Ev. Familien-Bildungsstätte Hildesheim

2017

mit Bildungsangeboten
der Ev. Erwachsenenbildung Niedersachsen

2 Inhalt / Impressum
3 Vorwort + Förderverein
4 Hauptamtliche Mitarbeiter_innen
5 Information über die Einrichtung
6 Teilnahmebedingungen
7 Anfahrt
8 Leitbild / Familienzentrum Zwölf-Apostel
9 wellcome
118 Unsere Kursleitungen
121 Beratungsstellen
123 Kinderkathedrale
10 Kursprogramm 2017
11 1 Familie, Gesellschaft, Glauben
20 2 Rund um das erste Lebensjahr
23 3 Eltern-Kind-Gruppen
31 4 Elternforum
39 5 Ferienprogramm
53 6 Hits für Kids
75 7 Freizeit kreativ gestalten
84 8 Gemeinsam kochen und genießen
98 9 Gesundheit
113 10 Fortbildungen

Ab August 2017:
Steingrube 19A
31141 Hildesheim
Telefon: 05121 / 13 10 90
Fax: 05121 / 13 14 99
E-Mail:
Familie.Hildesheim@evlka.de
facebook.com/EFB-Hildesheim

Träger:
Diakonisches Werk
des Ev.-luth. Kirchenkreises
Hildesheim-Sarstedt e.V.
Schlesierstr. 7
31139 Hildesheim

Gestaltung: **kobold-layout**.de
Fotos: Michael Neugebauer,
Alina Neumann, Frank Sieling

Weitere Information zu unserer Einrichtung und unserem Programm finden Sie unter:

www.familiehildesheim.de

Wir bemühen uns um eine flächendeckende Auslage unseres Programmheftes. Bitte teilen Sie uns mit, wenn diese vergriffen sind oder an wichtigen Orten noch keine ausliegen. Auf Wunsch senden wir Ihnen gerne Programmhefte zu.

Liebe Familien, Leserinnen und Leser,

2017 ist für die evangelische Kirche ein ganz besonderes Jahr: 500 Jahre Reformation und damit einhergehend gesellschaftliche Veränderungen auch im Bereich der Bildung, Kultur und der sozialen Arbeit, die bis heute unsere Gesellschaft prägen. Vermutlich wird Ihnen im kommenden Jahr das Reformations-Jubiläum an vielen Orten und mit den verschiedensten Themen und Formaten begegnen. Ein Highlight in Hildesheim für Familien und Kinder wird die *Kinder-Kathedrale* werden: Die Lamberti-Kirche verwandelt sich für mehrere Wochen im September und Oktober in einen Ort zum Entdecken, Spielen und Lernen für Kinder und Erwachsene. Als Familien-Bildungsstätte docken wir uns mit einem besonderen Küchengespräch an: Seien Sie gespannt auf ein Kochereignis im ganz anderen Rahmen mit interessanten Gästen. Bitte beachten Sie hierzu Hinweise auf unserer Homepage, in der Presse und im Programm des Projektes „Kinder-Kathedrale". Ein zusätzlicher Glaubenskurs und Pilger-Spaziergänge ergänzen das Reformations-Programm der EFB (siehe S. 17 und 18). Für alle anderen Kurse und Veranstaltungen 2017 wünsche ich Ihnen nun Anregung bei der Lektüre und Vorfreude auf den ein oder anderen Kurs.

Ich bedanke mich für Ihr Interesse

Magdalene Martensen
Leiterin der Ev. Familien-Bildungsstätte Hildesheim

Förderverein

Vielleicht hat Ihnen die Teilnahme an einem Kurs besonders gut gefallen oder gut getan. Vielleicht möchten Sie die EFB ideell und finanziell unterstützen. Vielleicht haben Sie auch Interesse, über die Mitgliederversammlung, die jährliche Zusendung des Jahresberichts und weitere Aktionen besser über unsere Arbeit informiert zu sein. **Dann sind Sie richtig im Förderverein.** Als Mitglied unterstützen Sie unsere Einrichtung mit einem Jahres-Beitrag von (nur) 36,– €. Als Spender_in unterstützen Sie einmalig unsere Einrichtung oder – wenn Sie möchten – ein bestimmtes Projekt. – Interesse? Dann rufen Sie uns an: 05121-13 10 90
oder schreiben eine Mail an: familie.hildesheim@evlka.de
Wir leiten Ihr Anliegen an den Vorstand des Fördervereins weiter: *Matthias Fugger (Vorsitzender), Dirk Markert, Gabriele Fürstenberg, Karin Hansum.*

Förderverein der Evangelischen ***Familien***bildungsstätte

Ebenso freuen wir uns über Spenden

an unsere Bankverbindung
IBAN: DE50259501300005000335
BIC: NOLADE21HIK

Spendenbescheinigungen werden ausgestellt.

Hauptamtliche Mitarbeiter_innen:

Magdalene Martensen (oben mi)
Dipl. Kulturpädagogin (Leitung)
Fachbereiche: Familie & Gesellschaft (FB 1)
Hits für Kids (FB 6), Freizeit kreativ gestalten (FB 7), Kochen & Genießen (FB 8).
magdalene.martensen@evlka.de
Tel: 05121/10 29 79

Simon Jahnel (oben re)
Auszubildender (Verwaltung)
EFB.Hildesheim@evlka.de
Te: 05121 / 13 10 90

Anke Munz (unten li)
Dipl. Soz. Päd. (stellv. Leitung)
Fachbereiche: Eltern-Kind und Elternforum (FB 2, 3 u.4), Gesundheit (FB 9), Weiterbildung (FB 10) und Bildung auf Bestellung
anke.munz@evlka.de
Tel: 05121/16 48 59

Elke Sieling (Verwaltung)
(unten Mitte)
Kursanmeldung und Verwaltung,
Familie.Hildesheim@evlka.de
Tel: (siehe Bürozeiten): 05121/13 10 90

Daniela Kirstein (unten rechts)
Dipl. Soz. Päd. (päd. Mitarbeiterin)
Fachbereiche: Ferienprogramm (FB 5) und Projektleitung Spontan – Freiwilligenagentur in Sarstedt
d.kirstein@d-li.de
Tel: 05121/16 47 49

Anmeldung

So können sie sich zu unseren Kursen anmelden:
Telefonisch unter 05121-13 10 90
(Bürozeiten, siehe S. 5)

Per Mail an:
familie.hildesheim@evlka.de
Online unter:
www.familiehildesheim.de

Informationen über die Einrichtung

Ev. Familien-Bildungsstätte (EFB)
Ab August 2017:
Steingrube 19A
31141 Hildesheim
Telefon: 05121 / 13 10 90
Fax: 05121 / 13 14 99
mail: Familie.Hildesheim@evlka.de

Bitte beachten Sie auch aktuelle Änderungen und Termine auf unserer Homepage unter:

www.familiehildesheim.de

Träger der EFB ist die Diakonie Leine-Innerste*

Die Ev. Familien-Bildungsstätte Hildesheim erfüllt seit 1964 familienpädagogische Aufgaben im Sinne des Sozialgesetzbuchs VIII, der Richtlinien des Niedersächsischen Ministeriums für Soziales, Frauen, Familie, Gesundheit und Integration zur Förderung von Familien-Bildungsstätten sowie der Richtlinien des Rates der Konföderation der Ev. Kirchen in Niedersachsen für die Arbeit Ev. Familien-Bildungsstätten.

Die Ev. Familien-Bildungsstätte Hildesheim ist Mitglied des Forums Familienbildung der Ev. Arbeitsgemeinschaft Familie e.V., Berlin, (www.eaf-bund.de) sowie der Landesarbeitsgemeinschaft der Familien-Bildungsstätten in Niedersachsen (www.familienbildung-nds.de).

*Die Diakonie Leine-Innerste ist eine eingetragene Marke des Diakonischen Werks des Ev.-luth. Kirchenkreises Hildesheim-Sarstedt e.V.

Bürozeiten:

Mo. bis Do. Vormittag: 09.00 – 12.00 Uhr
Do. Nachmittag: 16.00 – 18.00 Uhr
In den Schulferien: Mo. bis Fr. 09.00 – 12.00 Uhr

Schließzeiten:

Sommerferien 2017:
Montag, 10. 07. 2017 bis Sonntag, 16. 07. 2017
Winterferien 2017/2018:
Freitag 22. 12. 2017 bis Sonntag, 07. 01. 2018
Bitte schreiben Sie uns in den Schließzeiten Ihr Anliegen / Ihre Anmeldung per Mail oder sprechen Sie uns auf den Anrufbeantworter, wir bearbeiten die Anfragen zeitnah.

Bankverbindung:

Diakonie Leine-Innerste/ EFB
Sparkasse Hildesheim
IBAN DE77 2595 0130 0074 78 0291
BIC NOLADE21HIK

Bei Überweisungen bitte unbedingt die Kursnummer und den Namen des Teilnehmers angeben!

Abkürzungen:

MK:	Materialkosten
LU:	Lebensmittelumlage
EA:	Elternabend
TN:	Teilnehmer/innen

Allgemeiner Hinweis:

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

EVANGELISCHE ERWACHSENENBILDUNG NIEDERSACHSEN

Teilnahmebedingungen

Bitte beachten Sie folgende Hinweise und Teilnahmebedingungen

Anmeldung:

Unter Tel.: 05121-13 10 90 (Bürozeiten siehe S. 5), per Mail an: familie.hildesheim@evlka.de, online: www.familiehildesheim.de.
Die Voraussetzung für einen Kursbesuch ist die vorherige Anmeldung. Ihre schriftliche, elektronische oder persönliche (auch telefonische) Anmeldung ist in jedem Fall verbindlich. Bei Minderjährigen erfolgt die Anmeldung nur durch die Sorgeberechtigten. Wir benachrichtigen Sie, wenn der Kurs ausfällt oder belegt ist. Mit der Anmeldebestätigung erhalten Sie die zur Überweisung nötige Kursnummer. Die Zahlung erfolgt in der Regel per Überweisung.
Bei Einzelveranstaltungen wird die Kursgebühr bis 14,00 € sowie die Materialkosten und/oder Lebensmittelumlage direkt an die Kursleitung bar am Tag der Veranstaltung entrichtet. Sollten Sie an der gebuchten Veranstaltung nicht teilnehmen, stellen wir Ihnen die Kursgebühr in Rechnung. Für die nicht eingehaltene Teilnahme an Kochkursen wird zusätzlich eine Lebensmittelpauschale von 10,00 € fällig.

Anmeldedaten:

Ihre Angaben bei der Anmeldung werden bei uns elektronisch gespeichert und ausschließlich für eigene Zwecke verwendet. Eine Weitergabe an Dritte erfolgt nicht.

Abmeldungen:

Abmeldungen müssen rechtzeitig, spätestens 7 Tage vor Kursbeginn, erfolgen, andernfalls wird die volle Kursgebühr fällig. Die jeweiligen Kursleiter/-innen sind zur Entgegennahme von Abmeldungen nicht befugt. Das Fernbleiben von einem Kurs gilt nicht als Abmeldung. Bei Ausfall eines Kurses erhalten Sie die gezahlte Kursgebühr in voller Höhe zurück. Für belegte, aber nicht besuchte Kursstunden, auch aufgrund von Krankheit, erfolgt keine Rückzahlung. Bereits gezahlte Entgelte werden nur erstattet, wenn der Rücktritt rechtzeitig erfolgt.

Gebührenermäßigung und Erstattung von Gebühren über das Bildungspaket:

Bei der Antragstellung auf (Teil-)Erstattung von Gebühren über das Bildungs- und Teilhabepaket (BuT) der Bundesregierung helfen wir Ihnen gerne. Sollte eine BuT-Erstattung nicht möglich sein, ist bei Hartz IV-Empfänger_innen (gegen Nachweis) eine Ermäßigung der Kursgebühren um 50% möglich. Ein Anspruch auf Ermäßigung muss bei der Anmeldung nachgewiesen werden. Nachträgliche Anträge auf Ermäßigung sind nicht möglich. Geschwisterkinder bekommen bei der Teilnahme am selben Kurs in der Regel eine Ermäßigung von 30 % auf die Kursgebühr. Diese Regel gilt nicht bei Eltern-Kind-Kursen und für Instrumentalunterricht.

Teilnahmebescheinigung:

Auf Wunsch wird am Ende einer Veranstaltung eine Teilnahmebestätigung ausgestellt. Die Teilnahmebestätigung kann im Büro der EFB abgeholt oder mit einem frankierten Rückumschlag angefordert werden. Ein Anspruch auf Ausstellung einer Teilnahmebescheinigung besteht nicht, wenn die Kursteilnahme zwei Jahre oder länger zurückliegt.

Haftung:

Die Teilnahme an Veranstaltungen der EFB Hildesheim erfolgt auf eigenes Risiko. Die EFB und die Kursleitung übernehmen keine Haftung. Eltern/Erziehungsberechtigte haften für ihre Kinder. Die Haftung der EFB und der Kursleitung beschränkt sich auf grobe Fahrlässigkeit und Vorsatz. Eine Haftung für fremdes Verschulden ist ausgeschlossen, soweit keine gesetzlichen Vorschriften dem entgegenstehen. Es gilt die Hausordnung des jeweiligen Veranstaltungsorts.

Bankverbindung:

Diakonie Leine-Innerste/ EFB
Sparkasse Hildesheim
IBAN DE 77 2595 0139 0074 7802 91
BIC NOLADE21HIK

So erreichen Sie uns …

… mit dem Auto:

Aus Richtung Hannover oder Göttingen
A 7 – Ausfahrt Hildesheim
Am Berliner Kreisel, dritte Ausfahrt Richtung Goslar B6 / Stadtring > 2. Ampelkreuzung rechts abbiegen Ri Zentrum (linke Fahrspur) > geradeaus Ri Zentrum auf linker Fahrspur bleiben > nach Unterführung an 1. Ampelkreuzung rechts in Roonstraße abbiegen > nach ca. 200 Metern Parkplatz rechts, Ausschilderung: Mehrgenerationenhaus

Aus Richtung Peine / Hameln
An Ampelkreuzung Kennedydamm (B 494) / Kaiserstraße (B 1) Ri Zentrum, Ausschilderung: Stadttheater > 2. Ampel links Ri Stadttheater in die Theaterstraße abbiegen > Am Ende der Theaterstraße rechts in die Steingrube einbiegen > Dem Straßenverlauf Steingrube folgen, nach 200 Metern links abbiegen > Parkplatz geradeaus, Ausschilderung: Mehrgenerationenhaus

Aus Richtung Alfeld / Bad Salzdetfurth
B 243 Abfahrt Klinikum, Hochschule (HAWK) > Hohnsenstraße Richtung Neustadt bis Goschentor > An Ampelkreuzung Goschentor, rechts abbiegen in Immengarten, Ausschilderung: Friedhof > Straßenverlauf Immengarten (Linksbiegung) folgen bis nächste Ampelkreuzung Goslarsche Straße (linke Seite: SB Tankstelle) > An Ampel geradeaus auf Immengarten - Roonstraße bleiben > nach ca. 200 Metern Parkplatz rechts, Ausschilderung: Mehrgenerationenhaus

… mit dem Bus:

Buslinie 1, Haltestelle „Steingrube“
Von Hbf. oder Schuhstraße Buslinie 1 in Richtung Itzum
Von Uni oder Itzum Buslinie 1 in Richtung Drispenstedt

Buslinie 4, Haltestelle „Immengarten“
Von Hbf. Buslinie 4 in Richtung Itzum
Von Itzum Buslinie 4 in Richtung Himmelsthür

Parkplätze sind vor dem Haus Steingrube 19 A vorhanden, außerdem finden Sie in den Umliegenden Straßen Parkmöglichkeiten.

Ev. Familien-Bildungsstätte (EFB)

Steingrube 19A
31141 Hildesheim

Leitbild

Die Arbeit der Ev. Familien-Bildungsstätten in Niedersachsen orientiert sich an den Bedürfnissen von Menschen in ihren unterschiedlichen Lebensphasen, Lebensformen und Lebenssituationen – unabhängig von ihrer Religion, Konfession oder Weltanschauung.

Evangelisch:

Menschen erleben es als Stärkung ihrer Lebenskraft, wenn sie in ihrer Einmaligkeit – mit allen Stärken und Schwächen – und in ihrer Würde anerkannt werden. Als Christen glauben wir an die liebende Zuwendung Gottes, die allen Menschen gilt. Auf dieser Grundüberzeugung beruhen Werte wie Achtung, Toleranz, Vertrauen und Gemeinschaft, die unser Handeln leiten.

Familien:

Wir wenden uns an Frauen, Männer und Kinder in der Vielfalt heutiger Familien- und Lebensformen. Unser besonderes Augenmerk gilt dabei Eltern mit ihren Kindern und deren Erziehungs- und Beziehungskompetenz.

Bildung:

Wir knüpfen an die Alltagssituationen und Erfahrungen unserer Teilnehmenden an und unterstützen sie darin, Fähigkeiten und Begabungen (wieder-) zu entdecken und persönliche Lösungswege zu finden. Besonders im Dialog mit anderen Teilnehmenden werden Standpunkte entwickelt und die Kommunikationsfähigkeit gestärkt. Soziale, kulturelle, religiöse und nationale Erfahrungen unserer Teilnehmenden fördern das Lernen miteinander und voneinander.

wellcome

praktische Hilfe für Familien nach der Geburt

Die Ev. Familien-Bildungsstätte Hildesheim ist ein Standort des bundesweiten Projektes

Das Baby ist da, die Freude riesengroß – und oft geht nichts mehr. Wer in dieser Situation keine Hilfe hat, aber dankbar wäre für ein paar Stunden Unterstützung, soll diese bekommen: Die von wellcome vermittelte ehrenamtliche Mitarbeiterin kommt zu Ihnen ins Haus, ist da, packt zu, springt ein.

Melanie Zillekens

Sie

- wacht über den Schlaf des Babys, während die Mutter eine persönliche Auszeit nehmen kann
- bringt das Geschwisterkind zum Kindergarten und holt es wieder ab
- begleitet die Zwillingsmutter zum Kinderarzt
- spielt mit den Kindern
- oder hört einfach zu …

Mit der wellcome-Koordinatorin klären die Eltern ihre Erwartungen ab. Für die Vermittlung wird eine Gebühr erhoben, die anschließende Betreuung kostet 5,00 € pro Stunde. Eine Ermäßigung ist möglich, am Geld soll die Hilfe nicht scheitern. Wenn Sie als Familie oder Mutter Hilfe brauchen oder wenn Sie als Ehrenamtliche bei dem Projekt mithelfen wollen, rufen Sie uns bitte an.

Die wellcome-Bürozeit ist
donnerstags
von 10.00 bis 12.00 Uhr,
Tel: 05121-16 47 49.
Mail: hildesheim@wellcome-online.de

Nachrichten können auch auf dem Anrufbeantworter oder unter der EFB-Nummer 05121-13 10 90 hinterlassen werden.
Mail: hildesheim@wellcome-online.de

Homepage:
www.wellcome-online.de
oder siehe unter Projekte auf
www.familiehildesheim.de

Kursprogramm

2017

1 Familie, Gesellschaft, Glauben

Familie, Beratung, Adoption

Ehe-, Familien- und Lebensberatung

Die Ehe-, Familien- und Lebensberatung des Diakonischen Werks Hildesheim bietet Einzel-, Paar- und Familien-Sprechstunden an. Das Beratungsangebot gilt denen, die Hilfe und Orientierung benötigen bei Konflikten in Beziehungen und Partnerschaften oder anderen individuellen Schwierigkeiten.
Nähere Information und Anmeldung in der Beratungsstelle unter 05121-167540. **Leitung:** Kornelia Becker

Hinweis:

◎ *Diakonisches Werk Hildesheim*
Klosterstr. 6
31134 Hildesheim

Offener Treff für Alleinerziehende

Wir sind eine Gruppe von Alleinerziehenden, deren Kinder inzwischen schon älter sind. Auch wenn wir uns als Gruppe schon länger kennen, freuen wir uns über Neu-Interessierte.
Wir treffen uns zum persönlichen Austausch, nach Bedarf laden wir auch Gast-Referenten und Referentinnen ein.
Bei Interesse können Sie gerne einfach mal vorbeischauen, um Anmeldung über das Büro wird gebeten.
Hinweis: eine Kinderbetreuung ist auf Anfrage möglich.
Anmeldung unter 05121 - 13 10 90

Do., 14-tägig, 16.30 – 18.30 Uhr
Termine: 12.01./ 26.01./ 09.02./ 23.02./ 09.03./ 23.03./ 06.04./ 04.05./ 18.05./ 01.06./ 15.06./ 10.08./ 24.08./ 07.09./ 21.09./ 19.10./ 02.11./ 16.11./ 30.11./ 14.12.
◎ *EFB, **Steingrube 19A***

1-10

Termine nach Vereinbarung

NEU

15,- € pro Beratungstermin

EFB

Hinweis: *Bitte beachten Sie weitere Angebote zum Thema Zöliakie unter den Kursnummern: 4-05, 4-11, 8-20, 8-50*

Erstberatung für Eltern: Diagnose Zöliakie

Zöliakie ist eine chronische Erkrankung des Dünndarms, die auf einer lebenslangen Unverträglichkeit gegenüber des Klebereiweißes Gluten beruht und keine klassische Nahrungsmittelallergie ist, sondern eine Autoimmunerkrankung. Im Körper der Betroffenen werden schon beim Verzehr von geringen Glutenspuren nicht nur Antikörper gegen das Klebereiweiß gebildet, sondern auch gegen eigenes Gewebe, was dann wiederum zu einem sog. Zottenschwund, entzündeter Darmschleimhaut oder gar zu einer Zottenatrophie führt.
Die Folgen davon sind u.a. Nährstoffmangel und andere teils schwerwiegende Symptome.
Wenn eine Familie erfährt, dass ihr Kind an Zöliakie erkrankt ist, stellt sich erst einmal der gesamte Alltag auf den Kopf: eine radikale Ernährungssumstellung, verbunden mit einer völlig neuen Praxis der Nahrungszubereitung und vielen Veränderungen in den Lebensgewohnheiten.

Referentin: Christina Schock (Sozial-Assistentin, DELFI-Kursleitung und Mutter von Kindern mit Zöliakie-Erkrankung)

1-11

Seminar im Juni:
Fr., 09.06. bis So., 11.06.
Fr., 15.00-19.00 Uhr
Sa., 09.00-19.00 Uhr
So., 09.00-15.00 Uhr
EFB, Zwölf-Apostel-Weg

Seminar im Dezember:
Fr., 01.12. bis So., 03.12.
Fr., 15.00-19.00 Uhr
Sa., 09.00-19.00 Uhr
So., 09.00-15.00 Uhr
EFB, ***Steingrube 19A***

160,00 € pro TN / 320,– € pro Paar

Wochenendseminar: Wir möchten ein Kind adoptieren

In diesem Seminar werden Paare, die sich mit dem Wunsch und den Gedanken tragen ein Kind zu adoptieren, in das Adoptionsverfahren eingeführt. Anhand der gesellschaftlichen Werte- und Normensetzung zu ungewollter Kinderlosigkeit und Adoption wird der eigene Entscheidungshintergrund reflektiert.
Folgende Themen sind Inhalt des Seminars:

- Das Problem ungewollter Kinderlosigkeit
- Die Zusammenarbeit mit dem Jugendamt
- Das Bewerbungsverfahren
- Probleme vor, während und nach der Adoption eines Kindes
- Die Identität des Adoptivkindes
- Erfahrungsaustausch mit Adoptiveltern.

Leitung: Christina Hense-Schenk (www.adoptionsberatung.com)

Anmeldung

So können sie sich zu unseren Kursen anmelden:
Telefonisch unter 05121-13 10 90
(Bürozeiten, siehe S. 5)

Per Mail an:
familie.hildesheim@evlka.de
Online unter:
www.familiehildesheim.de

Alter, Pflege und Betreuung

1-12

Di., 07.02.
16.00 – 18.30 Uhr
18,00 €
EFB

Zielgruppe: *Pflegende Angehörige und Interessierte In Kooperation mit dem Pflegekompetenzzentrum der DAA Hannover*

Plötzlich ist alles anders … seit 1.1.17: Pflegestufen sind jetzt Schweregrade

Jede Pflegesituation und deren Begleitfaktoren ist anders. Wie sind meine Möglichkeiten, Lösungen und Unterstützungsangebote, um dem zu Pflegenden und vor allem um sich selbst gerecht zu werden? Ab dem 1. Januar 2017 tritt das Pflegestärkungsgesetz II in Kraft, was für alle Pflegebedürftigen und Pflegeeinrichtungen Veränderungen mit sich bringt. Auch pflegende Angehörige sollten sich über die Veränderungen in der häuslichen Pflege informieren. Beispielsweise lösen „Schweregrade" die bisherigen „Pflegestufen" ab. Wir sprechen an diesem Nachmittag über Veränderungen, die die Pflege eines Angehörigen mit sich bringen. Je nach Bedürfnis und Informationsstand der Teilnehmer_innen vertiefen wir dabei das ein oder andere Thema.

Leitung: Barbara Engel

1-13

Fr., 10.02.
16.00 – 18.30 Uhr
EFB
18,00 €
EFB

Zielgruppe: *Pflegende Angehörige und Interessierte In Kooperation mit dem Pflegekompetenzzentrum der DAA Hannover*

Wie reagieren?

Aggression und Wut sind häufig Begleiterscheinungen bei Demenzerkrankten, ausgelöst durch Nichtigkeiten, Worte, Handlungen sowie Unsicherheiten. Der Betroffene kann seine Reaktion nicht kontrollieren, die Realität ist nicht zu vermitteln. Für (pflegende) Angehörige ist es eine große Herausforderung, solche Situationen in den Griff zu bekommen. Wir sprechen über Formen der Verständigung und Umgebungsgestaltung.

Leitung: Barbara Engel

1-14

Di., 14.03.
16.00 – 18.30 Uhr
18,00 €
EFB

Zielgruppe: *Pflegende Angehörige und Interessierte*

In Kooperation mit dem Pflegekompetenzzentrum der DAA Hannover

Zu Hause sterben – nur eine Frage der Einstellung?

Um Sterbende im häuslichen Umfeld zu belassen, um sie zu betreuen und zu pflegen müssen Angehörige wissen, was auf sie zukommt. Wir sprechen heute über Patientenverfügung, über die Phasen des Sterbeprozesses und die Möglichkeiten der palliativen Versorgung. Wer kann personell und finanziell unterstützen?

Leitung: Barbara Engel

1-15

Fr., 17.03.
16.00 – 18.30 Uhr
18,00 €
EFB

Zielgruppe: *Pflegende Angehörige und Interessierte*
In Kooperation mit dem Pflegekompetenzzentrum der DAA Hannover

Möglichkeiten zur Teilhabe am öffentlichen Leben im Raum Hildesheim!

Durch Krankheit beeinträchtigte und mobilitätseingeschränkte Personen möchten auch kulturell und sozial unterwegs sein. Wie kann man den Besuch einer Veranstaltung organisieren? Welche Hilfestellung kann ich beim Veranstalter abfragen, und wie bzw. mit welchem Fahrzeug kann der Transfer gelingen? Ist es möglich finanzielle Unterstützung zu bekommen?
Leitung: Barbara Engel

1-16

NEU

Fr., 28.04.
16.00-18.00 Uhr
15,00 €
EFB

Patientenverfügung

Sie haben sicher eine klare Vorstellung davon wie sie behandelt werden wollen, wenn sie sich im „Pflegefall" nicht mehr selber verständigen können.
Damit das auch genau so geschieht wie sie es wünschen, sollten sie mit einer Patientenverfügung hierfür vorsorgen. Was sie dabei zu beachten haben, ist Thema dieser Informations- und Diskussionsrunde.
Leitung: Hans-Jürgen Ollech

Fortbildungen Ehrenamtliche

1-17

2x am Fr., 03.02. u. Sa., 04.02.
und Fr., 17.02. u. Sa., 18.02.
Fr., 18.00-21.00 und
Sa., 09.30-17.00 Uhr
150,00 €
EFB

Zielgruppe: *Ehrenamtliche in der Betreuung von älteren Menschen und Demenzerkrankten, pflegende Angehörige, Menschen in Pflegeberufen und Begleitender Dienst.*

Grundkurs zur Betreuung von Menschen mit Demenz – *ein Kursangebot nach § 45b des Pflegeleistungsergänzungsgesetzes*

Der Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse über die Symptome und die Diagnose der Krankheit. Er legt einen Schwerpunkt auf den Umgang mit demenzerkrankten Menschen sowie auf Möglichkeiten der Beschäftigung und Teilhabe jener an Alltagstätigkeiten. Der Kurs richtet sich primär an Ehrenamtliche, die im Rahmen eines niedrigschwelligen Angebotes tätig werden wollen. Nähere Information sowie eine Informationsbroschüre erhalten Sie auf Anfrage unter 05121 – 102979 (Martensen). Es gibt die Möglichkeit der Erstattung der Kursgebühr im Rahmen eines ehrenamtlichen Engagements (nach Vereinbarung).
Leitung: Heike Maya Hummel

Aufbaukurs: Betreuung von Menschen mit somatischer Erkrankung – *ein Kursangebot nach § 45b des Pflegeleistungsergänzungsgesetzes*

Der Kurs vermittelt aufbauend auf den Grundkurs Kenntnisse über die Situation von und den Umgang mit somatisch erkrankten Personen, die im häuslichen Umfeld gepflegt werden. Wir setzen uns mit dem holistischen Menschbild auseinander, verschiedenen Krankheitsbildern und unserer Rolle als betreuende Person.
Leitung: Stefanie Stumpe

Grundkurs zur Betreuung von Menschen mit Demenz – *ein Kursangebot nach § 45b des Pflegeleistungsergänzungsgesetzes*

Leitung: Heike Maya Hummel, siehe Kursnummer 1-17

1-18

1x Sa., 11.03. o. 1 x Sa., 10.6.
10.00 – 17.00 Uhr
40,00 €
Leester Haus (in den Räumen des DBZ)

In Kooperation mit dem Diakonischen Bildungszentrum Alfeld

1-19

2x am Fr., 05.05. u. Sa., 06.05.
und Fr., 12.05. u. Sa., 13.05.
Fr., 18.00 – 21.00 und
Sa., 09.30-17.00 Uhr
150,00 €
EFB

Zielgruppe: *Ehrenamtliche in der Betreuung von älteren Menschen und Demenzerkrankten, pflegende Angehörige, Menschen in Pflegeberufen und Begleitender Dienst.*

Trauer

Donnerstag im 14-tägigen Rhythmus,
17.00 – 19.00 Uhr
10,00 € pro Termin
*EFB, **Steingrube 19A***
eine Anmeldung unter 0512 / 13 10 90 für Neuinteressierte ist erforderlich

Trauern und heil werden – Begleitete Gruppe für trauernde Angehörige

Diese Gruppe bietet Möglichkeiten unter Anleitung und im Gespräch mit gleichermaßen Betroffenen behutsam dem eigenen Trauererleben nachzugehen und das Verstehen damit zu weiten. Sie erhalten Unterstützung darin, Wege und Umgang mit der eigenen Sprach -und Fassungslosigkeit in Ihrem Lebensalltag zu finden.
Im Gespräch wird über den Tod, das Sterben und das Leben nachgedacht, um sich dem Unbegreiflichen in Bildern und Worten anzunähern. Eine Anmeldung ist erforderlich, vor dem Einstieg in die Gruppe findet ein Erstgespräch mit der Kursleitung statt.
Leitung: Friedrich Riebau

Hinweis:

***Kontakt:** Hospizverein „Geborgen bis zuletzt“*
Koordinatorin Rita Willke
Klosterstr. 6
31134 Hildesheim
Tel.: 05121 / 918 74-62
E-mail: hospiz.region-hildesheim@evlka.de
Internet: www.geborgen-bis-zuletzt.de

Trauercafé

Ein offener und unverbindlicher Austausch mit Gleichgesinnten ist in einem Trauercafé möglich. Der Hospizverein „Geborgen bis zuletzt“ bietet folgende Treffpunkte in Hildesheim und Sarstedt an. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Trauercafé Hildesheim:
jeden 1. Samstag im Monat von 15 – 17 Uhr
Ort: Altenheim Am Steinberg, Schlesierstr. 7, 31139 Hildesheim

Trauercafé Sarstedt:
jeden letzten Samstag im Monat von 15 – 17 Uhr
Ort: Altenheim St. Nicolai, Lindenallee 5, 31157 Sarstedt

shutterstock.com Ekaterina Pokrovsky

Glauben

Online-Kurs zu Themen des Glaubens

Wonach sehne ich mich eigentlich? Welche Rituale sind mir wichtig? Wie gehe ich mit Zweifeln um? Welches Bild vom Menschen ist christlich? Gibt es eine Antwort auf das Leid?
Das sind Fragen aus dem kostenlosen Online-Kurs zum Glauben. Im Material findet man auch Informationen, Links zu Vorträgen und Liedern, kleine Geschichten und weiterführende Hinweise. Der Online-Kurs ist eine gute Möglichkeit, mit Kirche und Glaube (wieder) in Kontakt zu kommen. Herzliche Einladung!
Insgesamt werden 10 Themenbriefe im Wochen-Rhythmus verschickt: Gott begegnen, Spiritualität, Zweifel, Leid, Jesus, Mensch, Diakonie, Bibel, Gemeinschaft, Gottesdienst. Wer möchte, kann sich in einem geschützten Online-Forum austauschen und an gemeinsamen Chat-Terminen teilnehmen. Zu Treffen vor Ort wird bei genügender Teilnehmerzahl eingeladen.
Projekt- und Kursleitung: Pastorin Birgit Berg

Online-Kurse zum Glauben starten regelmäßig, unter anderem:
ab Fr., 20.01.17
ab Fr., 17.02.17 oder
ab Fr. 28.04.17
Dauer jeweils 10 Wochen
gebührenfrei
***Anmeldungen** über das Büro der EFB (jew. bis zum Kursbeginn möglich) oder per mail an: Familie.Hildesheim@evlka.de*
***Anmeldungen an:** Birgit.Berg@evlka.de bzw. über www.anmeldung-e.de*
Homepage: www.online-kurse-zum-glauben.wir-e.de
www.kurse-zum-glauben.de
Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

www.kurse-zum-glauben.de

EVANGELISCH-LUTHERISCHE LANDESKIRCHE HANNOVERS

Glaubenskurs Stufen des Lebens: Quellen, aus denen Leben fließt

Wer ist noch nicht an einer Quelle gestanden und hat über Hände und Gesicht das glasklare, sprudelnde Wasser aufgenommen? Wir halten unsere Hände hin und erfrischen uns. Es gibt im Alten und Neuen Testament Texte, in denen uns Quellen zum Leben angeboten werden:

- Quellen für unser Unterwegssein
- Quellen mitten in der Wüste
- Quellen mitten im alltäglichen Leben.

Quellen, die unseren Lebensdurst stillen, sind vielfältig.
Vor 500 Jahren entdeckte Martin Luther neu im Wort Gottes Quellorte zum Leben. Auf dem Weg zum Reformationsjubiläum 2017 nimmt dieser Kurs in vier Einheiten Kerngedanken und Anliegen der Reformation auf.
Weitere Info zum Kursformat „Stufen des Lebens“ unter www.stufendeslebens.de
Referentin: Gunhild Lehmann

1-20

2 x Sa., 12.8. u. 26.08.
10 – 17 Uhr
NEU
10,– €, LU für Mittagessen

In Kooperation mit der Kirchengemeinde Zwölf-Apostel, Hildesheim

LUTHER 2017 500 JAHRE REFORMATION

1-21

Mi., 03.05., 17.05. u. 31.05.
19.30 – 20.30 Uhr
NEU
Gebührenfrei
Treffpunkt: Klosterstraße 6 (v.d. Haus d. Diakonie)
Hinweis:
Für Menschen mit Gehbehinderung bzw. Rollstuhl geeignet. (Bitte bei Anmeldung mitteilen.)

Pilgern im Kleinen. Geistliche Spaziergänge im Magdalenengarten und Umgebung

Pilgern im Kleinen. Slow go. Mitten im Alltag entschleunigen. Das ist die Idee der geistlichen Spaziergänge im Mai.
Wie Pilger und Pilgerinnen sind wir draußen unterwegs, hören an einigen Stationen auf Texte aus der Bibel, kommen miteinander ins lockere Gespräch, schweigen. Vielleicht haben Sie Lust das einmal auszuprobieren.
Leitung: Pastorin Birgit Berg
Wg. begrenzter Teilnahmezahl wird um Anmeldung gebeten.
Alle Termine sind einzeln zu buchen.

