göttingen: ☎ 0551 5471326
(post@buergerstiftung-goettingen.de)

Koordination Zeit für ein Kind:
Elisabeth Rogge-Snitil ☎ 0551 7905383

Koordination Zeit für Jugendliche:
Irmi und Dieter Weiland ☎ 05502 1230



Stressbewältigung im Alltag

In diesem Kurs erfahren Sie vielfältige Methoden aus der begleitenden Kinesiologie, die den Umgang mit Stress und den alltäglichen Herausforderungen des Lebens erleichtern. Die gut erlernbaren Übungen machen Spaß, sind einfach zu Hause anwendbar und bringen Sie zurück in Ihr inneres Gleichgewicht.

Zu den positiven Auswirkungen zählen u.a. mehr Lebensfreude, Konzentrations- und Leistungsfähigkeit, weniger Stressempfinden und mehr innere Ruhe und Ausgeglichenheit. Nebenbei bekommen Sie Einblicke in die Hintergründe der Begleitenden Kinesiologie.

E6.3.04 4 x mi ab 07.09.
Gundula Scheibe, Dipl.-Sozialpädagogin

20.00 - 21.30 Uhr
20,00 € ◀

Erschöpft, gestresst und ausgebrannt?

Stress gehört zu den „normalen“ Erfahrungen; ein Burnout ist jedoch eine ernst zu nehmende Erkrankung. Doch wo hört das eine auf und beginnt das andere? Wann wird Stress schädlich? Was sind Warnsignale und wie kann man auf konstruktive und hilfreiche Weise mit den Anforderungen des Alltags umgehen?

Wenn Sie sich durch diese und andere Fragen angesprochen fühlen, dann sind sie herzlich zu diesem Vortrag eingeladen. Es erwartet Sie ein informativer Abend, mit einer Prise Theorie und alltagstauglichen Tipps.

E6.2.06 Dr. Silke Mensching do 22.09. 18.00 - 19.30 Uhr
Heilpraktikerin f. Psychotherapie **6,00 €** ◀

Die Regie in eigenen Händen behalten

Wohnmöglichkeiten im Alter

Ein Leben in den eigenen vier Wänden ist für die meisten Menschen von herausragender Bedeutung. Damit dies auch im Alter oder bei Behinderung noch lange möglich ist, bedarf es vielfältiger Unterstützung. So muss nicht selten die Wohnung umgeplant werden oder eine Tagespflege organisiert werden. Viele Probleme lassen sich schon mit wenig Aufwand und Kosten beseitigen.



Oder Sie sind im Besitz einer Immobilie, die für ein Gemeinschaftswohnprojekt geeignet sein könnte? Wie erkennen Sie, was für Sie gut ist und was Sie wirklich wollen? Vielleicht reden Sie bereits immer mal wieder im Bekannten- und Freundeskreis über „Ihre“ Alten-WG in spe, aber Sie wissen nicht, wie und wo man anfängt ...

An diesem Nachmittag gibt es einen Überblick über Wohnformen im Alter. Wir sprechen über Ihre Wünsche und überlegen, welche Wohnform für Sie ggf. die richtige sein kann. Es gibt eine Menge Alternativen zum Heim und zur Einsamkeit. Rechtzeitiges Informieren ist der erste und beste Schritt, den Sie gehen können!

E6.2.07 Regina Meyer di 04.10. 16.00 – 17.30 Uhr
Dipl.-Sozialwirtin **6,00 €** ◀

In Kooperation mit der „Freien Altenarbeit Göttingen“.

Homöopathie für Frauen und Mädchen

Fast jede Frau und jedes Mädchen kennt hormonell bedingte Beschwerden.

Die klassische Homöopathie kennt viele Heilmittel, die Beschwerden wie Kopfschmerzen, Reizbarkeit oder depressive Verstimmungen vor der Menstruation, Unterleibskrämpfe, zu starke Blutungen und vieles mehr deutlich lindern und oft auch beheben können. An diesem Abend lernen Sie sowohl die wichtigsten dieser Heilmittel kennen als auch die Möglichkeiten und Grenzen, diese selbst einzusetzen. Für Fragen ist genügend Raum. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

E6.2.02 ▶ Edith Winzig di 11.10. 20.00 - 21.30 Uhr
Heilpraktikerin, Dipl.-Sozialpädagogin **6,00 €** ◀



Leben mit der Diagnose Demenz

So lautet nicht nur der Titel dieses Vortrags sondern es ist auch der Name einer „unterstützten Selbsthilfegruppe“ für Menschen mit beginnender Demenz, die im Januar 2011 in Göttingen gegründet wurde. Die Initiatorin dieses Gruppenangebotes stellt an diesem Nachmittag nicht nur dar wie das Phänomen Demenz einzuordnen ist (Was sind erste Anzeichen? Wie läuft eine Frühdiagnostik ab?), sondern will in erster Linie Einblicke geben in das Erleben der Frühphase der Demenz aus Betroffenenensicht.

Die sehr frühe Phase der Erkrankung und die Perspektive der Betroffenen selbst finden sowohl in der Fachwelt als auch in der breiteren Öffentlichkeit bisher noch wenig Beachtung. Ziel der Referentin ist das Sicht- und Hörbarmachen der Menschen mit Demenz. Nach einem Input dazu gibt es die Möglichkeit, eigene Fragen zu stellen und miteinander ins Gespräch zu kommen.

E6.2.04 ▶ Michaela Kaplaneck di 01.11. 16.00 – 17.30 Uhr
Dipl.-Sozialpädagogin, exam. Krankenschwester **6,00 €** ◀

Fußreflexzonen-therapie nach Marquardt

An den Füßen spiegelt sich unser ganzer Körper wider, in sogenannten Reflexzonen. Der Vortrag zeigt, wo am Fuß diese Zonen zu finden sind, welche Funktionsstörungen man an ihnen ablesen und wie man das Wissen therapeutisch nutzen kann. Wie sieht eine Fußreflexzonenbehandlung aus und wer führt sie durch? Auch Möglichkeiten selbst „Hand anzulegen“ werden besprochen.



E6.2.09 Franziska Jünemann mi 02.11. 20.00 – 21.30 Uhr
Physiotherapeutin **6,00 €** ◀

Koriander, Kurkuma und Co.

Mit Gewürzen um die Welt

Interessante und ungewöhnliche Rezepte mit tropischen Gewürzen warten auf Sie! Wir kochen leckere Gerichte und probieren diese natürlich auch.

Als Dessert oder Nachspeise gibt es Informationen über die Herkunft und den Anbau der Gewürze, über die Lebens- und Arbeitsbedingungen von Menschen, die sie anbauen sowie über den Regenwald als Ursprungsort vieler Gewürze.

Die kleine Reihe schließt ab mit einer Führung in den Gewächshäusern des Alten Botanischen Gartens in Göttingen. Dr. Gabriele Weis, die Leiterin der „Grünen Klasse“, wird uns Gewürzpflanzen zeigen und vieles mehr!

In Kooperation mit „Bildung trifft Entwicklung – Regionale Bildungsstelle Nord“

Sigrid Pessel,

Dipl.-Ing. Landschaftsplanung, begeisterte Hobbyköchin

und ehemalige Entwicklungshelferin für den

Deutschen Entwicklungsdienst (DED) in Sansibar/Tansania.

E5.2.05 Kochen: fr 04.11./11.11./25.11. 18.30 - 21.00 Uhr
Exkursion: sa 19.11. 10.00 - 11.30 Uhr
4 x **52,00 €** ◀

inkl. Lebensmittelkosten

Die Führung durch den Alten Botanischen Garten wird vor Ort bezahlt und ca. €4,00 kosten.

Hormon-Yoga

... zur hormonellen Balance in den Wechseljahren

Das Hormon-Yoga-Übungsprogramm nach Frau Dinah Rodrigues ist eine natürliche Alternative zur konventionellen Hormon- und Hormonersatz-Therapie. Es setzt sich aus unterschiedlichen Elementen zusammen (Atemübungen, Körperhaltungen, Techniken der Energielenkung, Entspannungsübungen, Mantras u.a.).

Hauptbestandteil ist die tägliche Übungsreihe, eine dynamische Form von ca. 30 Min. Dauer, welche nicht nur eine Steigerung der Vitalität und des Wohlbefindens bringt, sondern auch bei regelmäßigem Praktizieren schnell zu positiven Ergebnissen führt.

Hormonyoga wirkt speziell auf das weibliche Drüsen- und Hormonsystem ein, womit auf natürliche Weise der Hormonspiegel ausbalanciert und aktiviert werden kann. Über Wirkungsweise, Einsatzmöglichkeiten, Chancen und Grenzen des Hormon-Yoga informiert dieses Treffen.

Nach einem Informations- und Gesprächsteil nimmt eine kurze (einfache) Praxisanleitung Sie mit auf eine erst kleine Reise ...

E5.2.10 Marion Schneider fr 04.11. 18.00 - 20.00 Uhr
Yogalehrerin, **8,00 € ◀**
Heilpraktikerin (HPG),
zertifiziert in Hormonyoga von Dinah Rodrigues

Auf los geht's los! Strategien gegen das Aufschieben

Kennen Sie das? Eigentlich müsste man dringend etwas tun, macht es aber nicht. Stattdessen nagt das schlechte Gewissen und beeinträchtigt den Alltag.

Wie das leidige Aufschieben entsteht, was hilft, die ungeliebte Aufgabe in Angriff zu nehmen und den Alltag zu entlasten, das erfahren Sie an diesem Vortrags- und Gesprächsabend. Unterhaltsam, anschaulich, mit vielen Anregungen und Tipps.

E5.3.15 Dr. Silke Mensching mo 07.11. 18.00 - 19.30 Uhr
Heilpraktikerin f. Psychotherapie **6,00 € ◀**

Suchen Sie eine Aufgabe?

Sie können ehrenamtlich (z.B. einmal wöchentlich 3 Stunden) eine Familie unterstützen. Schauen Sie doch einmal auf S. 17 (welcome) und auf S. 19 (Erziehungslotsen)!

Die Familien würden sich freuen!



Gut durch Herbst und Winter mit Schüßler-Salzen

In der kälteren Jahreszeit muss unser Immunsystem wieder Höchstleistungen erbringen, um die verschiedenen Infekte erfolgreich zu bekämpfen. Die ausreichende Versorgung des Körpers mit Mineralstoffen ist dafür sehr wichtig.

In diesem Kurs lernen Sie die zwölf Schüßler-Salze kennen und erfahren, wie sie angewendet werden. Es wird erklärt, in welchen Zellen die Mineralstoffe hauptsächlich vorkommen, welche Aufgaben sie im Körper haben und an welchen Symptomen ein Mangel zu erkennen ist.

E6.2.11 Anita Steenweg mi ab 09.11. 19.30 - 21.00 Uhr
Heilpraktikerin
2 x **18,00 €** ◀

Psychosomatische Beschwerden homöopathisch behandeln

Der Mensch ist eine Einheit; bestehend aus Körper, Geist und Seele. Tun wir unserem Körper etwas Gutes, geht es der Seele auch besser – und umgekehrt. Besonders die psychosomatischen Krankheiten wie Neurodermitis, Migräne, Allergien, geschwächte Immunabwehr, Schlafstörungen und viele andere lassen sich sowohl durch körperliche als auch durch psychisch-geistige Hinwendung positiv beeinflussen.

Welche Möglichkeiten bietet hier die klassische Homöopathie? Kann sie mit schulmedizinischer Behandlung kombiniert werden? Was kann homöopathisch erwartet werden, wo liegen Grenzen? Was kann ich selbst tun? Erkenne ich meine eigene psychosomatische Dynamik? Ziel ist es, unsere Selbstheilungskräfte zu entdecken und Wege zu finden, sie zu fördern.

E6.2.12 Bettina Volger do 17.11. 19.00 - 21.15 Uhr
Heilpraktikerin für klassische Homöopathie,
Systemische Familienberaterin, Suchtkrankenhelferin **8,00 €** ◀

E4.2.04 **Mein Kind fragt nach Gott –
empfehlenswerte Kinderbibeln**

vgl. S. 22

Wechseljahre homöopathisch begleiten

Gut gewählte homöopathische Heilmittel sind eine sanfte und sehr wirksame Alternative zur hormonellen Behandlung von Wechseljahresbeschwerden. Wir beschäftigen uns an diesem Abend mit den häufigsten Heilmitteln für die ungeliebten Symptome des Wechsels und nehmen uns auch Zeit für Fragen rund um die Menopause.

E6.2.13 Edith Winzig di 22.11. 20.00 - 21.30 Uhr
Heilpraktikerin, Dipl.-Sozialpädagogin **6,00 €** ◀



Der Beckenboden – das Kraftzentrum in unserem Körper

Der Beckenboden fristet immer noch ein Schattendasein – zu Unrecht. Er gewährleistet die Kontinenz, so dass wir unbeschwert husten, niesen, lachen und Sport treiben können. Im Zusammenspiel mit anderen Muskeln schützt er bei Belastung unsere Gelenke, so dass wir uns in Alltag und Freizeit schmerzfrei bewegen können. Und er macht eine gute Haltung.

An diesem Abend können Sie den Beckenboden besser kennen lernen. Wie sieht er aus und wie funktioniert er? Wie kann ich ihn bei Belastung schützen und Beschwerden sowie einer Inkontinenz vorbeugen? Einfache Beispiele zeigen, wie man die Beckenbodenmuskulatur aktivieren und schon im Alltag kräftigen kann.

E6.2.14 Sabine Giffhorn mi 23.11. 20.00 – 21.30 Uhr
Physiotherapeutin **6,00 €** ◀

Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht

Was passiert, wenn man selbst nicht mehr in der Lage ist, sich um die eigenen Angelegenheiten zu kümmern?

Sich hiermit zu befassen, fällt nicht jedem leicht. Wenn keine Vorsorge getroffen wurde, hilft meist nur eine gerichtlich angeordnete Betreuung. Neben Verfahrensfragen soll der Vortrag auch darüber Auskunft geben, inwieweit das Selbstbestimmungsrecht – einmal in Form einer Patientenverfügung geäußert – später Beachtung findet und wo die Gefahren lauern. Im Vortrag geht es nicht um konkrete Formulierungen für jeden Einzelfall, sondern um Grundverständnis über Begrifflichkeiten anhand des Gesetzestextes. Er richtet sich an Ärzte, Pflegepersonal, Betroffene und einfach jeden, den das Thema interessiert.

E6.2.15 Martin Kurz
Rechtsanwalt

mo 28.11.

