

# Veranstaltungsangebot

der Ländlichen Erwachsenenbildung  
Großenkneten

## Juli bis Dezember 2011

<b>Kurskalender/Veranstaltungsorte</b>	<b>S. 2</b>
<b>Allgemeine Informationen (Anmeldung etc.)</b>	<b>S. 4</b>
<b>Rufnummern der LEB-Dozent/inn/en</b>	<b>S. 6</b>
<b>Der Weiterbildungsscheck F+W</b>	<b>S. 7</b>
<b>Alphabetisierungskurse 2010-2012</b>	<b>S. 8</b>
<b>Arbeitskreis Integration</b>	<b>S. 9</b>
<b>Arbeitskreis Gästeführung</b>	<b>S. 10</b>
<b>Arbeitskreis „Plattdüütsch“</b>	<b>S. 11</b>
<b>Qualifizierung in der Kindertagespflege</b>	<b>S. 12</b>
<b>Babysitterkurs</b>	<b>S. 13</b>
<b>Kinder und Medien</b>	<b>S. 14</b>
<b>Eltern &amp; Kinder</b>	<b>S. 15</b>
<b>Fremdsprachen</b>	<b>S. 15</b>
<b>Biologie, Ökologie, Natur</b>	<b>S. 17</b>
<b>Maschinenschreiben und Technik</b>	<b>S. 18</b>
<b>EDV-Kurse im Gymnasium Ahlhorn</b>	<b>S. 19</b>
<b>EDV-Kurse im Grünen Zentrum Huntlosen</b>	<b>S. 24</b>
<b>Fitness &amp; Gesundheit, Vorsorge &amp; Pflege</b>	<b>S. 27</b>
<b>Kurse für Kinder</b>	<b>S. 37</b>
<b>Kochen</b>	<b>S. 41</b>
<b>Nähen</b>	<b>S. 43</b>
<b>Malen &amp; Basteln &amp; Textiles Gestalten</b>	<b>S. 44</b>
<b>LEB Großenkneten (2/2011) .....</b>	<b>1</b>

# Kurskalender 2/2011

## Veranstaltungsorte:

ATG = Turnhalle Großenkneten, Hauptstraße

DBG = Dietrich-Bonhoeffer-Gymnasium, Westerholtkamp 2, Ahlhorn

DGA = Dorfgemeinschaftshaus Ahlhorn, Katharinenstraße 15

DGG = Dorfgemeinschaftshaus Großenkneten, Efeuweg 3

EKH = Ev. Kindergarten Huntlosen, Zur Bullerbäke 6

GSA = Grundschule Ahlhorn, Schulstraße 1

GSG = Grundschule Großenkneten, Am Esch 1+3

GSH = Grundschule Huntlosen, Bahnhofstraße 84

GZH = Grünes Zentrum Huntlosen, Sannumer Str. 3

GvZ = Schulzentrum Ahlhorn, Am Lemsen 27

Nr.	Kurstitel	Ort	Beginn	
23	Erhaltung der Gesundheit im Alltag	DGA	04.07.11	8:30
24	Gesundheit bis ins hohe Alter	DGA	04.07.11	9:45
40	Orientalisch Tanzen	GSH	22.08.11	18:30
41	Orientalisch Tanzen	GSH	23.08.11	19:30
46	Kinder basteln im Herbst (bis 7 Jahre)	GSA	25.08.11	15:30
43	Kochen für Kinder	GSA	30.08.11	15:30
18	EDV-Lerncafé für Senioren - Aufbaukurs	GZH	31.08.11	13:00
42	Mutter-und-Kind-Malen	Mandala	01.09.11	14:30
4	Spanisch für den Urlaub	GSG	01.09.11	18:30
30	Yoga in Ahlhorn	EKH	02.09.11	17:00
56	Porzellanmalerei	GSA	05.09.11	19:00
21	EDV-Lerncafé für Senioren - Spezial	GZH	06.09.11	13:00
57	Adventskalender	GSA	06.09.11	19:00
28	Yoga in Huntlosen	EKH	07.09.11	18:30
29	Yoga in Huntlosen	EKH	07.09.11	20:15
5	Besichtigung eines biologisch-dynamisch geführten Hausgartens	beim Dozenten	10.09.11	10:00
2	Englisch für Anfänger	GSA	13.09.11	19:00
54	Nähen für Anfänger und Fortgeschr.	GSG	13.09.11	19:30
55	Nähen für Anfänger und Fortgeschr.	GSG	14.09.11	19:30
47	Kinder basteln im Herbst (ab 8 Jahre)	GSA	15.09.11	15:30
25	Halt Dich fit - Mach mit!	ATG	19.09.11	9:00
7	Tastschreiben für Anfänger	GVZ	20.09.11	19:00
37	Kinder stärken mit Klopf-Akupressur	GSH	20.09.11	19:00
48	Seidenmalen für Kinder	GSA	21.09.11	15:30
3	Englisch für Anfänger - Aufbaukurs	GSA	21.09.11	19:00

2 ..... LEB Großenkneten (2/2011)

Nr.	Kurstitel	Ort	Beginn	
9	Einführung EDV Senioren	DBG	26.09.11	16:00
1	Die persönliche Bewerbungsmappe	GVZ	26.09.11	19:00
44	Noch mehr Kochen für Kinder	GSA	27.09.11	15:30
38	Typisch Mann - Typisch Frau	GSH	27.09.11	19:00
58	Amphoren zur Dekoration	GSA	27.09.11	19:00
59	Holzgießen zur Weihnachtszeit	GSA	29.09.11	19:00
26	Erhaltung der Gesundheit im Alltag	DGA	03.10.11	8:30
27	Gesundheit bis ins hohe Alter	DGA	03.10.11	9:45
19	EDV-Lerncafé für Senioren - Aufbau	GZH	04.10.11	9:00
22	Web 2.0 Facebook & Co	GZH	04.10.11	19:00
51	Männer kochen	GSA	04.10.11	19:00
20	EDV-Lerncafé für Senioren - Aufbau	GZH	05.10.11	13:00
8	Handy - Hilfe!	GSA	06.10.11	18:45
10	Powerpoint	DBG	10.10.11	18:30
31	Gib Gas - aber mit Freude!	GSG	10.10.11	19:00
39	Klopf-Akupressur	GSH	12.10.11	19:00
53	Selbst Vollkornbrot backen	GSG	14.10.11	18:00
52	Vorspeisen (Kochkurs)	GSA	01.11.11	19:00
11	Grundkurs EXCEL	DBG	02.11.11	18:30
49	Kinder basteln zu Weihnachten (ab 4 bis 7 Jahre)	GSA	03.11.11	15:30
60	Advents Kranz und Naturkränze	GSA	07.11.11	19:00
45	Auf dem Weg zum Meisterkoch	GSA	08.11.11	15:30
12	Internet für Senioren	DBG	11.11.11	16:00
13	Brennen, Scannen ...	DBG	14.11.11	18:30
32	Entscheide Dich - mit der Kraft der Emotionen	GSG	15.11.11	19:00
61	Kleine Dekoration für Baum und Strauch	GSA	17.11.11	19:00
14	Aufbaukurs EDV für Senioren	DBG	21.11.11	16:00
17	EDV-Lerncafé für Senioren	GZH	23.11.11	9:00
50	Kinder basteln zu Weihnachten (ab 8 Jahre)	GSA	24.11.11	15:30
35	Wie entsteht Krebs?	GSG	25.11.11	18:00
36	Diagnose Krebs?	GSG	02.12.11	18:00
6	Obstbaumschnitt	GSG	05.12.11	18:00
15	Praktische Übungen mit Word	DBG	05.12.11	18:30
33	Demenz, MS, Parkinson - was können wir tun?	GSG	09.12.11	18:00
34	Ist Arteriosklerose umkehrbar?	GSG	13.12.11	18:00
16	Internet	DBG	16.12.11	18:30

## Allgemeine Informationen

Im Rahmen ihrer Bildungsarbeit führt die LEB Großenkneten Kurse, Vortragsreihen und Seminare durch. Sie arbeitet eng mit der Gemeinde Großenkneten zusammen. Sie ist Teil der LEB Kreisarbeitsgemeinschaft Oldenburg.

### Auskünfte und Informationen bei:

Isolde von der Dovenmühle  
Unter den Eichen 22, 26197 Großenkneten  
Telefon: 04435 6128

## Anmeldung

Diese sollte rechtzeitig, möglichst bis 7 Tage vor Beginn des Kurses erfolgen durch Überweisung der Kursgebühr ohne Zahlung der evtl. angegebenen Nebenkosten auf eines der folgenden Konten:

VR Bank Oldenburg Land West

Kto. Nr.: 240 1334 000, BLZ 280 690 92 **und**

Kto. Nr.: 1400 100, BLZ 280 690 92

Landessparkasse zu Oldenburg

Kto. Nr.: 000 - 371 500, BLZ 280 501 00

**Bitte beachten Sie unbedingt: Auf dem Überweisungsformular müssen Sie in jedem Fall Ihre komplette Anschrift mit Telefonnummer in das Feld "Verwendungszweck" eintragen, damit wir Sie beim Ausfallen des Kurses benachrichtigen können!**

## NEU! Anmeldung zu Kursen im Grünen Zentrum Huntlosen

Bei den Kursen, die vom Beratungsbüro Oldenburg der LEB Oldenburg im Grünen Zentrum Huntlosen koordiniert werden, erfolgt die Anmeldung dort unter den bei den Kursen angegebenen Telefonnummern bzw. über das Sekretariat unter 04487 7507990.

**Fortsetzung:  
Kurse im Grünen Zentrum Huntlosen**

Die Bezahlung der Kursgebühren dieser Kurse erfolgt auf das folgende Konto:

**VR Bank Oldenburg Land West  
Kto.-Nr. 120 90 79 400  
BLZ 280 690 91**

**Notieren Sie sich Ihre Kurstermine!  
Wir versenden keine Erinnerungen!**

Es besteht bis 2 Tage vor Kursbeginn die Möglichkeit der **telefonischen Anmeldung**; diese ist verbindlich und verpflichtet Sie zur Zahlung der Kursgebühr.

**Bei EDV-, Bastel- und Kochkursen** sollte die Anmeldung bis spätestens eine Woche vor Kursbeginn erfolgt sein, um den Dozenten Gelegenheit zum Einkauf und zur Bereitstellung von Materialien zu geben.

Die Kurse werden nur bei genügend Anmeldungen (sofern nicht anders angegeben: **mindestens 7 Teilnehmer**) durchgeführt.

Anmeldungen werden in der Reihe der Einzahlungen berücksichtigt; es besteht keine Verpflichtung zur Aufnahme bei belegten Kursen.

Für bereits eingezahlte Beträge werden bei Nichtstattfinden des Kurses die Gebühren entweder erstattet oder, wenn Sie wollen, mit einem anderen Kurs verrechnet. Rückzahlungen für nicht in Anspruch genommene Unterrichtsstunden werden nicht geleistet.

**Ermäßigungen:** Arbeitslose und Sozialhilfeempfänger erhalten bei Vorlage einer entsprechenden Bescheinigung 25% Ermäßigung auf die Kursgebühren. Die Berechtigungsbescheinigung ist dem jeweiligen Dozenten vorzulegen.

