



Ev. Familien- und
ErwachsenenBildungs-
Werk Oberhausen

'24



Willkommen

in der evangelischen Kirche.

Kircheneintrittsstelle im Kirchenkreis Oberhausen

Superintendentur, Marktstraße 154, 46045 Oberhausen
montags bis freitags 9 bis 12 Uhr, Telefon 0208-8500821

Liebe Leserin und lieber Leser,

wir haben Lust auf Zukunft! Wir möchten unseren Teil dazu beitragen, dass sich die Welt von morgen für uns und unsere nachfolgenden Generationen positiv entwickelt.

Sind Sie dabei?

So zum Beispiel in unseren Gesundheitskursen. Denn ein gesunder Mensch ist wichtig für eine gesunde Welt.

In unseren Eltern-Kind-Kursen erfahren Sie Gemeinsamkeit, die stärkt. Diese Stärke wiederum trägt zur Gesundheit bei – der eigenen und der der Welt, in der wir leben.

In diesem Zusammenhang möchte ich Sie auf eine Veranstaltungsreihe besonders aufmerksam machen: „**Grüne Energie vor Ort**“.

Es gibt eine Wende in der Energiepolitik, die sich in naher Zukunft auch auf uns alle und liebgewordene Gewohnheiten auswirken wird. Der Klimawandel ist unübersehbar und viele kleine und große Schritte sollen den Weg für erneuerbaren Energieeinsatz ebnen. Wir wollen die Praxis des Wandels in unserem nahen Umfeld anschauen. Themen sind die kommunale Wärmeplanung, die Funktionsweisen der verschiedenen Möglichkeiten der Wärmergewinnung, ganz neue Formen, wie der Wasserstoff und die Leitungen durch das Revier, oder wie es in der Praxis zuhause mit dem Umbau auf erneuerbare Energien aussehen könnte. Die neue Technik benötigt auch neue Geräte, wie z.B. Wärmepumpen. Zuhause kann der eigene Garten zum Klimawandel beitragen.

Was kann jeder Einzelne für unsere gemeinsame Zukunft tun? Was müssen oder können die Stadt Oberhausen, die Energieversorger oder die Hersteller dazu beitragen?

In sechs Angeboten werden wir zusammen mit Arbeit und Leben DGB/VHS Oberhausen mit Hintergrundwissen zur besseren Einschätzung der Lage beitragen.

Wir freuen uns, Sie (wieder) in unserer Einrichtung begrüßen zu dürfen.

Ihre Wünsche, Anregungen und Kritik – natürlich besonders ihr Lob – helfen uns, immer besser zu werden!

Gerne beraten wir Sie zu unseren Angeboten.

Für das Team des Ev. Familien- und Erwachsenenbildungswerk

Ute Schroer-Wülbeck

Leiterin des Ev. Familien- und Erwachsenenbildungswerkes Oberhausen

Inhaltsverzeichnis

Allgemeine Informationen	4
--------------------------	---

Familie leben 15

Elterntrainings	22/51
-----------------	-------

Elternforen	23
-------------	----

Unsere Zeit! Eltern und Kinder gemeinsam	36
--	----

Kreativ leben mit Kindern	38
---------------------------	----

Musik mit Kindern	45
-------------------	----

Gesund leben für Eltern und Kinder

• Eltern-Kind-Kochkurse	47
• Entspannungsabende für Eltern	48

Angebote für Eltern mit ihren Babys

• Babycafé	49
• Eltern-Kind-Gruppen „Frühe Hilfen“	49
• Babymassage	52
• Elternstart NRW	54
• PEKiP – Prager Eltern-Kind-Programm	55
• Babyzeit	59
• DELFI – Denken-Entwickeln-Lieben-Fühlen-Individuell	60

Spielgruppen für Eltern mit Kindern ab einem Jahr	61
---	----

Kreativtreff für Eltern mit Kindern ab drei Jahren	64
--	----

Kreativ leben 65

Malen und Gestalten	66
---------------------	----

Kunsthandwerk	70
---------------	----

Silberschmieden	70
-----------------	----

Töpfern	71
---------	----

Stricken, Sticken, Patchwork	71
------------------------------	----

Nähen	73
-------	----

Gesund leben	81
Gesundheit im Gespräch	83
In Bewegung	87
Auszeiten	97
Treffpunkt Küche	101

Kirche in der Gesellschaft	109
Politik und Glaube	110
• Weltgebetstag	110
Blick hinter die Kulissen	113
Grüne Energie vor Ort	117
Prima Klima vor der Tür	121
Zusammen leben in einer multikulturellen Gesellschaft	123
• Internationale Frauengruppe	123
• Sprachkurse	123
Begleitung im Alltag	124
Generation 60+	124
• Gedächtnistraining	124
Frauenforen	126
Gesprächsforen	134

Qualifizierungsangebote	137
Allgemeine Qualifizierungsangebote für Kursleitende	138
Fortbildungen für Mitarbeitende in Familienzentren und Kindertageseinrichtungen	142

Verzeichnis Dozenten	149
Evangelische Einrichtungen	156
Weiterbildungseinrichtungen	157
Stichwortverzeichnis	158
Wegbeschreibung	160
Impressum	159

Leitung/Fachbereichsleitung



Ute Schroer-Wülbeck

Dipl. Sozialpädagogin
Gesundheitsberaterin (ALH)

Leiterin

Fachbereichsleiterin
FB 3 gesund leben
FB 4 Kirche in der Gesellschaft
FB 5 Prävention gegen sexualisierte
Gewalt

Telefon 0208 85008-63

E-Mail: ute.schroer-wuelbeck
@kirche-oberhausen.com



Gudrun Mack

Dipl. Textil-Designerin

Stellvertretende Leiterin

Fachbereichsleiterin
FB 2 kreativ leben
FB 5 Qualifizierungsangebote

Telefon 0208 85008-61

E-Mail: gudrun.mack
@kirche-oberhausen.com



Birgit Nickel

Dipl. Sozialarbeiterin
PEKiP-Kursleiterin
Mate Meo Practitioner

Fachbereichsleiterin
FB 1 Familie leben

Telefon 0208 85008-62

E-Mail: birgit.nickel
@kirche-oberhausen.com

Verwaltung



Alexandra Mölleken

Telefon 0208 85008-52

E-Mail: alexandra.moelleken
@kirche-oberhausen.com



Ilona Venghaus

Telefon 0208 85008-52

E-Mail: ilona.venghaus
@kirche-oberhausen.com



Melanie Lohmann

Telefon 0208 85008-52

E-Mail: melanie.lohmann
@kirche-oberhausen.com

Hausorganisation



Lena Buschmann

M.A. Sozial- und Sprachwissenschaften-
Fachbereichsleiterin
FB 1 Angebote in Familienzentren

Telefon 0208 85008-53

E-Mail: lena.buschmann@
kirche-oberhausen.com



Anna Woytana

Telefon 0208 85008-67

wellcome



Ille Lauterfeld

Koordinatorin wellcome

Telefon 0208 85008-437

E-Mail: oberhausen1@
wellcome-online.de

Informationen

**Ev. Familien- und
Erwachsenenbildungs-
werk Oberhausen**
Marktstraße 154
46045 Oberhausen

Telefon 02 08 85008-52

Fax 02 08 85008-56

E-Mail info.febw@
kirche-oberhausen.com
febw-oberhausen.de

Auskunft und Beratung zu folgenden Bürozeiten:

Mo, Di, Mi, Fr:

9.30 – 12.30 Uhr

Do: 10.30 – 13.00 Uhr

14.00 – 16.00 Uhr

Während der Schulferien
ist das Sekretariat nur vor-
mittags geöffnet.

Den Termin für unsere
Betriebsferien entnehmen
Sie bitte unserer Internet-
seite.

**Rollstuhlfahrern/Roll-
stuhlfahrerinnen helfen
wir gern, unsere Etage
zu erreichen.
Bitte melden Sie sich
bei uns!**



Geschäftsbedingungen

Anmeldung

Ihre Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung der Kursgebühr. **Sie erkennen mit der Anmeldung die Allgemeinen Geschäftsbedingungen des Evangelischen Familien- und Erwachsenenbildungswerkes an.**

Ihre Daten werden elektronisch gespeichert und ausschließlich für interne Abläufe verwendet. Wir behandeln Ihre Daten gemäß der EU-Datenschutzgrundverordnung (DSGVO) vertraulich. Sie haben jederzeit das Recht, die über Sie gespeicherten Daten bei uns abzufragen. Die DSGVO liegt zur Einsicht in unserem Verwaltungsbüro auf der Marktstr. 154 bereit.

Die Anmeldungen werden von uns in der Reihenfolge ihres Eingangs bearbeitet. Eine Anmeldebestätigung wird von uns **nicht** verschickt.

Benachrichtigt werden Sie jedoch immer, wenn Termine sich ändern, ein Kurs bereits ausgebucht ist oder ausfällt.

Schriftlich:

Eine Erstanmeldung muss immer schriftlich erfolgen. In unserem Programmheft, bei den Kursleitungen, in allen Oberhausener Ev. Gemeindehäusern und in vielen öffentlichen Gebäuden finden Sie unsere Anmeldeformulare, mit denen Sie sich jeweils per Post, Fax oder E-Mail zu insgesamt zwei Kursen pro Formular anmelden können.

Online: www.febw-oberhausen.de

Sie können sich online anmelden (Bezahlung ist nur per Einzugsermächtigung möglich).

Telefonisch:

Eine telefonische Anmeldung ist nur möglich, falls im Vorfeld eine Einzugsermächtigung erteilt wurde. Ansonsten wird eine Platzreservierung vorgenommen bis zum Eingang der Barzahlung oder des SEPA-Lastschriftmandats. Gerne nehmen wir unter der Telefonnummer 0208 85008-52 Ihre Anmeldung/Platzreservierung während unserer Geschäftszeiten entgegen. Mit der telefonischen Anmeldung erklären Sie sich einverstanden, die Kursgebühren von Ihrem Konto abbuchen zu lassen.