18.30 – 20.00 Uhr

6,00€ ◀



Mit der Trauer leben lernen



Der Tod eines lieben Menschen verändert das Leben: Trauer, Wut, Hoffnungslosigkeit, Unsicherheit sind einige Gefühle, die Trauernde erleben. Ein Zusammenkommen und Gespräche mit anderen Betroffenen können helfen, die eigene Trauer in gegenseitiger Geborgenheit zu durchleben, mit der Trauer besser umzugehen und den Blick wieder nach vorn zu richten.

Bitte rufen Sie uns an: **0551 4886980!**

Gruppe für Trauernde, deren Partner/in gestorben ist

zweiwöchentlich
Karin Wendelborn

mi 18.45 - 20.15 Uhr
pro Treffen **3,00 €** ◀
auf Spendenbasis

E2.1.01 Termine: 17.08./31.08./14.09./28.09./10.10.(!)
/09.11./23.11./07.12.

Gruppe für Eltern, deren Kind gestorben ist

zweiwöchentlich
Tanja Blomberg

mi 19.15 - 20.45 Uhr
pro Treffen **3,00 €** ◀
auf Spendenbasis

E2.1.02 Termine: 14.09./28.09./12.10./09.11./23.11./14.12.

lebenszeit - abschiedszeit

Auch bei Einzelveranstaltungen bitten wir um Ihre Anmeldung!

Regenbogen-Gesprächskreis

Selbsthilfegruppe für Eltern, deren Kind vor, während oder kurz nach der Geburt gestorben ist

Der Alltag ist wieder eingelebt, doch er ist nicht so, wie er einmal war: Hoffnungen sind zerbrochen ...

In einem Kreis von Betroffenen wollen wir Hilfe zur Selbsthilfe anbieten. Wir möchten uns gemeinsam stützen, zurückblicken und nach vorne sehen, damit wir unseren eigenen Weg der Trauer gehen können.

Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen! Bitte rufen Sie im Büro der Ev. Familien-Bildungsstätte an: **0551 4886980**.

E2.1.03 Maren Dostal fr jeweils 19.30 - 21.30 Uhr
Birgit Scharnowski-Huda **kostenlos** ◀

fortlaufendes Angebot immer am letzten Freitag im Monat



Sonntagstreffen für Trauernde

Den Sonntagnachmittag mit anderen in netter Gesellschaft zu verbringen – wäre das etwas für Sie? Einen Fixtermin im Monat zu haben – würde Ihnen das gefallen?

Der Tisch ist gedeckt und der Raum gemütlich gestaltet. Wir wollen, dass Sie sich wohl fühlen und miteinander ins Gespräch kommen über Ihre Situation, über Ihre Trauer – aber auch über Ihre Freuden und über Gott und die Welt.

Seien Sie herzlich willkommen!

E2.1.04 Karin Wendelborn 15.30 - 17.00 Uhr
Leiterin der pro Treffen **6,00 €** ◀
Ev. Familien-Bildungsstätte (inkl. Getränke und Kuchen)

In der Regel am zweiten Sonntag im Monat:
11.09./09.10./13.11./11.12.

Forum Trauer

Meine Trauer – wie kann ich mit ihr umgehen?

Eigene Trauer ist ein umfassendes Gefühl, das einfach da ist und immer wieder kommt. Manchmal nimmt es einem die Luft zum Atmen.

An diesem Abend sollen folgende Fragen im Mittelpunkt stehen: Wie kann ich mir selbst helfen? Welche Schritte sind förderlich für mich? Was muss ich durchleiden und welche Hoffnungen gibt es dennoch für mich? In einem anschließenden Gespräch sollen die Erfahrungen, Fragen und Lösungsmodelle der Teilnehmenden aufgenommen werden.

E2.2.01

mi

05.10.

19.00 - 20.30 Uhr

kostenfrei ◀

Um eine Spende wird gebeten.

Referent:
Klaus Gottschalt,
Diakon und Trauerbegleiter

Moderation:
Karin Wendelborn
Leiterin der Ev. Familien-
Bildungsstätte

Veranstaltungsort: Gemeindesaal der Christophoruskirche,
Theodor-Heuss-Str. 47-49,
37075 Göttingen



Entwicklungsbegleitung im 1. Lebensjahr

Ein neues Familienmitglied ist da und bedarf besonderer Aufmerksamkeit. Das erste Jahr mit dem Baby ist eine Zeit voll intensiver Erfahrungen, Empfindungen und Veränderungen für die ganze Familie.

Die Ev. Familien-Bildungsstätte bietet in diesem Bereich verschiedene Kurse an, die die Bedürfnisse der Eltern und Kinder gleichermaßen berücksichtigt.

Folgende Rahmenbedingungen und Ziele finden sich in allen Kursangeboten wieder:

- Die Kurse können Babys und ein Elternteil ab der 6. Lebenswoche besuchen.
- Die Kurse finden 1x wöchentlich statt.
- Die Kurse finden aufeinanderfolgend statt (max. 3 pro Lebensjahr).
- In einem entsprechend warmen Raum entdecken die Babys nackt sich und ihre Umgebung.
- Die Eltern bekommen Anregungen, damit sie die Fähigkeiten ihrer Kinder wahrnehmen und unterstützen können.
- Erste Kontaktaufnahmen der Babys mit Gleichaltrigen werden möglich.
- Es gibt Information und Erfahrungsaustausch zu den wichtigsten Entwicklungsschritten im 1. Lebensjahr.

Mitzubringen sind 2 Handtücher.



PEKiP®



Das Prager-Eltern-Kind-Programm ist der Klassiker dieser Art von Eltern-Kind-Gruppen und ist als präventives Angebot anerkannt.

Eltern bekommen durch dieses Angebot fachliche Unterstützung beim Hineinwachsen in die Elternrolle und werden für die Bedürfnisse und die Entwicklung ihrer Kinder sensibilisiert. Spiel- und Bewegungsanregungen werden ausschließlich entwicklungsbezogen vermittelt.

Die Gruppenleiterinnen kommen aus pädagogischen und sozialpädagogischen Berufen und haben eine spezielle PEKiP-Qualifikation erworben.

Siehe auch: www.pekip.de

PEKiP®-Termine

In der
Ev. Familien-Bildungsstätte



E1.2.01 13 x di ab 23.08. 09.00 - 10.30 Uhr

E1.2.02 Anna Hermfisse
Dipl.-Sozialpädagogin,
PEKiP®-Gruppenleiterin 10.30 - 12.00 Uhr
84,50 € ◀
(2. Kind 18,00 €)

E1.2.03 14 x do ab 25.08. 09.00 - 10.30 Uhr

E1.2.19 Carry Oppermann
Erzieherin, Heilpädagogin,
PEKiP®-Gruppenleiterin 10.30 - 12.00 Uhr
91,00 € ◀
(2. Kind 18,00 €)

E1.2.04 13 x fr ab 26.08. 09.00 - 10.30 Uhr

E1.2.20 Carry Oppermann
Erzieherin, Heilpädagogin,
PEKiP®-Gruppenleiterin 10.30 - 12.00 Uhr
91,00 € ◀
(2. Kind 18,00 €)

In Kooperation mit dem Eltern-Kind-Zentrum

Im PETRI HAUS in Grone, St.-Heinrich-Str. 1



E1.2.05 14 x mo ab 22.08. 09.00 - 10.30 Uhr

E1.2.06 Carry Oppermann
Erzieherin, Heilpädagogin,
PEKiP®-Gruppenleiterin 10.30 - 12.00 Uhr
91,00 € ◀
(2. Kind 18,00 €)

BabyOne – von Anfang an!

Alles für Ihr Baby
und Kleinkind unter
einem Dach!

- Autositze
- Spielwaren
- Bekleidung
- Kinderwagen
- Möbel
- u. v. m.

10 € Gutschein*

.. gültig ab sofort bis zum 31.12.11!
Ab einem Einkaufswert von 50 €! Gültig gegen Vorlage
dieser Coupons im BabyOne-Markt Göttingen. Gilt
nicht für bestehende Aufträge und Geschenkgutscheine. Keine Barauszahlung. Pro Kunde
und Einkauf nur ein Gutschein.



37077 Göttingen
Lutteranger 6
Tel. 05 51/30 66 29 -0

Öffnungszeiten:
Mo. – Fr.: 10.00 – 19.00
Sa.: 9.30 – 18.00

76 > in Deutschland www.babyone.de

BABY1ONE®

Die großen Babyfachmärkte

DELFI®

DELFI® ist das von den Niedersächsischen Ev. Familien-Bildungsstätten entwickelte und vor allem in Norddeutschland weit verbreitete Präventivkonzept für Eltern-Kind-Gruppen im 1. Lebensjahr. Die Buchstaben in DELFI® stehen für denken (wahrnehmen), entwickeln (der Lebenswoche entsprechen), lieben, fühlen (dem eigenen Gespür vertrauen) und individuell (weil jedes Kind eigene Voraussetzungen mitbringt). Die Gruppenleiterin ist DELFI®-Kursleiterin und hat dafür eine spezielle Ausbildung absolviert.



Siehe auch: www.Familien-Bildung.de

DELFI®-Termine

In der
Ev. Familien-Bildungsstätte



E1.2.07	14 x	mo ab 22.08	9.00 - 10.30 Uhr
E1.2.08	Dorothee Rosenbrock Physiotherapeutin DELFI®-Gruppenleiterin		10.30 - 12.00 Uhr 91,00 € ◀ (2. Kind 18,00 €)

E1.2.09	13 x	mi ab 24.08.	15.00 - 16.30 Uhr
E1.2.10	Barbara Grande Hebamme, Erzieherin, DELFI®-Gruppenleiterin		16.30 - 18.00 Uhr 84,50 € ◀ (2. Kind 18,00 €)

E1.2.11	13 x	do ab 25.08	15.00 - 16.30 Uhr
E1.2.12	Cynthia Bergmann-Lutze Dipl. Sozialpädagogin DELFI®-Gruppenleiterin		16.45 - 18.15 Uhr 84,50 € ◀ (2. Kind 18,00 €)

E1.2.13	14 x	fr ab 26.08.	16.00 - 17.30 Uhr
	Iris Laskowski Dipl. Sozialpädagogin, DELFI®-Gruppenleiterin		91,00 € ◀ (2. Kind 18,00 €)

In Kooperation mit dem
im Altenzentrum, Ingeborg-
Nahnsen-Platz 1



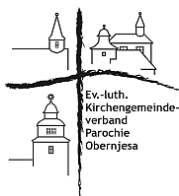
E1.2.14	14 x	mo ab 22.08.	09.00 - 10.30 Uhr
E1.2.15	Antje Kittelmann Kinderkrankenschwester, DELFI®-Gruppenleiterin		10.45 - 12.15 Uhr 91,00 € ◀ (2. Kind 18,00 €)

eltern und Kinder gemeinsam

Auch bei Einzelveranstaltungen bitten wir um Ihre Anmeldung!

DELFI®-Termine

In Kooperation mit dem
im Gemeindezentrum Obernjesa
Steintorstr. 15



E1.2.16

14 x

do ab 25.08.

10.00 - 11.30 Uhr

Antje Kittelmann

Kinderkrankenschwester,

DELFI®-Gruppenleiterin

91,00 € ◀

(2. Kind 18,00 €)



FABEL®-Kurse

Für Eltern und Kinder im 1. Lebensjahr



Fabel®-Kurse sind von der Gesellschaft für Geburtsvorbereitung, Frauengesundheit und Familien (GfG)® entwickelt worden. Hinter dem Begriff Fabel® verbirgt sich das Familienzentrierte Baby-Eltern-Konzept.

In diesen Kursen werden Eltern in ihrer eigenen Kompetenz und die ihres Kindes bestärkt. Mit Respekt und Einfühlung werden alle Sinne des Kindes angesprochen und die Fragen der Eltern thematisiert. Beobachtung, Körperarbeit, Gespräche, Spiele, Lieder und Austausch runden das Angebot ab.

E1.2.17

11 x

mi ab 07.09.

9.15 - 10.45 Uhr

E1.2.18

Elisabeth Geisel

Erzieherin,

GfG®-Familienbegleiterin

10.45 - 12.15 Uhr

71,50 € ◀

(2. Kind 18,00 €)

Spiel- und Kontaktgruppen für Eltern und Kleinkinder

Für Eltern und Kleinkinder von 1–3 Jahren

Füreinander Zeit haben, voneinander lernen, aneinander Freude finden.

Die Entdeckungslust der Kinder an der Welt wird altersgemäß gefördert, indem

- ❖ sie Raum für Selbsterfahrung und freie Entfaltung erhalten
- ❖ sie viele verschiedene Materialien ausprobieren dürfen
- ❖ sie durch Sing- und Bewegungsspiele den eigenen Körper entdecken und weiterentwickeln können
- ❖ die Kinder durch anregende Spiele Kontakt zu anderen Kindern aufnehmen und das soziale Miteinander erlernen.

Gleichzeitig bietet sich den Eltern die Gelegenheit, in entspannter Atmosphäre

- ❖ ihre Kinder zu erleben
- ❖ sich über Erziehungsfragen auszutauschen
- ❖ das Gruppengeschehen zu reflektieren
- ❖ und durch eine qualifizierte Gruppenleiterin kompetenten Rat und pädagogische Anregungen zu erhalten.

Zu jedem Kurs gehört ein Elternabend, in dem diese Themen vertieft und spezielle Entwicklungsfragen, Erziehungs- oder Beziehungsthemen gesondert besprochen werden.



Bei neuen Gruppen ist dieser Elternabend vorgeschaltet, so dass sich die Eltern schon im Vorfeld kennen lernen und wichtige Gruppenregeln entwickeln können.

Carola Bode,
Karin Borges,
Nicola Kloth,
Maren Köhler,
Christiane Lahme,
Carry Oppermann,
Britta Roth,

Physiotherapeutin
Dipl.-Sozialarbeiterin
Ergotherapeutin
Lehrerin
Lehrerin
Erzieherin, Heilpädagogin
Ergotherapeutin

Spiel- und Kontaktgruppen

Die diversen Gruppen werden nach dem Alter der Kinder zusammengestellt und finden 1 x wöchentlich statt.