**Dozenten:** Alle Dozenten sind für ihr Fach qualifiziert. Die Erwachsenenbildung Großenkneten steht unter pädagogischer Aufsicht der Landeseinrichtung der Ländlichen Erwachsenenbildung in Niedersachsen e. V.

Wenn nicht anders angegeben entspricht eine **Unterrichtsstunde** der Dauer von **45 Minuten**.

**Ferienregelung:** Kurse werden in den Schulferien unterbrochen. Ausnahmen sind nur nach vorheriger Absprache mit dem Dozenten und der Leitung der LEB möglich.

**Teilnahmenachweise und Quittungen** werden bei EDV- und Schreibmaschinenkursen und erstattungsfähigen Kursen auf Anforderung beim Dozenten ausgestellt. Regelmäßiger Kursbesuch ist Voraussetzung für eine Bescheinigung.

**Haftung:** Die LEB haftet nicht für Schäden, die während oder auf dem Wege zu einer oder von einer Veranstaltung entstehen. Eine Haftung für Diebstahl, Verlust oder Beschädigung von Garderobe kann nicht übernommen werden.

# Der Weiterbildungsscheck der Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft

Die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft (KOS) fördert mit dem **Weiterbildungsscheck** Ihre berufliche Weiterbildung.



## Wer kann den Scheck beantragen?

- Berufsrückkehrerinnen oder erwerbslose Frauen (ohne Bezug von Arbeitslosengeld oder Hartz IV)
- Beschäftigte in Elternzeit
- geringfügig Beschäftigte (max. 400 Euro/Monat)
- Wohnsitz Landkreis Oldenburg/Stadt Delmenhorst

## Was wird gefördert?

Kurse zur beruflichen Weiterbildung

## Wie viel wird gefördert?

Maximal 200 Euro pro Jahr. Eigenanteil an den Fortbildungskosten mindestens 25 Prozent.

## Wo bekomme ich den Weiterbildungsscheck und weitere Informationen zur Antragstellung/Förderung?

- beim Beratungsbüro Oldenburg der LEB (im Grünen Zentrum Huntlosen)
- bei der VHS
- bei der Koordinierungsstelle
- im Internet unter [www.frauen-und-wirtschaft.de](http://www.frauen-und-wirtschaft.de)

## Kinderbetreuungskosten:

Die KOS kann auf Anfrage einen Zuschuss zu Kinderbetreuungskosten während der Kurszeiten gewähren.

Lassen Sie sich beraten!

**Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft**  
Beratung und Qualifizierung

**im Kreishaus Wildeshausen**

Delmenhorster Str. 6

27793 Wildeshausen

T. 04431 85 472

E-Mail: [info@frauen-und-wirtschaft.de](mailto:info@frauen-und-wirtschaft.de)

[www.frauen-und-wirtschaft.de](http://www.frauen-und-wirtschaft.de)

# Alphabetisierungskurse 2010 - 2012

Gute Deutschkenntnisse und Kenntnisse des Rechts- und Gesellschaftssystems bilden die wichtigste Voraussetzung für die soziale Integration und steigern die Chancen auf dem Arbeitsmarkt.

Durch das Zuwanderungsgesetz haben Ausländer und Aussiedler unter bestimmten Voraussetzungen einen Anspruch bzw. eine Verpflichtung zur Teilnahme an einem Integrationskurs. Die zuständige Behörde ist das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF), das bei vorliegendem Aufenthaltstitel die Lehrgangsg Gebühr teilweise oder vollständig übernimmt. Teilnehmen kann an den Integrationskursen jeder, der Deutschkenntnisse erlangen bzw. vorhandene Kenntnisse erweitern möchte.

Die Alphabetisierung erfolgt in der Zweitsprache Deutsch und nicht in der Muttersprache der Teilnehmenden.

Die inhaltlichen Schwerpunkte:

- Sprachliche Förderung
- Schriftsprachliche Förderung
- Förderung der Lernautonomie
- Förderung der interkulturellen Kompetenz und der Medienkompetenz

Grundlage für die Themenauswahl ist das "Rahmencurriculum für Integrationskurse – Deutsch als Zweitsprache".

## Kurs 1

26.05.2010 bis 05.10.2011, 900 Unterrichtsstunden

Montags bis Freitag jeweils von 08:15 bis 11:20 Uhr

20 UStd./Woche (Ferien ausgenommen)

Veranstaltungsort: Grundschule Ahlhorn (Ulrich Meiners)

Dozentin: Anne von Seggern, Kinderbetreuung: Dunja Bruns, Gülei Oynak, Tanja Löschen und Björn Thienel

## Kurs 2

23.02.2011 bis 10. 2012, 900 Unterrichtsstunden

Montags bis Mittwoch und Freitag jeweils von 14:00 bis 17:15 Uhr

16 UStd./Woche (Ferien ausgenommen)

Veranstaltungsort: Grundschule Ahlhorn (Ulrich Meiners)

Dozenten: Andrea Weishoff und Zanja Zempel,

Kinderbetreuung: Elena Kloberdanz und Siegrid Segerdiek

Für Teilnehmer ist ein Einstieg nach einem Sprachtest in das nächste Modul möglich.

Die Finanzierung erfolgt über das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF)

Beratung und Antragstellung erfolgt in der LEB durch Karin Pieper und Petra Deeken.

Für die LEB Großenkneten: Isolde von der Dovenmühle  
Projektleitung und –Koordination: Karin Pieper

**Informationen erhalten Sie  
im LEB Beratungsbüro Oldenburg,  
Tel.-Nr. 04487 7507990**

## **Arbeitskreis Integration**

Die Integration von Menschen mit einem Migrationshintergrund besteht aus Annäherung, Kommunikation, gegenseitiger Auseinandersetzung und Übernahme gemeinschaftlicher Verantwortung zwischen Zugewanderten und der anwesenden Mehrheitsbevölkerung.

Dieser neu eingerichtete Arbeitskreis der LEB bietet allen Interessierten die Möglichkeit sich zu vernetzen, miteinander auszutauschen und neue Ideen zur Integration zu entwickeln. Es sollen weitere Bildungsangebote umgesetzt werden.

### **Termine:**

5 Termine; 1x pro Monat jeweils Montagnachmittag  
29.08., 26.09., 31.10., 28.11. und 19.12.2011  
jeweils von 14:30 bis 16:00 Uhr

### **Zielgruppe:**

Interessierte Bürger/innen der Gemeinde Großenkneten, Dozenten/innen, Haupt- und ehrenamtliche Mitarbeiter/innen der Schulen, Vereine, LEB und anderen Institutionen

**Leitung:** Karin Pieper, LEB

**Ort:** Seminarraum Grünes Zentrum Huntlosen

**Weitere Informationen und Anmeldung beim  
LEB Beratungsbüro Oldenburg, Huntlosen,  
Grünes Zentrum, Sannumer Straße 3  
Tel.-Nr. 04487 750799 0**

# Arbeitskreis Gästeführung

Der Arbeitskreis Gästeführung führt unter pädagogischer Verantwortung der Ländlichen Erwachsenenbildung in diesem Halbjahr sein Fortbildungsangebot an 6 Terminen durch. Durch die Entwicklung touristischer Initiativen soll ein Beitrag zur sozialen und wirtschaftlichen Strukturverbesserung in der Region geleistet werden.

Veranstaltungsleiterin ist Christa Thöle.

## Die Themen in diesem Halbjahr:

- **Landwirtschaft früher und heute**  
Montag, 11.07.2011, 17:30 -20:30 Uhr im Karkenhus  
Großenkneten; Referentin: Edda Brand
- **Das Mütterheim in Huntlosen**  
Montag, 08.08.2011, 17:30 -20:30 Uhr im Karkenhus  
Großenkneten; Referentin: Lenchen Schmitt
- **Geschichte des Gut Lethe**  
Montag, 12.09.2011, 17:30 -20:30 Uhr im Sportlerheim  
des TSV; Referentin: Sylvia Varnhorn
- **Geschichte des Gut Huntlosen**  
Montag, 10.10.2011, 17:30 -20:30 Uhr im Sportlerheim  
des TSV; Referentin: Ilse Zwicker
- **Das Gogericht Wildeshausen**  
Montag, 14.11.2011, 17:30 -20:30 Uhr im Karkenhus  
Großenkneten; Referent: Jakob Rauschenberger
- **Entwicklung des Schulwesens in der Gemeinde  
Großenkneten**  
Montag, 12.12.2011, 17:30 -20:30 Uhr im Karkenhus  
Großenkneten; Referentin: Marina Freese

# **Landfrauenverein Huntlosen**

## **Arbeitskreis „Plattdüütsch“**

### **WI SCHNACKT PLATT! DAT IS GOOD“**

Die Anzahl der aktiven Sprecher des Niederdeutschen wird für Deutschland oft mit rund sechs Millionen beziffert, davon etwa vier Millionen, die die Sprache gut bis sehr gut beherrschen. Die Anzahl der passiven Sprecher, also derjenigen Menschen, die Niederdeutsch verstehen, wird vielfach mit 10 Millionen und mehr für Deutschland angegeben; könnte allerdings wesentlich höher liegen. Die Anzahl der niederdeutschen Muttersprachler wird auf etwa eine Million bis vier Millionen geschätzt (Wikipedia).

Dieser neu eingerichtete Arbeitskreis im Grünen Zentrum bietet allen Interessierten die Möglichkeit platt zu schnacken.

Unter Anleitung wird das Reimen, Lesen und Erlernen der richtigen Aussprache und die Betonung geübt. Die plattdeutsche Sprache soll gepflegt und erhalten werden.

#### **Termine:**

5 Termine, 1x pro Monat jeweils Dienstagabend,  
30.08., 20.09., 25.10. 22.11. und 20.12.2011,  
jeweils von 19:30 bis 21:45 Uhr

#### **Zielgruppe:**

Interessierte mit und ohne plattdeutsche Vorkenntnisse

**Teilnahmegebühr:** kostenlos

#### **Leitung:**

Liesel Grallert, 1. Vorsitzende LFV Huntlosen  
(Muttersprachlerin)

#### **Veranstaltungsort:**

Seminarraum Grünes Zentrum Huntlosen

**Informationen zu diesem Arbeitskreis  
erhalten Sie im  
LEB Beratungsbüro Oldenburg  
im Grünen Zentrum, Huntlosen, Sannumer Str. 3  
Tel.-Nr. 04487 750799 0.**

# Qualifizierung in der Kindertagespflege

## AUSGANGSSITUATION

Mütter und Väter haben heute den Wunsch, Familien- und Erwerbsarbeit miteinander vereinbaren zu können. Dafür benötigen sie zuverlässige Betreuungsangebote.

Die Tagespflege kann zum Ausbau der Kinderbetreuung einen wichtigen Beitrag leisten. Gerade für jüngere Kinder bis drei Jahre stellt die Tagespflege ein geeignetes Betreuungsangebot dar. Kinder finden in der Tagespflege einen Ort, an dem ihre Entwicklung familienähnlich in kleinen Gruppen gefördert werden kann.