Tibet – Kultur, Gesellschaft und Glauben

1-22

Mi., 17.05.
19.00 – 20.45 Uhr
NEU
10,00 €
EFB

Traditionelle tibetische Medizin

Die Tibeterin Haller wird an diesem Abend eine Einführung in die Geschichte, Prinzipien, Heilmittel und Kernthemen der traditionellen, tibetischen Medizin geben.
Sie spricht über Diagnose und Therapieformen, Ernährung, Verhalten und gibt praktische Tipps, körperliche und mentale Übungen für den Alltag.
Referentin: Tsering Haller

1-23

Mi., 07.06.
19.00 – 20.45 Uhr
NEU
10,00 €
EFB

Reisebericht: Tibet im Exil (Indien) und Dalai Lama

Tsering Haller ist als Exiltibeterin geboren und aufgewachsen in Indien. Sie berichtet in diesem Reisebericht über ihre Reise nach Indien zu ihrer Exil-Gemeinde, über den Himalaya und den 14ten Dalai Lama.
Referentin: Tsering Haller

Gesellschaft im Wandel – Tibetische Frauen im Exil

Von ihrem Heimatland entfremdet, mussten tibetische Frauen im Exil in den vergangenen 57 Jahren nicht nur ihre politische Stellung, sondern auch ihre gesamte gesellschaftliche, wirtschaftliche und kulturelle Rolle neu bestimmen. Im Laufe der Jahrzehnte konnten sie annähernd ihre gesellschaftliche und wirtschaftliche Gleichberechtigung verwirklichen und erhielten bessere Chancen auf eine gute schulische und berufliche Ausbildung. So setzen sie sich in der Gegenwart nach und nach auch für politische und gesellschaftliche Ziele, wie die Unabhängigkeit Tibets ein.
Referentin: Tsering Haller

1-24

Do., 31.08.
19.00-20.45 Uhr
NEU
10,00 €
*EFB, **Steingrube 19A***

Tibetische Klangschalenreise

Klangschalen sind traditionelle tibetische Instrumente, die neben Ruhe und Entspannung auch heilende Kräfte haben.
Nach einer Klangschalenreise fühlen Sie sich ausgeglichen, entspannt und leicht, Ruhe kehrt ein, so dass heilsame Prozesse eintreten können. Diese können sich auswirken auf muskuläre Verspannungen, Stoffwechsel-Erkrankungen und wirken harmonisierend auf das Verdauungssystem. Auch für die Regeneration und das Immunsystem wirken Klangschalen stärkend.
Leitung: Tsering Haller

1-25

5x Mi., 13.09./20.09./ 27.09./18.10./25.10.
17.00 – 18.30 Uhr
NEU
45,00 €
*EFB, **Steingrube 19A***

wikipedia.de Dennis Jarvis

2 Rund um das erste Lebensjahr

2-01

Bitte erfragen Sie die aktuellen DELFI® Termine im Büro oder informieren Sie sich unter: www.familiehildesheim.de über neue Kurse und freie Plätze in bestehenden Gruppen

65,00 € für einen DELFI®-Kurs mit 10 Terminen (EFB)
68,00 € für einen DELFI®-Kurs mit 10 Terminen in unseren Außenstellen
80,00 € für einen DELFI®-Kurs mit 10 Terminen in Lamspringe
*EFB Hildesheim (ab August: EFB, **Steingrube 19A**) / Lamspringe*

Nähere Informationen über Delfi erhalten Sie unter: www.delfi-online.de

„DELFI®“ – Kurse im ersten Lebensjahr …

... bieten Spiel, Spaß und Entwicklungsbegleitung für Eltern mit ihren Babys ab der 8. Lebenswoche. Schon vor und mit der Geburt ist Ihr Baby aktiv. Als Eltern können Sie die altersgemäße Bewegungs- und Sinnesentwicklung und die wachsenden Fähigkeiten Ihres Babys von Woche zu Woche begleiten und unterstützen. In einem wohlig warmen Raum können Babys ihre Umgebung nackt erforschen. Vielfältige Angebote sprechen alle Sinne Ihres Babys an. Lieder und Singspiele, entwicklungsgerechte Wahrnehmungs- und Bewegungsanregungen helfen dem Baby, sich ganzheitlich und optimal zu entwickeln. Die Eltern beschäftigen sich mit ihren Babys, unterstützen ihre Entdeckungstouren und haben Zeit für Gespräche und Erfahrungsaustausch mit anderen Eltern. Im Kurs werden Themen besprochen, die im ersten Lebensjahr wichtig sind. Ein neuer Kurs beginnt, sobald sich acht Teilnehmer_innen **(immer ein Elternteil)** gemeldet haben, deren Kinder im gleichen Zeitraum geboren sind. Jeder Kursabschnitt umfasst ca. zehn Wochen. Die Kurse sollten nach Möglichkeit bis zum Ende des ersten Lebensjahres fortgeführt werden. DELFI®-Kurse werden an verschiedenen Wochentagen-in der Regel vormittags- von dafür ausgebildeten Kursleiterinnen angeboten.

Leitungen in der EFB Hildesheim: Melanie Zillekens, Kristin Loth, Tina Ristow, Christina Schock, Friderike Ballauf (i.A.).
Leitung in Lamspringe: Viola Markworth

DELFI®-Kurse finden in Kooperation mit der EFB Hildesheim auch in Alfeld und Bad Gandersheim(Katharina Senne), Duingen (Nicole Sandra Reinhard-Queitsch), Gleidingen (Yvonne Senk), Salzhemmendorf (Bianca Heizmann-Kuhblank) und Peine (Antje Bertram) statt. Bei Interesse rufen Sie uns an, wir vermitteln gerne!

Anmeldung

So können sie sich zu unseren Kursen anmelden:
Telefonisch unter 05121-13 10 90
(Bürozeiten, siehe S. 5)

Per Mail an:
familie.hildesheim@evlka.de
Online unter:
www.familiehildesheim.de

Termine zu den Referaten nach Absprache auch als Abendangebot möglich

Attachment Parenting – bindungsorientierte Erziehung

2-02

Referat und Beratung nach Bedarf, vormittags in den DELFI-Kursen oder parallel zu Väter-DELFI
Dauer ca. 2 Stunden
12,00 €
*EFB (ab August: EFB, **Steingrube 19A**)*

Was ist Attachment Parenting?
Attachment Parenting ist der Schlüssel zu einer achtsamen, liebevollen Beziehung zwischen Eltern und Kind. Das Ziel von Attachment Parenting ist eine sichere Bindung zum Baby von Anfang an. Dabei geht es nicht um dogmatische Thesen, sondern Vertrauen und Sicherheiten in die eigenen Fähigkeiten zu stärken und dem Kind ein Höchstmaß an Sicherheit und Geborgenheit zu vermitteln. Es geht um körperliche Nähe und darum, die Sensibilität der Mütter für die Signale des Kindes zu steigern. Die Methoden des Attachment Parentings besteht aus sieben Verhaltensweisen, die laut Sears (Gründer des Attachment Parentings) ein synergetisches Ensemble bilden und auf den biologischen Bedürfnissen des Kindes basieren.
Referentin: Anika Neuber

1, 2, Brei

2-03

Referat und Beratung nach Bedarf, vormittags in den DELFI-Kursen oder parallel zu Väter-DELFI
Dauer ca. 2 Stunden
12,00 €
*EFB (ab August: EFB, **Steingrube 19A**)*

Wie und wann gebe ich meinem Baby die erste B(r)eikost? Mit welchen Nahrungsmitteln fange ich an? Koche ich selbst oder greife ich zum Gläschen? Worauf muss ich achten? Welche Empfehlungen gibt es zur Allergieprophylaxe? Ernährungsgewohnheiten werden bereits im Säuglingsalter geprägt. Empfehlungen und Ratschläge gibt es viele, doch kaum ein Baby isst nach Plan. Erfahren Sie, wie Sie Ihr Baby entspannt nach und nach an die neue Nahrung gewöhnen.
Leitung: Nicole Steins (Ernährungscoach, IHK)

Was kommt nach dem Brei? (Eltern mit Kindern ab ca. 10 Monaten)

2-04

Referat und Beratung nach Bedarf, vormittags in den DELFI-Kursen oder parallel zu Väter-DELFI
Dauer ca. 2 Stunden
12,00 €
*EFB (ab August: EFB, **Steingrube 19A**)*

Gegen Ende des ersten Lebensjahres braucht Ihr Baby jetzt langsam keinen Brei mehr. Doch darf es jetzt schon essen wie die Großen? Wie sind spezielle Kinderlebensmittel zu beurteilen? Erfahren Sie, wie der Übergang vom Brei an den Familientisch gelingt und wie Sie Ihr Kind ausgewogen und altersgerecht ernähren.
Referentin: Nicole Steins (Ernährungscoach, IHK)

2-05

Referat und Beratung nach Bedarf, vormittags in den DELFI-Kursen oder parallel zu Väter-DELFI
Dauer ca. 2 Stunden oder nach Absprache
12,00 €
*EFB (ab August: EFB, **Steingrube 19A**)*

Individuelle Gesundheitsberatung- und Ernährungsberatung

Schwangerschaft, Geburt, Stillen und die Entwicklung der Kinder sind wertvolle Erfahrungen im Elterndasein. Während der Schwangerschaft und den ersten Lebensmonaten ist das Baby ganz und gar abhängig vom Lebensstil der Mutter. Für die meisten Mütter ist es eine Selbstverständlichkeit, Genussmittel wie Alkohol, Zigaretten, Kaffee usw. zu meiden, aber die Wahl einer gesunden Ernährung führt im Wirrwarr vieler verschiedener Ernährungsrichtlinien und -theorien oft zu Unsicherheiten. Ein guter Leitfaden ist, die Nahrung so natürlich wie möglich zu belassen. Dies ist das Herzstück der vitaminreichen Vollwertkost. Diese versorgt Mutter und Kind mit allen lebensnotwendigen Nähr- und Vitalstoffen.
Referentin: Kathrin Sachs

2-06

Referat und Beratung nach Bedarf, vormittags in den DELFI-Kursen oder parallel zu Väter-DELFI
Dauer ca. 2 Stunden oder nach Absprache
12,00 €
*EFB (ab August: EFB, **Steingrube 19A**)*

Erste Hilfe am Baby

Erste Hilfe am Baby heißt zuerst einmal „Ruhe bewahren". Für die ersten wichtigsten Fragen und Tipps steht Ihnen eine erfahrene Kinderkrankenschwester zur Seite.
Referentin: Gabi Konratzki

4-05

Do., 16.03.
19.00 – 21.15 Uhr
12,00 €
EFB

Zöliakie bei Kindern-was bedeutet das für den Alltag-Infoabend für Eltern und Betroffene

Referentin: Christina Schock; s. Kursnummer 4-05, S. 33

9-43

Sa.,02.09.
10.00 – 12.00 Uhr
15,00 €
*EFB, **Steingrube 19A***

Die 12 Schüßlersalze für Kinder

Referentin: Melanie Aue; s. Kursnummer 9-43, S. 110

9-45

Fr., 08.09. u. Sa., 09.09.
18.00 – 21.00 Uhr u.
10.00 – 18.00 Uhr
96,00 €
*EFB, **Steingrube 19A***

Gewaltfreie Kommunikation – nach Marshall Rosenberg

Referentin: Claudia Schneider; s. Kursnummer 9-45, S. 111

3 Eltern-Kind-Gruppen

Alle Eltern und Kinder von ca.1 bis 3 Jahren sind herzlich in unsere Eltern-Kind-Gruppen eingeladen. Je nach Bedarf und Nachfrage versuchen wir, Kurse für Sie im Eltern-Kind-Bereich einzurichten und Plätze in bestehende Gruppen zu vermitteln.
Information über neue Kurse und freie Plätze erfragen Sie bitte zu den Bürozeiten:
Tel. 05121 / 13 10 90

Elten-Kind-Gruppen mit einem Elternteil
Die Eltern-Kind-Gruppen können in der Regel so lange besucht werden, bis das Kind in die Spielgruppe, in die Krippe oder den Kindergarten kommt. Zu jedem Kurs gehört ein Elternabend (EA) oder eine Familienaktion. Wir vermitteln gerne einen telefonischen Kontakt mit der Kursleitung, um wichtige Fragen zu Gruppenabläufen und -regeln klären zu können.

Krabbelgruppen (in der Regel ab 12 Monaten, ab 6 Monaten auf Nachfrage)

Hier gibt es für Kleinkinder altersspezifische Lieder, Klang- und Bewegungsspiele in festen Gruppenabläufen. Ihr Kind kann sich und seinen Körper stressfrei entdecken und probiert verschiedene Spiel-Materialien aus. Es gibt wechselnde Angebote und regelmäßiges Freispiel. In der Sicherheit des anwesenden Elternteils werden erste Kontakte und „Freundschaften" zu Gleichaltrigen aufgenommen. Das Spiel wird immer selbstständiger. Eltern können in entspannter Atmosphäre mit ihren Kindern spielen, sie neu erleben und sich darüber austauschen. Erziehungs-, Entwicklungs- und viele andere Fragen können gemeinsam besprochen oder intensiv beim Elternabend erörtert werden. Eine qualifizierte Kursleiterin gibt kompetente Unterstützung und begleitet die Gruppe. –
Es können Materialkosten anfallen.

3-01

*EFB (ab August: EFB, **Steingrube 19A**)*
Mo., 09.30-11.00 Uhr
Leitung: Esmeralda Hyska

Paulus-Gemeinde Himmelsthür in Hildesheim
Di. oder Fr. 10.00-11.30 Uhr
Leitung: Christa Straakholder

12 x ab Woche 09.01. – 13.01./
8 x ab Woche 24.04. – 28.04./
16 x ab Woche 07.08. – 11.08.

8 x 44,80 € / 10 x 56,00 €/
12 x 67,20 € / 6 x 89,00 € + EA

Anmeldung

So können sie sich zu unseren Kursen anmelden:
Telefonisch unter 05121-13 10 90
(Bürozeiten, siehe S. 5)

Per Mail an:
familie.hildesheim@evlka.de
Online unter:
www.familiehildesheim.de

3-02

Ev. Kirchengemeinde in Hackenstedt (Pfarrhaus)
Do. 09.30-11.00 Uhr
Leitung: Heike Meinecke

Paul-Gerhard-Haus in Holle
Fr. 09.30-11.00 Uhr
Leitung: Heike Meinecke

12 x ab Woche 09.01. – 13.01. /
8 x ab Woche 24.04. – 28.04./
16 x ab Woche 07.08. – 11.08.

8 x 44,80 € / 10 x 56,00 € /
16 x 89,00 € + EA

Miniclub

Erweiterte Krabbelgruppe für Eltern mit ihren Kindern bis 3 Jahren.

Babysitter gesucht …?
Sie benötigen einen Babysitter? Wir bilden Babysitter aus und führen eine Babysitter-Kartei. Gern schicken, mailen oder faxen wir Ihnen diese auf Anfrage zu. Tel.: 05121/13 10 90
Wenn Sie ausgebildete Tagespflegepersonen benötigen, wenden Sie sich bitte an das Hildesheimer Familienservicebüro. Tel.: 05121/ 28 29 370

3-03

12 x Mi., ab 11.01. / 8 x Mi.,
ab 26.04. / 12x Mi.,
ab 09.08. 15.30 – 17.00 Uhr
8 x 52,00 € / 12 x 78,00 €
EFB (ab August:
*EFB, **Steingrube 19A)***

Bewegte Kinder - Eltern-Kind-Gruppe mit dem Schwerpunkt „Bewegung und Psychomotorik“ (Für Kinder von 1 bis 3 Jahren) mit einem Elternteil

Bewegung macht nicht nur Spaß, sondern auch klug. Die Kinder turnen, toben, singen und tanzen mit ihren Müttern oder Vätern. Das Kind lernt sich und seinen Körper kennen, seine Möglichkeiten und Grenzen auszuloten. Die psychomotorische Bewegungs-, Konzentrations- und Wahrnehmungsfähigkeit wird unterstützt durch Bewegungsbaustellen, Bewegungsspiele, -lieder und vieles mehr. Bitte bequeme Kleidung für die Kinder und die Erwachsenen mitbringen. Ein neuer Kurs beginnt, sobald sich acht Eltern gemeldet haben, deren Kinder etwa gleich alt sind. Jeder Kursabschnitt umfasst ca. 10 Wochen. Die Kurse können bis zum Eintritt in den Kindergarten fortgeführt werden.
Leitung: Jasmin Harnau-Akdogan

Spielgruppen ohne Eltern, zur Vorbereitung auf den Kindergarten
Für Kinder von ca. 2 bis 3 Jahren. Durch die Spielgruppe erleichtern Sie sich und Ihrem Kind den Übergang in den Kindergarten. Die Kinder lernen in einer festen Gruppe Gleichaltrige kennen, und miteinander umzugehen. Die Kinder spielen zusammen, sammeln viele neue Erfahrungen, singen und basteln. Zu Beginn des Kurses liegt der Schwerpunkt eher auf den Bewegungsangeboten, im weiteren Verlauf wird verstärkt die Feinmotorik sowie die Sprachbildung der Kinder gefördert. Die Gruppen werden in der Regel von zwei erfahrenen Kursleiterinnen betreut.

Die kleinen Wichtel

s. Spielgruppen
Leitung: Stefanie Krüger, Almuth Dittrich

3-04

Di. u. Do.
09.00 – 11.30 Uhr
23 x ab 10.01. / 14 x ab 25.04. /
15 x ab 08.08. / 17 x ab 17.10.
14x 112,00 € / 15 x 120,00 €/
17 x 136,00 € / 23 x 184,00 €
Borsum, Kath. Pfarrheim

Die kleinen Strolche – Peine (für Kinder von 2 bis 3 Jahren)

Bei den kleinen Strolchen lernen Kinder im Alter von zwei bis drei Jahren den Alltag in einer Gruppe mit Gleichaltrigen kennen. Gemeinsam wird gefrühstückt, gespielt und Neues erfahren. Spiel- und Naturmaterialien laden zum Entdecken, Basteln und Musizieren unter der Anleitung zweier qualifizierter Tagesmütter ein. Im Innen- und Außenbereich gibt es viele Möglichkeiten der Bewegung und zum freien Spielen.
Leitung: Marion Ehlers, Silvia Enders

3-05

Mo., Di., Mi.
09.00 – 12.00 Uhr
Durchgehend außer
in den Ferien
90,00 € monatlich
Peine,
Friedenskirchengemeinde

Das Spatzennest (für Kinder von 2 bis 3 Jahren)

Das Spatzennest bietet Kindern von zwei bis drei Jahren einen Erfahrungsraum, um in einer Kleingruppe mit Gleichaltrigen soziale Kontakte zu knüpfen und zu vertiefen. Diverse Materialien laden zum Spielen, Erforschen und zur Förderung der Sinne ein. Nach einer individuellen Eingewöhnungsphase können die Kinder in einer angenehmen Atmosphäre spielen, singen, tanzen und vor allem eine schöne Zeit miteinander verbringen. Ganz nebenbei eignen sie sich soziale Kompetenzen an, um gut auf die darauffolgende Kitazeit vorbereitet zu sein.
Leitung: NN

3-06

Do.
09.00 – 11.00 Uhr
8 x Do., ab 10.08. /
8 x Do., ab 19.10.
8 x 64,00 €
*EFB, **Steingrube 19A***

Musische Bildung

Nähere Informationen zum Musikgarten erhalten Sie unter www.musikgarten.info

3-07

9 x Mo., ab 16.01./
5x Mo., ab 24.04./
14x Mo., ab 14.08.
9.45 – 10.30 Uhr
5 x 27,50 €/
9 x 49,50 €/
14 x 77,00 €
EFB (ab August:
*EFB, **Steingrube 19A)***

Musikgarten I für Eltern mit Kindern von 1,5 bis 3 Jahren

Durch Lieder, Sprechverse und Bewegungsspiele können die Kinder zusammen mit ihren Bezugspersonen ihre angeborene musikalische Sprache entdecken und sich daran erfreuen. Einfache Instrumente aus dem Elementarbereich führen das Kind in die Welt der Klänge ein. Forschungen bestätigen den positiven Einfluss von musikalischer Früherziehung auf die ganzheitliche Entwicklung des Kindes: die musikalische Begabung, das Sozialverhalten und das Lernen wird gefördert. Der Musikgarten lädt Kleinkinder mit ihren Eltern zum musikalischen Spiel ein. Während der ersten Stunde wird das Konzept erläutert. Material: Musikgarten Mitmachheft I, kann über die Kursleitung angeschafft werden.
Leitung: Vera Freitag

3-08

14 x Fr., ab 18.08.
15.50 – 16.35 Uhr
14 x 77,00 €
*EFB, **Steingrube 19A***

Musikgarten I für Eltern mit Kindern von 1,5 bis 3 Jahren

Leitung: Vera Freitag, siehe oben

3-09

14 x Do., ab 17.08.
15.30 – 16.15 Uhr
14 x 77,00 €
*EFB, **Steingrube 19A***

Musikgarten II für Eltern mit Kindern von 3 bis 4,5 Jahren

Der erweiterte Wortschatz und die Fähigkeit zum aktiven (Zu-) Hören ermöglicht eine größer werdende Kommunikation und intensiveren Austausch zwischen Kind und Musikgartenleiterin. Die Kinder werden selbstständiger und haben Spaß am Ausprobieren von neuen Liedern, Instrumentalspiel, Klanggeschichten u.v.m. Während der ersten Stunde wird das Konzept erläutert.
Leitung: Vera Freitag
Material: Ein Begleitheft (inkl. CD) gehört zum Kurs und wird über die Kursleitung besorgt (Preis: 19,50 €).

Anmeldung

So können sie sich zu unseren Kursen anmelden:
Telefonisch unter 05121-13 10 90
(Bürozeiten, siehe S. 5)

Per Mail an:
familie.hildesheim@evlka.de
Online unter:
www.familiehildesheim.de

Für Kindergarten- und Grundschulkinder mit einem Elternteil

Ich kann auch schon töpfern (für Kinder von 3 bis 5 Jahren mit einem Eltern- oder Großelternteil)

3-10

2 x Do., ab 12.02.
15.00 – 17.00 Uhr
25,00 € + 3,00 € MK
EFB

Kleine Hände schaffen mit Hilfe der Eltern ein kleines Kunstwerk aus Ton. Am Schluss darf natürlich alles mit nach Hause genommen werden.
Leitung: Matthias Fugger

El el el Töpferei … (für Kinder von 3 bis 5 Jahren mit einem Eltern- oder Großelternteil)

3-11

2 x Do., 02.03. und 23.03.
15.00 – 17.00 Uhr
25,00 € + 7,00 MK incl. Lasur
EFB

Wir formen Österliches aus Ton, wie Ostereier, Hasen und Lämmchen. Beim zweiten Treffen werden die Kunstwerke lasiert und verschönert!
Leitung: Matthias Fugger

Märchen- oder Eulenlampe! Filzen für kleine und große Hände! (für Kinder von 5 bis 8 Jahren mit einem Eltern- oder Großelternteil)

3-12

4 x Di., ab. 09.04.
15.00 – 18.00 Uhr
38,00 € + 10,00 € MK
pro Paar
EFB

Ein Filzkurs für Kinder und ihre Mamas/Omas/Tanten etc. Wir filzen eine süße Tischlampe. Sowohl für Jungen als auch für Mädchen geeignet!
Ihr könnt wählen: entweder etwas Niedliches für den Nachttisch oder etwas Cooles für den Schreibtisch. Ein Märchenhaus mit Mütze oder eine dicke Eule mit wachsamen Augen. Auch Extrawünsche werden geprüft!
Leitung: Dagmar Ihme-Fütterer

Pralinen, Konfekt und Bonbons zum Muttertag (für Kinder von 3 bis 6 Jahren mit dem Vater oder einem Großelternteil)

3-13

Sa., 13.05.
10.00 – 13.00 Uhr
20,00 € + 10,00 € LU
EFB

Wir stellen gemeinsam Pralinen, Konfekt und Bonbons her. Diese verpacken wir als Präsent für den Muttertag. Natürlich probieren wir auch gemeinsam unsere Kleinigkeiten.
Leitung: Michaela Lüdecke-Brönneke
Bitte mitbringen: Schürzen, schöne Dose für die Kostproben

3-14

Di., 26.09.
15.30 – 17.45 Uhr
15,00 € + LU
*EFB, **Steingrube 19A***

1, 2, 3, Kartoffelbrei (für Kinder von 3 bis 5 Jahren mit einem Elternteil)

In der Küche geht es rund: Wir kochen, basteln, spielen und essen gemeinsam.
Leitung: Annegret Janetzko

3-15

2 x Do., 19.10. und 09.11.
15.00 – 17.00 Uhr
25,00 € + 7,00 € MK
incl. Lasur
*EFB, **Steingrube 19A***

Adventliches Töpfern (für Kinder von 3 bis 5 Jahren mit einem Eltern- oder Großelternteil)

Hier werden Kleinigkeiten, die in die Advents- und Weihnachtszeit passen, geformt. Vvielleicht ist auch schon das ein oder andere Weihnachtsgeschenk dabei. Durch das Lasieren beim zweiten Treffen erhalten sie noch einen schönen Glanz.
Leitung: Matthias Fugger

3-16

Do., 02.11.
14.00 – 16.00 Uhr
15,00 € + MK
*EFB, **Steingrube 19A***

Lebkuchen (für Kinder von 3 bis 5 Jahren und einen Eltern- oder Großelternteil)

Lecker – es ist Lebkuchenzeit!
Die Kinder dürfen selbst an die Rührschüssel und den Lebkuchenteig ganz frisch abrühren und gut durchkneten! Sie lernen die einzelnen Zutaten kennen und wie man ein Rezept richtig liest. Bis hin zum Ausstechen und Verzieren der Lebkuchen machen wir alles aus eigener Hand!
Leitung: Matthias Fugger–
Bitte mitbringen: Süßigkeiten zum Verzieren. Gummibärchen und Co., es kann untereinander ausgetauscht werden.

3-17

4 x Di., ab 07.11.
15.00 – 18.00 Uhr
38,00 € + 10,00 € MK
pro Paar
*EFB, **Steingrube 19A***

Märchenlampe oder Eulenlampe! Filzen für kleine und große Hände! (für Kinder von 5 bis 8 Jahren mit einem Eltern- oder Großelternteil)

Leitung: Dagmar Ihme-Fütterer; siehe Kursnummer 3-12

3-18

Do., 23.11.
14.00 – 16.00 Uhr
15,00 € + MK
*EFB, **Steingrube 19A***

Lebkuchen (für Kinder von 3 bis 5 Jahren und einen Elternteil oder Großelternteil)

Leitung: Matthias Fugger; siehe Kursnummer 3-16

Backe, backe, Honigkuchen (für Kinder von 3 bis 5 Jahren mit einem Elternteil)

In der Küche geht es rund: Wir backen, basteln, spielen und essen gemeinsam.
Leitung: Annegret Janetzko

3-19

Mo., 04.12.
15.30 – 17.45 Uhr
15,00 € + LU
*EFB, **Steingrube 19A***

Für Kinder bis 6 Jahren ohne Eltern

Die Turnmäuse (4 bis 6 Jahre) – Schwerpunkt „Bewegung und Psychomotorik"

Spiel, Spaß und Bewegung. Ihre Kinder können sich frei entfalten, eigene Ideen einbringen und verwirklichen. Sie erleben Selbstwirksamkeit, erkennen was sie bewirken können und stärken dadurch ihr Selbstbewusstsein. Das erste Treffen beinhaltet in den ersten 15 min. einen Infoblock- Verbindlich für ein Elternteil!
Leitung: NN
Bitte mitbringen: Sportsachen und ein Getränk

3-20

8 x Di., ab 08.08./
8 x Di., ab 17.10.
16.45 – 18.00 Uhr
8 x 54,50 €
*EFB, **Steingrube 19A***

Spaß mit Musik (ab 4 Jahren)

Wir singen neue und alte Kinderlieder zum Jahreskreis, lernen Orffsche Instrumente kennen und spielen, hören Musik und setzen diese in Bewegung um und malen.
Leitung: Ursula Salösch
Bitte mitbringen: 1 Mappe. Bei Bedarf wird die Gruppe in zwei Gruppen geteilt (zwei verschiedene Anfangszeiten).

3-21

16 x Di., ab 08.08.
14.30 – 15.30 Uhr
16 x 64,00 € + 1 € MK
Dingelbe

Spaß mit Musik (ab 4 Jahren)

Leitung: Ursula Salösch, siehe Kursnummer 3-21
Bitte mitbringen: 1 Mappe

3-22

12 x Mi., ab 11.01. / 9 x Mi.,
ab 26.04. / 17 x Mi., ab 09.08.
15.30 – 16.30 Uhr
9 x 36,00 € / 12 x 48,00 € /
17 x 68,00 €
Kindergarten Garmissen

Bewährtes Standardprogramm der Musikschulen

3-23

10 x Fr., ab 13.01./
5 x Fr., ab 28.04.
15.30-16.20 Uhr
5x 27,50 €/10x 55,00 €
EFB

NEU

Musik und Tanz für Kinder II (5 bis 6 Jahre)

Die Inhaltsbereiche gemeinsames Singen, Sprechen, Tanzen, Bewegen, Instrumentalspiel, (Musik-) Hören und Verstehen werden mit Spiel und Spaß – den erweiterten Lernmöglichkeiten der Kinder entsprechend – weiter ausgebaut. Besondere Schwerpunkte liegen dabei auf dem Umgang mit rhythmischen und melodischen Bausteinen (auch Notenschrift) und der anschaulichen Information über Instrumente.
Leitung: Vera Freitag

3-24

14 x Fr., ab 18.08.
15.00 – 15.45 Uhr
14x 77,00 €
*EFB, **Steingrube 19A***

NEU

Musik und Tanz für Kinder I (4 bis 6 Jahre)

„Musik und Tanz für Kinder" ist das Standardwerk der musikalischen Früherziehung für die Arbeit mit Kindern im Alter von 4 bis 6 Jahren in Musikschulen, Kindergärten und Vorschulklassen. Gemeinsames Singen und Sprechen, Bewegen und Tanzen, Hören und Verstehen sowie elementares Instrumentalspiel und erste Erfahrungen in Musiklehre stehen im Mittelpunkt des ersten Unterrichtsjahres. Im Seminar werden diese Inhalte phantasievoll und mit Freude besprochen und praktisch erarbeitet.
Leitung: Vera Freitag

Natur

3-25

4x Di., ab 09.05. /4x Di., ab 15.08.
16.00 – 17.30 Uhr
4x 30,00 €
Schulbiologiezentrum Ochtersum

Die kleinen Frösche (Für Kinder von 3,5 bis 5 Jahren)

Die Nase in Blumen, die Füße im Froschlaich und die Augen in den Wolken. Wir wollen nicht nur von Käfern singen, sondern sie erleben. Das Außengelände des Schulbiologiezentrums bietet für erste Naturerfahrungen einen vielfältigen und geschützten Raum. Hier werden wir uns mit Elementen beschäftigen, Krabbeltiere beobachten, Lieder singen und toben.
Leitung: Christine Loos
Bitte denken Sie an: passende Kleidung und Schuhwerk, Getränk, ggf. Sitzunterlage.

Anmeldung

So können sie sich zu unseren Kursen anmelden:
Telefonisch unter 05121-13 10 90
(Bürozeiten, siehe S. 5)

Per Mail an:
familie.hildesheim@evlka.de
Online unter:
www.familiehildesheim.de

4 Elternforum

Hinweis an Eltern, Elterngruppen und -initiativen: Erfahrungsgemäß ist ein pädagogisches Thema nicht unbedingt dann akut, wenn es in unserem Programmheft als Elternabend terminiert ist. Daher ist jederzeit möglich, Elternabende und -workshops zu gewünschten Themen und Terminen zusätzlich zu organisieren. Sprechen Sie uns an, wir versuchen dann einen Elternabend oder ein Workshop, zugeschnitten auf Ihre Bedürfnisse stattfinden zu lassen. Gerne senden wir Ihnen auch das Heft „Bildung auf Bestellung" auf Wunsch zu, oder informieren Sie sich über unsere Homepage.

Elternsprechstunden

4-01

Termine nach tel. Vereinbarung
*EFB, **Steingrube 19A***
und vor Ort (n. Vereinbarung)

Die Elternsprechstunde

Fragen zur Erziehung und Entwicklung des Kindes in Kindergarten, Schule und Freizeit/Familie. In vertraulichen Einzel- oder Paargesprächen geht die Elternberaterin/der Elternberater auf Ihre Anliegen ein, informiert und berät Sie und sucht gemeinsam mit Ihnen Lösungen, die Ihnen und Ihrem Kind gerecht werden. Je nach Absprache ist es sinnvoll, dass Ihr Kind beim Beratungstermin oder einem Folgetermin dabei ist. Auch Termine zu Hause sind möglich.
Berater/-in: Dörthe Höppner, Armin Terberger

4-02

Termine nach tel. Vereinbarung
*EFB, **Steingrube 19A***
und vor Ort (n. Vereinbarung)

Elternsprechstunde - „Das Uhrwerk"

Sand im Getriebe – Mama/Papa ist krank: Die einzelnen Mitglieder einer Familie leben zusammen wie die Zahnräder eines Uhrwerks. Alles greift ineinander, alles läuft rund. Wird ein Elternteil dauerhaft krank, kommt Sand ins Getriebe. Das Uhrwerk gerät ins Stocken. Sowohl Eltern als auch Kinder haben Sorgen und Ängste, müssen sich neu organisieren und lernen, als Familie mit der Krankheit umzugehen. In vertraulichen Einzel- und Familiengesprächen geht die pädagogische Elternberaterin auf Ihre individuelle Familiensituation ein, unterstützt durch eigene Erfahrungen und berät beim Kampf gegen den Sand im Getriebe.
Beraterin: Dörthe Höppner (Grundschulpädagogin, Leiterin von Eltern-Kind-Gruppen, MS-Patientin)

4-03

1 x im Monat à 1,5 Stunden
Termine und Zeiten nach Absprache,
am Vormittag und Abend möglich.
Bitte melden Sie sich bei Interesse an.
10 x 80,00 €
*EFB, **Steingrube 19A***

Dialoggruppe

Im Zusammenleben mit unseren Kindern tauchen immer wieder Fragen, Unsicherheiten, kleine und größere Schwierigkeiten auf. Oft hilft es, sich mit anderen auszutauschen. Die Dialoggruppe soll ein Ort für alltägliche Fragen, Sorgen, Nöte und Konflikte rund um das Leben in der Familie sein. Die Themen der Teilnehmenden bestimmen den Verlauf der Abende.
Wir blicken mit dem lösungsfokussierten Ansatz auf Alltagssituationen und nutzen hilfreiche Erfahrungen aus der Gruppe. Wir gehen von dem aus, was im Zusammenleben gut gelingt und verändern das, was in Zukunft besser werden soll.
Referentin: Pamela Kolbe, Ergotherapeutin und lösungsfokussierte Beraterin. Sie hat mehrjährige Erfahrung in der Kurzberatung von Kindern und Jugendlichen und der Elternberatung.

4-04

Sa., 04.03.
09.30 – 12.45 Uhr
13,00 €
EFB

Kindlicher Stress

Was Stress ist, wissen wir alle aus eigener Erfahrung. Zu viel Stress kann krank machen. Bei Kindern gibt es eine Reihe von Dingen, die ihnen Stress machen. Leider ist das nicht immer auf den ersten Blick erkennbar, denn sie zeigen oft andere Verhaltensweisen als Erwachsene. Wir wollen uns beide Seiten der sogenannten „Stresswaage" anschauen: Was sind die auslösenden Stressoren und welche Ressourcen, d.h. Handlungsmöglichkeiten stehen Eltern und Kindern zur Verfügung? Dabei werden auch Entspannungsübungen vorgestellt und erprobt, die man zu Hause leicht anwenden kann.
Referentin: Melanie Zillekens

Zöliakie bei Kindern- was bedeutet das für den Alltag/ Infoabend für Eltern und Betroffene

Als Mutter eines seit Jahren betroffenen Sohnes wird mir immer wieder deutlich, dass es in unserer Gesellschaft noch viele Fragen, große Unsicherheiten, aber auch Fehlinformationen zu dieser Erkrankung gibt. Den Begriff Gluten hat von uns bereits fast jeder schon einmal im Zusammenhang mit Brot & Getreide gehört, aber wo ist dieses sog. Klebereiweiß eigentlich noch überall enthalten und was bedeutet es, wenn der eigene Körper noch nicht einmal feinste Spuren davon verträgt?
Ich möchte an diesem Abend über unsere Erfahrungen in der Familie berichten und gern mit weiteren Betroffenen ins Gespräch kommen.
Referentin: Christina Schock

4-05

NEU

Do., 16.03.
19.00 – 21.15 Uhr
13,00 €
EFB

Leben mit dem Anders-sein …

Immer mehr gibt es Diagnosen wie: Sozial-emotionale Störungen, ADHS/ADS, Hochsensibilität. Den Weg der Verantwortung und die Anforderungen, die diese Diagnosen von Seiten der Ärzte und Schulen mit sich bringen ... sind ihnen vertraut, denn sie als Eltern kümmern sich, sie wollen das Beste für ihr Kind und geben ihr Bestes. Und doch fühlen wir uns Überfordert. Fragen können auftauchen wie: Wie schaffe ich alles unter einen Hut zu bekommen. Muss ich das überhaupt? Darf ich auch meine Grenzen zeigen? Wie mache ich das am besten, ohne ein schlechtes Gewissen zu haben. Ausrichtung wird sein:
Einen Perspektivwechsel vor zunehmen eine Zeit lang das „wir müssen doch aber" mutig zu verlassen. Gemeinsam, konstruktiv, individuelle, einfache und alltägliche Wege und Übungen zu konstruieren, um eine Balance zwischen „ wir müssen" und wir haben Lust" zu erschaffen.
Referentin: Barbara Rothe

4-06

NEU

Do., 04.05.
19.00 – 21.15 Uhr
13,00 €
EFB

4-07

Di., 16.05.
19.00 – 21.15 Uhr
NEU
13,00 € + 1 € MK
EFB

Ist mein Kind schon abhängig? Was ist „zu viel" bei Computerspielen, Spielekonsolen und Co?