Termine

E1.3.01	14 x inkl. 1 Elternabend	mo ab 29.08.	09.00 - 10.30 Uhr
E1.3.02			10.30 - 12.00 Uhr
E1.3.03			15.00 - 16.30 Uhr
E1.3.04			16.30 - 18.00 Uhr
			70,00 € ◀
			(2. Kind 15,00 €)
E1.3.06	15 x inkl. 1 Elternabend	di ab 30.08.	09.00 - 10.30 Uhr
E1.3.07			10.30 - 12.00 Uhr
E1.3.08			15.00 - 16.30 Uhr
E1.3.09			16.30 - 18.00 Uhr
			75,00 € ◀
			(2. Kind 15,00 €)
E1.3.10	15 x inkl. 1 Elternabend	mi ab 31.08.	09.00 - 10.30 Uhr
E1.3.11			10.30 - 12.00 Uhr
E1.3.12			15.00 - 16.30 Uhr
E1.3.13			16.30 - 18.00 Uhr
			75,00 € ◀
			(2. Kind 15,00 €)
E1.3.14	15 x inkl. 1 Elternabend	do ab 01.09.	09.00 - 10.30 Uhr
E1.3.15			10.30 - 12.00 Uhr
E1.3.16			15.00 - 16.30 Uhr
E1.3.17			16.30 - 18.00 Uhr
			75,00 € ◀
			(2. Kind 15,00 €)
E1.3.18	15 x inkl. 1 Elternabend	fr ab 02.09.	09.00 - 10.30 Uhr
E1.3.19			10.30 - 12.00 Uhr
E1.3.20			15.00 - 16.30 Uhr
E1.3.21			16.30 - 18.00 Uhr
			75,00 € ◀
			(2. Kind 15,00 €)

August

10.08.	Töpfern in den Sommerferien		71
17.08.	Trauergruppe (Wenn der Partner gestorben ist.)	T	38
18.08.	Nähkurse für Erwachsene (alle Kurse ab heute)		87
20.08.	Die Hörwerkstatt		60
22.08.	PEKiP (alle weiteren Gruppen ab heute)		42
22.08.	DELFI (alle weiteren Gruppen ab heute)	E	44
22.08.	Musikgarten (alle weiteren Gruppen ab heute)		52
22.08.	Ausgleichsgymnastik (alle weiteren Gruppen ab heute)		75
22.08.	Gesund und Lecker		91
23.08.	"Guten Morgen!" - Gesprächskreis für Menschen ab 70	R	4
23.08.	Funktionsgymnastik für Frauen ab 60		76
23.08.	Aquarell – von allem was (Kurse ab heute)		82
24.08.	Wirbelsäulengymnastik		76
24.08.	Seniorengymnastik		77
24.08.	Den Beckenboden stärken		77
24.08.	Bistro-Küche	M	91
25.08.	Lou Andreas-Salomé		5
25.08.	Von der Zweier zur Dreierbeziehung		8
25.08.	Töpfern für Kinder ab 6 Jahren		59
26.08.	Die Geocacher		59
29.08.	Spiel- und Kontaktgruppe (alle weiteren Gruppen ab heute)		47
29.08.	WOK-Kochen	I	91
30.08.	Kinderatelier		61
30.08.	Mit Ziegen und Schafen auf der Weide		61
30.08.	Tai Chi und Qigong für Fortgeschrittene		78
31.08.	KlangFarbenGeschichten		62
31.08.	Speed-Cooking		91

September

01.09.	Annette von Droste-Hülshoff	N	6
01.09.	Figur und Form – fit forever		78
01.09.	Gymnastik für Frauen in der Gruppe		79
03.09.	Ein Kick mehr Partnerschaft		9
03.09.	Hände weg von Mississippi		62
03.09.	Nähen für Anfänger		86
04.09.	Alleinerziehende treffen sich	E	10
05.09.	Geheimnisse Göttingens - Johannes-Kirchturm		54
05.09.	Den Beckenboden stärken		77
05.09.	Yoga für Frauen		79

September

06.09.	Eltern-Kind-Gruppe OUTDOOR!		53
06.09.	Sanfte Gymnastik	T	80
06.09.	Walking – topfit und schlank auf die sanfte Tour		80
06.09.	Tai Chi und Qigong zum Kennenlernen		81
07.09.	Gedächtnistraining für Ältere		7
07.09.	Fabel-Kurs		45
07.09.	Stressbewältigung im Alltag	E	30
07.09.	Pfannengerichte		92
08.09.	Doktorspiele & Co		8
09.09.	Yoga für Kinder		63
10.09.	Kindliche Entwicklung in den ersten drei Lebensjahren		27
10.09.	...alles, was fliegt		56
10.09.	Familien-Wanderung mit Eseln	R	56
10.09.	Rätsel & Tricks		60
10.09.	Kinderatelier am Samstag		64
10.09.	Lesen am Samstag: Vorstadtkrokodile		65
11.09.	Sonntagstreffen für Trauernde		39
12.09.	Alexander-Technik		81
12.09.	Töpfern und Aufbaukeramik (Kurse ab heute)	M	82
12.09.	Alles auf Rot		92
13.09.	Zeig mir, was du willst!		10
13.09.	Stricken entspannt (Kurse ab heute)		83
14.09.	Trauergruppe (Wenn ein Kind gestorben ist.)		38
14.09.	Fleischlos glücklich		92
20.09.	Brain-Gym-Lernen - Vortrag	I	11
21.09.	Spiele-Nachmittag mit Pferden und Eseln		66
21.09.	Ins Netz gegangen		92
22.09.	Wie schütze ich mein Kind vor sexueller Gewalt?		8
22.09.	Handwerkszeug für Eltern		12
22.09.	Erschöpft, gestresst und ausgebrannt?		31
24.09.	Notfallsituationen im Kleinkindalter	N	13
24.09.	Vom Schnitt zum fertigen Teil		88
24.09.	Apfel & Co		66
25.09.	Geocaching für Familien		57
26.09.	Leichter lernen durch Brain Gym – Praxis		11
26.09.	Geschwister		14
26.09.	Vorspeisen		93
27.09.	Homöopathie für Kinder – Erkältungskrankheiten	E	14
29.09.	Mein eigener Teddy		83

Oktober

01.10.	Die Farbwerkstatt	60
04.10.	Hausaufgaben – Wie Eltern sich förderlich verhalten können	15
04.10.	Infoabend welcome	17
04.10.	Die Regie in eigenen Händen behalten	31
05.10.	Wut und Zorn bei Kindern	19
05.10.	Meine Trauer – wie kann ich mit ihr umgehen	40
05.10.	„Dinner for one“	93
06.10.	Wie füllen wir unser Familien-Portmonee?	8
07.10.	Jetzt geht es los mit dem Brei	19
07.10.	Frederick – Mäusegeschichtenbuchworkshop	67
08.10.	Kinderatelier am Samstag	64
08.10.	Lesespaß am Samstag: Hier kommt Lola	65
10.10.	Nudeln	93
11.10.	Homöopathie für Frauen und Mädchen	32
12.10.	Französische Küche	93
13.10.	Hanns Dieter Hüsck	6
15.10.	Familien-Wanderung mit Eseln	56
17.10.	Geocaching – Kinder von 9-12 Jahren	72
17.10.	Geocaching - Teens ab 13 Jahren	72
17.10.	Töpfern in den Herbstferien	71
19.10.	Geheimnisse Göttingens – Bei der Polizei	54
20.10.	Was kriecht denn da?	71
21.10.	Windlichter	71
21.10.	Mosaikwerkstatt	84
25.10.	Wie Seife entsteht	74
25.10.	Aber bitte mit Seife...	84
27.10.	Drachen selbst bauen	74
31.10.	Handwerkszeug für Kinder	67

November

01.11.	Homöopathie für Kinder – Klassische Kinderkrankheiten	14
01.11.	Rechnen – Probleme – Lösungen	20
01.11.	Leben mit der Diagnose Demenz	32
01.11.	Kinderatelier	61
01.11.	Fit in der Schule – Bewegung macht schlau	68
02.11.	Fußreflexzonentherapie nach Marquardt	33
02.11.	KlangFarbenGeschichten	62
02.11.	Patchworken	84
02.11.	Orientalisch genießen	94
03.11.	Zur Ruhe kommen	28
03.11.	Stricken entspannt (Kurse ab heute)	81
04.11.	Koriander, Kurkuma und Co.	33
04.11.	Hormon-Yoga	34
04.11.	Waldorfpuppe – selbst gemacht	83

November

05.11.	Peterchens Mondfahrt	68
05.11.	Vom Schnitt zum fertigen Teil	88
07.11.	Auf los geht's los! Strategien gegen das Aufschieben	34
09.11.	Gut durch Herbst und Winter mit Schüßler-Salzen	35
09.11.	Geheimnisse Göttingens – Deutsches Theater	55
11.11	Babysitter werden fitter	30
12.11	Wetter und Klima	60
12.11.	Filz(H)it	83
15.11.	Bei der Feuerwehr	55
15.11.	Besonderes Papier aus eigener Herstellung	86
17.11.	Psychosomatische Beschwerden homöopathisch behandeln	35
19.11.	Das kleine blaue Quadrat	69
19.11.	Mmh – lecker!	89
21.11.	Hot soup for the soul	94
22.11.	Wechseljahre homöopathisch begleiten	36
23.11.	Der Beckenboden – das Kraftzentrum in unserem Körper	36
24.11.	Ich schaff's	21
25.11.	Mein eigener Adventskranz	69
27.11.	Bascetta-Stern	86
28.11.	Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht	37
28.11.	Aufläufe	94
30.11.	Weihnachtsgeschenke – was sag ich den Verwandten?	21

Dezember

01.12.	Mein Kind fragt nach Gott - Kinderbibeln	22
03.12.	Bascetta-Stern	57
03.12.	Kinderatelier am Samstag	64
05.12.	Edel und schnell	94
07.12.	Alles an eine Tafel	95
08.12.	Matthias Claudius	7
08.12.	Warum Lesen für Jungen und Mädchen wichtig ist	23
10.12.	Weihnachtsduft liegt in der Luft	70
12.12.	Plätzchen backen	95
17.12.	Morgen, Findus wird's was geben	70
18.12.	Waldweihnacht	58
	Zeit für Kinder und Zeit für Jugendliche	29
	„welcome“	16
	Erziehungslotsen	18
	„Griffbereit“ und „Rucksack“	26
	Kindergeburtstag	24
	Angebote für Krippen und Kindergärten	25

Musikgarten

Für Babys und Kleinkinder
ab 12 Monaten



Musik ist Balsam für große und kleine Seelen. Wer ein Instrument spielt, singt oder tanzt, der kann aus unserer technisierten Welt immer wieder Urlaub in das Reich der Sinne und Klänge unternehmen. Dieser Weg beginnt im Kindesalter – ganz spielerisch und ohne Zwang. Kinder sind von Musik fasziniert und haben eine angeborene Fähigkeit zum Singen und zum rhythmischen Bewegen. Genau hier setzt der Musikgarten an und fördert ohne Leistungsdruck die ganze Persönlichkeit der Kinder.

Wissenschaftliche Langzeitstudien haben bestätigt, dass Musikerziehung positive Auswirkungen auf die Entwicklung von Intelligenz, Kreativität und Sprache hat und das logische Denken, das räumliche Vorstellungsvermögen sowie die soziale Kompetenz und Teamfähigkeit von Kindern fördert.

Der Musikgarten lädt Babys und deren Eltern zum musikalischen Spiel ein. Jedes Kind ist ein geborener Musiker! Denn bereits im Mutterleib erleben Babys Melodien und Rhythmen ganz intensiv. Und auch danach werden Geräusche besonders gut wahrgenommen, Babys und Kleinkinder erkunden mit Hingabe Stimme und Körper. Das Staunen über Bewegungen, Echospiele und Instrumentalspiel steigert sich zu begeistertem Imitieren. Der Musikgarten stärkt diese Neigungen und fördert das Sprech- und Hörverhalten.

Spaß und Freude, die Entdeckung der eigenen Stimme, die Entwicklung eines Körperbewusstseins, Entspannung und zufriedene Kinder stehen in diesem Kurs an erster Stelle. Es gibt keinerlei Leistungserwartung. Und für die Eltern ist es eine gute Gelegenheit, die oft vergessenen Melodien und Reime ihrer eigenen Kindheit wieder zu entdecken.



Musikgarten-Termine

E1.4.01	14 x	mo ab 22.08.	15.00 - 15.45 Uhr
E1.4.02	Monika Pietrzak Musiklehrerin Lizenzierte Musikgarten-Kursleiterin		15.45 - 16.30 Uhr 70,00 € ◀ (2. Kind 9,00 €)
E1.4.03	14 x	di ab 23.08.	15.00 - 15.45 Uhr
E1.4.04	Carry Oppermann Erzieherin, Heilpädagogin, Lizenzierte Musikgarten-Kursleiterin		15.45 - 16.30 Uhr 70,00 € ◀ (2. Kind 9,00 €)
E1.4.05	14 x	fr ab 26.08.	09.15 - 10.00 Uhr
E1.4.06	Antje Jenneckens Lizenzierte Musikgarten-Kursleiterin		10.00 - 10.45 Uhr 70,00 € ◀ (2. Kind 9,00 €)

E1.1.05 Eltern-Kind-Gruppe treffen sich

vgl. S. 10



Eltern-Kind-Gruppe OUTDOOR!

Für Eltern mit Kindern von 3-4 Jahren

In dieser Gruppe wollen wir die Jahreszeiten draußen in der Natur erleben. Wir werden dazu an verschiedene interessante Orte in und um Göttingen gehen. Die Kinder werden dann zu kleinen Forschern und Entdeckern. Jeder Termin steht unter einem bestimmten Motto, z.B. Wasser, Regenwürmer, Schnecken oder Zwerge und Waldgeister, das mit entsprechenden Spielen in der Natur, Liedern und kreativen Anregungen umgesetzt wird. Die jeweiligen Treffpunkte werden rechtzeitig vor Beginn des Kurses bekannt gegeben.

Treffpunkt für den 1. Termin:
Schillerwiese beim Mini Golf-Platz (Hainholzweg)

E1.3.18 6 x di ab 06.09. 15.30 - 17.00 Uhr
Hendrikje Bremer **30,00 €** ◀
Dipl.-Pädagogin, (Geschwisterpreis 15,00 €)
Naturpädagogin + 3,00 € Materialkosten

Handwerkliches Backen braucht keine Chemie!