Um die Fördermöglichkeiten in der Tagespflege optimal zu nutzen ist die Sicherung und Weiterentwicklung der Qualität dieses Angebots wichtig.

Im Mittelpunkt steht dabei die Tagesmutter selbst. Von ihrem Tun hängt es ab, ob die Kinder sich wohl fühlen und Erfahrungen machen, die eine gute Grundlage für das Hineinwachsen in die Gesellschaft und den weiteren Bildungsweg sind.

Die Tagespflege ist eine anspruchsvolle Tätigkeit, die weit über eine soziale Dienstleistung hinausgeht. Es bedarf daher einer Qualifizierung der Tagesmütter, wenn sie den vielfältigen Aufgaben der Bildung, Erziehung und Betreuung der Kinder gerecht werden wollen.

An diesem Punkt setzt das Curriculum des Deutschen Jugendinstituts an: Durch eine „Grundqualifizierung“ gibt es Tagespflegepersonen eine professionelle Grundausstattung an die Hand, um dem Förderauftrag der Tagespflege gerecht werden zu können.

**Dauer:** 160 Unterrichtseinheiten

**Termine:** Mittwoch, 02. November 2011 bis 13. Juni 2012

Mittwochs von 19:00 – 22:15 Uhr

und 1x/Monat samstags von 09:00 - 14:00 Uhr

## Referentinnen:

Ausra Kluge, Dipl.-Sportlehrerin, Qualif. Tagespflegeperson;

Sandra Walther, Dipl.-Oecotrophologin; Edeltraut Helms, 1.

Vorsitzende Kitap; Veronika Völker, Medienpädagogin

## Veranstaltungsort:

Grünes Zentrum Huntlosen, Sannumer Str. 3

**Teilnahmegebühr:** 200,-- €

## Information und Anmeldung:

Karin Pieper (04487 750799-0)

E-mail: oldenburg@leb.de

Fax: 04487 750799-9

# Babysitter werden ist nicht schwer...

## Du möchtest Babysitter werden?

Dieser Babysitterkurs vermittelt Jugendlichen ab 14 Jahren ein solides Grundwissen in Fragen der Ernährung und Betreuung von Babys und Kleinkindern.

Du beschäftigst Dich während des Kurses mit Themen wie:

- Versorgung, Ernährung und Pflege von Babys
- Versorgung, Ernährung und Pflege von Kleinkindern
- Altersgemäßer Umgang und Beschäftigung mit Kindern
- Kinderspiele und Kinderlieder
- Erziehung und Verantwortung
- Erste Hilfe und Unfallverhütung
- Rechtliche Situation des Babysitters
- Kontakt zur Familie des Kindes
- Welche Besonderheiten muss ich als Babysitter beachten (Erstellen einer Checkliste)
- Welche Pflichten habe ich als Babysitter?
- Betreuungsbörse im Internet
- Familien- und Kinderservicebüro im Jugendamt

Die LEB Großenkneten bietet diesen Kurs in Zusammenarbeit mit der Graf-von-Zeppelinsschule Ahlhorn als schulische Arbeitsgemeinschaft an.

Zum Abschluss wird dir als detaillierte Teilnahmebescheinigung ein Babysitterpass mit allen behandelten Themenschwerpunkten ausgehändigt.

Der Babysitterpass bildet zusammen mit der Einverständniserklärung der Personensorgeberechtigten die Grundlage für eine Babysitter-Card, die auf Wunsch im Familien- und Kinderservicebüro im Jugendamt des Landkreises Oldenburg ausgestellt werden kann.

### Dozentin:

Ausra Kluge, Dipl.-Sportlehrerin, Kommunikationstrainerin

### Termine:

mittwochs, 13:30 Uhr – 16:45 Uhr, jede 2. Woche

31.08., 14.09., 28.09., 12.10., 09.11., 23.11., 07.12.2011

**Umfang:** 28 Unterrichtsstunden

**Ort:** Graf-von-Zeppelin-Schule Ahlhorn

### Koordination:

Karin Pieper,  
LEB Bereichsleitung Oldenburg,  
04487 750799-1



# Kinder und Medien

Neue Medien wie Computer, Internet oder Spielkonsolen gehören wie selbstverständlich zum Alltagsleben von Kindern. Sie präsentieren sich in sozialen Netzwerken wie SchülerVZ oder machen Bekanntschaften im Chat. Sie spielen online in Gruppen oder alleine. Sie haben Spaß an neuen Herausforderungen in Denk-, Lern- und Actionspielen oder recherchieren im Internet für Hobby und Hausaufgaben.

Die beiden Fortbildungen behandeln aktuelle Fragestellungen zu Gefahren und Chancen für Kinder im Umgang mit Internet und Computerspielen. Möglichkeiten werden ausgelotet, diese Medien sinnvoll und kindgerecht in den Alltag zu integrieren, um Kinder bei der Stärkung ihrer Medienkompetenz zu unterstützen.

## „SCHÖNES NEUES MITMACHNETZ“ – GRUNDLAGEN INTERNET / WEB 2.0

- Welche Gefahren lauern im Internet?
- Netikette – Regeln der virtuellen Kommunikation
- Alternativen bieten – gute Internetseiten für Kinder
- Kindgerechte Grundeinstellungen am PC

**Termine:** Dienstag, 06.09.2011, 19:00 – 22:15 Uhr  
Dienstag, 13.09.2011, 19:00 – 22:15 Uhr

**Dozentin:** Veronika Völker (Medienpädagogin)

**Ort:** Seminarraum Grünes Zentrum Huntlosen

**Gebühr:** 10,00 €

## „NUR NOCH EIN LEVEL...“ – COMPUTERSPIELE UND LERNSPIELE

- Problembereiche von Computerspielen - Umgang mit medialer Gewalt und Suchtgefahr
- Verschiedene Spiele-Genres kennenlernen
- Altersgerechter Einsatz von aktuellen (Lern-)Spielen
- Orientierungshilfen – Bewertungskriterien für Computerspiele und Hilfsangebote im Internet

**Termin:** Samstag, 17.09.2011, 9:00 – 16:00 Uhr

**Dozentin:** Veronika Völker (Medienpädagogin)

**Ort:** Seminarraum Grünes Zentrum Huntlosen

**Gebühr:** 10,00 €

Die Fortbildungen „Medienkompetenz“ werden von der Niedersächsischen Landesmedienanstalt unterstützt.



**Informationen zu den Fortbildungen erhalten Sie auch im LEB Beratungsbüro Oldenburg (Projektleitung),  
Tel.-Nr. 04487 - 750 799 3.**

# Eltern & Kinder

## 1

### **DIE PERFEKTE BEWERBUNGSMAPPE!**

**Zielgruppe:** Eltern von Vorabschluss- und Abschluss-schülern der weiterführenden Schulen

Als Eltern sind Sie wichtige Begleiter Ihrer Kinder auf dem Weg von der Schule in die Berufswelt.

Um beim Thema „Bewerbungsmappen“ up-to-date zu sein, werden Sie in diesem interaktiven Kurs eine perfekte Bewerbungsmappe digitalisiert am PC erstellen. Die fertigen Daten können Sie per Mail oder Datenträger mit nach Hause bekommen.

Alle, die einen eigenen Laptop mitbringen möchten, können das gerne tun!

**Dozentin:** Barbara Efthiamidis-Christidis

**Termin:** Montag, 26.09.2011, 19:00-21:30  
(3 Unterrichtsstunden)

**Ort :** Graf-von-Zeppelin-Schule, EDV-Raum

**Mitzubringen:** Passfoto, Block und Schreibzeug; wenn gewünscht: eigenen Laptop

**Gebühren:** 5,00 €

**Nebenkosten:** ..... Papierkosten für Ausdrucke

# Fremdsprachen

## 2

### **ENGLISCH FÜR ANFÄNGER**

Dieser Kurs bietet den Teilnehmern die Möglichkeit, die englische Sprache von „0“ an zu erlernen.

Die Vermittlung der Grundlagen sowie deren Anwendung stehen in diesem Kurs im Vordergrund.

**Dozentin:** Diana Drenske

**Material:** nach Absprache

**Beginn:** Dienstag, 13.09.2011, 19:00 – 20:30 Uhr

**Dauer:** 20 Unterrichtsstunden (10 Abende)

**Ort:** Grundschule Ahlhorn

**Gebühr:** 30,00 €

**Nebenkosten:** ca. 3,00 € für Kopien

# 3

## ENGLISCH FÜR ANFÄNGER - FORTSETZUNGSKURS

In diesem Kurs wollen wir zusammen als Gruppe und mit Spaß an der englischen Sprache die bereits vorhandenen Grundlagen auffrischen und vertiefen. Neue Themen und Vokabeln werden aufbauend vermittelt

### **Teilnahmevoraussetzung:**

Teilnahme am Anfängerkurs oder entsprechende Kenntnisse.

**Dozentin:** Diana Drenske

**Material:** nach Absprache

**Beginn:** Mittwoch, 21.09.2011, 19:00 – 20:30 Uhr

**Dauer:** 20 Unterrichtsstunden (10 Abende)

**Ort:** Grundschule Ahlhorn

**Gebühr:** 30,00 €

**Nebenkosten:** ca. 3,00 € für Kopien

# 4

## SPANISCH VOR DEM URLAUB

Wir möchten nach Mallorca oder auf eine andere spanische Insel, auf das Festland nach Spanien oder in ein Land auf dem amerikanischen Kontinent verreisen, in dem Spanisch Amts- und Umgangssprache ist.

In diesem Kurs wollen wir uns auf verschiedene Situationen sprachlich vorbereiten:

- Reisen mit Flugzeug, Bahn, Bus und Taxi;
- Einkäufe in verschiedenen Geschäften;
- Leben in Hotels und Restaurants;
- Besuche in Museen und Ausstellungen und anderen Einrichtungen.

Die Anwendung der Sprache soll in 5 Doppelstunden praktiziert werden. Fortsetzung ist möglich.

**Dozentin:** Maria Isabel Kortejohann

**Beginn:** Donnerstag, 01.09.2011, 18:30 – 20:00 Uhr

**Dauer:** 10 Unterrichtsstunden (5 Abende)

**Gebühr:** 25,00 €

**Ort:** Grundschule Großenkneten

## 5

### **BESICHTIGUNG EINES BIOLOGISCH-DYNAMISCH GEFÜHRTEN HAUSGARTENS**

Vorgestellt werden alte Apfel- und Beerensorten, insbesondere die herbsttragende Himbeersorte „Autumn Bliss“ und ihre Bedeutung für unsere Gesundheit.

Es wird gezeigt, wie wir heute ohne chemische Dünger und Pflanzenschutzmittel auskommen, und wie ein hygienischer, lebendiger Düngehumus in der natürlichen Kompostmiete entsteht. Darüber hinaus werden verschiedene Blumenrabatten gezeigt, wie wir den Rasenschnitt verwenden und den pH-Wert des Bodens messen können.