Persönlich:

In unserem Anmeldebüro auf der Marktstraße 154 sind während unserer Geschäftszeiten persönliche Anmeldungen möglich.

Barzahlung

Entscheiden Sie sich für Barzahlung, muss die gesamte Kursgebühr sofort mit der Anmeldung beglichen werden. Überweisungen sind **nicht** möglich.

Einzugsermächtigung

Die Kursgebühren können Sie bequem per Lastschrift von Ihrem Konto abbuchen lassen. Die Einzugsermächtigung bezieht sich ausschließlich auf die von Ihnen genannten Veranstaltungen. Der Einzug per SEPA-Lastschriftmandat erfolgt in der Regel zum Beginn des Folgemonats nach Kursbeginn.

Kann der Einzug aufgrund fehlerhafter Angaben oder eines nicht gedeckten Kontos nicht bearbeitet werden, müssen wir Ihnen die entstandenen Bankgebühren berechnen.

Kursgebühren

Die Kursgebühren beinhalten 2,00 Euro Verwaltungsgebühr. Diese sind nicht ermäßigbar. Bei einigen Kursen sind weitere Gebühren z.B. die Ausleihgebühr für Werkzeuge oder eine Brenngebühr enthalten. Die Lebensmittelumlage der Kochkurse ist nicht Bestandteil der Kursgebühr. Sie wird von der Kursleitung im Kurs eingesammelt.

Die Kursgebühr für das zweite Kind pro Familie im gleichen Eltern-Kind-Kurs beträgt maximal 8,00 EUR. Bei Mehrlingskindern fällt die Kursgebühr nur einmal an.

Bildungs- und Teilhabegesetz

Kurse für Eltern mit Babys und Kleinkindern können auch aus dem Bildungs- und Teilhabepaket bezahlt werden, also mit Mycard Oberhausen.

Das Bildungs- und Teilhabepaket (BuT) fördert und unterstützt bedürftige Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene aus Familien mit geringem Einkommen. Bitte wenden Sie sich an Ihren/Ihre Sachbearbeiter:in, um sich über eine mögliche Zuschussung zu informieren.

Zuschüsse von den Krankenkassen

Bitte wenden Sie sich direkt an Ihre Krankenkasse, um sich über eine mögliche Bezuschussung zu informieren!

Automatische Ratenzahlung

In der Regel wird für Kurse aus den Fachbereichen 1 und 2, deren **Gesamtgebühr höher ist als 60,00 Euro**, die Kursgebühr automatisch in **zwei Raten** von Ihrem Konto abgebucht. Die zweite Rate wird nach der halben Kurszeit fällig. Bei Barzahlung ist keine Ratenzahlung möglich.

Ermäßigung

Sollten Sie sich in einer finanziellen Notlage befinden, können Sie bei uns schriftlich eine Ermäßigung der Kursgebühr von 40 % beantragen. Der passende Antrag kann bei uns im Anmeldebüro erfragt werden. Bitte sprechen Sie uns an. Nicht ermäßigt werden Einzelveranstaltungen, Wochenendveranstaltungen, reine Kinder-Kurse, Kurse mit einer Kursgebühr unter 15,00 EUR und einzelne, besonders gekennzeichnete Kurse. **Eine rückwirkende Ermäßigung ist nicht möglich.**

Kursgebühren im Verzug

Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass Sie gem. § 286 Abs. 3 BGB ohne weitere Mahnung in Verzug geraten, wenn Sie die Kursgebühren zum Fälligkeitstag nicht ausgleichen. Die Verzugszinsen belaufen sich auf 5 % über dem jeweiligen Basiszinssatz.

Abmeldung

Abmeldungen sind **nur** über unsere Verwaltung möglich, nicht bei der Kursleitung. Sie können sich **bis 14 Tage vor Kursbeginn** abmelden, ohne dass Sie die Kursgebühr zahlen müssen. Bei späteren Abmeldungen ist keine Erstattung mehr möglich.

Für Studienfahrten und Fortbildungen gelten besondere Regelungen.

Im Krankheitsfall können Sie bei umgehender Vorlage eines ärztlichen Attests den Kursbesuch abbrechen. Die weiteren Kursgebühren werden dann bis

auf eine Bearbeitungsgebühr von 5,00 EUR erstattet. Eine Rückzahlung der Kursgebühren aus anderen Gründen ist nicht möglich.

Kinderbetreuung

Für Teilnehmende an unseren Kursen dienstagnachmittags in der Marktstraße bieten wir **bei vorheriger Anmeldung** Kinderbetreuung an:

Gebühr: 50 Cent/Kind/Unterrichtsstunde

Bei Ihrer Anmeldung müssen auch die Kinder angemeldet werden. Die Gebühr für die Kinderbetreuung ist mit Ihren eigenen Kursgebühren zu zahlen. Wir behalten uns vor, bei weniger als drei angemeldeten Kindern die Betreuung abzusagen.

Weitere Hinweise

- Unsere Kurse sind für jeden zugänglich.
- Wir behalten uns die Festlegung der Teilnehmerzahl vor.
- Die Kurse können nur bei ausreichender Teilnehmerzahl (in der Regel 10 Erwachsene) stattfinden.
- Eine Unterrichtsstunde beträgt 45 Minuten.
- In einigen Fällen ist ein barrierefreier Zugang zum Kursort nur eingeschränkt möglich. Über die örtlichen Gegebenheiten informieren wir Sie gerne.
- Bitte kommen Sie nur vollkommen gesund in Ihre Kurse. Teilnehmer:innen, die Krankheitssymptome aufweisen, werden unverzüglich nach Hause geschickt.

Haftung

Bei leicht fahrlässigen Pflichtverletzungen beschränkt sich unsere Haftung auf Diebstahl, Schäden, die nicht Körperschäden sind und Verluste von Gegenständen des Teilnehmers/der Teilnehmerin auf den nach der Art unseres Kursangebotes unvorhersehbaren, Vertrags typischen, unmittelbaren Durchschnittsschaden. Kurse, die Bewegungsschulungen oder Beratung in Ernährungsfragen zum Inhalt haben, ersetzen keine ärztliche, psycho- oder physiotherapeutische Behandlung. Zur Frage, ob eine Person ohne gesundheitliche Risiken teilnehmen kann, sollte daher jeder Teilnehmer zuvor ärztlichen Rat einholen. Insoweit nehmen die Teilnehmer auf eigene Verantwortung an unseren Kursen teil.

Informationen

Das Evangelische Familien- und Erwachsenenbildungswerk im Kirchenkreis Oberhausen ist

- eine anerkannte Weiterbildungseinrichtung nach dem Weiterbildungsgesetz des Landes NRW und dem Kinder- und Jugendhilfegesetz
- eine Körperschaft des öffentlichen Rechts
- Mitglied des Kooperationsverbundes nach dem Weiterbildungsgesetz des Landes NRW: „Ev. Familienbildungswerk Rheinland“
- nach DIN ISO 9001:2015 durch den TÜV Süd zertifiziert.
- Mitglied der „Allianz Kindergesundheit“

Das Ev. Familien- und Erwachsenenbildungswerk wurde durch Projektmittel aus den Europäischen Fonds für regionale Entwicklung zur Digitalisierung der Familienbildungsstätten unterstützt. Somit ist es uns möglich, verschiedene Online- und Hybridkurse anzubieten.



EUROPÄISCHE UNION
REACT-EU
Europäischer Fonds
für regionale Entwicklung

Bleiben Sie auf dem Laufenden!

Oft gibt es zusätzliche Angebote oder geänderte Termine. Bitte schauen Sie auch auf unsere Homepage:

www.febw-oberhausen.de

Dort finden Sie alle aktuellen Infos!



Management Service

ZERTIFIKAT

Die Zertifizierungsstelle
der TÜV SÜD Management Service GmbH

bescheinigt, dass das Unternehmen



Evangelisches
Familien- und Erwachsenen-
BildungsWerk Oberhausen

**Evangelisches Familien-
und Erwachsenenbildungswerk
Kirchenkreis Oberhausen**

**Marktstr. 154
46045 Oberhausen
Deutschland**

für den Geltungsbereich

**Durchführung von Angeboten
zur Weiterbildung und Familienbildung**

ein Qualitätsmanagementsystem
eingeführt hat und anwendet.

Durch ein Audit, Auftrags-Nr. **707108463**,
wurde der Nachweis erbracht, dass die Forderungen der

ISO 9001:2015

erfüllt sind.

Dieses Zertifikat ist gültig vom **04.12.2021** bis **03.12.2024**.

Zertifikat-Registrier-Nr.: **12 100 58621 TMS**.

Leiter der Zertifizierungsstelle
München, 16.09.2021



Veranstaltungsorte

Die Angabe des Veranstaltungsortes finden Sie jeweils am Ende der Kursbeschreibung.