Unsere biologischen Backwaren erhalten Sie:

- Bäckerei & Verkauf, Steinslieth 2, 37130 Klein Lengden
- Filiale in Geismar, Mitteldorfstraße 9
- Filiale bei Boyer GmbH, Burgstraße 18
- Wochenmärkte in Göttingen, Weende, Bovenden und Duderstadt
und in Ihrem Naturkostfachgeschäft

DAS BACKHAUS
gesund genießen

mehr Infos unter www.dasbackhaus.de

Kinder (und Eltern) lernen die Geheimnisse Göttingens und der Umgebung kennen

Eltern und Kinder entdecken Göttingen und die Umgebung. Einige Einrichtungen sind zwar allen bekannt, aber was hinter den Mauern geschieht, das kennen nur wenige.

Die Treffen können einzeln gebucht werden.

Bitte melden Sie sich unbedingt in der Ev. Familien-Bildungsstätte an!

Johannis-Kirchturm

Für Eltern mit Kindern ab 4 Jahren

Kirchen haben meistens einen Turm. St. Johannes hat sogar gleich zwei: einen Nordturm und einen Südturm. Einen davon werden wir genauer untersuchen: von außen, von innen und natürlich beim Besteigen. Das ist zwar anstrengend, aber man kann auch Stationen machen und viel entdecken: Wir sind in der Mitte der Kirche, wo die Türme beginnen, sehen die Glockenstube, die Turmkapelle ganz oben – und natürlich den wunderbaren Blick auf Göttingen und seine Umgebung. Seid ihr schwindelfrei? Dann freuen wir uns auf euch!

Treffpunkt: Haupteingang St. Johannes

E1.5.01 Bettina Latke mo 05.09. 16.00 - 17.00 Uhr
Kirchenpädagogin **kostenlos** ◀

Bei der Polizei:

Für Kinder ab 5 Jahren

Wir wollen die Polizei besuchen, schauen, wie ein Polizeiauto von innen aussieht, wie laut ein Martinshorn ist, selbst einmal Handschellen anlegen und erkunden, wohin Verhaftete kommen.

Damit die Gruppe nicht zu groß wird, sind nur wenige Eltern zugelassen.



Treffpunkt: Haupteingang Groner Landstr. 51, Göttingen

E1.5.02 Jasmin Kaatz mi 19.10. 15.00 - 16.00 Uhr
Polizeioberkommissarin **kostenlos** ◀

Anmeldungen unter 0551 4886980

Führung durch das Deutsche Theater

für Kinder ab 7 Jahren

Warst du schon mal im Theater?

Als Zuschauer kann man hier so einiges erleben. Man kann zum Beispiel mit dabei sein, wenn ZWEI MONSTER sich streiten (Premiere am 16. Oktober) oder zusammen mit PETER PAN auf die Insel Nimmerland reisen (Premiere am 26. November).

Hast du Lust, das Theater mal von einer anderen Seite zu erleben? Heute laden wir dich ein, einen Blick hinter die Kulissen zu werfen. Du lernst die Schneiderei und die Werkstätten kennen und erfährst, was es alles braucht, damit sich die Bühne in das Nimmerland verwandelt.

Damit die Gruppe nicht zu groß wird, sind nur wenige Eltern zugelassen.

Treffpunkt: Bühneneingang des Deutschen Theaters

E1.5.03 ▶ Julia Weingart mi 09.11. 15.30 - 17.00 Uhr
Theaterpädagogik **kostenlos** ◀

Bei der Feuerwehr:

Für Kinder ab 4 Jahren

Wenn's brennt, muss alles sehr schnell gehen. Das schauen wir uns an. Und der Fuhrpark kann sicher nicht nur von außen bewundert werden!

Treffpunkt: Feuerwache Breslauer Str.10, Göttingen

E1.5.04 ▶ Wolfgang Schmalstieg di 15.11. 15.30 - 16.30 Uhr
Brandamtmann **kostenlos** ◀

Anmeldungen unter 0551 4886980



... alles, was fliegt

Für 6- bis 9-jährige Kinder mit ihren Vätern

Eine „Schwalbe“ hat wahrscheinlich schon jeder einmal gefaltet. Aber es gibt noch viel mehr Fliegendes. An diesem Samstag wollen wir mit Ihnen und euch Flugobjekte – vom Papierflieger bis zur Rakete – basteln und natürlich auch fliegen lassen.

Treffpunkt: Jochen-Klepper-Haus,
Ernst-Fahlbusch-Str. 18, Göttingen-Weende

E1.4.07	Andreas Overdick Diakon	sa	10.09.	15.00 – 18.00 Uhr
	Uwe Wendelborn Diakon			Vater und ein Kind: 12,00 € ◀ inkl. Materialien (Geschwisterpreis: 6,00 €)



Familien-Wanderung mit Eseln

Für Eltern mit Kindern ab 5 Jahren

Der erwachsene Esel bekommt einen Gepäcksattel auf und wird Picknickdecken für eine schöne gemütliche Pause tragen. Das Eselkind läuft ohne Gepäck mit – und los geht's in die Feldmark in Geismar mit herrlich weitem Blick über die Landschaft. Die Wandernden können die Esel abwechselnd führen und sie so ein bisschen kennen lernen. Wohin richten sie ihre langen Ohren? Was gibt es dort wohl zu hören? Die Esel bringen meist eine ansteckend heitere Stimmung mit, die das Laufen für alle leicht macht. Für eine kleine Stärkung, wie Butterbrot und Getränk, sollte jede/r selbst sorgen.

Treffpunkt: Hofgarten Helgard Greve, Göttingen/Geismar
am Feldweg, der direkt in der Steinmetzkurve
abgeht (siehe auch: www.helgard-greve.de)

E1.4.08	Helgard Greve	sa	10.09.	12.00 - 15.00 Uhr
E1.4.09	Magisterpädagogin, Körpertherapeutin, langjährige Tierhalterin	sa	15.10.	12.00 - 15.00 Uhr pro Familie 10,00 € ◀

Geocaching für Familien

Ein spannender Sonntagsspaziergang für Familien

Geocaching ist eine Art elektronische Schatzsuche. Die Verstecke (Geocaches oder kurz Caches) werden anhand geographischer Koordinaten im World Wide Web veröffentlicht und können anschließend mit Hilfe eines GPS-Empfängers gesucht werden

Geocaching hat sich in den letzten zwei Jahren zu „der“ neuen Freizeitbeschäftigung entwickelt. Die Faszination Geocaching ist schwierig auf den Punkt zu bringen, denn so unterschiedlich wie die Cachetypen, so abwechslungsreich wie die Landschaften, in denen Caches versteckt sind, so verschieden sind auch die Geocacher-Typen: Während die einen Geocaching als Zusatzreiz beim sportlichen Wandern betreiben, nutzen andere den Reiz der Schatzsuche einfach, um ihre Kinder (oder sich selbst ;-) zu Ausflügen zu bewegen. Die einen reizt besonders die Knobelei und das Suchen, andere möchten einfach nur schöne Touren zu machen. Welcher Typ in Ihrer Familie vorherrscht, können Sie an diesem Sonntag gut herausfinden.

Darüber hinaus gibt es viele Informationen rund um dieses aufregende und interessante Hobby.

Bitte wetterfeste Kleidung und ein kleines Lunchpaket mitbringen.

E1.4.10 Hendrikje Bremer so 25.09. 14.00 - 17.00 Uhr
Dipl.-Pädagogin, Naturpädagogin **12,00 €** ◀
+ 2,00 € Materialkosten

Bascetta-Stern

Für (Groß-)Eltern mit Kindern ab 9 Jahren

Adventszeit ist Bastelzeit! In diesem Workshop wird unter Anleitung ein Bascetta-Stern erstellt. Zu Beginn werden verschiedene Größen und Farben mit und ohne Lichterkette vorgestellt und dann geht es los: 30 einzelne ein- oder mehrfarbige Quadrate werden gefaltet, unterschiedlich angeordnet und zusammengesteckt, bis zum Schluss als Ergebnis ein wunderschöner 3-D-Stern entsteht.

Mit der innen liegenden Lichterkette kann dann jedes einzelne Kunstwerk zum Strahlen gebracht werden. Sieht beeindruckend kompliziert aus, ist aber durch die Anleitung wirklich kinderleicht herzustellen!

Dieser dreidimensionale Stern besticht auch durch seine Vielseitigkeit: Ob als Lichterkette, Tischlaterne oder Baumschmuck, der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Material kann im Kurs erworben werden.



E1.4.11 Iris Laskowski sa 03.12. 14.00 - 18.00 Uhr
Dipl.-Sozialpädagogin pro Familie **15,00 €** ◀
und max. 3,00 € Materialkosten pro Stern

Waldweihnacht

Für Eltern, Großeltern und Kinder ab 3 Jahren

Den 4. Advent werden wir sicherlich nicht so schnell wieder vergessen! Lichter locken uns in den Wald, Getränke und Kekse erwarten uns. Wir werden klönen, erzählen, singen und ein Gebet sprechen. Stille, Dämmerung und unsere Lieder lassen eine ganz eigene Stimmung aufkommen. Und wenn dann an einer Tanne Kerzen entzündet werden, ist Weihnachten ganz nahe. Schade, dass der Nachmittag irgendwann zu Ende geht. Fackeln werden uns den Weg weisen.



Der Treffpunkt wird noch bekannt gegeben.

E1.4.12 Karin Wendelborn so 18.12. 16.30 - 18.00 Uhr
Leiterin der pro Familie **10,00 €** ◀
Ev. Familien-Bildungsstätte

Renovierung komplett aus einer Hand!

Renovierungen · Malerarbeiten · Fußböden · Küchen
Türen und Fenster · Montagen · Reparaturen aller Art
Trockenbau · Möbelbau · Umzüge

... zu familienfreundlichen Preisen!



Meisterbetrieb

Mobiler Tischlerservice Klaus Rode

David-Hilbert-Straße 10 · 37085 Göttingen

Mobil: 0172/5 60 34 82 · Abends: Tel. 05 51/796788

klaus.rode@arcor.de · www.mobiler-tischlerservice.de

Töpfern für Kinder ab 6 Jahren

An den fünf Nachmittagen entstehen kleine Kunstwerke aus dem Bereich der Tierwelt. Mit verschiedenfarbigem Ton können wir die Eigenarten der Tiere besonders herausarbeiten. Beim letzten Treffen des Kurses habt ihr schon so viel gelernt, dass eigene Ideen umgesetzt werden können. Lasierungen können nicht aufgebracht werden – aber ihr könnt mit hellem oder dunklem Ton arbeiten und Akzente setzen.

Bitte mitbringen: eine Schürze, ein Baumwolltuch ohne Struktur, Zeitungspapier und einen Pappkarton mit Namen

E1.7.03 5 x do ab 25.08. 16.30 - 18.00 Uhr
 Stefanie Christoph **30,00 € ◀**
 Töpferin (Geschwisterpreis 20,00 €)
 + 10,00 € Materialkosten



Die Geocacher

Für Kinder von 9–12 Jahren

Dieses ist ein Angebot für junge Geocacher, die sich in regelmäßigen Abständen treffen und sich in Göttingen auf Schatzsuche begeben wollen.

Wie Geocaching funktioniert? Hier ein kurzer Überblick:

Es gibt Leute, die verstecken an bestimmten Orten Behälter, die mit „Schätzen“ sowie einem Logbuch gefüllt sind. Das Versteck eines Caches wird in Form von Koordinaten im Internet veröffentlicht. Mit Hilfe eines GPS-Gerätes lässt er sich dann aufspüren. Ist er gefunden, wird ein Teil ausgetauscht, der Fund im Logbuch eingetragen und wieder am selben Ort versteckt – für den nächsten Geocacher.

So unterschiedlich die einzelnen Caches auch sind, eines haben alle gemeinsam: der mit dem Geocaching verbundene Spaß an der Suche, an der Spannung und an der Klobelei.

Bitte wetterfeste Kleidung mitbringen.

E1.7.04 4 x freitags 26.08./23.09./14.10./11.11.
 Hendrikje Bremer jeweils 16.00 - 18.00 Uhr
 Dipl.-Pädagogin, Naturpädagogin **23,00 € ◀**
 (Geschwisterpreis 15,00 €)
 + 3,00 € Materialkosten

Experimentier-Club

Für Kinder von 6-10 Jahren

„Sei doch nicht so neugierig!“ - Kennst du diesen Satz?

Bei uns heißt es: „Sei doch bitte neugierig!“ Denn wir wollen an vier Samstagen jeweils ein Stück der Wunder unserer Welt mit vielen Experimenten und Basteleien erkunden und verstehen. Also nimm all deine Neugier zusammen und lass uns auf Entdeckungsreise gehen! Wir freuen uns auf dich!

Die Termine können auch einzeln gebucht werden.

Julia Jeitner	samstags jeweils	15.00 - 17.30 Uhr
Erzieherin, Heilpädagogin		pro Termin 12,00 € ◀
Maren Krüger		inkl. Material
Sozial- u. Heilpädagogin		(Geschwisterpreis 8,00 €)

E1.7.05 Die Hörwerkstatt

Für klang- und geräuschbegeisterte kleine Künstler ist dies genau der richtige Kurs. Wir experimentieren mit unterschiedlichen Materialien und werden eigene „Musikinstrumente“ daraus herstellen. Es erwarten euch tanzende Reiskörner, vibrierende Papiertüten, heulende Becher, tönende Eimer und einige andere Klangkumpel. Außerdem sind wir gespannt, aus welchen Alltagsmaterialien man laute und leise Geräusche produzieren kann ...

sa 20.08.

E1.7.06 Rätsel & Tricks

Habt ihr heute schon ein Rätsel gelöst? Wenn nicht, dann wird es höchste Zeit! Das Lösen von Rätseln und das Ausprobieren von (Zauber-)Tricks macht nicht nur Spaß, sondern ist auch Denksport, denn unsere kleinen, grauen Gehirnzellen werden dadurch angeregt und trainiert. So bringt ihr euer Denkkorgan in Topform.

sa 10.09.

E1.7.07 Die Farbwerkstatt

Wie kann man mit einer Salatschleuder wunderschöne Muster entstehen lassen? Und ist Rotkohl wirklich rot? Was ist eigentlich eine Klecksgeschichte?

In diesem Kurs wollen wir mit ganz ungewöhnlichen Mitteln mit Farben experimentieren und dabei zu kleinen Künstlern werden.

sa 01.10.

E1.7.08 Wetter und Klima

„Heute kann es regnen, stürmen oder schnei'n ...“. Das Wetter ist wechselhaft. Aber wie kann man das Wetter vorhersehen? Und was ist eigentlich der Klimawandel? Wir wollen uns spielerisch mit diesen Themen auseinandersetzen und u.a. eine Wetter(zapfen)station basteln.

sa 12.11.