**Die Führung findet im Hausgarten Wolfgang Hoff, Am Haarksen 14 in Edewecht-Portsloge statt.**

**Dozent:** Wolfgang Hoff

**Termin:** Samstag, 10.09.2011, 10:00 – 13:00 Uhr

**Ort:** Edewecht-Portsloge

**Gebühr:** 10,00 €

**Nebenkosten:** Broschüre und Unterlagen 6,00 €

## 6

### **OBSTBAUMSCHNITT, DÜNGUNG UND PFLEGE IN THEORIE UND PRAXIS**

Ertrag und Qualität des Obstes hängen heute im Wesentlichen vom richtigen Schnitt des Gehölzes sowie von einer naturnahen Düngung und Pflege ab.

In diesem Kurs werden die Grundbegriffe erläutert sowie die Natur- und Rückschnittgesetze, die beim Obstbaumschnitt zu beachten sind.

Es wird auch über die Zubereitung eines hygienischen, lebendigen Reifkompostes gesprochen als Voraussetzung für gesunde Gehölze und wohlschmeckende Früchte.

Auf Wunsch können wir in der Praxis neben dem Gehölzschnitt auch eine solche Kompostmiete ansetzen.

Wir werden ferner darüber sprechen, wie wir den Ertrag steigern können, welches der richtige pH-Wert ist, wie wir ihn messen können, welches der fruchtbarste Boden ist, welche Bedeutung der Stammanstrich hat und warum die Himbeere und die Johannisbeere heute so wertvoll sind im eigenen Garten.

*Praxis in einem Garten der Teilnehmer*

**Dozent:** Wolfgang Hoff

**Termine:** Theorie: Montag, 05.12.2011, 18:00 – 21:00 Uhr  
Praxis: Samstag, 10.12.2011, 10:00 – 13:00 Uhr

**Ort (Theorie):** Grundschule Großenkneten

**Gebühr:** 20,00 €

**Nebenkosten:** 6,00 € für Obstbaumschnitt-Broschüren

## Maschinenschreiben und Technik

### 7

#### TASTSCHREIBEN FÜR ANFÄNGER

Schnell und sicher mit der Tastatur Texte eingeben? Erlernen Sie das Tastschreibens nach der Ratio-Type-Methode mit Unterstützung eines Tastschreiblernprogramms, Schreib- und Gestaltungsregeln der Textverarbeitung sowie Erlernen der Grundfunktionen von Word.

**Dozentin:** Susanne Hindelasch

**Beginn:** Dienstag, 20.09.2011, 19:00 - 20:30 Uhr

**Dauer:** 24 Unterrichtsstunden (12 Abende)

**Ort:** Graf-von-Zeppelin-Schule, Ahlhorn

**Gebühr:** 40,00 €

## 8

### **HANDY, HILFE! WIE BEDIENE ICH MEIN HANDY?**

„Einfach“ und sicherer mit Ihrem Handy telefonieren. Grundlagenkurs mit vielen praktischen Übungen und Tipps am eigenen Handy. Ziel ist es, die „Angst“ vor dem Handy zu nehmen, etwas „falsch“ zu machen.

**Bitte bringen Sie Ihr Handy, das Ladegerät und die Bedienungsanleitung, falls vorhanden, mit.**

<b>Dozent:</b>	Bernd Grafe
<b>Termine:</b>	Donnerstag, 06. und 13.10.2011, 18:45-21:00 Uhr
<b>Dauer:</b>	6 Unterrichtsstunden (2 Abende)
<b>Ort:</b>	Grundschule Ahlhorn
<b>Gebühr:</b>	15,00 €

## **EDV-Kurse in Ahlhorn**

### **Dietrich-Bonhoeffer-Gymnasium**

## 9

### **EINFÜHRUNG IN DIE EDV FÜR SENIOREN**

Der Kurs wendet sich an ältere Menschen, die ohne EDV-Vorkenntnisse einen Einstieg in die Bedienung und Anwendung eines Computers finden möchten.

Wir werden die Grundlagen für den Umgang mit PCs und dem ganzen Drumherum wie Maus, Display, CD/DVD, Festplatte und andere Speichermedien sowie Drucker erarbeiten.

Nach einer Einführung in die Hardware und der Vorstellung einiger Grundkonzepte der EDV wollen wir uns in praktischen Übungen mit dem Betriebssystem Windows befassen. Anschließend wird in einfachen Anwendungsbeispielen die Textverarbeitung WORD und die Tabellenkalkulation EXCEL kennen gelernt und ein Einblick in einige andere verbreitete Programmtypen gegeben.

<b>Dozent:</b>	Jürgen Steuer
<b>Termine:</b>	Montag, 26.09.2011, 16:00-19:15 Uhr Dienstag, 27.09.2011, 16:00-19:15 Uhr

Donnerstag, 29.09.2011, 16:00-19:15 Uhr  
Dienstag, 04.10.2011, 16:00-19:15 Uhr  
Mittwoch, 05.10.2011, 16:00-19:15 Uhr

**Dauer:** 20 Unterrichtsstunden (5 Nachmittage )  
**Ort:** Dietrich-Bonhoeffer-Gymnasium Ahlhorn  
EDV-Raum  
**Gebühr:** 45,00 €

# 10

## POWERPOINT

Das Programm dient zur schnellen und professionellen Erstellung von Präsentationen. Folien, Handzettel, Einbinden von Organigrammen, Tabellen, Grafiken und Bildern. Objektbearbeitung.

**Teilnahmevoraussetzung sind EDV-Grundkenntnisse!**

**Dozent:** Jürgen Steuer  
**Termine:** Montag, 10.10.2011, 18:30-21:45 Uhr  
Dienstag, 11.10.2011, 18:30-21:45 Uhr  
Mittwoch, 12.10.2011, 18:30-21:45 Uhr  
Donnerstag, 13.10.2011, 18:30-21:45 Uhr

**Dauer:** 16 Unterrichtsstunden (4 Abende)  
**Ort:** Dietrich-Bonhoeffer-Gymnasium Ahlhorn  
EDV-Raum  
**Gebühr:** 50,00 €

# 11

## GRUNDKURS EXCEL

Dieser Kurs führt Sie in die Grundlagen des Tabellenkalkulationsprogramms Microsoft EXCEL ein. Die Schwerpunkte sind:

- Grundlagen der Tabellenerstellung
- Einsatz von Rechenanweisungen und Erstellung von Diagrammen
- Übungsbeispiele aus dem beruflichen und privaten Umfeld

**Teilnahmevoraussetzung sind EDV-Grundkenntnisse!**

**Dozent:** Jürgen Steuer  
**Termine:** Mittwoch, 02.11.2011, 18:30-21:45 Uhr  
Donnerstag, 03.11.2011, 18:30-21:45 Uhr

20 ..... LEB Großenkneten (2/2011)

Montag, 07.11.2011, 18:30-21:45 Uhr  
Dienstag, 08.11.2011, 18:30-21:45 Uhr

**Dauer:** 16 Unterrichtsstunden (4 Abende)  
**Ort:** Dietrich-Bonhoeffer-Gymnasium Ahlhorn  
EDV-Raum  
**Gebühr:** 50,00 €

## 12

### **EINFÜHRUNG IN DIE INTERNET-NUTZUNG FÜR SENIOREN**

In diesem Kurs lernen die Teilnehmer die Grundlagen kennen, die für die Benutzung des Internet wichtig sind.

- Voraussetzungen für den Internetzugang
- Bedienung des Browsers
- Recherchieren im Internet: Arbeit mit Suchmaschinen
- Lesezeichen (Favoriten) verwenden
- Herunterladen von Dateien aus dem Internet
- weitere Dienste und Funktionen des Internet
- Versand und Empfang von E-Mails

#### **EDV-Grundkenntnisse sollten vorhanden sein!**

**Dozent:** Jürgen Steuer  
**Termine:** Freitag, 11.11.2011, 16:00-19:15 Uhr  
Sonnabend, 12.11.2011, 09:00-14:00 Uhr  
**Dauer:** 10 Unterrichtsstunden (2 Tage)  
**Ort:** Dietrich-Bonhoeffer-Gymnasium Ahlhorn  
EDV-Raum  
**Gebühr:** 25,00 €

## 13

### **BRENNEN, SCANNEN, BILDER- U. DATENÜBERTRAGUNG**

Der Kurs richtet sich an Personen, die den Umgang mit externen Medien erlernen möchten. Vermittelt werden praxisnahe Übungen und Antworten zu häufig gestellten Fragen, die den Im- und Export von Daten, Programmen und die Übertragung und Archivierung von Digitalbildern betreffen.

Die Schwerpunkte sind:

- Brennen von CD- und DVD-Rohlingen

- Einscannen von Vorlagen und deren Weiterverarbeitung
- Einsatz von Speicherkarten und Lesegeräten
- Verwendung einer externen Festplatte
- Übertragen von Digitalbildern auf den Computer

Vorhandene, persönliche Hardware kann zum Kurs mitgenommen und eingesetzt werden. CD- bzw. DVD-Rohlinge sind mitzubringen oder können gegen Kostenerstattung auch ausgegeben werden.

### **EDV-Grundkenntnisse sollten vorhanden sein!**

**Dozent:** Jürgen Steuer  
**Termine:** Montag, 14.11.2011, 18:30-21:45 Uhr  
 Dienstag, 15.11.2011 18:30-21:45 Uhr  
**Dauer:** 8 Unterrichtsstunden (2 Abende)  
**Ort:** Dietrich-Bonhoeffer-Gymnasium  
 Ahlhorn, EDV-Raum  
**Gebühr:** 25,00 €

# 14

## **AUFBAUKURS EDV FÜR SENIOREN**

Dieser Kurs soll das im Grundkurs Gelernte vertiefen. Dabei steht wie immer der praktische Einsatz im Vordergrund. Die Themenschwerpunkte sind:

- Dateiverwaltung,
- Einsatz von Speicherkarten, CD-ROM, DVD und externen Festplatten,
- Übungen in Word,
- Übungen in Excel.

**Dozent:** Jürgen Steuer  
**Termine:** Montag, 21.11.2011, 16:00 – 19:15 Uhr  
 Dienstag, 22.11.2011, 16:00 – 19:15 Uhr  
 Mittwoch, 23.11.2011, 16:00 – 19:15 Uhr  
 Donnerstag, 24.11.2011, 16:00 – 19:15 Uhr  
**Ort:** Dietrich-Bonhoeffer-Gymnasium Ahlhorn  
 EDV-Raum  
**Dauer:** 16 Unterrichtsstunden (4 Abende)  
**Gebühr:** 45,00 €

# 15

## PRAKTISCHE ÜBUNGEN MIT WORD

Im Kurs werden praktische Übungen mit der Textverarbeitung MS Word durchgeführt. Die Kursteilnehmer können Themenwünsche einbringen, z.B. Textgestaltung, Tabellen, Vorlagen, Nummerierungen, Bilder bzw. Grafiken einfügen, Serienbrief.

### **EDV-Grundkenntnisse sollten vorhanden sein!**

<b>Dozent:</b>	Jürgen Steuer
<b>Termine:</b>	Montag, 05.12.2011, 18:30-21:45 Uhr Dienstag, 06.12.2011, 18:30-21:45 Uhr
<b>Dauer:</b>	6 Unterrichtsstunden (2 Abende)
<b>Ort:</b>	Dietrich-Bonhoeffer-Gymnasium Ahlhorn
<b>Gebühr:</b>	25,00 €

# 16

## EINFÜHRUNG IN DIE INTERNET-NUTZUNG

In diesem Kurs lernen die Teilnehmer die Grundlagen kennen, die für die Benutzung des Internet wichtig sind.

