



Angebote

für Familien, Alleinerziehende, Senioren, Kinder und Jugendliche.
Tipps und Informationen zu Erziehung, Glaube / Brauchtum,
Gesundheit, Entspannung, Musik und zur Freizeitgestaltung

PROGRAMM **2023 - 2024**



Verschenken Sie Freude
mit einem Kurs-Gutschein!



FAMILIENZENTRUM
KLOSTER KERBSCHER BERG



Liebe Besucherinnen und Besucher,

Herzlich willkommen im Programmheft des Familienzentrums Kerbscher Berg! Wir freuen uns sehr, Ihnen unser vielseitiges Angebot für das Jahr 2023/24 präsentieren zu können. Wir bieten Ihnen und Ihrer Familie eine breite Palette an Veranstaltungen, Aktivitäten und Hilfsangeboten, um Sie in verschiedenen Lebensphasen zu unterstützen. Unser Programm umfasst Angebote für alle Altersgruppen und Interessen. Von Eltern-Kind-Gruppen, Workshops und Seminaren über Erziehungsthemen – diese zum Teil Online - bis hin zu kreativen und sportlichen Aktivitäten für Kinder, Jugendliche, Erwachsene und SeniorInnen – bei uns ist für jeden etwas dabei. Unser Familienzentrum ist ein Ort des Austauschs, des Lernens und des Miteinanders. Hier können Sie neue Freundschaften knüpfen, Erfahrungen teilen, Kontakte pflegen und einander unterstützen.

Gefördert werden die Angebote durch den Landkreis Eichsfeld, durch das Land Thüringen und durch den Träger – das Bistum Erfurt. Unser engagiertes Team aus erfahrenen Fachkräften und freiwilligen HelferInnen steht Ihnen gern zur Seite, um Ihre Fragen zu beantworten, Sie zu beraten und bei Ihren Anliegen zu unterstützen. Wir laden Sie herzlich ein, sich unser Programm genauer anzusehen und die für Sie passenden Veranstaltungen auszuwählen. Egal, ob Sie uns regelmäßig besuchen oder gelegentlich auf dem Spielplatz oder in der Cafeteria vorbeischauen – wir heißen alle herzlich willkommen.

Wir wünschen Ihnen eine wundervolle Zeit bei unseren Veranstaltungen!

Ihr Bergteam, vertreten durch:

P. Schnöcker

Rektor:



Hubert Müller

Leitung:



Pia Schröter

Pädagogische Mitarbeit:



Andrea
Hagedorn



Melanie Schnur



Annemarie
Prohaska

Pädagogische Mitarbeit:



Ruth Gries



Claudia Kellner



Rita Nimser

Sekretariat:



Petra Bötticher

Hauswirtschaft:



Beate Scharf

Haustechnischer Dienst: Winfried Stöber

Anmeldung: Zu allen Kursen ist eine verbindliche Anmeldung erforderlich. Sie sollte – möglichst mit Angabe der Kursnummer - per E-Mail erfolgen. Wenn Sie Fragen zu den Veranstaltungen haben, können Sie uns gern anrufen (Kontaktdaten siehe Umschlagseite). Sind Kurse über- bzw. unterbelegt, werden Sie benachrichtigt und bekommen bereits gezahlte Beiträge zurück. Der Anmeldeschluss ist bei jedem Kurs ersichtlich, Kurzentschlossene können sich auf der Webseite über freie Plätze informieren.

Kursgebühr: ist bei jedem Kurs ersichtlich. Die Preise enthalten gegebenenfalls die gesetzlich vorgeschriebene Mehrwertsteuer. Sie entsprechen jedoch nicht den Realkosten. Trotz Förderung des Landkreises und des Landesprogramms „Solidarisches Zusammenleben der Generationen“ entstehen ungedeckte Kosten, für die das Bistum Erfurt aufkommt.

Ermäßigung: Niemand soll aus Kostengründen auf Bildungsangebote verzichten müssen. Individuell kann eine Ermäßigung der Kursgebühren gewährt werden; besonders Empfängern von Wohngeld, Kindergeldzuschlag, Bürgergeld und bei Personen in besonderen Lebenssituationen. Eine Ratenzahlung ist ebenfalls möglich.

Überweisung der Kursgebühr: Bei längerfristigen Kursen bitten wir um Überweisung des Betrages auf unser Konto (siehe Umschlagseite) - Ratenzahlung möglich. Bei Tages- oder Abendkursen ist die Kursgebühr am ersten Kurstag bei der Kursleitung zu entrichten.

Stornierung: Eine **kostenfreie Abmeldung** ist nur **bis drei Werktage vor Veranstaltungsbeginn** möglich. Nach diesem Zeitraum müssen wir Ihnen die Kursgebühren in Rechnung stellen. Informieren Sie uns bitte umgehend, wenn Sie an einem Kurs nicht teilnehmen können, um Interessierten der Warteliste die Gelegenheit zur Teilnahme zu ermöglichen.

Fotos: Wir fotografieren bei unseren Veranstaltungen und nutzen die Fotos für unsere Öffentlichkeitsarbeit (Website, Programmheft, ...). Wir bitten dann um eine schriftliche Einverständniserklärung, die widerrufen werden kann.

Haftung: Die Teilnahme an den Veranstaltungen begründet keine Haftung des Familienzentrums für Schäden jeglicher Art gegenüber den TeilnehmerInnen.

Gutscheine: Machen Sie Ihren Freunden, Kindern, Enkeln oder (Groß-)Eltern eine Freude und verschenken Sie einen Gutschein für eine Veranstaltung aus unserem Programm.

KursleiterInnen gesucht: Haben Sie Lust und Zeit bei uns KursleiterIn zu werden? Wir freuen uns über neue Ideen, die unser Programm bereichern und fantasievoll und abwechslungsreich gestalten. Eine Entschädigung des Aufwandes ist möglich. Wenn Sie eine entsprechende Qualifikation oder besondere Fähigkeiten und Freude an der Arbeit mit Menschen haben, sprechen Sie uns an!

So erreichen Sie unsere Einrichtung mit den Bussen der Linie 1 und 6 (ÖPNV)

Aktuelle Fahrpläne unter: <https://www.eichsfeldwerke.de/bus/fahrinfo/fahrplaene>

Worbis - Dingelstädt

Worbis ZOB	ab 8.30	9.30
Worbis, Breitenbacher Str.	8.31	9.31
Breitenbach, Hauptstr.	8.33	9.33
Breitenbach, Mitte	8.34	9.34
Leinefelde., A.d.Flachsüste	8.36	9.36
Altes Spritzenhaus	8.37	9.37
Haus Mitte	8.38	9.38
Leinefelde, ZOB	8.45	9.45
Leinefelde, Stadtteich	8.45	9.45
Leinefelde, Obereichsfeldh.	8.46	9.46
Leinefelde, Birkunger Straße	8.47	9.47
Leinefelde, Lisztstraße	8.49	9.49
Leinefelde, Goethestraße	8.50	9.50
Leinefelde, Lunaparkhalle	8.51	9.51
Beinrode	8.54	9.54
Kallmerode	8.57	9.57
Dingelstädt, ZOB	an 9.09	10.09
Dingelstädt, ZOB	ab 9.15	10.15
Dgst., Kerb. Berg	an 9.19	10.19

Heilbad Heiligenstadt - Dingelstädt

Heiligenstadt, ZOB	ab 8.00	9.00	10.00
Heiligenstadt, Ibergstraße	8.01	9.01	10.01
Heiligenstadt, Marktplatz	8.04	9.04	10.04
Heiligenstadt, Krankenhaus	8.04	9.04	10.04
Heiligenstadt, Am Ostbahnhof	8.07	9.07	10.07
Heiligenstadt, EW Bus B-hof	8.08	9.08	10.08
Heiligenstadt, Papierfabrik	8.09	9.09	10.09
Heiligenstadt, Rosenhof	8.11	9.11	10.11
Geisleden, Zur Linde	8.14	-----	10.14
Geisleden, U.Klingelstr.	-----	9.13	-----
Geisleden, O.Klingelstr.	-----	9.14	-----
Heuthen, Vor d. Wiese	8.19	9.19	10.19
Heuthen, Mitte	8.20	9.20	10.20
Kreuzebra, Mitte	8.25	9.25	10.25
Kreuzebra, Klinge	8.26	9.26	10.26
Kefferhausen, Oberdorf	8.31	9.31	10.31
Kefferhausen, Mitte	8.32	9.32	10.32
Kefferhausen, Dingelst. Str.	8.33	9.33	10.33
Dgst., Kerb. Berg	an 8.34	9.34	10.34

Dgst., Kerb. Berg	ab 10.34	11.34	12.42
Dingelstädt, ZOB	an 10.38	11.43	12.43
Dingelstädt, ZOB	ab 10.45	11.45	12.45
Kallmerode	10.58	11.58	12.58
Beinrode	11.00	12.00	13.00
Leinefelde, Lunaparkhalle	11.04	12.04	13.04
Leinefelde, Goethestraße	11.05	12.05	13.05
Leinefelde, Lisztstraße	11.06	12.06	13.06
Leinefelde, Birkunger Str.	11.08	12.08	13.08
Leinefelde, Obereichsfeldh.	11.09	12.09	13.19
Leinefelde, Stadtteich	11.09	12.09	13.19
Leinefelde, ZOB	11.15	12.15	13.15
Haus Mitte	11.16	12.16	13.16
Altes Spritzenhaus	11.17	12.17	13.17
Lfd., An der Flachsüste	11.18	12.18	13.18
Breitenb., Mitte	11.20	12.20	13.20
Breitenb., Hauptstraße	11.22	12.22	13.22
Worbis, Breitenbacher Str.	11.24	12.24	13.24
Worbis, ZOB	an 11.26	12.26	13.26

Dgst., Kerb. Berg	ab 11.19	12.19
Kefferhausen, Dingelst. Str.	11.21	12.21
Kefferhausen, Mitte	11.22	12.22
Kefferhausen, Oberdorf	11.23	12.23
Kreuzebra, Klinge	11.29	12.29
Kreuzebra, Mitte	11.30	12.30
Heuthen, Mitte	11.36	12.36
Heuthen, Vor d. Wiese	11.37	12.37
Geisleden, Gewerbegeb.	11.40	12.40
Geisleden, Zur Linde	11.43	12.43
Hig., Rosenhof	11.45	12.45
Hig., Papierfabrik	11.48	12.48
Hig., EW Bus B-hof	11.49	12.49
Hig., Am Ostbahnhof	11.50	12.50
Hig., Obere Wilhelmstr.	11.51	12.51
Hig., Petristraße	11.53	12.53
Hig., Ibergstraße	11.54	12.54
Heiligenstadt, ZOB an	11.57	12.57

Anfahrt mit dem Bus (siehe Fahrplan S. 4):

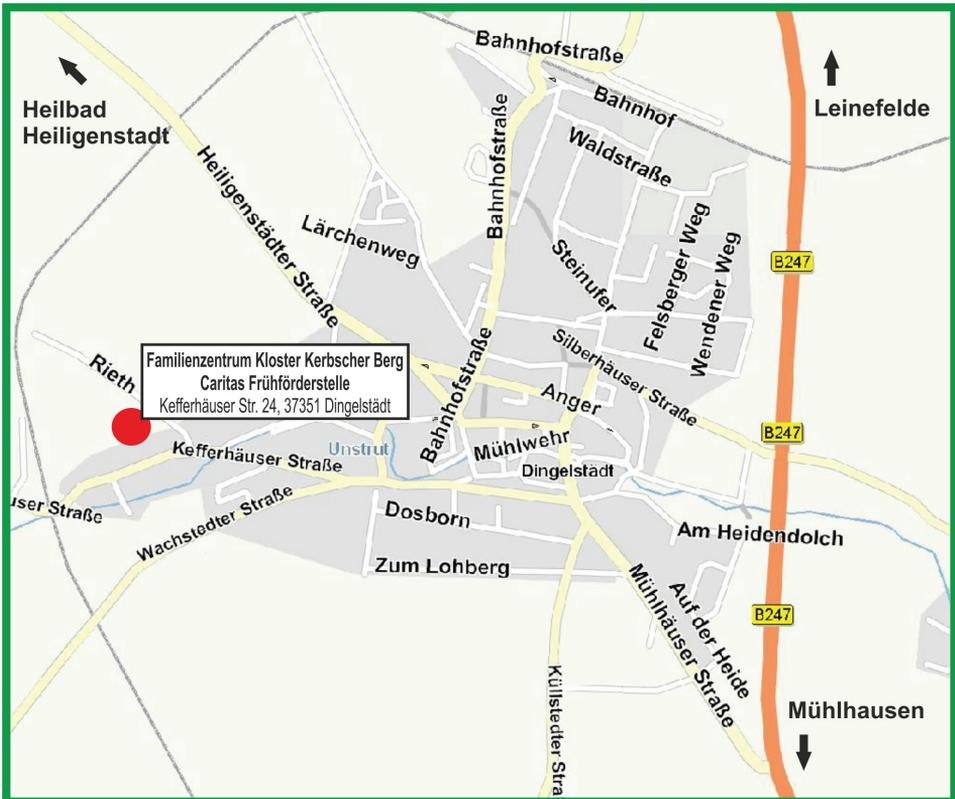
Heiligenstadt - Dingelstädt - Linie 6 (Mo. - Fr. zwischen 6.00 und 17.00 Uhr - stündlich)
 Dingelstädt - Heiligenstadt

Duderstadt - Leinefelde-Worbis - Dingelstädt - Linie 1
 Dingelstädt - Leinefelde-Worbis - Duderstadt

Anfahrt mit dem Zug und Rufbus:

Bahnhof Silberhausen, Strecke: Erfurt - Mühlhausen - Leinefelde - Heiligenstadt,
 14 Minuten mit dem Fahrrad oder mit dem Rufbus (eine Stunde vor Ankunft anfordern).

Anfahrt mit dem Auto:



Online-Kurse:

Für Online-Kurse benötigen die TeilnehmerInnen lediglich einen PC, einen Laptop oder ein Handy mit Internetverbindung und Kamera. Der Kurs findet über Zoom statt - die TeilnehmerInnen bekommen vor Kursbeginn eine E-Mail mit den nötigen Informationen; der online-Raum ist zwanzig Minuten vor Kursbeginn geöffnet - hier können sich die TeilnehmerInnen über einen Link unkompliziert einwählen. Bei technischen Problemen ist die Kursleitung in dieser Zeit telefonisch erreichbar.

Inhalt

Geschäftsbedingungen	3
Anfahrt	4/5
Öffnungszeiten	76

FREUDE AM GLAUBEN

Familiengottesdienste (mit Anmeldung)	16/17
Sommerfest	17
Besinnlich-kreativer Adventsnachmittag.....	17
Adventsfeiern für Schulklassen.....	18
Andacht für verstorbene Kinder	18
Familienkreuzweg	19
Gestaltung von Familiengottesdiensten	
in der Kar- und Osterzeit	19
Ostern entgegen	19
Ostervorbereitungen für die ganze Familien..	19
Karfreitagliturgie für Kinder ab 4 Jahren.....	20
Feier der Osternacht für Kinder ab 4 Jahren ..	20
Ehevorbereitungseminar.....	20
Monatliches Familiengebet.....	75

ELTERN / GROSSELTERN UND KINDER GEMEINSAM

Kurse für werdende Eltern

Elterngeld, Grundsicherung u. v. m	21
Stilltreff	21
Geburtsvorbereitung	22
Dunstan Babysprache	22

Kurse für Eltern mit ihrem Baby

Rückbildungsgymnastik und Babymassage ...	23
PEKiP-Kurse	23
Familienzentrum Mobil	24
Zwergensprache für Eltern	24
Kanga-Training	25

Kurse für (Groß-)Eltern und Kinder

Eltern-Kind-Treff	26
Musikgarten	26
Klub der Knirpse.....	27
NEU! Märchen-Yoga	27
Spiel und Spaß am Weltkindertag	28

NEU! Natur und Grenzgeschichte(n)	28
Lamas und Alpakas erleben.....	29
Großeltern-Enkel-Nachmittag.....	29
Nachmittag für Alleinerziehende	30
NEU!: Vater-Kind-Nachmittag.....	30
Zeltwochenende für Väter und Kinder.....	31
Zeltwochenende für Familien	31
Sprach-Spiel-Zeit für Eltern ohne Sprachkurs..	31
Kindergartenprojekttag für starke Kinder.....	32

KINDER UND JUGENDLICHE

Musik und Tanz	33
Gitarrenkurse für Anfänger / Fortgeschrittene	33
„So ein Theater“ - Singen, Tanzen und Rollenspiel	34
Winterferientage: Spielen, Basteln, Erleben...	34
Babysitter-Kurs für Jugendliche ab 13 Jahre ..	35
Sommerferientage: Die Welt der Religionen	35

ANGEBOTE FÜR JUNGGEBLIEBENE

Lebensqualität im Alter	36
Tanzen ü60.....	37
Senioren-Medien-Schulungen	37 - 39
Familienzentrum Mobil - für SeniorInnen.....	39

TIPPS - INFORMATION - GESPRÄCH

Stärkung der Eltern-Kind-Beziehung.....	40
Schlaf durch Baby! (Elterninfo)	40
NEU! Was Kinder klug und glücklich macht..	41
Spielend lernen	41
Wutmonster - Eltern-online-Workshop	42
NEU! Wenn Kinder die Wut packt (Elterninfo) ..	42
Wann ist mein Kind schulreif (Elterninfo)	43
Stress lass nach!!! (Elterninfo)	43
Elternkurse KESS-erziehen	44/45
Erste Hilfe am Kind.....	46
Kinderkrankheiten natürlich lindern	46
Eltern-AG	46
Trauernde Kinder - Fortbildungstag	47
Familienkirche - Fortbildungstag.....	48
Pastoraler Teamtag 1	49

Vorsorge für Unfall, Krankheit und Alter50
 Obstbaumschnitt50
 Gitarrenkurse für Erwachsene51
 Gitarren-Crashkurse.....51
 45min Familienpolitik (online).....52
 Vorträge und Gespräche Eichsfeldforum53

ENTSPANNUNG-GESUNDHEIT-ERNÄHRUNG

Paartanz - Grundkurs I und Grundkurs II54
 Line Dance.....54
 NEU! Frauen in Bewegung55
 Federball, ein beliebtes Spiel zum fit bleiben .55
 Selbstverteidigung - Für Frauen u. Mädchen .. 56
 Yoga - Kurse56
 NEU! Stressbewältigung u.Resilienztraining...57
 CAPACITAR-Workshop58
 Klingende Fantasiereisen mit Klangschalen ...58
 Tiefenentspannung mit Klangschalen.....59
 100 PRO für Leib & Seele.....59
 Achtsamkeits- und Meditationsretreat60
 Kleine Hildegard Heilkunde60
 Erkältungsbonbons - selbst gemacht61
 Naturseife selbst herstellen61
 Räuchern mit heimischen Kräutern.....62
 Kräuterwanderung für Familien.....62
 „Grüne Neune“ - Kräuterwanderung.....63
 Frühjahrs-Kräuter-Koch-Wanderung63
 Ernährung von Babys im ersten Lebensjahr...64
 Einführung von B(r)eikost64
 Gesunde Ernährung - die ersten 1.000 Tage... 65
 NEU! Zuckerfreie Ernährung66
 Sommerfilm im Klostergarten66

KREATIVE ANGEBOTE

Handarbeitsnachmittage67
 Bunte Herbstkränze mit Naturmaterial67
 Kreativzeit - Ton mit den Sinnen erfahren.....67
 Nähkurse68
 Adventskränze wickeln und gestalten69
 Kränze und Türbögen aus Heu69
 Buchsbaumschmuck zur Kommunion69

ANGEBOTE AUF ABRUF

Fortbildungen für Fachkräfte.....70
 Elternkurs „Kess Erziehen“.....70
 Familienzentrum Mobil70

BERATUNGSANGEBOTE

Beratung für Schwangere und Familien71
 Entwicklungspsychologische Beratung (EPB).71
 Frühförderung72
 Elternbegleiterinnen72
 Begleitung von trauernden Eltern73
 Begegnungstage für Trauernde73

ANGEBOTE AUSSERHALB DES KURSBETRIEBES

Veranstaltungen für Familienkreise74
 Cafeteria - Ort der Begegnung74
 Saal für Tagesveranstaltungen.....74
 Klostergarten und Spielplatz74
 Mattenlager für Pilgergruppen.....74
 sonstige Veranstaltungen.....74

Bitte melden Sie sich zu allen Kursen rechtzeitig an – es wäre schade, wenn wir einen Kurs absagen müssten, weil wir nicht wussten, dass Sie kommen wollten.

Termin / Kursbeginn	Thema	Referent/in	Seite
August 2023			
Fr, 18.08.	20.00 Uhr Sommerfilm		66
Sa, 26.08.	15.30 Uhr Nachmittag für Alleinerziehende	A. Hagedorn	30
So, 27.08.	14.30 Uhr Sommerfest mit Familiengottesdienst		17
Di, 29.08.	09.00 Uhr Stilltreff für Schwangere und Mütter	M. Hucke	21
September 2023			
Fr, 01.09.	09.30 Uhr Zwergensprache für Eltern (12x)	B. Mößner	24
Mo, 04.09.	15.00 Uhr Theater, Gesang und Tanz für Kinder	C. Kellner	34
Mo, 04.09.	17.15 Uhr Gitarre für Kinder - Anfängerkurs (8x)	M. Goedecke	33
Di, 05.09.	18.00 Uhr ökumenische Schöpfungsandacht		16
Mi, 06.09.	09.00 Uhr Frauen in Bewegung - Wanderung	R. Hüter, U. Seidel	55
Do, 07.09.	19.00 Uhr Paartanz - Grundkurs I (10x)	G. Hartung	54
Do, 07.09.	19.30 Uhr Elternkurs KESS-erziehen - Ermutigungstreffen für KESS-Erfahrene (online)	B. Hupe	44
Do, 07.09.	20.00 Uhr Paartanz - Grundkurs II (10x)	G. Hartung	54
Mo, 11.09.	16.00 Uhr Info rund um die Schwangerschaft	A. Hagedorn	21
Di, 12.09.	19.30 Uhr KESS-erziehen - Geschwister (2x)	B. Hupe	45
Mi, 13.09.	14.00 Uhr Tanzen ü60 (6x)	M. Müller	37
Mi, 13.09.	16.15 Uhr Linedance (6x)	M. Müller	54
Do, 14.09.	16.30 Uhr Kleine Hildegard Heilkunde	M. Bieder	60
Mo, 18.09.	18.15 Uhr Gitarre für Erwachsene - Anf. (5x)	M. Goedecke	51
Di, 19.09.	16.00 Uhr Klub der Knirpse - Gruppe 1 (6x)	D. Napp	27
Mi, 20.09	15.00 Uhr Spiel und Spaß am Weltkindertag		28
Do, 21.09.	08.30 Uhr Yoga (8x)	M. Wolf	56
Do, 21.09.	10.00 Uhr Kanga-Training (8x)	M. Wolf	25
Fr, 22.09.	14.30 Uhr Geführte Rundwanderung am grünen Band (Groß-)Eltern mit Kindern ab 5 Jahren	S. Sander	28
Sa, 23.09.	15.30 Uhr Nachmittag für Alleinerziehende	A. Hagedorn	30
So, 24.09.	10.30 Uhr Familiengottesdienst		17
So, 24.09.	15.00 Uhr Lama-Wanderung für Familien	J. Hagedorn	29
Di, 26.09.	09.30 Uhr Dunstan Babysprache	B. Mößner	22
Di, 26.09.	16.00 Uhr Klub der Knirpse - Gruppe 2 (5x)	D. Napp	27
Di, 26.09.	18.00 Uhr Federball spielen für Jugendliche und Erwachsene (10x)	V. + A. Metz	55
Di, 26.09.	19.30 Uhr Bunte Herbstkränze mit Naturmaterial	S. Rodenstock-Köhler	67
Sa, 30.09.	14.30 Uhr Nachmittag für Väter mit Kindern	A. Eichner	30