Kinderatelier

Für Kinder ab 6 Jahren

Beim Malen, Zeichnen und Drucken werden bei uns die Farben und Formen lebendig. Beim Experimentieren mit den unterschiedlichsten Materialien könnt ihr eure eigenen Ideen umsetzen, aber auch viele neue Anregungen erhalten. Ab und zu gucken wir auch mal, wie die "großen" Künstler gemalt haben. Vor allem aber geht es um eure Freude an diesem kreativen Tun und um die Entfaltung eurer Ausdrucksmöglichkeiten.

Bitte Malkittel mitbringen!

E1.7.10	Stefanie Selter,	6 x	ab di 30.08.	16.00 - 17.30 Uhr
E1.7.11	Kulturpädagogin	6 x	ab di 01.11.	16.00 - 17.30 Uhr

31,50 € ◀

(Geschwisterpreis 20,00 €)
+ ca. 8,00 € Materialkosten

Mit Ziegen und Schafen auf der Weide

Für Eltern und Kinder ab 4 Jahren

Herzlich willkommen auf dem Biobauernhof „Käsehof Landolfshausen"! Hast du Lust mit uns auf die Weide zu kommen und Ziegen und Schafe zu streicheln? Wir probieren aus, was eine Ziege am liebsten frisst und schauen beim Melken zu. Nach einer kleinen Einweisung darfst du selbst versuchen ein Mutterschaf oder eine Mutterziege zu melken. Wie sich das wohl anfühlt und ob das wohl klappt?

Bringe bitte feste Schuhe, bei Nässe auch Gummistiefel und ggf. Regenzeug mit. Deine Anzihsachen sollten auch schmutzig werden dürfen. Für ein kleines Picknick solltest du etwas zum Trinken und Essen dabei haben, was keinen Müll produziert.

Deine Mama oder dein Papa sind auch herzlich willkommen.

Treffpunkt: Oberdorf 24, 37136 Landolfshausen.
Bitte pünktlich sein, denn wir fahren vom Hof aus zur Weide!

E1.7.12	Kathrin Voll	di	30.08.	15.00 – 18.00 Uhr
	Agraringenieurin, Landwirtin			pro Kind 8,00 € ◀ (Geschwisterpreis: 5,00 €)

KlangFarbenGeschichten

Für Kinder von 4–6 Jahren

Himmelblau – zitronengelb – feuerrot ... Farben machen uns Menschen Freude, genau wie die Töne in der Musik. Wir wollen beides miteinander verbinden und reisen durch schillernde Farbenländer mit Liedern, Tänzen und Geschichten von Feuervögeln oder Blaubeeren und erfahren, was passiert, wenn die grünen Drachen lachen. Zu allem malen wir viel mit leuchtenden Farben. Zum Abschluss gibt es ein Fest der Farben, zu dem ihr gerne eure Eltern einladen könnt.

Bitte Malkittel mitbringen!

E1.7.13	Stefanie Selter,	6 x	ab mi	31.08.	15.30 - 17.00 Uhr
E1.7.14	Kulturpädagogin	6 x	ab mi	02.11.	15.30 - 17.00 Uhr

31,50 € ◀

(Geschwisterpreis 20,00 €)
+ 8,00 € Materialkosten

Hände weg von Mississippi

Kinder – Kino – kreativ

Für Kinder von 6–12 Jahren

An diesem Tag werden wir uns gestärkt mit selbst gemachtem Popcorn auf eine spannende Reise in ein Pferdeabenteuer begeben. Nach vielen Aktionen rund um das Thema Pferd geht es anschließend zum Kino Lumière. Die Führung im Programmkinos Lumière bildet den Abschluss der Aktion, bei der wir uns vor allem zeigen lassen, wie ein Film überhaupt auf die Leinwand kommt und was dafür alles notwendig ist. Auf geht's – Film ab und „Bitte schön!“.

Die zehnjährige Emma freut sich auf die Ferien bei Oma Dolly auf dem Land. Und diese Ferien haben es in sich: Emma macht Bekanntschaft mit einem Pferd Namens Mississippi und verbringt mit ihm turbulente Tage. Es geht um wahre Freundschaften, fiese Pläne gegen Mississippi und eine Entführung - alles auf eine sehr spannende aber auch ungemein lustige Art und Weise.

Bitte mitbringen: Lunchpaket

Nach der Veranstaltung bitte die Kinder um 15.00 Uhr direkt am Lumière abholen!

E1.7.15	Julia Jeitner	sa	03.09.	10.00 - 15.00 Uhr
	Erzieherin, Heilpädagogin			17,50 € ◀

(Geschwisterpreis 9,00 €)

Yoga für Kinder

von 4–6 Jahren



Kinder-Yoga verbindet Spiel und Bewegung und fördert die Koordinations- und Konzentrationsfähigkeit der Kinder. Gerade auch kleinere Kinder finden über die Übungen zu mehr Ruhe und zu einem inneren Wohlfühlgefühl. Die Übungen sind oft an die Tier- und Pflanzenwelt angelehnt und den Kindern fällt es leicht, eine Schlange, eine Katze oder einen Baum nachzuahmen. Sie sind mit viel Fantasie und Freude dabei.

Bitte eine Decke und Stoppersocken mitbringen.

Wir treffen uns 4-mal vor und 4-mal nach den Herbstferien.

E1.7.16 8 x fr ab 09.09. 15.45 - 17.00 Uhr
 Susanne Fricke **32,00 €** ◀
 Yogalehrerin BYV (Geschwisterpreis 20,00 €)

Yoga für Kinder

von 6–10 Jahren



Wir leben in einer hektischen, schnelllebigen Zeit, in der es auch Kindern immer schwerer fällt, sich auf Wesentliches zu konzentrieren, ruhig zu werden und ein positives Körpergefühl zu entwickeln. Yoga kann die Übenenden dabei unterstützen, wieder mehr in die eigene Mitte zu kommen. Im Kinderyoga wird auf spielerische Art die ganzheitliche Entwicklung durch bewusste Körperhaltungen, Konzentration und Atmung unterstützt. Ein abwechslungsreiches, vielfältiges Übungsprogramm spricht bewegungsfreudige und auch ruhigere Kinder an.

In meinen Yogastunden gibt es Tanz und Bewegungsspiele zum Aufwärmen, Yogastellungen in phantasievolle Geschichten verpackt und einfache Atem- und Entspannungsübungen. Wir schließen die Stunde mit kindgerechter Meditation ab.

Bitte eine Decke und Stoppersocken mitbringen.



Wir treffen uns 4-mal vor und 4-mal nach den Herbstferien.

E1.7.17 8 x fr ab 09.09. 17.00 - 18.15 Uhr
 Susanne Fricke **32,00 €** ◀
 Yogalehrerin BYV (Geschwisterpreis 20,00 €)

Kinderatelier am Samstag

Für Kinder ab 6 Jahren

An diesen Vormittagen können mit unterschiedlichstem Material und jeder Menge Ideen tolle Bilder gestaltet werden. Anregungen holen wir uns z.B. bei den „wilden“ Wäldern von Max Ernst und dann wird gemalt, gekleckst, gewischt, aufgeklebt und vieles mehr, solange bis eurer ganz persönliches Kunstwerk fertig ist!

Bitte Malkittel mitbringen!

Die Termine sind einzeln buchbar!

E1.7.18	Stefanie Selter	sa	10.09.	11.00 - 13.00 Uhr
E1.7.19	Kulturpädagogin	sa	08.10	11.00 - 13.00 Uhr
E1.7.20		sa	03.12.	11.00 - 13.00 Uhr

je Termin **7,50 €**

(Geschwisterpreis 5,00 €)

+ 2,00 € Materialkosten



Lesespaß am Samstag: vom Buch zum Film

Für Kinder von 8–10 Jahren

Erfolgreiche Bücher werden verfilmt und unsere Helden aus der Fantasie beim Lesen werden dann auf der Leinwand sichtbar. Hatten wir sie uns so vorgestellt? Was unterscheidet das Buch von der Verfilmung? Was ist besser: Buch oder Film?

An zwei Samstagen (auch einzeln buchbar!) wollen wir uns mit Buch, Film und kreativen Aktionen vergnügen und versuchen diese Fragen zu beantworten. Dafür haben wir zwei Klassiker der Kinderliteratur ausgewählt:

Vorstadtkrokodile

von Max von der Grün

„Betreten verboten!“ steht an der verlassenem Ziegelei, dem Geheimquartier der „Krokodiler“. Wer zur Bande von Olaf und seinen Freunden gehören will, muss eine gefährliche Mutprobe bestehen und gut Radfahren können. Aber was soll Kurt tun, der im Rollstuhl sitzt? Da macht Kurt mit seinem Fernglas eine Beobachtung und beweist, dass er sehr mutig ist. Er zeigt das auf eine besondere Weise.

E4.2.01 Karin Steinfeld-Bartelt sa 10.09. 15.00 – 18.00 Uhr
Dipl.-Sozialpädagogin **11,00 € ◀**
Gabriele Güterbock-Rottkord (Geschwisterpreis 8,00 €)
Buchhändlerin

Hier kommt Lola

von Isabel Abedi

Sie ist blond, hat hellgrüne Augen und Kringellocken: Das ist Lola. Lola hat einen brasilianischen Vater, eine 80 cm große Tante und eine beste Freundin namens Flo. Nachts, wenn sie nicht schlafen kann, ist sie berühmte Sängerin, Reporterin, Geheimagentin, Catgirl, Tierretterin oder Hochzeitsplanerin und sie sammelt magische Wörter.

E4.2.02 Karin Steinfeld-Bartelt sa 08.10. 15.00 – 18.00 Uhr
Dipl.-Sozialpädagogin **11,00 € ◀**
Gabriele Güterbock-Rottkord (Geschwisterpreis 8,00 €)
Buchhändlerin

Spiele-Nachmittag zusammen mit Pferden und Eseln

Für Kinder von 7–12 Jahren

Pferde und Esel sind sehr am freundlichen Kontakt mit Menschenkindern interessiert – wenn man denn selbst freundlich und aufmerksam ist.

An diesem Nachmittag können Kinder Wesentliches über den Umgang mit diesen Tieren lernen und spielerisch kleine Aufgaben im Kontakt mit ihnen lösen. Aber: Erwartet bitte weder Ponyreiten noch Streichelzoo! Hier geht es um Verständigung und Begegnung.

Treffpunkt: Hofgarten Helgard Greve, Göttingen/Geismar am Feldweg, der direkt in der Steinmetzkurve abgeht (siehe auch: www.helgard-greve.de)

E1.7.21 Helgard Greve mi 21.09. 16.00 - 18.00 Uhr
Magisterpädagogin, **7,00 €** ◀
Körpertherapeutin, langjährige Tierhalterin



Apfel & Co

Ein Tag für Apfelfreunde von 6–10 Jahren

An diesem Samstag dreht sich alles um den Apfel. Wir wollen auf einer Streuobstwiese selbst Äpfel pflücken, um dann mit ihnen zu kochen und zu backen. Witziges und informatives Allerlei rund um den Apfel ist auch zu erfahren. Und wer seine Äpfel einfach so essen möchte: auch o.k.!

Bitte wetterfeste Kleidung, ein kleines Lunchpaket und ein Behältnis (Korb, Eimer, Stoffbeutel und ein verschraubbares Glas) mitbringen.

Treffpunkt: wird noch bekannt gegeben.

E1.7.22 Hendrikje Bremer so 24.09. 10.00 - 15.00 Uhr
Dipl.-Pädagogin, Naturpädagogin **15,00 €** ◀
(Geschwisterpreis 10,00 €)

Frederick

Ein Mäusegeschichtenbuchworkshop
für Kinder ab 5 Jahren

In diesem Kurs dreht sich alles um Frederick, die kleine Maus aus dem berühmten Kinderbuch von Leo Lionni. Es ist Herbst. Die Mäuse sammeln Vorräte für den Winter: Körner, Nüsse, Beeren. Aber die Maus Frederick hat da ganz andere Vorstellungen, was man für die dunklen kalten Tage braucht ...

Wie diese Geschichte weiter geht? Ihr werdet es erfahren, außerdem Frederick beim Sammeln helfen und daraus ein eigenes Mäusegeschichtenbuch oder Bild machen.

Bitte Malkittel und, wenn vorhanden, auch bunte Restpapiere mitbringen (Geschenkpapier, Tapeten usw.).

E4.2.03 Stefanie Selter fr 07.10. 16.00 - 17.45 Uhr
Kulturpädagogin **7,00 € ◀**

(Geschwisterpreis 4,00 €)

+ 2,00 € Materialkosten

Handwerkszeug für Kinder

Sozialtraining für Kinder
im Alter von 5–8 Jahren



Sowohl als Ergänzung zum Elterntraining „Handwerkszeug für Eltern“ als auch als eigenständigen Bereich haben die Ev. Familien-Bildungsstätten in Niedersachsen ein Kindertraining entwickelt, das Kinder unterstützen soll, besser in Familie oder anderen Gruppen agieren zu können, selbstbewusster, konfliktfähiger und kommunikationsbereiter zu werden.

Das soziale Gruppentraining umfasst 7 Bausteine, die sehr kindgerecht und spielerisch durchgeführt werden, und einen Elternabend oder Elterngespräche.

E1.7.09 Carry Oppermann 8 x mo ab 31.10. 15.00 - 16.30 Uhr
Erzieherin, Heilpädagogin **55,00 € ◀**
Maren Köhler, Lehrerin (Geschwisterpreis 30,00 €)

E1.1.08 **Hinweis:**

Ein entsprechender Elternkurs ist auf Seite 12 beschrieben.
vgl. auch: www.handwerkszeug-eltern-kinder.de



Fit in der Schule – Bewegung macht schlau

Für Kinder im 1. und 2. Schuljahr

Mit Bewegung leichter lernen?! – Wie soll das denn gehen? Mit spannenden Spielen und einfachen Brain-Gym®-Übungen (= Gehirngymnastik) wird das Gehirn trainiert, kommt Bewegung in das Lernen und der ganze Körper wird wach.

Hier geht es nicht um Mathe, Schreiben oder Lesen, sondern um den Körper und die Sinne! Wir wollen Übungen erproben, die euch gut durch den Schulalltag begleiten und Wege aufzeigen, wie Lernen leichter geht!