- Voraussetzungen für den Internetzugang
- Bedienung des Browsers
- Recherchieren im Internet: Arbeit mit Suchmaschinen
- Lesezeichen (Favoriten) verwenden
- Herunterladen von Dateien aus dem Internet
- weitere Dienste und Funktionen des Internet
- Versand und Empfang von E-Mails

### **Teilnahmevoraussetzung sind EDV-Grundkenntnisse!**

<b>Dozent:</b>	Jürgen Steuer
<b>Termine:</b>	Freitag, 16.12.2011, 18:30-21:45 Uhr Sonnabend, 17.12.2011, 09:00-14:00 Uhr
<b>Dauer:</b>	10 Unterrichtsstunden (2 Tage)
<b>Ort:</b>	Dietrich-Bonhoeffer-Gymnasium Ahlhorn EDV-Raum
<b>Gebühr:</b>	30,00 €

# EDV-Kurse im Grünen Zentrum Huntlosen

Anmeldung für diese Kurse:

LEB Beratungsbüro Oldenburg – Grünes Zentrum  
Sannumer Str. 3 – 26197 Huntlosen

Tel. 04487 750 799 0 – Fax 04487 750 799 9

Konto für Kursgebühren siehe Seite 5

## 17

### EDV-LERNCAFÉ FÜR SENIOREN

Dieses EDV-Lerncafé bietet einen breit angelegten Überblick über die Einsatzmöglichkeiten moderner Informations- und Kommunikationstechnologien. Durch praxisorientierte Übungen werden Sie in die Lage versetzt mit EDV-Anlagen umgehen zu können.

In sehr angenehmer Lernatmosphäre erhalten Sie gerade soviel Theorie wie nötig. Sie arbeiten in Ihrem Lerntempo am Laptop.

Inhalte: werden mit dem Dozenten abgesprochen

- z. B. Grundlagen der EDV
- Internet
- MS-WORD FOR WINDOWS

**Dozent:** Jürgen Steuer (Dipl.-Biologe)

**Termine:** Mittwoch, 23./30. November, 7./14./21.  
Dezember 2011, 9:00 – 12:15 Uhr

**Dauer:** 20 Unterrichtsstunden (5 Tage)

**Ort:** Grünes Zentrum Huntlosen  
Sannumer Straße 3

**Gebühr:** 70,00 €

## 18

### EDV-LERNCAFÉ FÜR SENIOREN - AUFBAUKURS

Dieses EDV-Lerncafé für Fortgeschrittene bietet einen breit angelegten Überblick über die Einsatzmöglichkeiten moderner Informations- und Kommunikationstechnologien. Durch praxisorientierte Übungen werden Sie in die Lage versetzt mit EDV-Anlagen umgehen zu können.

In sehr angenehmer Lernatmosphäre erhalten Sie gerade soviel Theorie wie nötig. Sie arbeiten in Ihrem Lerntempo am Laptop.

Inhalte: werden mit dem Dozenten abgesprochen

- E-Mail
- Internet
- MS-WORD FOR WINDOWS

**Teilnahmevoraussetzung sind EDV-Grundkenntnisse!**

**Dozent:** Jürgen Steuer (Dipl.-Biologe)

**Termine:** Mittwoch, 31. August, 7./14./21./28. September 2011, 13:00 – 16:15 Uhr

**Dauer:** 20 Unterrichtsstunden (5 Tage)

**Ort:** Grünes Zentrum Huntlosen

Sannumer Straße 3

**Gebühr:** 70,00 €

## 19

### **EDV-LERNCAFÉ FÜR SENIOREN - AUFBAUKURS**

- Inhalte siehe Kurs 18

**Teilnahmevoraussetzung sind EDV-Grundkenntnisse!**

**Dozent:** Jürgen Steuer (Dipl.-Biologe)

**Termine:** Dienstag, 04./11. Oktober, 1./8./15. November 2011, 9:00 – 12:15 Uhr

**Dauer:** 20 Unterrichtsstunden (5 Tage)

**Ort:** Grünes Zentrum Huntlosen

Sannumer Straße 3

**Gebühr:** 70,00 €

## 20

### **EDV-LERNCAFÉ FÜR SENIOREN - AUFBAUKURS**

- Inhalte siehe Kurs 18

**Teilnahmevoraussetzung sind EDV-Grundkenntnisse!**

**Dozent:** Jürgen Steuer (Dipl.-Biologe)

**Termine:** Mittwoch, 05./12. Oktober, 2./9./16. November 2011, 13:00 – 16:15 Uhr

**Dauer:** 20 Unterrichtsstunden (5 Tage)

**Ort:** Grünes Zentrum Huntlosen

Sannumer Straße 3

**Gebühr:** 70,00 €

# 21

## **EDV-LERNCAFÉ FÜR SENIOREN - SPEZIAL**

Dieser EDV-Spezialkurs für Teilnehmer der EDV-Aufbaukurse für Senioren bietet ein Auffrischen und Wiederholen des Erlernten aus den beiden vorangegangenen Kursen an. Was hat sich in der Zwischenzeit verändert?

Wer hat zuhause neue Laptops mit neuen Programmen und neuen Betriebssystemen? Der Dozent beantwortet Ihre Fragen gerne.

In sehr angenehmer Lernatmosphäre erhalten Sie gerade soviel Theorie wie nötig. Sie arbeiten in Ihrem Lerntempo am Laptop.

Inhalte: werden mit dem Dozenten abgesprochen

- Vertiefung E-Mail
- Vertiefung Internet
- MS-WORD FOR WINDOWS

**Teilnahmevoraussetzung sind EDV-Grundkenntnisse!**

**Dozent:** Jürgen Steuer (Dipl.-Biologe)

**Termine:** Dienstag, 06. September, 4. November, 1./15. November, 6. Dezember 2011, 13:00 – 16:15 Uhr

**Dauer:** 20 Unterrichtsstunden (5 Tage)

**Ort:** Grünes Zentrum Huntlosen

Sannumer Straße 3

**Gebühr:** 70,00 €

# 22

## **WEB 2.0 – FACEBOOK & CO**

Bedeutet Facebook, Twitter, Youtube, SchülerVZ und Co. das Ende der Kontrolle und die Stärkung der Pädagogik?

Kinder und Jugendliche konsumieren Filme und Videos nicht nur im Fernsehen, sondern auch im Internet; sie kommunizieren vorwiegend in Social Networks / Online-Communities und sind mit ihren Handys parallel im Netz unterwegs. Mädchen und Jungen haben das World Wide Web mit seinen unbegrenzten Möglichkeiten schon längst für sich entdeckt.

An diesem Abend werden die Medienwelten und ihre Bedeutung für Jugendliche vorgestellt.

Wie inszenieren sich Heranwachsende in den sozialen Netzwerken, was denken sie über Datenschutz und Persönlichkeitsrechte und wie können Jungen und Mädchen bei dieser immer individueller werdenden Mediennutzung aus Sicht des Jugendschutzes begleitet werden?

Wichtig ist, dass sich Heranwachsende bewusst und kritisch mit unterschiedlichen Medien auseinandersetzen.

**Zielgruppe:**

Mitarbeiter/-innen von Bildungseinrichtungen, Lehrer/-innen, Elternvertretungen, Eltern, Interessierte

**Referentin:**

Karin Pieper, Referentin der NLM und LEB Bereichsleiterin

**Termin:** Dienstag 04.10.2011

**Zeitungsumfang:** 19:00 bis 22:00 Uhr

4 Unterrichtsstunden

**Veranstaltungsort:** Grünes Zentrum Huntlosen

**Kosten:** trägt die Niedersächsische Landesmedienanstalt, NLM

## **Fitness und Gesundheit, Vorsorge und Pflege**

### **23**

#### **ERHALTUNG DER GESUNDHEIT IM ALLTAG**

(- Auch für Männer -)

In diesem Kursus sollen die körperlichen Veränderungen durch Beruf und Alltag den Teilnehmern bewusst gemacht werden. Sie sollen lernen, mit diesen Veränderungen umzugehen und sie als "normalen" Abnutzungsprozess zu akzeptieren. Sie sollen den eigenen Körper als Einheit begreifen, in dem sich Muskel-, Zell- und organische Veränderungen gegenseitig bedingen. Außerdem sind diese Veränderungen in ihrer Entwicklung stark abhängig von der Einstellung des einzelnen Menschen zu seiner sozialen Umgebung. Im Rahmen der einzelnen Themen wie Skelett, Schulter- und Beckengürtel, Herz, Atmung etc. werden

LEB Großenkneten (2/2011) ..... 27

Bewegungsübungen aufgezeigt, die es dem Teilnehmer ermöglichen, seinen gesamten Körper soweit wie möglich gesund und beweglich zu halten.

- Dozentin:** Christa Elsen  
**Mitzubringen:** leichte Kleidung, Turnschuhe  
**Beginn:** Montag, 04.07.2011, 8:30 – 9:30 Uhr  
**Dauer:** 16 Unterrichtsstunden (12 Vormittage)  
**Ort:** Dorfgemeinschaftshaus Ahlhorn  
**Gebühr:** 21,00 €

## 24

### **GESUNDHEIT BIS INS HOHE ALTER**

( - Auch für Männer - )

In diesem Kurs sollen die körperlichen Veränderungen im Alter den Teilnehmern bewusst gemacht werden. Sie sollen lernen, mit diesen Veränderungen umzugehen und sie als "normalen" Alterungsprozess zu akzeptieren. Sie sollen den eigenen Körper als Einheit begreifen, in dem sich Muskel-, Zell- und organische Veränderungen gegenseitig bedingen. Außerdem sind diese Veränderungen in ihrer Entwicklung stark abhängig von der Einstellung des alternden Menschen zu seiner sozialen Umgebung. Im Rahmen der einzelnen Themen wie Skelett, Schulter- und Beckengürtel, Herz, Atmung etc. werden Bewegungsübungen aufgezeigt, die es dem alternden Menschen ermöglichen, seinen gesamten Körper soweit wie möglich gesund und beweglich zu halten.

- Dozentin:** Christa Elsen  
**Mitzubringen:** leichte Kleidung, Turnschuhe  
**Beginn:** Montag, 04.07.2011, 9:45 – 10:45 Uhr  
**Dauer:** 16 Unterrichtsstunden (12 Vormittage)  
**Ort:** Dorfgemeinschaftshaus Ahlhorn  
**Gebühr:** 16,00 €

## 25

### **HALTE DICH FIT – MACH MIT / GESUNDHEIT BIS INS HOHE ALTER**

Dieser Kurs soll zur Erhaltung der Gesundheit und Beweglichkeit beitragen. Entspannende und muskelkräftigende

Gymnastik – teils mit Theraband, kleinen Gewichten, Balancekissen, Stäben usw. – auf dem Pezziball, Hocker und Matte fördern das körperliche und seelische Wohlbefinden. Koordinations- und Gedächtnisübungen stärken die Kopfarbeit und das Reaktionsvermögen. Außerdem werden Selbsthilfeübungen für den täglichen Gebrauch bei verschiedenen Gelenkproblemen bzw. Muskelverspannungen vermittelt. Teilnahme auch mit leichten Bewegungseinschränkungen möglich!