Termin / Kursbeginn	Thema	Referent/in	Seite
Oktober 2023			
Do, 12.10.	10.00 Uhr Kommunikation via Smartphone (Senioren-Medien-Schulung)	Medien-pädagogInnen	37
Do, 12.10.	17.00 Uhr Erkältungsbonbons - selbst gemacht	C. Hoppe	61
Mo, 16.10.	15.00 Uhr Theater, Gesang und Tanz für Kinder	C. Kellner	34
Di, 17.10.	17.30 Uhr Klingende Fantasiereisen mit Klangschalen 19.00 Uhr - Vorstellung	F. Herzberg	58
Di, 17.10.	19.30 Uhr Elternkurs KESS-erziehen - für Eltern mit Kindern von 3 - 10 Jahren (5x)	B. Hupe	44
Mi, 18.10.	19.30 Uhr Online-Workshop über den Umgang mit Stress und Wut im Familienalltag	T. Montag	42
Mi, 18.10.	19.30 Uhr Nähkurs für AnfängerInnen (4x)	B. Weigmann	68
Do, 19.10.	16.00 Uhr Musikalische Früherziehung für Eltern mit Kindern von 2 - 4 Jahren (8x) 17.00 Uhr	R. Gries	26
Do, 19.10.	16.30 Uhr Kreativzeit - Ton mit den Sinnen erfahren (4x)	A. Sauer, B. Strecker	67
Sa, 21.10.	15.30 Uhr Nachmittag für Alleinerziehende	A. Hagedorn	30
Sa, 21.10.	10.00 Uhr Gitarrencrashkurs (3x)	R. Zengerling	51
So, 22.10.	10.30 Uhr Familiengottesdienst		17
Di, 24.10.	09.00 Uhr Trauernde Kinder und Jugendliche - Fortbildung für LehrerInnen u. ErzieherInnen	A. Hagedorn	47
Di, 24.10.	09.00 Uhr Stilltreff für Schwangere und Mütter	M. Hucke	21
Di, 24.10.	17.30 Uhr Klingende Fantasiereisen mit Klangschalen 19.00 Uhr - Kursreihe (4x)	F. Herzberg	58
Mi, 25.10.	09.00 Uhr Ernährung von Babys im ersten Lebensjahr	N. Huwe	64
Do, 26.10.	10.00 Uhr Apps, Apps und noch mehr Apps - (Senioren-Medien-Schulung)	Medien-pädagogInnen	38
Sa, 28.10.	08.30 Uhr Märchen-Yoga - für (Groß-)Eltern mit Kindern zwischen 4 - 6 Jahren	M. Wolf	27
Sa, 28.10.	10.30 Uhr Märchen-Yoga - für (Groß-)Eltern mit Kindern zwischen 7 - 9 Jahren	M. Wolf	27
Sa, 28.10.	13.00 Uhr Obstbaumschnitt, ganz praktisch	A + F. Goldhagen	50
Sa, 28.10.	14.30 Uhr Nachmittag für Väter mit Kind/ern	A. Eichner	30
November 2023			
Mi, 01.11.	09.00 Uhr Geburtsvorbereitung (5x)	P. Wand	22
Sa, 04.11.	15.30 Uhr Nachmittag für Alleinerziehende	A. Hagedorn	30
Mo, 06.11.	09.00 Uhr „Die Schatzkiste sind wir“ Pastorale Teamfortbildung	C. Kellner	49

Termin / Kursbeginn	Thema	Referent/in	Seite
Mo, 06.11. 16.00 Uhr	Info rund um die Schwangerschaft	A. Hagedorn	21
Mo, 06.11. 19.30 Uhr	Erste Hilfe am Kind (2x)	N. N.	46
Di, 07.11. 09.30 Uhr	Rückbildungsgymnastik und Babymassage (5x)	P. Wand	23
Di, 07.11. 16.00 Uhr	Großeltern-Enkel-Nachmittag	C. Kellner	29
Di, 07.11. 19.30 Uhr	Förderung von Kindern zur Schulfähigkeit (Elterninfo)	S. Wenderott	43
Di, 07.11. 19.30 Uhr	Gesunde Ernährung - die ersten 1.000 Tage - online (2x)	J. Rempe	65
Mi, 08.11. 20.00 Uhr	Wie wachsende Herausforderungen Eltern beeinflussen - 45 Minuten Familienpolitik(online)	J. Döring	52
Do, 09.11. 09.30 Uhr	Stressbewältigung und Resilienztraining	E. Blossat	57
Fr, 10.11. 19.30 Uhr	Kinderkrankheiten natürlich lindern (online)	M. Schnur	46
Do, 16.11. 19.30 Uhr	Was Kinder klug und glücklich macht	V. Seeland	41
Do, 16.11. 19.30 Uhr	Naturseife selbst herstellen	Dr. G. Hentrich	61
Sa, 18.10. 10.00 Uhr	Nähkurs - besonders für (Groß-)Mütter und Töchter	B. Weigmann	68
Sa, 18.11. 10.00 Uhr	Achtsamkeits- und Meditationsretreat zum Bewegen, Durchatmen und Entspannen	E. Görke	60
Mo, 20.11. 17.30 Uhr	100 Pro für Leib & Seele - Das Verwöhn-Programm für Frauen	A. Rhode	59
Di, 21.11. 19.00 Uhr	Vorsorge für Unfall, Krankheit und Alter (2x)	H. Sterner	50
Do, 24.11. 09.30 Uhr	Smartphone-Einsteigerkurs für Android	D. Napp	38
So, 26.11. 10.30 Uhr	Familiengottesdienst		17
Mo, 27.11. 19.30 Uhr	Adventskränze wickeln und gestalten	S. Rodenstock-Köhler	69
Di, 28.11. 19.30 Uhr	Adventskränze wickeln und gestalten	S. Rodenstock-Köhler	69
Mi, 29.11. 19.30 Uhr	Adventskränze wickeln und gestalten	S. Rodenstock-Köhler	69

Dezember 2023

Sa, 02.12. 15.00 Uhr	Besinnlich-kreativer Nachmittag vor dem 1. Advent		17
Di, 06.12. 09.00 Uhr	Stilltreff für Schwangere und Mütter	M. Hucke	21
Fr, 08.12. 09.30 Uhr	Zwergensprache für Eltern (12x)	B. Mößner	24
So, 10.12. 19.00 Uhr	Weltweites Kerzenleuchten - Andacht für verstorbene Kinder		18
Di, 12.12. 19.30 Uhr	Räuchern mit heimischen Kräutern	M. Busse, M. Klocke	62
Do, 14.12. 19.30 Uhr	Elternkurs KESS-erziehen - Ermutigungstreffen für KESS-Erfahrene (online)	B. Hupe	44
Do, 15.12. 09.30 Uhr	Smartphone-Aufbaukurs für Android	D. Napp	39
Sa, 16.12. 15.30 Uhr	Nachmittag für Alleinerziehende	A. Hagedorn	30

Termin / Kursbeginn	Thema	Referent/in	Seite
Januar 2024			
Di, 02.01.	16.00 Uhr Klub der Knirpse - Gruppe 1 (6x)	D. Napp	27
Do, 04.01.	16.00 Uhr Musikalische Früherziehung für Eltern mit Kindern von 2 - 4 Jahren (10x)	R. Gries	26
Mo, 08.01.	16.00 Uhr Musik und Tanz für Kinder im Alter von 4 - 5 Jahren (10x)	R. Gries	33
Di, 09.01.	09.30 Uhr Rückbildungsgymnastik und Babymassage (5x)	P. Wand	23
Di, 09.01.	16.00 Uhr Klub der Knirpse - Gruppe 2 (6x)	D. Napp	27
Di, 09.01.	18.00 Uhr Federball spielen für Jugendliche und Erwachsene (10x)	V. + A. Metz	55
Di, 09.01.	19.30 Uhr Räuchern mit heimischen Kräutern	M. Busse, M. Klocke	62
Mi, 10.01.	09.00 Uhr Geburtsvorbereitung (5x)	P. Wand	22
Mi, 10.01.	14.00 Uhr Tanzen ü60 (6x)	M. Müller	37
Mi, 10.01.	16.15 Uhr Linedance (6x)	M. Müller	54
Mi, 10.01.	20.00 Uhr Kinder und ihr Platz in der katholischen Kirche - 45 Minuten Familienpolitik (online)	J. Döring	52
Do, 11.01.	08.30 Uhr Yoga (8x)	M. Wolf	56
Do, 11.01.	10.00 Uhr Kanga-Training (8x)	M. Wolf	25
Do, 11.01.	19.00 Uhr Paartanz - Grundkurs I (14x)	G. Hartung	54
Do, 11.01.	19.30 Uhr Zuckerfreie Ernährung - schmeckt natürlich - online (2x)	J. Rempe	66
Do, 11.01.	20.00 Uhr Paartanz - Grundkurs II (14x)	G. Hartung	54
Sa, 13.01.	08.30 Uhr Märchen-Yoga - für (Groß-)Eltern mit Kindern zwischen 4 - 6 Jahren	M. Wolf	27
Sa, 13.01.	10.30 Uhr Märchen-Yoga - für (Groß-)Eltern mit Kindern zwischen 7 - 9 Jahren	M. Wolf	27
Sa, 13.01.	14.30 Uhr Nachmittag für Väter mit Kind/ern	A. Eichner	30
Di, 16.01.	19.30 Uhr Elternkurs KESS-erziehen - für Eltern mit Kindern von 3 - 10 Jahren - online(6x)	B. Hupe	44
Sa, 20.01.	10.00 Uhr Nähkurs - besonders für (Groß-)Mütter und Töchter	B. Weigmann	68
Sa, 20.01.	15.30 Uhr Nachmittag für Alleinerziehende	A. Hagedorn	30
Di, 23.01.	09.30 Uhr Dunstan Babysprache	B. Mößner	22
Mi, 24.01.	18.00 Uhr Yoga (8x)	S. Bärtig	56
Sa, 27.01.	09.30 Uhr Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen ab 10 Jahren (2x)	S. Heddinga	56
Sa, 27.01.	10.00 Uhr Gestaltung von Familiengottesdiensten in der Kar- und Osterzeit	A. Rademacher	19
So, 28.01.	10.30 Uhr Familiengottesdienst		17

Termin / Kursbeginn	Thema	Referent/in	Seite
Februar 2024			
Mo, 05.02.	16.00 Uhr Info rund um die Schwangerschaft	A. Hagedorn	21
Di, 06.02.	16.00 Uhr Großeltern-Enkel-Nachmittag	C. Kellner	29
Di, 06.02.	19.30 Uhr Tiefenentspannung mit Klangschalen - Vorstellung	S. Stitz	59
Mi, 07.02.	09.00 Uhr Ernährung von Babys im ersten Lebensjahr	N. Huwe	64
Sa, 10.02.	14.30 Uhr Nachmittag für Väter mit Kind/ern	A. Eichner	30
Di, 13.02.	09.00 Uhr Stilltreff für Schwangere und Mütter	M. Hucke	21
Di, 13.02.	09.00 Uhr Winterferientage (Dienstag - Donnerstag) für Kinder der 1. - 5. Klasse	D. Napp	34
Di, 13.02.	10.00 Uhr Babysitterkurs für Jugendliche ab 13 Jahre (Dienstag - Donnerstag)	A. Hagedorn / U. Stöber	35
So, 17.02.	15.30 Uhr Familienkreuzweg		19
Mo, 19.02.	19.30 Uhr KESS-erziehen „Abenteuer Pubertät (5x)	P. Nagler	45
Di, 20.02.	09.30 Uhr Rückbildungsgymnastik und Babymassage (5x)	J. Kannegießer	23
Di, 20.02.	19.30 Uhr Tiefenentspannung mit Klangschalen - Kursreihe (4x)	S. Stitz	59
Mi, 21.02.	09.00 Uhr Geburtsvorbereitung (5x)	J. Kannegießer	22
Do, 22.02.	16.30 Uhr Kreativzeit - Ton mit den Sinnen erfahren (4x)	A. Sauer, B. Strecker	67
Fr, 23.02.	19.30 Uhr Schlaf durch Baby! - für (werdende) Eltern	M. Schnur	40
Sa, 24.02.	10.00 Uhr Gitarrencrashkurs (3x)	R. Zengerling	51
Sa, 24.02.	15.30 Uhr Nachmittag für Alleinerziehende	A. Hagedorn	30
So, 25.02.	10.30 Uhr Familiengottesdienst		17
Di, 27.02.	19.00 Uhr Vorsorge für Unfall, Krankheit und Alter (2x)	H. Sterner	50
Mi, 28.02.	19.30 Uhr Nähkurs für AnfängerInnen (4x)	B. Weigmann	68
März 2024			
Fr, 01.03.	09.30 Uhr Stressbewältigung und Resilienztraining	E. Blossat	57
Di, 06.03.	19.30 Uhr KESS-erziehen - Geschwister - online (3x)	B. Hupe	45
Mi, 06.03.	20.00 Uhr Thüringen im Jahr der Wahl - 45 Minuten Familienpolitik (online)	J. Döring	52
Sa, 09.03.	09.30 Uhr CAPACITAR-Workshop	A. Rhode	58
Sa, 09.03.	13.00 Uhr Obstbaumschnitt, ganz praktisch	A + F. Goldhagen	50
Mi, 13.03.	09.00 Uhr Trauernde Kinder und Jugendliche - Fortbildung für LehrerInnen u. ErzieherInnen	A. Hagedorn	47
Do, 14.03.	08.30 Uhr Yoga (8x)	M. Wolf	56
Do, 14.03.	10.00 Uhr Kanga-Training (8x)	M. Wolf	25

Termin / Kursbeginn	Thema	Referent/in	Seite
Sa, 16.03. 10.00 Uhr	Nähkurs - besonders für (Groß-)Mütter und Töchter	B. Weigmann	68
Sa, 16.03. 15.30 Uhr	Nachmittag für Alleinerziehende	A. Hagedorn	30
So, 17.03 15.30 Uhr	Familienkreuzweg	C. Kellner, B. Sieling	19
Di, 19.03. 17.30 Uhr	Dem Stress im Familienalltag gewachsen sein (Elterninfo)	C. Traubel	43
Di, 19.03. 19.30 Uhr	Kränze und Türbögen aus Heu	S. Rodenstock-Köhler	69
Mi, 20.03. 09.00 Uhr	Ernährung von Babys im ersten Lebensjahr	N. Huwe	64
Fr, 22.03. 09.30 Uhr	Zwergensprache für Eltern (12x)	B. Mößner	24
Sa, 23.03. 15.00 Uhr	Besinnlich-kreativer Nachmittag vor Ostern		19
Fr, 29.03. 17.00 Uhr	Karfreitagsliturgie für (Groß-)Eltern mit Kindern ab 4 Jahren		20
Sa, 30.03. 19.00 Uhr	Feier der Osternacht für (Groß-)Eltern mit Kindern ab 4 Jahren		20

April 2024

Di, 02.04. 09.00 Uhr	Stilltreff für Schwangere und Mütter	M. Hucke	21
Di, 02.04. 16.00 Uhr	Klub der Knirpse - Gruppe 1 (6x)	D. Napp	27
Mi, 03.04. 19.30 Uhr	Buchsbaumschmuck zur Kommunion	S. Rodenstock-Köhler	69
Di, 09.04. 15.00 Uhr	Rückbildungsgymnastik und Babymassage (5x)	J. Kannegießer	23
Di, 09.04. 16.00 Uhr	Klub der Knirpse - Gruppe 2 (6x)	D. Napp	27
Di, 09.04. 17.00 Uhr	Geburtsvorbereitung (5x)	J. Kannegießer	22
Mi, 10.04. 14.00 Uhr	Tanzen ü60 (6x)	M. Müller	37
Mi, 10.04. 16.00 Uhr	Kräuterwanderung für Familien	M. Busse, M. Klocke	62
Mi, 10.04. 16.15 Uhr	Linedance (6x)	M. Müller	54
Mi, 10.04. 18.00 Uhr	Yoga (8x)	S. Bärtig	56
Mi, 10.04. 19.30 Uhr	Nestwärme die Flügel verleiht - online- Workshop zur Stärkung der Eltern-Kind- Beziehung	T. Montag	40
Mi, 10.04. 19.30 Uhr	Nähkurs für Fortgeschrittene (4x)	B. Weigmann	68
Do, 11.04. 10.00 Uhr	Kommunikation via Smartphone (Senioren-Medien-Schulung)	Medien- pädagogInnen	37
Do, 11.04. 16.00 Uhr 17.00 Uhr	Musikalische Früherziehung für Eltern mit Kindern von 2 - 4 Jahren (8x)	R. Gries	26
Do, 11.04. 19.30 Uhr	Elternkurs KESS-erziehen - Ermutigungs- treffen für KESS-Erfahrene (online)	B. Hupe	44
Sa, 13.04. 10.00 Uhr	Gitarrencrashkurs (3x)	R. Zengerling	51
Sa, 13.04. 09.00 Uhr	Babys erste feste Nahrung - Workshop	N. Huwe	64
Sa, 13.04. 15.30 Uhr	Nachmittag für Alleinerziehende	A. Hagedorn	30

ALLES AUF EINEN BLICK

Termin / Kursbeginn	Thema	Referent/in	Seite
So, 14.04. 15.00 Uhr	Lama-Wanderung für Familien	J. Hagedorn	29
Mo, 15.04. 16.00 Uhr 17.00 Uhr	Musik und Tanz für Kinder im Alter von 4 - 5 Jahren (10x)	R. Gries	33
Di, 16.04. 17.30 Uhr 19.00 Uhr	Klingende Fantasiereisen mit Klangschalen - Vorstellung	F. Herzberg	58
Di, 16.04. 19.30 Uhr	Spielend lernen (Groß-)Elterninfo	S. Wenderott	41
Di, 16.04. 19.30 Uhr	Gesunde Ernährung - die ersten 1.000 Tage (2x)	J. Rempe	65
Do, 18.04. 19.30 Uhr	Erste Hilfe am Kind (2x)	N. N.	46
Sa, 20.04. 14.00 Uhr	Frühjahrs-Kräuterwanderung „Grüne Neune“	M. Bieder	63
Sa, 20.04. 14.30 Uhr	Nachmittag für Väter mit Kind/ern	A. Eichner	30
Di, 23.04. 17.30 Uhr 19.00 Uhr	Klingende Fantasiereisen mit Klangschalen - Kursreihe (4x)	F. Herzberg	58
Mi, 24.04. 19.30 Uhr	Online-Workshop über den Umgang mit Stress und Wut im Familienalltag	T. Montag	42
Do, 25.04. 10.00 Uhr	Apps, Apps und noch mehr Apps - (Senioren-Medien-Schulung)	Medien-pädagogInnen	38
So, 28.04. 10.30 Uhr	Familiengottesdienst		17

Mai 2024

So, 05.05. 10.00 Uhr	Familiengottesdienst nach der Brandprozession		17
Mi, 08.05. 16.00 Uhr	Kräuterwanderung für Familien	M. Busse, M. Klocke	62
Di, 14.05. 09.30 Uhr	Rückbildungsgymnastik und Babymassage (5x)	J. Kannegießer	23
Di, 14.05. 19.30 Uhr	(Groß-)Elterninfo zum Umgang mit Wut und Aggressionen bei Kindern	V. Seeland	42
Mi, 15.05. 09.00 Uhr	Geburtsvorbereitung (5x)	J. Kannegießer	22
Do, 16.05. 08.30 Uhr	Yoga (8x)	M. Wolf	56
Do, 16.05. 10.00 Uhr	Kanga-Training (8x)	M. Wolf	25
Do, 17.05. 09.30 Uhr	Smartphone-Einsteigerkurs für Android	D. Napp	38
Fr, 17.05. 14.00 Uhr	Frühjahrs-Kräuter-Koch-Wanderung	M. Bieder	63
Sa, 18.05. 14.30 Uhr	Nachmittag für Väter mit Kind/ern	A. Eichner	30
Fr, 24.05. 10.00 Uhr	Die Welt der Heiligen mit Kindern entdecken - Fortbildung für pädagogische Fachkräfte, Ehrenamtliche, Interessierte	Trommelerzähler M. Hoffmeister	48
Sa, 25.05. 09.30 Uhr	Familienkirche - lebendiges Gottesdienstmodell für Eltern, Großeltern oder ErzieherInnen	M. Hoffmeister	48
Sa, 25.05. 15.30 Uhr	Nachmittag für Alleinerziehende	A. Hagedorn	30

Termin / Kursbeginn	Thema	Referent/in	Seite
So, 26.05. 10.00 Uhr	Familiengottesdienst mit Trommelreise		17
Di, 28.05. 09.30 Uhr	Dunstan Babysprache	B. Mößner	22

Juni 2024

Mo, 03.06. 16.00 Uhr	Info rund um die Schwangerschaft	A. Hagedorn	21
Di, 04.06. 19.30 Uhr	Zuckerfreie Ernährung - schmeckt natürlich (2x)	J. Remppe	66
Mi, 05.06. 16.00 Uhr	Kräuterwanderung für Familien	M. Busse, M. Klocke	62
Fr, 07.06. 10.00 Uhr	Smartphone-Aufbaukurs für Android	D. Napp	39
Sa, 08.06. 09.30 Uhr	Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen ab 10 Jahren (2x)	S. Heddinga	56
Sa, 08.06. 14.30 Uhr	Nachmittag für Väter mit Kind/ern	A. Eichner	30
Do, 13.06. 19.30 Uhr	Elternkurs KESS-erziehen - Ermutigungstreffen für KESS-Erfahrene (online)	B. Hupe	44
Sa, 15.06. 15.30 Uhr	Nachmittag für Alleinerziehende	A. Hagedorn	30
Di, 18.06. 09.00 Uhr	Stilltreff für Schwangere und Mütter	M. Hucke	21
Fr, 21.06. 14.30 Uhr	Geführte Rundwanderung am grünen Band (Groß-)Eltern mit Kindern ab 5 Jahren	S. Sander	28
Fr, 21.06. 20.30 Uhr	Sommerfilm im Klostergarten		66
Fr, 28.06. 18.00 Uhr	Zeltwochenende für Väter mit Kindern	P. Schröter / N.N.	31

Juli 2024

Mo, 01.07. 09.00 Uhr	Sommerferientage (Montag - Donnerstag) für Kinder der 1. - 5. Klasse	C. Kellner	35
Mi, 03.07. 16.00 Uhr	Kräuterwanderung für Familien	M. Busse, M. Klocke	62
Fr, 05.07. 18.00 Uhr	Zeltwochenende für Familien	P. Schröter / N.N.	31
Mo, 08.07. 09.00 Uhr	Sommerferientage (Montag - Donnerstag) für Kinder der 1. - 5. Klasse	C. Kellner	35

August 2024

Di, 06.08. 09.30 Uhr	Rückbildungsgymnastik und Babymassage (5x)	P. Wand	23
Mi, 07.08. 09.00 Uhr	Geburtsvorbereitung (5x)	P. Wand	22
Mi, 07.08. 16.00 Uhr	Kräuterwanderung für Familien	M. Busse, M. Klocke	62
Fr, 09.08. 18.00 Uhr	Zeltwochenende für Familien	P. Schröter / N.N.	31
Fr, 23.08. 20.00 Uhr	Sommerfilm im Klostergarten		66
So, 25.08. 14.30 Uhr	Sommerfest mit Familiengottesdienst		17



G 1

Familiengottesdienste

Termine:

- 27.08.2023, 14.30 Uhr *Familiengottesdienst mit anschließendem Sommerfest, S. 17*
- 17.09.2023, 11.00 Uhr *Sie finden unsere Angebote bei der Bistumswallfahrt in Erfurt*
- 24.09.2023, 10.30 Uhr *Familiengottesdienst, S. 17*
- 22.10.2023, 10.30 Uhr *Familiengottesdienst, S. 17*
- 26.11.2023, 10.30 Uhr *Familiengottesdienst, S. 17*
- 28.01.2024, 10.30 Uhr *Familiengottesdienst, S. 17*
- 25.02.2024, 10.30 Uhr *Familiengottesdienst, S. 17*
- 29.03.2024, 17.00 Uhr *Karfreitagsliturgie, S. 20*
- 30.03.2024, 19.00 Uhr *Feier der Osternacht, S. 20*
- 28.04.2024, 10.30 Uhr *Familiengottesdienst, S. 17*
- 05.05.2024, 10.00 Uhr *Familiengottesdienst nach der Brandprozession im Klostergarten mit Mittagessen und Aktionen (09.30 Uhr ab St. Gertrud)*
- 26.05.2024, 10.00 Uhr *Familiengottesdienst mit Trommelreise, S. 17*
- 29.05.2024 bis *Sie finden unsere Angebote beim 103. Katholikentag in Erfurt,*
- 02.06.2024 *Leitwort: Zukunft hat der Mensch des Friedens“*
- 23.06.2024, 10.00 Uhr *Familienwallfahrt Hülfensberg*
- Mitgestaltung durch das Familienzentrum*
- 25.08.2024, 14.30 Uhr *Familiengottesdienst mit anschließendem Sommerfest, S. 17*

Familienandachten mit anschließenden Aktionen

- 05.09.2023, 18.00 Uhr *ökumenische Schöpfungsandacht*
- 20.09.2023, 15.00 Uhr *Kleine Andacht zum Kindertag mit Spiel- und Bastelangeboten, S. 28*
- 02.12.2023, 15.00 Uhr *Besinnlich-kreativer Nachmittag vor dem 1.Advent, S. 17*
- 10.12.2023, 19.00 Uhr *Weltweites Kerzenleuchten, S. 18*
- 17.02.2024, 15.30 Uhr *Familienkreuzweg,*
- für Eltern / Großeltern mit Kindern ab 5 Jahren, S. 19*
- 23.03.2024, 15.00 Uhr *Besinnlich-kreativer Nachmittag vor Ostern, S. 19*

G 2**Familiengottesdienste**

*Für (Groß-)Eltern mit (Enkel-)Kindern -
kindgemäß gestaltet für Kinder ab 4 Jahren*

Eltern, Großeltern und (Enkel-)Kinder sind herzlich eingeladen, den Gottesdienst mitzufeiern. Hier kann Kirche in kindgemäßer Form entdeckt, Gemeinschaft erlebt und somit Gott und seine Liebe erfahrbar gemacht werden. Im Anschluss können Sie noch etwas verweilen und Freunde treffen.