Unverb. Eltern-Informationsabend: mi 12.10. 20.00–21.30 Uhr

Gundula Scheibe 6 x di ab 01.11. 15.00 - 16.00 Uhr

E1.7.23

Dipl.-Sozialpädagogin

30,00 € ◀

Begleitende Kinesiologin (DGAK)

(Geschwisterpreis 20,00 €)

Peterchens Mondfahrt

Kinder – Kino – kreativ

Für Kinder von 6–12 Jahren

Peterchens Mondfahrt ist ein Märchen für Kinder von Gerdt von Bassewitz und handelt von den Abenteuern des Maikäfers Herr Sumsemann, der zusammen mit Hilfe seiner beiden Freunde, den Menschenkindern Peter und Anneliese zum Mond fliegt, um von dort sein verlorenes sechstes Beinchen zu holen, dass vor langer Zeit auf den Mond gezaubert wurde. Auf ihrer Reise erleben die drei spannenden Abenteurer.

Mit vielen Aktionen rund um den Mond und den Bau einer eigenen Rakete werden wir den Film kreativ umsetzen – und klar: Popcorn wird es auch geben!

Bitte mitbringen: Lunchpaket

E4.2.05

Julia Jeitner

sa 05.11.

10.00 - 15.00 Uhr

Erzieherin, Heilpädagogin

17,50 € ◀

(Geschwisterpreis 9,00 €)



Das kleine blaue Quadrat

Eine Faltschichte für Kinder ab 7 Jahren

Was kann nicht alles aus einem Quadrat entstehen. Die Geschichte "Das kleine blaue Quadrat" lädt auf fantasievolle Weise dazu ein, ganz grundlegende geometrische Erfahrungen zu sammeln. Das kleine blaue Quadrat möchte sich gern einmal verwandeln und eine andere Gestalt annehmen. In seinem Traum macht dies der Zauberer Funkelhut möglich. Er möchte seine Freundin, die Hexe, beeindrucken und verzaubert das Quadrat in alle möglichen Dinge; so wird es zum Kopftuch oder zum geheimnisvollen Liebesbrief. Es begegnet sich im Traum aber auch als Kleiderschrank, als Windmühle oder sogar als Spiegel und vielleicht hängt es am Ende sogar an unserem Weihnachtsbaum.

In einem selbst gestalteten Heft werden am Ende des Kurses die Abenteuer des kleinen blauen Quadrates zu bestaunen sein!

E4.2.06

Julia Jeitner
Erzieherin, Heilpädagogin

sa 19.11.

10.00 - 13.00 Uhr

12,00 € ◀

inkl. Materialkosten
(Geschwisterpreis 9,00 €)

Mein eigener Adventskranz

Für Kinder ab 7 Jahren

Das Binden des Adventskranzes vor dem Ersten Advent ist eine wunderschöne Einstimmung auf die Adventszeit. An diesem Nachmittag könnt ihr euch einen Adventskranz mit unterschiedlichen Methoden herstellen und verzieren. Bei Kerzen-schein, Keksen und dem herrlichen Tannenduft unserer Materialien werden wir auch der Frage auf die Spur gehen: Woher kommt eigentlich der Adventskranz?

Bitte eine Gartenschere mitbringen!

C1.7.24

Elke Drebing
Dipl.-Sozialpädagogin

fr 25.11.

15.00 - 17.30 Uhr

15,00 € ◀

inkl. Materialkosten
(Geschwisterpreis 10,00 €)

Weihnachtsduft liegt in der Luft

Für Kinder ab 6 Jahren

Orangenscheiben, Sternanis und Zimtstangen sehen nicht nur sehr dekorativ aus, sie verbreiten auch einen herrlichen Duft. Sie eignen sich super für eigene Badesalz-
kreationen, die wir an diesem Vormittag herstellen wollen.



Mhhhhmmmmmm...Weihnachtsduft liegt in der Luft!

E1.7.25 Julia Jeitner sa 10.12. 14.00 - 16.00 Uhr
Erzieherin, Heilpädagogin **12,00 €** ◀
inkl. Materialkosten
(Geschwisterpreis 9,00 €)

Morgen, Findus wird's was geben

Kinder – Kino – kreativ
Für Kinder von 6–12 Jahren

Man soll nie zu viel versprechen. Sonst geht es einem am Ende wie Petterson. Seit der seinem Kater vom Weihnachtsmann erzählt hat, hat Findus nur noch einen Wunsch: dass der Weihnachtsmann auch zu ihm kommt. Der alte Petterson steht nun vor einer schwierigen Aufgabe, er muss nämlich einen Weihnachtsmann herbeischaffen ...

Noch nie was von Findus gehört? Dem Kater vom alten Petterson? Dann wird es aber höchste Zeit! Findus ist nämlich nicht nur ein ausgesprochen munteres Katzenvieh, sondern steckt auch voller witziger Einfälle.

Gestärkt mit Popcorn wollen wir in die Welt von Petterson und Findus eintauschen. Anschließend werden wir selbst kreativ: Wir filzen Filzschmuck für den Tannenbaum, damit dieser wunderschön aussieht und der Weihnachtsmann auch den Weg zu uns finden wird!

Bitte mitbringen: Lunchpaket

E4.2.07 Julia Jeitner sa 17.12. 10.00 - 15.00 Uhr
Erzieherin, Heilpädagogin **17,50 €** ◀
(Geschwisterpreis 9,00 €)

E1.7.02 **Babysitter werden fitter**
vgl. S.29

Töpfern in den Sommerferien

Für Kinder von 6–12 Jahren

An drei Vormittagen könnt ihr eigene Ideen in Ton umsetzen oder anhand von Vorlagen schöne Werkstücke entstehen lassen. Gearbeitet wird mit hellem und dunklem Ton. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: eine Schürze, ein Baumwolltuch ohne Struktur, Zeitungspapier und einen Pappkarton mit Namen.

3 x mi - fr ab 10.08. 10.00 - 12.00 Uhr

D3.1.01 Stefanie Christoph,
Töpferin

21,00 € ◀

(Geschwisterpreis 14,00 €)
+ 6,00 € Materialkosten

Popcorn umsonst
für jedes Kind, wenn Mama
oder Papa mit seinem Auto
bei uns durch die
SOF-TEX-Waschstraße rauscht!



McClean
GmbH
Wasch- und Pflegecenter

www.mcclean-gmbh.de

Geocaching

Geocaching ist eine moderne Form einer Schatzsuche bzw. Schnitzeljagd. Ausgestattet mit einem Global Positioning System (GPS)-Empfänger und den Koordinaten eines „Schatzes“ aus dem Internet kann man die Schätze finden, die jemand anderes an ungewöhnlichen Orten versteckt hat.

In diesem Kurs wollen wir uns auf diese Schatzsuche nach den Caches („Schätze“ sind mit Kleinigkeiten gefüllte Plastik- oder Film Dosen) in Göttingen begeben. Darüber hinaus gibt es viele Informationen rund um dieses aufregende und interessante Hobby. Der Kurs endet mit einem Abendtermin, um einen Nightcache zu suchen.

Bitte wetterfeste Kleidung und ein kleines Lunchpaket mitbringen.

Für Kinder von 9–12 Jahren

E3.1.02

	3 x	mo	17.10.	14.00 - 17.00 Uhr
Hendrikje Bremer		di	18.10.	14.00 - 17.00 Uhr
Dipl.-Pädagogin, Naturpädagogin		mi	19.10.	18.00 - 21.00 Uhr

25,00 € ◀

inkl. Materialkosten
(Geschwisterpreis 15,00 €)



Für Teens ab 13 Jahren

E3.1.03

	3 x	mo	24.10.	14.00 - 17.00 Uhr
Hendrikje Bremer		di	25.10.	14.00 - 17.00 Uhr
Dipl.-Pädagogin, Naturpädagogin		mi	26.10.	18.00 - 21.00 Uhr

25,00 € ◀

inkl. Materialkosten
(Geschwisterpreis 15,00 €)

Töpfern in den Herbstferien

Für Kinder von 6–12 Jahren

An drei Vormittagen könnt ihr eigene Ideen in Ton umsetzen oder anhand von Vorlagen schöne Werkstücke entstehen lassen. Ihr könnt zwischen hellem und dunklem Ton wählen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: eine Schürze, ein Baumwolltuch ohne Struktur, Zeitungspapier und einen Pappkarton mit Namen.

E3.1.04

3 x mo - mi ab 17.10. 10.00 - 12.00 Uhr

Stefanie Christoph,

21,00 € ◀

Töpferin

(Geschwisterpreis 14,00 €)

+ 6,00 € Materialkosten

Was kriecht denn da?

Für Kinder von 6–8 Jahren

An diesen beiden Tagen wollen wir uns einmal ganz genau anschauen, wie Regenwürmer leben, was sie essen und den ganzen Tag über so machen. Dazu werden wir einen Regenwurmbeobachtungskasten bauen und Spannendes über den kleinen Kerl erfahren. Mittags stellt sich dann die Frage: Kann man Regenwürmer essen oder sind Spaghetti doch die bessere Alternative?



Bitte wetterfeste Kleidung mitbringen.

E3.1.05

2 x do - fr ab 20.10 09.00 - 14.00 Uhr

Hendrikje Bremer

35,00 € ◀

Dipl.-Pädagogin,

(Geschwisterpreis 20,00 €)

Naturpädagogin

inkl. Material- u. Lebensmittelkosten

Windlichter

Für Kinder von 8–12 Jahren

Jetzt, wo es abends schneller dunkel wird, wollen wir für gemütliche Stunden Windlichter basteln. An diesem Vormittag könnt ihr zu kleinen Künstlern werden und mit unterschiedlichen Materialien eure eigenen Herbstlampen herstellen.

E3.1.06

Julia Jeitner

fr 21.10.

09.00 - 11.30 Uhr

Erzieherin, Heilpädagogin

12,00 € ◀

(Geschwisterpreis 8,00 €)

inkl. Materialkosten

Wie Seife entsteht

Für Kinder von 7–9 Jahren

Wo kommt die Seife her und warum schäumen manche mehr als andere? Diese Fragen sollt ihr in diesem Ferienkurs beantwortet bekommen. Darüber hinaus könnt ihr unterschiedliche Seifen selbst herstellen.

Der Weg von verschiedenen Materialien bis hin zur fertigen Seife ist gar nicht schwer. An diesem Vormittag könnt ihr Seifen nach der Gießtechnik herstellen, die farbig sind, die duften oder die kleine Überraschungen enthalten.

Eine passende „Verschenkschachtel“ zur Seife fabrizieren wir ebenfalls!

E3.1.07 Julia Jeitner di 25.10. 09.00 - 11.30 Uhr
 Erzieherin, Heilpädagogin **12,00 €** ◀
 (Geschwisterpreis 8,00 €)
 inkl. Materialkosten



Drachen selbst bauen

Ein windiger Workshop für Kinder von 8–12 Jahren

Jetzt im Herbst fliegen sie wieder und machen den Himmel bunt. Drachen faszinieren klein und groß. Diesem Interesse wollen wir Taten folgen lassen: Wir werden an zwei Tagen aus speziellem Material einen „Sled“ (Schlittendrachen) bauen und anschließend natürlich auch seine Flugfähigkeiten testen!

Bitte wetterfeste Kleidung mitbringen.

E3.1.08 2 x do - fr ab 27.10 09.00 - 13.00 Uhr
 Hendrikje Bremer **23,00 €** ◀
 Dipl.-Pädagogin, Naturpädagogin (Geschwisterpreis 15,00 €)
 + 6,00 € Materialkosten

Achtung:

Bei verschiedenen Sportkursen erstatten die Krankenkassen die Kursgebühren!



Bei der Anmeldung zum neuen Trimester haben Teilnehmende aus den Kursen, die fortgeführt werden, Vorrang vor Neuanmeldungen.

Ausgleichsgymnastik

Ausgleichsgymnastik ist ein Körper- und Bewegungstraining, das den einseitigen Belastungen des Alltags entgegenwirkt. In diesem Kurs werden wir unser Wohlbefinden und unsere Leistungsfähigkeit aufbauen durch

- ◆ Muskeltraining
- ◆ Training der Haltung, der Beweglichkeit und der Koordination
- ◆ dosiertes Herz-Kreislauftraining
- ◆ Stretching und
- ◆ Entspannung.

E6.1.01	Ulrike Hartje	13 x	mo ab 22.08.	09.15 - 10.15 Uhr
E6.1.02	Krankengymnastin	13 x	mo ab 22.08.	10.30 - 11.30 Uhr
E6.1.03		13 x	di ab 23.08.	16.30 - 17.30 Uhr

65,00 € ◀



Funktionsgymnastik für Frauen ab 60

Unser Wohlbefinden hängt wesentlich vom Zustand unserer Muskeln und Gelenke ab. Mit gesundheitsorientierter Funktionsgymnastik können Sie körperlichen Beschwerden oder Schwächen vorbeugen und Verschlechterungen entgegenwirken. Ausgleichende Bewegungsprogramme sind notwendig.

In diesem Kurs verfolgen wir folgende Ziele:

- ◆ Kräftigung schwacher und Dehnung verkürzter Muskulatur
- ◆ Behutsame Mobilisation von Wirbelsäule und Gelenken
- ◆ Erhaltung und Stärkung der Koordinationsfähigkeit
- ◆ Ausgleich von Fehlhaltungen mit Hilfe von Therabändern und verschiedenen Handgeräten.

E6.1.04 Lore Schmidt 14 x di ab 23.8. 10.00 - 11.00 Uhr

E6.1.05 Übungsleiterin 14 x di ab 23.08. 11.15 - 12.15 Uhr

70,00 € ◀



Wirbelsäulengymnastik

Medikamente oder physikalische Maßnahmen bringen bei Rückenschmerzen lediglich vorübergehende Besserung.

Dauerhafter Erfolg ist nur über rückengerechtes Verhalten im Alltag möglich. Schmerzen und Verhärtungen werden langsam aufgelöst, und mit gezielten Übungen wird der Rücken beweglicher gemacht.

E6.1.06 Ulrike Hartje 13 x mi ab 24.08. 09.00 - 10.00 Uhr

Krankengymnastin

65,00 € ◀

Seniorengymnastik

Mit einer altersentsprechend ausgewogenen Gymnastik wollen wir die Freude an der Beweglichkeit erhalten und fördern. Leichte Übungen aus der Heilgymnastik (vorwiegend auf dem Hocker) stärken den Gleichgewichtssinn, die Reaktions- und Koordinationsfähigkeit und das Gedächtnis.

E6.1.07 ▶ Ulrike Hartje 13 x mi ab 24.08. 10.15 - 11.15 Uhr
Krankengymnastin **65,00 €** ◀



Den Beckenboden stärken

Wussten Sie, dass der Beckenboden eine der wichtigsten Muskelgruppen für Gesundheit und Figur ist?