Ev. Familien- und Erwachsenenbildungswerk (FEBW)

Marktstraße 154, Telefon 85008-52

Ev. Auferstehungs-Kirchengemeinde

Gemeindehaus, Vestische Straße 86
Telefon 9999319

Ev. Familienzentrum „Arche Noah“
Kapellenstraße 24, Telefon 892576

Ev. Emmaus-Kirchengemeinde

Bereich Alstaden

Gemeindehaus, Bebelstraße 234
Pauluskirche, Duisburger Straße 331
Familienzentrum „Karibu Sana“,
Stubbenbaum 6, Telefon 844441

Bereich Buschhausen

Gemeindehaus, Skagerrakstraße 15
Telefon 658725
Kindertageseinrichtung „Regenbogenhaus“
Skagerrakstraße 15, Telefon 651899
Kirche/Sakristei, Thüringer Straße 21

Ev. Kirchengemeinde Königshardt-Schmachtendorf

Bereich Königshardt

Kindertageseinrichtung „Sonnenstrahl“,
Prinzenstraße 13a, Telefon 69601-133

Bereich Schmachtendorf

Gemeindehaus, Forststraße 71
Telefon 69601-0
Ev. Familienzentrum Schmachtendorf
Arnheimer Straße 31
Telefon 69601-144

Ev. Kirchengemeinde Holten-Sterkrade

Bereich Holten

Gemeindehaus, Schulstraße 3
Telefon 687625
Kindertageseinrichtung „Die Kirchen-
mäuse“, Schulstraße 13, Telefon 680387

Bereich Sterkrade

Gemeindehaus, Steinbrinkstraße 154
Telefon 668996
Gemeindehaus, Weseler Straße 107
Telefon 640895
Familienzentrum Sterkrade,
Weseler Straße 107, Telefon 644774

Ev. Sophien-Kirchengemeinde

Bereich Innenstadt

Gemeindehaus, Nohlstraße 2
Telefon 23653
Familienzentrum Nohlstraße 6
Telefon 805556
Familienzentrum Almastraße 25
Telefon 23597

Bereich Bismarckviertel

Gemeinderäume, Bismarckstraße 75
Familienzentrum Oberlin,
Bismarckstraße 117
Telefon 862391

Bereich Bermensfeld

Gemeindehaus Hausmannsfeld 6
Familienzentrum Hausmannsfeld 6
Telefon 869474

Bereich Schladviertel

Familienzentrum Lohstraße 130
Telefon 879568
Gemeindehaus,
Dietrich-Bonhoeffer-Straße 5

Inklusives Familienzentrum der Lebenshilfe „Schatzkiste“

Am Stemmersgraben 8
Telefon 97063070
Hermannstadtstraße 45
Telefon 892226

Kinder- und Familienzentren der AWO

Buschhausen

Friesenstraße 135, Telefon 651300

Tackenberg

Schwarzwaldstraße 1, Telefon 605237

**Städtische Kindertages-
einrichtung Familienzentrum
„Villa Kunterbunt“**

John-Lennon-Platz, Telefon 23227

**Städtische Kindertages-
einrichtung Familienzentrum
„Villa Regenbogen“**

John-Lennon-Platz, Telefon 30977897

**Städtische Kindertageseinrich-
tung und Familienzentrum
Rechenacker**

Rechenacker 77, Telefon 23363

**Städtische Kindertageseinrich-
tung und Familienzentrum Holten**

Bahnstraße 70, Telefon 680287

**Familienzentrum OB-Styrum
Kindergarten „Grashüpfer“**

Lothringer Str. 133, Telefon 88367-989

**Städt. Familienzentrum
am Umlandpark**

Umlandstraße 35, Telefon 30977900

**Familiengrundschulzentrum
Adolf-Feld-Schule**

Nohlstraße 3, Telefon 25667

Annes Musikschule Sterkrade

Zorndorfstraße 7a, Telefon 665236

**Ev. Krankenhaus Oberhausen –
EKO.**

Virchowstraße 20, Telefon 881-0

Hallenbad Oberhausen

Lothringer Straße 75, Telefon 8822720

Kath. Stadthaus

Mülheimer Straße 158
Telefon 85996-40

Volkshochschule

Langemarkstraße 19–21
Telefon 825-2385

Salzgrotte Oberhausen

Langemarkstraße 13

Lehrschwimmbecken

Dunkelschlagschule, Oranienstraße 57



Kursleitungen gesucht!

Ihnen gefällt unser Programm
und Sie hätten Interesse, bei
uns Kurse anzubieten?

Wir freuen uns
über Ihr Angebot!

Rufen Sie einfach an:
Ute Schroer-Wülbeck
Telefon (0208) 85008-63

Ehrenamtliche gesucht!



Das Baby ist da, die Freude riesig und nichts geht mehr. Wer keine Hilfe von Familie und Freunden hat bekommt sie von wellcome. Wie ein guter Engel kommt die ehrenamtliche Mitarbeiterin der Familie im ersten Lebensjahr des Kindes zu Hilfe.

wellcome-Engel – eine Aufgabe für Sie ...?

Haben Sie Lust, Familien in den ersten Monaten nach der Geburt eines Kindes ganz individuell zu helfen?

- Sie wachen über den Schlaf des Kindes.
- Sie bringen das Geschwisterkind zum Kindergarten.
- Sie begleiten die Zwillingsmutter zum Kinderarzt.

Die Unterstützung ist so vielfältig wie das Leben.

Wenn Sie bei wellcome ehrenamtlich mitarbeiten wollen, wenden Sie sich an die wellcome-Koordinatorin:



Ille Lauterfeld

Ev. Familien- und Erwachsenenbildungswerk
Marktstraße 154 · 46045 Oberhausen
Tel. 0208/85008-437 · Fax 0208/8500856
oberhausen1@wellcome-online.de
www.wellcome-online.de



Information zur Datenerhebung und -verarbeitung nach Artikel 13 DS-GVO

Hiermit informieren wir Sie über die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten durch das Ev. Familien- und Erwachsenenbildungswerk im Kirchenkreis Oberhausen (FEBW) und die Ihnen nach dem Datenschutzrecht zustehenden Rechte.

Wer ist für die Datenverarbeitung verantwortlich?

Verantwortlich für die Datenverarbeitung der Teilnehmenden bei Angeboten des FEBW ist das

Ev. Familien- und Erwachsenenbildungswerk
(Träger: Ev. Kirchenkreis Oberhausen)

Marktstraße 154

46045 Oberhausen

Telefon (0208) 85008-52

Fax (0208) 85008-56

E-Mail: info.febw@kirche-oberhausen.com

Welche Datenkategorien nutzen wir und woher stammen diese?

Zu den verarbeiteten Kategorien personenbezogener Daten gehören Ihre Stammdaten (wie Vorname, Nachname, Namenszusätze, Anrede, Geschlecht), bei Eltern-Kind-Angeboten Name und Geburtsdatum des Kindes, Ihre Kontaktdaten (Anschrift, (Mobil-)Telefonnummer, E-Mail-Adresse), Ihre Bankverbindung sowie, sofern gegeben, Ihren Antrag auf Ermäßigung.

Für welche Zwecke und auf welcher Rechtsgrundlage werden Daten verarbeitet?

Wir verarbeiten Ihre personenbezogenen Daten unter Beachtung der Bestimmungen des

Datenschutzgesetzes der Evangelischen Kirche Deutschland (DSG-EKD) sowie aller weiteren maßgeblichen Gesetze.

In erster Linie dient die Datenverarbeitung der Begründung und Durchführung eines Vertragsverhältnisses, der Teilnehmerverwaltung, der zielgruppengerechten Kurszuordnung, dem Gebühreneinzug und der Kommunikation mit Ihnen sowie der Nachweisführung gegenüber Geldgebern der öffentlichen Hand und Fördermittelgebern

Die vorrangigen Rechtsgrundlagen hierfür sind § 6, Nr. 5 DSG-EKD, § 16 Nr. 6 DSG-EKD und § 6, Nr. 2 DSG-EKD

Sind Sie verpflichtet, Ihre Daten bereitzustellen?

Im Rahmen Ihres Vertragsverhältnisses mit dem FEBW müssen Sie diejenigen personenbezogenen Daten bereitstellen, die für die Begründung und Durchführung des Vertragsverhältnisses, der Erfüllung der damit verbundenen vertraglichen Pflichten sowie der Teilnehmerverwaltung und der zielgruppengerechten Kurszuordnung erforderlich sind oder zu deren Erhebung wir gesetzlich verpflichtet sind.

Ohne diese Daten sind wir nicht in der Lage, Sie als Teilnehmer zu einem unserer Angebote aufzunehmen.

Wer ist Empfänger Ihrer Daten?

Ihre personenbezogenen Daten erhalten nur die Personen und Stellen, die diese zur Erfüllung unserer vertraglichen und gesetzlichen Pflichten benötigen. Innerhalb des FEBW sind dies Verwaltung, Fachbereiche, Kursleiter, außerhalb der Einrichtung z. B.: Bank der Teilnehmer und des Kirchenkreises Oberhausen, Geldgeber der öffentlichen Hand, Kooperationspartner (bei in Kooperation durchgeführten Veranstaltungen)

Im Rahmen einer möglichen Prüfung durch den Landesrechnungshof könnten Ihre Daten von

den Mitarbeitern desselben eingesehen werden. Eine Weitergabe erfolgt nicht.

Wie lange werden Ihre Daten gespeichert?

Ihre personenbezogenen Daten werden gespeichert, bis der Zweck der Verarbeitung erfüllt ist und solange wir gesetzlich dazu verpflichtet sind. Die Speicherfristen betragen maximal zehn Jahre.

Nach Ablauf der Nachweis- und Aufbewahrungspflichten werden Ihre personenbezogenen Daten gelöscht.

Ihre Bankdaten speichern wir im Rahmen der Sepa-Lastschriftvereinbarung 36 Monate ab der letzten Anmeldung zum Kurs.

Welche Datenschutzrechte können Sie als Betroffener geltend machen?

Auskunftsrecht

Sie haben das Recht jederzeit unentgeltlich Auskunft darüber zu erhalten, ob wir Daten zu Ihrer Person verarbeiten. Diese Auskünfte erhalten Sie von unserer Verwaltung unter der Telefonnummer 0208/8500852 oder per E-Mail unter info.febw@kirche-oberhausen.com.

Ihnen steht weiterhin ein Recht auf Einschränkung der Verarbeitung Ihrer Daten, Datenübertragbarkeit sowie ein Recht auf Widerspruch gegen die Verarbeitung der von Ihnen bereitgestellten Daten zu.

Widerruf im Falle einer Einwilligung (§ 11 Abs. 3 DSGVO)

Sofern Sie Ihre personenbezogenen Daten auf Grundlage einer Einwilligung abgegeben haben, haben Sie das Recht die Einwilligung jederzeit für die Zukunft zu widerrufen.

Wir möchten Sie darauf hinweisen, dass durch den Widerruf der Einwilligung die Rechtmä-

ßigkeit der aufgrund der Einwilligung bis zum Widerruf erfolgten Verarbeitung nicht berührt wird.