Der Umgang mit den neuen Medien gehört für unsere Kinder bereits zum Alltag dazu.
Aber wann wird es „gefährlich"? Wie viele Stunden dürfen Kinder und Jugendliche am Computer, an der Konsole, am Smartphone oder am Tablet sitzen, ohne dass es Folgen für ihre Gesundheit und Entwicklung hat?
Wir wollen über Altersgrenzen und Spieldauer, verschiedene Spielarten und deren Besonderheiten besonders im Hinblick auf ihr „Suchtpotential" sprechen. Und einen Blick darauf werfen, wann man von Abhängigkeit sprechen würde und welche Konsequenzen das mit sich bringen könnte.
Zum Abschluss sollen praktische Hinweise zum alltäglichen Umgang mit diesen Medien im Familienalltag erarbeitet werden.
Referentin: Melanie Zillekens
Elternabend 2 Stunden auf Wunsch auch als Studientag

panthermedia.de

Aufmerksamkeitsstörungen: Fortbildung für Pädagogen und Eltern

Nichts lässt Eltern, Erzieher_innen, Ärzte und Psycholog_innen mehr streiten als das Thema Aufmerksamkeitsstörungen bei Kindern. Das verunsichert viele. Anhand von Fallbeispielen und der Vorstellung von diagnostischen und therapeutischen Methoden sollen die Teilnehmenden für diese Thematik sensibilisiert werden.
Wann spricht man überhaupt von einer Aufmerksamkeitsstörung? Tritt diese mit oder ohne Hyperaktivität auf?
Welche Therapiemöglichkeiten gibt es und welche Konsequenzen hat das für den Alltag des Kindes? Was sind die Problembereiche, die mit dieser Erkrankung einhergehen (Familie, Schule, Freunde, Berufswahl etc.)? Wie können Institutionen unterstützend zusammenarbeiten?
Referentin: Melanie Zillekens

Handwerkszeug für Eltern

Ein umfassender Elternkurs mit theoretischen Impulsen und praktischen Übungen zur Stärkung der Erziehungskompetenz.
Beim Kurs „Handwerkszeug für Eltern" werden folgende acht Bausteine behandelt:

1. „Jetzt geht's los" – Was Kinder für Ihre Entwicklung brauchen
2. „Gut zu wissen" – Alterstypische Entwicklung
3. „Ich bin ganz Ohr" – Aktives Zuhören & Klarheit schaffen
4. „Wie sag ich's meinem Kind?" – Ich-Botschaften & Erziehungsfallen
5. „Aus Erfahrung wird man klug" – Erfahrungsspielräume & Konsequenzen
6. „Mut statt Wut" – Umgang mit einem starken Gefühl
7. „Gemeinsam geht's besser" – Miteinander Lösungen finden
8. „Ich packe meinen Handwerkskoffer" – Kinder ermutigen & stärken.

Wir probieren, üben und reden über: Aktiv zuhören, Klartext reden, Rituale entdecken und entwickeln, Grenzen setzen und Folgen eintreten lassen, mit Wut umgehen, partnerschaftliches Verhandeln und kreativ auf Situationen eingehen.
Referenten: Armin Terberger und Heidemarie Schwarzkopff

Zöliakie bei Kindern- was bedeutet das für den Alltag/ Infoabend für Eltern und Betroffene

Referentin: Christina Schock; siehe Kursnummer 4-05

4-08

Sa., 26.08.
10.00 – 14.00 Uhr
25,00 € (Elternpaare 35,00 €)
EFB, ***Steingrube 19A***

4-10

Das Angebot umfasst 8 Abende
18.30 – 20.45 Uhr
Es wird eine Sammelliste geführt
80,00 €/Paare 110,00 €

Nähere Informationen *zum Handwerkszeug für Eltern erhalten Sie unter: www.handwerkszeug-eltern-kinder.de*

EFB, ***Steingrube 19A***

4-11

Do., 07.09.
19.00 – 21.15 Uhr
NEU
13,00 €
EFB, ***Steingrube 19A***

Grundschule und Älter

4-12

4 x Di., ab 10.01.
19.00 – 20.30 Uhr
32,00 €
EFB

Pubertät – ich schaff's!

Konflikte, Streit, immer wiederkehrende Dialoge und Rollenmuster zwischen Eltern und Jugendlichen prägen die Zeit der Pubertät. Eltern und Jugendliche kommen an ihre Grenzen. An vier Elternabenden wollen wir der neuen Lebens- und Familiensituation mit Methode begegnen. Wir entwickeln im Gespräch und in der Gruppe persönliche Ideen und Konzepte, Eltern und Jugendliche in typischen Alltags-Situationen hilfreich sind.
Schwerpunkte des „Ich schaff's"-Ansatzes sind:

- die Förderung der positiven Entwicklung der Jugendlichen
- der Umgang mit unerwünschtem Verhalten
- Kooperation mit anderen Erwachsenen
- elterliche Unterstützung der Jugendlichen bei deren eigenen Lösungen
- Wie Jugendliche Verantwortung für ihr Handeln übernehmen.

Der lösungs- und nicht problemorientierte „Ich schaff's"-Ansatz wurde von Ben Furman aus Finnland entwickelt. Er geht von den gelingenden Aspekten in der Beziehung aus und verstärkt sie. Die Eltern und die Jugendlichen entdecken ihre eigenen Ressourcen und werden selbst aktiv, um das System der Familie in Bewegung und in eine neue Balance zu bringen.
Referentin: Pamela Kolbe („Ich schaff's"-Coach, Ergotherapeutin & lösungsfokussierte Beraterin ILK) - Für Informationen zum „Ich schaff's"-Programm: www.ichschaffs.com

4-13

Mi., 22.02.
19.30-21.45 Uhr
13,00 €
EFB

Bevor Eltern schwierig werden!

Wenn Kinder in die Pubertät kommen, werden sie auf allen Ebenen gefordert. Körperliche, psychisch-seelische Veränderungen und hohe Anforderungen in der Schule machen es ihnen nicht leichter ihre eigene Persönlichkeit zu entdecken und sich im sozialen Umfeld zu behaupten. Für Eltern beginnt ebenfalls eine Zeit der Ablösung und der Veränderung der Beziehung zu ihren Kindern. Wir widmen uns in diesem Elternabend der vergleichsweise „ruhigen Zeit" vor der Pubertät. Sie kann dazu genutzt werden, um kommende Prozesse im Vorfeld zu verstehen, die Beziehung zum Kind zu festigen und hilfreiche Regeln und Strukturen für den Familienalltag festzulegen.
Referentin: Karin Raddatz

„Und plötzlich Pubertät was nun?"

Wenn Kinder erwachsen werden, schaffen sie dabei unabsichtlich Konfliktsituationen. Dies kann unangemessenes Verhalten, Schulprobleme, aber auch Alkohol, hohen Medienkonsum oder Drogen betreffen. Eltern erhalten Informationen über die Hintergründe der Verhaltensweisen von Jugendlichen und können im Gespräch Lösungsmöglichkeiten entwickeln.
Referentin: Karin Raddatz

4-14

Di., 05.09.
19.30-21.45 Uhr
13,00 €
*EFB, **Steingrube 19A***

Gewaltfreie Kommunikation – nach Marshall Rosenberg

Referentin: Claudia Schneider; siehe Kursnummer 9-45, S. 111

9-45

Fr., 08.09. u. Sa., 09.09. NEU
Fr.: 18.00 – 21.00 Uhr u.
Sa.: 10.00 – 18.00 Uhr
96,00 €
*EFB, **Steingrube 19A***

Mobbing und Gewalt unter Jugendlichen auf dem Schulhof

In den Medien hört man immer wieder von Mobbing und Gewalt in Schulen, denn die psychologischen Folgen sind für die betroffenen Kinder und Jugendliche oft sehr schwerwiegend. Wer ist alles daran beteiligt? Gibt es typische „Täter" und „Opfer"? Wir wollen einen Blick darauf werfen, welche unterschiedlichen Formen es gibt und wo die Ursachen zu suchen sind. Vor allem soll es aber darum gehen, welche Rollen neben Tätern und Opfern zu der Entstehung und Aufrechterhaltung beitragen. Das lässt dann anschließend eine genauere Erarbeitung von Interventions- und Präventionsmöglichkeiten zu.
Referentin: Melanie Zillekens

4-15

Di., 19.09.
19.00 – 21.15 Uhr
13,00 € + 1 € MK
*EFB, **Steingrube 19A***

Essstörungen

Essen müssen wir alle. Die Entscheidung *was, wann* und *wie viel* man isst, trifft man jeden Tag aufs Neue. Essstörungen sind Störungen im täglichen Essverhalten und in der heutigen Zeit aktueller denn je und immer öfter sind Kinder oder Jugendliche davon betroffen. Es sollen die drei häufigsten Formen betrachtet werden: Magersucht (Anorexie), Ess-Brech-Sucht (Bulimie) und Fettsucht (Adipositas). Die Suche nach den Ursachen, die Symptome und die Möglichkeiten der Hilfestellung stehen im Vordergrund des Abends.
Referentin: Melanie Zillekens

4-16

Di., 17.10.
19.00 – 21.15 Uhr
13,00 €
*EFB, **Steingrube 19A***

4-17

Sa., 04.11.
10.00 – 12.15 Uhr
NEU
13,00 €
*EFB, **Steingrube 19A***

Wenn das Lernen zur Plage wird… Lernschwierigkeiten schon in der Grundschule?

Alle freuen sich auf die Schule, endlich geht es los. Aber was, wenn es nicht so läuft, wie gedacht. Schon früh haben einige Kinder Schwierigkeiten, Buchstaben und Laute voneinander zu unterscheiden, die Grammatikregeln richtig anzuwenden oder die Rechenaufgaben richtig zu lösen.
Die fehlenden Erfolgserlebnisse verunsichern Eltern und Kinder gleichermaßen, nagen am Selbstbewusstsein.
Am Ende verlieren die Kinder die Motivation zu lernen, entwickeln Ängste. Es entsteht ein Teufelskreis. Wie man Lernschwierigkeiten frühzeitig erkennen und wie man als Eltern die Kinder unterstützen kann, wollen wir gemeinsam besprechen.
Referentin: Melanie Zillekens

4-18

4x Di. ab 14.11.
19.00 – 20.30 Uhr
32,00 €
*EFB, **Steingrube 19A***

Pubertät - ich schaff's!

Referentin: Pamela Kolbe („Ich schaff's"-Coach, Ergotherapeutin & lösungsfokussierte Beraterin ILK) - Für Informationen zum „Ich schaff's"-Programm: www.ichschaffs.com; siehe Kursnummer 4-12

panthermedia.de

5 Ferienprogramm

Hinweis zum Ferienprogramm der EFB:
*In den meisten Familien haben Kinder deutlich mehr Ferien als ihre Eltern. Durch ihr vielseitiges Programm bietet die EFB Kindern die Möglichkeit, ihre Ferien sinnvoll zu gestalten, eine fröhliche Zeit mit anderen Kindern zu verbringen und dabei neue Fertigkeiten zu erlernen. Damit die Kinder verbindlich betreut sind, werden die meisten Ferienkurse wochenweise und mit täglich mindestens vier Stunden durchgeführt. Einen besonderen Stellenwert nehmen seit einigen Jahren die **Waldwochen** ein. Die Kinder erleben den Wald in (fast) allen Jahreszeiten und bei jedem Wetter und erfahren die Natur mit allen Sinnen. Weniger das angekündigte „Programm" als vielmehr ein achtsamer Umgang mit der Natur, gruppendynamische Prozesse, bei denen die starken und schwachen, die kleinen und großen Kinder ihre Rollen in der Gruppe finden, und grob- und feinmotorische Fähigkeiten (Umgang mit Taschenmesser, Ästen, Seilen) sind vorrangige Ziele in der Waldpädagogik.*

Zeugnisferien

Kreatives Gestalten mit „Sculpture Block" (ab 8 Jahren)

„Sculpture Block" ist ein sehr leichtes, starkes und sicheres Material, welches sich leicht und gut bearbeiten lässt. Jeder kann seine eigenen Ideen in 3D kreieren!
Leitung: Dalia Szymanski
Frühbetreuung ab 08.00 Uhr möglich (Kosten: 2 €/Std.)
Bitte mitbringen: Acrylfarben, Pinsel

5-01

Mo., 30.01. u.
Di., 31.01.
NEU
09.00 – 13.30 Uhr
29,00 € + 10,00 € MK
EFB

Gefilzte Chucks, Puschen, Handschuhe, Stulpen (ab 6 Jahren)

Was euch gefällt: coole Chucks, raffinierte „Aladins Wunderpuschen", kuschelig-warme Schläppchen – auch Handschuhe oder Stulpen. Wir filzen Wärmendes aus weicher, bunter Merinowolle. Zum Verzieren gerne auch die eigene Perlen- oder Glitzerkiste mitbringen.
Leitung: Dagmar Ihme-Fütterer
Frühbetreuung ab 08.00 Uhr möglich (Kosten: 2 €/Std.)
Bitte mitbringen: 2 – 3 Frotteehandtücher

5-02

Fr., 18.03.
NEU
09.00 – 13.30 Uhr
15,70 € + 4,00 € MK
EFB

5-03

Mo., 30.01. u.
Di., 31.01.
09.00 – 13.00 Uhr
NEU
26,00 € + 2,00-4,00 € MK
EFB

Wir nähen einen Stoffbeutel (ab 8 Jahren)

Gemeinsam nähen wir an der Nähmaschine einen Stoffbeutel. Zuschneiden, Versäubern, Nähen, Bügeln, Applizieren... Ich zeige Dir, wie das funktioniert. Du kannst Dir selber Stoffe und Verzierung aussuchen und nimmst am Schluss Dein eigenes kleines Kunstwerk mit nach Hause.
Auch absolute Näh-Neulinge sind herzlich willkommen!
Leitung: Anja Schmelz
Frühbetreuung ab 08.00 Uhr möglich (Kosten: 2 €/Std.)
Bitte mitbringen: Stoffe (auch kleine Reste), Schere, Garn, Nähmaschine (falls vorhanden)

5-04

Mo., 30.01. u. Di., 31.01.
09.30 – 13.30 Uhr
NEU
26,00 € + 45,00 € MK
EFB

Hinweis:
Achtung: er höhter Materialkostenbeitrag wg. Holz-Bausatz Cajon.

Trommelwirbel – wir bauen unsere eigene Cajon und trommeln drauf (ab 10 Jahren)

Habt ihr Lust, euer eigenes Musikinstrument zu bauen, dies individuell zu bemalen und anschließend in der Gruppe gemeinsam zu spielen? Die Cajon ist hierfür perfekt geeignet. Ihr werdet zunächst eure eigene Cajon (hochwertiger Holz-Bausatz) zusammen bauen und bemalen; am nächsten Tag gemeinsam die ersten Rhythmen schlagen. Mit Händen und Fingern lassen sich verschiedene Klänge spielen. Am Ende des Kurses kann jeder seine eigene Cajon mit nach Hause nehmen.
Leitung: Alina Neumann
Frühbetreuung ab 08.00 Uhr möglich (Kosten: 2 €/Std.)

Osterferien

5-05

Mo.-Do., 10.04. – 13.04.
09.00 – 13.00 Uhr
56,00 € + 2,00 € MK
Schulbiologiezentrum Ochtersum, Am Wildgatter 60

Wald- und Wiesenwoche (ab 6 Jahren, Schubi)

Naturpädagogische Angebote im und am Schulbiologiezentrum: von Waldrallye, Naturquiz, Seilgartenbau und Abseilen, Staudammbau am Bach, über Wildkräutersalat zubereiten bis zu Lagerfeuer machen. Außerdem gestalten wir auch Natur-Kunst-Objekte und genießen bei all diesen Dingen die Natur und die Ferien.
Leitung: Vivian Härich

5-06

Mo.-Do., 10.04.-13.04.
09.00-13.30 Uhr
59,00 € + 2,00 € MK
Steinberg, Waldparkplatz Steinbergstraße

Abenteuerlich Wald und Wiesen erkunden (ab 6 Jahren, Steinberg)

Was gibt es im Frühlingswald zu entdecken? Wir erkunden den Steinberg und den Trillkebach und erleben den Wald mit allen Sinnen. Spielen, Keschern, Hüttenbauen, Klettern, Schnitzen und die Geheimnisse des Waldes erforschen gehört in dieser Woche dazu.
Leitung: Julia Regozini
Frühbetreuung ab 08.00 Uhr möglich (Kosten: 2 €/Std.)

Filzkurs: Verrückte Hühner und schräge Vögel (ab 6 Jahren)

Wir unterstützen den Osterhasen und bereiten alles vor. Aus kuschliger Wolle filzen wir fröhlich-bunte Eierbettchen, verrückte Hühner und andere schräge Vögel, unter deren Bäuchen 2-3 Eier Unterschlupf finden. Zum Verzieren gerne auch die eigene Perlen- oder Glitzerkiste mitbringen.
Leitung: Dagmar Ihme-Fütterer
Frühbetreuung ab 08.00 Uhr möglich (Kosten: 2 €/Std.)
Bitte mitbringen: 2-3 Frotteehandtücher

5-07

Mo.-Do., 10.04.-13.04.
08.30-13.30 Uhr
NEU
65,00 € + 10,00 € MK
EFB

Rund ums Ei (ab 6 Jahren)

In dieser Woche werden wir „rund ums Ei" kochen und basteln! Wir backen Nester und einen Rüblikuchen, färben Hühnereier, kochen verschiedene Gerichte mit und ohne Eier. Aus Styroporeiern werden Küken und Hasen gebastelt, aus Tontöpfen entstehen Osterhasen und aus Dosen Nester. Außerdem malen wir Osterbilder und machen Bewegungsspiele.
Leitung: Michaela Lüdecke-Brönneke
Frühbetreuung ab 08.00 Uhr möglich (Kosten: 2 €/Std.)
Bitte mitbringen: eine Schürze und Behälter für Kostproben

5-08

Mo.-Do., 10.04. – 13.04.
09.00 – 13.30 Uhr
NEU
59,00 € + 2,00 € MK + 12,00 € LU
EFB

Eule, Elefant oder Schmunzelmonster – selbstgenäht! (ab 8 Jahren, Itzum)

Wir lernen das Nähen mit der Nähmaschine und den Umgang mit Nadel und Faden. Und dann nähen wir uns unser eigenes Kuschelkissen – egal ob Eule, Elefant oder Schmunzelmonster, oder etwas ganz nach deiner eigenen Idee.
Leitung: Marion Mispagel
Bitte mitbringen: Stoffe, Garn, Schere, Nähmaschine (falls vorhanden)

5-09

Mo.-Do., 10.04.-13.04.
09.00 – 13.00 Uhr
NEU
52,00 € + ca. 10,00 € MK
Bürgerhaus Itzum

Löten mit Draht (ab 10 Jahren)

Hier lernst du das Löten. Darüber hinaus baust du dir deinen eigenen Leuchtturm oder ein anderes Drahtmodell, die mit einer Energiequelle in Schwung gebracht werden.
Leitung: Hans-Jürgen Ollech
Frühbetreuung ab 08.00 Uhr möglich (Kosten: 2 €/Std.)

5-10

Mo., 10.04. u. Di., 11.04.
09.00 – 13.00 Uhr
26,00 € + ca. 10,00 € MK
EFB

Anmeldung

So können sie sich zu unseren Kursen anmelden:
Telefonisch unter 05121-13 10 90
(Bürozeiten, siehe S. 5)

Per Mail an:
familie.hildesheim@evlka.de
Online unter:
www.familiehildesheim.de

In Koop. mit Junge VHS und Tierschutz e.V.

Mo.-Do., 10.04.-13.04.
09.00-12.00 Uhr
61,00 €
Tierheim, Mastbergstr.11

Anmeldung und Auskunft *ausschl. unter Tel. 05121 9361-111*
Hinweis: *Für Kinder mit Tierhaarallergien ist der Kurs nicht geeignet. Bitte kleine Snacks, Getränke und passende Kleidung mitbringen. Treffpunkt ist an allen Tagen um 9.00 Uhr am Eingang des Tierheims.*

Mein Haustier und ich: Wie funktioniert die Liebe? (ab 6 Jahren)

Es wäre so schön, ein Haustier zu haben! Es ist aber nicht nur Spaß und Freude, sondern auch eine große Verantwortung. In diesem Kurs bekommen Kinder die Möglichkeit, verschiedene Haustierarten kennenzulernen, sich mit der damit verbundenen Arbeit vertraut zu machen und die Bedürfnisse der jeweiligen Tierart kennenzulernen. Berührungsängste werden abgebaut und alle wichtigen Hintergrundinformationen, wie man mit Tieren richtig umgeht, vermittelt. Sollte ein Haustierwunsch vorliegen, bietet der Kurs eine gute Orientierungs- und Entscheidungsgrundlage.
Es werden zwei Therapiehunde anwesend sein, damit auch gekuschelt und gestreichelt werden kann. Auch Kleintiere wie Meerschweinchen und Kaninchen dürfen gestreichelt werden.
Infos unter: www.vhs-hildesheim.de

In Koop. mit Junge VHS

Mo. – Do., 10.04. – 13.04.
09.00–14.00 Uhr
98,00 €
Redaktion Radio Tonkuhle, Andreaspassage, Obergeschoss
Anmeldung und Auskunft ausschließlich unter Tel. 05121 9361-111

So funktioniert Radio! (von 8 bis 12 Jahren)

Wie funktioniert das eigentlich da im Radio? Der Kurs vermittelt spielerisch Einblicke in die realen Abläufe des Bürgersenders Radio Tonkuhle. Darüber hinaus werden die Teilnehmer_innen selber zu Redakteur_innen, Moderator_innen und Reporter_innen. Sie lernen, wie man recherchiert, Informationen kritisch verarbeitet und in eine bestimmte Form bringt und wie ein Beitrag zugeschnitten wird. Am Ende des Workshops ist die erste, eigene Sendung entstanden, die im Programm von Radio Tonkuhle ausgestrahlt wird. Die Kinder nehmen eine CD mit ihrer eigenen Sendung als Erinnerung mit.

In Koop. mit Junge VHS

Mo.-Do., 10.04. – 13.04.
09.00 – 13.00 Uhr
64,60 €
VHS Hildesheim, Pfaffenstieg 4 – 5, R.205
Mo.-Do., 10.04 – 13.04.
09.00 – 12.00 Uhr
64,60 €
Alfeld, VHS, Antonianger 6
Anmeldung und Auskunft ausschl. unter Tel. 05121 9361-111

PC-Grundlagen spielerisch erlernen (ab 8 Jahren, Hildesheim oder Alfeld)

In diesem Kurs werden spielerisch verschiedene Grundlagen zum Umgang mit Computer und Co. vermittelt. Dabei erlangt ihr einen Einblick in die Schreib- und Mal-Programme Microsoft Word und Paint und lernt, wie man Daten und Fotos speichert und verwaltet. Auch eine Einführungsreise durch das Internet steht auf dem Programm. Du solltest einfach Interesse am Umgang mit Computern mitbringen und schon ein paar Mal eine Computertastatur und Maus bedient haben. Bitte etwas Proviant für die Pausen und einen Stift mitbringen.

Nähen, Stempeln, Basteln – die Fabi-Kreativwerkstatt (ab 8 Jahren)

5-11

Di. – Fr., 18.04. – 21.04. NEU
09.00-13.00 Uhr
52,00 € + 3,00-6,00 € MK
EFB

Eine Ferienwoche voller bunter, kreativer Ideen. Ich stelle euch Werkzeuge, Material und Ideen zur Verfügung. Damit könnt ihr euch dann ganz alleine, in einer Partnerarbeit, mit Anleitung oder ohne kreativ austoben. Z.B. nähen mit der Nähmaschine, stempeln, tuschen, Collagen basteln, ein Gemälde mit Acrylfarben anfertigen… Wenn ihr eine besondere Idee habt, bringt bitte Material mit.
Leitung: Anja Schmelz
Frühbetreuung ab 08.00 Uhr möglich (Kosten: 2 €/Std.)

Kreatives Frühlingserwachen (ab 6 Jahren, Itzum)

5-12

Di. – Fr., 18.04. – 21.04. NEU
09.00-13.00 Uhr
52,00 € + 8,00 € MK
Bürgerhaus Itzum

Jeden Tag etwas Neues! Gemeinsam entdecken wir die Vielfalt.
Tag 1: Glasmalerei/Steinmalerei;
Tag 2: Textilien bemalen;
Tag 3: Gestalten mit verschiedenen bunten Papieren;
Tag 4: Thema Blumen.
Zwischendurch wollen wir uns auch mal bewegen, wir gehen nach draußen, nach Wunsch machen wir einen Linedance oder eine Traumreise.
Leitung: Michaela Lüdecke-Brönneke.
Bitte mitbringen: ein Foto von dir, alte Kleidung, Verpflegung

Seepferdchen und freche Fische schnitzen (ab 8 Jahren)

5-13

Di. – Fr., 18.04. – 21.04. NEU
08.30 – 13.30 Uhr
65,00 € + 10,00 € MK
EFB

Gemeinsam wollen wir muntere Seepferdchen und witzig-freche Fische schnitzen. In einer Art Halbrelief holen wir sie mit Schnitzwerkzeugen aus der Holzoberfläche heraus. Anschließend bemalen wir sie mit fröhlichen Aquarellfarben. Eine Einweisung in den sicheren Umgang mit dem Schnitzmesser geht voraus.
Leitung: Dagmar Ihme-Fütterer
Frühbetreuung ab 08.00 Uhr möglich (Kosten: 2 €/Std.)

5-14

Di. – Fr., 18.04. – 21.04.
09.00 – 13.00 Uhr
56,00 € + 2,00 € MK
Schulbiologiezentrum Ochtersum, Am Wildgatter 60

Wald- und Wiesenwoche (ab 6 Jahren, Schubi)

Naturpädagogische Angebote im und am Schulbiologiezentrum: von Waldrallye, Naturquiz, Seilgartenbau und Abseilen, Staudammbau am Bach, über Wildkräutersalat zubereiten bis zu Lagerfeuer machen. Außerdem gestalten wir auch Natur-Kunst-Objekte und genießen bei all diesen Dingen die Natur und die Ferien.
Leitung: Gabi Härich

5-15

Do., 20.04. u. Fr., 21.04.
09.00 – 13.00 Uhr
26,00 € + ca. 10,00 € MK
EFB

Löten mit Draht (ab 10 Jahren)

Leitung: Hans-Jürgen Ollech, siehe Kursnummer 5-10
Frühbetreuung ab 08.00 Uhr möglich (Kosten: 2 €/Std.)

In Koop. mit Junge VHS und Kunstschule e.V.

Di. – Fr., 18.04. – 21.04.
10.00 – 12.30 Uhr
53,50 €
Alfeld, VHS, Antonianger 6, Raum 12
Anmeldung und Auskunft ausschließlich unter Tel. 05121 9361-111

Think big! Kunst-Workshop (von 12 bis 18 Jahren, Alfeld)

Groß, größer, am größten! Wir üben zunächst das Malen und Zeichnen auf riesigen Formaten! Danach suchen wir uns draußen einen Platz, wo wir mit Stretchfolie von Baum zu Baum unsere eigene riesige Kunstwand herstellen, die wir anschließend knallbunt mit Farbe oder Spraydosen gestalten. Bitte alte Sachen von Kopf bis Fuß anziehen!

Sommerferien

5-16

NEU

Do., 22.06. u. Fr., 23.06.
09.00 – 13.00 Uhr
26,00 € + MK
EFB

Upcycling – cooles Neues aus alten Sachen (ab 8 Jahren)

An diesen zwei Tagen habt ihr Zeit, schöne und nützliche Sachen selber zu machen – aus alten und neuen Materialien. Zum Beispiel könnt ihr aus alten Kerzenresten neue Kerzen ziehen, aus Zeitungspapier lustige Stabpuppen herstellen, aus Stoffresten bunte Pinnwände basteln, alte Klamotten schön einfärben oder batiken, aus leeren Flaschen schöne Lichterketten basteln usw. eurer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.
Bitte bringt die Sachen mit, die ihr verändern, also „upcyceln" wollt.
Leitung: Kathrin Menzel-Heuer
Frühbetreuung ab 08.00 Uhr möglich (Kosten: 2 €/Std.).

Sicher durch den Alltag (von 7 bis 10 Jahren)

Auch Kindern begegnen im Alltag mitunter Herausforderungen und Gefahren. Wie können sie damit umgehen, wie sollen sie sich verhalten? Der Kurs will den Kindern auf spielerische, kindgerechte Weise vermitteln, welche schwierigen Situationen ihnen begegnen können, wie sie sie vermeiden oder damit umgehen können.
Leitung: Tolga Hazerli
Frühbetreuung ab 08.00 Uhr möglich (Kosten: 2 €/Std.).

5-17

Do., 22.06. u. Fr., 23.06.
09.00-13.00 Uhr
26,00 €
EFB

Bachexkursion (ab 6 Jahren, Schubi)

Wir erkunden den Trillke-Bach unterhalb des Steinbergs, nehmen Wasserproben, erforschen mit Lupenbechern und Bestimmungsbüchern, bauen Staudämme und Brücken.
Leitung: Gabi Härich
Bitte mitbringen: Wasserschuhe, Wechselkleidung, kleines Picknick

5-18

Do., 22.06. u. Fr., 23.06.
09.00-13.00 Uhr
28,00 € + MK
Schulbiologiezentrum Ochtersum, Am Wildgatter 60

Nähen für coole Jungs! (ab 8 Jahren)

Nähen ist nur was für Mädchen? Nein! Das können auch Jungs! Ich zeige euch, wie eine Nähmaschine funktioniert und welche Werkzeuge man zum Nähen benötigt. Und dann werkeln wir gemeinsam richtig coole Projekte für Jungs! Einen tollen Turnbeutel, ein witziges Kissen, ein echtes Jungs-Körnerkissen für die nächste Erkältung, ein Windlicht für dein Zimmer.
Leitung: Anja Schmelz
Frühbetreuung ab 08.00 Uhr möglich (Kosten: 2 €/Std.)

5-19

NEU

Do., 22.06. u. Fr., 23.06.
09.00-13.00 Uhr
26,00 € + 2,00-3,00 € MK
EFB

Kreatives aus Filz (ab 6 Jahren)

Erlebe, wieviel Freude es macht, fantasievolle Filz-Kunstwerke zu schaffen. Wir filzen aus fröhlich-bunter Merinowolle lustige Knöteriche, schräge Vögel, Würgeschlangen endloslang, drollige Marienkäfer, Münzfresserchen, Bücherwürmer und Leseratten.
Leitung: Dagmar Ihme-Fütterer
Frühbetreuung ab 08.00 Uhr möglich (Kosten: 2 €/Std.)
Bitte mitbringen: gerne zum Verzieren die eigene Perlen- und Glitzerkiste sowie 2-3 Frotteehandtücher

5-20

Do., 22.06. u. Fr., 23.06.
08.30-13.30 Uhr
32,00 € + 4,00 € MK
EFB

5-21

Mo.-Fr., 26.06. – 30.06.
09.00 – 13.00 Uhr
NEU
65,00 € + 3,00-8,00 € MK
EFB

Nähen, Stempeln, Basteln – die Fabi-Kreativwerkstatt (ab 8 Jahren)

Eine Ferienwoche voller bunter, kreativer Ideen. Ich stelle euch Werkzeuge, Material und Ideen zur Verfügung. Damit könnt ihr euch dann ganz alleine, in einer Partnerarbeit, mit Anleitung oder ohne kreativ austoben. Z.B. nähen mit der Nähmaschine, stempeln, tuschen, Collagen basteln, ein Gemälde mit Acrylfarben anfertigen… Wenn ihr eine besondere Idee habt, bringt bitte Material mit.
Leitung: Anja Schmelz
Frühbetreuung ab 08.00 Uhr möglich (Kosten: 2 €/Std.)

5-22

Mo. – Fr., 26.06. – 30.06.
08.30 – 13.30 Uhr
NEU
81,50 € + 10,00 € MK
EFB

Kleinere und größere Taschen und Rucksäcke aus Filz (ab 6 Jahren)

Für den Sommerurlaub filzen wir fröhliche und praktische Taschen. Außerdem filzen wir kleine, kunterbunte Denkdrans und Knöteriche, mit denen ihr die Taschen (oder auch eure Kleidung) schmücken könnt.
Leitung: Dagmar Ihme-Fütterer
Frühbetreuung ab 08.00 Uhr möglich (Kosten: 2 €/Std.)
Bitte mitbringen: 2-3 Frotteehandtücher

5-23

Mo.-Fr., 26.06. – 30.06.
09.00 – 13.00 Uhr
NEU
65,00 €
Itzum, Treffpunkt Spielplatz am Landwehrweg/Adelogstraße

Wald mit allen Sinnen (ab 6 Jahren, Itzum)

Bei jedem Wetter draußen sein und spielen, die Natur entdecken, eine Bude bauen, sich abseilen, schnitzen, Tiere beobachten und mit anderen Kindern eine spannende Ferienwoche verleben, das sind die Erfahrungen in einer Waldwoche. Gemeinsam wollen wir den Wald mit allen Sinnen erforschen und uns überraschen lassen, was es dort alles zu erleben gibt.
Leitung: Monika Gellissen

5-24

Mo.-Fr., 26.06. – 30.06.
09.00 – 13.30 Uhr
73,50 € + 2,00 € MK
Steinberg, Waldparkplatz Steinbergstraße

Abenteuerlich Wald und Wiesen erkunden (ab 6 Jahren, Steinberg)

Was gibt es im Sommerwald zu entdecken? Wir erkunden den Steinberg und den Trillkebach und erleben den Wald mit allen Sinnen. Spielen, Keschern, Hüttenbauen, Klettern, Schnitzen und die Geheimnisse des Waldes erforschen gehört in dieser Woche dazu.
Leitung: Julia Regozini
Frühbetreuung ab 08.00 Uhr möglich (Kosten: 2 €/Std.)

5-25

Mo.-Fr., 03.07. – 07.07.
08.30-13.30 Uhr
NEU
81,50 € + 10,00 € MK
EFB

Kleinere und größere Taschen und Rucksäcke aus Filz (ab 6 Jahren)

Leitung: Dagmar Ihme-Fütterer, siehe Kursnummer 5-22
Frühbetreuung ab 08.00 Uhr möglich (Kosten: 2 €/Std.)

5-26

Mo.-Fr., 03.07. – 07.07.
09.00 – 13.30 Uhr
NEU
73,50 € + 15,00 € MK
EFB

Kochen? Kinderleicht – Sommerküche in der Fabi (ab 6 Jahren)

Möchtest du sicherer werden im Umgang mit Messern, heißen Töpfen und Backofen? Willst du dir auch mal selbst eine Kleinigkeit zubereiten können? Dann komm zu uns! Wir kochen einfache, schnelle Rezepte, die superlecker sind. (Manchmal merkt man gar nicht, dass sie gesund sind.) Selbstgemachte Limonade, Eis, kalte Suppe...und dazu die Klassiker Nudeln, Salat, Pfannkuchen. Neben dem Kochen sorgen Spiele und spannende Lebensmittel-Experimente für Abwechslung.
Leitung: Morena Dreger
Frühbetreuung ab 08.00 Uhr möglich (Kosten: 2 €/Std.)

Abenteuerlich Wald und Wiesen erkunden (ab 6 Jahren, Steinberg)

Leitung: Julia Regozini , siehe Kursnummer 5-24
Frühbetreuung ab 08.00 Uhr möglich (Kosten: 2 €/Std.)

5-27

Mo.-Fr., 03.07. – 07.07.
09.00 – 13.30 Uhr
73,50 € + 2,00 € MK
Steinberg, Waldparkplatz Steinbergstraße

5-28

Mo.-Fr., 03.07. – 07.07.
09.00 – 13.00 Uhr
Fr. bis ca. 15.30 Uhr
73,50 €
Sporthalle, Bürgerhaus Itzum

Fab(r)izius! Die große Fabi-Zirkuswoche (Itzum)

Bunt + fröhlich + kreativ + artistisch + musikalisch = Zirkus!
Auch in diesem Jahr gibt es wieder eine Zirkuswoche. Wir lernen gemeinsam Jonglieren und kleine akrobatische Kunststücke. Wir wecken den Clown in uns und gestalten Kostüme. Wir erarbeiten zusammen ein buntes Bühnenprogramm, das wir am Ende der Woche präsentieren. Unter dem Motto „Jeder kann was!“ verleben wir eine fröhliche, aufregende Woche miteinander. Vorhang auf! Manege frei! Wir freuen uns auf euch!
Am 07.07. um 14.00 Uhr geht der Vorhang auf und alle Eltern, Geschwister, Großeltern und Freunde sind herzlich eingeladen, sich unsere Zirkusvorführung anzuschauen!
Leitung: Anja Schmelz und Team
Frühbetreuung ab 08.00 Uhr möglich (Kosten: 2 €/Std.)

Anmeldung

So können sie sich zu unseren Kursen anmelden:
Telefonisch unter 05121-13 10 90
(Bürozeiten, siehe S. 5)

Per Mail an:
familie.hildesheim@evlka.de
Online unter:
www.familiehildesheim.de

5-29

Mo. – Fr., 17.07.-21.07.
09.00 – 15.30 Uhr
NEU
121,00 € + MK
(nach Verbrauch)
Geschwister: 90,00 € + MK
(Gebühren incl. Mittagessen)
EFB

Hinweis:
Konkrete Infos zu den Workshops ab April auf unserer Homepage unter www.familiehildesheim.de oder telefonisch.