Termine: im Garten, in der Kirche oder im Saal des Familienzentrums:

24.09., 22.10., 26.11.2023,

28.01., 25.02., 28.04., 05.05., 26.05.2024

Zeit: Sonntag, 10.00 oder 10.30 Uhr (aktuell siehe Webseite)

außerdem: jeden 2. Sonntag des Monats, 10.00 Uhr Familiengottesdienst auf dem Hülfsenberg (bei Geismar)

G 3.1**Sommerfest****- G 3.2**

Mit Familiengottesdienst für Jung und Alt im Klostergarten

Alle, die das Familienzentrum besuchen oder sich dem Kerbschen Berg verbunden fühlen, sind zum Sommerfest eingeladen. Beginn ist um 14.30 Uhr mit einem Familiengottesdienst. Anschließend können sich Groß und Klein auf vielfältige Angebote freuen.

Termine: G 3.1: Sonntag, 27. August 2023

G 3.2: Sonntag, 25. August 2024

Zeit: 14.30 Uhr - Familiengottesdienst im Garten

15.30 Uhr - Spiel- und Bastelangebote, Kaffee, Kuchen, Eis, Gegrilltes

G 4**„Wir läuten den Advent ein ...“**

Besinnlich-kreativer Adventsnachmittag für Familien

Eine gute Tradition ist die Einstimmung auf den Advent, zu der in diesem Jahr wieder (Groß-) Eltern und Kinder gemeinsam eingeladen sind. Wir beginnen in der Klosterkirche mit einer Andacht. Anschließend gibt es im Familienzentrum Kaffee und Kuchen. Danach bietet sich für alle die Gelegenheit, adventlichen Schmuck und kleine Geschenke anzufertigen.

Termin: 02. Dezember 2023

Zeit: Samstag, 15.00 - 18.00 Uhr

Leitung: Bergteam

Teilnehmerbeitrag: Erstattung der Materialkosten

G 5

Adventsfeiern für Schulklassen

Für SchülerInnen der 1. und 2. Klasse, LehrerInnen und Eltern

Für die Vorbereitung einer Adventsfeier wird manchmal viel Energie und vor allem Unterrichtszeit benötigt. Im Familienzentrum wird eine Adventsfeier gestaltet, bei der Eltern und Kinder mit ihren Fähigkeiten gefragt sind und lebendige, aber auch besinnliche Zeit miteinander erleben können - sei es mit Musik, bei Kreativangeboten, bei Mitmachgeschichten, bei Adventskaffee und Plätzchen.

Termine: Dienstag, 05.12., Mittwoch, 06.12., Donnerstag, 07.12.2023,

Zeit: 16.00 – 18.00 Uhr

Leitung: D. Napp

Teilnehmerbeitrag: 14,00 EUR pro Familie (inkl. Bastelmaterial, Kaffee und Gebäck)

Ermäßigungen und nähere Informationen bei Ihrer Anfrage

G 6

Weltweites Kerzenleuchten

Andacht für verstorbene Kinder

Am zweiten Sonntag im Dezember wird weltweit aller verstorbenen Kinder mit Kerzen und Gottesdiensten gedacht. Jedes Licht steht für das Wissen, dass diese Kinder nicht vergessen werden und es schlägt Brücken von einem betroffenen Menschen zum anderen. Während der Andacht können alle Betroffenen Lichter für die verstorbenen Kinder entzünden und ihrer gedenken.

Termin: 10. Dezember 2023

Zeit: Sonntag, 19.00 Uhr

Ort: Klosterkirche Kerbscher Berg

*Verantwortlich: A. Hagedorn, Trauerbegleiterin,
Bruder René vom Hülfsberg*

Spiel und Spaß am Weltkindertag

siehe Kurs-Nr. E 14

Religiöse Fortbildungen

siehe Kurse-Nr. T 13; T 14; T 15; A 1

G 7

Familienkreuzweg

Für Familien mit Kindern zwischen 5 und 10 Jahren

Familien sind herzlich zu einem eigens für Kinder gestalteten Kreuzweg eingeladen. Bei guten Wetter können sich (Groß-)Eltern und Kinder gemeinsam auf den Weg zu den verschiedenen Kreuzwegstationen - rund um den Kerbschen Berg - machen, um dort zu beten, zu singen und damit auf kindgerechte Weise an den Leidensweg Jesu zu erinnern.

Termin: 17. März 2024

Zeit: Sonntag, 15.30 Uhr, anschließend Kaffee im Familienzentrum
(wenn möglich bitte durchgebackenen Kuchen / Gebäck mitbringen)

Treffpunkt: 1. Station am Fuß des Kerbschen Berges, bei Regen in der Klosterkirche

Leitung: C. Kellner / B. Sieling, Gemeindefereferentin

G 8

Workshop - Gestaltung von Familiengottesdiensten in der Kar- und Osterzeit

Fortbildung für Ehrenamtliche, Kommunion- und DiakonatsshelferInnen

Ein Tag für alle, die an den Kar- und Ostertagen mit Familien Gottesdienste gestalten wollen. Inhalte sind theologische Hintergründe der Kar- und Ostertage und Methoden für Gottesdienste. Dabei gibt es viel Zeit diese zu entwickeln und auszuprobieren.

Termin/Zeit: 27. Januar 2024, Samstag, 10.00 - 16.00 Uhr

Leitung: A. Rademacher, Leiterin des Seelsorgeamtes

Teilnehmerbeitrag: nähere Informationen zur Teilnahmegebühr und Verpflegung folgen

Anmeldung: bis spätestens 5 Werktage vor Kursbeginn

G 9

Ostern entgegen

Besinnlich-kreativer Nachmittag für Familien

An diesem Nachmittag kann man sich gemeinschaftlich auf Ostern einstimmen. Wir beginnen mit einer Andacht in der Klosterkirche, in der mit Spiel, Lied und Gebet auf das Ostergeschehen geschaut wird. Anschließend, ab 15.30 Uhr, sind alle zu schönen Osterbasteleien im ganzen Haus eingeladen. - Für Kaffee und Kuchen ist gesorgt.

Termin/Zeit: 23. März 2024, Samstag, 15.00 - 18.00 Uhr

Leitung: Bergteam

Teilnehmerbeitrag: Erstattung der verbrauchten Materialkosten

G 10

Karfreitagsliturgie für Kinder

Für Eltern/Großeltern mit Kindern ab 4 Jahren

Der Karfreitag ist im Zusammenhang mit Ostern für Christen ein wichtiger Feiertag. An ihm gedenken die Kirchen des Kreuzestodes Jesu Christi in Erwartung seiner Auferstehung. Für Kinder ist dies häufig nur schwer zu verstehen. Da können zwischen Wohnungsputz und Eierfärben schon einige Fragen aufkommen.

Eingeladen wird zu einer - für Kinder ab vier Jahren - gestalteten Karfreitagsliturgie, die den Blick auf wesentliche Inhalte unseres Glaubens richtet. Mit verschiedenen kindgerechten Methoden wird an das Leiden und Sterben Jesu erinnert.

Auch traditionelle Elemente werden in die Liturgie mit einbezogen.

Termin/Zeit: 29. März 2024, Freitag, 17.00 - 18.00 Uhr

Leitung: Das Bergteam

G 11

Feier der Osternacht für Kinder

Für Eltern/Großeltern mit Kindern ab 4 Jahren

Der Osternachtgottesdienst ist der Höhepunkt der drei österlichen Tage:

Mit vielen Zeichen und Symbolen - doch auch kindgerecht - wird dieser Gottesdienst gefeiert. So ist er für Groß und Klein sehr ansprechend. Am Osterfeuer werden die große - und auch die selbst mitgebrachte - Osterkerze entzündet. Nach dem Festgottesdienst kann sich jede Familie in mitgebrachten Gefäßen frisch geweihtes Osterwasser der Taufenerneuerung mit nach Hause nehmen und so den Ostersegen ins eigene Heim tragen. (Osterkerzen und Weihwassergefäße können am Sonntag zuvor bei uns gestaltet werden - Seite 19, G 10)

Termin/Zeit: 30. März 2024, Samstag, 19.00 - 20.00 Uhr

Leitung: Das Bergteam mit Dr. A. Rademacher

G 12

Unterwegs zur Ehe

Ehevorbereitungsseminar

Geplant sind zwei Ehevorbereitungsseminare im Familienzentrum. Darüber hinaus finden über das Jahr verteilt in verschiedenen Pfarrgemeinden und den Bildungshäusern Ehevorbereitungsseminare statt.

Termine/Zeit: ab 1. Oktober 2023 sind Termine und Orte für 2024 auf https://www.bistum-erfurt.de/glaube_gottesdienst_spiritualitaet/sakramente/ zu finden

Anmeldung an: Referat Erwachseneenseelsorge Heiligenstadt, Tel.: 03606 / 667410



Kurse für werdende Eltern

E 1

Mutterschutz, Elternzeit, Elterngeld, ...

*Informationen rund um die Schwangerschaft
und die Geburt eines Kindes*

Hier erhalten werdende Eltern Informationen und Beratung zu den gesetzlichen Ansprüchen wie Mutterschutz, Elternzeit, Bundeselterngeld, Kindergeld, Sorgerecht und Unterhalt sowie Unterstützung bei der Beantragung von Stiftungsmitteln bei der Thüringer Stiftung „Hand in Hand“ und der finanziellen Grundabsicherung durch Bürgergeld.

*Termine/Zeit: Info-Veranstaltungen am 11.09., 06.11.2023, 05.02., 03.06.2024,
Montag, 16.00 - 17.00 Uhr, auch Einzelberatung möglich (S. 71)*

Leitung: A. Hagedorn (Beratungsstelle der Caritas für Schwangere und Familien)

Anmeldung: erwünscht

E 2.1

Stilltreff

- E 2.6

*Für Schwangere, voll-, nicht- oder teilstillende Mütter
und ihre Babys*

Hier treffen sich Schwangere, die sich auf das Stillen vorbereiten wollen, sowie bereits stillende Mütter mit ihren Babys zum Gedanken- und Erfahrungsaustausch. Sie werden durch eine erfahrene Stillberaterin betreut, erhalten viele nützliche Informationen und professionelle Beratung rund um das Stillen und die Ernährung von Säuglingen.

Nicht- oder teilstillende Frauen sind auch herzlich willkommen! Sie können hier hilfreiche Informationen zur Beikost und zum bindungsorientierten Füttern erhalten.

*Termine/Zeit: 09.00 - 11.00 Uhr
E 2.1: Dienstag, 29.08. / E 2.2: 24.10. / E 2.3: Mittwoch, 06.12.2023 /
E 2.4: Dienstag, 13.02. / E 2.5: 02.04. / E 2.6: 18.06.2024*

Leitung: M. Hucke, Stillberaterin (AFS), Flaschen- und Formulierberaterin (FES)

Teilnehmerbeitrag: 6,00 EUR pro Treffen

Anmeldung: bis spätestens 2 Werktage vor Kursbeginn

E 3.1

Geburtsvorbereitung

- 3.6

Dieser Kurs begleitet werdende Mütter ab etwa der 25. Schwangerschaftswoche durch die Schwangerschaft und bereitet sie auf die Geburt vor. Sie bekommen Informationen über den Geburtsverlauf, Möglichkeiten der Unterstützung von Hebamme, Partner und Arzt; Technik im Kreißsaal, Atemübungen, Entspannung, Bewegung und Körperarbeit, Umgang mit Schmerz und Angst, aber auch Babypflege und Aromatherapie.

Termine/Zeit: *Mittwoch, 09.00 - 11.15 Uhr (5x)*
E 3.1: ab 01.11. - ca. 29.11.2023
E 3.2: ab 10.01. - ca. 07.02.2024
E 3.3: ab 21.02. - ca. 20.03.2024
E 3.5: ab 15.05. - ca. 12.06.2024
E 3.6: ab 07.08. - ca. 04.09.2024
Dienstag, 17.00 - 19.15 Uhr (5x)
E 3.4: ab 09.04. - ca. 07.05.2024 - bei einem Treffen können zu einem abgesprochenen Termin die Väter dazu kommen

Leitung: *Z. Brillke J. Kannegießer Hebammen*

Unkostenbeitrag: *einmalig 5,00 EUR*

Anmeldung: *bis spätestens 3 Werktage vor Kursbeginn*

E 4.1

Dunstan Babysprache - weniger weinen - weniger Stress

- 4.3

Workshop für werdende Eltern oder Eltern mit Neugeborenen bis 12 Wochen

Alle neugeborenen Babys nutzen ab der Geburt spezifische Laute, um ihre Grundbedürfnisse mitzuteilen: Hunger, Müdigkeit, Bauchweh, Aufstoßen müssen und Unwohlsein.

Eltern lernen in diesem Kurs das Weinen ihres Babys zu verstehen.

Weniger Weinen. Weniger Stress. Mehr Schlaf. Mehr Einbezug der Väter. Ein idealer Start in eine glückliche Baby-Zeit ab dem ersten Lebenstag.

Termine/Zeit: *Dienstag, 09.30 - 12.00 Uhr*
E 4.1: 26.09.2023
E 4.2: 23.01.2024
E 4.3: 28.05.2024

Leitung: *B. Mößner, Dunstan-Kursleiterin*

Teilnehmerbeitrag: *kostenfrei, Förderung der AOK-Plus „Gemeinsam wachsen“*

Anmeldung: *bis 2 Werktage vor dem jeweiligen Termin mittels Anmeldeformular unter <https://zwergensprache.com/zwergensprache/moessner.php>; barbara.moessner@babyzeichensprache.com oder 0151 21225037*

Kurse für Eltern mit ihrem Baby

E 5.1

Rückbildungsgymnastik und Babymassage

- 5.6

Nach der Geburt ist meist die Beckenbodenmuskulatur schwach. Mit sanften Übungen können die Mütter die Muskulatur wieder stärken. Dieser Kurs beinhaltet die Kräftigung des Beckenbodens, der Bauch- und Rückenmuskulatur sowie Babymassage.

Mit dem Rückbildungsgymnastik-Kurs kann in der Regel ab der 6. Woche nach der Geburt begonnen werden.

Termine/Zeit: *Dienstag, 09.30 - 11.15 Uhr (5x)*
E 5.1: ab 07.11. - ca. 05.12.2023
E 5.2: ab 09.01. - ca. 06.02.2024
E 5.3: ab 20.02. - ca. 19.03.2024
E 5.5: ab 14.05. - ca. 11.06.2024
E 5.6: ab 06.08. - ca. 03.09.2024
Dienstag, 15.00 - 16.45 Uhr (5x)
E 5.4: ab 09.04. - ca. 07.05.2024

Leitung: *Z. Brillke / J. Kannegießer, Hebammen*

Unkostenbeitrag: *einmalig 5,00 EUR*

Anmeldung: *bis spätestens 3 Werktage vor Kursbeginn*

E 6

PEKiP-Kurse

Spiel und Bewegung für Babys im ersten Lebensjahr

Das Prager Eltern-Kind-Programm (PEKiP) begleitet Eltern und ihre Kinder während des ersten Lebensjahres. Die Kurse beginnen in der Regel ab dem 5. Lebensmonat des Kindes. Im Mittelpunkt der wöchentlichen Treffen von 1,5 h stehen Spiel- und Bewegungsanregungen zur Förderung der Entwicklung des Kindes. Für die Eltern ist genügend Zeit, ins Gespräch zu kommen und Kontakte zu knüpfen.

Leitung: *R. Gries, A. Hagedorn, M. Schnur, A. Prohaska, M. Kesting*
Qualifizierte PEKiP-Gruppenleiterinnen

Teilnehmerbeitrag: *pro Treffen 8,00 EUR - Ermäßigung ab 5,50 EUR Gesamtbetrag kann in Raten überweisen werden (Förderung zu 100 % durch Krankenkassen möglich; Ermäßigung siehe Geschäftsbedingungen, Seite 3)*

Anmeldung: *Wegen der großen Nachfrage und zur besseren Planung ist es sinnvoll, sich schon bald nach der Geburt des Kindes anzumelden.*

Familiengottesdienste

siehe Seite 16 / 17

E 7

Familienzentrum Mobil

*Spiel und Bewegung für Babys von 5 Monaten - 1,5 Jahren
und Begegnungscafé der Generationen*

Mit diesem Angebot kommt das Familienzentrum Mobil in verschiedene Orte des Eichsfeldes, um Familien mit Babys die Möglichkeit zu geben, Kursangebote in Anspruch zu nehmen, die sonst in unserem Haus stattfinden. Der Eltern-Kind-Kurs ist gefüllt mit hilfreichen Anregungen zu Erziehung, Ernährung und Förderung der Jüngsten. Aber auch erste wertvolle Kontakte zu gleichaltrigen Babys und der Austausch unter den Eltern sind wesentliche Bestandteile des einstündigen Kurses.

Momentan nehmen Hundeshagen, Niederorschel, Pfaffschwende, Ershausen, Weißenborn, Jützenbach, Diedorf, Heyerode, Westhausen und Brehme dieses Angebot in Anspruch. Genaue Zeiten und Termine können auf unserer Internetseite, aus den Aushängen und den Vermeldungen der einzelnen Orte entnommen werden oder sind direkt bei der Kursleiterin zu erfragen.

Bei dem Wunsch einer Bürgermeisterin / eines Bürgermeisters, das Familienzentrum Mobil im eigenen Ort zu etablieren, oder sonstigen Fragen zu diesem Angebot, kann die Projektkoordinatorin Auskunft geben.

Leitung: C. Kellner, Eltern-Kind-Gruppenleiterin,
M. Schnur, Qualifizierte PEKiP-Gruppenleiterin und Elternbegleiterin,
Handy-Nr.: 0160/5762925 / E-Mail: m.schnur@kerbscher-berg.de

Teilnehmerbeitrag: pro Gruppentreffen 4,00 EUR

Nähere Infos: siehe Seite 70

Anmeldung: bis spätestens 2 Werktage vor Kursbeginn bei der Kursleiterin

E 8.1 - 8.3

Zwergensprache

Für Eltern mit Baby ab 6 Monaten

Die Babyzeichensprache ist eine liebevolle Begleitung in die Lautsprache. Mit den babyleichten Zeichen können schon Babys / Kleinkinder lernen, sich mitzuteilen, dies kann in vielen Situationen den Alltag erleichtern.

Im Baby-Kurs werden die Zeichen erlernt und die Anwendung erklärt. Es wird gesungen, gebastelt und Zeit für einen Austausch eingeräumt.

Termine/Zeit: freitags, 09.30 - 10.30 Uhr (12 Treffen)

E 8.1: ab 01.09.2023 - ca. 17.11.2023

E 8.2: ab 08.12.2023 - ca. 08.03.2024

E 8.3: ab 22.03.2024 - ca. 28.06.2024

Leitung: B. Mößner, Zwergensprache-Kursleiterin

Teilnehmerbeitrag: 126,00 EUR / 183,00 EUR Paar-, Geschwisterpreis, inkl. Liederheft - nach Absprache mit der Kursleiterin überweisen

(von einigen Kassen bis zu 100 % bezuschusst)

Anmeldung: *bis 2 Werktage vor dem jeweiligen Termin mittels Anmeldeformular unter <https://zwegensprache.com/zwegensprache/moessner.php>; barbara.moessner@babyzeichensprache.com oder 0151 21225037*

E 9.1
- 9.4

Kanga-Training

*Energiegeladen, motivierend und wirkungsvoll!
Die Mama schwitzt, während das Baby mit ihr kuschelt.*

Nach der Rückbildung ist vor dem Kanga-Training. Der Kurs vereint ein gesundes Workout für die Mami und wertvolle Kuschelzeit für das Baby. Es ist perfekt für Mütter, die nach der Geburt des Babys wieder fit werden wollen.

Kanga-Training

- kräftigt Beckenboden, Bauch, Beine & Po
- stärkt das Herz-Kreislauf-System
- ist gleichzeitig Rückenschule und Haltungstraining

Tragehilfen/-tücher und Beinstulpen stehen kostenfrei im Kurs zur Verfügung. Geschwisterkinder sind immer herzlich willkommen.

Termine: *E 9.1: 21.09. - ca. 23.11.2023 E 9.2: 11.01. - ca. 07.03.2024
E 9.3: 14.03. - ca. 02.05.2024 E 9.4: 16.05. - ca. 27.06.2024*

Zeit: *donnerstags, 10.00 - 11.00 Uhr, 8 Treffen pro Kurs*

Mitzubringen: *Sportmatte, Getränk, Wechselbody fürs Baby*

Leitung: *M. Wolf, Kanga-Trainerin*

Teilnehmerbeitrag: *99,00 EUR - bitte überweisen (Präventionskurs; wird von vielen Kassen bis zu 100 % bezuschusst)*

Anmeldung: *ausschließlich über www.marlensturnbeutel.de
nähere Auskünfte unter marlen@kangatraining.de oder 0170 3006230*

Besinnlich-kreative Nachmittage für Familien

siehe Kurs-Nr. G 4; G 9

Karfreitagsliturgie für Kinder

siehe Kurs-Nr. G 10

Feier der Osternacht für Kinder

siehe Kurs-Nr. G 11

Kurse für (Groß-)Eltern und Kinder

E 10.1
- 10.6

Eltern-Kind-Treff

*Spiel- und Gesprächsgruppen
für Mütter und Väter mit Kleinkindern bis zu 2 Jahren*

Gefüllt sind die gemeinsamen Runden mit Liedern und Spielen, Bewegungsanregungen und kreativem Tun. Darüber hinaus finden die Eltern hier eine Gruppe zum Austausch über Alltags- und Erziehungsfragen. Das Angebot **eines** thematischen Elternabends (siehe Kurse Nr. T2, T 3, T 4, T 6, T 7, T 8, T 11) in unserem Haus kann zusätzlich kostenfrei in Anspruch genommen werden.

Termine: montags bis freitags mit jeweils ca. 7 - 9 Treffen pro Block
E 10.1: ab 14.08.2023 E 10.2: ab 16.10.2023
E 10.3: ab 04.01.2024 E 10.4: ab 11.03.2024
E 10.5: ab 13.05.2024 E 10.6: ab 29.07.2024

Zeit: 09.15 - 11.15 Uhr, wöchentlich

Leitung: A. Prohaska, C. Kellner, päd. Mitarbeiterinnen

Teilnehmerbeitrag: pro Treffen 7,00 EUR - In jedem Kursblock ist ein Treffen kostenfrei - Gesamtbetrag bitte vor Kursbeginn überweisen! (Ermäßigung siehe Geschäftsbedingungen, Seite 3)

Anmeldung: freie Plätze und konkrete Kosten können erfragt werden

E 11.1.1
- 11.4.2

Musikgarten

Musikalische Früherziehung für Kinder von 2 bis 4 Jahren

Im Musikgartenprojekt werden spielerisch viele musische Elemente aufgegriffen und vertieft. Kindgerechte Lieder, Verse und Bewegungsspiele, Grundschlagerfahrung mit schön klingenden Instrumenten und intensive Höreindrücke lassen Kinder mit allen Sinnen Musik erleben. Die Kinder können hier - zusammen mit ihren Eltern - beim gemeinsamen, aktiven Musizieren Freude an der Musik gewinnen.

Termine/Zeit: 16.00 - 16.45 Uhr / 17.00 - 17.45 Uhr
E 11.1.1/10.1.2: donnerstags, ab 17. August 2023 (8 Treffen)
E 11.2.1/10.2.2: donnerstags, ab 19. Oktober 2023 (8 Treffen)
E 11.3.1/10.3.2: donnerstags, ab 04. Januar 2024 (10 Treffen)
E 11.4.1/10.4.2: donnerstags, ab 11. April 2024 (10 Treffen)

Leitung: R. Gries, Referentin im Musikgarten-Projekt

Teilnehmerbeitrag: 6,00 EUR pro Treffen - Gesamtbetrag bitte vor Kursbeginn überweisen!

Anmeldung: freie Plätze können erfragt werden

E 12.1.1 Klub der Knirpse
- 12.3.2

Für Eltern mit Kindern von 2 bis 6 Jahren

Der „Klub der Knirpse“ ist ein Kursangebot für Eltern mit Kindern von 2 - 6 Jahren. Jeder Nachmittag ist eigens gestaltet mit Liedern, Spielen und Kreativideen – passend zur Jahreszeit und zum Kirchenjahr.