Kontaktdaten für die Inanspruchnahmen der Rechte

Sie können Ihre Rechte zum Datenschutz grundsätzlich jederzeit formlos und ohne das Ihnen dabei Kosten entstehen, in Anspruch nehmen. Bitte richten Sie Ihre Anfrage zum Datenschutz an:

Datenschutzbeauftragter:

Herr Prof. Dr. Thomas Jäschke, DATATREE AG

Märkische Straße 212 – 218

44141 Dortmund

Telefon 0231 9641930

E-Mail: dsb@datatree.ag

Wo können Sie sich beschweren?

Wenn Sie der Ansicht sind, dass die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten nicht datenschutzkonform erfolgt, haben Sie die Möglichkeit, sich mit einer Beschwerde an den oben genannten Datenschutzbeauftragten oder an die für uns zuständige Datenschutzaufsichtsbehörde zu wenden:

Beauftragte für den Datenschutz der Evangelischen Kirche Deutschland, Region West
Friedhof 4

44135 Dortmund

Telefon 0231 53 38 27-0,

Fax 0231 533827-20

E-Mail: west@datenschutz.ekd.de

Familie leben

Ansprechpartnerinnen:

Birgit Nickel
Telefon (0208) 85008-62
birgit.nickel@
kirche-oberhausen.com

Lena Buschmann
Telefon (0208) 85008-53
lena.buschmann@
kirche-oberhausen.com

Anmeldung:
Telefon (0208) 85008-52
info.febw@kirche-oberhausen.com

- **Familienzentren**
- **Elterntrainings**
- **Elternforen**
- **kreativ leben mit Kindern**
- **Musik mit Kindern**
- **gesund leben für Eltern und Kinder**
- **Angebote der „Frühen Hilfen“**
- **Angebote für Eltern mit ihren Babys**
- **Angebote für Eltern mit Kindern ab einem Jahr**
- **Kreativtreff für Eltern mit Kindern ab drei Jahren**

Angebote in Kooperation mit Oberhausener Familienzentren

Seite

EV. SOPHIEN-KIRCHENGEMEINDE

Familienzentrum Almastraße

Almastraße 25, Tel. 23597

Eltern im Gespräch

- Unser Kind kommt in den Kindergarten33
- Konzentrationsschwierigkeiten bei Kindern und Jugendlichen35
- Unser Kind kommt in die Schule35

Eltern-Kind-Angebote

- Experimente aus dem Zauberkoffer: Unser Klima36
- Das Kinderzimmerorchester46
- Die Bildhauer-Werkstatt40
- Die Feinschmeckerstunde: Gemüse48

Familienzentrum Nohlstraße

Nohlstraße 6, Tel. 805556

Eltern im Gespräch

- Autonomie oder Trotz? Raus aus der Verweigerung28
- Wer ist hier der Chef?28
- Wenn du nicht gleich, dann30

Eltern-Kind-Angebote

- Die kleinen Klangforscher45
- Die Schmuckwerkstatt42
- Weihnachtliches Basteln39

Familienzentrum Lohstraße

Lohstraße 130, Telefon 879568

Eltern im Gespräch

- Geschlechtsneutrale Erziehung32
- Papa sein, Mann bleiben27
- Stressfreie Familienküche25
- Familie digital36
- Entspannt durch die Kleinkindzeit27

Eltern-Kind-Angebote

- Kunstentdecker: Marc Chagall45
- Die kleinen Farbforscher43
- Die Bildhauer-Werkstatt40
- Upcycling zu Ostern38
- Abenteuer Küche47

Familienzentrum Oberlin
Bismarckstraße 117, Telefon 862391

Eltern im Gespräch

• Resilienz – Was Kinder stark macht	31
• Unser Kind kommt in die Schule	35
• Angst im Kindesalter	28

Eltern-Kind-Angebote

• Experimente aus dem Zauberkoffer: Alle Sinne	36
• Die kleinen Klangforscher	45
• Das Farblabor	43
• Das Osteratelier	38

Komma rein, Bismarckstr. 75

• Spielgruppe	61
---------------------	----

Familienzentrum Bermensfeld
Hausmannsfeld 6, Telefon 869474

Elterntraining

• Effekt – Elternkurs zur Erziehungsförderung	23
---	----

Eltern im Gespräch

• Unser Kind kommt in den Kindergarten	34
--	----

Eltern-Kind-Angebote

• Die Bildhauer-Werkstatt	40
• Erste Hilfe für kleine Retter	48
• Zauberbunter Herbst	38
• Kunstentdecker: Claude Monet und die Seerosen	45
• Zauberer und Hexen	42
• Elternstart NRW	54
• DELFI	61
• Spielgruppen	62

EV. EMMAUS-KIRCHENGEMEINDE

Familienzentrum Karibu Sana, Stubbenbaum 6, Tel. 844441

Eltern im Gespräch

• Unser Kind kommt in den Kindergarten	33
• Unser Kind kommt in die Schule	35

Eltern-Kind-Angebote

• Abenteuer Papierflieger	42
• Die kleinen Klangforscher	45
• Wilde Farben	45
• Winterliches Basteln	38
• Babycafé	49
• Spielgruppen	61

EV. AUFERSTEHUNGSKIRCHENGEMEINDE

Familienzentrum Arche Noah
Kapellenstraße 24, Telefon 892576

Eltern im Gespräch

- Umgang mit Wut30
- Unser Kind kommt in die Schule35

Eltern-Kind-Angebote

- Experimente aus dem Zauberkoffer: Feuer37
- Weihnachtsbasteln mit Naturmaterialien39
- Tonwerkstatt40
- Druckwerkstatt40

EV. KIRCHENGEMEINDE HOLTEN-STERKRADE

Familienzentrum Sterkrade
Weseler Straße 107, Telefon 644744

Eltern im Gespräch

- Körper, Liebe, Doktorspiele32
- Resilienz – Was Kinder stark macht31
- Nein heißt nein! Grenzen setzen – wann, wie, warum?.....30

Eltern-Kind-Angebote

- Wilde Farben45
- Tonwerkstatt40
- Die kleinen Farbforscher43
- Erste Hilfe für kleine Retter48
- Kreativ mit dem iPad45

EV. KIRCHENGEMEINDE KÖNIGSHARDT-SCHMACHTENDORF

Ev. Familienzentrum Schmachtendorf
Arnheimer Straße 31, Tel. 69601144 - im Gemeindehaus Forststraße 71

Eltern-Kind-Angebote

- Elternstart NRW54
- PEKiP55
- Spielgruppen61

FAMILIENZENTREN DER AWO

Familienzentrum Buschhausen
Friesenstraße 135, Telefon 651300

Elterntraining

- Effekt – Elternkurs zur Erziehungsförderung.....23

Eltern im Gespräch

- Nein heißt nein! Grenzen setzen – wann, wie, warum?.....30
- Unser Kind kommt in die Schule35
- Raus aus den Windeln27
- Familienforum: Eltern im Dialog26
- Kinder trauern anders32

Eltern-Kind-Angebote

- Fröhliche Frühlingsbasterei38
- Tonwerkstatt für Väter mit ihren Kindern.....40
- Abenteuer Papierflieger.....42
- Die Schmuckwerkstatt42
- Abenteuer Küche47
- Spielgruppe.....61

Familienzentrum Tackenberg
Schwarzwaldstraße 1, Telefon 605237

Elterntraining

- Effekt – Elternkurs zur Erziehungsförderung.....23

Eltern im Gespräch

- Erste Hilfe für Eltern von Säuglingen und Kleinkindern23
- Gesundheit aus der Natur: Kinderkrankheiten mit Hausmitteln natürlich behandeln ..25
- Papa sein, Mann bleiben27
- Unser Kind kommt in die Schule35

Eltern-Kind-Angebote

- Experimente aus dem Zauberkoffer: Maßeinheiten und Zahlen37
- Experimente aus dem Zauberkoffer: Alle Sinne.....36
- Die kleinen Klangforscher45
- Tonwerkstatt.....40
- Die kleinen Farbforscher43
- Das Farblabor43

FAMILIENZENTRUM OBERHAUSEN-STYRUM

Bewegungskindergarten Grashüpfer
Lothringer Straße 133, Telefon 88367989

Eltern im Gespräch

- Familie digital online36
- Familie und Beruf in Balance.....26

• Papa sein, Mann bleiben	27
• Kleine Kinder entdecken die Welt	28
• Erste Hilfe für Eltern von Säuglingen und Kleinkindern	23
• Raus aus den Windeln	27
• Nein heißt nein! Grenzen setzen – wann, wie, warum?	30
• Stressfreie Familienküche	25

Eltern-Kind-Angebote

• Experimente aus dem Zauberkoffer: Bionik	37
• Experimente aus dem Zauberkoffer: Luft	37
• Die Bildhauer-Werkstatt	48
• Kreativ mit dem iPad	45
• Das Farblabor	43

INKLUSIVES FAMILIENZENTRUM SCHATZKISTE

Am Stemmersgraben 8, Telefon 97063070

Hermannstadtstraße 45, Telefon 892226

Elterntrainings

• FuN-Baby	22
• FuN-Kleinkind	23

Eltern im Gespräch

• Herausfordernde Situationen mit besonderen Kindern meistern	31
---	----

Eltern-Kind-Angebote

• Experimente aus dem Zauberkoffer: Naturwissenschaften	37
• Winterliches Basteln	38
• Erste Hilfe für kleine Retter	48
• Die kleinen Klangforscher	45

Angebot für Eltern

• Entspannungsabend – Zeit nur für Dich	48
---	----

STÄDTISCHE FAMILIENZENTREN

Städt. Familienzentrum Holten

Bahnstraße 70, Telefon 680287

Eltern im Gespräch

• Papa sein, Mann bleiben	27
• Körper, Liebe, Doktorspiele	32
• Familie digital	36

Eltern-Kind-Angebote

• Die kleinen Klangforscher	45
• Das Kinderzimmerorchester	46
• Spielgruppe	61

Städt. Familienzentrum Rechenacker
Rechenacker 77, Telefon 23363

Eltern im Gespräch

• Umgang mit Wut	30
• Immer Ärger mit dem Essen	25
• Stressfreie Familienküche	25
• Alles gut – oder doch nicht?	32