„Fabi Kunterbunt" – die große Ferienspaß- und Werkstatt-Woche

In dieser Woche summt und brummt es in der ganzen Fabi. In allen Räumen wird gewerkelt, gespielt, gefilzt, gebrutzelt und noch vieles mehr. Jedes Kind sucht sich zwei feste Workshops aus, zum Essen kommen alle Gruppen zusammen und mittags gibt es eine tolle Überraschungsaktion für alle gemeinsam. Am letzten Tag feiern wir ein Abschiedsfest, bei dem alle Ergebnisse der Werkstattwoche gezeigt werden können.
Leitung: Daniela Kirstein und Team
Offene Ankommenszeit von 08.00 bis 09.00 Uhr möglich.

5-30

Mo.-Fr., 17.07. – 21.07.
09.00 – 13.00 Uhr
70,00 € + 2,00 € MK
Schulbiologiezentrum Ochtersum, Am Wildgatter 60

Wald- und Wiesenwoche (ab 6 Jahren, Schubi)

Naturpädagogische Angebote im und am Schulbiologiezentrum: von Waldrallye, Naturquiz, Seilgartenbau und Abseilen, Staudammbau am Bach, über Wildkräutersalat zubereiten bis zu Lagerfeuer machen. Außerdem gestalten wir auch Natur-Kunst-Objekte und genießen bei all diesen Dingen die Natur und die Ferien.
Leitung: Gabi Härich

5-31

Mo. – Fr., 24.07. – 28.07.
09.00 – 13.00 Uhr
70,00 € + 2,00 € MK
Schulbiologiezentrum Ochtersum, Am Wildgatter 60

Wald- und Wiesenwoche (ab 6 Jahren, Schubi)

Leitung: Gabi Härich, siehe Kursnummer 5-30

5-32

Mo. – Fr., 24.07. – 28.07.
Teilnahme ganztags oder halbtags möglich
09.00 – 13.00 bzw. 16.00 Uhr
131,50 € (ganztags) / 82,50 € (halbtags)
Geschwister: 97,30 € (ganztags) / 63,00 € (halbtags)
(Gebühren incl. Mittagessen)
Treffpunkt: Parkplatz Schulbiologiezentrum Ochtersum, Am Wildgatter 60

Auf in den Wald: das Abenteuer kann beginnen! (ganztags; ab 7 Jahren)

Baumhausbau und Spurensuche - eine ganze Woche Abenteuer! Wir nehmen uns jeden Tag von 09.00 bis 16.00 Uhr Zeit, den Wald zu erforschen und kennenzulernen. Dabei werden wir viel spielen und Spaß haben. Der Ausgangspunkt jeder Expedition wird unser selbst gebautes Lager sein. Hier werden wir auch schnitzen und frühstücken. Mittagessen gibt es im Altenheim und nach dem Mittag werden wir uns wieder zu unserem Lager aufmachen.
Wir freuen uns auf euch.
Leitung: Christine Loos und Stephanie Biel

Kreatives aus Filz (ab 6 Jahren)

Erlebe, wieviel Freude es macht, fantasievolle Filz-Kunstwerke zu schaffen. Wir filzen aus fröhlich-bunter Merinowolle lustige Knöteriche, schräge Vögel, Würgeschlangen endloslang, drollige Marienkäfer, Münzfresserchen, Bücherwürmer und Leseratten.
Leitung: Dagmar Ihme-Fütterer
Frühbetreuung ab 08.00 Uhr möglich (Kosten: 2 €/Std.)
Bitte mitbringen: gerne zum Verzieren die eigene Perlen- und Glitzerkiste sowie 2 – 3 Frotteehandtücher

5-33

Mo. – Fr., 24.07. – 28.07.
08.30 – 13.30 Uhr
81,50 € + 10,00 € MK
EFB

Kreatives aus Filz (ab 6 Jahren)

Leitung: Dagmar Ihme-Fütterer, siehe Kursnummer 5-33
Frühbetreuung ab 08.00 Uhr möglich (Kosten: 2 €/Std.)
Bitte mitbringen: gerne zum Verzieren die eigene Perlen- und Glitzerkiste sowie 2 – 3 Frotteehandtücher

5-34

Mo. – Mi., 31.07. – 02.08.
08.30 – 13.30 Uhr
49,00 € + 7,00 € MK
EFB

Taschenvielfalt – selbstgenäht! (ab 8 Jahren, Itzum)

Bald geht die Schule wieder los. Brauchst du noch eine neue Tasche? Wir lernen das Nähen mit der Nähmaschine und den Umgang mit Nadel und Faden. Und dann nähen wir uns unsere eigene Tasche – egal ob kleines Täschchen oder großer Beutel, schicke Umhängetasche oder cooler Turnbeutel … oder etwas ganz nach deiner eigenen Idee.
Leitung: Marion Mispagel
Bitte mitbringen: Stoffe, Garn, Schere, Nähmaschine (falls vorhanden)

5-35

NEU
Mo.-Mi.,
31.07. – 02.08.
09.00 – 13.00 Uhr
39,00 € + 7,00 € MK
Bürgerhaus Itzum

Schubi-Mix (ab 6 Jahren)

Best of Schubi: Lagerfeuer, Keschern, Abseilen und vieles mehr.
Leitung: Gabi Härich

5-36

Mo. – Mi., 31.07. – 02.08.
09.00 – 13.00 Uhr
42,00 € + 2,00 € MK
Schulbiologiezentrum Ochtersum, Am Wildgatter 60

Anmeldung

So können sie sich zu unseren Kursen anmelden:
Telefonisch unter 05121-13 10 90
(Bürozeiten, siehe S. 5)

Per Mail an:
familie.hildesheim@evlka.de
Online unter:
www.familiehildesheim.de

Herbstferien

5-37

Mo., 02.10. u. Mi.-Fr.,
04.10. – 06.10.
08.30 – 13.30 Uhr
65,00 € + 10,00 € MK

oder verkürzt nur
Mi. – Fr., 04.10. – 06.10.
08.30 – 13.30 Uhr
49,00 € + 8,00 € MK
*EFB, **Steingrube 19A***

Herbstliches Geflatter und Gelichter (ab 6 Jahren)

Witzige Martinslaternen in Form einer knuffigen Eule, kleine Denkdrans und Knöteriche, allerlei Herbstliches wie Kürbisse oder pausbäckige Äpfel: all dieses filzen wir aus fröhlich-bunter Merinowolle. Zum Verzieren darf auch gern die eigene Perlen- und Glitzerkiste mitgebracht werden.
Leitung: Dagmar Ihme-Fütterer
Frühbetreuung ab 08.00 Uhr möglich (Kosten: 2 €/Std.)

5-38

NEU

Mi. – Fr., 04.10. – 06.10.
09.00 – 13.00 Uhr
39,00 € + 6,00 € MK
Bürgerhaus Itzum

Kreativer Herbsttraum (ab 6 Jahren, Itzum)

Jeden Tag etwas Neues! Gemeinsam entdecken wir die Vielfalt.
Tag 1: Glasmalerei/Steinmalerei;
Tag 2: wir basteln Laternen;
Tag 3: herbstliches Gastalten
Zwischendurch wollen wir uns auch mal bewegen, wir gehen nach draußen, nach Wunsch machen wir einen Linedance oder eine Traumreise.
Leitung: Michaela Lüdecke-Brönneke
Bitte mitbringen: alte Kleidung, Verpflegung

5-39

Mi. – Fr., 04.10. – 06.10.
09.00 – 13.00 Uhr
39,00 € + 6,00 € MK
*EFB, **Steingrube 19A***

Nähen, Stempeln, Basteln – die Fabi-Kreativwerkstatt (ab 8 Jahren)

Drei Tage voller bunter, kreativer Ideen. Ich stelle euch Werkzeuge, Material und Ideen zur Verfügung. Damit könnt ihr euch dann ganz alleine, in einer Partnerarbeit, mit Anleitung oder ohne kreativ austoben. Z.B. nähen mit der Nähmaschine, stempeln, tuschen, Collagen basteln, ein Gemälde mit Acrylfarben anfertigen… Wenn ihr eine besondere Idee habt, bringt bitte Material mit.
Leitung: Anja Schmelz
Frühbetreuung ab 08.00 Uhr möglich (Kosten: 2 €/Std.)

5-40

Do., 05.10. u. Fr., 06.10.
09.00 – 13.00 Uhr
26,00 € + ca. 10,00 € MK
*EFB, **Steingrube 19A***

Es blinkt oder tönt (ab 10 Jahren)

Du hast Lust auf Löten und Technik? Bau dein eigenes Radio oder eine Schaltung mit Leuchtdioden. Egal was, du nimmst es mit nach Hause.
Leitung: Hans-Jürgen Ollech
Frühbetreuung ab 08.00 Uhr möglich (Kosten: 2 €/Std.)

Es blinkt oder tönt (ab 10 Jahren)

Leitung: Hans-Jürgen Ollech, siehe Kursnummer 5-40
Frühbetreuung ab 08.00 Uhr möglich (Kosten: 2 €/Std.)

5-41

Mo., 09.10. u. Di., 10.10.
09.00 – 13.00 Uhr
26,00 € + ca. 10,00 € MK
*EFB, **Steingrube 19A***

Naturmaterialien in Kunstwerke verwandeln (ab 6 Jahren)

Mit neugierigem Blick durch die Natur gehen, ohne zu suchen, aber trotzdem entdecken. Aus den gefundenen Naturmaterialien ganz nach der eigenen Fantasie werden Collagen und Objekte gestaltet. Außerdem werden wir mit der Collage-Technik ein Triptychon anfertigen.
Leitung: Dalia Szymanski
Frühbetreuung ab 08.00 Uhr möglich (Kosten: 2 €/Std.)
Bitte mitbringen: Körbe oder Tragetaschen für das Gesammelte, Kleber, Keilrahmen (50 x70), Schere, Pinsel, Acrylfarbe, verschiedene Zeitschriften.

5-42

Mo.-Fr., 09.10.-13.10.
09.00 – 13.00 Uhr
65,00 € + 5,00 € MK
*EFB, **Steingrube 19A***

Herbstliches Geflatter und Gelichter (ab 6 Jahren)

Witzige Martinslaternen in Form einer knuffigen Eule, kleine Denkdrans und Knöteriche, allerlei Herbstliches wie Kürbisse oder pausbäckige Äpfel: all dieses filzen wir aus fröhlich-bunter Merinowolle. Zum Verzieren darf auch gern die eigene Perlen- und Glitzerkiste mitgebracht werden.
Leitung: Dagmar Ihme-Fütterer
Frühbetreuung ab 08.00 Uhr möglich (Kosten: 2 €/Std.)

5-43

Mo. – Fr., 09.10. – 13.10.
08.30 – 13.30 Uhr
81,50 € + 8,00 € MK
*EFB, **Steingrube 19A***

Wald- und Wiesenwoche (ab 6 Jahren, Schubi)

Leitung: Gabi Härich; siehe Kursnummer 5-30

5-44

Mo.-Fr., 09.10. – 13.10.
09.00 – 13.00 Uhr
70,00 € + 2,00 € MK
Schulbiologiezentrum
Ochtersum, Am Wildgatter 60

Anmeldung

So können sie sich zu unseren Kursen anmelden:
Telefonisch unter 05121-13 10 90
(Bürozeiten, siehe S. 5)

Per Mail an:
familie.hildesheim@evlka.de
Online unter:
www.familiehildesheim.de

5-45

Mo. – Fr., 09.10. – 13.10.
09.00 – 13.30 Uhr
NEU
73,50 € + 15,00 € LU und 2,00 € MK
*EFB, **Steingrube 19A***

Märchenwelt (ab 6 Jahren)

Ein „märchenhafter" Koch- und Bastelkurs! Wir wollen uns verkleiden, schminken, Märchen lesen und malen, wir werden mit Window-Colour gestalten und den Froschkönig aus Tontöpfen basteln. Dazu kochen und backen wir leckere Kindergerichte, wie z.B. Spaghettitoast, Fladen, Muffins und einiges mehr.
Zur Auflockerung gibt's Bewegungsspiele oder eine Traumreise, nach Wunsch machen wir einen Linedance.
Leitung: Michaela Lüdecke-Brönneke
Frühbetreuung ab 08.00 Uhr möglich (Kosten: 2 €/Std.)
Bitte mitbringen: eine Schürze und Behälter für Kostproben

5-46

Mo. – Fr., 09.10. – 13.10.
09.00 – 13.00 Uhr
65,00 €
Itzum, Treffpunkt Spielplatz am Landwehrweg /Adelogstraße

Wald mit allen Sinnen (ab 6 Jahren, Itzum)

Bei jedem Wetter draußen sein und spielen, die Natur entdecken, eine Bude bauen, sich abseilen, schnitzen, Tiere beobachten und mit anderen Kindern eine spannende Ferienwoche verleben, das sind die Erfahrungen in einer Waldwoche. Gemeinsam wollen wir den Wald mit allen Sinnen erforschen und uns überraschen lassen, was es dort alles zu erleben gibt.
Leitung: Monika Gellissen

6 Hits für Kids

Kreatives querbeet für Kinder ab 6 Jahren

Farbenlehre & Co. - Malkurs (ab 6 Jahren)

Ihr probiert, was ihr mit Tusche, Aquarell-/Acrylfarben und Bleistift malen und zeichnen könnt. Ihr experimentiert mit Farben und Formen.
Leitung: Annette Stelle
Bitte mitbringen: weißer Teller, Aquarellpapier-Block (300g-Papier, ringsum geleimt), Tuschkasten, verschiedene Pinsel, Bleistift, Radiergummi, Wasserbecher, Lappen.

6-01

10 x Mo.,
09.01./16.01./23.01./06.02./13.02./20.02./27.02./06.03./13.03./20.03., 15.30-17.45 Uhr
72,00 € + 1,00 € Kopierkosten
Bürgerhaus Itzum

Mal- und Zeichenatelier für Kinder & Jugendliche (ab 8 Jahren)

Unter fachkundiger Anleitung werden die Kinder verschiedene Techniken erproben können. Der Einstieg in das Mal- und Zeichenatelier erfolgt mit Aquarellfarben. Das Interesse an Acrylmalerei und/oder anderen Techniken findet gleichermaßen Berücksichtigung. Alle Kinder lernen in ihrem Tempo und werden individuell betreut.
Leitung: Annette Stelle.
Bitte mitbringen: weißer Teller, Aquarellpapier-Block (300g-Papier, ringsum geleimt), Tuschkasten, verschiedene Pinsel, Bleistift, Radiergummi, Wasserbecher, Lappen.

6-02

10 x Mi.,
11.01./18.01./25.01./01.02./08.02./15.02./22.02./01.03./08.03./15.03.
15.45-18.00 Uhr
72,00 € + 1,00 € Kopierkosten
Bürgerhaus Itzum

Lieblingsklamotte (ab 9 Jahren)

Du kommst mit der Nähmaschine schon ganz gut zurecht und hast auch das ein oder andere schon selbst genäht? Dann ist dieser Nähkurs am Wochenende das Richtige für Dich. Wir nähen die ersten eigenen, einfachen Kleidungsstücke oder setzen Ideen um, die du mitbringst. Als Anregung bekommst du nach der Anmeldung einen Flyer, in dem verschiedene Nähprojekte vorgestellt werden.
Leitung: Petra Stitz
Bitte mitbringen: eigene Nähmaschine, Stoffe (Art und Umfang, siehe Flyer), Schere, Garn, Zubehör (z.B. Reißverschluss, Knöpfe) und ein Getränk.

6-03

Fr., 10.02. u. Sa., 11.02.
NEU
Fr., 16.00 – 19.00 Uhr
Sa., 09.00 – 12.00 Uhr
22,80 € + MK (nach Verbrauch)
EFB

6-04

Mi., 08.02. u. 15.02.
15.00 – 18.00 Uhr
NEU
19,20 € + 1,00 € bis 3,00 € MK (je nach Verbrauch)
EFB

Basteln mit Stempeln und Stanzen (ab 6 Jahren)

Eine schöne Karte für Mama und Papa, eine kleine Geschenkbox für die Oma oder ein hübsches Windlicht für dein Zimmer. Wir basteln mit Stempeln und Stanzen, wir malen, tupfen, kleben, falten, prägen und schneiden. Ich bringe viele Stempel mit zauberhaften Motiven mit (Blumen, Schneeflocken, Schmetterlinge, Sterne...) Du kannst viele Basteltechniken ausprobieren und deine eigenen Kunstwerke gestalten und mit nach Hause nehmen.
Leitung: Anja Schmelz

6-05

3 x Do., 09.02./16.02./23.02.
16.00 – 18.00 Uhr
22,80 € + 4,00 bis 6,00 € MK (je nach Verbrauch)
EFB

Töpferwerkstatt (ab 7 Jahren)

Der Umgang mit Ton macht viel Spaß und es können schnell kleine und große Kunstwerke entstehen. Mit etwas Fantasie und Fingerfertigkeit entsteht etwas Schönes zum Mitnehmen.
Leitung: Matthias Fugger

6-06

2 x Do., 16.02. u. 23.02.
16.30 – 19.00 Uhr
NEU
19,00 € + 1,00 € bis 4,00 € MK (je nach Verbrauch)
EFB

Buntes aus Stoff und Faden (ab 8 Jahren)

In diesem Kurs lernst du mit einer Nähmaschine umzugehen, Stoffe zuzuschneiden und was man sonst noch zum Nähen wissen muss. Du kannst aus mehreren Projekten auswählen, dein eigenes Kunstwerk zaubern und mit nach Hause nehmen. Wir nähen z.B. kleine Täschchen, Utensilos, Turnbeutel, Körnerkissen, Kuschelkissen, Geschenkbeutelchen, Duftkissen, Bücherhüllen, Windlichthüllen.
Wenn du schon etwas Näherfahrung hast, bist du natürlich auch willkommen. Vielleicht kannst du dein Projekt schon mit ein paar tollen Details aufpeppen?!
Bitte mitbringen: Stoffe (auch kleine Reste), Schere, Garn, Nähmaschine (falls vorhanden), Kleingeld (falls Material von der Kursleiterin verwendet wird).
Leitung: Anja Schmelz

6-07

Fr., 17.02. u. Sa., 18.02.
Fr., 16.00 – 18.00 Uhr u.
Sa., 10.00 – 13.00 Uhr
19,00 € + ca. 5,00 € MK
EFB

Elektronik-Workshop (ab 8 Jahren)

Elektronik ist kein Buch mit sieben Siegeln. Mit einem Steckbord und den entsprechenden Bauteilen kannst du experimentell die einzelnen Bauteile verstehen und kleine Schaltungen zusammenbauen, und das alles ohne Lötkolben. Das Beste daran ist: du kannst immer wieder neue Experimente starten, denn die Bauteile können immer wieder verwendet werden.
Leitung: Hans-Jürgen Ollech

Schnupperkurs Strom für junge Forscherinnen und Forscher (von 8 bis 10 Jahren)

Interessiert an Elektrizität und naturwissenschaftlichen Phänomenen? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für dich! Gemeinsam wollen wir aus leicht verfügbaren Materialien Schalter und Stromkreise selbst bauen, einfache Experimente mit Batterie, Schalter und Glühlämpchen durchführen und so auf kreative Weise die Welt der Physik entdecken und die Grundkenntnisse in diesem Bereich erlernen. Selbstgebautes sowie Batterie, Messleitungen usw. können am Kursende mit nach Hause genommen werden. 12,50 EUR Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten.
Bitte mitbringen: einen Plastiklöffel und eine Essgabel aus Metall, Papier und Bleistift (Mine am oberen Ende sichtbar), kleinen Pausenimbiss mit Getränk.
Weitere Infos unter www.vhs-hildesheim.de

In Koop. mit Junge VHS

Sa., 25.02.
10.00 – 14.00 Uhr
37,20 € (incl. MK)
MGH, Steingrube 19a

Anmeldung und Auskunft
ausschließlich unter Tel. 05121 9361-111

Theatererlebnis hautnah - Theaterspielgruppe II (von 8 bis 11 Jahren)

Einmal in eine andere Rolle schlüpfen? Hier haben die Kinder Raum zum Probieren, Entdecken, Phantasieren und Entfalten. Theaterspielen als simulierte Wirklichkeit in einem geschützten Rahmen ganz frei von Leistungsdruck, lässt die Kinder eine Vielzahl möglicher Situationen erleben, trainiert ihre kommunikative Kompetenz und fördert die Kooperationsfähigkeit. Und nebenbei erfahren die Kinder ganz viel über das Theater. In einer Werkschau präsentieren wir dem Publikum das Ergebnis des Kurses.
Weitere Infos unter www.vhs-hildesheim.de

In Koop. mit Junge VHS und TfN

14x Di. – Sa.07.03. – 17.06.
15.00 – 16.30 Uhr
(Beginn im Herbst ab Di. 20.09.)
68,20 €

TfN, Theaterstr.6, Probebühne

Anmeldung und Auskunft ausschließlich unter Tel. 05121 9361-111

Buntes aus Stoff und Faden (ab 8 Jahren)

Leitung: Anja Schmelz, siehe Kursnummer 6-06

6-08

2 x Do., 16.03. u. 23.03.
16.30 – 19.00 Uhr
NEU
19,00 € + 1,00 € bis 4,00 € MK (je nach Verbrauch)
EFB

6-09

2 x Di., 28.03. u. 04.04.
16.00 – 18.30 Uhr
19,00 € + MK (je nach Verbrauch)
Bürgerhaus Itzum

NEU

Erste Näherfolge: Turnbeutel (Itzum, ab 7 Jahren)

Ob mit Applikation oder als Stoffmix. Wir nähen einen coolen Turnbeutel.
Leitung: Marion Mispagel

6-10

Fr., 07.04. u. Sa., 08.04.
Fr., 16.00 – 19.00 Uhr
Sa., 09.00 – 12.00 Uhr
22,80 € + MK (nach Verbrauch)
EFB

NEU

Lieblingsklamotte (ab 9 Jahren)

Leitung: Petra Stitz; siehe Kursnummer 6-03

In Koop. mit Junge VHS

Sa., 22.04. oder Sa. 27.05.
10.00 – 13.45 Uhr
33,40 €
VHS Hildesheim, MGH, Steingrube 19a

Anmeldung und Auskunft ausschließlich unter Tel. 05121 9361-111

Bau- und Flugexperimente weiterentwickelter H_2O-Raketen – größer-schneller-weiter (ab 6 Jahren)

Eine neue Raketenengeneration, gößer als alle zuvor, entsteht an diesem Tag in den unterirdischen Werften des Mehrgenerationenhauses.
Nach der Bauphase geht es raus auf den Startplatz. Mit einer mobilen Startrampe und literweise (ungefährlichem) flüssigem Treibstoff beginnt die Flugerprobung. Jeder wird seinen eigenen Prototyp mit nach Hause nehmen und kann mit dem erworbenen Wissen weitere Exemplare fertigen.
6,– EUR Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten.
Weitere Infos unter www.vhs-hildesheim.de

6-11

6 x Mo., 24.04./08.05./15.05./22.05./29.05./12.06.
15.30 – 17.45 Uhr
43,20 € + 1,00 € Kopierkosten
Bürgerhaus Itzum

Farbenlehre & Co. - Malkurs (ab 6 Jahren)

Leitung: Annette Stelle; siehe Kursnummer 6-01

Waldkinder in Wöhle! (ab 6 Jahren)

Wir wollen die Natur entdecken, Tiere beobachten, spielen, werkeln, Spaß haben. Bei schlechtem Wetter ist eine Hütte vorhanden.
Leitung: Anne Brönneke

Mal- und Zeichenatelier für Kinder & Jugendliche (ab 8 Jahren)

Leitung: Annette Stelle; siehe Kursnummer 6-02

Tierische Figuren aus Draht, Holz und Pappmaschee – Kunstkurs (von 8 bis 12 Jahren)

Mit Draht, Holz, Schrauben, Bindfaden und Fundstücken bauen wir uns ein Grundgerüst für unsere verrückten Tierwesen. Anschließend lernen wir, wie man Pappmaschee anrührt und aufträgt. Nachdem alles getrocknet ist, malen wir die vierbeinigen Freunde an. Bitte Kittel mitbringen. Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten.
Weitere Infos unter www.vhs-hildesheim.de

Piep, piep, piep – wir hab'n euch alle lieb – töpfern für den Sommergarten (ab 9 Jahren)

Wir gestalten ein Wasserbad für „unsere" Garten-Vögel, einen originellen Blumentopf oder ein Garten-Designerstück nach Wunsch. Wir setzen Glasuren ein.
Leitung: Matthias Fugger

Basteln mit Stempeln und Stanzen (ab 6 Jahren)

Leitung: Anja Schmelz; siehe Kursnummer 6-04

6-12

8x Di., ab 25.04.
15.00-17.00 Uhr
53,30 €
Treffpunkt: Sportplatz in Wöhle

NEU

6-13

6 x Mi.,
26.04./03.05./10.05./17.05./31.05./14.06.
15.45 – 18.00 Uhr
43,20 € + 1,00 € Kopierkosten
Bürgerhaus Itzum

In Koop. mit Junge VHS und Kunstschule e.V.

3 x Mi., ab 26.04.
16.00 – 18-00 Uhr
46,10 €
VHS Hildesheim, Pfaffenstieg 4 – 5, Kunstetage

Anmeldung und Auskunft
ausschließlich unter Tel. 05121 9361-111

6-14

2x Fr., 28.04. u. 05.05.
17.00 – 19.00 Uhr
15,20 € + 6,00 € MK
EFB

NEU

6-15

2x Fr., 28.04. u. 05.05.
17.00 – 19.00 Uhr
15,20 € + 6,00 € MK
EFB

NEU

6-16

2 x Do., 11.05. u. 18.05.
16.30 – 19.00 Uhr
NEU
19,00 € + 1,00 € bis 4,00 € MK (je nach Verbrauch)
EFB

Buntes aus Stoff und Faden (ab 8 Jahren)

Leitung: Anja Schmelz, siehe Kursnummer 6-06

In Koop. mit Junge VHS und Kunstschule e.V.

Sa., 17.06.
15.00-17.30 Uhr
26,90 € (incl. MK)
VHS Hildesheim, Pfaffenstieg 4-5, Kunstetage
Anmeldung und Auskunft ausschließlich unter Tel. 05121 9361-111.

Farbe erleben XXL (von 5 bis 7 Jahren)

Einmal richtig mit Farbe austoben? Auf großen Formaten können hier Kindergarten- und Vorschulkinder mit Pappspachteln loslegen. Wir arbeiten auf dem Fußboden und probieren aus, was Farbe und Spachtel alles kann. Dabei üben wir auch, wie die Farben heißen, und entdecken, dass beim Vermischen viele neue Farben entstehen. Bitte alte Sachen von Kopf bis Fuß anziehen!
Weitere Infos unter www.vhs-hildesheim.de

6-17

10 x Mo., 14.08./21.08./28.08./04.09./11.09./18.09./25.09./16.10./23.10./30.10.
15.30 – 17.45 Uhr
72,00 € + 1,00 € Kopierkosten
Bürgerhaus Itzum

Farbenlehre & Co. - Malkurs (ab 6 Jahren)

Leitung: Annette Stelle; siehe Kursnummer 6-01

6-18

10x Mi., 16.08./23.08./30.08./06.09./13.09./20.09./18.10./25.10./01.11./08.11.
15.45 – 18.00 Uhr
72,00 + 1,00 € Kopierkosten
Bürgerhaus Itzum

Mal- und Zeichenatelier für Kinder & Jugendliche (ab 8 Jahren)

Leitung: Annette Stelle; siehe Kursnummer 6-02

kobold-layout.de T. Bachmann

Buntes aus Stoff und Faden (ab 8 Jahren)

Leitung: Anja Schmelz; siehe Kursnummer 6-06

Basteln mit Stempeln und Stanzen (ab 6 Jahren)

Leitung: Anja Schmelz; siehe Kursnummer 6-04

Buntes aus Stoff und Faden (ab 8 Jahren)

Leitung: Anja Schmelz; siehe Kursnummer 6-06

Lieblingsklamotte (ab 9 Jahren)

Leitung: Petra Stitz, siehe Kursnummer 6-03

Traumhafte Märchenlampe

Ein Muss für jedes Prinzessinnen-Zimmer oder jede Raubritter-Burg: die zipfelmützige Märchenlampe. Aus bunter, fröhlicher Merinowolle umfilzen wir eine Glaslampe und stülpen ihr eine witzige Mütze als Dach auf. Gern Perlen und Glitzerkram mitbringen. Die Lampe kann bei der Kursleitung erworben (MK 5,– €) oder selbst mitgebracht werden.
Leitung: Dagmar Ihme-Fütterer

6-19

2 x Do., 17.08. u. 24.08.
16.30 – 19.00 Uhr
19,00 € + 1,00 € bis 4,00 € MK (je nach Verbrauch)
*EFB, **Steingrube 19A***

6-20

Mi., 06.09. u. 13.09.
15.00 – 18.00 Uhr
19,20 € + 1,00 € bis 3,00 € MK (je nach Verbrauch)
*EFB, **Steingrube 19A***

6-21

2 x Do., 14.09. u. 21.09.
16.30-19.00 Uhr
19,00 € + 1,00 € bis 4,00 € MK (je nach Verbrauch)
*EFB, **Steingrube 19A***

6-22

Fr., 20.10. u. Sa., 21.10.
Fr., 16.00 – 19.00 Uhr
Sa., 09.00 – 12.00 Uhr
NEU
22,80 € + MK (nach Verbrauch)
*EFB, **Steingrube 19A***

6-23

Mo., 30.10.
08.30 – 13.30 Uhr
NEU
19,00 € + 10,00 MK (Filzwolle) + 5,00 € MK (Lampe, optional)
*EFB, **Steingrube 19A***

6-24

2 x Fr., 03.11 und 10.11.
17.00-19.00 Uhr
15,20 € + 5,00 € MK
*EFB, **Steingrube 19A***

Adventliche-Töpferwerkstatt (ab 7 Jahren)

In der Töpferwerkstatt wollen wir Kreatives für die Advents- und Weihnachtszeit formen – zum Verschenken und selbst behalten.
Leitung: Matthias Fugger

6-25

NEU

2 x Di., 07.11. u. 21.11.
16.00-18.30 Uhr
19,00 € + MK (je nach Verbrauch)
Bürgerhaus Itzum

Erste Näherfolge: Genähtes schenken (ab 8 Jahren)

Wir nähen kleine Geschenke, vielleicht schon für Weihnachten: Handyhülle, Körnerkissen, Utensilo …
Leitung: Marion Mispagel

6-26

NEU

Fr., 24.11. u. Sa., 25.11.
Fr., 16.00 – 19.00 Uhr
Sa., 09.00 – 12.00 Uhr
22,80 € + MK (nach Verbrauch)
*EFB, **Steingrube 19A***

Lieblingsklamotte (ab 9 Jahren)

Leitung: Petra Stitz; siehe Kursnummer 6-03

6-27

NEU

Mi., 29.11. u. 13.12.
15.00-18.00 Uhr
19,20 € + 1,00 € bis 3,00 € MK (je nach Verbrauch)
*EFB, **Steingrube 19A***

Basteln mit Stempeln und Stanzen (ab 6 Jahren)

Leitung: Anja Schmelz; siehe Kursnummer 6-04

6-28

Fr., 1.12.
16.00 – 19.00 Uhr
11,40 € + MK
*EFB, **Steingrube 19A***

Kerzenwerkstatt (ab 7 Jahre)

Lichtblicke zur Herbstzeit! Ihr könnt Kerzen in die unterschiedlichsten Formen gießen, Schwimmkerzen oder Windlichtgläser orientalischer Art herstellen.
Leitung: Kathrin Menzel-Heuer
Bitte mitbringen: alte Kleidung und Kerzenreste

Anmeldung

So können sie sich zu unseren Kursen anmelden:
Telefonisch unter 05121-13 10 90
(Bürozeiten, siehe S. 5)

Per Mail an:
familie.hildesheim@evlka.de
Online unter:
www.familiehildesheim.de

Da geht noch was: Gefilztes zu Weihnachten

Wir können auch so knapp vor Weihnachten das Christkind noch etwas entlasten, und zaubern wunderhübsche Filzereien: wärmende Armstulpen, gemütliche Puschen, niedliche Weihnachtslichter und entzückende Sternengefäße. Zum Verzieren gern auch die eigene Perlen- und Glitzerkiste mitbringen.
Leitung: Dagmar Ihme-Fütterer
Bitte mitbringen: 2 – 3 Frottee-Handtücher

6-29

Fr., 15.12. u. Sa., 16.12.
Fr., 16.00 – 19.00 Uhr
Sa., 10.00 – 13.00 Uhr
22,80 € + ca. 6,00 MK
*EFB, **Steingrube 19A***

Kerzengießen (ab 7 Jahren)

Ein Geschenk für Freunde, Verwandte oder sich selbst! Wir stellen Kerzen aus vorbereiteten, verschiedenfarbigen Kerzenplatten her. Du kannst auch verschiedene Ausgussformen mit Wachsstückchen befüllen und übergießen. Je nach Lust und Laune!
Leitung: Dalia Szymanski. **Bitte mitbringen:** Kerzenreste

6-30

Fr., 22.12. (1. Ferientag)
09.00 – 12.30 Uhr
13,30 € + 5,00 € MK
*EFB, **Steingrube 19A***

Kochen & Backen

Wir nehmen auf Allergien, Unverträglichkeiten und „No-Goes" Rücksicht, bitte bei Anmeldung mitteilen.

Prima Pasta: Nudeln selbst gemacht (ab 10 Jahren)

Pasta schmeckt in jeder Form und mit jeder Soße, aber ganz besonders selbst gemacht. Wir bereiten unseren eigenen Nudelteig zu und probieren, welche Soße dazu am besten schmeckt.
Leitung: Matthias Fugger

6-31

Fr., 17.03.
17.00-20.00 Uhr
11,40 € + ca. 4,00 € LU
EFB

Bestellen kann jeder (ab 14 Jahren)

… aber ich koche heute einmal selbst! Suppe, Nudeln, Pizza, Süßes, Vegetarisches – leckere, einfache Gerichte selbstgemacht. Außerdem wissenswerte Küchengesetze und das kleine Küchen-ABC. Ein Kochkurs für „Koch-Ungewohnte".
Leitung: Monika Schmidt

8-22

Do., 18.05.
17.00 – 20.00 Uhr
22,00 € (inkl. Lebensmittel)
EFB

Cake-Pops und Eis-Pops (ab 8 Jahren)

Gemeinsam stellen wir verschiedene Cake-Pops und coole Eis-Pops wie Erdbeer-Smoothie-Eis, Blaubeereis, Eis nach Cheesecake-Art her. Wir verarbeiten frische saisonale Früchte aus der Region. Die Köstlichkeiten werden gemeinsam probiert.
Leitung: Michaela Lüdecke-Brönneke
Bitte mitbringen: Schreibzeug, Schürze und Behälter für Kostproben.

6-32

NEU

Do., 22.06.
(1. Sommerferientag)
10.00 – 14.00 Uhr
15,20 € + 7,00 €LU
EFB

6-33

Mi., 02.08. (letzter Ferientag)
14.00 – 17.00 Uhr
11,40 € + LU
EFB, Zwölf-Apostel-Weg 6

Einfache Gerichte selbst gekocht (ab 12 Jahren)

Wir kochen einfache, schnelle Gerichte, die gesund und lecker sind und die wir ohne großes Chaos selbst zubereiten können. Auch die Einkaufsliste wird besprochen.
Leitung: Ina Koschnitzke

6-34

Mo., 25.09.
16.00 – 19.00 Uhr
11,40 € + LU
*EFB, **Steingrube 19A***

Back-Hits für Kids (ab 10 Jahren)

Cupcakes, Muffins und Cookies selbst gemacht und lecker.
Leitung: Ina Koschnitzke

6-35

Sa., 02.12.
10.00-14.00 Uhr
15,20 € + ca. 5,00 € LU u. MK
*EFB, **Steingrube 19A***

Wir kochen und backen Geschenke (ab 8 Jahren)

Geht das: Geschenke, die man essen kann? - Lasst euch überraschen, da ist viel möglich und die Beschenkten werden sich freuen.
Leitung: Matthias Fugger
Bitte mitbringen: Schere, Geschenkpapier oder Folie, kleine Marmeladen-Gläschen (wenn möglich), Deko-Material (z.B. Sticker)

Kreatives für Erwachsene mit Kindern ab 6 Jahren

6-36

4x Sa., 21.01./18.02./
25.03./20.05.
09.30-12.30 Uhr
60,80 € (Erw. + Kind) +
1,00 € MK
Bürgerhaus Itzum

Malen und Zeichnen – wie geht das? – für Kinder ab 6 Jahren und (Groß-)Eltern

Wenn ihr Lust habt, unter Anleitung in die kreative Welt der Farben und Formen abzutauchen, vielleicht neugierig auf unterschiedliche Techniken seid, dann bietet sich hier die Gelegenheit. Die gemeinsame Freude am Malen und Zeichnen – oder dieses zu erkennen – verbindet uns alle. Stress und Leistungsdruck werden für diese Zeit an der Garderobe abgegeben und wir lassen uns überraschen, wie viel kreatives Potenzial doch in jedem Einzelnen schlummert.
Leitung: Annette Stelle
Bitte mitbringen: einen weißen Teller, Aquarellpapier-Block (300g-Papier, ringsum geleimt), Tuschkasten, verschiedene Pinsel, Bleistift, Radiergummi, Wasserbecher, Lappen.