Termine: E 12.1.1: ab 19.09.2023 E 12.1.2: ab 26.09.2023

E 12.2.1: ab 02.01.2024 E 12.2.2: ab 09.01.2024

E 12.3.1: ab 02.04.2023 E 12.3.2: ab 09.04.2024

Zeit: dienstags, 16.00 - 17.45 Uhr, 14-tägig (5 - 6 Termine)

Leitung: D. Napp

Teilnehmerbeitrag: pro Treffen 7,00 EUR - Gesamtbetrag bitte vor Kursbeginn überweisen!

Anmeldung: freie Plätze können erfragt werden

E 13.1 NEU! Märchen-Yoga
- 13.4

Gemeinsam in die Welt der Märchen abtauchen

Den Zauber der Märchen von den Gebrüdern Grimm zusammen auf eine ganz andere Art zu erleben bringt bei Groß und Klein Freude an Bewegung und eine wertvolle, sehr entspannende Zeit. Im ersten Teil der Veranstaltung wird sich ausgepowert, um im Anschluss bei der Entspannung dem Alltagsstress zu entfliehen. Jedes Kind wird von einem Erwachsenen begleitet, der an diesem Tag auch zum Kind werden darf (Mama, Papa, Oma, Opa, ...).

Termine/Zeit: Samstag,
28. Oktober 2023

E 13.1: 08.30 - 10.00 Uhr - für Kinder zwischen 4 - 6 Jahren

E 13.2: 10.30 - 12.00 Uhr - für Kinder zwischen 7 - 9 Jahren

13. Januar 2024

E 13.3: 08.30 - 10.00 Uhr - für Kinder zwischen 4 - 6 Jahren

E 13.4: 10.30 - 12.00 Uhr - für Kinder zwischen 7 - 9 Jahren

Mitzubringen: Yoga- / Sportmatte

Leitung: M. Wolf, Kangatrainerin

Teilnehmerbeitrag: 25,00 EUR pro Paar (Kind / Erwachsener)

Anmeldung: ausschließlich über www.marlensturnbeutel.de
nähere Auskünfte unter marlen@kangatraining.de oder 0170 3006230

Federball, ein beliebtes Spiel zum fit bleiben ...

siehe Kurs-Nr. P 4.1 - 4.2

E 14

Spiel und Spaß am Weltkindertag

Alle Kinder und ihre Familien sind eingeladen, den Nachmittag auf dem Kerbschen Berg zu verbringen.

Im Anschluss an eine kindergerechte Andacht unter freiem Himmel haben Sie die Möglichkeit, in unserem Klostersgarten ein mitgebrachtes Picknick zu verzehren. Neben bunten Aktionen können Sie über einen kleinen Flohmarkt schlendern oder selbst Kinderkleidung und Spielzeug aus zweiter Hand verkaufen. Bitte bringen Sie dazu eigene Decken mit und organisieren den Auf- und Abbau selbstständig. Für Fragen stehen wir gern zu Verfügung.

Termin: 20. September 2023
Zeit: Mittwoch, 15.00 - 18.00 Uhr
Leitung: D. Napp, P. Schröter
Teilnehmerbeitrag: kleine Spende
Anmeldung: erwünscht, jedoch nicht Bedingung

E 15.1

NEU! Familien entdecken pure Natur und unsere Grenzgeschichte(n)

- 15.2

*Geführte Wanderung am „Grünen Band“
für (Groß-)Eltern mit Kindern ab 5 Jahren*

Die Wanderung führt von Katharinenberg ausgehend durch die Kulturlandschaft zum Grünen Band. Auf dem Kolonnenweg wird die ehemalige Führungsstelle Katharinenberg, der heutige Grenzturm mit Ausstellung zur Grenzgeschichte, erwandert.

Vorbei an historischen Grenzsteinen und einem BT 9, Beobachtungsturm der Grenztruppen, führt der Weg durch eine Kastanienallee zum Ausgangspunkt zurück. Unterwegs kann man Sagenhaftes, Mythen und Wahrheiten sowie Geschichte zum Anfassen erleben.

Termine: E 15.1: 22. September 2023
E 15.2: 21. Juni 2024
Zeit: Freitag, 14.30 - ca. 18.30 Uhr
Treffpunkt: Kirchenruine Katharinenberg, Im Gut 27, 99988 Katharinenberg
Länge: max. 5 km
Mitzubringen: Rucksackverpflegung, wetterangepasste Kleidung, Wanderschuhe
Leitung: S. Sander, Gebietsbetreuer und zertifizierter Wanderführer
Teilnehmerbeitrag: Erwachsene 4,00 EUR / Kinder 1,00 EUR - vor Ort zahlbar;
gefördert von der Stiftung Naturschutz Thüringen
Anmeldung: bis spätestens 2 Werktage zuvor, Tel.: 0361 573931217 oder
veranstaltung@stiftung-naturschutz-thueringen.de

E 16.1
- 16.2

Lamas und Alpakas erleben

Lama-Wanderung für Familien mit Kindern ab 6 Jahren

Familien können an diesem Nachmittag die achtsamen und neugierigen Tiere hautnah erleben und mit ihnen durch Gottes schöne Natur wandern. Die Lamas und Alpakas dürfen dabei (auch von den Kindern) selbst geführt werden.

Nebenbei kann man viel Interessantes über diese Tiere der Anden erfahren. Die Länge der Wanderung richtet sich nach dem Alter der TeilnehmerInnen.

<i>Termine:</i>	<i>E 16.1: 24. September 2023</i>
	<i>E 16.2: 14. April 2024</i>
<i>Zeit:</i>	<i>Sonntag, 15.00 Uhr</i>
<i>Leitung:</i>	<i>J. Hagedorn, Sozialpädagogin</i>
<i>Ort:</i>	<i>Küllstedt, Bahnhofstr. 26</i>
<i>Mitzubringen:</i>	<i>wetterentsprechende Kleidung, festes Schuhwerk</i>
<i>Teilnehmerbeitrag:</i>	<i>Erwachsene 9,00 EUR / ein Kind 6,00 EUR / jedes weitere Kind 4,00 EUR</i>
<i>Anmeldung:</i>	<i>bis spätestens 5 Werktage vor Beginn</i>

E 17.1
- 17.2

„Oma und Opa sind die Besten“

Für Großeltern mit ihren Enkeln ab 4 Jahren

Großeltern spielen im Leben der Enkel eine wichtige Rolle. Die Kleinen finden es wunderbar, dass Oma und Opa viel Zeit und Verständnis für sie aufbringen. Unverzichtbar sind sie auch für den Erhalt von Familientraditionen und die Vermittlung des Glaubens. Ihr Vertrauen auf den guten Gott erspüren Kinder oft ohne Worte. In diesem Kurs laden wir Großeltern und Enkel ein, miteinander Zeit zu verbringen, besinnlich und feiernd mit Musik und Kreativem.

<i>Termine:</i>	<i>E 17.1: 07. November 2023 (Thema „St. Martin“)</i>
	<i>E 17.2: 06. Februar 2024 (Thema „Fasching“ - gern mit Kostüm)</i>
<i>Zeit:</i>	<i>Dienstag, 16.00 - 17.30 Uhr</i>
<i>Leitung:</i>	<i>C. Kellner</i>
<i>Teilnehmerbeitrag:</i>	<i>Erwachsene 8,00 EUR / Kinder 5,00 EUR pro Treffen</i> <i>(inklusive Kaffee, Kuchen und Bastelmaterial)</i>
<i>Anmeldung:</i>	<i>bis spätestens 5 Werktage vor Kursbeginn</i>

Familienzentrum Mobil - Bildung und Begegnung in Ihrem Ort

siehe Seite 70

E 18.1 - 18.11

Wie schaffst du das bloß?

Nachmittag für alleinerziehende Eltern mit ihren Kindern

Ob ledig, getrennt lebend, geschieden oder verwitwet – es ist nicht immer einfach, die kleinen und großen Probleme des Alltags alleine zu bewältigen, den Anforderungen von Kindererziehung, Beruf, Haushalt, Familie, gerecht zu werden.

An diesen Nachmittagen ist Zeit, sich mit anderen Eltern in ähnlichen Situationen auszutauschen, gemeinsame Aktivitäten zu planen und durchzuführen, um Stärkung für den Alltag zu gewinnen. Mögliche gemeinsame Aktionen wären z. B. eine Wanderung, Kochen, Backen, ein Spiele-Nachmittag oder einfach nur klönen, während die Kinder betreut werden.

Termine: E 18.1: 26.08. / E 18.2: 23.09. / E 18.3: 21.10. / E 18.4: 04.11. /
E 18.5: 16.12.2023 / E 18.6: 20.01. / E 18.7: 24.02. / E 18.8: 16.03. /
E 18.9: 13.04. / E 18.10: 25.05. / E 18.11: 15.06.2024

Zeit: Samstag, 15.30 – 18.00 Uhr

Leitung: A. Hagedorn und Kinderbetreuung

Anmeldung: bis spätestens 5 Werktage vor Kursbeginn, Einstieg jederzeit möglich

E 19.1 - 19.7

NEU!: Vater sein – das beste Projekt Deines Lebens

Nachmittag für Väter mit Kindern - Aktiv Beziehung gestalten

Du bist Vater? Dann verpasse ihn nicht: Den aufregendsten und manchmal auch nervigsten Teil Deines Lebens. Die Beziehung zu Deinem Kind.

Vielleicht fühlst Du dich manchmal wie zwischen den Stühlen. Findest wenig Platz in der Bindung zwischen Mutter und Kind. Die Zeit fehlt: der Job, die Karriere, das Haus, die Verpflichtungen usw..

Der Eine oder Andere lebt auch von der Mutter seines/r Kindes/r getrennt – erlebt Spannungen und Stress. Wie kann Man(n) trotz allem ein guter Vater sein?

Egal was Du suchst oder brauchst: einiges davon findest du bei uns.

- Gemeinsam werkeln, Spiel und Spaß
- Gemeinsam Essen zubereiten
- Väter-Talk / Kinder-Talk

Termine: E 19.1: 30.09.2023 / E 19.2: 28.10.2023 / E 19.3: 13.01.2024 /
E 19.4: 10.02.2024 / E 19.5: 20.04.2024 / E 19.6: 18.05.2024 /
E 19.7: 08.06.2024

Zeit: Samstag, 14.30 - ca. 18.00 Uhr

Leitung: A. Eichner, Lebensberater und Stress-Coach / Kinderbetreuung

Teilnehmerbeitrag: Erwachsene 6,00 EUR / pro Kind 2,00 EUR (Ermäßigung möglich)

Anmeldung: jeder Zeit, spätestens jedoch bis 2 Werktage vor jeder Veranstaltung

E 20.1
- 20.2

Hurra, wir zelten...!

Ein Erlebniswochenende für Väter mit ihren Kindern ab 5 Jahren

Eingeladen zum Zelten sind alle Väter mit ihren Kindern. Der Klostergarten bietet viel Platz. An diesem Wochenende gibt es Zeit für gemeinsame Aktivitäten von Vätern und Kindern, aber auch Gelegenheit sich über das Vatersein auszutauschen. Ein Lagerfeuer am Abend, Nachtwanderung, ein gemeinsamer Gottesdienst am Sonntag im Freien und manche Überraschung machen das Wochenende zu einem unvergesslichen Erlebnis. Bei schlechter Witterung ist der Beginn erst Samstag, 12.00 Uhr.

Termin/Zeit: E 20.1: Freitag, 28. Juni 2024, 18.00 Uhr bis
Sonntag, 30. Juni 2024, ab 13.00 Uhr

Erlebniswochenende für die ganze Familie mit Kindern ab 4 Jahren

Dieses Wochenende ist für die ganze Familie reserviert. Der Ablauf ist ähnlich des Väterzeltens (siehe oben). Das Thema und die Programmpunkte sind den Aushängen zu entnehmen. Bei schlechter Witterung ist der Beginn erst Samstag, 12.00 Uhr.

Termin/Zeit: E 20.2: Freitag, 05. Juli 2024, 18.00 Uhr bis
Sonntag, 07. Juli 2024, ab 13.00 Uhr

Mitzubringen: Zelt, Isomatte, Schlafsack - siehe 10 Tage zuvor im Elternbrief

Leitung: P. Schröter, N. N.

Teilnehmerbeitrag: Erwachsene 52,00 EUR / ein Kind 28,00 / jedes weitere Kind 18,00 EUR
(inklusive Vollverpflegung, Programmkosten und Bastelmaterial)

Anmeldung: bis spätestens 5 Werktage vor Kursbeginn

E 21.1
- 21.2

Sprach-Spiel-Zeit für Eltern ohne Sprachkurs

Gemeinsam spielerisch die deutsche Sprache lernen

In diesem Kurs wird die deutsche Sprache auf spielerische Art erlernt. Eltern, deren Kinder noch nicht in den Kindergarten gehen, haben hier die Möglichkeit zum Spielen, Singen, Basteln, Lernen, Kaffee / Tee trinken und zu vielem mehr! Durch gemeinsame Aktivitäten mit den Kindern und engagierten Lehrkräften wird nach und nach die deutsche Sprache erlernt.

Ort/Termine/Zeit: E 21.1: Heiligenstadt, Caritas-Begegnungsstätte „Café Vielfalt“,
Schlachthofstr. 8 a/b,
dienstags, ab 19. September 2023, 10.00 - 11.30 Uhr

E 21.2: Leinefelde Frauenzentrum, Jahnstraße 12,
donnerstags, ab 21. September 2023, 10.00 - 11.30 Uhr,

Leitung: D. Napp / Ehrenamtliche

Anmeldung: jederzeit möglich!

E 22.1 - 17.3

Kindergartenprojekttag für starke Kinder

Als Kindergartenabschluss für Vorschulkinder

Für die Vorschulkinder, aber auch für die ErzieherInnen und Eltern ist der Übergang vom Kindergarten in die Schule eine spannende und wichtige Zeit. Die Kinder haben im Kindergarten viel gelernt und viele Stärken entwickelt. An diesem Tag möchten wir uns zusammen mit den Kindern dieser Stärken noch einmal durch Lieder, Spiele und Kreativangebote bewusst werden und die Kinder so für ihren neuen Weg in der Schule rüsten. Ab 14.30 Uhr sind die Eltern zum Austausch und Kaffee eingeladen. Mit einer kleinen Andacht in der Klosterkirche endet der Projekttag um ca.16.00 Uhr.

Dieser Tag kann auch als Abschlussfest für die Kindergärten gestaltet werden.

Termine/Zeit: E 22.1: Freitag, 14.06., E 22.2: Montag, 17.06.,
E 22.3: Dienstag, 18.06.2024 , jeweils 09.30 - 16.00 Uhr

Leitung: D. Napp

Teilnehmerbeitrag: 16,00 EUR pro Familie; (inkl. Programm, Mittag, Kaffee, Gebäck, Material)

Anmeldung: ab 12 Kindern und so bald wie möglich!

Selbstverteidigung

siehe Kurse-Nr. P 5.1; 5.2

Kräuterwanderung für Familien

siehe Kurse-Nr. P 18.1 - 18.5

„Grüne Neune“ Frühjahrs - Kräuterwanderung

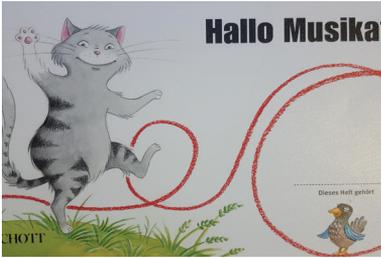
siehe Kurs-Nr. P 19

Frühjahrs-Kräuter-Koch-Wanderung

siehe Kurs-Nr. P 20

Nähkurse - Besonders für (Groß-)Mütter und Töchter

siehe Kurs-Nr. K 4.3 - 4.5



**J 2.1.1
- 2.2.2**

Gitarre für Kinder - Anfänger / Fortgeschrittene

Inhalt des Kurses ist das Erlernen der Liedbegleitung mittels Akkordgriffen und Schlagtechniken. Kinder ab der 2. Klasse, die Freude am Musizieren und die Bereitschaft zum regelmäßigen Üben haben, sind herzlich willkommen.

Termine/Zeit: montags, ab 04.09.2023, wöchentlich; J 2.1.1 - 2.1.2 (je 10 Treffen)
Eine Fortsetzung der Kurse, von Januar - Juni 2024, ist geplant (15 Treffen).
J 2.1.1 / J 2.2.1: 16.30 - 17.15 Uhr (Fortgeschrittene)
J 2.1.2 / J 2.2.2: 17.15 - 18.00 Uhr (Anfänger)

Mitzubringen: Gitarre, evtl. Notenständer, zum Ende des Kurses Kopierkosten

Leitung: M. Goedecke

Teilnehmerbeitrag: J 2.1.1 - 2.1.2: ab 04.09.2023: 70,00 EUR
J 2.2.1 - 2.2.2: ab Januar 2024: 105,00 EUR - Bitte überweisen!

Anmeldung: bis spätestens 2 Wochen vor Kursbeginn

**J 1.1.1
- J 1.3.2**

Musik und Tanz

Für Kinder von vier bis sechs Jahren

Der Musikater lädt die Kinder ein, mit ihm durch den Unterricht der musikalischen Früherziehung zu spazieren. Das Konzept fördert die Fähigkeiten der Kinder musikalisch und tänzerisch, motorisch, emotional und sozial.

Im Kinderheft, welches die Verbindung zu den Eltern darstellt, können viele der Inhalte und Aktivitäten aus dem Unterricht nochmal reflektiert werden.

Das 1. Treffen ist für Eltern und Kinder; während der weiteren Treffen können sich die Eltern gern in der Cafeteria oder im Klostergarten aufhalten.

Termine/Zeit: montags, 16.00 - 16.45 Uhr / 17.00 - 17.45 Uhr
J 1.1.1/1.1.2: ab 21. August bis ca. 13. November 2023 (10 Termine)
J 1.2.1/1.2.2: ab 08. Januar bis ca. 18. März 2024 (10 Termine)
J 1.3.1/1.3.2: ab 15. April bis ca. 24. Juni 2024 (10 Termine)

Leitung: R. Gries, zertifiziert für Musik und Tanz

Mitzubringen: Buntstifte, rutschfeste Socken

Teilnehmerbeitrag: 90,00 EUR
(bitte beim 1. Treffen 13,50 EUR für das Kinderheft mitbringen)

Anmeldung: bis spätestens eine Woche vor Kursbeginn

J 3.1 - J 3.2

„So ein Theater“

*Für Kinder im Alter von 7 bis 11 Jahren,
die Spaß am Singen, Tanzen und Rollenspiel haben*

Dieses Angebot ist für Kinder, welche gemeinsam die Feste des Jahres mit allen Sinnen erleben und Kinderkirche oder Veranstaltungen des Kerbschen Berges mitgestalten wollen, z.B.: bei Familiengottesdiensten, Sommerfest, Erntedank, Weihnachten oder Ostern. Talente, wie Singen, Tanz oder Theaterspiel können ausprobiert und zur Freude für Andere eingesetzt werden.

Termine: J 3.1: 04.09.2023

J 3.2: 16.10.2023

Zeit: Montag, 15.00 - 17.00 Uhr

Leitung: C. Kellner, pädagogische Mitarbeiterin

Teilnehmerbeitrag: 3,00 EUR pro Treffen

Anmeldung: jederzeit möglich

J 4

Winterferientage: Spielen, Basteln und Erleben

Für Kinder der 1. bis 5. Klasse

Die Winterferientage bieten Kindern eine spannende und unterhaltsame Woche voller Erlebnisse. In einer gemeinschaftlichen Atmosphäre haben sie die Möglichkeit, neue Freundschaften zu schließen und eine unvergessliche Zeit zu erleben.

Termine: Dienstag - Donnerstag, 13. - 15. Februar 2024

Zeit: 09.00 - 16.00 Uhr Betreuung;

09.30 bis ca. 15.00 Uhr Programm

Mitzubringen: Hausschuhe, wetterangepasste Kleidung

Leitung: D. Napp, pädagogische Mitarbeiterin

Teilnehmerbeitrag: 39,00 EUR / jedes weitere Geschwisterkind 30,00 EUR - für 3 Tage

(inklusive Mittagessen, Kuchen, Getränke und Bastelmaterial) -

Bitte überweisen! Ermäßigung - siehe Geschäftsbedingungen S. 3.

Anmeldung: bis spätestens Ende Januar 2024

Familiengottesdienste

siehe Kurse-Nr. Seite 16 / 17

Selbstverteidigung

siehe Kurse-Nr. P 5.1 - 5.2

J 5

Das 1x1 für Babysitter

Babysitter-Kurs für Jugendliche ab 13 Jahre

Dieser Kurs ist für Jugendliche gedacht, die in der Verwandtschaft oder Nachbarschaft gern babysitten oder vielleicht mal als Au-pair ins Ausland gehen möchten. Hier kann alles Wichtige, was zur Kinderbetreuung dazu gehört, erlernt werden: Entwicklung von Kindern, Pflege des Kleinkindes, Erste-Hilfe-Maßnahmen, Lieder, Spiele, Beschäftigungsmöglichkeiten, Einiges kann auch praktisch ausprobiert werden. Zum Abschluss, nach einem kleinen Wissenstest, erhalten die Jugendlichen das Babysitter-Diplom.

Termine: *Dienstag - Donnerstag, 13. - 15. Februar 2024*

Zeit: *10.00 - 15.00 Uhr*

Leitung: *A. Hagedorn / U. Stöber*

Teilnehmerbeitrag: *30,00 EUR (inklusive Mittagessen und Programmkosten)
- Bitte überweisen!*

Anmeldung: *bis spätestens 5 Werktage vor Kursbeginn*

J 6.1

Sommerferientage:
Entdeckt mit uns die Welt der Religionen

- 6.2

Für Kinder der 1. bis 5. Klasse

Gemeinsam machen wir uns auf eine Erlebnisreise durch die Weltreligionen Hinduismus, Buddhismus, Judentum, Christentum und Islam. „Was glaubst du denn?“ - ist eine außergewöhnliche Reise durch die Länder Indien, Tibet, Israel, Ägypten, Türkei und Deutschland mit interessanten und anregenden Spielvorschlägen, Basteltipps, Rezepten und Körperübungen.

Termine: *J 6.1: 01. - 04. Juli 2024*

J 6.2: 08. - 11. Juli 2024

Zeit: *Montag - Donnerstag:
09.00 - 16.00 Uhr Betreuung;
09.30 bis ca. 15.00 Uhr Programm*

Mitzubringen: *Hausschuhe, kleiner Rucksack, kleines Getränk, wetterangepasste Kleidung*

Leitung: *C. Kellner, pädagogische Mitarbeiterin*

Teilnehmerbeitrag: *50,00 EUR / jedes weitere Geschwisterkind 36,00 EUR für die 4 Tage (inklusive Programm, Mittagessen und Kaffee) - Bitte überweisen!
Ermäßigung - siehe Geschäftsbedingungen S. 3.*

Anmeldung: *bis spätestens Anfang Juni 2024*

Kreativkurse

siehe Kurse-Nr. K 3.1; 3.2; 4.3; 4.4; 4.5

ANGEBOTE FÜR JUNGGBLIEBENE



S 1.1 - 1.3

Lebensqualität im Alter

Gedächtnistraining, Gymnastik, allgemeine Grundlagen

Ein altes Sprichwort sagt: „Wer rastet, der rostet!“. Das gilt für Körper und Geist. Beim Älterwerden ist es wichtig, etwas zu tun, um körperlich und geistig fit zu bleiben. Das Programm „Lebensqualität im Alter“ wird dem gerecht. Entsprechende Gymnastik, Gedächtnisübungen und allgemeine Grundlagen tragen dazu bei.

Termine/Zeit:	<i>montags, 09.30 - 11.30 Uhr</i>
S 1.1: Fortsetzungskurs 1,	<i>11.09., 09.10., 06.11., 27.11.2023, 08.01., 29.01., 26.02., 18.03., 22.04., 13.05.2024</i>
S 1.2: Fortsetzungskurs 2,	<i>18.09., 16.10., 13.11., 04.12.2023, 15.01., 05.02., 04.03., 08.04., 29.04., 27.05.2024</i>
S 1.3: Fortsetzungskurs 3	<i>25.09., 23.10., 20.11., 11.12.2023, 22.01., 19.02., 11.03., 15.04., 06.05., 03.06.2024</i>

Leitung: *E. Bluhm, Gemeindefereferentin i. R.*

Teilnehmerbeitrag: *2023: 18,00 EUR (4 Treffen)
2024: 27,00 EUR (6 Treffen)*

Anmeldung: *freie Plätze können erfragt werden*

Familiengottesdienste

siehe Seite 16 / 17

Großeltern-Enkel-Nachmittag

siehe Kurse-Nr. E 17.1; 17.2

S 2.1
- 2.3

Tanzen ü60

Tanzen hält fit und macht glücklich

Hier werden einfache, ruhige und beschwingte Kreistänze erlernt. Sie helfen gegen die Schwerkraft des Alterns, trainieren Gedächtnis, Herz und Lachmuskeln.