Eltern-Kind-Angebote

• Die kleinen Farbforscher	43
• Das Farblabor	43
• Zauberbunter Herbst	38

Angebot für Eltern

• Entspannungsabend – Zeit nur für Dich	48
---	----

Städt. Familienzentrum am Umlandpark
Umlandstraße 35, Telefon 30977900

Eltern im Gespräch

• Immer Ärger mit dem Essen	25
• Herausfordernde Situationen mit besonderen Kindern meistern	31
• Familie digital	36
• Körper, Liebe, Doktorspiele	32
• Raus aus den Windeln	27

Eltern-Kind-Angebote

• Tonwerkstatt	40
• Familienspielzeit	49

Städt. Familienzentrum Villa Kunterbunt
John-Lennon-Platz, Telefon 23227

Eltern im Gespräch

• Stressfreie Familienküche	25
-----------------------------------	----

Eltern-Kind-Angebote

• Kunstentdecker: Marc Chagall	45
• Abenteuer Papierflieger	42

Städt. Familienzentrum Villa Regenbogen
John-Lennon-Platz 1a, Telefon 30977297

Eltern im Gespräch

• Unser Kind kommt in die Schule	35
--	----

Eltern-Kind-Angebote

• Malen, Matschen, Klecksen	42
• Die kleinen Farbforscher	43
• Abenteuer Küche	47

*„Wenn die Kinder klein sind, gib ihnen Wurzeln, wenn sie groß sind, gib ihnen Flügel.“
Friedrich Fröbel, deutscher Pädagoge*

Ansprechpartnerin:

Birgit Nickel · Telefon (0208) 85008-62 · birgit.nickel@kirche-oberhausen.com

Lena Buschmann, Telefon (0208) 85008-53 · lena.buschmann@kirche-oberhausen.com

Elterntrainings

Diese Angebote richten sich an Eltern in den unterschiedlichsten Familienformen. Sie werden in ihrem Erziehungsalltag begleitet und bekommen Anregungen und Anstöße für das Leben mit ihren Kindern. In einer Lebensphase, in der sich vieles gravierend ändert, unterstützen wir sie auf ihrem Weg zur Erziehungspartnerschaft.

FuN (Familie und Nachbarschaft)

In Kooperation mit dem Inklusiven Familienzentrum der Lebenshilfe. Gefördert nach dem Bundesprogramm „Frühe Hilfen“.

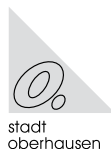
Das Familienprogramm FuN (Familie und Nachbarschaft) ist ein Kurs zur Stärkung der Elternkompetenz, besonders für sozial benachteiligte Familien oder Familien in schwierigen Lebenssituationen. Eltern und Kinder machen gemeinsam neue Erfahrungen in konkreten Erziehungssituationen und werden dabei durch intensives Coaching und Anleitung der FuN-Teamerinnen unterstützt. Die Eltern gewinnen dadurch mehr Sicherheit in ihrer Elternrolle und erhalten neue Impulse zur Gestaltung ihres

Lebens mit ihrem Kind. Ferner können auch das soziale Netz unter den Eltern aufgebaut und die Hilfs- und Unterstützungsangebote für Familien im jeweiligen Sozialraum mit einbezogen werden.

Dieses Angebot ist gebührenfrei!



Frühe Hilfen



Bundesstiftung
Frühe Hilfen

Stützpunkt von:



FuN-Baby

Jenny Hartmann

Maïke Bruckschen

1000FZ

8 x dienstags, 16.00–17.30 Uhr
23.1.–12.3.2024, 16 Ustd.

1001FZ

8 x dienstags, 16.00–17.30 Uhr
16.4.–4.6.2024, 16 Ustd.

1002FZ

8 x dienstags, 16.00–17.30 Uhr
27.8.–15.10.2024, 16 Ustd.

Inklusives Familienzentrum der Lebenshilfe, Schatzkiste, Hermannstadtstr. 45

FuN-Kleinkind

Saskia Fenger

1003FZ

8 x montags, 16.00–18.00 Uhr
4.3.–29.4.2024, 24 Ustd.

1004FZ

8 x montags, 16.00–18.00 Uhr
6.5.–1.7.2024, 24 Ustd.

1005FZ

8 x donnerstags, 16.00–18.15 Uhr
29.8.–17.10.2024, 24 Ustd.

Inklusives Familienzentrum der Lebenshilfe, Schatzkiste, Am Stemmersgraben 8

Effekt – Elternkurs zur Förderung der Erziehungskompetenz

für Eltern von Kindern im Alter von drei bis zehn Jahren

Kleinere und manchmal auch größere Problemen mit den Kindern sind Teil des Erziehungsalltags und stellen für Sie als Eltern oft eine Herausforderung dar. Aber mit dem richtigen Hintergrundwissen wird es einfacher, diese schwierigen Situationen zu meistern. An fünf Kursnachmittagen lernen Sie die Grundregeln positiver Erziehung kennen und erhalten Hilfen und Tipps, wie Sie ganz nebenbei eine gute Eltern-Kind-Beziehung fördern. Dabei geht es um Themen wie Regeln und Grenzen, Bitten und Aufforderungen, Stress und soziale Beziehungen. Wesentlicher Teil ist außerdem der Erfahrungsaustausch mit den anderen Eltern.

Ille Lauterfeld

1006FZ

5 x montags, 18.30–20.45 Uhr
22.1.–26.2.2024, 15 Ustd.
Gebühr 30,00 EUR

**Familienzentrum Bermensfeld,
Ev. Sophien-Kgm., Hausmannsfeld 6**

1007FZ

5 x dienstags, 14.30–16.45 Uhr
23.1.–20.2.2024, 15 Ustd.
Dieses Angebot ist gebührenfrei!

**Kinder- und Familienzentrum
der AWO Buschhausen, Friesenstr. 135**

1008FZ

5 x dienstags, 16.00–18.15 Uhr
3.9.–1.10.2024, 15 Ustd.

Dieses Angebot ist gebührenfrei!

**Kinder- und Familienzentrum
der AWO Tackenberg, Schwarzwaldstr. 1**

Eltern im Gespräch

Das Leben mit Kindern hat viele Gesichter. Alle Eltern machen es so gut sie können, oft mit kreativen Ideen. Natürlich gibt es auch mal Schwierigkeiten in jeder Familie. Es tut gut, sich über Erziehungsthemen auszutauschen. Auch der Rat von Fachfrauen und -männern ist manchmal hilfreich.

Unsere Elterngesprächskreise, die wir in Kooperation mit den Familienzentren anbieten, schaffen genau diese Möglichkeiten. Schöner als vor dem Bildschirm, direkter als im Internetforum, gemeinsam mit anderen interessierten Eltern, manchmal zum Lachen oder auch mal zum Weinen ... aber immer echt!

■ Die Angebote in den Familienzentren sind –
■ wenn nicht anders angegeben – gebührenfrei!

Erste Hilfe für Eltern von Säuglingen und Kleinkindern

Zum Leben mit Säuglingen und Kleinkindern gehören kleine Wehwehchen, Kinderkrankheiten und auch Verletzungen dazu. Als Mutter und Vater ist es gut, wenn man dann weiß, wie man in diesen Situationen unterstützen und helfen kann. In diesem Kurs erwerben Sie ein Basiswis-



„Elternstart NRW“

**Ein kostenfreies Familienbildungsangebot
für Mütter und Väter mit einem Kind im ersten Lebensjahr**

Was bringt „Elternstart NRW“?

Mütter und Väter können

- die „Sprache“ des Babys besser verstehen
- die Entwicklung des Säuglings im ersten Jahr bewusster erleben
- andere Eltern kennenlernen und sich austauschen
- einfach mal in Familienbildung reinschnuppern
und bekommen dadurch:
- Tipps und Anregungen für den Alltag
- mehr Sicherheit in der Elternrolle
- Informationen über andere Familienbildungsangebote
und weitere Angebote für Familien



Wie geht's?

- Einfach im Ev. Familien- und Erwachsenenbildungswerk anrufen
und nach „Elternstart NRW“-Kursen fragen.
- Sich anmelden und (einmalig) fünf Treffen kostenfrei buchen
(bei jedem Neugeborenen wieder möglich).
- Beide Elternteile können gemeinsam teilnehmen.
- Das Angebot gilt auch für Adoptiv- und Pflegeeltern.

■ ■ ■ ■ Eine Übersicht über alle Kursangebote auch auf www.febw-oberhausen.de

sen und lernen Verhaltensmaßnahmen kennen, die Ihnen helfen, ruhig und gewissenhaft zu reagieren.

Die Kursleiterin ist erfahrene Kinderkrankenschwester und thematisiert u.a. Schürfwunden, Verletzungen, Insektenstiche, Pseudo-Krupp-Anfälle, Verschlucken sowie Fieber und Fieberkrämpfe.

Patrycja Rogmann

1010FZ

1 x Samstag, 10.00–12.15 Uhr
24.2.2024, 3 Ustd.

**Familienzentrum Grashüpfer Styrum,
Lothringer Str. 133**

1011FZ

1 x Freitag, 15.00–17.15 Uhr
28.6.2024, 3 Ustd.

**Kinder- und Familienzentrum der AWO
Tackenberg, Schwarzwaldstr. 1**

■ Gesundheit aus der Natur: Kinderkrankheiten mit Haus- mitteln natürlich behandeln

Der praxisnahe Vortrag richtet sich an Eltern von Kindergartenkindern. Wir besprechen die häufigsten Beschwerden wie Husten, Schnupfen, Ohrschmerzen, Fieber und Hautprobleme. Die Eltern bekommen wichtige Informationen zur praktischen Anwendung von Hausmitteln, um auf natürliche Weise für die Gesundheit ihrer Kinder sorgen zu können.

Stefanie Floegel

1012FZ

1 x Donnerstag, 15.00–17.15 Uhr
10.10.2024, 3 Ustd.