- Dozentin:** Anke Koopmann  
**Mitzubringen:** bequeme Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch  
**Beginn:** Montag, 19.09.2011, 9:00 – 10:00 Uhr  
**Dauer:** 16 Unterrichtsstunden (12 Vormittage)  
**Ort:** Alte Turnhalle Großenkneten, Hauptstr.  
**Gebühr:** 16,00 €

## 26

### ERHALTUNG DER GESUNDHEIT IM ALLTAG

Beschreibung siehe Kurs 23

- Dozentin:** Christa Elsen  
**Mitzubringen:** leichte Kleidung, Turnschuhe  
**Beginn:** Montag, 03.10.2011, 8:30 – 9:30 Uhr  
**Dauer:** 16 Unterrichtsstunden (12 Vormittage)  
**Ort:** Dorfgemeinschaftshaus Ahlhorn  
**Gebühr:** 21,00 €

## 27

### GESUNDHEIT BIS INS HOHE ALTER

Beschreibung siehe Kurs 24

- Dozentin:** Christa Elsen  
**Mitzubringen:** leichte Kleidung, Turnschuhe  
**Beginn:** Montag, 03.10.2011, 9:45 – 10:45 Uhr  
**Dauer:** 16 Unterrichtsstunden (12 Vormittage)  
**Ort:** Dorfgemeinschaftshaus Ahlhorn  
**Gebühr:** 16,00 €

## 28

### YOGA IN HUNTLOSEN

Yoga ist nichts Geheimnisvolles, sondern eine Methode, um körperliches, seelisches und geistiges Wohlbefinden zu erlangen und zu erhalten. Praktische Übungen werden erlernt und erläutert. Dabei wird besonderer Wert gelegt auf Atmung, Körperhaltung, Konzentration, Tiefenentspannung und Ernährung. Ziel dabei ist, die verschiedenen körperlichen und seelischen Funktionen des Menschen in Harmonie zu bringen, um so einen besseren Umgang mit sich selbst und mit der Umwelt zu ermöglichen.

- Dozentin:** Maren Hindle  
**Mitzubringen:** bequeme Kleidung, Woldecke, Wollsocken  
**Beginn:** Mittwoch, 07.09.2011, 18:30 – 20:00 Uhr  
**Dauer:** 22 Unterrichtsstunden (11 Abende)  
**Ort:** Ev. Kindergarten Huntlosen  
**Gebühr:** 40,00 €

## 29

### YOGA IN HUNTLOSEN

Beschreibung siehe Kurs 28

- Dozentin:** Maren Hindle  
**Beginn:** Mittwoch, 07.09.2011, 20:15 – 21:45 Uhr  
**Dauer:** 22 Unterrichtsstunden (11 Abende)  
**Ort:** Ev. Kindergarten Huntlosen  
**Gebühr:** 40,00 €



## 30

### YOGA IN AHLHORN

Beschreibung siehe Kurs 28

- Dozentin:** Maren Hindle  
**Beginn:** Freitag, 02.09.2011, 17:00 – 18:30 Uhr  
**Dauer:** 22 Unterrichtsstunden (11 Abende)  
**Ort:** Dorfgemeinschaftshaus Ahlhorn  
**Gebühr:** 40,00 €

# 31

## VORTRAG

### **GIB GAS – ABER MIT FREUDE!**

Aktivität ist wichtig für den Erfolg. Diese Aktivität, ob in der Erziehung/Familie oder im Job kann uns manchmal ausgebrannt, lustlos, müde und deprimiert werden lassen.

In diesem Vortrag lernen Sie die wissenschaftlich geprüfte s.e.i.-Methode kennen, mit der Sie in Ihrem Leben einen bewussten Ausgleich schaffen können, um optimale Produktivität, Lebensfreude und strahlende Gesundheit anzustreben. Hier sind Sie pro-aktiv für Ihren stabilen Energiehaushalt. Herzlich willkommen!

- Dozentin:** Simone Nordbruch,  
Dipl.-Persönlichkeitstrainerin (PS)
- Termin:** Montag, 10.10.2011, 19:00 – 20:30 Uhr
- Dauer:** 2 Unterrichtsstunden
- Ort:** Grundschule Großenkneten
- Gebühr:** 5,00 €

# 32

## VORTRAG

### **ENTSCHEIDE DICH!**

#### **– MIT DER KRAFT DER EMOTIONEN**

Entscheidung heißt, eine Tür zu schließen, damit sich eine andere öffnen kann.

Doch es ist nicht immer ganz einfach, den rechten Zeitpunkt für eine Entscheidung zu finden und zu wissen, welche Tür man schließen sollte.

In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie mit der wissenschaftlich geprüften s.e.i.-Methode die Emotionen in Ihnen wecken können, die Sie zu der Entscheidung führt, die im Moment in Ihr Leben passt.

Sie treffen Ihre Entscheidung so, damit Sie sich wohlfühlen.

- Dozentin:** Simone Nordbruch  
Dipl.-Persönlichkeitstrainerin (PS)
- Termin:** Dienstag, 15.11.2011, 19:00 – 20:30 Uhr
- Dauer:** 2 Unterrichtsstunden
- Ort:** Grundschule Großenkneten
- Gebühr:** 5,00 €

# 33

## VORTRAG

### **DEMENZ, MS, PARKINSON – WAS KÖNNEN WIR TUN?**

Nach Erkenntnissen der neuen *Ursächlichen Medizin* sind diese Krankheiten heute vermeidbar und auch aufzuhalten. Sie haben gemeinsame Ursachen:

Die *mitochondriale Dysfunktion*, was einer zu schwachen Zellenergie-Produktion in den Gehirnzellen gleichkommt, und eine Proteinfehlfaltung, wenn wir bestimmte Risiken bei der Nahrungszubereitung eingehen.

Der Vortrag will in leicht verständlicher Weise die Ursachen für diese Krankheiten erklären und Empfehlungen geben, wie wir diese Ursachen beheben können.

**In einem anschließenden Gespräch können weitere Therapien erörtert und Erfahrungen ausgetauscht werden.**

- Referent:** Wolfgang Hoff, Absolvent der Gesundheits-Akademie Wittenberg
- Termin:** Freitag, 09.12.2011, 18:00-21:00 Uhr
- Ort:** Grundschule Großenkneten
- Gebühr:** 6,00 €
- Nebenkosten:** wenn gewünscht, kann eine Broschüre mit Unterlagen für 6,00 € erworben werden.

# 34

## VORTRAG

### **IST DIE ARTERIOSKLEROSE UMKEHRBAR und sind damit Herzinfarkt und Schlaganfall heilbar und vermeidbar?**

Arteriosklerose entsteht zwangsläufig infolge einer Schädigung der Arterieninnenwände durch Vitamin- und Mineralstoffmangel, vor allem durch Vitamin-C-Mangel und einem Mangel an Lysin und Prolin. Stellt der Körper einen solchen Schaden fest, fordert er von der Leber vermehrt Lipoprotein a- und LDL-Moleküle an, um damit die Risse in der Arterienwand wieder zu verkleben, als Notverband quasi.

Hohe Cholesterinwerte können also nicht ursächlich für die Schädigung der Arterienwände verantwortlich gemacht werden.

Führen wir Vitamin C, Lysin und Prolin in Verbindung mit weiteren Mikronährstoffen höher dosiert wieder zu, stabilisieren sich unsere Arterienwände, die Arteriosklerose wird „nicht mehr benötigt“ und baut sich ab.

**Nach dem Vortrag und einer kurzen Pause wird zu einem offenen Gespräch eingeladen**

**Referent:** Wolfgang Hoff, Absolvent der Gesundheits-Akademie Wittenberg  
**Termin:** Dienstag, 13.12.2011, 18:00-21:00 Uhr  
**Ort:** Grundschule Großenkneten  
**Gebühr:** 6,00 €  
**Nebenkosten:** wenn gewünscht, können Kursunterlagen für 5,00 € erworben werden.

## 35

### VORTRAG

#### KREBS, WIE ENTSTEHT ER?

Können wir seine Entwicklung verhindern? Krebs entsteht ja nicht von heute auf morgen. Sondern von Beginn der DNS-Schädigung bis hin zur fertigen Krebszelle können Jahrzehnte vergehen, und immer haben wir Gelegenheit, zwischen den einzelnen Stadien durch sinnvolle Maßnahmen einzugreifen, so dass Krebs gar nicht erst entstehen kann. Welche Gefahren und Risiken können wir vermeiden? Welche Bedeutung haben die Himbeere, die Tomatensuppe, der Apfel, das Epican der Zellular-Medizin?

Viele Forschungsergebnisse auf dem Gebiet der Neuen, Ursächlichen Medizin werden uns vorenthalten. Der Vortrag will aufklären und Hilfen anbieten, damit wir selbst die richtigen Entscheidungen treffen können.

**Nach dem Vortrag und einer kurzen Pause wird zu einem offenen Gespräch eingeladen**

**Referent:** Wolfgang Hoff,  
Absolvent der Gesundheits-Akademie Wittenberg  
**Termin:** Freitag, 25.11.2011, 18:00-21:00 Uhr

- Ort:** Grundschule Großenkneten  
**Gebühr:** 5,00 €  
**Nebenkosten:** wenn gewünscht, können Kursunterlagen für 6,00 € erworben werden.

## 36

### VORTRAG

#### **DIAGNOSE KREBS, WAS NUN?**

Es gibt eine ganze Reihe von Naturtherapien, die wir zusätzlich anwenden können, um den Krebs ganz zu besiegen. Eine wichtige Rolle dabei spielt das Amygdalin in den Wildaprikosenkernen, das gezielt Krebszellen tötet, die gesunden Zellen aber heil lässt. Ähnlich wirkt die Hochdosis Vitamin C Therapie. Leider wird über diese nebenwirkungsfreien Therapien kaum gesprochen.

Es wird dargestellt werden, wie wir unser Immunsystem stärken können, wie wir die Metastasierung und die Angiogenese verhindern können.

Der Vortrag will aufklären und Entscheidungshilfen geben über die Möglichkeiten, die wir selbst ergreifen können, um den Krebs zu überwinden.

**Nach dem Vortrag und einer kurzen Pause wird zu einem offenen Gespräch eingeladen**

- Referent:** Wolfgang Hoff,  
Absolvent der Gesundheits-Akademie  
Wittenberg
- Termin:** Freitag, 2.12.2011, 18:00-21:00 Uhr
- Ort:** Grundschule Großenkneten
- Gebühr:** 5,00 €
- Nebenkosten:** wenn gewünscht, können Kursunterlagen für 6,00 € erworben werden.

## 37

### VORTRAG

#### **KINDER STÄRKEN MIT KLOPF-AKUPRESSUR**

Unsere Kindheitserfahrungen prägen unseren Weg ins Erwachsenenalter. Alle Eltern möchten natürlich das Beste für ihre Kinder. Wie wäre es, wenn Sie Ihre Kinder mit einer

leicht erlernbaren Methode unterstützen – und damit auch sich selbst und der ganzen Familie helfen können?