Termine: S 2.1: 13.09., 27.09., 11.10., 25.10., 08.11., 22.11.2023
S 2.2: 10.01., 24.01., 07.02., 21.02., 06.03., 20.03.2024
S 2.3: 10.04., 24.04., 08.05., 22.05., 05.06., 19.06.2024

Zeit: *mittwochs, 14.00 - 16.00 Uhr*

Mitzubringen: *Wechselschuhe*

Leitung: *M. Müller, Tanzanleiterin*

Teilnehmerbeitrag: *36,00 EUR, Einzeltreffen 7,00 EUR pro Person*

Anmeldung: *freie Plätze können erfragt werden*

S 3.1
- 3.2

**Kommunikation via Smartphone –
SMS, WhatsApp & Co.**

Senioren-Medien-Schulung

Mit dem Enkelkind trotz Auslandsjahr in Kontakt bleiben, mit dem Sportverein die nächsten Termine schnell klären, sich mit der Familie immer und überall austauschen. Das Smartphone macht es möglich! In diesem Kurs lernen SeniorInnen alles über Messenger-Dienste wie „WhatsApp“ oder „Threema“, SMS zu versenden, mit Videobild zu telefonieren und vieles mehr.

Termine: S 3.1: 12. Oktober 2023
S 3.2: 11. April 2024

Zeit: *Donnerstag, 10.00 - 13.00 Uhr*

Mitzubringen: *eigene Handys können mitgebracht werden - ist aber nicht Bedingung, bitte bei Anmeldung Gerät-Typ angeben*

Leitung: *Mitarbeiterinnen & Medienpädagoginnen, Projekt „Aktiv mit Medien“*

Teilnehmerbeitrag: *kostenfrei, gefördert vom Landesprogramm für soziales Zusammenleben*

Unkostenbeitrag: *5,00 EUR*

Anmeldung: *bis spätestens 10 Werktage vor Kursbeginn*

Vorsorge für Unfall, Krankheit und Alter

siehe Kurs-Nr. T 16.1; 16.2

Paartanz - Grundkurs I und Grundkurs II

siehe Kurse-Nr. P 1.1 - 1.4

S 4.1

Apps, Apps und noch mehr Apps - Alleskönner fürs Smartphone

- 4.2

Senioren-Medien-Schulung

Das Smartphone ist letztlich ein kleiner Computer, der von Haus aus viele Funktionen hat: Telefon, Taschenrechner, Uhr, Kalender, Adressbuch, Fotoapparat, etc. Durch kleine Programme „APPS“ kann es noch mehr. Hier gibt es zahlreiche Apps, die den Alltag erleichtern können, die Kommunikation mit anderen fördern, beim Navigieren helfen oder einfach Spaß machen. Doch wo sind diese zu finden und worauf muss geachtet werden? Wie kann man sich eine App herunterladen? Diese Fragen werden im Kurs geklärt und ausgewählte Apps gemeinsam ausprobiert.

Termine: S 4.1: 26. Oktober 2023

S 4.2: 25. April 2024

Zeit: Donnerstag, 10.00 - 13.00 Uhr

Mitzubringen: eigene Handys können mitgebracht werden - ist aber nicht Bedingung, bitte bei Anmeldung Gerät-Typ angeben

Leitung: Mitarbeiterinnen & Medienpädagoginnen, Projekt „Aktiv mit Medien“

Teilnehmerbeitrag: kostenfrei, gefördert vom Landesprogramm für soziales Zusammenleben

Unkostenbeitrag: 5,00 EUR

Anmeldung: bis spätestens 10 Werktage vor Kursbeginn

S 5.1

Smartphone-Einsteigerkurs für Android

- 5.2

Wer ein Android-Smartphone (z. B. der Marke Samsung) besitzt und die wichtigsten Funktionen seines Gerätes - vom Einschalten bis zur Installation diverser Apps - kennen lernen möchte, ist in diesem Kurs genau richtig. Hier wird - Schritt für Schritt - das Telefonieren, die Eingabe und Nutzung von Kontakten, das Verfassen von SMS sowie das Fotografieren und die Bildverwaltung besprochen. Es gibt genügend Zeit für Übungen, Fragen und Wiederholungen.

Termine: S 5.1: 24. November 2023

S 5.2: 17. Mai 2024

Zeit: Freitag, 09.30 - 12.00 Uhr

Mitzubringen: eigenes Smartphone (Betriebssystem Android), Ladegerät

Leitung: D. Napp, pädagogische Mitarbeiterin

Teilnehmerbeitrag: 9,00 EUR

Anmeldung: bis spätestens 3 Werktage vor Kursbeginn

Kreativkurse

siehe Seite 67 - 69

S 6.1
- 6.2

Smartphone-Aufbaukurs für Android

In diesem Kurs erhalten Interessierte - in ruhiger Atmosphäre - weiterführende Informationen zum Smartphone, die sich auf die Nutzung des Internets konzentrieren.

Es wird die Verwendung von Apps besprochen, die Nutzung von Google Maps für Straßenkarten erprobt u. v. mehr. Ebenso wird die Nutzung von WhatsApp Teil dieses Kurses sein. Gelernt wird Schritt für Schritt, dabei gibt es Zeit für Übungen, Fragen und Wiederholungen.

Termine: S 6.1: 15. Dezember 2023

S 6.2: 07. Juni 2024

Zeit: Freitag, 09.30 - 12.00 Uhr

Mitzubringen: eigenes Smartphone (Betriebssystem Android), Ladegerät

Leitung: D. Napp, pädagogische Mitarbeiterin

Teilnehmerbeitrag: 9,00 EUR

Anmeldung: bis spätestens 3 Werktage vor Kursbeginn

S 7

Familienzentrum Mobil - für SeniorInnen

Wer rastet der rostet

Mit diesem Angebot kommt das Familienzentrum Mobil in verschiedene Orte des Eichsfeldes, um SeniorInnen sowie Familien mit Babys (siehe S.23) die Möglichkeit zu geben, Kursangebote in Anspruch zu nehmen, die sonst in unserem Haus stattfinden.

Beim Seniorenkurs „Fit bis ins Alter“ steht die geistige und körperliche Fitness im Vordergrund. Aber auch Themen wie Vorsorgevollmacht, Handynutzung, Ernährung usw. werden auf Wunsch in das Programm aufgenommen.

Außerdem gibt es ein einstündiges Angebot für junge Familien (siehe S. 23). Zwischen diesen beiden Angeboten besteht die Möglichkeit einer generationsübergreifenden Begegnung bei einer gemütlichen Tasse Kaffee oder Tee.

Momentan nehmen Hundeshagen, Westhausen, Niederorschel, Pfaffschwende, Ershausen, Weißenborn, Jützenbach, Diedorf, Heyerode und Brehme dieses Angebot in Anspruch. Genaue Zeiten und Termine können auf unserer Internetseite, aus den Aushängen und den Vermeldungen der einzelnen Orte entnommen werden oder sind direkt bei der Kursleiterin zu erfragen.

Haben Sie den Wunsch, das Familienzentrum Mobil im eigenen Ort zu etablieren, oder sonstigen Fragen zu diesem Angebot, kann die Projektkoordinatorin Auskunft geben.

Leitung: M. Schnur, C. Kellner, pädagogische Mitarbeiterinnen,

Handy-Nr.: 0160/5762925 / E-Mail: m.schnur@kerbscher-berg.de

Teilnehmerbeitrag: pro Gruppentreffen 4,00 EUR

Nähere Infos: siehe Seite 70

Anmeldung: nicht erforderlich

T 1

Nestwärme, die Flügel verleiht - online-Workshop

Stärkung der Eltern-Kind-Beziehung

Durch eine sichere Eltern-Kind-Bindung gelangen Kinder zu der grundlegenden Überzeugung, dass die Welt ein sicherer Ort ist. Auf dieses verinnerlichte Wissen kann das Kind später, in Zeiten von Belastung und Stress, zurückgreifen: Sicher gebundene Kinder sind widerstandsfähiger, haben mehr Bewältigungsmöglichkeiten, verhalten sich in Konflikten sozialer, sind weniger aggressiv und lösungsorientierter als unsicher gebundene Kinder.

Die frühkindliche Erfahrung von Geborgenheit und Nähe hat eine überlebenswichtige Funktion, die dem Kind Schutz bietet und somit zu den wichtigsten Faktoren für eine gesunde Kindesentwicklung gehört.

Woran erkennt man eine gesunde Eltern-Kind-Beziehung? Was brauchen Kinder für eine sichere Bindung? Der Workshop soll v.a. Eltern helfen, Antworten auf diese Fragen zu finden. Die praxisnahe Gestaltung der Inhalte anhand von Übungen, Anregungen und der Erfahrungsaustausch in der Gruppe soll den TeilnehmerInnen maximale Einblicke in die Möglichkeit des Erlebens und Veränderns der Bindungsbeziehung zu ihrem Kind bieten.

Termine: 10. April 2024

Zeit: Mittwoch, 19.30 - 21.00 Uhr

Leitung: T. Montag, Deutsch-Argentinische Psychologin,
Integrative Kinder-, Jugend- & Familientherapeutin

Teilnehmerbeitrag: kostenfrei, Förderung durch die AOK-Plus „Gemeinsam wachsen“

Anmeldung: bis spätestens 5 Werktage vor Kursbeginn

T 2

Schlaf durch Baby! (Elterninfo)

Für (werdende) Eltern, die ihr Baby liebevoll in den Schlaf begleiten wollen

Dieser Kurs richtet sich an Eltern, deren Babys oft nur schwer oder noch gar nicht allein in den Schlaf finden. Er gibt Einblicke in das komplexe Thema Schlaf, wie das Thema von Seiten der Entwicklung und der Evolution zu sehen ist und was ein Kind braucht, um gut in den Schlaf zu kommen.

Termin: 23. Februar 2024 - online-Kurs - siehe Seite 5

Zeit: Freitag, 19.30 - 21.30 Uhr

Leitung: M. Schnur, Schlafcoach, PEKiP-Gruppenleiterin, Elternbegleiterin

Teilnehmerbeitrag: 6,00 EUR

Anmeldung: bis spätestens 5 Werktage vor Kursbeginn

T 3

NEU! Was Kinder klug und glücklich macht (Elterninfo)

Grundsätzliches zur Lernpsychologie - online und in Präsenz möglich

An diesem Abend können Sie erfahren, was Kinder brauchen, um glücklich zu sein und wie Erkenntnisse der Hirnforschung auch von Ihnen im Alltag umgesetzt werden können.

Sie erhalten u. a. Antworten auf folgende Fragen:

- Wie funktioniert das menschliche Gehirn?
- Was beeinflusst das Lernen?
- Wie kommen wir von hinderlichen Faktoren zu förderlichen Faktoren?
- Welche Bildungsvisionen sollten wir anstreben?
- Welche pädagogischen Grundregeln sind zu empfehlen?

Termin: Donnerstag, 16. November 2023

Zeit: 19.30 - 21.00 Uhr

Leitung: V. Seeland, Diplomsozialpädagogin

Teilnehmerbeitrag: 6,00 EUR

Anmeldung: bis spätestens 5 Werktage vor Kursbeginn - bitte angeben, ob online- oder Präsenz-Kurs erwünscht

T 4

Spielend lernen

(Groß-)Elterninfo - online und präsent möglich

Kleine Kinder spielen, wenn man sie lässt, sieben bis neun Stunden am Tag - und das ist gut so! Spielen ist äußerst wichtig für die Gehirnentwicklung. Dabei müssen es nicht unbedingt Förderspiele sein, die Kinder klüger machen - jede Art von Spiel ist dazu geeignet.

An diesem Abend soll es um die wichtigsten „Spielregeln“ gehen, wie ein Kind spielend lernt. Außerdem erhalten die Eltern Anregungen, welches Spielzeug und welche Spielideen für welches Alter sinnvoll sind.

Termin: 16. April 2024

Zeit: Dienstag, 19.30 - 21.00 Uhr

Leitung: S. Wenderott, Leiterin der Frühförderstelle

Teilnehmerbeitrag: 6,00 EUR

Anmeldung: bis spätestens 5 Werktage vor Kursbeginn - bitte angeben, ob online- oder Präsenz-Kurs erwünscht

Spiel und Bewegung für Babys im ersten Lebensjahr

siehe Kurse-Nr. E 6

T 5.1
- 5.2

Manchmal wecken meine Kinder das Wutmonster in mir - online-Workshop

Online-Workshop über den Umgang mit Stress und Wut für ein gelasseneres Familienleben

Viele kennen es, kaum jemand spricht darüber. Eltern und ihre Aggressionen: Das Tabu in der Kindererziehung - Es ist an der Zeit, dem Wutmonster in sich Gehör zu verschaffen.

Eltern (v.a. Mütter) sind häufig mehrfach belastet, fühlen sich überfordert und darin verunsichert, wie sie ihr Kind richtig erziehen sollen. Sie fühlen sich bei Auseinandersetzungen mit ihrem Kind hilflos und sind frustriert über das, was nicht gelingt.

Anhand praxisnaher Übungen, Anregungen zur persönlichen Reflexion und zum Austausch in der Gruppe erfahren die Eltern, woher diese Wut eigentlich kommt, wie sie rechtzeitig erkannt und damit Wutausbrüche vermieden werden können. Was brauchen Eltern, um sich selbst und das Kind im entscheidenden Moment („Wutanfall“) zu beruhigen?

Termine: T 5.1: 18. Oktober 2023

T 5.2: 24. April 2024

Zeit: Mittwoch, 19.30 - 21.00 Uhr

Leitung: T. Montag, Deutsch-Argentinische Psychologin,

Integrative Kinder-, Jugend- & Familientherapeutin

Teilnehmerbeitrag: kostenfrei, Förderung durch die AOK-Plus „Gemeinsam wachsen“

Anmeldung: bis spätestens 5 Werktage vor Kursbeginn

T 6

NEU! Wenn Kinder die Wut packt (Groß-/Elterninfo)

Zum Umgang mit Wut und Aggressionen bei Kindern - online und in Präsenz möglich

Der Schlüsselsatz dieses Abends lautet: „Wer seine eigenen Gefühle nicht beachtet, wird auch andere Menschen mit ihren Gefühlen schlecht verstehen.“ Daher ist es wichtig, nach Ursachen zu forschen, Grundregeln der Wutverarbeitung kennen zu lernen und Strategien für das gute Zusammenleben mit wütenden Kindern zu entwickeln.

Eltern, die den negativen Kreislauf in ihrem Familienalltag unterbrechen oder wütende Kinder besser verstehen möchten, sind herzlich zu diesem Informationsabend eingeladen.

Termin: Dienstag, 14. Mai 2024

Zeit: 19.30 - 21.00 Uhr

Leitung: V. Seeland, Diplomsozialpädagogin

Teilnehmerbeitrag: 6,00 EUR

Anmeldung: bis spätestens 5 Werktage vor Kursbeginn - bitte angeben, ob online- oder Präsenz-Kurs erwünscht

T 7

Wann ist mein Kind schulreif (Elterninfo)

*Wie können Eltern die Schulfähigkeit ihres Kindes fördern
- online und in Präsenz möglich*

Mit der Einschulung beginnt für Kinder ein neuer Lebensabschnitt. Eltern machen sich verständlicherweise Gedanken, ob ihre Kinder dem gewachsen sind und wie sie ihre Kinder für die Schule fit machen bzw. sie unterstützen können. Eventuell kommt die Frage auf, ob eine Rückstellung sinnvoll wäre. An diesem Abend soll es genau um diese Fragen gehen, um Eltern bei ihrer Entscheidungsfindung zu helfen und ihnen Unterstützungsmöglichkeiten für ihr Kind aufzuzeigen.

<i>Termin:</i>	<i>07. November 2023</i>
<i>Zeit:</i>	<i>Dienstag, 19.30 - 21.00 Uhr</i>
<i>Leitung:</i>	<i>S. Wenderott, Dipl. Pädagogin und Leiterin der Frühförderstelle</i>
<i>Teilnehmerbeitrag:</i>	<i>6,00 EUR</i>
<i>Anmeldung:</i>	<i>bis spätestens 5 Werktage vor Kursbeginn - bitte angeben, ob online- oder Präsenz-Kurs erwünscht</i>

T 8

Stress lass nach!!! (Elterninfo)

Trotz der Herausforderungen des Alltags dem Stress gewachsen sein

Wer holt heute die Kinder ab? Warum ist die Wohnung so unordentlich? Wann soll ich das noch schaffen? – Vielfältige Anforderungen, Zeitdruck, Konflikte, Erwartungen und Perfektionismus sorgen in vielen Familien für Stress. Klassische Stresssituationen in der Familie können meist nicht vermieden werden, aber man kann lernen, damit anders umzugehen und sich selbst Achtsamkeit und kleine Auszeiten zum Auftanken zu schenken. Es lohnt sich, nach den Auslösern und Ursachen von Stress zu suchen. Nur wer sie kennt, kann einen anderen Umgang damit erlernen. Um Stress entgegenzuwirken, helfen oft einfache Strategien.

<i>Termin:</i>	<i>19. März 2024</i>
<i>Zeit:</i>	<i>Dienstag, 17.30 - 19.00 Uhr</i>
<i>Leitung:</i>	<i>C. Traubel, Dipl. Sozialpädagogin / Ehe-, Familien- und Lebensberaterin (Zusatzqualifikation: Coach für Stressmanagement)</i>
<i>Teilnehmerbeitrag:</i>	<i>6,00 EUR</i>
<i>Anmeldung:</i>	<i>bis spätestens 5 Werktage vor Kursbeginn</i>

Eltern-Kind-Treffs

siehe Kurse-Nr. E 10.1 - 10.6; 11.1.1 - 11.4.2; 12.1.1 - 12.3.2

T 9.1
- 9.9**Elternkurse KESS-erziehen***Kooperativ - Ermutigend - Situationsorientiert - Sozial***„Weniger Stress - mehr Freude“***Für Eltern mit Kindern von 3 - 10 Jahren*

Der Kurs stellt die Entwicklung des Kindes, gestützt durch Ermutigung, und dessen verantwortungsvolle Einbeziehung in die Gemeinschaft in den Mittelpunkt. Mütter und Väter von Kindern im Alter von drei bis zehn Jahren können an diesen Abenden - zur Unterstützung ihres eigenen Erziehungsstils - erlebnisnah Erfahrungen und Anregungen sammeln.

Die Themen der fünf Einheiten:

- Das Kind sehen - soziale Grundbedürfnisse achten
- Verhaltensweisen verstehen - angemessen reagieren
- Kinder ermutigen - die Folgen des eigenen Handelns zumuten
- Konflikte entschärfen - Probleme lösen
- Selbstständigkeit fördern - Kooperation entwickeln

<i>Termine:</i>	<i>T 9.1: 17.10., 24.10., 07.11., 14.11., 21.11.2023 - Präsenz-Kurs</i> <i>T 9.2: 16.01., 23.01., 30.01., 06.02., 20.02., 27.02.2024 - online, siehe S. 5</i>
<i>Zeit:</i>	<i>dienstags, 19.30 - ca. 21.30 Uhr</i>
<i>Leitung:</i>	<i>B. Hupe, Kursleiterin KESS-erziehen</i>
<i>Teilnehmerbeitrag:</i>	<i>Pro Person 65,00 EUR / Ehepaar 100,00 EUR inkl. Elternhandbuch</i> <i>- Bitte überweisen! (eventuell Zuschuss von Krankenkasse)</i>
<i>Anmeldung:</i>	<i>bis spätestens 3 Werktage vor Kursbeginn</i>

Ermutigungstreffen (online) für KESS-Erfahrene

In allen Herausforderungen, die das Familienleben so bietet, tut Ermutigung einfach gut und lässt so manchen gefundenen Lösungsweg zum Edelsteinmoment werden. So können an diesen Treffen gewünschte Kess-Inhalte „aufgefrischt“ und erweitert, sowie Kess-Erfahrungen miteinander geteilt werden, um so gestärkt die eigene Erziehungshaltung weiterzuentwickeln.

<i>Termine:</i>	<i>T 9.3: 07. September 2023</i> <i>T 9.4: 14. Dezember 2023</i> <i>T 9.5: 11. April 2024</i> <i>T 9.6: 13. Juni 2024</i> <i>online-Kurse, Info siehe S. 5</i>
<i>Zeit:</i>	<i>Donnerstag, 19.30 - ca. 21.30 Uhr</i>
<i>Leitung:</i>	<i>B. Hupe, Kursleiterin KESS-erziehen</i>
<i>Teilnehmerbeitrag:</i>	<i>kostenfrei</i>
<i>Anmeldung:</i>	<i>bis spätestens 3 Werktage vor Kursbeginn</i>

KESS-erziehen „Geschwister“

Wer kennt das nicht: „Die sind ein Herz und eine Seele“ oder „Die sind ja wie Hund und Katze“? Das Thema Geschwister ist sehr spannend. Jedes Kind bringt etwas Unverwechselbares in eine Familie und das Zusammenspiel aller - Eltern und Kinder - ist mehr als die Summe seiner Teile. Kinder profitieren viel von Geschwistern, doch kann es auch oft anstrengend sein, miteinander zu leben.

- Was bedeutet es, Geschwister zu haben, ein Geschwisterkind zu sein?
- Was ist das Besondere jedes einzelnen Kindes in der Geschwisterreihe?
- Kann ich jedem Kind gerecht werden?
- Wie gelassen darf ich sein, wenn meine Kinder sich streiten?...

An zwei / drei Abenden können Eltern erlebnisnah in die verschiedenen Facetten des „Geschwister-seins“ eintauchen.

<i>Termine:</i>	<i>T 9.7: 12.09., 19.09.2023 - Präsenz-Kurs</i> <i>T 9.8: 05.03., 12.03., 19.03.2024 - online-Kurs - siehe Seite 5</i>
<i>Zeit:</i>	<i>dienstags, 19.30 - ca. 21.30 Uhr</i>
<i>Leitung:</i>	<i>B. Hupe, Kursleiterin KESS-erziehen</i>
<i>Teilnehmerbeitrag:</i>	<i>22,00 EUR</i>
<i>Anmeldung:</i>	<i>bis spätestens 3 Werktage vor Kursbeginn</i>

„Abenteuer Pubertät“

In einer gelassenen Haltung, die darauf vertraut, dass Jugendliche wie Eltern bereichert aus der Phase der Pubertät herausgehen, werden deren anstrengende wie schöne Seiten in den Blick genommen. Der Kurs gibt Gelegenheit innezuhalten und die Beziehung zum Jugendlichen in den Blick zu nehmen. Die Eltern erhalten Impulse, wie sie das Miteinander stärken und gezielt weiterentwickeln können.

Der Kurs umfasst fünf Einheiten:

- Veränderungen wahrnehmen – die sozialen Grundbedürfnisse der Jugendlichen sehen und achten
- Achtsamkeit entwickeln – Position beziehen
- Den Jugendlichen das Leben zutrauen – Halt geben
- Das positive Lebensgefühl stärken – Konflikte entschärfen
- Kompetenzen sehen – Beziehung gestalten

<i>Termine:</i>	<i>T 9.9: 19.02., 26.02., 04.03., 11.03., 18.03.2024</i>
<i>Zeit:</i>	<i>montags, 19.30 - 21.30 Uhr</i>
<i>Leitung:</i>	<i>P. Nagler, Kursleiter KESS-erziehen</i>
<i>Teilnehmerbeitrag:</i>	<i>Pro Person 54,00 EUR / Ehepaar 80,00 EUR incl. Elternhandbuch</i> <i>- Bitte überweisen!</i>
<i>Anmeldung:</i>	<i>bis spätestens 3 Werktage vor Kursbeginn</i>

T 10.1 Erste Hilfe am Kind - 10.2

Was tun, wenn Kinder sich verletzen, sich verbrennen oder etwas verschlucken? In diesem Kurs gibt es Informationen und Anleitungen für Erste-Hilfe-Maßnahmen bei Kindern.

Termine: T 10.1: Montag, 06. und 13. November 2023

T 10.2: Donnerstag, 18. und 25. April 2024

Zeit: 19.30 - 21.30 Uhr

Leitung: N. N., DRK

Teilnehmerbeitrag: 20,00 EUR - Bitte überweisen!

Anmeldung: bis spätestens 4 Werktage vor Kursbeginn

T 11 Kinderkrankheiten natürlich lindern

Für Eltern, die ihr Kind mit bewährten Hausmitteln bei Beschwerden gut begleiten wollen

Dieser Elternkurs vermittelt Grundwissen, wie Kinder auf natürliche Weise bei der Genesung unterstützt werden können und welche Hausmittel für Säuglinge und Kleinkinder geeignet sind. Es gibt Tipps aus der Naturheilkunde und der Homöopathie zur Linderung von Beschwerden bei Husten, Schnupfen, Fieber, Ohrenschmerzen, Bauchschmerzen, Zahnen und wundem Po (nach Lucia Cremer, Kinderkrankenschwester und Bestsellerautorin).

Um die nötige Sicherheit im Umgang mit den kleinen Patienten zu bekommen, wird die Anwendung der Hausmittel an einer Puppe gezeigt.