**Kinder- und Familienzentrum der AWO
Tackenberg, Schwarzwaldstr. 1**

■ Immer Ärger mit dem Essen

Gibt es bei Ihnen häufig Diskussionen über das Essen? Machen Sie sich Sorgen, dass Ihr Kind zu wenig, zu viel oder das Falsche isst? Nimmt

das Thema Essen viel Raum im Familienalltag ein? Dann könnten Sie in diesem Elternforum Antworten und Hilfestellungen bekommen.

Miriam Dinnus

1013FZ

1 x Dienstag, 14.00–16.15 Uhr
12.3.2024, 3 Ustd.

**Familienzentrum Rechenacker
Rechenacker 77**

1014FZ

1 x Donnerstag, 14.00–16.15 Uhr
31.10.2024, 3 Ustd.

**Städt. Familienzentrum am Umlandpark
Umlandstr. 35**

■ Stressfreie Familienküche

Essensplanung, Einkauf und Kochen können neben Job, Familie und Haushalt manchmal eine echte Herausforderung sein. Mit einigen Tipps und Ideen ist es jedoch gar nicht so schwer! An diesem Elternnachmittag erhalten Sie Anregungen, wie eine frische, gesunde Ernährung auch ohne großen Zeitaufwand gelingen kann. Bringen Sie gerne Ihre Fragen und Erfahrungen mit, damit wir in einen lebendigen Austausch kommen.

Heike Stuhmann

1015FZ

1 x Donnerstag, 14.00–15.30 Uhr
22.2.2024, 2 Ustd.

**Familienzentrum Rechenacker
Rechenacker 77**

1016FZ

1 x Mittwoch, 14.30–16.00 Uhr
6.3.2024, 2 Ustd.

**Familienzentrum Lohstraße,
Ev. Sophien-Kgm., Lohstr. 130**

1017FZ

1 x Donnerstag, 15.00–16.30 Uhr
23.5.2024, 2 Ustd.

**Familienzentrum Grashüpfer Styrum,
Lothringer Str. 133**



Kursleitungen gesucht!

Ihnen gefällt unser Programm und Sie hätten Interesse, bei uns Kurse anzubieten?

Wir freuen uns über Ihr Angebot!

Rufen Sie einfach an:
Ute Schroer-Wülbeck
Telefon (0208) 85008-63

1018FZ

1 x Montag, 14.00–15.30 Uhr
30.9.2024, 2 Ustd.

**Städt. Familienzentrum Villa Kunterbunt,
John-Lennon-Platz 1a**

■ Familienforum: Eltern im Dialog

Sie haben Fragen zum Erziehungsalltag oder möchten sich mit anderen Eltern zu Familienthemen austauschen? Dieses offene Elternforum, das von einer erfahrenen Kursleiterin moderiert wird, gibt Ihnen Raum für Ihre aktuellen Anliegen.

Ille Lauterfeld

1020FZ

1 x Donnerstag, 14.30–16.45 Uhr
7.11.2024, 3 Ustd.

**Kinder- und Familienzentrum
der AWO Buschhausen, Friesenstr. 135**

■ Familie und Beruf in Balance

Kinder erziehen, Geld verdienen, Haushalt managen, Freizeitaktivitäten koordinieren, Partnerschaft pflegen ... Die Liste der Aufgaben, die unseren Alltag prägen, ist lang. Wir Eltern versuchen, alles bestmöglich unter einen Hut zu bringen und fühlen uns nicht selten unter Druck, allen Ansprüchen gerecht zu werden. Wie kann es gelingen, entspannter zu leben und selber nicht zu kurz zu kommen?

In diesem Elterngesprächskreis gibt es Raum zum Austausch und Impulse für mögliche Veränderungen durch die coachingerfahrene Kursleiterin.

Karin Pätze

1023FZ

1 x Mittwoch, 14.30–16.45 Uhr
26.6.2024, 3 Ustd.

**Familienzentrum Grashüpfer Styrum,
Lothringer Str. 133**

■ Bitte beachten Sie, dass **keine** Anmeldebestätigung erfolgt!

■ Papa sein, Mann bleiben

Väter nehmen heute selbstverständlich ihren Anteil an der Kindererziehung wahr, teilen sich häufig Erziehungsarbeit, Hausarbeit und Erwerbsarbeit mit den Frauen. Sie sind liebevolle Väter und verständnisvolle Partner gleichberechtigter Frauen.

Wo ist da der Raum für Männlichkeit? Kann Mann weich und verständnisvoll sein und seine Ecken und Kanten dennoch leben? Dieses Väterforum liefert Ihnen eine Einführung in die Thematik durch den erfahrenen Kursleiter und bietet Ihnen Raum, sich mit anderen Vätern auszutauschen.

Sebastian Hein

1025FZ

1 x Donnerstag, 18.00–20.15 Uhr
7.3.2024, 3 Ustd.

**Städt. Familienzentrum Holten
Bahnstr. 70**

1026FZ

1 x Freitag, 15.00–17.15 Uhr
26.4.2024, 3 Ustd.

**Familienzentrum Grashüpfer Styrum
Lothringer Str. 133**

1027FZ

1 x Mittwoch, 20.00–22.15 Uhr
11.9.2024, 3 Ustd.

**Familienzentrum Lohstraße
Ev. Sophien-Kgm., Lohstr. 130**

1028FZ

1 x Mittwoch, 15.00–17.15 Uhr
18.9.2024, 3 Ustd.

**Kinder- und Familienzentrum
der AWO Tackenberg, Schwarzwaldstr. 1**

■ Raus aus den Windeln

Irgendwann ist das Kind bereit, seine Windel abzulegen. Das geht bei einem wie von selbst, ein anderes braucht etwas Unterstützung dabei. Die Frage ist, wie und ab wann Sie ihrem Kind beibringen können, in Zukunft auf die Windeln zu verzichten. Es werden Hilfestellungen vor-

gestellt, die Sie als Eltern zum Sauberwerden anbieten können.

Patrycja Rogmann

1030FZ

1 x Mittwoch, 14.00–16.15 Uhr
21.2.2024, 3 Ustd.

**Kinder- und Familienzentrum
der AWO Buschhausen, Friesenstr. 135**

1031FZ

1 x Mittwoch, 15.00–17.15 Uhr
20.3.2024, 3 Ustd.

**Familienzentrum Grashüpfer Styrum,
Lothringer Str. 133**

Beatrix Ebbert

1032FZ

1 x Mittwoch, 14.00–16.15 Uhr
20.3.2024, 3 Ustd.

**Städt. Familienzentrum am Uhlandpark,
Uhlandstr. 35**

■ Entspannt durch die Kleinkindzeit

Was können Kinder wann überhaupt können? Wie lernen sie einen gesunden Umgang mit ihren Gefühlen? Was drücken Kinder mit bestimmten Verhaltensweisen aus? Und warum werden wir Großen so oft wütend, wenn Kinder wütend sind?

Im Kurs sprechen wir darüber, wie Gehirn und Emotionen sich miteinander entwickeln. Wir schauen, was eine entwicklungspsychologisch gute Begleitung gerade in der so prägenden Kleinkindzeit ist und welche Spuren wir Erwachsenen hier hinterlassen. Wir prüfen,

Sie sind noch auf der Suche?

Oft gibt es zusätzliche Angebote oder geänderte Termine.

Bitte schauen Sie auch auf unsere Homepage www.febw-oberhausen.de

Dort finden Sie alle aktuellen Infos!

welche Tools und vor allem welche Sprache in dieser Zeit zu einer gesunden Entwicklung beitragen können.

Diana Winskowski-Radtke

1033FZ

1 x Mittwoch, 19.30–21.45 Uhr
5.6.2024, 3 Ustd.

**Familienzentrum Lohstraße,
Ev. Sophien-Kgm., Lohstr. 130**

■ Autonomie oder Trotz? Raus aus der Verweigerung

Wussten Sie, dass die Autonomiephase zwar die für uns Eltern herausforderndste Zeit, aber für das Kind die wichtigste Phase in seiner Entwicklung ist? Nein? Dann sollten wir darüber sprechen. Denn um die Reaktionen, die Verweigerungen, das dauernde Nein und das Trotzen kleiner Kinder zu verstehen, ist es wichtig, die dahinterliegende Entwicklung zu verstehen. Denn nicht der Trotz steht im Fokus, sondern die eigene ICH-Entwicklung des Kindes. Und wünschen wir uns für Kinder, dass sie als Erwachsene für sich einstehen können, selbstbewusst entscheiden können, dann ist eine gute Begleitung in dieser Phase unverzichtbar.

Im Workshop wird das Warum erläutert. Außerdem gibt es hilfreiche Tipps für ein entspannteres Miteinander in dieser Zeit.

Diana Winskowski-Radtke

1034FZ

1 x Mittwoch, 14.00–16.15 Uhr
9.10.2024, 3 Ustd.

**Familienzentrum Nohlstraße,
Ev. Sophien-Kgm., Nohlstr. 6**

■ Wer ist hier der Chef?

Für Eltern sind Machtkämpfe mit ihrem Nachwuchs oft eine Gratwanderung: Einerseits wollen sie ihrem Kind nicht zu autoritär ihren Willen aufzwingen, andererseits funktioniert das Zusammenleben aber eben nur mit gewis-

sen Regeln, an die sich alle halten sollten. Doch was ist zu tun, wenn die kleinen „Dickschädel“ partout nicht so wollen, wie Mama und Papa es sich vorstellen?

Beatrix Ebbert

1035FZ

1 x Montag, 14.00–16.15 Uhr
9.9.2024, 3 Ustd.

**Familienzentrum Nohlstraße,
Ev. Sophien-Kgm., Nohlstr. 6**

■ Angst im Kindesalter

Angst und ängstliche Gefühle kennt jedes Kind. In diesem Elternforum erfahren Sie, wann welche Ängste in der kindlichen Entwicklung entstehen können und wie Sie den Kindern helfen können, mit diesen Ängsten umzugehen. Dabei soll es auch um die Frage gehen, ob bzw. wie Sie mit Ihren Kindern über reale angsteinflößende Ereignisse sprechen sollten. Eigene Erfahrungen und Beispiele sind willkommen.