Klopf-Akupressur kann als psychologische Version der Akupunktur bezeichnet werden. Durch leichtes Klopfen auf Meridianpunkte können emotionale Probleme und auch körperliche Beschwerden in kurzer Zeit aufgelöst werden.

Der Vortrag stellt die Methode vor und zeigt Möglichkeiten auf, wie Kindern mit der Klopf-Akupressur z. B. bei Lernschwierigkeiten, Phobien, traumatischen Erlebnissen, Sprachschwierigkeiten, Kontaktproblemen, Schlafstörungen, Albträumen oder Ängsten geholfen werden kann.

**Referentin:** Monika Entmayr (Heilpraktikerin)  
**Termin:** Mittwoch, 20.09.2011, 19:00-21:15 Uhr  
**Dauer:** 3 Unterrichtsstunden  
**Ort:** Grundschule Huntlosen, Betreuungsraum  
**Gebühr:** 5,00 €

## 38

### *VORTRAG FÜR FRAUEN*

#### **TYPISCH MANN – TYPISCH FRAU?**

Die Liebe ist wie ein Garten: sie kann uns glücklich machen und unser Leben reicher sein lassen, aber sie braucht dazu Aufmerksamkeit, Zuwendung und Pflege. Achtsamer Umgang miteinander, Zeit füreinander und die Bereitschaft, gemeinsam zu wachsen, sind dabei wichtige Schlüssel.

Die Heilpraktikerin und Seminarleiterin Monika Entmayr berichtet aus ihrer langjährigen Erfahrung in der Arbeit mit Paaren, beleuchtet einige Grundregeln der Liebe, zeigt Wege und gibt in diesem Vortrag - speziell aus der Sicht der Frauen - Impulse zu erfüllter Partnerschaft.

**Referentin:** Monika Entmayr (Heilpraktikerin)  
**Termin:** Mittwoch, 27.09.2011, 19:00-21:15 Uhr  
**Ort:** Grundschule Huntlosen, Betreuungsraum  
**Gebühr:** 5,00 €

# 39

VORTRAG

## ÄNGSTE UND BLOCKADEN AUFLÖSEN MIT KLOPF-AKUPRESSUR

### Meridiantherapie für Körper und Seele

Mit den „Meridian-Energie-Techniken“, kurz MET, hat der Psychologe Rainer Franke eine erstaunlich einfache Methode entwickelt, um seelische Störungen, Blockaden oder Probleme aufzulösen, die oft ein ganzes Leben überschattet haben.

MET kann man als „psychologische Version der Akupunktur“ bezeichnen. Durch leichtes Klopfen mit den Fingerspitzen auf bestimmte Meridianpunkte sollen unter anderem Ängste und Phobien (zum Beispiel vor Spinnen oder vorm Fliegen), Süchte, Traumata, Schuldgefühle, Ärger, Zwänge, Schlafstörungen, Leistungsblockaden und andere belastende Emotionen in kurzer Zeit aufgelöst werden. Auch körperliche Leiden werden mit dieser Methode behandelt. Der Energiefluss wird harmonisiert, Stress abgebaut und Entspannung, Selbstbewusstsein und innerer Frieden gefördert.

MET wird von erfahrenen Therapeuten eingesetzt, eignet sich aber auch für die Selbstanwendung.

Der Vortrag informiert über die Entstehung und die Methoden der energetischen Psychologie und anderer Meridiantherapien. Es werden auch einige Möglichkeiten zur Selbsthilfe vorgestellt.

- Referentin:** Monika Entmayr (Heilpraktikerin)  
**Termin:** Mittwoch, 12.10.2011, 19:00-21:15 Uhr  
**Ort:** Grundschule Huntlosen, Betreuungsraum  
**Gebühr:** 3,00 €

# 40

## ORIENTALISCH TANZEN

Flotte dynamische Bewegungen wechseln sich mit weichen innen zentrierten ab und bilden gemeinsam eine Einheit.

Das Tanzen in der Gruppe wird dadurch lebendig und macht Spaß.

- Kursleiterin:** Maria Vorwerk  
**Ort:** Grundschule Huntlosen

**Beginn:** Montag, 22.08.2011, 18:30 – 20:00 Uhr  
**Dauer:** 7 Abende  
**Gebühr:** **6,50 € pro Abend**  
**direkt bei der Kursleiterin zu zahlen!**  
**Eine Probestunde ist möglich!**  
**Anmeldung:** bei Maria Vorwerk, Tel. 04431 – 94 89 25

## 41

### ORIENTALISCH TANZEN

Inhalte siehe Kurs 40

**Kursleiterin:** Maria Vorwerk  
**Ort:** Grundschule Huntlosen  
**Beginn:** Dienstag, 23.08.2011, 19:30 – 21:00 Uhr  
**Dauer:** 7 Abende  
**Gebühr:** **6,50 € pro Abend**  
**direkt bei der Kursleiterin zu zahlen!**  
**Eine Probestunde ist möglich!**  
**Anmeldung:** bei Maria Vorwerk, Tel. 04431 – 94 89 25

## Kurse für Kinder

## 42

### MUTTER- & KIND-MALEN

Gemeinsames Malen verbindet – Ein Bild in einfachen Formen und Farben gestalten – Es wird in Schwamm-/Pinsel-/Spachtel-Technik gearbeitet – Verziert mit Perlen, Knöpfen, Muscheln usw. wird jedes Bild zu einem Unikat.

**Leinwand (ca. 40 x 50 cm) bitte mitbringen; alte Kleidung und Getränke für die Pause.**

**Dozentin:** Ute Rosenberg  
**Termine:** Donnerstag, 01.09.2011 und 06.10.2011  
14:30 bis 16:45 Uhr  
**Ort:** *Mandala*, Sannumer Straße 10, Huntlosen.  
**Gebühr:** 10,00 € pro Teilnehmer  
**Nebenkosten:** 8,00 € für Material

# 43

## KOCHEN FÜR KINDER

Habt Ihr dazu Lust: Euch mal das Mittagessen selber zu kochen oder den Kuchen zum Geburtstag zu backen? Am Ende des Kurses habt Ihr ein kleines Kochbuch mit Rezepten von Suppen, Gebäck, Brot und Süßspeisen erarbeitet.

- Dozentin:** Christa Elsen  
**Mitzubringen:** Schürze und 2 Geschirrhandtücher.  
**Beginn:** Dienstag, 30.08.2011, 15:00 – 18:00 Uhr  
**Dauer:** 10 Unterrichtsstunden (3 Nachmittage)  
**Ort:** Grundschule Ahlhorn  
**Gebühr:** 13,00 €  
**Nebenkosten:** Lebensmittelumlage

# 44

## NOCH MEHR KOCHEN FÜR KINDER

Habt Ihr Lust mehr zu lernen? Euch mal das Mittagessen selbst zu kochen oder einen Kuchen zum Geburtstag zu backen? Am Ende des Kurses werdet Ihr neue Rezepte beherrschen und das kleine Kochbuch aus dem ersten Kurs mit weiteren Rezepten für Suppen, Gebäck, Brot und Süßspeisen erweitert haben.

### Teilnahmevoraussetzungen:

Teilnahme am Kurs "Kochen für Kids"

- Dozentin:** Christa Elsen  
**Mitzubringen:** Schürze und 2 Geschirrhandtücher  
**Beginn:** Dienstag, 29.09.2011, 15:00 – 18:00 Uhr  
**Dauer:** 10 Unterrichtsstunden (3 Nachmittage)  
**Ort:** Grundschule Ahlhorn  
**Gebühr:** 13,00 €  
**Nebenkosten:** Lebensmittelumlage

# 45

## KOCHEN FÜR KINDER - AUF DEM WEG ZUM MEISTERKOCH

Nachdem Ihr in zwei Kursen die Grundlagen des Kochens erlernt habt, wollen wir in diesem Kurs Eure Kenntnisse und Fertigkeiten erweitern und abrunden.

**Teilnahmevoraussetzung:** Nur für Teilnehmer, die an beiden Grundkursen teilgenommen haben.

**Dozentin:** Christa Elsen

**Mitzubringen:** 2 Geschirrhandtücher, Schürze und Behälter, um Arbeitsergebnisse mitnehmen zu können.

**Beginn:** Dienstag, 08.11.2011, 15:00 – 18:00 Uhr

**Dauer:** 10 Unterrichtsstunden (3 Nachmittage)

**Ort:** Grundschule Ahlhorn

**Gebühr:** 13,00 €

**Nebenkosten:** Lebensmittelumlage

# 46

## KINDER BASTELN IM HERBST (BIS 7 JAHRE)

Wir lernen, wie man aus verschiedenen einfachen Materialien Motive des Herbstes als Zimmer- und Fensterschmuck herstellen kann. Es werden Mobiles, Fensterbilder und Tiere für den Herbststrauß aus Tonpapier und anderen Materialien gemacht.

**Leiterin:** Christa Elsen

**Mitzubringen:** Papiermesser, Alleskleber, Schere, Unterlage, Borstenpinsel, Wasserbecher, Filzstifte

**Beginn:** Donnerstag, 25.08.2011, 15:00-18:00 Uhr

**Dauer:** 10 Unterrichtsstunden  
(3 Nachmittage)

**Ort:** Grundschule Ahlhorn

**Gebühr:** 13,00 €

**Nebenkosten:** werden umgelegt

# 47

## KINDER BASTELN IM HERBST (AB 8 JAHRE)

Wir lernen, wie man aus verschiedenen einfachen Materialien Motive des Herbstes als Zimmer- und Fensterschmuck herstellen kann. Es werden Mobiles, Fensterbilder und Tiere für den Herbststrauß aus Tonpapier und anderen Materialien gemacht.

**Leiterin:** Christa Elsen

**Mitzubringen:** Papiermesser, Alleskleber, Schere, Unterlage, Borstenpinsel, Wasserbecher, Filzstifte

**Beginn:** Donnerstag, 15.09.2011, 15:00-18:00 Uhr

**Dauer:** 10 Unterrichtsstunden (3 Nachmittage)

**Ort:** Grundschule Ahlhorn

**Gebühr:** 13,00 €

**Nebenkosten:** werden umgelegt

# 48

## SEIDENMALEN FÜR KINDER

An drei Nachmittagen erlernen die Kinder die wesentlichen Techniken im Umgang mit Farbe und Seide bei der Seidenmalerei. Es werden kleine und große Seidentücher bemalt.