6-37

4x Sa., 04.02./11.03./
06.05./17.06.
09.30 – 12.30 Uhr
60,80 € (Erw. + Kind) +
1,00 € MK
Bürgerhaus Itzum

Mit Farbe, Stift und Pinsel – entdecke Deine Möglichkeiten - für Kinder ab 6 Jahren und (Groß-) Eltern

Ein kreativer Aquarell-Schnupperkurs zur Herstellung kleiner Frühlings- und Sommeraquarelle oder Karten. Entdecke deine kreativen Möglichkeiten gemeinsam mit einem Erwachsenen.
Leitung: Annette Stelle
Bitte mitbringen: einen weißen Teller, Aquarellpapier-Block (300g-Papier, ringsum geleimt), Tuschkasten, verschiedene Pinsel, Bleistift, Radiergummi, Wasserbecher, Lappen.

Trickfilm - Familien-Schnupper-Werkstatt: Trickfilme selbst herstellen (Kunstsamstag für Familien und alle von 6 – 100 Jahren)

In Koop. mit Junge VHS

Sa., 04.03.
15.00–18.15 Uhr
19,60 € (Preis pro Person)
VHS Hildesheim, Pfaffenstieg 4-5, Kunstetage
Anmeldung und Auskunft ausschließlich unter Tel. 05121 9361-111

Kleine, kurze Trickfilme herzustellen, gelingt auch mit einfacher Ausstattung und kann der ganzen Familie Spaß machen. Im Schnupper-Workshop kann jede Gruppe/Familie mit Legosteinen oder selbst gezeichneten Figuren eine kleine Szene entwickeln und Bild für Bild in Stop-Motion-Technik aufnehmen. Anschließend lernen wir das Filmprogramm Windows Live Movie Maker kennen und bearbeiten unsere kleinen Szenen bis zum fertigen Film.
Weitere Infos unter www.vhs-hildesheim.de

Cajon-Trommeln – Einstieg in die Welt von Trommeln und Rhythmus (für Eltern und Kinder ab 7 Jahren)

In Koop. mit Junge VHS

Sa., 11.03.
10.00 – 13.30 Uhr
50,00 € (1 Erw. + 1 Kind)
20,00 € (Kind)/ 30,00 € (Erw.)
VHS Hildesheim, Pfaffenstieg 4-5, R. 010
Anmeldung und Auskunft ausschließlich unter Tel. 05121 9361-111

Mit den heute üblichen Cajons lassen sich mit Händen und Fingern unterschiedliche (Bass- und Snare-) Sounds erzeugen. Der Kursleiter Ralf Dittrich behauptet: „Jeder Mensch kann trommeln!“ Sein Einstieg in die Welt von Trommeln und Rhythmus spricht die Sinne an und trainiert nebenbei die Koordination der beiden Arme/Hände. Das Grundwissen über musikalisches Trommeln wird vermittelt. In der Gruppe ist zu dem das „Miteinander“ von großer Bedeutung - zusammen klingt es erst, wenn alle aufeinander achten und denselben Groove (gefunden) haben. Ein eigenes Instrument darf mitgebracht werden – ansonsten wird ein „PappCajon“ (www.PappCajon.com) gestellt und kann im Anschluss erworben werden.

Lötkurs für Mutter und Kind (Kinder ab 8 Jahren)

6-38

NEU

Sa., 22.04.
14.00 – 18.00 Uhr
20,30 € (1 Erw. + 1 Kind) + MK
EFB

Löten ist auch für Frauen ein interessantes Hobby. Allein mit Draht können viele interessante Dinge erschaffen werden. Der Phantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt. In diesem Kurs, der besonders für Mütter und Kind(er) ausgelegt ist, wollen wir eine Windmühle bauen.
Leitung: Hans-Jürgen Ollech

In Koop. mit Junge VHS und Kunstschule e.V.

Sa., 06.05.
15.00 – 18.00 Uhr
20,60 €
VHS Hildesheim, Pfaffenstieg 4-5, Kunstetage
Anmeldung und Auskunft ausschließlich unter Tel. 05121 9361-111

Türwächter aus Recyclingmaterial – Kunstsamstag für Familien (Kinder von 7 bis 12 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen)

Der afrikanische Künstler Romuald Hazoumé inspiriert uns mit seinen fantastischen Köpfen, die er aus Kanistern, Flaschen und Fundmaterial entstehen lässt. Auch wir lassen uns durch Recycling-Material anregen und lernen, wie man ohne zu kleben, sondern nur durch Aneinanderbinden, Stecken und Knoten, aus unseren Gegenständen fantastische Figuren zusammensetzen kann, die dann später unsere Türen oder unseren Garten bewachen können.
Weitere Infos unter www.vhs-hildesheim.de

6-39

4 x Sa., 12.08./09.09./28.10./25.11.
09.30 – 12.30 Uhr
60,80 € (Erw. + Kind) + 1,00 € MK
Bürgerhaus Itzum

Malen und Zeichnen – wie geht das? – für Kinder ab 6 Jahren und (Groß-)Eltern

Leitung: Annette Stelle, siehe Kursnummer 6-36

6-40

4x Sa., 26.08./23.09./11.11./09.12.
09.30 – 12.30 Uhr
60,80 € (Erw. + Kind) + 1,00 € MK
Bürgerhaus Itzum

Mit Farbe, Stift und Pinsel – entdecke Deine Möglichkeiten - für Kinder ab 6 Jahren und (Groß-) Eltern

Leitung: Annette Stelle, siehe Kursnummer 6-37

6-41

Sa., 07.10.
14.00 – 18.00 Uhr
20,30 € (1 Erw. + 1 Kind) + MK
*EFB, **Steingrube 19A***

Lötkurs für Mutter und Kind (Kinder ab 8 Jahren)

Leitung: Hans-Jürgen Ollech, siehe Kursnummer 6-38

Babysitter, Kreatives, PC und mehr für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren

Babysitter-Ausbildung (ab 14 Jahren)

Hier lernt ihr, wie man Kinder sinnvoll beschäftigt, sie tröstet, wickelt und füttert; was zu tun ist bei Verletzungen, welche Aufgaben ein Babysitter in einer Familie hat und worauf ihr besonders achten müsst. Nach erfolgreicher Teilnahme besteht die Möglichkeit, in unserer Vermittlungskartei aufgenommen zu werden.
Leitung: Regina Sottmann -
Bitte mitbringen: Schreibzeug, Getränk und einen Imbiss für eine Pause.

6-42

Mo., 30.01. und Di., 31.01. (in den Zeugnisferien)
09.00-14.15 Uhr
31,00 € + 3,00 € MK
EFB

Wellness für Mädchen (ab 10 Jahren)

An diesem Tag seid ihr eingeladen, in angenehmer Atmosphäre zu relaxen und euch zu verwöhnen. Einfache Körper- und Tanzübungen sorgen für gute Laune, und Massagen entspannen. So pflegt ihr Körper, Geist und Seele und - wenn ihr mit einer Freundin kommt – eure Freundschaft. Ein leichter, vitaminreicher Imbiss steht bereit.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Badehandtuch und eine Decke.
Leitung: Angelika Dikhoff

6-43

Mo., 30.01. (in den Zeugnisferien)
14.00 – 17.00 Uhr
15,00 € + 3,00 € MK
EFB

Anime-Charaktere zeichnen (von 10 bis 14 Jahren)

Einer der bekanntesten Streetart-Künstler, der für seine Graffitis Schablonen verwendet, ist der Brite Banksy. Wir lassen uns von ihm inspirieren und entwickeln selbst Motive für die sogenannten „Stencils". Jeder kann seine Motive auf Karton sprayen und zum Abschluss schaffen wir eine Gemeinschaftsarbeit auf Leinwand, die wir in der Kunstschule ausstellen.
6,00 € Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten.
Bitte mitbringen: Alte Kleidung anziehen oder Kittel.

In Koop. mit Junge VHS und Kunstschule e.V.

3x Mi., ab 15.02.
16.00 – 17.30 Uhr
28,60 €
VHS Hildesheim, Pfaffenstieg 4-5, Kunstetage
Anmeldung und Auskunft ausschließlich unter Tel. 05121 9361-111

Anmeldung

So können sie sich zu unseren Kursen anmelden:
Telefonisch unter 05121-13 10 90
(Bürozeiten, siehe S. 5)

Per Mail an:
familie.hildesheim@evlka.de
Online unter:
www.familiehildesheim.de

6-44

Mo., 04.09.
17.00 Uhr Vorbereitung
18.00 Uhr Beginn
gebührenfrei
LuCa – Café der Lukasgemeinde
Anmeldung über die EFB unter 05121-13 10 90

Babysitter-Blind-Date: stellt euch vor!

Babies und Kinder sitten ist Vertrauenssache! Beim heutigen Blind-Date haben Babysitter_innen die Gelegenheit, sich vorzustellen; Eltern die Möglichkeit, ihre persönliche Babysitterin oder ihren persönlichen Babysitter kennen zu lernen. Das Blind-Date wird moderiert, die Jugendlichen erhalten eine Stunde vor Beginn die Möglichkeit, sich vorzubereiten. Voraussetzung ist die erfolgte Teilnahme an einem Babysitterkurs, einer Trainee-Ausbildung oder der Besitz einer JuLeiCa.
Das Ganze findet in netter Atmosphäre im neu eröffneten LuCa in Kooperation mit der Ev. Lukasgemeinde statt. Um die Veranstaltung besser planen zu können, wird um Anmeldung von Seiten der Jugendlichen gebeten.
Leitung: Magdalene Martensen und Sandra Heiting
Bitte mitbringen: (Visiten-)Karten mit Kontaktdaten

In Koop. mit Junge VHS und dem TfN

14x Do.-Sa., 09.03.-17.06.
15.00–16.30 Uhr
68,00 €
EFB

(Beginn im Herbst ab Do. 22.09.)
Hildesheim, TfN, Theaterstr. 6, Probebühne
Anmeldung und Auskunft ausschließlich unter Tel. 05121 9361-111

Ich bin Schauspieler und Regisseur, wie geht das? - Theaterspielgruppe III (von 11 bis 15 Jahren)

In diesem Kurs haben die jugendlichen Teilnehmer_innen die Möglichkeit sich einmal selbst auf der Bühne auszuprobieren, Theaterluft zu schnuppern, in die Welt des Theaters einzutauchen und Lampenfieber zu spüren. Unter der Anleitung eines Theaterpädagogen wollen wir mit viel Lust und Neugier spielen und improvisieren, unsere individuellen Ausdrucksmöglichkeiten kreativ erweitern, die verbale und nonverbale Kommunikation trainieren, die sinnliche Wahrnehmung sensibilisieren und szenisch umsetzen. Wir werden nach unseren eigenen Wünschen, Sehnsüchten und Ideen gemeinsam ein Theaterstück entwickeln und am Ende des Kurses zur Aufführung bringen. Die Jugendlichen sind hier nicht nur Schauspieler_in, sondern ebenso Textschreiber_in, Regisseur_in und Ausstatter_in.
Weitere Infos unter www.vhs-hildesheim.de

10-Finger Tastschreiben am PC (ab 10 Jahren) in Hildesheim, Sarstedt oder Alfeld

Dieser Kurs richtet sich an Kinder, die die PC-Tastatur blind beherrschen möchten. Durch das Erlernen des 10-Finger Schreibens werden zügiges Schreiben und weniger Fehler möglich. Das schnelle Schreiben mit Blick auf dem Bildschirm erleichtert die Arbeit und fördert die Konzentration. Die Kosten für das Lernmaterial in Höhe von 19,90 EUR sind in der Kursgebühr enthalten.
Bitte mitbringen: Buntstifte
Weitere Infos zum Kurs unter www.vhs-hildesheim.de

Mal die Wand an! (von 10 bis 15 Jahren)

Wir gestalten gemeinsam die Wand im neu entstandenen „MINT-Lab“ der Volkshochschule. Ob wir zeichnen oder Sprayen werden wir entscheiden, wenn wir die Wand besichtigt haben. Wir entwerfen Motive rund um das Experimentieren und die Naturwissenschaften und setzen sie gemeinsam als Wandbild um. Die Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten.
Weitere Infos zum Kurs unter www.vhs-hildesheim.de

In Koop. mit Junge VHS

2 x Sa., 11.03. u. 18.03.
2 x Sa., 10.06. u. 17.06.
09.00–12.00 Uhr
53,10 €
VHS Hildesheim, Pfaffenstieg 4-5, R.205

2x Sa., 18.03. u. 25.03.
09.00–12.00 Uhr
53,10 €
Alfeld, VHS, Antonianger 6, EDV-Raum

2 x Sa., 13.05. u. 20.05.
09.00–12.00 Uhr
53,10 €
Sarstedt, VHS, Vor der Kirche 7

Anmeldung und Auskunft ausschließlich unter Tel. 05121 9361-111

In Koop. mit Junge VHS und Kunstschule e.V.

Mo., 10.04. (Osterferien)
10.00 – 12.15 Uhr
20,00 €
VHS Hildesheim, Pfaffenstieg 4-5, Kunstetage
Anmeldung und Auskunft ausschließlich unter Tel. 05121 9361-111

Anmeldung

So können sie sich zu unseren Kursen anmelden:
Telefonisch unter 05121-13 10 90
(Bürozeiten, siehe S. 5)

Per Mail an:
familie.hildesheim@evlka.de
Online unter:
www.familiehildesheim.de

In Koop. mit Junge VHS

Mo.10.04. (Osterferien)
10.00–12.15 Uhr
47,20 € (incl. MK)
VHS Hildesheim, Pfaffenstieg 4-5, Kunstetage
Anmeldung und Auskunft ausschließlich unter Tel. 05121 9361-111

3D am Computer Gestalten (von 12 bis 16 Jahren)

An vier Terminen gibt es eine Einführung in die Open Source 3D-Software Blender 2.78. Wir erlernen das digitale Erstellen und Modellieren von 3D-Modellen, verleihen ihnen Textur, inszenieren sie mit Licht und rendern die Ergebnisse als Bild aus. Nach Abschluss des Kurses haben alle Teilnehmer das Handwerkszeug, um tiefer in die Kunst der computergestützten 3D-Gestaltung einzutauchen. Die Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten.
Weitere Infos zum Kurs unter www.vhs-hildesheim.de

In Koop. mit Junge VHS

Hildesheim:
2 x Sa., 11.03. u. 18.03. oder
2 x Sa., 10.06. u. 17.06.
09.00–12.00 Uhr
VHS Hildesheim, Pfaffenstieg 4-5, R.205

Alfeld:
2x Sa., 18.03. u. 25.03.
09.00-12.00 Uhr
VHS Alfeld, Antonianger 6, EDV-Raum

Sarstedt:
2x Sa., 13.05. u. 20.05.
09.00-12.00 Uhr
VHS Sarstedt, Vor der Kirche 7
53,10 €

Anmeldung und Auskunft ausschließlich unter Tel. 05121 9361-111

10-Finger Tastschreiben am PC (ab 10 Jahren) in Sarstedt, Hildesheim und Alfeld

Dieser Kurs richtet sich an Kinder, die die PC-Tastatur blind beherrschen möchten. Durch das Erlernen des 10-Finger Schreibens werden zügiges Schreiben und weniger Fehler möglich. Das schnelle Schreiben mit Blick auf dem Bildschirm erleichtert die Arbeit und fördert die Konzentration. Die Kosten für das Lernmaterial in Höhe von 19,90 EUR sind in der Kursgebühr enthalten.
Bitte mitbringen: Buntstifte
Weitere Infos unter www.vhs-hildesheim.de

6-45

Mo., 31.07. und Di., 01.08.
(in den Sommerferien)
09.00 – 14.15 Uhr
31,00 € + 3,00 € MK
EFB, Zwälf-Apostel-Weg 6

Babysitter-Ausbildung (ab 14 Jahren) in den Sommerferien

Leitung: Regina Sottmann, siehe Kursnummer 6-42

Musik

Hinweis zu den Gitarren- und Flötenkurse: Je nach Bedarf beginnen neue Anfänger-Kurse für Kinder verschiedener Altersstufen nach den Oster-, Sommer- oder Winterferien. Fortgeschrittene können in bestehende Gruppen aufgenommen werden. Die Gebühr variiert je nach Gruppengröße (3 bis 6 Kinder) und nach Dauer des Kurses. Eine Gruppenstunde umfasst 45 Minuten. Bitte erkundigen Sie sich zu den Bürozeiten nach den Details.

Akustik-Gitarre für Kinder (ab 6 Jahren)

Wir lernen die ersten Noten und Akkorde, Anschlagstechniken und Rhythmen kennen. Singen und ein einfacher Begleitrhythmus kommen dazu und schon können wir das erste Lied selbst spielen.
Leitung: Sigrid Plattner (Mo., Mi. und Do.), Michael Fanger (Mo.)

6-46

Termine und Uhrzeit nach Vereinbarung.
10,50 € pro Ust.
(bei 3 u. 4 TN pro Gruppe)
8,50 € pro Ust. (bei 5 u. 6 TN pro Gruppe)
EFB, Steingrube 19A

Blockflöte für Kinder (ab 6 Jahren)

Ein neuer Anfängerkurs kann beginnen, wenn genügend Anmeldungen von Kindern in einer Altersstufe vorliegen. Ein Quereinstieg für Fortgeschrittene ist in einer bestehenden Gruppe immer möglich (bitte telefonisch erfragen).
Leitung: Heide Dau

6-47

Termine und Uhrzeit nach Vereinbarung. Flötenunterricht nur am Mittwoch möglich.
10,50 € pro Ust.
(bei 3 u. 4 TN pro Gruppe)
8,50 € pro Ust. (bei 5 u. 6 TN pro Gruppe)
*EFB, **Steingrube 19A***

Schottischer Dudelsack-Anfängerkurs (Kinder ab 7 Jahren und Erwachsene)

Sie oder ihr Kind sind fasziniert von den zauberhaften Klängen der schottischen Highlands? Sie hätten Freude daran, das typische Instrument Schottlands selbst zu spielen? Wir gehen es an! Notenvorkenntnisse sind nicht erforderlich. Auch ein eigenes Instrument ist zunächst nicht nötig, wir beginnen mit besonderen Übungsflöten.
Leitung: Dagmar Ihme-Fütterer

6-48

Termine und Uhrzeit nach Vereinbarung.
10,50 € pro Ust.
(bei 3 u. 4 TN pro Gruppe)
8,50 € pro Ust.
(bei 5 u. 6 TN pro Gruppe)
*EFB, **Steingrube 19A***

Kindergeburtstage

Juchuuu! Ich habe Geburtstag! *Dein Geburtstag ist etwas ganz besonderes, deswegen wollen wir eine Geburtstagsfeier nach Deinen Wünschen gestalten. Was möchtest Du mit Deinen Gästen machen: kochen, trommeln, nähen oder im Wald Abenteuer erleben? Wir sorgen für das Mitmach-Programm, Getränke und Essen für das Geburtstagscatering (außer bei Kochparty) sollten selbst mitgebracht werden.*
Auf besondere Bedürfnisse/ Beeinträchtigungen kann nach Absprache eingegangen werden. Um einen perfekten Geburtstag an deinem Wunschtermin feiern zu können, bitten wir die Eltern, sich frühzeitig bei uns zu melden.

6-49

Termin nach Absprache
3 oder 4 Stunden
105,00 € (bei 3 Std.) + ca. 4,– € LU/ Kind
115,00 € (bei 4 Std.) + ca. 4,– € LU/ Kind
EFB, ***Steingrube 19A***

Die individuelle Koch- und Kreativparty (ab 5 Jahren)

Keine Party ist wie die andere, denn eure Ideen und Wünsche sind gefragt: Es kann gekocht, die Tischdekoration und anderes selbst hergestellt, gespielt und/oder eine Schatzsuche organisiert werden. Bastelangebote passend zur Jahreszeit und vieles mehr sind möglich, was genau klären wir in einem Vorgespräch.
Leitung: Matthias Fugger

6-50

Termin nach Absprache
3 oder 4 Stunden
105,00 € (bei 3 Std.) + 4,- € MK/Kind
115,00 € (bei 4 Std.) + 5,– € MK/Kind
EFB, ***Steingrube 19A***

Kreatives aus Filz (ab 6 Jahren)

Erlebe, wieviel Freude es macht fantasievolle Filz-Kunstwerke entstehen zu lassen. Wir filzen z.B. süße Froschkönige (als Wärmflaschenhüllen), bunte Handytaschen, niedliche Rucksäcke, schönen Blütenschmuck, zauberhafte Sternenbeutel oder was ihr so an eigenen Ideen mitbringt.
Bitte mitbringen: 2- 3 Frotteehandtücher
Leitung: Dagmar Ihme-Fütterer

6-51

Termin nach Absprache
3 oder 4 Stunden
105,00 € (bei 3 Std.) + 4,– € MK/Kind
115,00 € (bei 4 Std.) + 5,– € MK/Kind
EFB, ***Steingrube 19A***

Filzen (ab 6 Jahren)

Aus bunter Wolle filzen wir z.B. schönen Blüten-Schmuck, Teelichtbehälter und andere kleine Kunstwerke. Ihr könnt eure kreativen Ideen gerne mit einbringen.
Bitte mitbringen: zwei Frotteehandtücher
Leitung: Dalia Szymanski

Kreatives Gestalten aus „Skulpturen-Block" (ab 8 Jahren)

„Skulpturen-Block" ist sehr leichtes und starkes Material, welches sich sehr leicht bearbeiten lässt. Jeder kann seine eigenen Ideen in 3D kreieren.
Leitung: Dalia Szymanski

6-52

NEU

Termin nach Absprache
3 oder 4 Stunden
105,00 € (bei 3 Std.) + 8,– € MK/Kind
115,00 € (bei 4 Std.) + 8,– € MK/Kind
EFB, ***Steingrube 19A***

Kerzen gießen (ab 6 Jahren)

Wir stellen Kerzen aus vorbereiteten, verschiedenfarbigen Kerzenplatten her. Je nach Lust wird in verschiedene Ausgangsformen mit farbigen Wachsstückchen befüllt und dann mit heißem Wachs übergossen.
Leitung: Dalia Szymanski

6-53

Termin nach Absprache
3 oder 4 Stunden
105,00 € (bei 3 Std.) + 3,– € MK/Kind
115,00 € (bei 4 Std.) + 3,– € MK/Kind
EFB, ***Steingrube 19A***

Kerzenwerkstatt

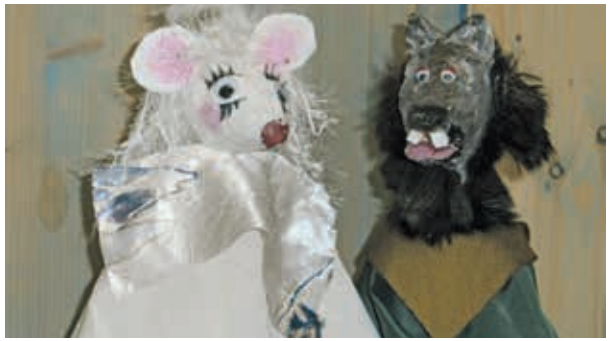
Lichtblicke in der dunklen Jahreszeit! Ihr könnt Kerzen in die unterschiedlichsten Formen gießen, Schwimmkerzen oder Windlichtgläser orientalischer Art herstellen.
Leitung: Katrin Menzel-Heuer

6-54

Termin nach Absprache
2 oder 3 Stunden
95,00 € (bei 2 Std.) + 3,50 MK / Kind
105,00 € (bei 3 Std.) + 3,50 € MK / Kind
EFB, ***Steingrube 19A***

Lustige Stabpuppen selbst gemacht (ab 6 Jahren)

Mit einfachen Mitteln basteln wir aus verschiedenen Materialien lustige und entzückende Stabpuppen ganz nach euren Vorstellungen. Eurer Fantasie ist dabei keine Grenze gesetzt!
Leitung: Katrin Menzel-Heuer



6-56

NEU

Termin nach Absprache
2 Stunden, max. 10 Kinder
95,00 € + 3,50 € MK / Kind
EFB, ***Steingrube 19A***

6-57

Termin nach Absprache
3 oder 4 Stunden
105,00 € (bei 3 Std.) + MK (nach Absprache)
115,00 € (bei 4 Std.) + MK (nach Absprache)
EFB, Bürgerhaus Itzum oder zu Hause

Ein malerischer Geburtstag (ab 6 Jahren)

Zusammen mit deinen Gästen könnt ihr in die kreative Farbwelt abtauchen. Ihr werdet kleine Aquarelle oder Acrylbilder herstellen – Kunstwerke, die noch lange an einen unvergesslichen Kindergeburtstag erinnern.
Leitung: Annette Stelle

6-58

Termin nach Absprache
3 oder 4 Stunden, max. 12 Kinder
105,00 € (bei 3 Std.) + ca. 4,– € MK/ Kind
115,00 € (bei 4 Std.) + ca. 4,– € MK/ Kind
EFB, ***Steingrube 19A***

Töpfergeburtstag (ab 8 Jahren)

Beim Töpfergeburtstag könnt ihr Figuren, Schalen, Becher, Türschilder, Dekorationsobjekte und vieles mehr herstellen. Thema und Technik wird nach Wunsch des Geburtstagskindes besprochen. Auch das Feiern soll nicht zu kurz kommen, Verpflegung und / oder Kuchen kann mitgebracht werden.
Leitung: Matthias Fugger
Bitte mitbringen: Schürzen

6-59

Termin nach Absprache
3 oder 4 Stunden, max. 10 Kinder
105,00 € (bei 3 Std.) + 5 – 6,– € MK/ Kind
115,00 € (bei 4 Std.) + 5 – 6,– € MK/ Kind
EFB, ***Steingrube 19A***

Bring die LED-Lampe zum Leuchten – die Geburtstagsparty für Technik-Begeisterte und Bastelfans (ab 10 Jahren)

Du hast Geburtstag und willst etwas Technisches bauen? Auf diesem Kindergeburtstag kannst Du mit deinen Freundinnen und Freunden löten, Schaltkreise bauen und vieles mehr. Und zum Schluss nehmen alle was Tolles mit nach Hause. Was genau? Das wird gemeinsam besprochen und im Vorfeld geklärt.
Leitung: Hans-Jürgen Ollech

6-60

NEU

Termin nach Absprache
3 oder 4 Stunden,
max. 10 Kinder
105,00 € (bei 3 Std.) + ca. 8,– € MK/ Kind
115,00 € (bei 4 Std.) + ca. 8,– € MK/ Kind
EFB, ***Steingrube 19A***

Was hat die Stunde geschlagen (ab 10 Jahren)

Bau eine Digitaluhr mit Stunden, Minuten und Sekundenanzeige. Löterfahrungen sind vorteilhaft.
Bitte melden Sie sich für dieses Geburtstagsangebot rechtzeitig (6 Wochen vorher), da das Material besorgt werden muss.
Leitung: Hans-Jürgen Ollech

Deine Make-Up Party (ab 12 Jahren)

Liebst Du es die neusten Trends mit Deinen Freundinnen auszuprobieren? Schminkst Du Dich gern für den besonderen Anlass? Oder wolltest Du schon immer mal wissen, wie Smokey Eyes geschminkt werden? Gern zeige ich Dir und Deinen Freundinnen all das und noch vieles mehr! Ich freue mich auf Dich!
Leitung: Nicole Gläser

Porzellanmalerei- ein eigenes Tafelservice (ab 5 Jahren)

Werde mit deinen Freund_innen zum Porzellandesigner! Mit Farben und Stiften könnt ihr euer eigenes Tafelservice-Set nach eigenem Wunsch gestalten.
Leitung: Tanja Pawlicki

Wildgatter-Rallye (ab 6 Jahren)

Welche Tiere gibt es in unseren Wäldern? Warum sind im Wildgatter im Hildesheimer Wald auch verletzte Wildschweine, Wildkatzen, Eulen, Bussard oder Waschbären „zu Hause"? Was brauchen diese Tiere zu fressen und wie leben sie überhaupt? Wir machen eine Rallye durch das Wildgatter bei Wind & Wetter. Entdecken Tiere und Pflanzen, spielen mit Materialien aus dem Wald und bewegen uns ausschließlich in freier Natur. Anschließend genießen wir entweder draußen selbst mitgebrachten Kuchen oder essen in der Kupferschmiede eine Kinderportion Schnitzel und wärmen uns dabei auf. Die Veranstaltung kann barrierefrei gestaltet werden.
Leitung: N. N.

6-61

Termin nach Absprache
3 Stunden, max. 12 Kinder
105,00 € + ca. 5,– € MK/ Kind
EFB, ***Steingrube 19A***

6-62

Termin nach Absprache
3 Stunden, max. 10 Kinder
105,00 € (bei 3 Std.) + 7,– € MK/ Kind
EFB, ***Steingrube 19A***

6-64

NEU

Termin nach Absprache
Ende der Veranstaltung März, April und November: 17.00 Uhr.
Ende der Veranstaltung Mai-Oktober: 18.00 Uhr.
3 Stunden, max. 8 Kinder
105,00 € + 5,– € MK/ Kind
Wildgatter

6-65

Termin und Treffpunkt nach Absprache
3 oder 4 Stunden
105,00 € (bei 3 Std.) + 2,– € MK/ Kind
115,00 € (bei 4 Std.) + 2,– € MK/ Kind
Rund um Hildesheim und Wendhausen.

Indianergeburtstag (ab 6 Jahren)

Für ein paar Stunden ein Indianer sein, ist der Traum vieler Kinder, der zum Geburtstag wahr werden kann. Abenteuer und Spaß stehen dabei im Vordergrund. Je nach Jahreszeit geht das Programm von Spurensuche bis Feuerschalen brennen. Indianerschmuck und Kriegsbeilbau gehören wie Klettern und Gruppenspiele in den bunten Nachmittag. Alles natürlich nach Absprache und Wetter.
Leitung: Stephanie Biel
Bitte mitbringen: Sitzunterlage, Taschenmesser, feste Schuhe, Wetter angepasste Kleidung, etwas zu Trinken und gern Picknick.

6-66

Termin nach Absprache
4 Stunden, max. 8 Kinder
115,00 € (bei 4 Std.) + je nach Absprache MK/ Kind
*EFB, **Steingrube 19A***

Nähgeburtstag (ab 8 Jahren)

Nähen ist gerade total angesagt. Du hast auch Lust, das an Deinem Geburtstag mit Deinen Freunden/-innen auszuprobieren? Ihr könnt für Euren Nähtag ein Thema wählen: Taschen/Beutel, Kissen/ Körnerkissen, Schlüsselanhänger/Duftherzen. Jeder Deiner Gäste kann sein Arbeitsergebnis mit nach Hause nehmen. Auch absolute Näh-Neulinge können hier ein erstes kleines Kunstwerk zaubern.
Leitung: Anja Schmelz
Materialhinweis: Nach vorheriger Absprache mit der Kursleitung können Stoffe, Garn, Bänder und Füllmaterial entweder selber besorgt werden oder gegen eine Materialpauschale von der Kursleiterin erworben werden. Kinder, die bereits eine eigene Nähmaschine besitzen, dürfen diese gerne mitbringen.

6-67

NEU

Termin nach Absprache
3 oder 4 Stunden,
max. 8 Kinder
105,00 € (bei 3 Std.) + ca. 2-7,- € MK/ Kind (je nach Projekt)
115,00 € (bei 4 Std.) + ca. 2 – 7,- € MK/ Kind (je nach Projekt)
*EFB, **Steingrube 19A***

Bastelgeburtstag (ab 6 Jahren)

Zusammen mit Deinen Gästen kannst Du das Basteln mit Stempeln und Stanzen kennenlernen. Wir werden gemeinsam falten, prägen, ausmalen, kleben, tupfen und natürlich stempeln und stanzen. Du kannst zwischen folgenden Projekten wählen: Lesezeichen und Schachtel, Windlicht und Grußkarte, Notizbuch und Schachtel oder Bilderrahmen und Geschenkanhänger.
Leitung: Anja Schmelz

Anmeldung

So können sie sich zu unseren Kursen anmelden:
Telefonisch unter 05121-13 10 90
(Bürozeiten, siehe S. 5)

Per Mail an:
familie.hildesheim@evlka.de
Online unter:
www.familiehildesheim.de

7 Freizeit kreativ gestalten

Malen, Zeichnen und Basteln

Kreativität von Aquarellieren bis Zeichnen - für Frauen

(Berufstätige) Frauen und Mütter können die wohltuende An- und Entspannung durch Kreativität erfahren. Entdecken Sie bei der Herstellung kleiner jahreszeitlicher Aquarelle (unter Anleitung), wie viele künstlerische Fähigkeiten in Ihnen schlummern.
Leitung: Annette Stelle
Bitte mitbringen: weißer Teller, Aquarellpapier-Block (300g-Papier, ringsum geleimt), Tuschkasten, verschiedene Pinsel, Bleistift, Radiergummi, Wasserbecher, Lappen.

7-01

4x Sa., 14.01./11.02./18.03./13.05.
09.30 – 12.30 Uhr
43,20 € + 1,00 € Kopierkosten
Bürgerhaus Itzum

Aquarellmalerei für Fortgeschrittene

Dieser Aquarellkurs ist für Fortgeschrittene gedacht, die sich auf dem Weg zu einem eigenen Stil befinden. Eine individuelle Entwicklung wird ermöglicht, einerseits durch Regeln der Bildkomposition, Techniken sowie Methoden und andererseits durch die persönliche Freiheit und Gestaltung des oder der Malenden.
Leitung: Maria-Ursula Diwischek

7-02

10 x Di., ab 10.01.
09.30 – 11.45 Uhr
81,00 €
Gemeindehaus Lämmerweide

„Alter" schützt vor Kreativität nicht - Malkurs 50+

Durch Aquarellmalerei lassen sich Eindrücke und Details besonders stimmungsvoll wiedergeben. Es entstehen interessante Bilder und Effekte. Die „Kunst" liegt darin, das Verhalten der Farbe vorherzusehen und zu steuern. Im Kurs werden unterschiedliche Techniken und Kompositionen ausprobiert. Entwickeln Sie unter fachkundiger Anleitung ihre eigene Kreativität und entwerfen Sie ihren eigenen Stil.
Leitung: Annette Stelle
Bitte mitbringen: weißer Teller, Aquarellpapier-Block (300g-Papier, ringsum geleimt), Tuschkasten, verschiedene Pinsel, Bleistift, Radiergummi, Wasserbecher, Lappen.

7-03

6 x Mi., 18.01./01.02./15.02./01.03./15.03./29.03.
09.00 – 12.00 Uhr
64,80 € + 1,00 € Kopierkosten
Bürgerhaus Itzum

7-04

6x Mi., 11.01./25.01./08.02./22.02./08.03./22.03.
09.00-12.00 Uhr
64,80 € + 1,00 € Kopierkosten
Bürgerhaus Itzum

Mut zum Zeichnen & Malen – Malkurs 50+

Für alle, die schon immer Aquarelle malen wollten und Lust am Umgang mit Stiften, Pinseln und Farben haben. Malen und Zeichnen mit allen Sinnen ist aufregend, voller Spannung und Entspannung! Es öffnet Freiräume auch für den Alltag.
Leitung: Annette Stelle
Bitte mitbringen: weißer Teller, Aquarellpapier-Block (300g-Papier, ringsum geleimt), Tuschkasten, verschiedene Pinsel, Bleistift, Radiergummi, Wasserbecher, Lappen.

7-05

4x Sa., 28.01./04.03. (Achtung: in der EFB)/ 01.04./10.06.
09.00 – 12.00 Uhr
43,20 € + 1,00 € Kopierkosten
Bürgerhaus Itzum

Zeit für mich: Zeichen- und Aquarellkurs für Frauen

Wollen Sie ihre Ideen verwirklichen, ihre Fantasie spielen lassen oder schöpferisch tätig sein? Dieser Kurs bietet Raum zum Experimentieren mit verschiedenen Farben und Methoden (Schwerpunkt Aquarellmalerei). Dabei erhalten Sie fachliche Unterstützung, um ihre Ideen gestalterisch umzusetzen. Sie können ihr Spektrum kreativer Darstellungsmöglichkeiten im praktischen Tun erweitern. Dieser Kurs findet 1 x monatlich statt.
Leitung: Annette Stelle
Bitte mitbringen: weißer Teller, Aquarellpapier-Block (300g-Papier, ringsum geleimt), Tuschkasten, verschiedene Pinsel, Bleistift, Radiergummi, Wasserbecher, Lappen.