Peter Klafß

1036FZ

1 x Montag, 14.00–16.15 Uhr
15.4.2024, 3 Ustd.

**Familienzentrum Oberlin
Ev. Sophien-Kgm., Bismarckstr. 117**

■ Kleine Kinder entdecken die Welt

„Will selber machen!“ Welche Mutter, welcher Vater kennt nicht diesen Satz. Und tatsächlich gelingt den Kleinen schon viel mehr, als wir ihnen oft zutrauen: wenn die Kinder sicher laufen können, helfen sie z.B. gern, die Spülmaschine aus- und einzuräumen. Sie sind stolz, wenn sie das tun dürfen, was sonst nur wir Erwachsenen tun. Wenn Kinder in den Alltag der Erwachsenen einbezogen werden, sammeln sie wichtige Erfahrungen für ihre Entwicklung, ihre Grob- und Feinmotorik kann sich gut entwickeln und sie gewinnen Selbstvertrauen. Aber natürlich

■ Wellcome – Praktische Hilfe nach der Geburt

Wellcome – Praktische Hilfe nach der Geburt – ist ein Angebot des Evangelischen Familien- und Erwachsenenbildungswerkes und der Katholischen Familienbildungsstätte. Wenn Sie sich ehrenamtlich im Projekt wellcome engagieren möchten, nehmen Sie bitte mit uns Kontakt auf.

Ansprechpartnerinnen:

Ille Lauterfeld, Telefon 0208/85008-437

E-Mail: oberhausen1@wellcome-online.de

Diane Notteboom, Telefon 0157/53589406

E-Mail: oberhausen@wellcome-online.de

■ Gesprächskreis für ehrenamtliche wellcome-Mitarbeiterinnen

- Der Gesprächskreis bietet die Möglichkeit, von Erfahrungen während der Familienbegleitung zu berichten,
- verschiedene Themen rund um das Thema Familie und Erziehung aufzufrischen oder zu vertiefen,
- Anregungen auszutauschen, wie Familien in der Erziehung der Kinder unterstützt werden können,
- Situationen zu reflektieren, die als schwierig empfunden werden, mit dem Ziel, andere Sichtweisen kennen zu lernen,
- Ideen auszutauschen, etc.

Der Gesprächskreis findet drei bis vier Mal im Jahr statt. Die Termine werden entsprechend der Anliegen kurzfristig festgelegt und die ehrenamtlichen wellcome-Mitarbeiterinnen werden persönlich dazu eingeladen.



geht es dann meist nicht so schnell, als würde man es selbst erledigen. Gerade wenn der Alltag eng getaktet ist, sind Ideen gefragt, wie Kinder in die alltäglichen Arbeiten einbezogen werden können, ohne den Betrieb allzu lange zu blockieren und die Nerven der Eltern zu sehr zu strapazieren. Dieses Elternforum bietet Ihnen Anregungen, Tipps und Informationen und lädt zum Erfahrungsaustausch ein.

Beatrix Ebbert

1037FZ

1 x Dienstag, 15.00–17.15 Uhr
16.1.2024, 3 Ustd.

**Familienzentrum Grashüpfer Styrum,
Lothringer Str. 133**

■ Wenn du nicht gleich, dann ...

Vom Sinn und Unsinn des Strafens

Selbst wenn sie es nicht wollen – so ganz kommen Eltern ohne Strafen und Androhungen oft nicht aus. Wenn diese aber sinnvoll sein sollen, gilt es einige Regeln zu beachten. Und da weniger oft besser hilft als mehr, macht es Sinn zu überlegen, ob es auch Alternativen zur Strafe gibt.

Beatrix Ebbert

1041FZ

1 x Donnerstag, 14.00–16.15 Uhr
29.2.2024, 3 Ustd.

**Familienzentrum Nohlstraße,
Ev. Sophien-Kgm., Nohlstr. 6**

■ Nein heißt nein! Grenzen setzen, wann, wie, warum?

Kinder brauchen Freiraum, um sich zu entfalten und Grenzen, die sie halten. Diese Grenzen sind nicht allgemeingültig, sondern richten sich nach der jeweiligen Lebensrealität der Familie und tragen letztendlich zu einem freundlichen, gesunden Familienklima bei. Wie Sie es schaffen, Ihre Grenzen klar zu formulieren und in Ihrer Familie zu berücksichtigen, ist Thema dieses Elternforums.

Ille Lauterfeld

1042FZ

1 x Montag, 15.00–17.15 Uhr
11.3.2024, 3 Ustd.

**Familienzentrum Grashüpfer Styrum,
Lothringer Str. 133**

1043FZ

1 x Mittwoch, 14.30–16.45 Uhr
10.4.2024, 3 Ustd.

**Kinder- und Familienzentrum
der AWO Buschhausen, Friesenstr. 135**

1044FZ

1 x Donnerstag, 14.30–16.45 Uhr
18.4.2024, 3 Ustd.

**Familienzentrum Sterkrade,
Ev. Kgm. Holten-Sterkrade,
Weseler Str. 107**

■ Umgang mit Wut

Wenn Kinder ihre Wut noch nicht regulieren können und durch Kratzen, Beißen, Hauen auffallen, machen sich viele Eltern Sorgen und Gedanken. Was bedeutet dieses Verhalten und was hilft den Kindern, Konflikte ohne Gewalt zu lösen? Wann und wie sollten Eltern eingreifen?

Miriam Dinnus

1045FZ

1 x Donnerstag, 18.30–20.45 Uhr
25.1.2024, 3 Ustd.

**Familienzentrum Arche Noah,
Ev. Auferstehungs-Kgm., Kapellenstr. 24**

1046FZ

1 x Montag, 14.00–16.15 Uhr
23.9.2024, 3 Ustd.

**Städt. Familienzentrum Rechenacker
Rechenacker 77**

bleiben Sie auf dem Laufenden!

Oft gibt es zusätzliche Angebote oder geänderte Termine. Bitte schauen Sie auch auf unsere Homepage:
www.febw-oberhausen.de
Dort finden Sie alle aktuellen Infos!

■ Resilienz – Was Kinder stark macht

Hinfallen, aufstehen, Krönchen richten, weitergehen! Wie lernen Kinder, etwas auszuhalten, trotz Niederlagen nicht aufzugeben? Was macht sie widerstandsfähig? Resilienz ist der Ausdruck dafür, der in letzter Zeit immer öfter zu hören ist. Was steckt dahinter? Wie stärkt man Kinder, damit ihre Seelen auch Stolperstrecken gut überstehen?

Beatrix Ebbert

1050FZ

1 x Donnerstag, 14.30–16.45 Uhr
26.9.2024, 3 Ustd.

**Familienzentrum Sterkrade,
Ev. Kgm. Holten-Sterkrade,
Weseler Str. 107**

1051FZ

1 x Mittwoch, 14.00–16.15 Uhr
9.10.2024, 3 Ustd.

**Familienzentrum Oberlin
Ev. Sophien-Kgm., Bismarckstr. 117**

■ Herausfordernde Situationen mit besonderen Kindern meistern

In diesem Elternforum erhalten Eltern von Kindern mit Autismus, ADHS und kognitiver Entwicklungsverzögerung praktische Tipps und Hilfestellungen, die dazu beitragen, belastende und herausfordernde Situationen im Alltag zu reduzieren.

Aufgrund der besonderen Wahrnehmung neurodiverser Kinder ist ein strukturierter Alltag für sie besonders wichtig. Daher beschäftigen wir uns da diesem Nachmittag damit, Handlungspläne zu entwickeln und Hilfsmittel kennen zu lernen, durch die wir Sicherheit für das Kind schaffen und Stress verringern können.

Anika Eumann

1056FZ

1 x Dienstag, 14.00–16.15 Uhr
14.5.2024, 3 Ustd.

**Städt. Familienzentrum am Umlandpark,
Umlandstr. 35**



Henseleit

Maler & Lackierer GmbH

Werkstatt für moderne Raumgestaltung
Vergoldungen • Bodenbeläge
Verglasungen • Fassadenschutz



Reuterstraße 29–33
46045 Oberhausen
Telefon (0208) 800905
info@malerfirma-henseleit.de
www.malerfirma-henseleit.de

1057FZ

1 x Montag, 14.00–16.15 Uhr
30.9.2024, 3 Ustd.

Inklusives Familienzentrum der Lebenshilfe, Schatzkiste, Am Stemmersgraben 8

■ Geschlechtsneutrale Erziehung

Die Unterscheidung zwischen dem biologischen Geschlecht und dem sozial gefühlten Geschlecht (Gender) ist in Deutschland relativ neu. Doch immer noch glauben wir zu wissen, was ein Mädchen und was einen Jungen ausmacht und haben aufgrund des bei der Geburt bestimmten Geschlechts Erwartungen an die Kinder. Sich von diesen Vorstellungen zu lösen, ist nicht leicht. In diesem Elternforum wollen wir uns ohne Verurteilung über Unsicherheiten austauschen und eingefahrene Verhaltensmuster reflektieren.

Berenike Mohrmann

1060FZ

1 x Mittwoch, 19.30–21.45 Uhr
9.10.2024, 3 Ustd.

**Familienzentrum Lohstraße,
Ev. Sophien-Kgm., Lohstr. 130**

■ Alles gut – oder doch nicht?

Es ist schwer auszuhalten, wenn Kinder weinen und leiden. Allzu schnell versuchen wir, sie zu trösten und die Tränen zu stoppen: „Alles gut!“, sagen wir. Dabei ist es das für das Kind in dem Moment nicht! Wie können wir es aushalten, unsere Kinder traurig oder enttäuscht zu erleben und sie darin begleiten, ohne ihnen ihre Gefühle abzusprechen? Darüber wollen wir uns austauschen.

Berenike Mohrmann

1061FZ

1 x Mittwoch, 14.00–16.15 Uhr
30.10.2024, 3 Ustd.