Chronische Rückenschmerzen, diffuse Kreuzschmerzen, Organsenkung, Erschlaffung der Muskelgruppen an Beinen, Bauch und Po werden durch Aktivierung des Beckenbodens gemindert oder beseitigt – wenn Sie ein bisschen Ausdauer und Disziplin mitbringen. Kleinräumige Bewegungen mit vielen Wiederholungen werden Ihren Körper sowohl gesundheitlich als auch ästhetisch in Bestform bringen.

Der Mittwochskurs beinhaltet neben den Übungen auf der Matte ein intensives Herz-Kreislauf-Training bzw. Ganzkörpertraining.

E6.1.08 ▶ Ulrike Hartje 13 x mi ab 24.08. 17.15 - 18.30 Uhr
Krankengymnastin **81,25 €** ◀

E6.1.09 ▶ Anne Steuckardt 12 x mo ab 05.09. 18.30 - 19.45 Uhr
Krankengymnastin **75,00 €** ◀

Der Beckenboden – das Kraftzentrum in unserem Körper

vgl. S. 36

Tai Chi und Qigong für Fortgeschrittene

Aufbauend auf die Übungen „8 Brokate“, „5 Räder“ und „der Tageslauf der Krähe“ fügen wir komplexere Übungen hinzu. Die Pekingform soll gelernt werden. Als Pekingform bezeichnet man die 24 Folgen des Tai-Ji-Quan, die im Jahre 1956 vom Nationalsportkomitee der Volksrepublik China aus den verschiedenen Tai-Chi-Formen zusammengestellt wurden. Durch die Erfassung der elementaren Techniken und ihren klaren Strukturen erfreut sich die Pekingform gerade im Westen großer Beliebtheit.

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und mit warmen Socken oder leichten Gymnastikschuhen.

E6.1.10	Gisela Ruwe	10 x	di ab 30.08.	19.00 - 20.00 Uhr
	Lehrerin für Tai Chi u. Körperarbeit, Pflege-Lehrerin			50,00 € ◀



Figur und Form – fit forever

Sie erleben in diesem Kurs ein modernes Fitnessprogramm, das sich aus Herz-Kreislauf-Training, Dehnen und Kräftigen der gesamten Muskulatur (auch mit kleinen Hanteln, Thera-band und anderen Handgeräten) zusammensetzt.

Informationen über die Wirkung der Übungen und über gesunde Haltungen sowie ein Wechsel von Anspannung und Entspannung runden das Sportprogramm ab.

E6.1.11	Elke Balleer	12 x	do ab 01.09.	09.30 - 10.45 Uhr
	Sportlehrerin			75,00 € ◀
E6.1.12	Elke Balleer	12 x	do ab 01.09.	11.00 - 12.00 Uhr
	Sportlehrerin			60,00 € ◀

Gymnastik für Frauen in der Gruppe

Wir bieten Ihnen die Möglichkeit, in einer kleinen Gruppe unter erfahrener Anleitung eine gesundheitsfördernde Gymnastik zu betreiben. Die Physiotherapeutin stellt sich ganz auf Ihre Möglichkeiten und Beschwerden ein, gibt individuelle Hinweise und achtet auf angepasste Übungen. Die Teilnehmenden genießen mit Schwung, Vergnügen und Geselligkeit die gemeinsamen Stunden.

E6.1.13 ▶ Carola Bode 13 x do ab 01.09. 16.00 - 17.00 Uhr

E6.1.14 ▶ Physiotherapeutin 17.15 - 18.15 Uhr

65,00 € ◀

Yoga für Frauen

Im Wechselspiel von An- und Entspannung den eigenen Rhythmus erfahren, gemeinsam den Alltag ausklingen lassen mit Bewegung, Stimme und Atem. Yogaübungen und Körperreisen wollen helfen, den Weg in unser Inneres zu finden.

Bitte eine Decke bzw. Yogamatte und bequeme Kleidung mitbringen.

E6.1.15 ▶ Ursula Eickemeier 10 x mo ab 05.09. 19.30 - 21.00 Uhr

Yogatrainerin

75,00 € ◀

Elektro

PRÖGER

G
m
b
H

weil der Service stimmt

- 💡 Beratung, Planung und Ausführung
- 💡 Elektroanlagen 💡 Blitzschutzanlagen
- 💡 Satellitenanlagen 💡 Kabelanschlüsse
- 💡 Netzwerktechnik / EDV-Verkabelungen
- 💡 Kundendienst Für sämtliche Hausgeräte

AEG - BAUKNECHT - BOSCH - GORENJE - MIELE
PHILIPS - SIEMENS - STIEBEL ELTRON - VAILLANT
WHIRLPOOL - ZANKER - ZANUSSI

37079 Göttingen Robert-Bosch-Breite 15 Telefon 0551-820720

Sanfte Gymnastik

Mit gezielten Übungen wollen wir unsere Beweglichkeit und unser Körperbewusstsein stärken, einen eigenen Rhythmus finden und schmerzhafte Verspannungen abbauen.

Durch muskuläre Kräftigungsübungen, einigen Yoga-Elementen, energetische Körperarbeit, Atem- u. Entspannungsübungen werden Sie ein Gespür für Ihre Wirbelsäule bekommen und Ihre gesamte Haltung verbessern. Sie lernen, Ihre Mitte zwischen Verspannung und Überaktivität einerseits und Trägheit und Erschöpfung andererseits zu finden, so dass Sie im Alltag achtsamer mit sich und Ihren Energien umgehen.

E6.1.16

12 x di ab 06.09.

08.45 - 09.45 Uhr

Brigitte Sobiray-Hüther, Yoga-Lehrerin BDY,
Feldenkrais-Lehrerin

60,00 € ◀

Die 12 Termine erstrecken sich bis zu den Weihnachtsferien. Genaue Absprachen werden im Kurs getroffen.

Walking – topfit und schlank auf die sanfte Tour

Walking ist der optimale Ausdauersport für jedermann und -frau, der kaum Verletzungs- und Überlastungsrisiken birgt. Besondere Voraussetzungen muss man nicht mitbringen – nur den Willen und die Lust, seinem Körper etwas Gutes zu tun.

Wir treffen uns im Jahnstadion. So kann jede/r das persönlich angepasste Tempo wählen und eine individuelle Betreuung ist gewährleistet.

Neben einer intensiven Anleitung und Einführung ins richtige Walken erhalten Sie Informationen zu angemessener Kleidung (Schuhe), zur Pulsmessung, zu geeignetem Gelände – und Sie können ausprobieren, wie Sie mit dem „Nordic Walking“ zurechtkommen.



E6.1.17

Elke Balleer
Sportlehrerin

12 x di ab 06.09.

11.30 - 12.30 Uhr

60,00 € ◀

In Kooperation mit dem



Tai Chi und Qigong zum Kennenlernen

Chinesische Heilgymnastik und Kampfkunst haben ein umfangreiches Übungsgut entwickelt, in dessen Mittelpunkt Achtsamkeit, Zentrierung und Harmonisierung von Körper und Seele stehen. Die Beweglichkeit der Gelenke wird ebenso gefördert wie der muskuläre Aufbau und die innere Ruhe.

Wir beginnen mit kleineren Übungssequenzen, beispielsweise den „8 Brokaten“, der „Harmonie“ und den „5 Rädern“, deren Bewegungsfolge leicht zu lernen ist, die aber bereits alle Prinzipien der Bewegungsmeditation beinhalten.

Eine weitere Vertiefung ist nach Absprache möglich.

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und mit warmen Socken oder leichten Gymnastikschuhen.

E6.1.18 Gisela Ruwe 5 x di ab 06.09. 17.45 - 18.45 Uhr
 Lehrerin für Tai Chi u. Körperarbeit, **25,00 € ◀**
 Pflege-Lehrerin

Alexander-Technik

– Leichtigkeit lernen –

Die Alexander-Technik beschäftigt sich mit der Art und Weise, wie wir mit uns umgehen. Die Qualität unseres Körpergebrauchs ist oft von unbewussten stereotypen Verhaltensmustern geprägt, die das Funktionieren des psycho-physischen Organismus bestimmen und gegebenenfalls beeinträchtigen.

Die Alexander-Technik ist eine körperorientierte Pädagogik, die über den Weg des Selbstgewahrseins und der Selbstregulierung das Aufspüren und Auflösen derartiger Verhaltensmuster ermöglicht.

In den Stunden wird mit einfachen Bewegungsabläufen und Aufgaben das Prinzip Alexander-Technik erarbeitet. Dies geschieht durch verbale Anweisungen und behutsam begleitende Berührungen des Lehrers. Die Alexander-Technik kann helfen bei:

- ⇒ Haltungsproblemen
- ⇒ Gelenkversteifungen
- ⇒ Stress und Anspannung
- ⇒ Depressiven Zuständen
- ⇒ Rückenschmerzen
- ⇒ Kopfschmerzen
- ⇒ Nackenschmerzen.

Bitte eine Woldecke, warme Socken und drei Taschenbücher mitbringen.

E6.1.19 Ulrich Bitter 8 x mo ab 12.09. 16.45 - 18.15 Uhr
 Lehrer der F.M. Alexander-Technik **60,00 € ◀**



Aquarell – von allem was

Aus den Bereichen Stillleben, Figur und Landschaft werden wir Motive nach Wünschen der Teilnehmer/innen auswählen. Passend zu Motiv und Ausdruck werden wir für die Darstellung die ganze Palette der Aquarellmaltechniken und verschiedenste Mischtechniken einsetzen. Ausgewählte Motive werden wir mehrfach bearbeiten und dabei durch ein unterschiedliches Maß an Detaillierung, Farb- und Technikeinsatz und Variation des Bildausschnittes die ganze Spannweite der Sichtweisen und Darstellungsmöglichkeiten erkunden. Damit verschaffen wir uns Impulse für die Weiterentwicklung unseres persönlichen Malstils.

Der Kurs ist sowohl für Anfänger/innen als auch Erfahrene geeignet. Vorhandene Arbeitsmaterialien bitte mitbringen.

E8.4.01	▶ Cornelia Wenzel	10 x di ab 23.08.	09.30 - 12.00 Uhr
E8.4.02	▶ Malerin, Dipl.-Biologin	10 x mi ab 24.08.	09.30 - 12.00 Uhr 75,00 € ◀

Töpfern und Aufbaukeramik

Für Anfänger und Fortgeschrittene
Grundübungen und Anregungen zum schöpferischen
Umgang mit Ton.

E8.3.01	▶ Ursula Müller	9 x mo ab 12.09.	19.30 - 22.00 Uhr
E8.3.02	▶ Töpferin	mi ab 14.09.	67,50 € ◀ + Materialkosten

Stricken entspannt, macht Freu(n)de – und tolle Exponate entstehen ...

... immer??? Nicht immer, weil Anleitungen schwer zu lesen sind, weil Tipps und Tricks fehlen, weil das Knowhow schon ein wenig in die Jahre gekommen ist.

Aber: Das muss nicht sein! In einer Gruppe Strick- (oder Häkel-)williger macht die Handarbeit mehr Spaß, Ideen werden ausgetauscht und eine fachkompetente Hilfe steht Ihnen zur Seite. Was Sie erstellen möchten, bleibt Ihnen überlassen; die Kursleiterin gibt Anregungen, hält (Schnitt-)Muster parat und sorgt dafür, dass sie nachher stolz sagen können: „Super, eine so tolle Jacke (...) hatte ich noch nie!“

Ein Kurs für Geübte und weniger Geübte.

E8.2.01 Marion 5 x di ab 13.09. 18.30 - 20.30 Uhr

E8.2.02 Freitag-Peterwitz 5 x di ab 08.11. 18.30 - 20.30 Uhr

38,50 € ◀

E8.2.03 Marion 5 x do ab 15.09. 9.30 - 11.30 Uhr

E8.2.04 Freitag-Peterwitz 5 x do ab 03.11. 9.30 - 11.30 Uhr

38,50 € ◀



Mein eigener Teddy

Einen Teddy kaufen kann ja jeder ... Aber einen eigenen Stoff aussuchen, den Schnitt auswählen, alles zuschneiden und per Hand nähen, das ist schon etwas Besonderes. Wenn Sie Lust und Zeit haben, sind Sie herzlich willkommen! Vorkenntnisse benötigen Sie nicht – nur ein wenig Phantasie und Geduld.

Material und Füllung kann im Kurs für 17,00 € erworben werden.

E8.1.01 Catherina Rust 3 x do ab 29.09. 19.30 - 22.00 Uhr

Teddyliebhäberin, Umweltpädagogin

33,00 € ◀

Mosaik-Werkstatt

Nach einer kurzen Einführung in die verschiedenen Materialien und Techniken des Mosaiks geht es an diesem Abend dann auch sofort an die praktische Umsetzung.

Aus vielen bunten Steinen können Sie nach Vorlagen oder eigenen Ideen wunderschöne Muster zusammensetzen und besondere Kunstwerke schaffen.

Im „direkten“ Verfahren und dem Material Ihrer Wahl können Sie Schönes für Balkon und Garten zaubern (Schwimmkugeln, Übertöpfe, Tablett ...).

Eigene Steine, Scherben oder Keramikstücke können zum Einarbeiten mitgebracht werden.

E8.2.05 Julia Jeitner fr 21.10. 18.00 - 21.00 Uhr
 Erzieherin, Heilpädagogin **25,00 €** ◀
 inkl. Materialkosten

Aber bitte mit Seife ...

Workshop zur Seifenherstellung

An diesem Abend gibt es die Möglichkeit, verschiedene Seifen aus Glycerin nach der *Gießtechnik* selbst herzustellen.

Durch die Zugabe von naturbelassenen und verschiedenen Zutaten (z.B. exotische Früchte, Honig, Körner, Kräuterextrakte und aromatische Öle wie Lavendel, Vanille, Orange, Nelke und Anis) sowie durch das Bearbeiten mit verschiedenen Techniken (z.B. Serviettentechnik oder das Einarbeiten von Blüten, Steinen etc.) wird dem einzelnen Seifenstück seine wunderbare Eigenschaft und das Aussehen verliehen.

Das feuchtigkeitsspendende Glycerin hält die Haut auch bei häufigem Waschen gesund und geschmeidig. Die Seifen sind besonders mild und hautschonend. Sie eignen sich bestens für Kleinkinder, Personen mit überempfindlicher oder trockener Haut.