Termin: 10. November 2023 - online-Kurs - siehe Seite 5

Zeit: Freitag, 19.30 - 21.30 Uhr

Leitung: M. Schnur, PEKiP-Gruppenleiterin, Elternbegleiterin

Teilnehmerbeitrag: 6,00 EUR inklusive umfangreichem Handout

Anmeldung: bis spätestens 5 Werktage vor Kursbeginn

Eltern-AG

Ein anregender Austausch über Erziehungsthemen

Termine: ab 08.08.2024 (20 Treffen)

Zeit: Donnerstag, 08.30 - 10.30 Uhr

Ort: AWT Leinefelde, Kunertstraße 7 - 9

Begleitung: P. Schröter, Dipl. Sozialpädagogin, / S. Wenderott, Dipl. Pädagogin

Teilnehmerbeitrag: gefördert durch den Landkreis Eichsfeld

Anfragen: unter 036075 690073 oder 03606 509733

T 12.1

Trauernde Kinder und Jugendliche
- wie wir ihnen beistehen können

- 12.2

Fortbildung für ErzieherInnen, LehrerInnen und Interessierte

Tod und Trauer sind keine leichten Themen. Wir Erwachsenen blenden diese gern aus, sind oft hilf- und ratlos, wenn Kinder plötzlich mit Tod und Trauer konfrontiert sind, oder ohne (scheinbar) äußeren Anlass nach dem Tod fragen. Der eigene Umgang mit dem Thema soll herausgefunden und sich mit den Fragen um Tod und Sterben auseinandergesetzt werden, um Kindern somit Lebenshilfe sein zu können.

Der Tod lässt sich nicht planen, Trauer lässt sich nicht verhindern - aber der Umgang damit kann bewusst gestaltet werden. Wer bereit ist, mit Kindern über diese Fragen zu reden, ihnen zuhört, nachspürt und nachfragt, der kann erleben, dass diese oft unbefangen mit den Themen umgehen.

Wie können Kinder und Jugendliche in Zeiten der Trauer besser verstanden und begleitet werden? Die TeilnehmerInnen sind eingeladen, persönliche Antworten auf diese Frage zu finden.

Inhalte:

- Selbstreflexion - Wer trauernden Kindern und Jugendlichen zur Seite stehen will, muss selbst trauern können
- Einblicke in die Todesvorstellungen von Kindern in den einzelnen Altersstufen
- Der Weg durch die Trauer - Trauerreaktionen
- Möglichkeiten, Kinder in ihrer Trauer zu begleiten
- Trauer in Kita und Schule - wo und wie kann ich ihr begegnen?

Es erwarten Sie an diesem Tag wichtige Informationen, wertvolle Impulse, Einzelarbeit und bereichernde Plenumsgespräche.

Termine: T 12.1: Dienstag, 24. Oktober 2023

T 12.2: Mittwoch, 13. März 2024

Zeit: 09.00 - 16.00 Uhr

Leitung: A. Hagedorn, Trauerbegleiterin, Sozialpädagogin

Teilnehmerbeitrag: 70,00 EUR (inkl. Imbiss und Getränke) - Bitte überweisen!

Anmeldung: bis spätestens 10 Werktage vor Kursbeginn

(Ab 10 TeilnehmerInnen kann der Seminartag stattfinden. Sollten weniger Anmeldungen vorliegen, werden wir Sie zeitnah über den Ausfall informieren.)

Das Geheimnis
des Lebens und des Todes
sind verschlossen in zwei Schatullen,
von denen jede den Schlüssel zur Anderen enthält.
Mahatma Gandhi

T 13

Abenteurer Gottes - Die Welt der Heiligen mit Kindern entdecken

Fortbildung für pädagogische Fachkräfte, Ehrenamtliche, MitarbeiterInnen in der pastoralen Arbeit und interessierte Eltern oder Großeltern

Ihre Namen sind so zahlreich: Christophorus, Elisabeth, Franziskus oder Barbara: Geschichten, Mythen und Legenden umranken sie, besondere Ereignisse und Taten verbergen sich hinter ihren Biographien, große Glaubenskraft geht von ihnen aus: die Welt der Heiligen. Wer einmal in ihre Welt hinein taucht, entdeckt in den geheimnisvollen, anrührenden und spannungsvollen Geschichten kostbare Schätze, die auch unser Leben bereichern und wichtige Impulse geben können. Diese Fortbildung möchte dazu einladen, diesen bunten Schatz unserer kirchlichen Tradition mit Kindern spielerisch und interaktiv zu entdecken.

Im Mittelpunkt werden religionspädagogische Einheiten stehen, die den Kindern die Welt der Abenteurer Gottes auf ganzheitliche Weise vermitteln. Diese Einheiten können direkt und unmittelbar in die eigene Praxis eingesetzt werden.

Die religionspädagogischen Einheiten umfassen:

- interaktive Mitmachgeschichten zu ausgewählten Heiligen
- symbol-didaktische Entfaltung besonderer Heiligenmotive
- musikalische Gestaltung durch Lieder und Tänze
- Hintergrundinformationen zu einzelnen Persönlichkeiten und zur Heiligenverehrung im Kirchenjahr
- Impulse für die ganzheitliche Gestaltung einzelner Heiligenfeste im Kirchenjahr

Termin: Freitag, 24. Mai 2024, 10.00 - 17.00 Uhr

Leitung: M. Hoffmeister, Trommelerzähler

Teilnehmerbeitrag: 94,00 EUR p.P. inkl. Mittagessen, Kaffee und Gebäck

Förderung über das Bonifatiuswerk ist möglich

Anmeldung: sobald wie möglich

T 14

Willkommen in der Familienkirche

Ein lebendiges Gottesdienstmodell für Eltern, Großeltern oder ErzieherInnen mit ihren Kindern

Seit einigen Jahren leitet Markus Hoffmeister ehrenamtlich die „Familienkirche“ in einem kleinen Dorf des Münsterlandes. Durch die Fusionen von Pfarrgemeinden sind die pastoralen Räume so groß geworden, dass die Identifikation mit der Kirche vor Ort schwindet. In dieser Situation entstand der Wunsch, im Dorf einen eigenen Familienwortgottesdienst regelmäßig zu feiern, der auch ehrenamtlich durchgeführt werden kann und so gestaltet ist, dass Großeltern und Eltern mit ihren (Enkel-)Kindern willkommen sind. So entstand dieses Modell der „Familienkirche“, welches Markus Hoffmeister an diesem Tag in sehr praktischer Weise vermitteln wird:

- viele einfache Lieder, die direkt umgesetzt werden können
- die Vermittlung der Struktur, die diesem Modell zugrunde liegt
- einfache Gebete und Rituale, die dem Gottesdienst einen Rahmen geben
- ein Schwerpunkt wird die Gestaltung von biblischen Geschichten sein, die interaktiv mit einfachen Mitteln gemeinsam erlebt werden.

So kann diese Fortbildung auch ein Impuls sein, in der eigenen kirchlichen Gemeinschaft einen Wortgottesdienst für Familien, mit wenig Aufwand, anzubieten.

Die Fortbildung ist ebenfalls für pädagogische Fachkräfte geeignet.

Termin: Samstag, 25. Mai 2024, 09.30 - 16.30 Uhr

Leitung: M. Hoffmeister, (TheoMobil e.V.) Dipl.-Theologe,
Spiel- und Theaterpädagogin, Trommelerzähler

Teilnehmerbeitrag: 94,00 EUR p. P. (einschl. Mittagessen, Kaffee und Gebäck)
Förderung über das Bonifatiuswerk ist möglich

Anmeldung: sobald wie möglich

T 15

„Die Schatzkiste sind wir“

Pastoraler Teamtag 1

Diese Teamfortbildung ist für MitarbeiterInnen einer Kindertageseinrichtung. Vermittelt wird die Methode der Religionspädagogischen Praxis (RPP) nach Kaufmann/Kett. Sie schaut auf die Ganzheitlichkeit jedes einzelnen Kindes und der Gemeinschaft. Der Tag kann ein „Schlüssel“ sein zur Schatzkiste der eigenen Religiosität, aus der Ideen wachsen, welche die Neugier der Kinder und die Freude am Glauben weckt.

Inhalte des Tages:

- wertschätzender Blick auf die eigene Religiosität und persönliche Haltungen
- unterstützende Methoden, um über Gott und Glauben zu sprechen
- die Frage „Was liegt dir am Herzen?“
- gemeinsame Gestaltung von religionspädagogischen Einheiten
- einfache Übertragbarkeit in den Kindergartenalltag

Die Kosten für diese Fortbildungen können vollständig beim Bonifatiuswerk beantragt und erstattet werden. Bei Bedarf unterstützen wir die Antragstellung. Ein Schutzkonzept liegt vor.

Termin: 06. November 2023

Zeit: Montag, 09.00 - 16.00 Uhr

Leitung: C. Kellner, Multiplikatorin für religionspädagogische Praxis

Teilnehmerbeitrag: 65,00 EUR pro TeilnehmerIn – inkl. Getränke, Mittagsimbiss,
Kaffee u. Gebäck

Anmeldung: sobald wie möglich

T 16.1 - 16.2

Vorsorge für Unfall, Krankheit und Alter

Durch Vollmacht / Betreuungsverfügung / Patientenverfügung

Viel zu wenige Menschen in Deutschland denken daran, Vorsorge für weniger gute Zeiten zu treffen - nämlich für den Fall, dass sie infolge eines Unfalls, einer schweren Erkrankung oder durch ein Nachlassen der geistigen Kräfte im Alter ihre Angelegenheiten nicht mehr selbst, wie gewohnt, regeln können. Jeder sollten sich die Frage stellen, wer im Ernstfall Entscheidungen treffen soll, wenn man selbst vorübergehend oder auf Dauer nicht mehr dazu in der Lage ist. Falls hierfür keine Vorsorge getroffen worden ist, wird das Betreuungsgericht im Bedarfsfall einen rechtlichen Betreuer zur gesetzlichen Vertretung bestellen.

In zwei Vorträgen gibt es wichtige Informationen zu den Themen Vorsorge durch Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung.

Termine: T 16.1: 21. November 2023 (Vorsorgevollmacht)
28. November 2023 (Patientenverfügung)
T 16.2: 27. Februar 2024 (Vorsorgevollmacht)
05. März 2024 (Patientenverfügung)

Zeit: Dienstag, 19.00 - 20.30 Uhr

Leitung: H. Sterner, Sozialpädagogin

Teilnehmerbeitrag: 14,00 EUR

Anmeldung: bis spätestens 4 Werktage vor Kursbeginn

T 17.1 17.2

Obstbaumschnitt, ganz praktisch - mit Lebensweisheiten

Damit Ihr Eure Kräfte nicht verschwendet und reiche Frucht bringt

In vielen Gärten finden sich noch heute die alten Obstbäume, die einst die Familien in ärmeren Zeiten mit ihren vitaminreichen Früchten durch Herbst und Winter gebracht haben. Sie sind stille Begleiter über viele Generationen. Von ihnen kann man viel vom Leben lernen. Auch junge Familien entscheiden sich heute wieder zum eigenen Obstanbau.

Um gute Frucht bringen zu können und um sich „nicht selbst im Weg zu stehen“, brauchen Obstbäume einen guten und regelmäßigen Schnitt. Da geht es den Bäumen wie den Menschen. Was der Obstbau mit den Menschen, dem Paradies und dem Fasten zu tun hat und wie man (Apfel-) Bäume praktisch schneidet, können die TeilnehmerInnen des Kurses im Garten des Familienzentrums erlernen. Dazu gibt es Apfelpunsch, Kaffee und Kuchen.

Termine: T 17.1: 28. Oktober 2023 T 17.2: 09. März 2024

Zeit: Samstag, 13.00 - 16.00 Uhr

Mitzubringen: wenn möglich geeignetes Werkzeug, wettergerechte Kleidung

Leitung: A. und F. Goldhagen, Diplom Biologen

Teilnehmerbeitrag: 20,00 EUR Einzelperson, 34,00 EUR pro Paar,
inkl. Apfelpunsch, Kaffee und frischem Kuchen

Anmeldung: bis spätestens 3 Werktage vor Kursbeginn

T 18.1.1 Gitarre für Erwachsene - 18.2.2

Für AnfängerInnen und Fortgeschrittene

Ob in Familie oder in der Gemeinde, im Kindergarten oder beim Jugendtreff - es ist schön, wenn das gemeinsame Singen Unterstützung und Begleitung durch eine Gitarre findet. Inhalt des Kurses ist das Erlernen von Griff-, Schlag- und Zupftechniken zur Liedbegleitung.

Termine:	T 18.1.1: ab 04. September 2023, Fortgeschrittene I (5 Treffen) T 18.1.2: ab 18. September 2023, Anfänger I (5 Treffen) Eine Fortsetzung der Kurse, von Januar - Juni 2024, ist geplant (15 Treffen).
Zeit:	montags, 18.15 - 19.45 Uhr, 14-tägig
Mitzubringen:	Gitarre, evtl. Notenständer, am Ende des Kurses Kopierkosten
Leitung:	M. Goedecke
Teilnehmerbeitrag:	T 18.1.1 / T 18.1.2: 70,00 EUR T 18.2.1 / T 18.2.2: 210,00 EUR - Bitte überweisen!
Anmeldung:	bis spätestens 2 Wochen vor Kursbeginn

T 19.1 Gitarren-Crashkurs - 19.2

Für MitarbeiterInnen in Kindergärten oder Grundschulen

Ob beim Morgenkreis im Kindergarten, bei Festen oder Familiengottesdiensten - Lieder, die mit der Gitarre begleitet werden, klingen schöner.

An drei Samstagen werden die Grundgriffe, sowie einfache Schlag- und Zupftechniken, anhand von Kinderliedern aus der pädagogischen Praxis erlernt. Außerdem gibt es musikdidaktische Anregungen durch einfache Sing-, Spiel- und Mitmachlieder - so kann das erlangte Wissen gut in die Praxis umgesetzt werden. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

Termine:	T 19.1: 21.10., 04.11., 18.11.2023 T 19.2: 24.02., 09.03., 16.03.2024 T 19.3: 13.04., 27.04., 25.05.2024
Zeit:	Samstag, 10.00 - 16.00 Uhr
Mitzubringen:	Gitarre, evtl. Notenständer, Mittagessen kann mitgebracht, oder zu Kursbeginn beim Pizzaservice bestellt werden
Leitung:	R. Zengerling, staatl. anerkannter Erzieher
Teilnehmerbeitrag:	93,00 EUR (inkl. Getränke, Kaffee und Material)
Anmeldung:	bis spätestens 5 Werktage vor Kursbeginn

Babysitter-Kurs für Jugendliche ab 13 Jahre

siehe Kurs-Nr. J 5

T 20.1 - 20.5

45min Familienpolitik (online)

**Ist Thüringen bereits familienfreundlich genug,
oder besteht Verbesserungsbedarf?**

Im Mittelpunkt unserer Webinar-Reihe stehen Ihre Bedürfnisse als Familien in Thüringen. Lassen Sie sich über die gesellschaftlichen Themen, zu Familie und Politik informieren und diskutieren Sie mit uns, welche Veränderungen erforderlich sind, um Rahmenbedingungen für das Familienleben zu verbessern.

In unserem Online-Treffen liefern wir Ihnen in 45 Minuten Einblicke in die Hintergründe und Trends zu familienrelevanten Themen und erörtern deren Auswirkungen.

Der Familienbund setzt sich als Stimme der Familien in der Politik ein. Daher ist uns Ihre Perspektive wichtig - Sie prägt unsere Handlungen!

<i>Termine:</i>	<i>T 20.1: 08.11.2023 - Zwischen Liebe und Last: Wie wachsende Herausforderungen Eltern beeinflussen</i>
	<i>T 20.2: 10.01.2024 - Vom Kindergarten zur Kirchenbank: Kinder und ihr Platz in der katholischen Kirche</i>
	<i>T 20.3: 06.03.2024 - Wählen mit Blick auf die Familie: Thüringen im Jahr der Wahl</i>
<i>weitere Termine</i>	<i>T 20.4: 15.05.2024</i>
<i>voraussichtlich:</i>	<i>T 20.5: 04.09.2024</i>
<i>Zeit:</i>	<i>Mittwoch, 20.00 - 20.45 Uhr</i>
<i>Zugang:</i>	<i>jeweils ab 19.45 Uhr über die Webseiten www.familienbund-thueringen.de oder www.kerbscher-berg.de, jeweils bis 20.45 Uhr</i>
<i>Leitung:</i>	<i>J. Döring, Familienbund der Katholiken im Bistum Erfurt und im Freistaat Thüringen e. V.</i>
<i>Teilnehmerbeitrag:</i>	<i>freiwillige Spende</i>
<i>Anmeldung:</i>	<i>ist gewünscht, eine spontane Zuschaltung ist ebenfalls möglich</i>

Senioren-Medien-Schulungen

siehe Kurse-Nr. S 3.1; 3.2; 4.1; 4.2; 5.1; 5.2; 6.1; 6.2

Selbstverteidigung

siehe Kurse-Nr. P 5.1 - 5.2

T 21

Vorträge und Gespräche Eichsfeldforum

Titel	ReferentIn	Termin	Ort
Die DDR nach der DDR	Dr. Agnès Arp, Projektmitarbeiterin an der Universität Erfurt	Donnerstag, 07.09.2023, 19.30 Uhr	Marcel-Callo- Haus, Heiligenstadt, Lindenallee 21
Die Friedliche Revolution im Eichsfeld	Hans-Gerd Adler, Zeitzeuge, Heiligenstadt	Mittwoch, 13.09.2023, 19.00 Uhr	Bildungs- und Ferienstätte Eichsfeld, Uder, Eichenweg 2
Muslimische Identität in Deutschland	Dr. Aydın Süer, Wissenschaftlicher Mitar- beiter am Institut für Isla- mische Theologie, Berlin	Donnerstag, 28.09.2023, 19:30 Uhr	Marcel-Callo- Haus, Heiligenstadt, Lindenallee 21
Glaube – Ankommen - Heimat	Dr. Anke Geier, Außenstel- lenleiterin des ThLA Suhl	Donnerstag, 26.10.2023, 19.30 Uhr	Marcel-Callo- Haus, Heiligenstadt
Der Kampf ums Wasser	Jürgen Rahmig, Journalist	Donnerstag, 16.11.1023, 19.30 Uhr	Marcel-Callo- Haus, Heiligenstadt
Fachkräfte aus dem Ausland: ja – Recht auf Migration: nein?	Mitwirkende: - Maria Lourdes Álvarez, Psychologin, Kolumbien - Martin Maier SJ, Haupt- geschäftsführer des Hilfs- werks Adveniat, Essen - Doreen Denstädt, Thüringer Ministerin für Migration, Justiz und Verbraucherschutz (ange- fragt)	Donnerstag, 30.11.2923, 19.30 Uhr	Marcel-Callo- Haus, Heiligenstadt, Lindenallee 21



P 1.1 - 1.4

Paartanz

Grundkurs I und Grundkurs II

Herr Hartung vom Tanzsportverein Heiligenstadt bietet im Saal des Familienzentrums Paartanz-Kurse mit den Standardtänzen Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Discofox, Quickstep, Jive und Cha Cha Cha an. Im Grundkurs II können vorhandene Tanzkenntnisse aufgefrischt werden.

Termine/Zeit: *donnerstags,
ab 07. September 2023, 10 Treffen
P 1.1: 19.00 - 20.00 Uhr Grundkurs I
P 1.2: 20.00 - 21.00 Uhr Grundkurs II
ab 11. Januar 2024, 14 Treffen
P 1.3: 19.00 - 20.00 Uhr Grundkurs I
P 1.4: 20.00 - 21.00 Uhr Grundkurs II*

Leitung: *G. Hartung, Vorsitzender der Tanzsportgemeinschaft e.V. Heiligenstadt*

Teilnehmerbeitrag: *P 1.1 / 1.2: 72,00 EUR pro Person (10 x kommen, 9 x bezahlen)
P 1.3 / 1.4: 104,00 EUR pro Person (14 x kommen, 13 x bezahlen)
Schülerrabatt: 40 % der Kursgebühr*

Anmeldung: *bis spätestens 3 Werktage vor Kursbeginn unter 0157 83972038 oder
TanzAufDemBerg@tsg-heiligenstadt.de*

P 2.1 - 2.3

Line Dance

Für alle, die Country Musik lieben und Spaß an Bewegung haben

Line Dance ist eine Tanzart, bei welcher verschiedene Schrittkombinationen in mehreren Reihen hintereinander oder nebeneinander „in Linie“ getanzt werden. Eingeladen sind alle, die Freude am Tanzen haben.

Termine: *S 2.1: 13.09., 27.09., 11.10., 25.10., 08.11., 22.11.2023
S 2.2: 10.01., 24.01., 07.02., 21.02., 06.03., 20.03.2024
S 2.3: 10.04., 24.04., 08.05., 22.05., 05.06., 19.06.2024*

Zeit: mittwochs, 16.15 - 17.45 Uhr
Mitzubringen: Wechselschuhe
Leitung: M. Müller, Tanzanleiterin
Teilnehmerbeitrag: 33,00 EUR, Einzeltreffen 6,50 EUR pro Person
Anmeldung: freie Plätze können erfragt werden

P 3

NEU! Frauen in Bewegung

Der Weg ist das Ziel

Alle, die Freude und Lust am gemeinsamen Wandern haben, sind jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat in den Garten des Familienzentrums eingeladen. Von dort starten die Wanderungen in die Umgebung.

Termine: ab 06.09.2023 jeden 1. und 3. Mittwoch
Zeit: 09.00 - 12.00 Uhr
Mitzubringen: Wettergerechte Kleidung und Proviant
Ansprechpartnerinnen: R. Hüther, U. Seidel
Teilnehmerbeitrag: kostenfrei
Anmeldung: nicht notwendig

**P 4.1
- 4.2**

Federball, ein beliebtes Spiel zum fit bleiben ...

Für Jugendliche und Erwachsene

Federball ist ein idealer Freizeitsport - alle Muskeln werden beansprucht und man kommt richtig ins Schwitzen. In der Turnhalle der Franziskusschule kann man zudem bei jedem Wetter - auch ohne Trainer - die Bälle fliegen lassen.

Termine: P 4.1: ab 26. September 2023 (10 Treffen)
P 4.2: ab 09. Januar 2024 (10 Treffen)
Zeit: dienstags, 18.00 - 19.15 Uhr - *genaue Termine werden noch abgestimmt*
Ort: Turnhalle der Franziskusschule Dingelstädt, Riethstieg
Mitzubringen: Federballschläger und Bälle
AnsprechpartnerIn in der Halle: V. und A. Metz
Unkostenbeitrag: pro Block 30,00 EUR - Bitte bis 8 Tage vor Kursbeginn überweisen!
Anmeldung: bis spätestens 3 Werktage vor Kursbeginn

Musik und Tanz für Kinder von vier bis fünf Jahren

siehe Kurse-Nr. J 1.1.1 - 1.3.2

P 5.1

Selbstverteidigung

- 5.2

Für Frauen und Mädchen ab 10 Jahren

85 % aller Übergriffe auf Frauen und Mädchen werden abgebrochen, wenn das Opfer Gegenwehr leistet! In diesem Kurs können einfache, aber effektive Techniken zur Verteidigung und das Ausdrücken einer selbstsicheren Körpersprache erlernt, sowie Selbstvertrauen und Selbstsicherheit gestärkt werden.

Termine:	P 5.1: 27.01. und 03.02.2024 P 5.2: 08.06. und 15.06.2024
Zeit:	Samstag, 09.30 - 12.30 Uhr
Mitzubringen:	bequeme, (Sport-)Kleidung, feste (Sport-) Schuhe, Handtuch, Getränk und ggf. Snacks
Leitung:	S. Heddinga, Kampfkunstlehrer
Teilnehmerbeitrag:	Erwachsene 32,00 EUR / Kinder 20,00 EUR - Bitte überweisen!
Anmeldung:	bis spätestens 5 Werktage vor Kursbeginn

E 6.1

NEU! Yoga

- 6.4

Kraftvoll und energiegeladen mit der richtigen Portion Entspannung, um den Alltag mit mehr Leichtigkeit zu bewältigen

Achtsam und doch voller Elan wird die bewegungsreiche Yogastunde zu einer Wellnessseinheit für Körper und Seele. Jede Woche steht ein Chakra im Mittelpunkt, so dass der ganze Körper, von den Füßen bis zum Kopf, von Blockaden befreit wird. Neben der sportlichen Herausforderung auf der Matte gibt es viele wertvolle Tipps und Denkanstöße um Yoga und Achtsamkeit leicht in den Alltag zu integrieren.