7-06

Mi., 08.02.
09.00-12.00 Uhr
11,20 € + 1,- bis 3,- € MK (je nach Verbrauch)
EFB

Basteln mit Stempeln und Stanzen

Grußkarten, Geschenkanhänger, Verpackungen für kleine Süßigkeiten oder ein Geldgeschenk und Windlichter können Sie in diesem Kurs selbst entwerfen und gestalten. Ob frühlingshaft, weihnachtlich, mit Blumen oder Schneeflocken, für Geburtstage oder einfach ganz neutral. Wir basteln unterschiedliche Projekte passend zu den Jahreszeiten. Ich zeige Ihnen verschiedene Basteltechniken (stempeln, stanzen, prägen, colorieren u.v.m.). Anschließend können Sie sich – nach Anleitung oder ganz individuell – kreativ austoben. Es sind keinerlei Vorkenntnisse oder Basteltalent notwendig! Für 3 Stunden raus aus dem hektischen Alltag und rein in eine bunte, kreative, gemütliche Bastelwelt.
Leitung: Anja Schmelz

7-07

8x Di., ab 25.04.
09.30-11.45 Uhr
64,80 €
Gemeindehaus Lämmerweide

Aquarellmalerei für Fortgeschrittene

siehe Kursnummer 7-02
Leitung: Maria-Ursula Diwischek

„Alter" schützt vor Kreativität nicht – Malkurs 50+

siehe Kursnummer 7-03
Leitung: Annette Stelle

7-08

3 x Mi., 03.05./17.05./14.06.
09.00–12.00 Uhr
32,40 € + 1,00 € Kopierkosten
Bürgerhaus Itzum

Mut zum Zeichnen & Malen – Malkurs 50+

siehe Kursnummer 7-04
Leitung: Annette Stelle

7-09

3 x Mi., 26.04./10.05./31.05.
09.00 – 12.00 Uhr
32,40 € + 1,00 € Kopierkosten
Bürgerhaus Itzum

Kreativität von Aquarellieren bis Zeichnen – für Frauen

siehe Kursnummer 7-01
Leitung: Annette Stelle

7-10

4 x Sa., 05.08./02.09./21.10./18.11.
09.30 – 12.30 Uhr
43,20 € + 1,00 € Kopierkosten
Bürgerhaus Itzum

Mut zum Zeichnen & Malen – Malkurs 50+

siehe Kursnummer 7-04
Leitung: Annette Stelle

7-11

8 x Mi., 09.08./23.08./06.09./20.09./18.10./01.11./15.11./29.11.
09.00 – 12.00 Uhr
86,40 € + 1,00 € Kopierkosten
Bürgerhaus Itzum

„Alter" schützt vor Kreativität nicht – Malkurs 50+

siehe Kursnummer 7-03
Leitung: Annette Stelle

7-12

8 x Mi., 16.08./30.08./13.09./27.09./25.10./08.11./22.11./06.12.
09.00 – 12.00 Uhr
86,40 € + 1,00 € Kopierkosten
Bürgerhaus Itzum

Anmeldung

So können sie sich zu unseren Kursen anmelden:
Telefonisch unter 05121-13 10 90
(Bürozeiten, siehe S. 5)

Per Mail an:
familie.hildesheim@evlka.de
Online unter:
www.familiehildesheim.de

7-13

4 x Sa., 19.08./16.09./04.11. (Achtung: in der EFB)/02.12.
09.00 – 12.00 Uhr
43,20 € + 1,00 € Kopierkosten
Bürgerhaus Itzum

Zeit für mich: Zeichen- und Aquarellkurs für Frauen

siehe Kursnummer 7-05
Leitung: Annette Stelle

7-14

10 x Di., ab 29.08.
09.30 – 11.45 Uhr
81,00 €
Gemeindehaus Lämmerweide

Aquarellmalerei für Fortgeschrittene

siehe Kursnummer 7-02
Leitung: Maria-Ursula Diwischek

Nähen, Filzen, Kreatives

7-15

2 x Sa., 21.01. u. 28.01.
09.00 – 14.00 Uhr
38,00 € + MK
EFB

Nähkurs am Wochenende

Haben Sie Lust für sich, ihre Lieben oder für zu Hause etwas Einzigartiges zu nähen? Ich zeige Ihnen, wie Sie diese Ideen umsetzen können. Der Kurs ist für Anfänger_innen und Fortgeschrittene geeignet.
Leitung: Petra Stitz
Bitte mitbringen: Nähmaschine, Schere, Stoff, Maßband, Stecknadeln, wer hat: Schnittmuster und Nähmaschine.

7-16

Fr., 20.01./ Mi., 15.02./ Fr., 21.04./ Mi., 10.05./ Mi., 20.09./ Fr., 27.10./ Mi., 06.12.
18.00 – 22.00 Uhr
Anmeldung & Bezahlung über die Kursleitung
EFB

Rat & Tat beim Patchworken

Erfahrungsaustausch und praktische Hilfestellung für Patchworker_innen. Sie werden bei der Fertigstellung Ihrer Werkstücke unterstützt.
Leitung: Frauke Schulz

7-17

Fr., 03.03. u. Sa., 04.03.
Fr., 18.30 – 21.30 Uhr u.
Sa., 09.00 – 18.00 Uhr
44,80 € + MK
Bürgerhaus Itzum

Quilts nach Wunsch

Anfänger_innen und Fortgeschrittene fertigen Quilts nach vorgegebenen Mustern oder eigenen Vorstellungen. Die Kursvorbesprechung (verbindlich) findet am Fr. 17.02. um 18.00 Uhr statt. (Ort: Hotel am Steinberg).
Leitung: Monika Höhler
Bitte zum Kurs mitbringen: Nähutensilien und Nähmaschine.

Nähkurs am Wochenende

Leitung: Petra Stitz, siehe Kursnummer 7-15

7-18

2x Sa., 18.02. u. 25.02.
09.00 – 14.00 Uhr
38,00 € + MK
EFB

Nähkurs for beginners: Taschen aller Art

Für Näh-Ungeübte ist dieser Kurs genau das Richtige: Wir machen uns mit der Nähmaschine (wieder) vertraut, indem wir Taschen in allen Formen und Farben nähen: kleine Täschchen, große Beutel, Turnbeutel, Umhängetaschen … und wenn es schon etwas komplexer sein kann auch eine Tasche mit verschiedenen Fächern und Reißverschluss.
Leitung: Marion Mispagel

7-19

3 x Di., ab 28.02.
18.00 – 21.00 Uhr
34,20 € + MK
Bürgerhaus Itzum

Nähkurs am Wochenende

Für Anfänger_innen und Fortgeschrittene
Leitung: Petra Stitz, siehe Kursnummer 7-15

7-20

2x Sa., 18.03. u. 25.03.
09.00-14.00 Uhr
38,00 € + MK
EFB

Nähkurs for beginners: Baby-Set

Werden Sie Mutter, Oma oder Tante? Wir nähen ein Baby-Set. Wohlfühlhose, Knotenmütze und ein Halstuch aus Jersey.
Leitung: Marion Mispagel

7-21

2x Di., ab 09.05.
18.00-21.00 Uhr
22,80 € + MK
Bürgerhaus Itzum

Nähkurs for beginners: Kuschel- oder Patchworkkissen

Wir üben unsere Fertigkeiten an der Nähmaschine weiter mit überschaubaren Arbeiten für die ganze Familie: Eule, Elefant oder ein Schmunzelmonster als Kuschelkissen oder Patchwork-Kissen fürs Sofa. Eigene Projekte und Ideen können gerne eingebracht werden.
Leitung: Marion Mispagel

7-22

4x Di., ab 22.08.
18.00 – 21.00 Uhr
45,60 € + MK
Bürgerhaus Itzum

Herbstliche Laternen und Lichter

Eine witzige Martinslaterne, ein Licht in Form einer knuffigen Eule oder eine schöne Märchenlampe. Allerlei Herbstliches wie Kürbisse, pausbäckige Äpfel, späte Blütenranken … All dies zaubern wir aus Filzwolle. Zum Verzieren dürfen auch gerne eigene Perlen, bunte Knöpfe u.ä. mitgebracht werden.
Leitung: Dagmar Ihme-Fütterer
Bitte mitbringen: Frottee-Handtücher

7-23

2 x Di., 19.09. u. 26.09.
19.00 – 21.00 Uhr
15,20 € + MK
*EFB, **Steingrube 19A***

7-24

2x Sa., 23.09. u. 30.09.
09.00 – 14.00 Uhr
38,00 € + MK
*EFB, **Steingrube 19A***

Nähkurs am Wochenende

Für Anfänger_innen und Fortgeschrittene
Leitung: Petra Stitz, siehe Kursnummer 7-15

7-25

2x Sa., 28.10. u. 04.11.
09.00-14.00 Uhr
38,00 € + MK
*EFB, **Steingrube 19A***

Nähkurs am Wochenende

Für Anfänger_innen und Fortgeschrittene
Leitung: Petra Stitz, siehe Kursnummer 7-15

7-26

Fr., 03.11. u. Sa., 04.11.
Fr., 18.30-21.30 Uhr u.
Sa., 09.00-18.00 Uhr
44,80 € + MK
Bürgerhaus Itzum

Quilts nach Wunsch

Siehe Kursnummer 7-17. Die Kursvorbesprechung (verbindlich) findet am Fr. 20.10. um 18.00 Uhr statt. (Ort: Hotel am Steinberg).
Leitung: Monika Höhler

7-27

Fr., 10.11. und Sa. 11.11.
Fr., 18.00-21.30 Uhr
Sa., 09.00-16.00 Uhr
40,00 € + MK
*EFB, **Steingrube 19A***

Patchwork -Wochenende

Anfänger_innen lernen Grundtechniken und können aus Streifen und Quadraten kleine Gegenstände wie Kissen, Decken und Taschen für jeden Anlass und viele Gelegenheiten nähen. Fortgeschrittene erarbeiten aus Streifen, Dreiecken oder Rauten größere Gegenstände.
Leitung: Frauke Schulz
Bitte mitbringen: vorgewaschene Stoffe, Nähzeug, Schneidematte, Lineal, Cutter und Nähmaschine.

7-28

Termine nach Vereinbarung
32,00 € / 60 min.+ Fahrtkosten
EFB, Bürgerhaus oder vor Ort

Die kleine Wohnidee

Haben Sie Lust, ihre Wohnung neu zu gestalten? Fehlt Ihnen noch der letzte Anstoß? Anhand von Raumnutzung, Grundriss, kreativer & farblicher Gestaltung können Sie ein neues Wohnkonzept und -Gefühl entwickeln. Termine nach Absprache.
Beratung: Annette Stelle

Anmeldung

So können sie sich zu unseren Kursen anmelden:
Telefonisch unter 05121-13 10 90
(Bürozeiten, siehe S. 5)

Per Mail an:
familie.hildesheim@evlka.de
Online unter:
www.familiehildesheim.de

Literatur, Theater, Spiel

Literarische Teestunde am Samowar: Das Mädchen mit dem Fingerhut von Michael Köhlmeier

Irgendwo in einer großen Stadt, in Westeuropa. Ein kleines Mädchen kommt auf den Markt, hat Hunger. Sie versteht kein Wort der Sprache, die man hier spricht. Doch wenn jemand „Polizei" sagt, beginnt sie zu schreien … Michael Köhlmeier erzählt von einem Leben am Rande und von der kindlichen Kraft des Überlebens – ein Roman, dessen Faszination man sich nicht entziehen kann.
Referent: Hans-Herbert Wintgens
Mehr Info unter: www.bugenhagen-hochschule.de

Mi., 11.01.
17.00-19.00 Uhr
Abendkasse: 6,00 € (keine Anmeldung erforderlich)
Gemeindezentrum der Kirchengemeinde Marienrode-Neuhof, Lämmerweide 1

***Eine Veranstaltung der** Bugenhagen-Hochschule in Koop. mit der KEB und der Ev. luth. Kirchengemeinde St. Cosmas und Damian, Marienrode.*

Literarisches Abendbrot

In geselliger Runde bei Wein (Tee, Wasser) und belegtem Brot über Literatur im Allgemeinen und über ein gelesenes Buch im Besonderen diskutieren. Das ist die Idee des Literarischen Abendbrots, zu dem die EFB und Ameis Buchecke GmbH gemeinsam in die Buchhandlung in der Andreaspassage einladen. Eine rege Beteiligung der Teilnehmer_innen ist ausdrücklich erwünscht. Themen und Bücher werden jeweils von Monat zu Monat in der Gruppe vereinbart. Veröffentlichung der aktuellen Lektüre unter www.familiehildesheim.de oder www.ameisbuchecke.de und per Aushang in beiden Einrichtungen.
Leitung: Anja Krauß.
Anmeldung und Information über die EFB, eine spontane Teilnahme ist ebenfalls möglich.

7-29

Do., 19.01./ 02.03./ 27.04./ 15.06.
Sommerpause
10.08./ 21.09./ 02.11./ 14.12.
19.30 – 21.30 Uhr
Abendkasse: 10,00 €; Sammelkarte für 4 Treffen 32,00 €
Ameis Buchecke in der Andreaspassage, Hildesheim

7-30

Fr., 24.02. u. Sa., 25.02.
Fr., 16.00 – 19.00 Uhr
Sa., 10.00-18.00 Uhr
NEU
52,80 € + 3,00 € LU (für Mittagessen)
EFB

Theaterimprovisation I

Mit Übungen aus der Theaterimprovisation entdecken Sie vielleicht neue Talente und Seiten von sich selbst: Kreativität und Assoziation, Spontanität und Reaktionsvermögen zählen zu den „Grunddisziplinen“ , die in verschiedenen Warm-Ups und Spielen entdeckt und trainiert werden können. Übungen für Körper (Beweglichkeit) und Stimme ergänzen das Programm. Theaterimprovisation ist Entspannung vom Alltag durch die Aktivierung von ungeahntem Potenzial, das in Ihnen steckt und vor allem macht es viel, viel Spaß. Die einzelnen Workshops (siehe auch 21.10. und 28.10.) bauen aufeinander auf, können aber auch einzeln gebucht werden. Das Mittagessen am Samstag kochen wir gemeinsam.
Leitung: Nina Ornowski
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Mi., 08.03.
17.00 – 19.00 Uhr
Abendkasse: 6,00 € (keine Anmeldung erforderlich)
Gemeindezentrum der Kirchengemeinde Marienrode-Neuhof, Lämmerweide 1

***Eine Veranstaltung der** Bugenhagen-Hochschule in Koop. mit der KEB und der Ev. luth. Kirchengemeinde St. Cosmas und Damian, Marienrode.*

Literarische Teestunde am Samowar: Ein ganzes Leben von Robert Seethaler

Als Andreas Egger in das Tal kommt, in dem er sein Leben verbringen wird, ist er vier Jahre alt, ungefähr – so genau weiß das keiner. Er wächst zu einem gestandenen Hilfsknecht heran und schließt sich als junger Mann einem Arbeitstrupp an, der eine der ersten Bergbahnen baut… Robert Seethaler schreibt über eine einfache und tief bewegende Geschichte.
Referent: Hans-Herbert Wintgens
Mehr Info unter: www.bugenhagen-hochschule.de

7-31

4x Fr., 11.08. bis 01.09.
19.00 – 21.15 Uhr
30,00 €
*EFB, **Steingrube 19A***

Damen spielen um Damen – Doppelkopf für Anfängerinnen

Wollten Sie schon immer mal Doppelkopf lernen? Hier können Sie es in ganz ungezwungener Atmosphäre. Von den Grundregeln zu Spielraffinessen – und am Ende ein gemütliches „Doko“-Turnier.
Leitung: Katrin Menzel-Heuer

7-32

Sa., 21.10.
10.00 – 18.00 Uhr
NEU
38,40 € + 3,00 € LU
*EFB, **Steingrube 19A***

Theaterimprovisation II

Leitung: Nina Ornowski , siehe Kursnummer 7-30

Theaterimprovisation III

Leitung: Nina Ornowski , siehe Kursnummer 7-30
Je nach Interesse der Teilnehmer_innen kann am Ende der dritten Workshop-Einheit eine Werkschau für ein kleines Publikum stattfinden.

7-33

Sa., 28.10.
10.00-18.00 Uhr
NEU
38,40 € + 3,00 € LU
*EFB, **Steingrube 19A***

Musik

Akustik-Gitarrenkurs für Anfänger (Erwachsene)

Wir lernen die ersten Akkorde, um bekannte Lieder aus Pop, Rock und Folk begleiten zu können. Melodie- und Solospiel können auf Wunsch mit einfließen (Notenkenntnisse sind keine Voraussetzung).
Leitung: Sigrid Plattner (Mo., Mi. und Do.), Michael Fanger (Mo.)

7-34

Termine und Uhrzeit nach Vereinbarung
10,50 € pro Ust. bei 3 oder 4 TN in der Gruppe
8,50 € pro Ust. bei 5 oder 6 TN in der Gruppe
*EFB, **Steingrube 19A***

Gitarrenkurs für Fortgeschrittene (Erwachsene)

Es besteht laufend die Möglichkeit als Fortgeschrittene in eine bestehende Gruppe einzusteigen. Grundkenntnisse werden erweitert um ausgefeilte Schlagrhythmen, Picking-Technik und Melodie- und Solospiel. Bitte setzen Sie sich bei Interesse mit uns in Verbindung, um den geeigneten Kurs für Sie zu finden.
Leitung: Sigrid Plattner oder Michael Fanger

7-35

Termine und Uhrzeit nach Vereinbarung
10,50 € pro Ust. bei 3 oder 4 TN in der Gruppe
8,50 € pro Ust. bei 5 oder 6 TN in der Gruppe
*EFB, **Steingrube 19A***

Schottischer Dudelsack-Anfängerkurs (auch für Kinder ab 7 Jahren möglich)

Leitung: Dagmar Ihme-Fütterer, siehe Kursnummer 6-67

7-36

Termine und Uhrzeit nach Vereinbarung
10,50 € pro Ust. bei 3 oder 4 TN in der Gruppe
8,50 € pro Ust. bei 5 oder 6 TN in der Gruppe
*EFB, **Steingrube 19A***

8 Gemeinsam kochen und genießen

Bei allen Kochkursen entstehen je nach Thema und Aufwand zusätzliche Lebensmittelkosten (=LU) in Höhe von **10,00 € bis 14,00 €** pro Abend. Die Lebensmittelumlage (=LU) wird direkt bei der Kursleitung bar am Abend entrichtet. **Bei Nichterscheinen oder im Fall einer sehr kurzfristigen Absage wird zusätzlich zur Kursgebühr auch die Lebensmittelumlage fällig!** Bitte mitbringen: Getränke bei Bedarf (nicht in der LU enthalten, Wasser vorhanden), Schürze und Gefäße zur Mitnahme von Resten und Kostproben.

8-01

Mi., 25.01.
18.00 – 21.00 Uhr
14,00 € + ca. 13,00 € LU
EFB

Clean Eating

Der Trend Clean Eating kommt aus der USA. In Deutschland gibt es noch wenige Clean Eating Restaurants. „Cleaner" essen alles, was möglichst natürlich unverarbeitet und ohne Zusätze ist. Es ist auch ganz einfach sich clean bzw. gesund zu ernähren, wenn man ein paar Regeln beachtet. Wir kochen z.B. Süßkartoffel-Möhrensuppe, gefüllte Paprika mit Cashew-Walnuss- Sauce, bei Fleischgerichten wird Bio-Fleisch verarbeitet.
Leitung: Michaela Lüdecke-Brönneke
Bitte mitbringen: Schreibzeug, Schürze und Behälter für Kostproben mit.

8-02

1x am Mo., 06.02. oder
Mi., 08.02. oder Fr., 10.02.
18.00 – 22.00 Uhr
18,00 € + LU
EFB

Kochen wie auf den Philippinen – Weltgebetstag der Frauen 2017

Lernen Sie Land, Leute und Küche von den Philippinen kennen. Mit dem bewährten Referentinnen-Team erleben Sie einen informativen und genussreichen Abend, der lebendige Eindrücke der philippinischen Kultur hinterlässt. Praktische Anregungen für das Weltgebetstags-Buffet in der eigenen Gemeinde inklusive.
Leitung: Renate Lange und Annegrid Helwing

Anmeldung

So können sie sich zu unseren Kursen anmelden:
Telefonisch unter 05121-13 10 90
(Bürozeiten, siehe S. 5)

Per Mail an:
familie.hildesheim@evlka.de
Online unter:
www.familiehildesheim.de

Exotisch Kochen nach Ayurveda – hier in Hildesheim

8-03

Mo., 13.02.
18.30 – 21.30 Uhr
14,00 € + LU
EFB

Nach der uralten Lehre des Ayurveda gekocht, regen schmackhafte Zubereitungen mit verschiedenen Geschmacksrichtungen alle Sinne an und unterstützen Sie je nach „Konstitutionstyp": die einen mit leichter/luftiger Kost, andere mit schweren/erdenden Speisen; für einige eignen sich „feurige" Gerichte, für andere kühlende Speisen und Getränke. Mit vielen exotischen Gewürzen und Zutaten bereiten wir süße Chutneys, deftige Gemüsecurrys und mild-feine „Dals" (= Linsengerichte); ganz ohne Sahne, Käse und Fleisch!
Leitung: Karin Hansum

Null Bock aber Hunger – neue Rezepte

8-04

Di., 14.02.
18.30 – 21.30 Uhr
14,00 € + LU
EFB

Neue Rezepte für faule Köche.
Leitung: Renate Lange

Very british

8-05

NEU

Di., 21.02.
18.30 – 21.30 Uhr
14,00 € + LU
EFB

Viel besser als ihr Ruf ist die britische Küche. Köstlich die süßen und pikanten Kleinigkeiten zum Nachmittagstee und die klassischen Gerichte zum Abendessen wie Fishpie, Roastbeef und Yorkshire Pudding. Und zum Dessert ein üppiges Trifle.
Leitung: Renate Lange

Lactosefreie Speisen

8-06

NEU

Fr., 24.02.
18.00 – 21.00 Uhr
14,00 € + ca. 13,00 € LU
EFB

Viele Menschen leiden an Laktoseintolleranz, weil ihr Körper zu wenig oder keine Enzyme zur Aufspaltung des Milchzuckers besitzt. Wir bereiten leckere laktosefreie Gerichte aus frischen Zutaten zu.
Leitung: Michaela Lüdecke-Brönneke
Bitte mitbringen: Schreibzeug, Schürze und Behälter für Kostproben mit.

Indisches Street Food (vegetarisch)

8-07

Mi., 01.03.
18.00 – 21.45 Uhr
17,50 € + LU
EFB

Kalt oder heiß, süß oder herzhaft, wer kann schon dem frischen Geschmack der authentischen indischen Gerichte und Gewürzkombinationen widerstehen? Eine kreative Abwechslung sind die leckeren, klassischen „Street Foods" und kleinen Gerichte, die in ganz Indien gegessen werden. Es gibt davon eine Vielzahl in jeder Region. Die bekanntesten sind wohl die „Samosas". Aber entdecken Sie Ihre eigenen Favoriten!
Leitung: Sarika Ranjan

8-08

Do., 02.03.
18.00 – 21.00 Uhr
14,00 € + LU
EFB

Persische Küche

Kochen wie in 1001 Nacht! Genießen Sie leckere Gerichte aus dem vorderen Orient wie Linsen-Datteln-Reis, Lammgulasch mit Auberginen, Gurkensalat mit Minze und Sereni (Reispudding mit Rose und Safran) als Dessert.
Leitung: Seyhan Zengin

8-10

Di., 07.03.
18.30 – 21.30 Uhr
14,00 € + LU
EFB

Mal wieder futtern wie bei Muttern

Mal ganz ehrlich: Wer kann am besten kochen? Sind es (oder waren es) nicht die Mütter und Großmütter? Erinnern wir uns nicht gerne an früher, als wir uns an den gedeckten Tisch setzten und uns verwöhnen ließen mit guter alter Hausmannskost? Es gibt sie noch! Allerdings etwas modernisiert und abgespeckt.
Leitung: Renate Lange

8-11

Do., 09.03.
18.00-21.00 Uhr
14,00 € + LU
EFB

Kleinigkeiten international

Schnell zubereitete Häppchen aus verschiedenen Ländern und Kulturen für die eigene Feier oder als Partymitbringsel.
Leitung: Seyhan Zengin

8-12

Di., 14.03.
18.30 – 21.30 Uhr
14,00 € + LU
EFB

Fischer's Fritze …

… fängt leider nicht mehr so viele Fische. Und wir fragen uns: Welchen Fisch aus welchem Gewässer können wir noch ohne schlechtes Gewissen essen? Darum geht es am heutigen Abend. Natürlich gibt es auch viele leckere Rezepte, denn die Auswahl ist noch groß.
Leitung: Renate Lange

8-13

Do., 16.03.
18.00 – 21.00 Uhr
14,00 € + LU
EFB

Kochen im Wok

Bringen Sie Ihren Wok zum Einsatz. Schmackhafte, fettarme Gerichte nährstoffschonend zubereitet. Bitte den eigenen Wok mitbringen, sofern vorhanden.
Leitung: Ina Koschnitzke

Pesto, Pasta, Basta

Heißgeliebte Pasta mit verschiedenen Saucen, selbstgemachte Ravioli und Gnocchis, mal klassisch, mal modern interpretiert.
Leitung: Renate Lange

8-14

Di., 21.03.
18.30-21.30 Uhr
14,00 € + LU
EFB

Maharaja Menü (Königs-Menü)

Lernen Sie, wie man ein indisches Drei-Gänge-Menü mit Getränk zubereitet. Sie werden authentische indische Gerichte, Gewürze, Kochkünste und -techniken kennenlernen. Schon allein die Farben- und Geschmacksvielfalt ist liebenswert.
Leitung: Sarika Ranjan

8-15

Mi., 22.03.
18.00-21.45 Uhr
17,50 € + LU
EFB

Candlelight-Dinner - Frühlingsmenü

Liebe geht bekanntlich durch den Magen: Kochen für Paare – oder die, die es werden wollen – in geselliger Runde bei Kerzenschein!
Leitung: Renate Lange

8-16

Fr., 24.03.
18.30-21.30 Uhr
14,00 € + LU
EFB

Meze – Orientalische Vorspeisen

Der Duft von Kardamom, Kumin, Koriander, Zimt und vielerlei anderen Gewürzen wird heute Abend durch die Küche ziehen. Und der Tisch wird reich gedeckt sein mit Hummus (Kichererbsencreme), Tabouleh (Cous-Cous-Salat), Auberginen mit Granatapfel, Köfte (Fleischspieße) und vielem mehr.
Leitung: Renate Lange

8-17

Di., 28.03.
18.30-21.30 Uhr
14,00 € + LU
EFB

Low-Carb

Bei dieser Ernährungsform reduziert man die Aufnahme von Kohlenhydraten. Dieser Trend kommt aus Amerika. Aufgrund dieser Nahrungsumstellung kann man in wenigen Wochen mehrere Kilos verlieren. Wir bereiten gemeinsam verschiedene leckerere kohlenhydratarme/-freie Gerichte zu.
Leitung: Michaela Lüdecke-Brönneke
Bitte mitbringen: Schreibzeug, Schürze und Behälter für Kostproben mit.

8-09

Fr., 31.03.
18.00 – 21.00 Uhr
NEU
14,00 € + ca. 13,00 € LU
EFB

Italienische Klassiker

Von A wie Antipasti bis Z wie Zabaione kommen heute die beliebtesten italienischen Gerichte auf den Tisch. Natürlich Pizza, Pasta, Pesto, Minestrone, Saltimbocca und so weiter.
Leitung: Renate Lange

8-18

Di., 04.04.
18.30 – 21.30 Uhr
14,00 € + LU
EFB

8-19

Mi., 05.04.
18.00-21.00 Uhr
14,00 € + LU
EFB

Hallo Lissabon

Mal sehen, was die portugiesische Küche zu bieten hat.
Lassen Sie sich überraschen.
Leitung: Seyhan Zengin

8-20

Do., 06.04. NEU
18.00 – 22.00 Uhr
18,00 € + LU
EFB
***Hinweis:** Leider können wir keine vollständig glutenfreie Küche anbieten; die Arbeitsflächen, Öfen, Geschirr und Gerätschaften sind vorbelastet.*

Nichts ist unmöglich: Kochen für die Familie bei Zöliakie-Erkrankung

Wenn aus der Familie ein Kind oder Erwachsener an Zöliakie erkrankt ist, muss sich die ganze Familie in Sachen Ernährung und deren Zubereitung umstellen. Eine große Herausforderung, bei der dieser Kochkurs unterstützen möchte. Aber auch der Spass und Appetit soll nicht auf der Strecke bleiben. Die Zubereitung, Gerätschaften, Zutaten und Einkaufshilfen sind heute Thema und dann wollen wir den Abend mit der Zubereitung von leckeren Gerichten auch genießen.
Leitung: Ina Koschnitzke (Diätassistentin)

8-21

Mi., 26.04.
18.00 – 21.00 Uhr
14,00 € + LU
EFB

So schmeckt der Frühling!

Köstlichkeiten mit heimischen Wildkräutern: Salate, Suppen, Pesto. Alles, was die regionale Natur uns im Frühjahr bietet. Perfekt für die erste Grillparty oder ein Buffet.
Leitung: Monika Schmidt
Bitte mitbringen: Gläser und Gefäße

8-22

Do., 27.04.
18.00 – 21.00 Uhr
14,00 € + LU
EFB

Tapas – neue Rezepte

Für den Urlaub zu Hause oder das nächste Buffet-Mitbringsel: kleine spanische Leckereien. Fleisch, Fisch oder vegetarisch, alles ist dabei.
Leitung: Ina Koschnitzke

8-23

Mi., 03.05.
18.00 – 22.00 Uhr
18,00 € + LU
EFB

Einführung in die tibetische Küche

Die Referentin Tsering Haller verführt die Teilnehmer_innen in eine ganz fremde Welt des Kochens. Die tibetische Küche hat ihren ganz besonderen Reiz und ist ein Highlight für experimentierfreudige Köche und Köchinnen. Zubereitet werden „Momos“: gefüllte Teigtaschen als „Sha Momo“ mit würziger Fleischfüllung oder „Tsel Momo“ mit Gemüsefüllung. Eine frische, scharfe Koriandersoße dazu darf nicht fehlen. Ein Kochkurs mit lebendig und authentisch erzählten Hintergrundinformationen zur Küche und Kultur Tibets.
Leitung: Tsering Haller

Spargelglück

Norddeutsche Kochideen von schnell bis schick. Kaum ein anderes Gemüse wird so sehnsüchtig erwartet. Heute dreht sich alles um die köstlichen Stangen.
Leitung: Ina Koschnitzke

8-24

Do., 04.05.
18.00 – 21.00 Uhr
14,00 € + LU
EFB

Heilig's Blechle

Ein schöner Spät-Sommertag. Abends kommen Gäste. Die Gastgeberin geht erst mal gemütlich einkaufen, legt nachmittags einige gute Sachen auf ein Backblech und bereitet noch ein paar Kleinigkeiten zu, deckt den Tisch, macht sich hübsch. Der Besuch kommt. Die Gastgeberin schiebt das Blech in den Ofen, gießt einen Aperitif ein und genießt ihn und ein paar Häppchen mit ihren Gästen. Dann bittet sie zu Tisch. Alle sind begeistert und keiner schwitzt am Grill. Das ist doch was!
Leitung: Renate Lange

8-26

Di., 09.05.
18.30 – 21.30 Uhr
14,00 € + LU
EFB

Authentische, indische Küche

Indisches Essen zuhause zuzubereiten ist einfacher als Sie denken. Lernen Sie die Geheimnisse der leckeren Alltags-Kochkunst von Indien kennen.
Leitung: Sarika Ranjan

8-27

Mi., 10.05.
18.00 – 21.45 Uhr
17,50 € + LU
EFB

Griechischer Abend

Sirtaki kulinarisch mit Gyros, Zaziki, Krautsalat, Tomatenreis, Joghurt mit Honig und Nüssen.
Leitung: Seyhan Zengin

8-28

Do., 11.05.
18.00-21.00 Uhr
14,00 € + LU
EFB

Aber bitte mit Joghurt…!

Pikant-würzige Cremes und Dips zu Ofenkartoffeln, Fladenbrot oder Gemüsesticks; frische Dressings zu Salaten und leichte süße Desserts. Garantiert „figurfreundlich“ in der Zusammensetzung, bekömmlich und vielseitig zu kombinieren …
Leitung: Karin Hansum

8-29

Mo., 15.05.
18.30-21.30 Uhr
14,00 € + LU
EFB

Heilig's Blechle

Leitung: Renate Lange, siehe 8-26

8-30

Di., 16.05.
18.30 – 21.30 Uhr
14,00 € + LU
EFB

8-25

Do., 18.05.
17.00 – 20.00 Uhr
22,00 € (inkl. Lebensmittel)
EFB

Bestellen kann jeder (auch für Jugendliche geeignet)

…aber ich koche heute einmal selbst! Suppe, Nudeln, Pizza, Süßes, Vegetarisches – leckere, einfache Gerichte selbstgemacht. Außerdem wissenswerte Küchengesetze und das kleine Küchen-ABC. Ein Kochkurs für „Koch-Ungewohnte".
Leitung: Monika Schmidt

8-31

Sa., 20.05.
15.00 – 18.00 Uhr
14,00 € + LU
(Kinder 8,00 € + LU)
EFB

Vegetarisch kochen für die ganze Familie

Vegetarische Gerichte, auch lecker für „Nichtvegetarier", damit die ganze Familie mitessen kann. Bolognese, Burger und Co. sind natürlich auch dabei. Auch Kinder sind in diesem Kochkurs willkommen.
Leitung: Ina Koschnitzke

8-32

Mo., 22.05.
18.30 – 21.30 Uhr
14,00 € + LU
EFB

NEU

Italienisch kochen – mehr als Pizza & Pasta!

Von Aperitif über Antipasti bis zum süßen Dessert – Leckeres quer durch den Gemüsegarten, pfiffig gewürzt mit frischen Kräutern, nativem Olivenöl, Knoblauch, Wein + Amaretto… Haben Sie schon einmal „finocchio à la Kalabrese" gegessen? Außerdem gibt es saftige Caprese, vegetarisches Carpaccio, in Öl geschmorte Antipasti, handgemachte gefüllte Nudeln, marinierte Pilze und „frutti di mare" in diversen Zubereitungen. Buon appetito!
Leitung: Karin Hansum

8-33

Mo., 29.05.
18.30 – 21.30 Uhr
14,00 € + LU
EFB

NEU

Vollwertküche „basic", mal rein vegan, mal vegetarisch – immer raffiniert im Geschmack!

Wir kochen quer durch die Menü-Folge (Vorspeise, Suppe, Salat, Hauptgericht, Dessert) gesunde vollwertige Gerichte mit frischen Zutaten, alle aus biologischen Lebensmitteln.
Zu den Schwerpunkten Gemüse, Kartoffeln, Salat reichen wir „deftige Körner" (Grünkern, Reis, Dinkel…), köstliche Soßen & Dips, gehaltvolle Suppen und leichte Desserts. Den letzten Pfiff geben würzige Kräuter, exotische Gewürze, vitaminreiche Keimlinge und knackige Nüsse/Samen.
Leitung: Karin Hansum

8-34

Mi., 31.05.
18.00 – 21.45 Uhr
17,50 € + LU
EFB

Traditionelle indische Brote

Sie können reichhaltig und fluffig, aufgeblasen und dampfig, gewürzt und knusprig sein oder so zart, dass sie mit einer Berührung zerbrechen. Aber in all ihren Variationen sind die heißen indischen Brotsorten die perfekte Begleitung zum indischen Essen. Wir werden diese traditionellen Brotsorten mit authentischen Zutaten und Techniken zubereiten.
Leitung: Sarika Ranjan

Türkische Mittelmeerküche

Wir zaubern leckere türkische Gerichte mit Rind, Lamm, Geflügel oder Fisch und viel Gemüse. Mit immer neuen Rezepten.
Leitung: Seyhan Zengin

8-35

Mi., 07.06.
18.00 – 21.00 Uhr
14,00 € + LU
EFB

Sattes Grün mit Extra

Sommersalate mit dem gewissen Extra, zum Beispiel Pasta, Hackbällchen oder Saltimbocca.
Leitung: Ina Koschnitzke

8-36

Do., 08.06.
18.00 – 21.00 Uhr
14,00 € + LU
EFB

Tibetischer Tee und mehr

Tee ist heute das mit Abstand gebräuchlichste Alltagsgetränk der Tibeter und wird entweder als salziger (Yak-)Buttertee oder als gesüßter Milchtee getrunken. Tsering Haller erzählt über die Tee-Bräuche, die Herkunft und die Bedeutung von „Böja" (=Buttertee). Dazu wird „Khapse" (Gebäck) gebacken und das typische „Tsampa" (geröstetes Gerstenmehl) hergestellt.
Leitung: Tsering Haller

8-37

Do., 15.06.
18.30 – 21.30 Uhr
14,00 € + LU
EFB

NEU

Candlelight-Dinner – Sommermenü

Liebe geht bekanntlich durch den Magen: Kochen für Paare – oder die, die es werden wollen – in geselliger Runde bei Kerzenschein!
Leitung: Renate Lange

8-38

Fr., 16.06.
18.30 – 21.30 Uhr
14,00 € + LU
EFB

Mittsommerfest

Das Mitsommernachtsfest ist in Schweden, den anderen skandinavischen und den baltischen Ländern das zweitwichtigste Fest nach Weihnachten. Es wird die ganze lange, helle Nacht getanzt und gesungen, gegessen und getrunken. Der Tisch ist üppig gedeckt mit traditionellen Speisen. Es gibt viele Fisch- und Fleischgerichte, Salate, die ersten Kartoffeln (als köstlichen Auflauf), knusprige Waffeln mit Vanillecreme und Erdbeeren und köstliche Kuchen.
Leitung: Renate Lange

8-39

Di., 20.06.
18.30 – 21.30 Uhr
14,00 € + LU
EFB

Authentische, indische Küche – vegetarisch

Indische Gerichte schmecken am besten, wenn sie nach „Art des Hauses" zubereitet werden. Wir kochen Original-Currys und lassen uns von der reichhaltigen und echten Küche Indiens faszinieren.
Leitung: Sarika Ranjan

8-40

Mi., 09.08.
18.00 – 21.45 Uhr
17,50 € + LU
EFB, Zwölf-Apostel-Weg 6

8-41

Do., 10.08.
18.00 – 21.00 Uhr
14,00 € + LU
EFB, Zwölf-Apostel-Weg 6

Vegetarisch auf Italienisch

Frische Zutaten von Aubergine bis Zucchini, dazu Pasta, Risotto und Polenta.
Leitung: Ina Koschnitzke

8-42

Fr., 11.08.
18.00 – 21.00 Uhr
14,00 € + ca. 13,00 € LU
EFB, Zwölf-Apostel-Weg 6

Der Wunderkohl Pak Coi

Der saftige, nussige und knackige Senfkohl mit weißen Stielen und grünen Blättern wird das ganze Jahr über in Holland, zeitweise auch in Deutschland angebaut. Ursprünglich kommt diese noch unbekannte Kohlsorte aus Asien. Wir bereiten verschiedene Gerichte wie Rouladen mit Schafskäse oder marinierter Kohl zu.
Leitung: Michaela Lüdecke-Brönneke
Bitte mitbringen: Schreibzeug, Schürze und Behälter für Kostproben mit.