E8.2.06 Julia Jeitner fr 25.10. 18.00 - 20.00 Uhr
 Erzieherin, Heilpädagogin **12,00 €** ◀
 inkl. Materialkosten

Patchworken

Haben Sie noch ein paar Stoffreste, die farblich und vom Muster her nett miteinander harmonieren? Dann sind Sie hier im Kurs richtig.



Vorbesprechung: mi 02.11. 20.00 - 21.00 Uhr

E8.1.03 Marianne Isken, 2x sa ab 12.11. 10.00 - 14.00 Uhr
 Hobby-Patchworkerin **39,90 €** ◀

Nach Absprache sind weitere Termine möglich.

Waldorfpuppe – selbst gemacht

Damit Sie an diesem Vormittag Ihre eigene Puppe mit nach Hause nehmen können, ist der Körper vorgenäht. Sie füllen dann die „Schläuche“ mit Wolle. Durch die Stopffestigkeit wird die Steifheit und Formbarkeit der Puppe bestimmt. Durch das Abbinden und Abnähen der Einzelteile bildet sich Ihre individuelle Waldorfpuppe heraus: für sich, für Ihr Enkelkind, für Ihren Sohn oder Ihre Tochter.

Bitte bringen Sie Nadel, „hautfarbene“ Nähseide und eine Schere mit.

E8.1.04

Marianne Isken
Hobby-Schneiderin

fr 04.11.

9.00 – 11.45 Uhr

17,00 € ◀

(+ 12,50 € Materialkosten)



Filz (H)it

Für Anfänger und Begeisterte mit Vorerfahrung

Filzen ist eine faszinierende, uralte Technik, die inzwischen wieder entdeckt wurde und sich immer größerer Beliebtheit erfreut. Man braucht nur etwas Seife, warmes Wasser und seine Hände, um aus gekämmter, bunter Wolle eigene wunderschöne Filzgegenstände herzustellen.

Das ganz persönliche Filzobjekt kann mit eigener Kreativität sowohl von Anfängerinnen als auch von Fortgeschrittenen hergestellt werden.

In diesem Kurs werden wir die Grundtechniken des Nassfilzens kennen lernen und ausprobieren. Mit der zur Verfügung stehenden Wolle in wunderschönen Farbtönen lässt sich der Spätherbst einfangen. Was dann dabei herauskommt – ob Dekokugeln, kleine Schalen und Schmuckstücke oder Filzblätter – liegt ganz in Ihren Händen! Auch Anregungen für die kommende Advents- und Weihnachtszeit werden gegeben!

Interessierte, die schon erste Erfahrungen im Filzen gesammelt haben, sind mit eigenen Ideen willkommen!

Bitte mitbringen: 2 alte Handtücher

E8.2.07

Elke Venus

2 x sa ab 12.11.

10.00 - 12.30 Uhr

20,00 € ◀

+ Materialkosten

Besonderes Papier aus eigener Herstellung

Mit selbst geschöpftem Papier – veredelt mit Blüten, Sternen, Kräutern oder kleinen Schnüren – können nicht nur Geburtstags- oder Weihnachtsgrüße versendet werden. Wunderschöne, effektvolle und einfach zu erstellende Exemplare werden Sie (und andere) erfreuen.

Mitzubringen sind zwei alte Handtücher und eine Mappe zum Transport der persönlichen Exponate.

E8.2.08 Catherina Rust di 15.11. 19.30 – 21.30 Uhr
Umweltpädagogin Erwachsene **9,00 €** ◀



Bascetta-Stern

Zur gemütlichen Atmosphäre gehört – besonders in der kalten Jahreszeit – gedämpftes und warmes Licht. Der Bascetta-Stern mit innen liegender Lichterkette liefert beides und kann darüber hinaus kinderleicht selbst gebastelt werden – auch wenn er nicht danach aussieht!

Er besteht aus 30 ein- oder mehrfarbigen „Basismodulen“, die unterschiedlich angeordnet werden können. Dieser dreidimensionale Stern besticht auch durch seine Vielseitigkeit. Ob als Lichterkette, Tischlaterne oder Baumschmuck, der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

An zwei Abenden werden wir die Sterne falten und zusammensetzen. Es werden verschiedene Größen und Farben mit und ohne Lichterkette vorgestellt. Auch als individuelles, wunderschönes Weihnachtsgeschenk ist der Stern eine gute Idee!

E8.2.09 Iris Laskowski 2x do 27.11. 19.30 - 21.30 Uhr
Dipl.-Sozialpädagogin **18,00 €** ◀
+ 3,00 € Materialkosten pro Stern

Mode aus eigener Werkstatt

Wir stehen Ihnen bei der Herstellung der Dinge, die Sie sich schon immer mal nähen wollten, hilfreich zur Seite. Ob Anfänger oder Profi, jedem wird nach Schnittmuster geholfen.

Trauen Sie sich! Nähen in Gemeinschaft macht Spaß!

Für alle Nähkurse bitte immer mitbringen: Stoff, evtl. eigenes Schnittmuster (BURDA-Zeitschriften mit Schnittmustern sind bei uns vorhanden), Nähgarn, Maßband, Stecknadeln, Schere.

Nähen am Vormittag

09.15 - 11.45 Uhr

E8.1.05 Dorothee v. Roeder di 12 x ab 23.08. **68,40 € ◀**

E8.1.06 Simone Hübner mi 12 x ab 24.08. **68,40 € ◀**
Schneidermeisterin, Bekleidungstechnikerin

Nähen am Nachmittag

16.30 - 19.00 Uhr

E8.1.07 Dorothee v. Roeder do 12 x ab 18.08. **68,40 € ◀**

D8.1.08 Ilisabe Küster mi 12 x ab 24.08.. **68,40 € ◀**
Schneiderin, Modedesignerin

E8.1.03 Patchworken

vgl. S. 84

PFAFF



Nähmaschinen
Stickmaschinen
Bügelmaschinen
NEU! Strickmaschinen

Verkauf und Kundendienst
aller Fabrikate

Nähmaschinen breitenboch

Inh. Uwe Zalesky e.K.

Gotmarstraße 9, 37073 Göttingen, Telefon 0551 56811
naemaschinen-zalesky@gmx.de
gegenüber der Stadtbibliothek

Nähen am Abend

19.00 - 21.30 Uhr

E8.1.09 Illsabe Küster di 12 x ab 23.08
Schneiderin, Modedesignerin

68,40 € ◀

Nähen für Anfänger

An zwei Samstagen wird „tatsächlichen“ Anfängern Basiswissen zum Herstellen einfacher Modelle vermittelt. In einer kleinen Gruppe kann, nach einem einfachen Schnitt ein Kleidungsstück hergestellt werden.

E8.1.10 Simone Hübner 2 x sa ab 03.09. und 10.09.
Schneidermeisterin 10.00 – 15.00 Uhr
Bekleidungstechnikerin

57,00 € ◀

Vom Schnitt zum fertigen Teil

Möchten Sie sich an einem Tag ein Kleidungsstück nähen?
Trauen Sie sich!

E8.1.11 Dorothee v. Roeder sa 24.09. 10.00 - 15.00 Uhr
E8.1.12 sa 05.11. 10.00 - 15.00 Uhr

jeweils **28,50 €** ◀



**Kennen Sie schon den
STOFF zum BESTELLEN?**

www.alfatex.de

**Bequem von zu Hause
rund um die Uhr Stoffe shoppen
oder vorbeischauen im**

alfatex STOFFLAND

37077 Göttingen-Weende · Lutteranger 4
Telefon: (0551) 3890438-0
Mo. - Fr. 9.30-19.00 Uhr · Sa. 9.30-18.00 Uhr
E-mail: goettingen@alfatex.de



„Mmh – lecker!“

Tolle Rezept für Kleinkinder

Dieser Kochkurs richtet sich an Mütter und Väter, die ihrem kleinen Essanfänger von Anfang an Geschmacksvielfalt aus aller Herren Länder mit gesunden Lebensmitteln bieten möchten. Wir bereiten Snacks für zwischendurch, sowie leckere Mahlzeiten zu und tauschen uns dabei über die Essgewohnheiten unserer Kleinen aus.

Ab 16.00 Uhr sind die Kinder mit einem zweiten Erwachsenen eingeladen, beim netten Beisammensein alles zu probieren und die einzelnen Bestandteile mit allen Sinnen kennen zu lernen!

E7.2.01

Nadja Henke
PR-Fachwirtin
Hobbyköchin

sa 19.11.

14.00 -17.00 Uhr

16,00 € ◀

+ 2,00 Geschwisterpreis



E5.2.05

Koriander, Kurkuma und Co.

Mit Gewürzen um die Welt
vgl. S. 33

Haben Sie Lust selbst Kochkurse zu erteilen?

Bitte melden Sie sich: 0551 4886980

Unsere kulinarische Philosophie

Ihr Herz schlägt für leckeres Essen und Ihre Leidenschaft ist Kochlust?

Willkommen in der Ev. Familien-Bildungsstätte. Hier können Sie Ihre Lust am Kochen ausleben. Ob kulinarische Themenabende, Kochen mit Freunden – in unserer Kochlustküche kommen Sie voll auf Ihren Geschmack:

Ihre Kursleitung: **Dorothee von Roeder**

Die Kursgebühren beinhalten alle Lebensmittelkosten.

Feinschmecker-Treffen

Kurse für geschlossene Gruppen

Alles was für Heimgourmets auf dem Wunschzettel steht – der Spaß fängt beim gemeinsamen Zubereiten an.

E7.1.01	1 x	mo	05.09.	18.00 - 21.00 Uhr	18,00 € ◀
E7.1.02	2 x	di	ab 20.09.	18.00 - 21.00 Uhr	32,00 € ◀
E7.1.03	1 x	sa	08.10.	17.00 - 20.00 Uhr	16,00 € ◀
E7.1.04	3 x	mo	ab 31.10.	19.00 - 22.00 Uhr	48,00 € ◀
E7.1.05	2 x	do	ab 03.11.	19.00 - 22.00 Uhr	32,00 € ◀
E7.1.06	2 x	di	ab 08.11.	19.00 - 22.00 Uhr	32,00 € ◀
E7.1.07	1 x	mi	09.11.	18.00 - 21.00 Uhr	16,00 € ◀
E7.1.08	1 x	fr	18.11.	19.00 - 22.00 Uhr	16,00 € ◀
E7.1.09	3 x	di	ab 22.11.	19.00 - 22.00 Uhr	48,00 € ◀
E7.1.10	2 x	di	ab 13.12.	18.00 - 21.00 Uhr	16,00 € ◀

Gesund und Lecker

Leichte Küche für jeden Tag

E7.1.11 1 x mo 22.08. 19 - 22 Uhr 16,00 € ◀

Bistro-Küche

Klein, aber fein – so lieben die Franzosen ihre Snacks

E7.1.12 1 x mi 24.08. 19 - 22 Uhr 16,00 € ◀

WOK-Kochen

Für alle Fälle – die Zauberpfanne aus Fernost. Die Asiaten wissen, was zu einer gesunden Küche gehört.

E7.1.13 1 x mo 29.08. 19 - 22 Uhr 16,00 € ◀



Speed-Cooking

Tempo, Tempo, so schnell kann es gehen mit unseren überzeugenden Rezepten.

E7.1.14 1 x mi 31.08. 19 - 22 Uhr 16,00 € ◀

Pfannengerichte

Fantasievolle Gerichte aus der Pfanne – immer die letzte Rettung

E7.1.15 1 x mi 07.09. 19 - 22 Uhr 16,00 € ◀



Alles auf Rot

Ein Menü in Rot, das ist Genuss in Rot. Kochen nach Farben

E7.1.16 1 x mo 12.09. 19 - 22 Uhr 16,00 € ◀

Fleischlos glücklich

Ein Hoch auf's Gemüse. Der September hat ein Herz für Vegetarier – und wir die Rezepte.

E7.1.17 1 x mi 14.09. 19 - 22 Uhr 16,00 € ◀

Ins Netz gegangen

Fisch mal wieder auf den Tisch. Einiges, was das Wasser uns bietet.

E7.1.18 1 x mi 21.09. 19 - 22 Uhr 18,00 € ◀

Vorspeisen

Die heimlichen Hauptspeisen übernehmen das Regiment. Man könnte sich schon vorher daran satt essen.

E7.1.19 1 x mo 26.09. 19 - 22 Uhr 16,00 € ◀



„Dinner for one“

... und es lohnt sich doch, für sich zu kochen – alles portionsweise für „Solisten“

E7.1.20 1 x mi 05.10. 19 - 22 Uhr 16,00 € ◀

Nudeln

aus aller Welt. Nicht nur Italien bietet Nudelvarianten, die Nachbarländer und Asien auch. Viele Möglichkeiten! Lassen Sie sich überraschen.

E7.1.21 1 x mo 10.10. 19 - 22 Uhr 16,00 € ◀

Französisch

Kulinarisches aus Frankreich
Wildschwein wie bei „Obelix“ sicher nicht, aber andere schöne Möglichkeiten

E7.1.22 1 x mi 12.10. 19 - 22 Uhr 16,00 € ◀

Orientalisch genießen

Kommen Sie mit auf eine kulinarische Entdeckungsreise in den Orient. Gewürze – Aromen!

E7.1.23 1 x mi 02.11. 19 - 22 Uhr 16,00 € ◀

Hot soup for the soul

Ein Süsschen in Ehren kann niemand verwehren. Mit einer guten Suppe kann man punkten.

E7.1.24 1 x mo 21.11. 19 - 22 Uhr 16,00 € ◀



Aufläufe

Gut vorzubereiten – lecker mit allen Zutaten, die das Herz begehrt! Die Zeit, die der Ofen übernimmt, ist Freizeit!

E7.1.25 1 x mo 28.11. 19 - 22 Uhr 16,00 € ◀

Edel und schnell

Einfach kochen, viel hermachen und Eindruck schinden – mit super Rezepten

E7.1.26 1 x mo 05.12. 19 - 22 Uhr 16,00 € ◀



Alles an eine Tafel

So wird es ein schönes Familienfest – ganz entspannt mit gut vorzubereitenden Gerichten

E7.1.27 1 x mi 07.12. 19 - 22 Uhr 18,00 € ◀

Plätzchen backen

„Alle Jahre wieder ...“, so heißt es im Lied – möchten wir uns in der Vorweihnachtszeit vom Duft der Plätzchen verzaubern lassen.

Bitte Dosen mitbringen!

E7.1.28 1 x mo 12.12. 19 - 22 Uhr 16,00 € ◀