Termine:	E 6.1: 21.09. - ca. 23.11.2023 E 6.3: 14.03. - ca. 02.05.2024	E 6.2: 11.01. - ca. 07.03.2024 E 6.4: 16.05. - ca. 27.06.2024
Zeit:	donnerstags, 08.30 - 09.30 Uhr, 8 Treffen pro Kurs	
Mitzubringen:	Yoga- / Sportmatte	
Leitung:	M. Wolf, zertifizierte Yoga-Lehrerin	
Teilnehmerbeitrag:	99,00 EUR - bitte überweisen - bis 5 Tage vor Kursstart	
Anmeldung:	ausschließlich über www.marlensturnbeutel.de nähere Auskünfte unter marlen@kangatraining.de oder 0170 3006230	

P 7.1

Yoga

- 7.2

Körper-, Atem- und Entspannungsübungen

Der Yoga-Kurs bietet die Möglichkeit, sich in Körper-, Atem- und Entspannungsübungen selbst zu erleben und dies zu reflektieren. Es gibt verschiedene Übungen in psychosomatischen Zusammenhängen. Sie sensibilisieren und schulen die Wahrnehmung in unterschied-

lichen Haltungen. In Anspannungs- und Entspannungsphasen lassen sich Lebendigkeit und Stärke, aber auch Blockaden und Schmerzen erspüren. Die Übungen bieten Möglichkeiten zur Regulation und zum Ausgleich. Eine gewisse Disziplin und Geduld gehören dazu, um Verhaltensmuster aufzulösen!

Termine: P 7.1: 24.01., 31.01., 07.02., 21.02., 28.02., 06.03., 13.03., 20.03.2024

P 7.2: 10.04., 17.04., 24.04., 08.05., 15.05., 22.05., 05.06., 12.06.2024

Zeit: mittwochs, 18.00 - 19.30 Uhr

Mitzubringen: Sportmatte, bequeme Kleidung, warme, evtl. rutschfeste Socken, Decke

Leitung: S. Bärtig, Yogalehrerin für psychosomatische Gesundheitsbildung, Heilpraktikerin

Teilnehmerbeitrag: 64,00 EUR - Bitte überweisen!

Anmeldung: bis spätestens 4 Werktage vor Kursbeginn

P 8.1
- P 8.2

NEU! Stressbewältigung und Resilienztraining

Für Menschen, die beruflich oder familiär „mitten im Leben“ stehen

Immer mehr Menschen fühlen sich gestresst und zu stark eingebunden in „äußere“ Lebensumstände und Bedingungen, die ihren Bedürfnissen und Vorstellungen nur bedingt entsprechen und dadurch als Belastung wahrgenommen werden. Im Resilienztraining geht es darum, Möglichkeiten des passenden Umgangs mit diesen „Stressoren“ zu entwickeln, die aus dem Leben zwar nicht verschwinden, aber anders wahrgenommen werden können. Methodisch ist der Workshop aufgeteilt in kurze theoretische Inputs zu Themen wie: Stress und dessen Bewältigung, Selbstwahrnehmung und Selbstfürsorge, Zeitmanagement und Resilienzentwicklung, die von abwechslungsreichen, praktischen Übungen, alleine oder in Kleinstgruppen flankiert sind.

Termine/Zeit: P 8.1: Donnerstag, 09.11.2023, 09.30 - 16.30 Uhr

Freitag, 10.11.2023, 09.30 - 12.30 Uhr

P 8.2: Freitag, 01.03.2024, 09.30 - 16.30 Uhr

Samstag, 02.03.2024, 09.30 - 12.30 Uhr

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, etwas zum Schreiben

Leitung: E. Blossat – Dipl. Soz.pädagogin, Resilienzcoach, systemische Therapeutin

Teilnehmerbeitrag: 110,00 EUR inkl. Snacks u. Getränke / plus Kosten für Mittagessen; Der Teilnahmebeitrag ist über die Krankenkassen abrechenbar. Informieren Sie sich bei ihrer Krankenkasse. Der Arbeitgeber kann die Teilnahme als Fortbildungszeit = Arbeitszeit anerkennen.

Anmeldung: im Familienzentrum bis spätestens 14 Tage vor Kursbeginn

Rückfragen unter 0176 23377460 oder evblossat@web.de

NEU! Märchen-Yoga

siehe Kurse-Nr. E 13.1 - 13.4

P 9

CAPACITAR-Workshop

Ermutigen, empowern, eigene Lebenskräfte stärken

Capacitar kommt aus dem Spanischen und bedeutet übersetzt: ermutigen, empowern, sich selbst zu befähigen und die eigenen Lebenskräfte zu stärken.

Der Fokus des Workshops liegt auf dem Kennenlernen ausgewählter Capacitar-Übungen im Blick auf „Selbstsorge, Schutz und Grenzen“.

Mit einfachen Übungen (wie Atemübungen, Körperbewegungen, Meditation, Akkupressur und Fingerhaltungen) lernt man seine Selbstheilungskräfte zu aktivieren und im solidarischen Lernen krankheits- und stressbedingte Beschwerden zu lösen.

Termin: 09. März 2024

Zeit: Samstag, 09.30 - 16.30 Uhr

Leitung: A. Rhode, Referentin des Bistums

Mitzubringen: bequeme und wettergerechte Kleidung

Teilnehmerbeitrag: 30,00 EUR inkl. Imbiss und Getränk

Anmeldung: bis spätestens 5 Werktage vor Kursbeginn

P 10.1.1
- 10.4.2

Klingende Fantasiereisen mit Klangschalen

Mit wohltuenden Klängen auf Reisen gehen - Tiefenentspannung

Harmonische Klänge erleichtern den Einstieg in die Entspannung und öffnen einen Raum für Vertrauen und Sicherheit. Innere Bilder werden erlebbar und wirken stärkend auf allen Ebenen. Ganzheitliches Wohlbefinden kann sich einstellen; eine Auszeit für Körper, Geist und Seele. Beim ersten Treffen erhalten die TeilnehmerInnen Informationen, was sie während der Kursreihe erwartet. Danach haben Sie die Möglichkeit, sich zu den vier zusammenhängenden Treffen anzumelden.

Termine/Zeit: Dienstag,

P 10.1.1: 17. Oktober 2023, 17.30 - 18.30 Uhr - Vorstellung

P 10.1.2: 24.10., 07.11., 14.11., 21.11.2023, 17.30 - 18.30 Uhr - Kursreihe

P 10.2.1: 17. Oktober 2023, 19.00 - 20.00 Uhr - Vorstellung

P 10.2.2: 24.10., 07.11., 14.11., 21.11.2023, 19.00 - 20.00 Uhr - Kursreihe

P 10.3.1: 16. April 2024, 17.30 - 18.30 Uhr - Vorstellung

P 10.3.2.: 23.04., 30.04., 07.05., 14.05.2024, 17.30 - 18.30 Uhr - Kursreihe

P 10.4.1: 16. April 2024, 19.00 - 20.00 Uhr - Vorstellung

P 10.4.2: 23.04., 30.04., 07.05., 14.05.2024, 19.00 - 20.00 Uhr - Kursreihe

Mitzubringen: Decke, Kissen, dicke Socken, Getränk

Leitung: F. Herzberg, Zertifizierte Peter Hess® -Klangmassagepraktikerin

Teilnehmerbeitrag: 10,00 EUR - Vorstellungstermin; 40,00 EUR - Kursreihe (4 Termine)

Anmeldung: bis spätestens 4 Werktage vor Kursbeginn

P 11.1
- 11.2

Tiefenentspannung mit Klangschaln

*Körperlich & seelisch in Einklang kommen
mit heilenden Schwingungen*

Während der Klangschaln-Meditation erleben die TeilnehmerInnen sanfte, den ganzen Körper durchdringende Vibrationen sowie lang anhaltende und magisch anmutende Töne und bekommen ein Gefühl vom „Getragen werden“, bis sie irgendwann einfach los lassen können ...

Hier dürfen Körper, Geist und Seele entspannen.

Beim ersten Treffen erhalten die TeilnehmerInnen Informationen, was sie während der Kursreihe erwartet. Danach haben Sie die Möglichkeit, sich zu den vier zusammenhängenden Treffen anzumelden.

<i>Termine:</i>	<i>P 11.1: 06. Februar 2024 - Vorstellung</i>
	<i>P 11.2: 20.02., 27.02., 05.03. und 12.03.2024 - Kursreihe</i>
<i>Zeit:</i>	<i>Dienstag, 19.30 - ca. 20.45 Uhr</i>
<i>Mitzubringen:</i>	<i>Decke, Kissen, dicke Socken, Getränk</i>
<i>Leitung:</i>	<i>S. Stitz, Klangschalenthérapeutin</i>
<i>Teilnehmerbeitrag:</i>	<i>10,00 EUR - Vorstellungstermin; 40,00 EUR - Kursreihe (4 Termine)</i>
<i>Anmeldung:</i>	<i>bis spätestens 4 Werktage vor Kursbeginn</i>

P 12

100 PRO für Leib & Seele

Das Verwöhn-Programm für Frauen

Es gibt immer mehr Frauen, die in ihren zahlreichen Rollen mit all ihren Anforderungen und auch eigenen Ansprüchen kaum mehr Luft zum Durchatmen haben, zum Pause-machen, zum Entspannen, zum Zu-sich-kommen.

Es besteht eine große Sehnsucht nach Auszeiten für Körper und Seele.

Bei 100 PRO üben sich die Teilnehmerinnen in der „Kunst der Unterbrechung“.

Sie lernen Übungen aus den Bereichen Leibarbeit, Atemgymnastik, Entspannung und Mini-stopper kennen, die es ihnen ermöglichen, aus dem Hamsterrad ihres Alltagsgetriebes für einen kurzen Moment auszusteigen und neue Kraft zu tanken.

Außerdem erfahren sie Interessantes zum Thema „Selbstsorge aus christlicher Sicht“.

<i>Termin:</i>	<i>20. November 2023</i>
<i>Zeit:</i>	<i>Montag, 17.30 - ca. 19.15 Uhr</i>
<i>Leitung:</i>	<i>A. Rhode, Referentin des Bistums</i>
<i>Teilnehmerbeitrag:</i>	<i>10,00 EUR inkl. Imbiss</i>
<i>Anmeldung:</i>	<i>bis spätestens 1 Werktag vor Kursbeginn</i>

P 13

Achtsamkeits- und Meditationsretreat zum Bewegen, Durchatmen und Entspannen

Body & Mind Tagesretreat für Frauen

Dem Alltag entfliehen und einen Tag lang in einen Ort des Rückzugs eintauchen, um ganz im „Hier und Jetzt“ mit Gleichgesinnten Frauen zu sein. Durch Übungen aus dem ZENbo®Balance, durch Achtsamkeits- und Entspannungsübungen sowie geführten Meditationen, kann man hier einen Tag lang dem Alltag entfliehen und seine persönliche Stresswaage ausgleichen, um wieder in Balance zu kommen. Die außergewöhnliche Atmosphäre des „Kerbschen Berges“ trägt dazu bei.

Es gibt Anregungen und Alltagstipps zur Entspannung, die Möglichkeit, sich in den Pausen mit vegetarischen Snacks und einer Auswahl an Getränken zu versorgen, nette Gespräche zu führen und/oder die unmittelbare Natur zu erkunden.

Die Kursleiterin wird Sie mit Freude und Engagement durch diesen Tag leiten und Ihnen einen achtsamen Tag des Rückzugs und der Entschleunigung ermöglichen.

<i>Termine:</i>	<i>18. November 2023</i>
<i>Zeit:</i>	<i>Samstag, 10.00 - 17.00 Uhr</i>
<i>Mitzubringen:</i>	<i>bequeme Kleidung, Yogamatte, Wolldecke, kleines Kissen, warme Socken oder Hausschuhe für den Kursraum</i>
<i>Leitung:</i>	<i>E. Görke – zertifizierte Entspannungspädagogin, Achtsamkeitstrainerin</i>
<i>Teilnehmerbeitrag:</i>	<i>99,00 EUR inkl. Snacks und Getränke</i>
<i>Anmeldung:</i>	<i>bis spätestens 7 Tage vor Kursbeginn unter: hallo@achtsam-mit-ellen.de; nach der Anmeldung erhalten Teilnehmer eine Bestätigung mit Zahlungsmodalitäten. Bei Fragen: 0151 18068821</i>

P 14

Kleine Hildegard Heilkunde

Eine Einführung in die Heilkunde der Heiligen Hildegard von Bingen

Hildegard von Bingen - Benediktinerin, Äbtissin, Dichterin, Komponistin und eine bedeutende Universalgelehrte - schuf Werke über die Heilkräfte der Pflanzen, Tiere, Edelsteine und die Ernährung.

Hier können sich die TeilnehmerInnen mit Originalrezepten, Anwendungshinweisen und Kostproben in die Zeit unserer Vorfahren entführen lassen und sich einen kleinen Einblick in die Vielfältigkeit des Wirkens der Heiligen Hildegard von Bingen verschaffen.

<i>Termin:</i>	<i>14. September 2023</i>
<i>Zeit:</i>	<i>Donnerstag, 16.30 - 18.30 Uhr</i>
<i>Leitung:</i>	<i>M. Bieder, Heilpraktikerin</i>
<i>Teilnehmerbeitrag:</i>	<i>14,00 EUR</i>
<i>Anmeldung:</i>	<i>spätestens 3 Werktage vor Kursbeginn unter 036075/690072</i>
<i>Rückfragen:</i>	<i>03606 6171499 auch auf Anrufbeantworter u. martina.bieder@web.de</i>

P 15

Erkältungsbonbons - selbst gemacht

Aus Birkenzucker (kalorienarm, zahnfreundlich) und verschiedenen Heilkräutern können schmackhafte Erkältungsbonbons hergestellt werden. Dafür wird der Birkenzucker geschmolzen und - je nach Anwendung - die entsprechenden Heilkräuter hinzugegeben. Diese Mischung wird dann in die jeweiligen Formen oder als Tropfen auf Pergamentpapier gegeben. Nach einer Trocknungszeit von etwa einer bis anderthalb Stunden können die Bonbons in kleinen Tüten oder Bonbongläsern ansprechend verpackt und bei Bedarf selbst verzehrt oder verschenkt werden.

Termin: 12. Oktober 2023, Donnerstag, 17.00 - 19.00 Uhr
Leitung: C. Hoppe, Pharmazieingenieurin
Mitzubringen: eventuell Bonbonglas und Stift
Teilnehmerbeitrag: Erwachsene 7,00 EUR / Kinder bis 16 Jahre 5,00 EUR
 plus 2,00 - 4,00 EUR Materialkosten
Anmeldung: bis spätestens 1 Werktag vor Kursbeginn

K 16

Naturseife selbst herstellen

Selbst hergestellte Naturseifen sind außergewöhnliche Pflegeprodukte. Sie sind frei von zweifelhaften Zutaten, sehr dekorativ und ideale Geschenke für jeden Anlass. Es wird vermittelt, wie die Seifenherstellung theoretisch abläuft, was Beachtung finden muss und welche Inhaltsstoffe notwendig sind. Danach geht es an die Kreation der ganz eigenen individuellen Seife. Das fertige Produkt kann einige Tage später (nach dem Trocknen) im Familienzentrum abgeholt werden.

Termin/Zeit: 16. November 2023, Donnerstag, 19.30 - 21.30 Uhr
Mitzubringen: Schürze und Schutzbrille (wenn vorhanden)
Leitung: Dr. G. Hentrich, Apothekerin
Teilnehmerbeitrag: 7,00 EUR plus Material
Anmeldung: bis spätestens 3 Werktage vor Kursbeginn

Familiengottesdienste

siehe Seite 16 / 17

Besinnlich-kreative Nachmittage für Familien

siehe Kurse-Nr. G4, G 9

P 17.1
- 17.2

Räuchern mit heimischen Kräutern

Das alte Ritual des Räucherns kennen lernen

Unsere Urgroßeltern haben Ställe und Häuser mittels Kräuter-Verräucherung gereinigt. Was sollte das bezwecken und warum wird räuchern wieder modern? In diesem Kurs wird erläutert, was räuchern ist und was es bewirken kann.

Gemeinsam wird mit den TeilnehmerInnen eine Räuchermischung hergestellt und deren Wirkungsweise erklärt.

Termine:	<i>P 17.1: 12. Dezember 2023</i>
	<i>P 17.2: 09. Januar 2024</i>
Zeit:	<i>dienstags, 19.30 - 21.30 Uhr</i>
Leitung:	<i>M. Busse, Heil- und Kräuterpädagogin /</i> <i>M. Klocke, ayurvedische Gesundheitsberaterin</i>
Teilnehmerbeitrag:	<i>37,50 EUR</i>
Anmeldung:	<i>spätestens 3 Werktage vor Kursbeginn unter 0172 1847573 oder</i> <i>info@hexen-schwestern.de</i>

P 18.1
- 18.5

Kräuterwanderung für Familien

Die Kraft der Natur kennenlernen

Fast das ganze Jahr über findet man in der Natur heilsame Kräuter. Bei den Kräuterwanderungen erfahren die KursteilnehmerInnen Wissenswertes aus der Welt der Kräuterkunde. Sie lernen die Wildkräuter zu erkennen und zu bestimmen, ihre Heilwirkung und wie man sie in der Küche verwenden kann.

Termine/Zeit:	<i>mittwochs, 16.00 - 18.00 Uhr</i>
	<i>P 18.1: 10.04.2024</i> <i>P 18.2: 08.05.2024</i>
	<i>P 18.3: 05.06.2024</i> <i>P 18.4: 03.07.2024</i>
	<i>P 18.5: 07.08.2024</i>
Mitzubringen:	<i>kleine Sammelkörbe, wetterentsprechende Kleidung</i>
Treffpunkt:	<i>Haupteingang des Familienzentrums</i>
Leitung:	<i>M. Busse, Heil- und Kräuterpädagogin /</i> <i>M. Klocke, ayurvedische Gesundheitsberaterin</i>
Teilnehmerbeitrag:	<i>Erwachsene 25,00 EUR pro Treffen / Kinder frei</i>
Anmeldung:	<i>spätestens 3 Werktage vor der Wanderung unter 0172 1847573 oder</i> <i>info@hexen-schwestern.de</i>

P 19

„Grüne Neune“

Eine Frühjahrs - Kräuterwanderung rund um den Kerbschen Berg

Beim gemeinsamen Aufsuchen der Kräuter können sich die TeilnehmerInnen in die Zeit unserer Vorfahren entführen lassen, sich mit ihren Traditionen und Bräuchen vertraut machen, sowie die Frühlingskraft und den Gesundheitsnutzen der sogenannten „Gründonnerstag-Kräuter“ kennen lernen.

Eine Imbissverkostung im Garten des Familienzentrums mit „Gründonnerstagssoße“ und Kräuterbutter runden die Kräuterwanderung ab.

<i>Termin:</i>	<i>20. April 2024</i>
<i>Zeit:</i>	<i>Samstag, 14.00 - ca. 17.00 Uhr (Wegstrecke ca. 3,5 Km)</i>
<i>Treffpunkt:</i>	<i>Haupteingang des Familienzentrums</i>
<i>Leitung:</i>	<i>M. Bieder, Heilpraktikerin</i>
<i>Teilnehmerbeitrag:</i>	<i>Erwachsene 20,00 EUR / Kinder bis 16 Jahre 8,00 EUR (inklusive Verkostung, Rezepte und alles Wichtige über die Pflanzen als Flyer)</i>
<i>Anmeldung/</i>	<i>spätestens 3 Werktage vor der Wanderung unter 036075 / 690072</i>
<i>Rückfragen:</i>	<i>03606 6171499 auch auf Anrufbeantworter u. martina.bieder@web.de</i>

P 20

Natur-Kräuterküche am Kerbschen Berg

Eine Frühjahrs-Kräuter-Koch-Wanderung rund um den Kerbschen Berg

An diesem Nachmittag kann man die Frühlingskraft und den Gesundheitsnutzen der sogenannten „Gründonnerstag-Kräuter“ kennen lernen.

Kräuterinteressierte, Eltern und Großeltern mit Kindern ab 8 Jahren sind eingeladen, mit kleinen Sammelkörben loszuziehen, sich mit den Traditionen und Bräuchen unserer Vorfahren vertraut zu machen. Aus den gesammelten Kräutern wird gemeinsam ein leckeres Kräutersüppchen gebraut und andere gesunde Köstlichkeiten zubereitet.

Kochrezepte und Gesundheitsinfos zu den Kräutern können kostenfrei mitgenommen werden.

<i>Termin:</i>	<i>17. Mai 2024</i>
<i>Zeit:</i>	<i>Freitag, 14.00 - ca. 18.00 Uhr</i>
<i>Mitzubringen:</i>	<i>kleine Sammelkörbe</i>
<i>Treffpunkt:</i>	<i>Haupteingang des Familienzentrums</i>
<i>Leitung:</i>	<i>M. Bieder, Heilpraktikerin</i>
<i>Teilnehmerbeitrag:</i>	<i>Erwachsene 25,00 EUR / 1. Kind 12,00 EUR / jedes weitere 8,00 EUR (inklusive Imbiss)</i>
<i>Anmeldung/</i>	<i>spätestens 3 Werktage vor der Wanderung unter 036075 / 690072</i>
<i>Rückfragen:</i>	<i>03606 6171499 auch auf Anrufbeantworter u. martina.bieder@web.de</i>

P 21.1 21.3

Ernährung von Babys im ersten Lebensjahr

Alle Kurse wahlweise online oder in Präsenz

Das erste Lebensjahr ist eine spannende Zeit, die voller Veränderungen ist. Eben erst das Neugeborene im Arm gehalten, wächst und entwickelt sich Ihr Baby täglich. Die Ernährung ist ein wichtiger Bestandteil für eine optimale Entwicklung. Dieser Kurs bietet Ihnen einen Überblick über den Essensfahrplan im ersten Lebensjahr und beantwortet Fragen rund ums Essen und Trinken bis zum ersten Geburtstag.

Termine: P 21.1: 25. Oktober 2023

P 21.2: 07. Februar 2024

P 21.3: 20. März 2024

Zeit: Mittwoch, 09.00 Uhr bis 10.30 Uhr

Leitung: N. Huwe, Fachberaterin für Säuglings- und Kinderernährung, UGB

Teilnehmerbeitrag: kostenfrei, Förderung durch die AOK-Plus „Gemeinsam wachsen“

Anmeldung: bis spätestens 3 Werktage vor Kursbeginn

P 22

Babys erste feste Nahrung - Workshop

Einführung von B(r)eikost

Wann ist mein Baby bereit für die erste feste Nahrung? Welche Breie sollten wann eingeführt werden? Wann benötigt mein Baby zusätzlich Getränke?

Dieser Workshop will Ihnen alle Fragen zur Einführung der B(r)eikost beantworten und Ihnen praktische Tipps zur Zubereitung, Küchenhygiene und Einfrieren sowie Empfehlungen und Hilfestellungen zum Start mit dem Löffel bereitstellen. Während des Workshops werden gemeinsam verschiedene Babybreie zubereitet und probiert.

Termine: 13. April 2024

Zeit: Samstag, 09.00 Uhr bis ca. 11.30 Uhr

Leitung: N. Huwe, Fachberaterin für Säuglings- und Kinderernährung, UGB

Teilnehmerbeitrag: kostenfrei, Förderung durch die AOK-Plus „Gemeinsam wachsen“

Unkostenbeitrag: 5,00 EUR (Kochzutaten)

Anmeldung: bis spätestens 3 Werktage vor Kursbeginn

Geführte Rundwanderung für (Groß-)Eltern mit Kindern

siehe Kurse-Nr. E 15.1 - 15.2

Lama-Wanderung für Familien

siehe Kurse-Nr. E 16.1 - 16.2

P 23.1
23.2

NEU!: Gesunde Ernährung - die ersten 1.000 Tage

Für Familien mit Kinderwunsch, Schwangere und PartnerIn, Familien mit Babys und Kleinkindern, Angehörige

Alle Eltern möchten für ihre Kinder nur das Beste. Doch wie wichtig ist es, sich auch schon in der Schwangerschaft gesund zu ernähren? - Studien belegen, dass die ersten 1000 Tage, also vom Zeitpunkt der Empfängnis bis zum 2. Geburtstag eines Kindes, prägend für das weitere Leben sind. Im Kurs können (werdende) Eltern und Angehörige erfahren, wie sie einen Grundstein für ein gesundes Leben ihres Kindes legen können.

Die TeilnehmerInnen dürfen sich auf folgende Inhalte freuen:

- Breikost oder Baby Led Weaning?
- Wichtiges Nährstoff-ABC
- Vorsicht bei Industriezucker, weißem Mehl und Salz
- Ernährungspsychologie: Was ist eine Neophobie? Warum machen Glaubenssätze unsere Kinder krank?
- Vorbildfunktion der Eltern
- Meal Prep - kein Stress in einer gut organisierten Küche
- Gesund naschen

Termine: P 23.1: Dienstag, 07. und 14. November 2023 - online-Kurs

P 23.2: Dienstag, 16. und 23. April 2024 - Präsenz-Kurs

Zeit: 19.30 - 21.00 Uhr

Leitung: J. Rempe, B. Sc. Angewandte Gesundheitswissenschaften und Gesundheitsmanagerin

Teilnehmerbeitrag: 15,00 EUR

Anmeldung: bis spätestens 3 Werktage vor Kursbeginn unter 015257893015 oder jenny-undchristine@gmail.com

Kanga-Training

siehe Kurse-Nr. E 9.1 - 9.4

Zeltwochenenden

siehe Kurse-Nr. E 20.1 - 20.2

Vorsorge für Unfall, Krankheit und Alter

siehe Kurse-Nr. T 16.1 - 16.2

P 24.1
24.2

NEU! Zuckerfreie Ernährung - schmeckt natürlich

Der Akku ist leer - es muss ein Stück Traubenzucker her?