8-43

Di., 15.08. NEU
18.30 – 21.30 Uhr
14,00 € + LU
EFB, Zwölf-Apostel-Weg 6

Vollwertküche „basic", mal rein vegan, mal vegetarisch – immer raffiniert im Geschmack!

Siehe Kursnummer 8-33.
Leitung: Karin Hansum

8-44

Do., 17.08.
18.00 – 21.00 Uhr
14,00 € + LU
EFB, Zwölf-Apostel-Weg 6

Fingerfood – neue Rezepte

Man kann nie genug Rezepte und Ideen für die kleinen Häppchen haben.
Leitung: Ina Koschnitzke

8-45

Mo., 21.08.
18.30 – 21.30 Uhr
14,00 € + LU
EFB, Zwölf-Apostel-Weg 6

Alles frisch – alles gesund – alles lecker – zum kalten Buffet!

Aus frischem Gemüse vom Markt, duftenden Kräutern, nativen Pflanzenölen und vollwertigen Milchprodukten entstehen köstliche, sehr gesunde kalte Leckereien – einzeln als erfrischender Imbiss oder zusammen als buntes, internationales kaltes Buffet.
Leitung: Karin Hansum

Anmeldung

So können sie sich zu unseren Kursen anmelden:
Telefonisch unter 05121-13 10 90
(Bürozeiten, siehe S. 5)

Per Mail an:
familie.hildesheim@evlka.de
Online unter:
www.familiehildesheim.de

Ayurvedische Ernährung und Küche

Ernährung ist ein zentrales Thema in der Lehre des Ayurveda. Sie muss individuell verträglich sein und den unterschiedlichen Bedürfnissen des Menschen, seinem Alter und Beruf, seiner körperlichen und geistigen Verfassung angemessen sein. Die ayurvedische Ernährungslehre besteht nicht aus strengen Regeln und Verboten, sondern appelliert an die Fähigkeit jedes Menschen, die individuellen Bedürfnisse des Körpers zu erkennen. Wir stellen selbst Ghee her, das nicht nur leicht verdaulich ist, sondern auch medizinische Wirkung hat. Zusammen bereiten wir ein ayurvedisches Menü mit Suppe, Gemüse, Reis, warmem Salat und Dessert zu.
Leitung: Tsering Haller

8-46

Mi., 23.08. NEU
18.30 – 21.30 Uhr
14,00 € + LU
EFB, Zwölf-Apostel-Weg 6

Viva Mexico!

Wraps, Tortillas, Tacos, Salsa roja und mehr - neugierig?
Leitung: Seyhan Zengin

8-47

Do., 24.08.
18.00-21.00 Uhr
14,00 € + LU
EFB, Zwölf-Apostel-Weg 6

Alles Tomate – rund um die rote Frucht

Bewährtes wie „Caprese" mit Mozzarella oder Neues wie gefüllte Tomaten; pikant als Salat mit Schafskäse oder mild als reine Tomaten-Sugo; heiss wie „Imam Bayildi" aus dem Ofen oder ganz kalt als Gazpacho. Alle Gerichte sind vollwertig und vegetarisch (auch die Soße „Bolognese"!) und werden zubereitet mit frischem Bio-Gemüse, würzigen Kräutern und nativem Olivenöl.
Leitung: Karin Hansum

8-48

Mo., 28.08.
18.30 – 21.30 Uhr
14,00 € + LU
EFB, ***Steingrube 19A***

Französische Klassiker

Vive la France mit Pariser Zwiebelsuppe, Nizzasalat, Quiche, Coq au Vin, Crêpes Suzette und anderen heißgeliebten Gerichten aus Frankreich.
Leitung: Renate Lange

8-49

Di., 29.08. NEU
18.30 – 21.30 Uhr
14,00 € + LU
EFB, ***Steingrube 19A***

Nichts ist unmöglich: Kochen für die Familie bei Zöliakie-Erkrankung

Leitung: Ina Koschnitzke (Diätassistentin), siehe Kursnummer 8-20

8-50

Fr. 01.09. NEU
18.00 – 22.00 Uhr
18,00 € + LU
EFB, ***Steingrube 19A***

8-51

Di., 05.09.
18.30 – 21.30 Uhr
14,00 € + LU
*EFB, **Steingrube 19A***

NEU

Altweibersommer

Der Sommer ist noch nicht ganz zu Ende, der Herbst ist noch nicht da. Und die Natur bietet uns so viel wie zu keiner anderen Jahreszeit. Eine gute Gelegenheit, Gäste einzuladen und ein richtig schönes Menü zu kochen, mit Kürbis, Pilzen, Äpfeln, Birnen, Tomaten… Aber nicht nur vegetarisch.
Leitung: Renate Lange

8-52

Mi., 06.09.
18.00 – 21.45 Uhr
17,50 € + LU
*EFB, **Steingrube 19A***

Authentische, indische Küche

Indisches Essen zuhause zuzubereiten ist einfacher als Sie denken. Lernen Sie die Geheimnisse der leckeren Alltags-Kochkunst von Indien kennen.
Leitung: Sarika Ranjan

8-53

Do., 07.09.
18.00 – 21.00 Uhr
14,00 € + LU
*EFB, **Steingrube 19A***

NEU

Komm ein bisschen mit nach Italien…

Essen wie im Urlaub von Nord- bis Süditalien, von herzhaft bis süß, von bekannt bis völlig neu.
Leitung: Ina Koschnitzke

8-54

Di., 12.09.
18.30 – 21.30 Uhr
14,00 € + LU
*EFB, **Steingrube 19A***

NEU

Andalusische Tapas

Wer nach Andalusien reist, lernt sie zu schätzen: die kleinen Snacks für Zwischendurch. So vielfältig, so lecker, dass man ganze Mahlzeiten davon bestreiten kann. Holen wir uns ein Stückchen Andalusien auf unsere Terrasse.
Leitung: Renate Lange

8-55

Do., 14.09.
18.00 – 21.00 Uhr
14,00 € + LU
*EFB, **Steingrube 19A***

Kürbisküche – neue Rezepte

Alles rund um den Hokkaido, Butternuss und Muskatkürbis. Von Suppe über Auflauf, Chips, Marmelade oder Chutney. Alles ist möglich, lassen Sie es uns ausprobieren.
Leitung: Ina Koschnitzke
Bitte mitbringen: Marmeladengläser.

8-56

Fr., 15.09.
18.30 – 21.30 Uhr
14,00 € + LU
*EFB, **Steingrube 19A***

Candlelight-Dinner – Herbstmenü

Liebe geht bekanntlich durch den Magen: Kochen für Paare – oder die, die es werden wollen – in geselliger Runde bei Kerzenschein!
Leitung: Renate Lange

Kochen wie in Kappadokien

Wir lernen einen deftigen Kichererbsen-Eintopf, einen herzhaften Auflauf, pikant gefüllte Teigschiffchen, ein Feigen-Dessert und andere Köstlichkeiten aus der anatolischen Herbstküche kennen.
Leitung: Seyhan Zengin

Zurück zu den Wurzeln – Buntes Herbst-Buffet

Steckrüben, Pastinaken, Schwarzwurzel, Topinambur und Co. sind alte Bekannte aus Großmutters Zeiten. Es lohnt sich sie wieder neu zu entdecken. Wir bereiten mit verschiedenen Wurzel-Gemüsesorten Salate, Fingerfood, Carpacchio und Suppe zu.
Leitung: Monika Schmidt

Einfach, lecker und gesund aus Indien

Wir lernen die Grundlagen der indischen Küche kennen: einfache Gerichte und Grundrezepte und eine Einführung in die geheimnisvolle Welt der indischen Gewürze.
Leitung: Sarika Ranjan

Candlelight-Dinner – Wintermenü

Liebe geht bekanntlich durch den Magen: Kochen für Paare – oder die, die es werden wollen – in geselliger Runde bei Kerzenschein!
Leitung: Renate Lange

Auf der Wies'n und der Alm

Deftiges vom Oktoberfest und von den Bergen: Schweinsbraten, Knödel und Kraut. Brotzeit mit Brezn und Obatzter, Steirisches Backhänderl, Vorgerl (Feld-)Salat mit Kürbiskernöl, Apfelstrudel und noch mehr. Und an guats Bier.
Leitung: Renate Lange

Einfache Rezepte für ein orientalisches Buffet

Rezepte aus der Türkischen Küche. Auch für Jugendliche ab 16 Jahren geeignet.
Leitung: Seyhan Zengin

Indisches Festmahl

Wir bereiten ein indisches Festmahl für (fast) alle Sinne vor: Schmecken, riechen, sehen. Und lassen Sie sich eines Besseren belehren: indisch und exotisch heißt nicht immer scharf!
Leitung: Sarika Ranjan

8-57

Mi., 20.09.
18.00-21.00 Uhr
14,00 € + LU
*EFB, **Steingrube 19A***

8-58

Fr., 22.09.
18.00 – 21.00 Uhr
14,00 € + LU
*EFB, **Steingrube 19A***

8-59

Do., 28.09.
18.00-21.45 Uhr
17,50 € + LU
*EFB, **Steingrube 19A***

8-60

Di., 17.10.
18.30-21.30 Uhr
14,00 € + LU
*EFB, **Steingrube 19A***

8-61

Mi., 18.10.
18.00 – 22.00 Uhr
18,00 € + LU
*EFB, **Steingrube 19A***

NEU

8-62

Mi., 25.10.
17.00 – 20.00 Uhr
14,00 € + LU
*EFB, **Steingrube 19A***

8-63

Mo., 06.11.
18.00-21.45 Uhr
17,50 € + LU
*EFB, **Steingrube 19A***

8-75

Di., 14.11.
18.30 – 21.30 Uhr
14,00 € + LU
*EFB, **Steingrube 19A***

Elsässer Schlemmerabend

Deftiges wird aufgetischt im kleinen Landstrich zwischen Colmar und Straßburg. Hier verbinden sich deutsche Bodenständigkeit und französische Rafinesse meisterlich. Und zum Flammkuchen, Coq au Riesling, Choucroute und Winzerpastete ein schönes Glas Wein...
Leitung: Renate Lange

8-65

Mi., 15.11.
18.00 – 21.00 Uhr
14,00 € + LU
*EFB, **Steingrube 19A***

Türkisch gebacken

Türkisches Gebäck: mal süß, mal herzhaft. Mit Datteln, Feigen, Pistazien, Walnüssen, Maronen, Schafskäse und anderen leckeren Zutaten.
Leitung: Seyhan Zengin

8-66

Di., 21.11.,
8.30 – 21.30 Uhr
14,00 € + LU
*EFB, **Steingrube 19A***

Schnell und edel

Neue Rezepte aus der schnellen Küche mit Gourmet-Effekt! Holen sie sich neue Ideen für ihr Weihnachtsmenü!
Leitung: Renate Lange

8-67

Do., 23.11.
18.00 – 21.00 Uhr
14,00 € + LU
*EFB, **Steingrube 19A***

Originelle und exquisite Geschenke aus der Küche

Das Weihnachtsfest rückt immer näher und wie in jedem Jahr möchte man den Lieben gerne etwas ganz Besonderes schenken. Wie wäre es mit Pralinen, Senf, Pesto, Chutney, Aufstrich und anderem Selbstgemachten zum Verschenken.
Leitung: Monika Schmidt

8-68

Fr., 24.11.
18.30 – 21.30 Uhr
14,00 € + LU
*EFB, **Steingrube 19A***

Cheesecake-Factory

Der Käsekuchen ist der beliebteste Kuchen. Der Duft, der Schmelz und dann das erste Stück… Heute Abend gibt es viele neue Rezepte mit Quark, Ricotta und Co: Edle Törtchen, fruchtige Kuchen, saftige Cupcakes, aber auch pikantes Fingerfood. Nicht nur Omas Klassiker ist der Beste.
Leitung: Renate Lange

8-69

Di., 28.11.
18.30 – 21.30 Uhr
14,00 € + LU
*EFB, **Steingrube 19A***

Schnell und edel

Leitung: Renate Lange, siehe Kursnummer 8-66

8-76

Mi., 29.11.
18.00 – 21.00 Uhr
14,00 € + LU
*EFB, **Steingrube 19A***

Festlich türkisch essen

Leckere türkische Gerichte für Weihnachten und andere festliche Anlässe.
Leitung: Seyhan Zengin

Indientypische Reisgerichte

Gesunde Gerichte aus Reis, welche mit gemischtem Gemüse, Fleisch und aromatischen Gewürzen gekocht werden. Ausgewogene und gesunde Gerichte, beliebt in ganz Indien.
Leitung: Sarika Ranjan

8-71

Do., 07.12.
18.00-21.45 Uhr
17,50 € + LU
*EFB, **Steingrube 19A***

Pralinen, Bonbons, Konfekt und Liköre

Wir stellen in der Weihnachtszeit verschiedene köstliche Geschenke aus der Küche her z.B. Honigkaramellen, Dattelkonfekt und Lebkuchenlikör. Gemeinsam probieren wir unsere Naschereien. Sie dürfen die Präsente hübsch verpackt mit nach Hause nehmen.
Leitung: Michaela Lüdecke-Brönneke
Bitte mitbringen: Schreibzeug, Schürze und Behälter für Kostproben mit.

8-72

Mo., 11.12.
18.00-21.00 Uhr
14,00 € + ca. 13.00 LU
*EFB, **Steingrube 19A***

Kochen mit Freunden, Kollegen oder im Familienkreis

Sie planen eine Feier und möchten ihre Gäste überraschen? Warum nicht mit einem Kochkurs. Anlässe gibt es viele: Geburtstage, Familienfeiern, ein gemütlicher Abend mit Freunden, eine Team-Feier mit Kollegen … Sie kochen unter Anleitung ihr Wunschmenü und Jede_r wird aktiv: schnippeln, Neues ausprobieren, Gemeinschaft erleben, fachsimpeln … und der krönende Abschluss: das gemeinsame Essen. Wählen Sie aus unseren Kochangeboten ein Thema aus oder besprechen Sie mit uns individuelle Wünsche. Am besten eignen sich Gruppen zwischen 8 und 12 Personen (mehr als 14 Personen nur nach Absprache).
Referent_in: je nach Thema

8-73

Termine und Thema nach Vereinbarung
145,00 € für 4 Std., ab 12 Personen zuzügl. 5,– € pro Person + LU
*EFB, **Steingrube 19A***

Kochen, Essen und gemeinsam mit den Gästen eine Feier gestalten bei Familienanlässen

Sie planen eine Familienfeier im kleineren Rahmen (max. 20 Personen) und möchten ihre Gäste in der Gestaltung aktiv mit einbeziehen. Vielleicht eine Möglichkeit die Verwandtschaft ganz neu kennenzulernen. Anlässe könnten sein: Jubiläum, Lottogewinn, Einschulung oder Schulabschluss, Rentenbeginn… Der Referent bespricht mit ihnen nicht nur das Fest-Menü, sondern die Umsetzung und Gestaltung der ganzen Feier und nimmt dabei besonders auch die kleinen Gäste ins Visier.
Referent: Matthias Fugger

8-74

Termine (nur Samstag möglich) und Thema nach Vereinbarung
145,00 € für 4 Std., jede weitere Stunde 25,– € + Lebensmittel
*EFB, **Steingrube 19A***

9 Gesundheit

Bewegung

9-01

10x Mo., ab 09.01/8x Mo., ab 20.03./10x Mo., ab 07.08./ 5x Mo., ab 06.11.
11.00-12.00 Uhr
5x 32,50 €/ 8x 52,00 €/ 10x 65,00 €
Badehalle im Altenheim „Am Steinberg“, Schlesierstr. 7

Wassergymnastik für Frauen über 50 Jahre

Bei einer Wassertemperatur von 30 °C werden gelenkschonende gymnastische Übungen durchgeführt.
Leitung: Ute Göttsche

9-02

10x Di., ab 10.01./8x Di., ab 21.03./10x Di., ab 08.08./ 5x Di., ab 07.11.
17.30-18.45 Uhr
5x 34,00 €/8x 54,40 €/ 10x 68,00 €
Badehalle im Altenheim „Am Steinberg“ Schlesierstr. 7

Aquafitness für Powerfrauen (Fitness mit Entlastung der Gelenke)

Im Sinne des Gesundheitssports und der Prävention soll in diesem Kurs Frauen die Gelegenheit gegeben werden, einen gesunden Sport auszuüben. Dabei werden sie körperlich gefordert und ihre physischen Gesundheitsressourcen gestärkt.
Körperliche Aktivitäten im Wasser wirken vorbeugend auf das Herz-Kreislauf-System und schaffen eine Verbesserung der Kraft, Dehnfähigkeit und Koordination im Bewegungsablauf. Dieses sind einige der spezifischen Ziele der Aquafitness.
Leitung: Ute Göttsche

9-03

8x Di., ab 08.08./ 8x Di., ab 17.10.
15.15-16.15 Uhr
8x 36,00 €
EFB, nach Vereinbarung

Seniorengymnastik: Man ist so alt, wie man sich fühlt - Bewegung hält jung!

Mit Bewegung, Spiel und Sport halten Sie sich bis ins hohe Alter fit. Je nach Bewegungsausmaß und Intensität dient die Gymnastik der Lockerung, Dehnung, Mobilisation, Stabilisierung und Kräftigung. Neben der vorbeugenden Stärkung Ihrer Gesundheit kann der Gymnastikkurs auch Ihre Seele auf Trab bringen. Jeder ist willkommen – vom Einsteiger bis zum Fortgeschrittenen!
Leitung: Katharina Rupprecht

Wirbelsäulengymnastik für Frauen

Muskelkräftigung und Entspannung gegen Haltungsschäden! Die Gesundheit wird verbessert und Osteoporose vorgebeugt.
Leitung: Monika Wallewein-Fischer

9-04

12x Di., ab 10.01./8x Di., ab 25.04./8x Di., ab 08.08./ 8x Di., ab 17.10.
18.30 – 19.30 Uhr
8 x 36,00 €/12 x 54,00 €
St. Paulus-Gemeinde/ Himmelsthür

Wirbelsäulengymnastik für Frauen

Leitung: Monika Wallewein-Fischer, siehe Kursnummer: 9-04

9-05

NEU

12x Di., ab 10.01./ 8x Di., ab 25.04/ 8x Di., ab 08.08./8x Di., ab 17.10.
17.15 – 18.30 Uhr
8x 36,00 €/ 12x 54,00 €
St. Paulus Gemeinde/ Himmelsthür

Tanzen hält jung

Dieser Kurs eignet sich für alle die gerne tanzen, auch für Ungeübte Hier können Sie zu ihren Lieblingssongs auch ohne Partner nach kleinen Choreographien tanzen. Tanzen hält jung, ist gesund und macht einfach Spaß!
Leitung: Dr. Grazyna Habermann

9-06

NEU

10 x Di., ab 21.02./ 10 x Di., ab 02.05./ 10 x Di., ab 08.08.
18.00-19.30 Uhr
10x 50,00 €
AWO Familienzentrum Itzum

Wir „tanz-lockern uns in den (Feier-) Abend!“

Entspannung durch Bewegung zu Musik – ohne Leistungsdruck oder festgelegte Vorgaben.
Nach einem gemeinsamen „Einschwingen“ und wenigen (angeleiteten) Lockerungsübungen tanzen wir uns „frei“ - zu schwungvollen Rhythmen oder fließenden Melodien; nur gelegentlich werden Impulse oder Anregungen gegeben. Je nach Verlauf wird ein meditativer Abschluss (Tanz) in die Ruhe führen.
Leitung: Karin Hansum

9-07

NEU

5 x Di., ab 28.02./ 5 x Di., ab 29.08.
19.4 – 21.15 Uhr
5x 35,00 €
AWO Familienzentrum Itzum

Anmeldung

So können sie sich zu unseren Kursen anmelden:
Telefonisch unter 05121-13 10 90
(Bürozeiten, siehe S. 5)

Per Mail an:
familie.hildesheim@evlka.de
Online unter:
www.familiehildesheim.de

Kurse mit der BALLance® – Methode nach Dr. Tanja Kühne

9-08

Schnuppertermine:
Sa., 14.01.
09.00-10.00 Uhr für Teenager
10.30-12.30. für die ganze Familie
6,00 € Teenager
25,00 € Familie
EFB

NEU

Körper in BALLance – lernen Sie die schwarzen BALLance-Bälle kennen

Hätte die Wirbelsäule ein Gesicht, würde es nach der BALLance-Methode schmunzeln.
Oberstes Ziel der Methode ist es, der Rückenmuskulatur und den Bandscheiben durch Aufrichtung und Ausrichtung pure Entlastung und Entspannung zu verschaffen. Mittels der BALLance-Bälle sorgt die Methode für die Aufrichtung der Wirbelsäule und der Körperhaltung allgemein, dehnt die Rumpfbeugemuskeln, senkt den Muskeltonus der Rückenstrecker und entlastet die Bauch- und Brustkorborgane (vor allem Lunge, Herz und Zwerchfell). Sie erzeugt ein Zusammenspiel ganzheitlicher Entspannung und Entlastung auf physischer, psychischer, vegetativer, neuronaler und organischer Ebene. Gleichzeitig schult das Training die bewusste, achtsame Körperwahrnehmung und die Atmung.
Je nach Schwerpunktthema erhalten Sie zusätzlich wertvolle Tipps, Beschwerden zu beheben und vorbeugend zu handeln.
Leitung: Antje Gouby

9-09

12x Mo., ab 14.08.
07.45-08.30 Uhr
12x 72,00 €
*EFB, **Steingrube 19A***

NEU

Männer in BALLance

Bis vor ein paar Jahren hatten Männer es noch gut. Ihr Alltag bestand aus viel Bewegung und (zu) harter Arbeit. Darauf ist der männliche Organismus immer noch ausgerichtet und benötigt diese Bewegung unter anderem dringend zum Abbau von Stresshormonen. Doch wer geht schon im Auto oder vor dem Computer, in Konferenzräumen und hinter dem Schreibtisch auf Tigerjagt, läuft um sein Leben oder regelt Konkurrenzkämpfe mit „4 Fäusten"? Zum Stress und permanenten Zeitdruck hinzukommen degenerative Haltungsschäden vor allem im Brustkorb, die Herz und Lunge einengen. Hierzu bietet die BALLance-Methode eine leichte, ruhige und sozialverträgliche Möglichkeit, Abhilfe zu schaffen und in kurzer Zeit viel für die Gesundheit zu tun.
Leitung: Antje Gouby

9-10

12x Mo., ab 14.08.
08.45 – 09.30 Uhr
12x 72,00 €
*EFB, **Steingrube 19A***

NEU

Mit BALLance in die Woche

Dieser Kurs ist für alle, die gut aufgerichtet in die neue Woche starten wollen. Tun Sie gleich am Montagmorgen Ihrem Rücken etwas Gutes!
Leitung: Antje Gouby

Mit BALLance durch den Prüfungsstress (für Jugendliche von 15-18 Jahre)

Prüfungen und Abschlussarbeiten bedeuten viel Pauken, langes Sitzen, Zeitstress, verkrampfte Muskeln, eine rauchenden Kopf und wenig Möglichkeit zum Abschalten.
Die Methode bringt in dieser schweren Zeit Entspannung für den Körper und Geist und den nötigen Abstand zum Lernstoff. Das hilft übrigens auch beim Verarbeiten und Abspeichern des Gelernten.
Leitung: Antje Gouby

9-11

5 x Mi., ab 01.03.
17.45-18.30 Uhr
5x 30,00 €
EFB

NEU

Vater und Sohn in BALLance

Zeit, sich gemeinsam mal was Gutes zu tun und den Alltag und seine Probleme zu vergessen!
Leitung: Antje Gouby

9-12

4 x Mi., ab 24.05.
17.45-18.30 Uhr
4x 24,00 €
EFB

NEU

Mutter und Tochter in BALLance

Zeit, sich gemeinsam mal was Gutes zu tun und den Alltag und seine Probleme zu vergessen!
Leitung: Antje Gouby

9-13

4x Mi., ab 26.04.
17.45-18.30 Uhr
4x 24,00 €
EFB

NEU

Yoga & Entspannung

Sanftes Hatha-Yoga für Anfänger_innen und Geübte …

… zeigt Wege und Möglichkeiten, die Beweglichkeit und Gesundheit zu fördern, Alltagsstress besser zu bewältigen und Ruhe und Ausgeglichenheit zu finden.
Leitung: Elke Thomala

9-14

8x Do., ab 10.08./9xDo., ab 19.10.
18.00-19.30 Uhr
8x 64,00 €/9x 72,00 €
*EFB, **Steingrube 19A***

Sanftes-Hatha Yoga für Anfänger_innen und Geübte…

Leitung: Elke Thomala, siehe oben

9-15

8 x Do., ab 10.08./
9 x Do., ab 19.10.
19.45-21.15 Uhr
8x 64,00 €/9x 72,00 €
*EFB, **Steingrube 19A***

9-16

12x Fr., ab 13.01./8x Fr., ab 28.04./8x Fr., ab 11.08./9xFr., ab 20.10.
09.00 – 10.30 Uhr
8x 64,00 €/9x 72,00 €/12x 96 €
Paul-Gerhard-Gemeinde

Mit sanftem Hatha-Yoga für Anfänger_innen und Geübte ins Wochenende

Yoga ist ein ideales Gegengewicht zu Hetze, Stress und Bewegungsmangel. Es werden einfache und gezielte Übungen nach Hatha-Yoga für die Wirbelsäule, zur Mobilisierung der Gelenke und zur allgemeinen Stärkung angeboten.
Leitung: Elke Thomala

9-17

8 x Fr., ab 11.08./9 x Fr., ab 20.10.
17.00 – 18.30 Uhr
8x 64,00 €/9x 72,00 €
*EFB, **Steingrube 19A***

Mit sanftem Hatha-Yoga für Anfänger_innen und Geübte ins Wochenende

Leitung: Elke Thomala, siehe Kursnummer: 9-16

9-18

8x Mi., ab 09.08./10x Mi., ab 18.10.
08.00 – 09.00 Uhr
8x 40,00 €/ 10x 50,00 €/
EFB, nach Vereinbarung

Hatha-Yoga für Frühaufsteher

Wir wollen freudig mit kraftvollen Asanas, Atemtechnik und Meditation in den Tag starten. In der Tiefenentspannung allen Stress loslassen und frische Kräfte für die Woche schöpfen.
Leitung: Ursula Schröder-Meyer

9-19

NEU

10x Mi., ab 09.08.
19.00 – 20.30 Uhr
10x 90,00 €
*EFB, **Steingrube 19A***

Qi Gong, die Quelle der Lebenskraft – wo Körper, Atem und Geist zum Einklang finden

Qi Gong ist: Verwurzeln und in den Himmel wachsen, Ankommen, Entspannung und innerer Frieden, Achtsamkeit, Atmen, Seufzen und Lächeln. Qi bedeutet Lebensenergie, Lebendigkeit, Vitalität. Gong ist beständiges Üben.
Als Ursprung der traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) ist Qi Gong eine alte Methode der Gesunderhaltung und Selbstheilung im ganzheitlichen Sinn. Wir aktivieren die Lebensenergie (Qi) und bringen sie zum Fließen.
Qi Gong-Übungen sind meditativ ausgeführte, weich fließende Bewegungen, die durch Atmung und Aufmerksamkeitführung unterstützt werden. Qi Gong aktiviert die Selbstheilungskräfte des Körpers, entspannt und verbessert das Wohlbefinden. Die verschiedenen stillen und bewegenden Qi Gong-Übungen werden durch einfache Selbstmassagen und Klopfübungen aus dem Qi Gong, und durch Akupressur ergänzt, sie helfen so bei vielen Alltagsbeschwerden wie Schulter- und Nackenverspannungen, Rückenbeschwerden oder Kopfschmerzen.
Leitung: Regina Schröder

9-20

Sa.21.01.
10.00 – 17.00 Uhr
35,00 €
EFB

Kraftvoller Beckenboden – Blasenschwäche ist Vergangenheit

Von einem gut trainierten Bizeps träumen viele Frauen und Männer, dabei gibt es in unserem Körper Muskeln, die weitaus wichtiger sind. Für unsere Gesundheit, unsere Energie, unsere Ausstrahlung und Lebensfreude. Doch diese Muskulatur arbeitet im Geheimen, unbeachtet und immer noch tabuisiert - unser Beckenboden.
Selbst wer sie kennt, kümmert sich meist nicht um sie. Erst wenn sie schlappmacht, merken wir, was sie tagtäglich für uns leisten muss. Wir werden den Beckenboden als Kraftquelle für unseren Körper und unsere Seele kennenlernen und/oder wiederentdecken. Wir machen einen Streifzug durch die Anatomie der Beckenregion, abgerundet durch Wahrnehmungsübungen im Sitzen, Stehen und Liegen. Die Übungen kommen zum Teil aus dem Yogasystem. Eine längere Entspannung rundet den gemeinsamen Tag ab.
Leitung: Elke Thomala
Bitte mitbringen: eine Decke, Handtuch, bequeme Kleidung und für das leibliche Wohl sorgen.

9-22

Schnuppertermine
1 x Mo., 13.02./1 x Mo., 13.03.
19.00 – 20.00 Uhr
1x 6,00 €
EFB

Eurythmie am Abend – Vitalkräfte stärken durch Bewegung für Körper und Geist (Abendkurs für Frauen)

Ist Eurythmie „Namen tanzen"? „Schnuppern" Sie mit! Denn Eurythmie kann noch viel mehr! Z.B. beruhigen und erfrischen, Haltung, Körpergefühl und Vitalkräfte stärken. Das Angebot möchte Ihnen ermöglichen die überschüssige Energie des ganzen Spannungsbogens aus stressigen Momenten, unerledigten Dingen, Gedanken und Gefühlen, mit denen man sich tagsüber „aufgeladen" hat, wieder aus dem Kopf bzw. in eine Form des ruhigen Ausklangs zu bringen.
Über die einfachen und sanft geführten Bewegungen der Eurythmie mit Hand und Fuß erleben wir innere Räume und Bewegungen, die unserer Sprache innewohnen, anhand schöner Texte, Gedichte und Lieder, und kommen dadurch zu uns selbst. Wir erleben Rhythmus, Farbe und Klang – um uns in der entstehenden Ruhe von innen heraus wieder aufzurichten.
Dabei können die eher meditativen Elemente schon mal an Qi Gong erinnern, während wir in anderen Übungen gemeinsam etwas bewegen und einander spielerisch in vertrauensvoller Atmosphäre begegnen.
Eurythmie ist vielfältig einsetzbar – hier können Sie ausprobieren und am Ende Ihre Wünsche für den Schwerpunkt des darauf folgenden Kurses einbringen.
Leitung: Inamaria Juhàsz
Bitte mitbringen: Gymnastikschuhe oder rutschfeste Socken.

9-23

4x Fr., ab 10.02.
19.00 – 21.00 Uhr
28,00 €
EFB

„Ruhepunkte" – individuelle Entspannung für Frauen

Sie lernen im Kurs verschiedene Techniken für Entspannung und Stressabbau kennen durch praktisches Einüben; z.B. Progressive Muskelentspannung, Atemübungen, Yoga, Traumreisen, Geh- und Tanz-Meditation, Angewandte Kinesiologie. - Aus den einzelnen Übungs-Elementen kann Jede ihr persönliches Entspannungsprogramm für den Alltag entwickeln. In der Gruppe tauschen wir in ruhiger Atmosphäre Erfahrungen und hilfreiche Tipps aus.
Leitung: Karin Hansum

PMR – Progressive Muskelentspannung – Entspannung für Körper und Seele

Die Progressive Muskelentspannung ist eine beliebte und die wohl bekannteste Entspannungstechnik zur Verminderung und Prävention von Stress. Sie ist einfach zu erlernen und wirkt oft schon nach der ersten Anwendung. Einzelne Muskelpartien des Körpers werden dabei in einer bestimmten Reihenfolge zunächst angespannt, die Muskelspannung wird für einige Sekunden gehalten, und anschließend wird die Anspannung wieder gelöst. Einsetzbar ist diese Technik im Sitzen oder Liegen und somit auch fürs Büro, den Zug oder vor dem Einschlafen geeignet.
Leitung: Jasmin Dürr
Bitte mitbringen: eine Decke.

Das Gewicht, das zu mir passt – Yoga und Ayurveda

Ayurveda lehrt, dass es kein verbindliches Normalgewicht gibt, sondern ein persönliches Idealgewicht. Sie lernen ayurvedische Konstitutionstypen kennen, den richtigen Weg zum Abnehmen und die Verdauung zu fördern. Wir praktizieren Stoffwechsel aktivierende Übungen, Atemtechniken, Meditationen und Tiefenentspannung. Massagen und ein theoretischer Teil runden den Kurs ab.
Leitung: Ursula Schröder-Meyer

9-24

6 x Di., ab 05.09.
18.30 – 19.45 Uhr
6 x 42,00 €
*EFB, **Steingrube 19A***

9-25

1 x Sa., 25.03.
09.00 – 13.00 Uhr
24,00 €
EFB

Anmeldung

So können sie sich zu unseren Kursen anmelden:
Telefonisch unter 05121-13 10 90
(Bürozeiten, siehe S. 5)

Per Mail an:
familie.hildesheim@evlka.de
Online unter:
www.familiehildesheim.de

9-27

Sa., 29.04.
09.30.-17.00 Uhr
35,00 € + MK: 8,00 €
EFB

NEU

Lebensfreude Seminar- Lachyoga-Basis-Training

Bringen Sie mehr Lachen und Leichtigkeit in Ihren Alltag!
Ein buntes Programm aus Lach-, Atem- und Entspannungsübungen erwarten Sie. Dieser Tag beinhaltet auch eine intensive Einführung in das Lachyoga.
Die Philosophie und die Geschichte des Lachyogas werden Bestandteil dieses Tages sein. Und trotz der Theorie, werden Sie sehr viel Praxis, Praxis und…ach ja…Praxis erleben. Des Weiteren erhalten Sie sehr viele alltagstaugliche Anleitungen, um das Lachen in Ihren Alltag zu integrieren. Vor allem aber, wie Sie für sich alleine lachen können.
Bringen Sie sich wieder in Kontakt mit Ihrer Lebensfreude und erleben Sie, was herzhaftes Lachen für positive Wirkungen auf Ihren Körper, Geist und Seele haben kann.
Leitung: Marion von Appen. Ein umfangreiches Skript kann bei der Kursleitung erworben werden.
Bitte mitbringen: Getränke, bequeme Kleidung und rutschfeste Socken. Und die Bereitschaft, sich auf etwas Neues einzulassen an diesem Tag.

9-28

6x Do., ab 22.06.
18.00-19.30 Uhr oder 19.45-21.15 Uhr
6x 48,00 €
EFB

Yoga in den Sommerferien

Andere fahren in den Urlaub, Sie erholen und entspannen sich mit Übungen aus dem Hatha-Yoga. Nehmen Sie sich Zeit, um nach einer anstrengenden Arbeitswoche durch gezielte Körperübungen, bewusstes Atmen und ausgleichende Entspannung zur Ruhe zu kommen. Eine Zeit lang bei sich sein, den eigenen Körper spüren, den Atem positiv erleben, den Geist ausrichten und so Stress abbauen und mehr zu sich finden.
Leitung: Elke Thomala

9-29

5x Fr., ab 15.09.
19.30-21.00 Uhr
35,00 €
*EFB, **Steingrube 19A***

Stress abbauen - mit Phantasie(reisen)

Nach den Grundprinzipien des „Autogenen Trainings“ werden die Teilnehmer_innen mit Körperentspannung und Phantasiereisen in eine tiefe Entspannung geführt, die wohltuend wirkt, auch über die Übung hinaus. Ideal für alle Menschen, die in ihrem Alltag Stress erleben und intensiv entspannen möchten. Kleine Lockerungsübungen zu Beginn erleichtern das Abschalten. Für das Üben zu Hause erhalten Sie wertvolle Tipps und Anregungen.
Leitung: Karin Hansum
Bitte mitbringen: warme Decke, Wollsocken und ein kleines Kissen.