**Dozentin:** Christa Elsen

**Mitzubringen:** Malrahmen können von Frau Elsen mitgebracht werden. Bitte vor Kursbeginn anrufen (04435/2722)

**Beginn:** Mittwoch, 21.09.2011, 15:30 – 18:00 Uhr

**Dauer:** 10 Unterrichtsstunden (3 Nachmittage)

**Ort:** Grundschule Ahlhorn

**Gebühr:** 13,00 €

**Nebenkosten:** werden umgelegt

# 49

## KINDER BASTELN ZU WEIHNACHTEN (AB 4 BIS 7 JAHRE)

Wir basteln: - für den Baum: Anhänger  
- für das Fenster: Fensterbilder  
- für die Eltern: Ein Geschenk

- für's Kinderzimmer: Ein Mobile

- Leiterin:** Christa Elsen  
**Mitzubringen:** Kleber, Schere, Unterlage, Tuschkasten und Pinsel, Filzstifte.  
**Beginn:** Donnerstag, 03.11.2011, 15:00-18:00 Uhr  
**Dauer:** 10 Unterrichtsstunden (3 Nachmittage)  
**Ort:** Grundschule Ahlhorn  
**Gebühr:** 13,00 €  
**Nebenkosten:** werden umgelegt

## 50

### KINDER BASTELN ZU WEIHNACHTEN (AB 8 JAHRE)

Wir basteln: - für den Baum: Anhänger  
- für das Fenster: Fensterbilder  
- für die Eltern: Ein Geschenk  
- für's Kinderzimmer: Ein Mobile

- Leiterin:** Christa Elsen  
**Mitzubringen:** Filzstifte, Schere, Kleber, Tuschkasten und Pinsel; Unterlage  
**Beginn:** Donnerstag, 24.11.2011, 15:00-18:00 Uhr  
**Dauer:** 10 Unterrichtsstunden (3 Nachmittage)  
**Ort:** Grundschule Ahlhorn  
**Gebühr:** 13,00 €  
**Nebenkosten:** werden umgelegt

## Kochen

## 51

### „MÄNNER KOCHEN“

Warum sollen immer nur die Männer im Fernsehen Löffel und Kochmesser schwingen? Selbst ist der Mann – auch am heimischen Herd!

Am ersten Abend wird ein einfaches Menü mit Vorspeise, Hauptgang und Dessert zubereitet.

Am zweiten Abend wird ein Wunschgericht der Teilnehmer zubereitet (was sie schon immer einmal kochen wollten).

Neueinsteiger sind herzlich willkommen.

**Hinweis: Gruppen ab 7 Personen können einen individuellen Termin festlegen (bei der Dozentin melden).**

- Dozentin:** Antje Schürmann  
**Mitzubringen:** Geschirrhandtücher, Vorratsdosen, Schreibmaterial.  
**Beginn:** Dienstag, 04.10.2011, 19:00 - 22:00 Uhr  
**Dauer:** 8 Unterrichtsstunden (2 Abende)  
**Ort:** Grundschule Ahlhorn  
**Gebühr:** 16,00 €  
**Nebenkosten:** Lebensmittelumlage

## 52

### VORSPEISEN

Sie haben zu einem Essen eingeladen? Welche Vorspeisen können Sie dazu reichen? Welche Komponenten passen zusammen?

Kalte und warme Vorspeisen werden in Gläsern, Löffeln oder anderen Gefäßen serviert.

- Dozentin:** Antje Schürmann  
**Mitzubringen:** Geschirrtücher, Schürze, Vorratsdosen, Schreibzeug.  
**Termin:** Dienstag, 01.11.2011, 19:00 - 22:00 Uhr  
**Dauer:** 4 Unterrichtsstunden (1 Abend)  
**Ort:** Grundschule Ahlhorn  
**Gebühr:** 8,00 €  
**Nebenkosten:** Lebensmittelumlage

## 53

### SELBST VOLLKORNBROT BACKEN!

Wir backen ein 100%iges Vollkornbrot aus Bio-Getreide, einem 70 Jahre alten Sauerteig, Himalaya-Steinsalz und einem eigenen Brotgewürz.

Wir erhalten so ein Brot, das wieder seinen ursprünglichen Getreidegeschmack hat. Es kann in jedem Elektrobackofen zu Hause abgebacken werden. Jeder Teilnehmer erhält ein frisch gebackenes Brot und den Sauerteig mit nach Hause. Mitzubringen sind eine Schürze und ein 1-Liter Einmachglas.

Während der Geh- und Backzeiten können wir über ursächliche Gesundheitsfragen sprechen.

**Dozent:** Wolfgang Hoff

**Mitzubringen:** Schürze, Einmachglas (1 Liter),  
Schreibzeug.

**Termine:** *Freitag*, 14.10.2011, 18:00 - 19:30 Uhr  
*Samstag*, 15.10.2011, 9:00 – ca. 13:00 Uhr

**Dauer:** 8 Unterrichtsstunden (2 Tage)

**Ort:** Grundschule Großenkneten, Schulküche

**Gebühr:** 16,00 €

**Nebenkosten:** 16,00 €; hierin sind alle Materialkosten und die Abnutzungskosten für die Getreidemühlen enthalten.

## Nähen

### 54

#### NÄHEN FÜR ANFÄNGER UND FORTGESCHRITTENE

Zunächst das Erklären und Erlernen der verschiedenen Nähte. Welche Naht ist richtig? Richtiges Maßnehmen. Es soll mindestens ein Teil selbst her- und fertig gestellt werden können. Fortgeschrittene erlernen das Nähen nach anspruchsvollen Schnitten, z. B. Kostüm, Hosenanzug, Abendgarderobe. Ausbau vorhandener Fertigkeiten. Hilfe beim Nähen von Umstandsgarderobe.

**Dozentin:** Ursula Ernst (Tel. 0 44 35 - 51 30)

**Mitzubringen:** Nähmaschine, Nähmaschinenzubehör, Schere, Maßband. Zum ersten Abend bitte Stoffreste mitbringen.

**Beginn:** Dienstag, 13.09.2011, 19:30 – 21:30 Uhr

**Dauer:** 24 Unterrichtsstunden (9 Abende)

**Ort:** Grundschule Großenkneten

**Gebühr:** 32,00 €

# 55

## NÄHEN FÜR ANFÄNGER UND FORTGESCHRITTENE

Beschreibung siehe Kurs 54

<b>Dozentin:</b>	Ursula Ernst (Tel. 0 44 35 - 51 30)
<b>Beginn:</b>	Mittwoch, 14.09.2011, 19:30 – 21:30 Uhr
<b>Dauer:</b>	24 Unterrichtsstunden (9 Abende)
<b>Ort:</b>	Grundschule Großenkneten
<b>Gebühr:</b>	32,00 €

## Malen & Basteln & Textiles Gestalten

# 56

## PORZELLANMALEREI

Sie erlernen das Bemalen und Brennen von Porzellan. Weißes Porzellan, manchmal auch als "weißes Gold" bezeichnet, wird mit Pinselstrichen bemalt und anschließend gebrannt. Die Motive können sowohl historischen, meist naturalistischen Vorlagen entnommen sein oder auch nach eigenen Entwürfen gestaltet werden.

<b>Leiterin:</b>	Christa Elsen
<b>Mitzubringen:</b>	Pinsel Größe 0 - 2 - 8 - 12, Küchenrolle, Zahnstocher und Wattestäbchen.
<b>Beginn:</b>	Montag, 05.09.2011, 19.00 - 22.00 Uhr
<b>Dauer:</b>	12 Unterrichtsstunden (3 Abende)
<b>Ort:</b>	Grundschule Ahlhorn
<b>Gebühr:</b>	16,00 €
<b>Nebenkosten:</b>	nach Bedarf

# 57

## ADVENTSKALENDER

Hier lernen wir, wie ein besonderer Adventskalender (24 Pinguine) selbst entworfen und hergestellt werden kann. Wir fertigen dabei ein individuelles Schmuckstück für Ihr Haus aus Papier, Filz und Styropor.

<b>Dozentin:</b>	Christa Elsen
<b>Mitzubringen:</b>	24 Papprollen (von Toilettenpapier), Klebstoff, Schere, Heißkleber
<b>Beginn:</b>	Dienstag, 06.09.2011, 19:00 - 22:00 Uhr
<b>Dauer:</b>	12 Unterrichtsstunden (3 Abende)
<b>Ort:</b>	Grundschule Ahlhorn
<b>Gebühr:</b>	16,00 €

## 58

### AMPHOREN ZUR DEKORATION

Wir lernen in diesem Kurs, wie wir moderne Tongefäße so in Amphorenform gestalten und bearbeiten, dass sie als „antik“ aussehende Dekorationen verwendet werden können.

<b>Dozentin:</b>	Christa Elsen
<b>Mitzubringen:</b>	Arbeitsunterlage (Müllsäcke), Schere, kleiner Hammer, Cutter (Teppichmesser)
<b>Beginn:</b>	Dienstag, 20.09.2011, 19:00 - 22:00 Uhr
<b>Dauer:</b>	12 Unterrichtsstunden (3 Abende)
<b>Ort:</b>	Grundschule Ahlhorn
<b>Gebühr:</b>	€ 16,00
<b>Nebenkosten:</b>	Umlage

## 59

### HOLZGIESSEN ZUR WEIHNACHTSZEIT

Mit einer Gießmasse, die wie Holz weiter verarbeitet werden kann, lernen wir, wie man Krippenfiguren, Engel, Weihnachtsmänner, Schneemänner und Tierfiguren herstellt, bearbeitet und bemalt.

<b>Dozentin:</b>	Christa Elsen (bitte mit der Dozentin in Verbindung setzen bis 15.08.2011, um Material-
------------------	---

beschaffung organisieren zu können; Tel.: 04435-2722)

- Mitzubringen:** Küchenmesser, Schürze, Gummihandschuhe, Korb. Spezialmaterial wird n. Absprache bereit gestellt.
- Beginn:** Donnerstag, 29.09.2011  
19:00 – 22:00 Uhr
- Dauer:** 12 Unterrichtsstunden (3 Abende)
- Ort:** Grundschule Ahlhorn
- Gebühr:** 16,00 €
- Nebenkosten:** Umlage / nach Verbrauch

## 60

### ADVENTSKRANZ UND NATURKRÄNZE

Wir lernen, wie man aus Zweigen von Nadelbäumen, Zapfen, Bucheckern, Eicheln, Bambus und anderen natürlichen Materialien schöne Kränze für die Dekoration des Hauses / der Wohnung in der Vorweihnachtszeit und während des Winters herstellen kann.

- Dozentin:** Christa Elsen
- Mitzubringen:** Schere, Zange, Bindedraht, Klebepistole mit Verlängerungskabel, natürliche Materialien wie oben angegeben.
- Beginn:** Montag, 07.11.2011, 19:00 - 22:00 Uhr
- Dauer:** 12 Unterrichtsstunden (3 Abende)
- Ort:** Grundschule Ahlhorn
- Gebühr:** € 16,00
- Nebenkosten:** Umlage

# 61

## KLEINE DEKORATION FÜR BAUM UND STRAUCH

Kleine Dekorationen wie Weihnachtssterne, Eichhörnchen, Sternenband, Weihnachtsmäuse, Eichelmännchen und ähnliches fertigen wir aus einfachen Materialien.

**Dozentin:** Christa Elsen

**Mitzubringen:** Schere, Zange, Bindedraht, Klebepistole mit Verlängerungskabel, natürliche Materialien wie oben angegeben.

**Beginn:** Donnerstag, 17.11.2011, 19:00 - 22:00 Uhr

**Dauer:** 12 Unterrichtsstunden (3 Abende)

**Ort:** Grundschule Ahlhorn

**Gebühr:** € 16,00

**Nebenkosten:** Umlage

# Raum für Ihre Notizen

---