Mit diesem Kurs soll erreicht werden, dass die TeilnehmerInnen leere Akkus nicht mehr kennen. Folgende Fragen sollen beantwortet werden:

- Was passiert im Körper, beim Verzehr von Zucker?
- Warum braucht man Zucker? Warum macht er aber auch krank?
- Was sind gesunde Alternativen? Wie kann Zucker ersetzt werden?
Was kann man von den Produkten erwarten?
- Wie wichtig ist das Thema für eine gesunde Kinderernährung?
- Wie kann man Kindern einen maßvollen Umgang mit Süßem beibringen? Was gibt es für Alternativen, bei denen der Spaß am Naschen nicht verloren geht?

Termine: P 24.1: Donnerstag, 11. und 18. Januar 2024 - online-Kurs

P 24.2: Dienstag, 04. und 11. Juni 2024 - Präsenz-Kurs

Zeit: 19.30 - 21.00 Uhr

Leitung: J. Rempe, B. Sc. Angewandte Gesundheitswissenschaften
und Gesundheitsmanagerin

Teilnehmerbeitrag: 15,00 EUR

Anmeldung: bis spätestens 3 Werktage vor Kursbeginn unter 015257893015 oder jenny-undchristine@gmail.com

P 25.1
- 25.3

Sommerfilm im Klostergarten

Im schönen Ambiente des Klostergartens gibt es eine Sommer-Filmvorführung - der Titel wird rechtzeitig bekannt gegeben. Für Getränke und Knabberien ist gesorgt (Wir bitten um eine Spende).

Termine/Zeit: P 25.1: 18. August 2023, Freitag, 20.00 Uhr

P 25.2: 21. Juni 2024, Freitag, 20.30 Uhr

P 25.3: 23. August 2024, Freitag, 20.00 Uhr

Erste Hilfe am Kind

siehe Kurse-Nr. T 10.1 - 10.2

Kinderkrankheiten natürlich lindern

siehe Kurs-Nr. T 11



K 1

Handarbeitsnachmittage

Begleitet von einer fachkundigen Kursleiterin, die mit Rat und Tat zur Seite steht, können die TeilnehmerInnen sich an diesen Nachmittagen beim Handarbeiten (Stricken, Häkeln, ...) austauschen. Die gemütlichen Stunden werden außerdem mit Kaffee und Keksen versüßt.

Termine/Zeit: jeden 2. und 4. Dienstag im Monat, 15.00 - 17.00 Uhr

Ort: Bürgerhaus Dingelstädt, Bei der Kirche 6

Leitung: M. Dölle, Schneidermeisterin

Teilnehmerbeitrag: 3,00 EUR pro Treffen

Anmeldung: erwünscht, aber keine Bedingung

K 2

Bunte Herbstkränze mit Naturmaterial

Der Herbst steht bereits vor der Tür und lädt ein, Wohnungen und Häuser entsprechend zu dekorieren. In diesem Kurs wird erlernt, wie aus Naturmaterialien ein bunter Herbstkranz gebunden wird.

Termin/Zeit: 26. September 2023, Dienstag, 19.30 - 21.30 Uhr

Leitung: S. Rodenstock-Köhler, Floristin

Teilnehmerbeitrag: 6,00 EUR plus Materialkosten

Anmeldung: bis spätestens 4 Werktage vor Kursbeginn

**K 3.1
- 3.2**

Kreativzeit - Ton mit den Sinnen erfahren

Für Kinder von 7 bis 10 Jahren

In diesem Kurs können die Kinder die verschiedenen Eigenschaften des Materials Ton erleben, sich dadurch inspirieren lassen und ihre Kreativität entfalten - dann werden ganz individuelle eigenen Werke entstehen.

Termine/Zeit: K 3.1: Donnerstag, 19.10., 26.10., 02.11. und 16.11.2023, 16.30 - 18.00 Uhr

K 3.2: Donnerstag, 22.02., 29.02., 07.03. und 21.03.2024, 16.30 - 18.00 Uhr

Leitung: A. Sauer, Kunsttherapeutin, B. Strecker, Päd. Fachkraft, Kunsttherapeutin

Teilnehmerbeitrag: 24,00 EUR - bitte überweisen!

plus Material- und Brennkosten (bar am Kursende)

Anmeldung: bis spätestens 3 Werktage vor Kursbeginn

K 4.1 - 4.6

Nähkurse

Für AnfängerInnen

An vier Abenden erlernen die KursteilnehmerInnen den Umgang mit der eigenen Nähmaschine und erhalten grundlegendes Wissen über verschiedene Nähtechniken. Die Kursleiterin vermittelt schrittweise die handwerklichen Grundlagen sowie wertvolle Tipps, die das Nähen erleichtern und so zum Erfolg führen.

Termine/Zeit: mittwochs, 19.30 - 21.30 Uhr
K 4.1: 18.10., 25.10., 08.11. und 15.11.2023
K 4.2: 28.02., 06.03., 13.03. und 20.03.2024

Für Fortgeschrittene

Dieser Kurs ist geeignet für KursteilnehmerInnen, die bereits Erfahrungen im Umgang mit der Nähmaschine gesammelt haben, z. B. bei dem Nähkurs für AnfängerInnen. Bestehende Kenntnisse können gefestigt und erweitert werden beim Nähen von nützlichen Accessoires des täglichen Gebrauchs, Taschen, einfache Kinderkleidung, ...

Termine/Zeit: mittwochs, 19.30 - 21.30 Uhr
K 4.6: 10.04., 17.04., 24.04. und 08.05.2024

Besonders für (Groß-)Mütter und Töchter

AnfängerInnen erlernen in diesem Kurs die Grundkenntnisse an der Nähmaschine und können bei ihren ersten Nähversuchen einfache Werke herstellen. Fachliche Anleitung zur Reparatur von Lieblingsbekleidung oder hilfreiche Tipps zur Umsetzung eigener Ideen lassen auch Fortgeschrittene auf ihre Kosten kommen. Diese Kurse sind ideale Gelegenheiten für gemeinsame Zeit von (Groß-)Müttern und Töchtern.

Termine/Zeit: Samstag, 10.00 - 16.00 Uhr
K 4.3: 18. November 2023
K 4.4: 20. Januar 2024
K 4.5: 16. März 2024

Leitung: B. Weigmann, Schneidermeisterin

Mitzubringen: Nähmaschine (auf Anfrage können Leih-Nähmaschinen - Gebühr 2,00 EUR - zur Verfügung gestellt werden), passende Nähmaschinenfüßchen, Handbuch zur Nähmaschine, dünner Baumwollstoff (L 2,00 m x B 1,40 m), passendes Garn, Stoffschere, Stecknadeln, Maßband und Schneiderkreide, nach Absprache kann Material von der Kursleiterin bezogen werden.
K 4.3 - 4.5: Mittagessen kann mitgebracht oder zu Kursbeginn beim Pizzaservice bestellt werden.

Teilnehmerbeitrag: Kurs Anfänger und Fortgeschrittene: 38,00 EUR
Kurs Mütter/Töchter: Erwachsene 20,00 / Kinder, Jugendliche 12,00 EUR - Bitte überweisen!

Anmeldung: bis spätestens 4 Werktage vor Kursbeginn im Familienzentrum
Rückfragen an Frau Weigmann unter 03605 / 5424422



K 5.1 **Adventskränze wickeln und gestalten** **- 5.3**

In diesem Abendkurs wird Schritt für Schritt erlernt, einen Adventskranz selbst zu wickeln. Anschließend kann er mit Kerzen und Bändern geschmückt werden. Am Kursende besteht die Möglichkeit, den Kranz segnen zu lassen.

Termine/Zeit: K 5.1: Montag, 27. November 2023, 19.30 - 22.00 Uhr
 K 5.2: Dienstag, 28. November 2023, 19.30 - 22.00 Uhr
 K 5.3: Mittwoch, 29. November 2023, 19.30 - 22.00 Uhr

Leitung: S. Rodenstock-Köhler, Floristin

Teilnehmerbeitrag: 6,00 EUR plus Materialkosten

Anmeldung: bis spätestens 4 Werktage vor Kursbeginn

K 6 **Kränze und Türbögen aus Heu**

Schöne Heukränze oder Türbögen selbst herstellen - in diesem Kurs wird Schritt für Schritt die Wickeltechnik erlernt. Anschließend können die Kränze und Bögen frühlingshaft bzw. österlich dekoriert werden.

Termin: 19. März 2024, Dienstag, 19.30 - 21.30 Uhr

Leitung: S. Rodenstock-Köhler, Floristin

Teilnehmerbeitrag: 6,00 EUR plus Materialkosten

Anmeldung: bis spätestens 4 Werktage vor Kursbeginn

K 7.1 **Buchsbaumschmuck zur Kommunion** **- für Tür, Tor und Tisch** **- 7.2**

Unter fachlicher Anleitung kann ganz individuell der passende Tür-, Tor- oder Tischschmuck zur Kommunion angefertigt werden.

Termine: K 7.1: 03. April 2024, Mittwoch, 19.30 - 21.30 Uhr
 K 7.2: Termin auf der Webseite entnehmen

Leitung: S. Rodenstock-Köhler, Floristin

Teilnehmerbeitrag: 6,00 EUR plus Materialkosten

Anmeldung: bis spätestens 3 Werktage vor Kursbeginn (Für ein Türschild bitte bei der Anmeldung den Vornamen des Kindes angeben!)

A 1

Fortbildungen für Fachkräfte

Pastoraler Teamtag 1: „Die Schatzkiste sind wir“

siehe Kurs-Nr. T 15

Pastoraler Teamtag 2: „Kommt und entdeckt mit uns ...“

Diese Teamfortbildung baut auf die Erste auf. Das Anliegen dieses Tages ist es, alle TeilnehmerInnen intensiver in der Methode der Religionspädagogischen Praxis anzuleiten. Auch hier wird es um Grundhaltungen gehen, welche hilfreich sind die Neugier der Kinder für Gott und für Jesus zu wecken. Durch ein Vorgespräch kann der Inhalt dieses Tags individuell auf jede Einrichtung abgestimmt werden, z.B.: auf das aktuelle Jahresthema vor Ort.

Die Kosten für diese Fortbildungen können vollständig beim Bonifatiuswerk beantragt und erstattet werden. Bei Bedarf unterstützen wir die Antragstellung. Ein Schutzkonzept liegt vor.

<i>Termin/Zeit:</i>	<i>nach Vereinbarung</i>
<i>Anzahl:</i>	<i>10 - 16 MitarbeiterInnen</i>
<i>Leitung:</i>	<i>C. Kellner Multiplikatorin für religionspädagogische Praxis</i>
<i>Kosten:</i>	<i>im Saal des FZ: 65,00 EUR pro TeilnehmerIn – inkl. Getränke, Mittagsimbiss, Kaffee u. Gebäck, vor Ort: 50,00 EUR pro TeilnehmerIn - Selbstversorgung</i>

Trauernde Kinder und Jugendliche - wie wir ihnen beistehen können

siehe Kurs-Nr. T 12

Trommelreise mit M. Hoffmeister

siehe Kurs-Nr. T 13

A 2

Elternkurs „Kess Erziehen“

Für Eltern von Kindern im Alter von 3 – 10 Jahren

siehe Kurs T 9.1

A 3

Familienzentrum Mobil

Bildung und Begegnung in Ihrem Ort

Mit diesem mobilen Angebot möchten wir jungen Familien und Senioren, die in größerer Entfernung zum Familienzentrum leben, die Möglichkeit geben, an familienbildenden Angeboten teilzunehmen. Vor Ort gibt es Beratung, Unterstützung, Informationen und Gelegenheit für Begegnung der Generationen bei Kaffee und Tee. Im 14-tägigen bzw. 4-wöchigen Rhythmus kommt eine pädagogische Mitarbeiterin mit einem (mit Material bestückten) Auto und belebt einen Gemeinderaum mit interessanten Angeboten und Themen. Weitere Informationen siehe Seite 24 / 39.

Projektkoordinatorin M. Schnur, Handy-Nr.: 0160/5762925 /

E-Mail-Adresse: m.schnur@kerbscher-berg.de.



B 1

Außensprechstunde der Beratungsstelle für Schwangere und Familien

Der Caritasregion Eichsfeld-Nordthüringen

Sie können Unterstützung erhalten:

- wenn durch Ihre Schwangerschaft Fragen, Ängste und Probleme auftauchen oder die Zukunft in Frage gestellt wird
- wenn Sie in Ihrer neuen Rolle als Mutter oder Vater Unterstützung wünschen
- wenn Sie Fragen zu Verhütung und Familienplanung haben
- wenn Sie sich zu vorgeburtlicher Diagnostik informieren und einen Standpunkt dazu finden wollen
- bei Fragen zu gesetzlichen Ansprüchen und deren Durchsetzung
- bei der Beantragung von Stiftungsmitteln u.a. bei der Thüringer Stiftung „Hand in Hand, Hilfe für Kinder, Schwangere und Familien“.

Zeit: montags 09.00 - 12.00 Uhr sowie nach Vereinbarung

Verantwortlich: A. Hagedorn, (Beratungsstelle der Caritas für Schwangere u. Familien)



B 1

Entwicklungspsychologische Beratung (EPB) für Eltern mit Säuglingen und Kleinkindern

„Mein Kind schreit und ich weiß nicht warum.“

„Warum schläft mein Kind nicht durch?“

Säuglinge und Kleinkinder sind nicht immer leicht zu verstehen. Einige Säuglinge schreien in den ersten Lebensmonaten übermäßig viel, ohne dass die Eltern die Gründe dafür kennen. Einige Kleinkinder wollen nicht essen oder schlafen schlecht. Als Eltern fühlen Sie sich erschöpft, verunsichert und hilflos.

Die Entwicklungspsychologische Beratung (EPB) kann Sie unterstützen, Ihr Baby besser zu verstehen. Sie ist ein auf moderner Säuglingsforschung basierendes Beratungskonzept.

Sie können sich an uns wenden, wenn Ihr Baby oder Kleinkind:

- sich nur schwer oder gar nicht beruhigen lässt
- mit dem Schlafen Schwierigkeiten hat
- Nahrung ablehnt oder wenig isst
- nicht altersentsprechend spielt und sich bewegt
- Trennungängste belasten
- zu früh geboren wurde.

Wir bieten Ihnen ausführliche Gespräche und finden gemeinsam mit Ihnen eine Lösung.

Zeit: auf Anfrage wird ein Termin vereinbart

Verantwortlich: M. Weber, S. Schröter, Caritas-Frühförderstelle „Eltern und Kind“

Telefon: 03606 / 509733



B 3

Frühförderung im Familienzentrum möglich

Caritas - Frühförderstelle „Eltern & Kind“

Die heilpädagogische Frühförderung richtet sich an Eltern mit Kindern vom Säuglingsalter bis zum Schuleintritt. Wenn kleine Kinder hinsichtlich ihrer körperlichen, geistigen, sprachlichen oder sozial-emotionalen Entwicklung Unterstützung brauchen, kann die Frühförderung hilfreich sein.

Die ganzheitliche Entwicklungsförderung erfolgt - je nach individuellen Gegebenheiten - regelmäßig in unseren Therapieräumen, in der Kindertageseinrichtung oder im häuslichen Umfeld. Die Eltern werden intensiv begleitet und beraten, ebenso ist die Kooperation mit den Kindereinrichtungen, Kinderzentren und Therapeuten Bestandteil des Förderprozesses.

In folgenden Bereichen können Kinder über die Förderung angeregt und weiterentwickelt werden:

- Sprache und Kommunikation
- Denkfähigkeit, Konzentration und Ausdauer
- Grob- und Feinmotorik
- Sensorische Integration
- Handlungsplanung und
- Sozialkompetenz

Die Angebote der heilpädagogischen Frühförderung sowie der Entwicklungspsychologischen Beratung werden durch den Landkreis finanziert und sind somit nach Antragsbewilligung für die Familien kostenfrei.

<i>Zeit:</i>	<i>auf Anfrage wird ein Termin vereinbart</i>
<i>Leitung:</i>	<i>S. Wenderott, Caritas-Frühförderstelle „Eltern und Kind“, Heiligenstadt</i>
<i>Telefon:</i>	<i>03606 509733</i>

B 4

Elternbegleiterinnen

Sie haben Fragen rund um die Erziehung, die Entwicklung oder die Förderung Ihres Kindes? Dann stehen Ihnen unsere Elternbegleiterinnen vertrauensvoll und fachkundig zur Seite! Ob bei Eltern-Kind-Kursen, beim PEKiP, zwischendurch oder mit Termin – unsere Elternbegleiterinnen haben ein offenes Ohr für Eltern und ihre Anliegen. Gerne können Sie uns auch anrufen und einen Beratungstermin vereinbaren.

Der Grundstein für eine gute Zukunft von Kindern wird in der Familie gelegt. Für Kinder eröffnen sich große Chancen, wenn ihre Eltern sie aufmerksam, liebevoll und wertschätzend auf ihrem Weg begleiten. Die ersten Lebensjahre sind dabei von zentraler Bedeutung. Mütter und Väter wollen ihre Kinder bestmöglich bei ihren Entwicklungsschritten unterstützen. Hierbei stellen sich vielfältige Fragen, mit denen sich Eltern vertrauensvoll an die Elternbegleiterinnen des Familienzentrums

wenden können.

Ziel unserer Elternbegleitung ist die Stärkung der Familie als zentraler Ort für eine gesunde Entwicklung von Kindern.

Termin/Zeit: nach Absprache
Verantwortlich: R. Gries, M. Schnur, D. Napp

B 5

Begleitung von trauernden Eltern

Einzel- und Paargespräche für Eltern, die ein Kind verloren haben

Die Tragödie hat viele Namen: Fehlgeburt, Todgeburt, Tod durch Krankheit oder Unfall, Suizid, ...

Der Verlust eines Kindes gehört zu den leidvollsten Erfahrungen für Eltern und tritt oft unvorbereitet in das Familienleben. Trauer, Klage, Schmerz und die Frage nach dem **Warum?** beherrschen das Leben der Hinterbliebenen. Mit dem Verlust leben zu lernen kostet Kraft und ist ein langer Weg.

Wir bieten Ihnen in Gesprächen und Begleitung Raum und Zeit für Ihre Trauer, für Ihre Gefühle und für alles, was Sie bewegt.

Termin: nach Vereinbarung
Leitung: A. Hagedorn, Trauerbegleiterin

B 6

Begegnungstage für Trauernde

„Du musst trauern können, wenn du weiterleben willst“

Wer einen nahestehenden Menschen verliert (Partner, Kind, Eltern, Freunde) wird meist unvorbereitet aus der Bahn geworfen. Trauer, Klage und Schmerz sind oft die Antworten auf solch einen Verlust. Wir Menschen brauchen viel Zeit, geschützte Räume und verständnisvolle Begleiter. Jeder hat dabei seinen eigenen Trauerweg und doch gibt es Gemeinsamkeiten.

Diese Tage wollen Raum für Begegnung mit anderen Betroffenen schaffen und Zeit zur Erinnerung und Besinnung. Der bewusste Blick auf den großen Verlust schmerzt und heilt zugleich.

Impulse für den Umgang mit der Trauer und die spirituell-religiöse Dimension von Trauer und Tod ergänzen das Programm dieser Begegnungstage.

Termine/Zeit: 22. - 24. März 2024
Ort: Bildungshaus St. Ursula, Erfurt
Referentin: A. Hagedorn, Trauerbegleiterin
Leitung: M. Hallermayer, Theologin
Anmeldung: St. Ursula Erfurt 0361/601149

Veranstaltungen für Familienkreise auf Anfrage

- Lamawanderung für Familien mit Kindern ab 6 Jahren, siehe Seite 29
- Zelten im Klostergarten zu Pfingsten und an anderen Wochenenden auf Anfrage
- Chor-Tag (ohne Übern.): Saal und Garten für Proben und Feiern, die Kirche für Ihr Konzert
- Für Familienkreise oder Selbsthilfegruppen möchte das Familienzentrum ein Ort der Begegnung sein. Klostergarten, Cafeteria oder Saal (rollstuhlgerecht) stehen zur Verfügung (Nutzungsgebühr nach Vereinbarung).

Cafeteria

Die Cafeteria des Familienzentrums finden Sie im Eingangsbereich. Sie ist mit bequemen Sesseln, Tischen und Stühlen sowie einem Kaffeeautomat ausgestattet. Von Montag bis Donnerstag, jeweils von 9.00 Uhr bis 16.00 Uhr, sowie vor und nach den Kursen lädt die Cafeteria zu Begegnung und Entspannung ein. Bei schönem Wetter ist ebenfalls der Klostergarten mit Spielplatz nutzbar.

Saal für Tagesveranstaltungen

Ein Multifunktionssaal - für bis zu 70 Personen - ist teilbar in zwei größere Räume. Weiterhin gibt es einen Gruppenraum für 20 Personen. Diese Räume können Sie für Ihre Seminare oder andere Tagesveranstaltungen gegen einen Unkostenbeitrag nutzen. Seminartechnik und Verpflegung kann zusätzlich gestellt werden.

Garten und Spielplatz

Kindergartengruppen, Schulklassen und Seniorengruppen können auf Anfrage den Garten für Begegnung, Picknick und Spiel nutzen. (Spende erbeten)

Mattenlager für Pilgergruppen

Nach vorheriger Vereinbarung können einige Räume des Familienzentrums für Pilgergruppen zur Übernachtung (auf eigenen Matten) und zur Versorgung genutzt werden.

Sonstige Veranstaltungen

Bistumswallfahrt Erfurt	17.09.2023, 09.30 Uhr
Brandprozession	05.05.2024, ab St. Gertrud 09.30 Uhr
Männerwallfahrt, Klüschen Hagis	09.05.2024, 09.15 Uhr
Frauenwallfahrt	12.05.2024, 10.30 Uhr
Katholikentag in Erfurt	29.05. - 02.06.2024
Frühlingssingen	09.06.2024, 14.00 Uhr



Im Gebet einander tragen

Gott,
du liebst alle Menschen.
Du bist zu uns wie ein guter Vater und eine gute Mutter.
Dich bitten wir:
Segne unsere Familien.
Segne die Eltern und die Kinder,
die Großeltern und die Urgroßeltern,
die Enkelkinder und die Urenkel.
Segne Groß und Klein, Jung und Alt.
Segne die Paare, die verwitweten und alleinerziehenden Menschen
und alle, die Kinder gut ins Leben begleiten.
Gott, segene all das Schöne in unseren Familien,
über das wir uns freuen.
Und segne auch das Schmerzhafte, an dem wir leiden.
Segne das Verbindende und das Trennende,
das Lachen und das Weinen -
und zeige uns allzeit gute Wege in die Zukunft.
Ja, Gott, segne uns: als guter Vater, als Sohn und Bruder
und als Heiliger Geist, der uns immer nahe ist.
Amen

Monatliches Familiengebet

Einmal im Monat versammeln wir uns als Hausgemeinschaft, um in den Anliegen, Sorgen und Freuden aller, die unser Haus besuchen, zu beten.

Wir laden herzlich dazu ein.

Öffnungszeiten Büro, unabhängig vom Kursbetrieb:

Montag + Donnerstag: 8.00 - 11.30 / 13.00 - 18.00 Uhr,

Dienstag + Mittwoch: 8.00 - 11.30 / 12.30 - 16.00 Uhr

Freitag 8.00 - 13.00 Uhr

Familienzentrum Kloster Kerbscher Berg

Kefferhäuser Straße 24, 37351 Dingelstädt

Sekretariat: 036075 / 690072

Leitung: 036075 / 690073

familienzentrum@kerbscher-berg.de

www.kerbscher-berg.de

<https://www.facebook.com/kerbscherBerg>

Bankverbindung

VR-Bank Mitte eG

BIC: GENODEF1ESW

IBAN: DE20 5226 0385 0007 1672 37

Getragen vom:  **BISTUM
ERFURT**

Gefördert durch: Landgemeinde Dingelstädt, Autohaus Iffland, Blumenmühle

Freistaat
Thüringen



Ministerium
für Arbeit, Soziales,
Gesundheit, Frauen und Familie


LANDESPROGRAMM
SOLIDARISCHES
ZUSAMMENLEBEN
LSZ

Wir danken dem Landkreis Eichsfeld für seine freundliche Unterstützung und die Förderung der Kurse für Familien!

 **Region
eichsfeld**
kommt gut – kommt an!