Schluss mit frustig, … jetzt wird’s lustig

9-30

Sa., 23.09.
10.00-13.00 Uhr
20,00 €
*EFB, **Steingrube 19A***

NEU

Erleben Sie in diesem drei stündigen Workshop, wie Sie mit einfachen Körperübungen von einer negativen Stimmung schnell in eine positive Stimmung kommen können, ohne dass es anstrengend wird.
Wenn Sie lernen, ihre Körperhaltung zu beobachten, können Sie sehr schnell negative Gedankenmuster im Keim ersticken oder lernen, mit ihnen Spaß zu haben. Dieser Workshop beinhaltet Achtsamkeit, Humor und Lachyoga-Übungen.
Leitung: Marion von Appen
Bitte mitbringen: Getränke und bequeme Kleidung.

„Ruhepunkte“ – individuelle Entspannung für Frauen

9-31

4x Fr., ab 27.10.
19.00-21.00 Uhr
35,00 €
*EFB, **Steingrube 19A***

Leitung: Karin Hansum; siehe Kursnummer 9-23

Kraftvoller Beckenboden – Blasenschwäche ist Vergangenheit

9-32

Sa. 28.10.
10.00-17.00 Uhr
35,00 €
*EFB, **Steingrube 19A***

Leitung: Elke Thomala; siehe Kursnummer 9-20

Wissenswertes

Mit homöopathischen Mitteln durch das Klimakterium

9-33

Di., 17.01.
19.00-20.30 Uhr
12,00 €
EFB

Hitzewallungen, Trockenheit der Schleimhäute, Unzufriedenheit, Kopfschmerzen, Stimmungsschwankungen und andere sind Veränderungen, die das Klimakterium auslösen kann. In diesem Kurs werden verschiedene homöopathische Mittel und Möglichkeiten vorgestellt, die eine gute Alternative zu Hormonen sind.
Leitung: Tanja Remane-Schäfer

9-34

12x Mi., ab 01.02.
18.00 - 20.00 Uhr
NEU
120,00 € + 35,00 € MK für den kompletten Kursordner
EFB
Erstattung über die Krankenkassen möglich.

ICH nehme ab

Schnell abzunehmen ist für die meisten Menschen nicht so schwer. Dauerhaft das neue Gewicht zu halten, ist die größte Herausforderung.
Hier setzt das Dauerprogramm zum Wohlfühlen von der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) an. Es ist ein Präventionsangebot für Frauen und Männer mit leichtem Übergewicht. Gemeinsam schauen wir uns die Lebensmittel an und durchleuchten Ihr Essverhalten. Natürlich wird auch die Bewegung und Entspannung thematisiert. Mit Rücksicht auf Ihre persönlichen Wünsche und Möglichkeiten verändern Sie Ihre Gewohnheiten Schritt für Schritt zu einem gesunden, genussvollen Essen. Sie lernen, mit Risikosituationen umzugehen und Rückfälle zu vermeiden.
Leitung: Beate Adolphi

9-35

6x Mo., ab 06.02./6x Mo., ab 27.03./6x Mo., ab 21.08., 6x Mo., ab 23.10.
15.00-16.30 Uhr
6x 36,00 €
St. Andreas-Gemeinde

Denkspaß

Unser Gehirn braucht regelmäßig Herausforderungen, um fit zu bleiben. Mit viel Spaß und Humor wollen wir die Gedächtnisleistung optimieren, das Kurzzeitgedächtnis trainieren, die Konzentrations- und Merkfähigkeit sowie die Kreativität fördern.
Leitung: Anke Janssen

9-36

6x Do., ab 17.08./
6x Do., ab 19.10.
14.30-16.00 Uhr
6x 36,00 €
EFB, ***Steingrube 19A***

Denkspaß

Leitung: Anke Janssen, siehe Kursnummer 9-35

9-37

Di., 07.02.
19.00-21.15 Uhr
14,00 €
EFB

Nachdenken über – Gewicht….

Wie ist Ihr „Gewicht" entstanden, welche tieferen Ursachen können vorliegen? Wie können Sie sich neue Wege und Wahlmöglichkeiten schaffen zukünftig zu Ihrem Gewicht zu gelangen?
Leitung: Tanja Remane-Schäfer

Duftende Wohlfühl-Essenzen für Leib und Seele

Aus naturreinen ätherischen Aromaölen und hochwertigen Pflanzenölen mischen wir unsere persönlichen Wohlfühl-Essenzen: ein harmonisierendes Massageöl mit Lavendel und Rosengeranie, belebende Badezusätze mit Orange/ Bergamotte oder Rosmarin, oder erfrischende Raumdüfte mit Zitrone und Eukalyptus - für jeden Geschmack ist etwas dabei!
Nebenbei erfahren Sie Wissenswertes über die wohltuende Wirkung ätherischer Öle auf Körper, Geist und Seele. -Für die selbstgemachten Kostproben bitte kleine Glasfläschchen (10ml - 50ml) mitbringen!
Leitung: Karin Hansum

9-38

1x Fr., 24.02.
18.30 -21.30 Uhr
16,00 €
EFB

Traumdeutung

Träume: was bedeuten sie und wie können sie uns im täglichen Leben unterstützen? Träume sagen viel über unseren Seelenzustand aus. Sie sind die Bildersprache unseres Unbewussten. Diese Bilder werden wir ins Tagesbewusstsein umsetzen, so dass wir uns selbst erkennen. Denn im Traum blicken wir gleichsam in einen Spiegel, den uns unsere Seele vorhält.
Leitung: Tanja Remane-Schäfer

9-39

Fr., 24.03.
18.00 - 21.00 Uhr
16,00 €
EFB

Medizin am Wegesrand

Die meisten Menschen nennen sie „Unkräuter" und zugegeben: im Garten sorgen sie zwischen Rosen und Ranunkeln nicht wirklich für Freude.
Aber viele unserer heimischen Wildkräuter sind essbar. Und nicht nur das, sie sind häufig sogar schmackhafter als gezüchtete Kräuter. Dabei sind sie nicht nur in der Küche interessant, sondern auch als Heilkräuter in der Naturheilkunde.
Erfahren Sie von Wiesenpflastern, von kleinen Fruchtbarkeitssamen oder von Rheuma-Ruten. Neben interessanten Informationen und traditionellen Verwendungszwecken möchte ich mit entsprechenden Rezepten die Informationen für Sie lebendig machen.
Leitung: Melanie Aue

9-40

Fr., 07.04.
19.30-21.00 Uhr
14,00 €
EFB

Anmeldung

So können sie sich zu unseren Kursen anmelden:
Telefonisch unter 05121-13 10 90
(Bürozeiten, siehe S. 5)

Per Mail an:
familie.hildesheim@evlka.de
Online unter:
www.familiehildesheim.de

9-41

Sa., 29.04.
10.00-13.00 Uhr
16,00 €
EFB

Die 12 Schüßlersalze kurz und bündig

Mit den 12 Schüßlersalzen nach Dr. Schüßler kann jeder selbst etwas zu seiner Gesundheit beitragen. In diesem Vortrag erläutere ich Ihnen, wann welches Mittelsinnvoll eingesetzt werden kann und wie Sie einen Mineralsalzmangel im Gesicht erkennen können.
Leitung: Melanie Aue

9-42

Fr., 05.05.
18.00 – 21.00 Uhr
14,00 €
EFB

Los jetzt! Die Wechseljahre – Aufbruch in eine neue Lebensphase

Im Körper der Frau ändert sich offensichtlich mehr, als bei Männern, wenn sie die 40 überschritten haben. Und auch, wenn nur ein Drittel aller Frauen Beschwerden in den Wechseljahren hat, können diese zu einem „hormonellen Erlebnis für die ganze Familie" werden. Was Sie erwartet beim Wechsel in die neue Lebensphase, und wie die Natur dabei die Wogen glätten kann, erfahren Sie in diesem Vortrag.

- Stimmungsschwankungen - von heiter bis wolkig
- Schlafstörungen - wenn die innere Uhr falsch tickt
- Weniger Hormone = mehr Kilos
- Osteoporose - wenn High Heels gefährlich werden
- Die Entdeckung des Damenbartes
- und Hitzewallungen
- …und anderes…

Leitung: Melanie Aue

9-43

Sa., 02.09.
10.00-12.00 Uhr
14,00 €
*EFB, **Steingrube 19A***

Die 12 Schüßlersalze für Kinder

Mit den 12 Mineralsalzen nach Dr. Schüßler können Sie die Gesunderhaltung Ihres Kindes fördern und auch leichte Krankheiten begleitend behandeln. In diesem Vortrag erläutere ich Ihnen, wann welches Mittel sinnvoll eingesetzt werden kann und wie Sie einen Mineralsalzmangel Ihres Kindes erkennen können.
Leitung: Melanie Aue

9-44

Fr., 08.09.
19.00-21.00 Uhr
13,50 €
*EFB, **Steingrube 19A***

Verrückter Rücken – Wie die Psyche auf den Rücken schlägt

Die Wirbelsäule ermöglicht uns den aufrechten Gang, trägt unseren Kopf und verbindet Körper und Geist. Verhärtungen oder Fehlstellungen von Wirbeln können weitreichende Folgen haben: auf unsere Organe, unsere Psyche und den Fluss des Lebens. Erfahren Sie, welche Wirbel mit Existenzängsten, Unnachgiebigkeit oder Sorge um Andere zu tun haben und wie Sie bei Rückenbeschwerden mit Kräutern und Globuli entgegenwirken können.
Leitung: Melanie Aue

Gewaltfreie Kommunikation – nach Marshall Rosenberg

Sich selbst und anderen mit Achtsamkeit, Wertschätzung und Aufrichtigkeit zu begegnen ist ein tiefes Anliegen der achtsamen und gewaltfreien Kommunikation nach M.B. Rosenberg (GFK).
In diesem Seminar lernen Sie die Grundhaltung sowie die Sprach- und Verhaltensmuster der GFK kennen und werden sie praktisch erfahren.
Referentin: Claudia Schneider

9-45

Fr., 08.09. u. Sa., 09.09.
Fr.: 18.00 – 21.00 Uhr u.
Sa.: 10.00 – 18.00 Uhr
96,00 €
*EFB, **Steingrube 19A***

ICH nehme ab

Leitung: Beate Adolphie, siehe Kursnummer 9-34

9-46

NEU

12x Mi. ab, 13.09.
18.00- 20.00 Uhr
120,00 € + 35,00 € MK für den kompletten Kursordner
*EFB, **Steingrube 19A***
Erstattung über die Krankenkassen möglich.

Gesund & fit bleiben (im Winter) – mit Aromatherapie

Echte ätherische Öle duften nicht nur fein, sondern wirken heilsam auf Körper, Geist und Seele! So nutzen wir gerade in der kalten Jahreszeit immunstärkende und vitalisierende Wirkstoffe der Pflanze bzw. generell wundheilende, keimtötende und adstringierende Wirkungen der Essenzen für die „Hausapotheke": wir erstellen Mischungen für Duftlampe, Sauna und zum Inhalieren, kreieren Zusätze für entspannende Bäder, vitalisierende Duschgels und erfrischende Raumsprays oder mischen individuelle Massageöle zur Kräftigung, wärmenden Durchblutung, Hautstraffung etc.
Leitung: Karin Hansum
Bitte mitbringen: Für selbst hergestellte Kostproben kleine Glasfläschchen (10ml - 50ml).

9-47

Mi., 20.10.
18.30-21.30 Uhr
15,00 €
*EFB, **Steingrube 19A***

Duftende Wohlfühl-Essenzen für Leib und Seele

Leitung: Karin Hansum, siehe Kursnummer 9-38

9-48

Sa., 21.10.
11.00 – 14.00 Uhr
15,00 €
*EFB, **Steingrube 19A***

Nachdenken über – Gewicht …

Leitung: Tanja Remane- Schäfer, siehe Kursnummer 9-37

9-49

Di., 07.11.
19.00-21.15 Uhr
14,00 €
*EFB, **Steingrube 19A***

9-50
Di., 14.11.
19.00-20.30 Uhr
10,00 €
*EFB, **Steingrube 19A***

Mit homöopathischen Mitteln durch das Klimakterium

Leitung: Tanja Remane-Schäfer, siehe Kursnummer 9-30

9-51
Mi., 15.11.
18.30-21.30 Uhr
15,00 €
*EFB, **Steingrube 19A***

Gesund & fit bleiben (im Winter) - mit Aromatherapie

Leitung: Karin Hansum, siehe Kursnummer 9-47

9-52
Fr., 24.11.
18.00 - 21.00 Uhr
15,00 €
*EFB, **Steingrube 19A***

Traumdeutung

Leitung: Tanja Remane-Schäfer, siehe Kursnummer 9-39

9-53
Mi., 29.11.
17.00-20.00 Uhr
15,00 €
*EFB, **Steingrube 19A***

Meridian-Energie-Techniken/ Klopfen Sie sich zufrieden

Diese besondere Methode des Meridian - Akupunkturpunkt-Energie-Klopfens verbindet modernes psychotherapeutisches Wissen mit dem Wissen um die Akupunktur. Diese Klopftechnik ist jederzeit einsetzbar und damit eine ausgezeichnete Selbsthilfe. Sie eignet sichum Stress, Ärger und andere unzufrieden machende Situationen zu erkennen und zu beseitigen. In diesem Vortrag wird die Methode vorgestellt, gezeigt und geübt, so dass Sie sie in entsprechenden Situationen selbst anwenden können.
Leitung: Tanja Remane-Schäfer

Anmeldung

So können sie sich zu unseren Kursen anmelden:
Telefonisch unter 05121-13 10 90
(Bürozeiten, siehe S. 5)

Per Mail an:
familie.hildesheim@evlka.de
Online unter:
www.familiehildesheim.de

10 Fortbildungen

Info: Fortbildungsveranstaltungen sind für Kursleiter_innen der EFB kostenlos. Für externe Interessierte sind unsere Fortbildungsveranstaltungen offen, eine TN-Gebühr fällt in diesem Fall an.
Im Haus der Familie BS ist für alle Kursleiter_ innen eine Gebühr zu entrichten.

Fortbildungen Eltern-Kind-Bereich

RAG-Fortbildungsbausteine für Eltern-Kind-Kursleitungen

Die evangelischen Familien-Bildungsstätten Hildesheim, Salzgitter, Wolfsburg, Göttingen, Wolfenbüttel und das Haus der Familie in Braunschweig bieten gemeinsam diese Fortbildungsreihe an, bei der sich Kursleitungen begleitend zur Kursarbeit weiterqualifizieren können.
Die Angebote finden jeweils Samstag von 10.00 Uhr bis 17.00 Uhr statt. Eine zeitliche Abfolge ist nicht zwingend vorgeschrieben.
Nach Teilnahme an den Bausteinen erhalten Sie ein Zertifikat.
Anmeldung sowie weitere Termine und Bedingungen zur Teilnahme sind unter der Tel. 05121-16 48 59 (Anke Munz) zu erhalten.

Das Beobachtungsverfahren in Eltern-Kind-Gruppen

Fr., 20.01.
13.30 – 17.00 Uhr
20,00 € für Externe
Haus der Familie Braunschweig

Kurzeinführung und Erfahrungsaustausch für Kursleitende.
Kurze, angeleitete Beobachtungssequenzen unterstützen Eltern darin, genau hinzuschauen und wahrzunehmen, was für ihr Kind gerade von besonderem Interesse ist, mit welchem „Forscheranliegen“ es sich beschäftigt, wie es an Dinge herangeht, und welche AHA-Erlebnisse Eltern dabei genießen können.
Für neu gestartete Eltern-Kind-Kursleitende wird das Beobachtungsverfahren zusammengefasst und vorgestellt.
Für bereits erfahrenen Kursleitende dient der Nachmittag dem Austausch und als Ideenbörse für geeignete Materialien während der Beobachtungszeit, Varianten zur Dokumentation und der weiteren Entwicklung der Methode.
Referentin: Brigitta Feulner

Vorankündigung

Sa., 11.02.
10.00-16.00 Uhr
EFB Wolfenbüttel

DELFI®Fachtag – für alle Kursleitungen in der Entwicklungsbegleitung im ersten Lebensjahr

Wann habt ihr eure Delfifortbildung gemacht?
Seid ihr inzwischen mal auf einem großen Delfifachtag gewesen? Habt ihr Lust, die anderen Delfikursleiterinnen mal wieder zu sehen? Es gab in der Vergangenheit immer mal wieder Nachfragen zu so einem großen Treffen. Gewünscht wurde, einen Tag zu veranstalten mit mehreren Workshops zu bestimmten Themen. Und wir reagieren jetzt darauf: Wir laden alle ein, die in der Region Südostniedersachsen in den letzten Jahren ihre Delfifortbildung gemacht haben. Aber auch überregional Interessierte Delfileitungen sind natürlich herzlich eingeladen.
Leitung: Heidrun Ripke

Sa. – Temin wird noch bekannt gegeben
10.00 – 17.00 Uhr
35,00 € für Externe
EFB Göttingen

Glaube heute – in der Eltern-Kind-Gruppe

In der Fortbildung werden praktische Möglichkeiten erarbeitet, um religiöse Inhalte weitergeben zu können.
Den Stellenwert des „protestantischen Profils" in der Arbeit kennen zu lernen und über individuelle Sicherheiten und Unsicherheiten im Umgang mit Religion zu reflektieren, werden Inhalte dieser Fortbildung sein.
Es werden verschiedenen Methoden kennengelernt, um Religion und Glauben in einer Eltern-Kind-Gruppe einbringen zu können.
Referentin: Elke Drebing, Stefanie Selter

Fortbildung in pädagogischen Berufen

10-1

Modul 1
(separat buchbar)
Do., 02.03.
09.30-15.00 Uhr
60,00 €
NEU

Hochsensible Kinder und Jugendliche erkennen, verstehen und begleiten

Im ersten Modul wird es darum gehen, Sie mit der „reiz"vollen Erlebniswelt (hoch)sensibler Kinder und Jugendlicher vertraut zu machen. Wir werden die unterschiedlichen Erkennungsmerkmale für Hochsensibilität herausarbeiten und anhand von Fallbeispielen sichtbar machen.
Referentin: Andrea Münsterberg

Aufbaublock: Hochsensible Kinder und Jugendliche erkennen, verstehen und begleiten

In den Aufbaumodulen werden wir anhand von zahlreichen Beispielen ein klares Bild von (hoch)sensiblen Kindern und Jugendlichen (HSK/J) mit ihren diversen Stärken, Schwächen, Verletzungen und Bedürfnissen entstehen lassen. Dieses wird uns dabei unterstützen, ihnen mit mehr Verständnis und Kompetenz zu begegnen. Gemeinsam werden wir notwendige Rahmenbedingungen und ein effektives Stressmanagement für HSK/J herausarbeiten und Umsetzungsideen hierfür formulieren. Letztendlich werden wir schauen, wie eine gute Begleitung und Anleitung der Kinder im Umgang mit sich selbst aussehen kann.
Referentin: Andrea Münsterberg

10-2

Modul 2 – 4
(nur im Block buchbar)
Teilnahmevoraussetzung ist der Besuch von Modul 1
Do., 30.03./Do., 04.05./ Do., 15.06.
09.30 – 15.00 Uhr
180,00 €
NEU

Zöliakie bei Kindern – was bedeutet das für den pädagogischen Alltag

Als Mutter eines seit Jahren betroffenen Sohnes wird mir immer wieder deutlich, dass es in unserer Gesellschaft noch viele Fragen, große Unsicherheiten, aber auch Fehlinformationen zu dieser Erkrankung gibt.
Den Begriff Gluten hat von uns bereits fast jeder schon einmal im Zusammenhang mit Brot und Getreide gehört, aber wo ist dieses sogenannten Klebereiweiß eigentlich noch überall enthalten und was bedeutet es, wenn der eigene Körper noch nicht einmal feinste Spuren davon verträgt?
Ich möchte an diesem Abend über unsere Erfahrungen in der Familie berichten.
Darüber hinaus liegt es mir am Herzen, Erziehern, Lehrern oder auch anderen Interessierten ein Stück näher zu bringen, was es in solchen Fällen alles zu beachten gilt und wie man dazu beitragen kann, diese Kinder z.B. auf Kindergeburtstagen oder in den Schul- bzw. KiTa- Alltag zu integrieren.
Referentin: Christina Schock

10-3

Do. 21.09.
19.00 – 21.15 Uhr
13,00 €
*EFB, **Steingrube 19A***
NEU

Hochsensible Kinder und Jugendliche erkennen, verstehen und begleiten

Referentin: Andrea Münsterberg; s. Kursnummer 10-1

10-4

Modul 1
(separat buchbar)
Do., 17.08.
09.30-15.00 Uhr
60,00 €
*EFB, **Steingrube 19A***
NEU

10-5

Modul 2-4
(nur im Block buchbar)
Teilnahmevoraussetzung
ist der Besuch von Modul 1
Do., 14.09./Do., 09.11./
Do., 07.12.
09.30 – 15.00 Uhr
180,00 €
EFB, ***Steingrube 19A***

NEU

Aufbaublock: Hochsensible Kinder und Jugendliche erkennen, verstehen und begleiten

Referentin: Andrea Münsterberg; s. Kursnummer 10-2

10-6

Sa. 16.09.
10.00-14.00 Uhr
28,50 €
Ort wird nach Anmeldung bekannt gegeben

Stressbewältigung in sozialen und pflegerischen Berufen

Man weiß schon sehr lange, dass bestimmte Berufsgruppen unter größerem „Stress“ und somit auch unter einem erhöhten Burnout-Risiko leiden. Besonders betroffen sind Berufe aus den sozialen und pflegerischen Bereichen. Dieser Kurs soll den Teilnehmern_innen helfen, den eigenen Belastungsgrad zu erkennen und viele konkrete Hilfestellungen zur Bewältigung an die Hand zu bekommen. Dazu werden zunächst die theoretischen Grundlagen kurz zusammengefasst: was ist Stress überhaupt, wann spricht man von Burnout, was sind die Risikofaktoren und welche Methoden zur Stressbewältigung gibt es? In einem zweiten Teil werden dann verschiedene Ansätze und Entspannungsverfahren ausprobiert.
Referentin: Melanie Zillekens

Fachbereichstreffen für Kursleitende werden mit den Fachbereichsleitern abgestimmt.

Anmeldung

So können sie sich zu unseren Kursen anmelden:
Telefonisch unter 05121-13 10 90
(Bürozeiten, siehe S. 5)

Per Mail an:
familie.hildesheim@evlka.de
Online unter:
www.familiehildesheim.de

Bildung auf Bestellung

In der Broschüre "Bildung auf Bestellung" finden Eltern, Mitarbeitende und Leitungen von Kindertagesstätten Vorschläge für Elternabende, Seminare und Kurzzeitfortbildungen (z.B. Studientage). Diese können als "indoor-Veranstaltung" gebucht werden: Termine, Ort und Rahmenbedingungen werden je nach Bedarf abgestimmt.
Interesse? Dann rufen Sie uns an, wir senden Ihnen gerne eine Broschüre zu.
Tel: 05121/ 13 10 90

Unsere Kursleiterinnen und Kursleiter

Adolphi,Beate	Dipl. Ökotrophologin
Aue, Melanie	Heilpraktikerin, Krankenschwester
Ballauf, Friderike	DELFI-Qualifikation i.A.
Berg, Birgit	Theologin, Schulpastorin
Biel, Stephanie	Dipl. Ing. FH Landschaftsarchitektur
Bieler, Astrid	Hauswirtschafterin
Brönneke, Anne	Naturpädagogin
Dau, Heide	Flötenlehrerin
Dittrich, Almuth	Eltern-Kind-Kursleitung
Dikhoff, Angelika	Dipl. Religions-Pädagogin, Medienpädagogin, Kauffrau
Diwischek, Ursula	ehem. Studienrätin im Lehramt (Berufsschule)
Dr. Habermann, Grazyna	Übungsleiterin
Dreger, Morena	Dipl. Ökotrophologin
Dürr, Jasmin	Ergotherapeutin M.Sc. OT , Legasthenietrainerin (EÖDL), Kursleiterin für Progressive Muskelrelaxation, Entspannungscoach
Ehlers, Marion	qualifizierte Tagesmutter
Enders, Silvia	qualifizierte Tagesmutter
Engel, Barbara	exam. Krankenschwester, Pflegepädagogin
Fahlteich, Karola	Sozialpädagogin
Fanger, Michael	Dipl. Kulturpädagoge, Gitarrist und Sänger
Freitag, Vera	Musikgarten-Lehrkraft
Fugger, Matthias	Erzieher, Heilpädagoge, Koch
Gellissen, Monika	Naturpädagogin
Gläser, Nicole	Schönheitsberaterin und Visagistin, Ergotherapeutin
Gouby, Antje	Dipl. Sozialpädagogin, MBA (Master of Business Administration, Schwerpunkt General Management), Coach,DFAV Group Fitness Instructor und DFAV Pilates Instructor, NTB/DOSB Übungsleiter und Referentin für Gesundheitsprävention.
Göttsche, Ute	Physiotherapeutin
Haller, Tsering	Südindien-Expertin, Ernährungswissenschaftlerin, Gründerin Tibet Zentrum Hildesheim
Hansum, Karin	Dipl. Sozialpädagogin, Heilpraktikerin Psychotherapie, Bibliodrama-Leiterin
Härich, Gabi	Dipl. Pädagogin, Naturpädagogin, Lerntherapeutin
Härich, Vivian	Studentin, Waldgruppenleiterin
Harnau-Akdogan, Jasmin	Erzieherin

Unsere Kursleiterinnen und Kursleiter

Hazerli, Tolga	Tai Chi Lehrkraft des WCTAG (World Chen Xiaowang Taijiquan Association Germany) seit 2012
Helwing, Annegrid	Regionalbeauftragte des Frauenwerks
Hense-Schenk, Christina	Sozialarbeiterin, psychologische Beraterin (SG/IFB), systemische Familientherapeutin
Höhler, Monika	Dipl. Ing. Architektin
Höppner, Dörthe	Grundschulpädagogin
Hummel, Heike Maja	Dipl. Kult.päd., Dozentin am Bildungszentrum Birkenhof (Bereich Altenpflege), HP (klein) Psychotherapie
Hyska, Esmeralda	Psychologin
Ihme-Fütterer, Dagmar	Dipl. Kulturpädagogin
Janetzko, Annegret	Erzieherin
Janßen, Anke	Gedächtnistrainerin BVGT
Juhasz, Inamaria	Diplom-Eurythmistin, Theater-Pädagogin, Heilpraktikerin für Psychotherapie (i.A.)
Kolbe, Pamela	Ergotherapeutin & lösungsfokussierte Beraterin (Ilk),„Ich schaff's"-Coach
Konratzki, Gaby	Kinderkrankenschwester
Koschnitzke, Ina	Diätassistentin
Krauß, Anja	Buchhändlerin, Sozialpädagogin
Krüger, Stefanie	Erzieherin
Lange, Renate	Hauswirtschafterin, CTA
Lehmann, Gunhild	Seelsorgerliche Lebensberaterin und Schülercoach
Loos, Christine	Naturpädagogin, Ergotherapeutin
Loth, Kristin	Heilerziehungspflegerin, DELFI-Qualifikation
Lüdecke-Brönneke, Michaela	Hauswirtschaftliche Betriebsleiterin, Pädagogische Mitarbeiterin
Markwort, Viola	Dipl. Sozialpädagogin, DELFI-Qualifikation
Meinecke, Heike	Erzieherin
Menzel-Heuer, Kathrin	Lehrerin
Neuber, Anika	Kinderkrankenschwester
Mispagel, Marion	Kauffrau im Einzelhandel (Textil)
Münsterberg, Andrea	Fachdozentin Hochsensibilität, Psychosoziale Lebensberatung
Ollech, Hans-Jürgen	Umweltwissenschaftler (MSc.), Ass. Jur., Funkamateur
Ornowski, Nina	Dipl. Kulturpädagogin, Yoga-Lehrerin
Pawlicki, Tanja	Erzieherin
Plattner, Sigrid	Dipl. Kulturpädagogin
Raddatz, Karin	Dipl. Sozialpädagogin

Unsere Kursleiterinnen und Kursleiter

Ranjan, Sarika	Master of Philosophy, Kosmetikerin
Regozini, Julia	Landschaftsgärtnerin, Waldpädagogin
Remane-Schäfer, Tanja	Heilpraktikerin
Riebau, Friedrich	Dipl. Sozialpädagoge und Kinder-und Jugendlichenpsychotherapeut
Ristow, Tina	Erzieherin, DELFI-Qualifikation
Rothe, Barbara	Systemische Familienberaterin
Rupprecht, Katharina	Physiotherapeutin
Sachs, Kathrin	Dipl. Sportwissenschaftlerin, Gesundheitsberaterin (GGB e.V.)
Salösch, Ursula	Kinderpflegerin
Scope, Olaf	Autodikakt, Sachbearbeiter Betriebsplanung Deutschen Bahn
Schmelz, Anja	Dipl. Sozialpädagogin
Schmidt, Hildegard	Dipl. Verwaltungswirtin, Musikerin (Tenordrum)
Schmidt, Monika	Kochlehrkraft, Imkerin
Schneider, Claudia	Yogalehrerin BDY/EYU, Psychologische Beraterin, Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation
Schock, Christina	Sozialassistentin, DELFI-Qualifikation
Schroeder, Regina	Qi Gong Kursleiterin- Deutsche Qi Gong Gesellschaft e.V.
Schroeder-Meyer, Ursula	Yogalehrerin, BYV
Schulz, Frauke	Lehrerin für Hauswirtschaft, Textil und Werken
Schwarzkopff, Heidemarie	Dipl. Sozialpädagogin, HWZ-Trainerin
Steins, Nicole	Ernährungscoach (IHK), DELFI-Qualifikation
Stelle, Annette	Dipl. Ing. der Fachrichtung Innenarchitektur (FH)
Stitz, Petra	Damenschneiderin
Straakholder, Christa	Theologin, Eltern-Kind-Gruppenleiterin
Stumpe, Stefanie	Dipl. Pädagogin
Sottmann, Regina	Kinderkrankenschwester
Szymanski, Dalia	Dipl. Ing. (FH), Studium Kreativtherapie (Dipl.) und psychodynamische Radiaesthesie
Terberger, Armin	Dipl. Pädagoge, HWZ-Trainer
Thomala, Elke	Yogalehrerin BDY/EYU, ÜL-Prävention in Haltung und Bewegung und Stressbewältigung und Entspannung
Von Appen, Marion	Lachyoga Lehrerin, Präventologin
Wallewein-Fischer, Monika	Lehrerin, Gestalttherapeutin, Gymnastiklehrerin
Zengin, Seyhan	Kochlehrkraft, Friseurmeisterin, Kosmetikerin (Dipl.)
Ziggel, Sabine	Krankenschwester, Hauswirtschafterin
Zillekens, Melanie	Dipl. Psychologin, DELFI-Qualifikation, HWZ-Trainerin

Beratungsstellen

Diakonisches Werk des Kirchenkreises Hildesheim-Sarstedt e.V.

Klosterstr. 6, 31134 Hildesheim, Tel.: 05121-1675-0
Mail: DW.Hildesheim@evlka.de
www.diakonie-hildesheim.de

Allgemeine Sozialberatung und Schwangerenberatung
Offene Sprechstunde: Di., 15.00-16.30 Uhr,
Do., 9.00-10.30 Uhr und nach Vereinbarung
Tel.: 05121-1675-0

Ehe-, Familien- und Lebensberatung
Offene Sprechstunden: Di., 18.00-19.00 Uhr,
Do., 9.00-10.00 Uhr und nach Vereinbarung
Tel.: 05121-1675-40

Schwangeren- und Schwangerschafts-Konfliktberatung
Terminvergabe kurzfristig nach vorheriger telefonischer Vereinbarung!
Tel.: 0512-1675-0

Erziehungsberatungsstelle für Stadt u. Landkreis Hildesheim

Bischof-Janssen-Straße 31, 31134 Hildesheim
Tel.: 05121-309-1131
Email: erziehungsberatung@landkreishildesheim.de
Öffnungszeiten:
Montag bis Freitag von 9.00 bis 16.00 Uhr
Samstag von 9.00 bis 12.00 Uhr
Termine nur nach Vereinbarung!

Familienbüro (Stadt Hildesheim)

Am Markt 2
Tel.: 05121-301 45 45
Email: familienbuero@stadt-hildesheim.de
Weitere Information unter: www.hildesheim.de

Sorgentelefon-Hildesheim e.V.:

www.sorgentelefon-hildesheim.de
Tel.: 05121-2080646
info@sorgentelefon-hildesheim.de

Kinder- und Jugendtelefon
Tel.: (kostenlos): 0800-1 11 03 33 sowie 11 61 11
Beratungszeiten von Mo. bis Sa.
von 14.00 – 20.00 Uhr

Elterntelefon
Tel.: (kostenlos): 0800-1 11 05 50
Beratungszeiten von Mo. bis Fr. von 09.00-11.00 Uhr, Di. und Do. von 17.00 – 19.00 Uhr

Seniorenbüro (Stadt Hildesheim)

Tel.: 05121-301-4210
Email: soziales@stadt-Hildesheim.de

Seniorenberatungsstelle (Stadt Hildesheim)

Tel.: 05121-301-3014367
Email: s.gottschling@stadt-hildesheim.de

Seniorenservicebüro für den Landkreis Hildesheim

Tel.: 05121-309-1591 oder -1592

Pflegestützpunkt Hildesheim

Tel.: 05121-309-1601 oder -1602

Beschwerde- und Vermittlungsstelle (Landkreis Hildesheim)

Jeden 1. und 3. Mi. im Monat 14 bis 16 Uhr
Tel.: 0151-55252438
Email: beschwerdestelle@spv-hi.de

Sozialpsychiatrischer Dienst (Landkreis Hildesheim)

Mo. – Do. 09.00 – 15.00 Uhr,
Fr. 09.00 – 12.00 Uhr
Tel.: 05121-309-7375
Email: sozialpsychiatrischerDienst@landkreishildesheim.de

Bugenhagen-Hochschule

In der Broschüre „Bugenhagen-Hochschule“ finden Gruppen, Vereine, Veranstalter Vorschläge für Bildungsveranstaltungen zu den Themen:

- Aktuelles Zeitgeschehen
- Theologie und Religion
- Reformation
- Frühes Christentum
- Bekannte Persönlichkeiten
- Lokale Geschichte(n)
- Alltagskultur und Symbolik
- Lebensfragen und Weisheiten
- Seelsorge, Psychologie
- Länder, Städte und Kulturen
- Literatur, Kunst und Kultur

Diese können als „indoor-Veranstaltung“ gebucht werden: Termine, Ort und Rahmenbedingungen werden je nach Bedarf abgestimmt.

Interesse? Dann rufen Sie uns an, wir senden Ihnen gerne eine Broschüre zu.
Tel: 05121/ 13 10 90

KINDER KATHEDRALE

wir entdecken. wir machen. wir sind

WILLKOMMEN!

16.09.2017
Eröffnung Kinderkirchentag

03.10.2017
Maus-Türöffner-Tag
Gang übers Kirchendach, Turm, Glocken

04.11.2017
Abschlussfest

Die St.Lamberti Kirche in Hildesheim wird 8 Wochen ein Ort für und mit Kindern sein.

Wir feiern mit euch!

KinderKathedrale2017

St.-Lamberti-Kirche Hildesheim
16. September bis 4. November '17

Martin Luther:
„Kinder sind die feinsten Spielvögel. Die reden und tun alles einfältig von Herzen und natürlich. Wie feine Gedanken haben doch die Kinder! Sehen Leben und Tod, Himmel und Erde ohn' allen Zweifel an.“

Die St.-Lamberti-Kirche nimmt zum Reformationsjubiläum Kinder in den Blick:

Kirchenpädagogische Erlebnisstationen, Bibelerzählen und ein tägliches Abendgebet in Anlehnung an Luthers Abendsegen gehören zu regelmäßigen Angeboten. Neben Konzerten, Luther-Musical und den Veranstaltungen für Kinder ist die KinderKathedrale ein Ort, wo Universität, das Michaeliskloster und das Netzwerk „Evangelische Bildung Hildesheim-Sarstedt“ Begegnungen schaffen, diskutieren und sich bzw. den Stand der Wissenschaft darstellen. Wöchentlich sind Vortragsabende, Konzerte und interkulturelle Vesperangebote angedacht.

Am 3. Oktober öffnen wir am Maus-Türöffner-Tag die Türen zu den Glocken, gehen auf das Kirchendach und in den Turm. In den Herbstferien lockt eine „Kirchenmusikschule“, das Lego-Projekt und ein kreatives Werkstattangebot.

In Zusammenarbeit mit der Ev. Familien-Bildungsstätte, wird ein Küchengespräch in die KinderKathedrale2017 „verlegt“.

Aktuelle Informationen unter
https://kinderkathedrale2017.wir-e.de

Raum für:
Entdeckungen – viel Musik – Spiel – BibelGeschichten – Kreatives – Gott – Fragen – Gespräch – Gebet – Stille – Gottesdienste für Familien – Leben – Feiern – Kinder – Dich – Raum für …

Ein Projekt zum Jubiläumsjahr der Reformation 2017
Kirchenkreis Hildesheim-Sarstedt
Kirchengemeinde St. Lamberti
Kinder im Zentrum
Michaeliskloster Hildesheim
und vielen Partnern

Projektleitung:
Susanne Paetzold
Diakonin – Kirchenpädagogin
Neustädter Markt 26
31134 Hildesheim
susanne.paetzold@evlka.de
oder 0176-43085355

Vielfalt Diakonie Leine-Innerste

Wir sind für Sie da!

www.d-li.de

Diakonie Leine-Innerste