**Städt. Familienzentrum Rechenacker,
Rechenacker 77**

■ Kinder trauern anders

Kinder erleben in ihrem Alltag Verlust, Tod und Trauer, oft unvermittelt und ohne Vorwarnung. Kinder konfrontieren uns Erwachsene dann mit Fragen, die wir zunächst nicht so recht beantworten können. Wie Kinder in welchem Alter Tod und Abschied erleben und verarbeiten und wie wir Kinder dabei begleiten können, ist Thema dieses Elternforums.

Birgit Stimm-Armingeon

1056FZ

1 x Donnerstag, 14.30–16.45 Uhr
31.10.2024, 3 Ustd.

**Kinder- und Familienzentrum der AWO
Buschhausen, Friesenstr. 135**

■ Körper, Liebe, Doktorspiele

*Sexualerziehung und sexuelle
Entwicklung von Kindern*

„Der Körper ist das Haus, in dem ich mein ganzes Leben verbringen werde.“

Im Vorschulalter erkunden Kinder mit spielerischer Neugier ihren eigenen Körper und den anderer Kinder. Sie verschwinden zum „Doktor spielen“ in ihrem Zimmer und gehen freudig mit anderen zur Toilette, um Spannendes zu beobachten. Diese wichtigen Phasen der kindlichen Sexualentwicklung, die von Spielfreude, Neugier und ganzheitlicher Körpererfahrung geprägt sind, ermöglichen Kindern einen positiven Zugang zu ihrem Körper und ihrer Sexualität.

All diese Situationen, die uns als Eltern begegnen und uns manchmal ordentlich zum „Schwitzen“ bringen, können Unsicherheiten und Fragen aufwerfen.

Wie gehen wir als Eltern damit um? Was sollte mein Kind über seinen eigenen Körper wissen und wie kann ich dieses Wissen vermitteln?

Dieses Elternforum beantwortet diese und andere Fragen und möchte zu einem offenen und liebevollen Umgang mit dem Thema ermutigen.

Teil 1: Kindliche Sexualentwicklung
und Sexualerziehung

Teil 2: Prävention von sexuellem Missbrauch
im Vorschulalter

Susanne Kaltwasser

1065FZ

2 x montags, 14.30–16.00 Uhr
22.1.–29.1.2024, 4 Ustd.

**Familienzentrum Sterkrade,
Ev. Kgm. Holten-Sterkrade,
Weseler Str. 107**

Christine Rehberg

1066FZ

1 x Donnerstag, 14.00–15.30 Uhr
15.2.2024, 2 Ustd.

**Städt. Familienzentrum am Umlandpark,
Umlandstr. 35**

Susanne Kaltwasser

1067FZ

1 x Montag, 14.00–15.30 Uhr
13.5.2024, 2 Ustd.

**Städt. Familienzentrum Holten,
Bahnstr. 70**

■ Unser Kind kommt in den Kindergarten

In diesem Elternforum werden die Schwierigkeiten des Übergangs vom Elternhaus in die Kita thematisiert. Wenn die Kinder nach den Sommerferien in den Kindergarten kommen, ist vieles neu und ungewohnt für sie. Sie müssen lernen, sich in einer Gruppe zurechtfinden und die dort geltenden Regeln einzuhalten. Dazu zählt beispielsweise, Rücksicht zu nehmen und abwarten zu lernen. Die Referentin ist langjäh-





Es sind Sommerferien und die Angebote für Familien mit ihren Babys sind im Pausenmodus?

HIER NICHT, denn in den Ferien finden Sie im Familienbildungswerk auf der Marktstraße verschiedene Angebote:

- Babymassage
- Eltern-Baby-Gruppen
- Informationen zu Säuglingsernährung, Beikost oder Essen am Familientisch
- Entspannung für Eltern und Babys

Schauen Sie ab Mai auf unserer Homepage www.febw-oberhausen.de vorbei, da finden Sie ausführliche Informationen!



Evangelisches
Familien- und Erwachsenen
Bildungswerk Oberhausen

rige Erzieherin und gibt Ihnen als Eltern Tipps, wie Sie diesen Prozess gut begleiten können.

Beatrix Ebbert

1070FZ

1 x Donnerstag, 14.00–16.15 Uhr
6.6.2024, 3 Ustd.

**Familienzentrum Almastraße,
Ev. Sophien-Kgm., Almastr. 25**

1071FZ

1 x Mittwoch, 15.00–17.15 Uhr
26.6.2024, 3 Ustd.

**Familienzentrum Bermensfeld,
Ev. Sophien-Kgm., Hausmannsfeld 6**

1072FZ

1 x Donnerstag, 14.30–16.45 Uhr
27.6.2024, 3 Ustd.

**Familienzentrum Karibu Sana,
Ev. Emmaus-Kgm., Stubbenbaum 6**

■ Unser Kind kommt in die Schule

Bald fängt die Schule an. Vieles ist neu und unbekannt. Mit etwas Vorbereitung ist der Neuanfang leichter für die Kinder und Sie als Eltern. Was Ihre Kinder für einen guten Start ins Schulleben brauchen, mit welchen spielerischen Übungen sie auf das Schreiben, Rechnen, Lesen vorbereitet werden können und was sie in der ersten Lernzeit erwartet, wird in diesem Elternforum besprochen. Praktische Tipps und Anregungen für die Förderung der Feinmotorik und zum Kauf der Schulmaterialien runden das Forum ab.

Sabine Thiele

1080FZ

1 x Donnerstag, 14.15–16.30 Uhr
1.2.2024, 3 Ustd.

**Familienzentrum Almastraße,
Ev. Sophien-Kgm., Almastr. 25**

1081FZ

1 x Dienstag, 14.00–16.15 Uhr
20.2.2024, 3 Ustd.

**Familienzentrum Oberlin
Ev. Sophien-Kgm., Bismarckstr. 117**

1082FZ

1 x Donnerstag, 14.30–16.45 Uhr
7.3.2024, 3 Ustd.

**Kinder- und Familienzentrum
der AWO Buschhausen, Friesenstr. 135**

1083FZ

1 x Mittwoch, 18.30–20.45 Uhr
13.3.2024, 3 Ustd.

**Familienzentrum Arche Noah,
Ev. Auferstehungs-Kgm., Kapellenstr. 24**

1084FZ

1 x Mittwoch, 15.00–17.15 Uhr
17.4.2024, 3 Ustd.

**Kinder- und Familienzentrum
der AWO Tackenberg, Schwarzwaldstr. 1**

1085FZ

1 x Donnerstag, 14.30–16.45 Uhr
13.6.2024, 3 Ustd.

**Familienzentrum Karibu Sana,
Ev. Emmaus-Kgm., Stubbenbaum 6**

1086FZ

1 x Mittwoch, 14.30–16.45 Uhr
18.9.2024, 3 Ustd.

**Städt. Familienzentrum Villa Regenbogen
John-Lennon-Platz 1a**

■ Konzentrationsschwierigkeiten bei Kindern und Jugendlichen

Die heutige schnelllebige Zeit mit ihren zahlreichen Reizen stellt für viele Kinder eine große Herausforderung dar, die oft mit Konzentrationsschwierigkeiten einhergeht. Wie man diese erkennt und meistern kann, erläutert die erfahrene Kursleiterin, die als Kinder- und Jugendcoach sowie als Reflexintegrationstrainerin tätig ist.

Saskia Waldhofer

1088FZ

1 x Donnerstag, 14.00–16.15 Uhr
26.9.2024, 3 Ustd.

**Familienzentrum Almastraße,
Ev. Sophien-Kgm., Almastr. 25**

■ Familie digital

Unsere Kinder gehen ganz selbstverständlich mit digitalen Medien um. Doch wie viel „online“ ist gut für welches Alter? Welche Spiele und Apps sind sicher? Wie bin ich ein gutes Vorbild im Umgang mit digitalen Medien? Wie schütze ich mein Kind vor Gefahren im Netz? Es ist nicht immer einfach, das richtige Maß an Regeln, Spaß und Vertrauen im Umgang mit den digitalen Medien zu finden. Ziel ist es, Ideen zu entwickeln, wie sich digitale Medien in den Familien- und Erziehungsalltag integrieren lassen.

Maren Köhler

1090FZ

1 x Dienstag, 19.00–20.30 Uhr
23.1.2024, 2 Ustd.

**Familienzentrum Lohstraße,
Ev. Sophien-Kgm., Lohstr. 130**

1091FZ

1 x Dienstag, 14.30–16.45 Uhr
23.4.2024, 3 Ustd.

**Städt. Familienzentrum am Uhlandpark
Uhlandstr. 35**

1092FZ

1 x Mittwoch, 18.30–20.00 Uhr
4.9.2024, 2 Ustd.

**Städt. Familienzentrum Holten,
Bahnstr. 70**

1093FZ

1 x Donnerstag, 18.30–20.00 Uhr
10.10.2024, 2 Ustd.

Online-Forum in Kooperation mit dem
**Familienzentrum Grashüpfer Styrum,
Lothringer Str. 133**

■ Bleiben Sie auf dem Laufenden!

Oft gibt es zusätzliche Angebote oder geänderte Termine. Bitte schauen Sie auch auf unsere Homepage: www.febw-oberhausen.de
Dort finden Sie alle aktuellen Infos!

Unsere Zeit! Eltern und Kinder gemeinsam

Der Zauberkoffer

*für Kinder ab fünf Jahren
mit erwachsener Begleitung*

Die Angebote des „Zauberkoffers“ haben zum Ziel, den Kindern altersentsprechend naturwissenschaftliche Themen nahezubringen, die kindliche Neugierde zu stärken und die Begeisterung zu fördern. Im Laufe des Projekts entdecken die Kinder naturwissenschaftliche Phänomene in ihrer unmittelbaren Umgebung. Späteren Berührungsängsten können somit vorgebeugt werden.

■ Zauberkoffer: Alle Sinne

Warum rauscht es in der Muschel? Wie bastele ich ein Schnurtelefon und wie kommt der Fisch ins Wasserglas? In diesem Workshop können Kinder die Naturwissenschaften kennenlernen und gemeinsam mit ihren Eltern selbst Experimente rund um das Thema durchführen und verstehen.

Maren Köhler

1120FZ

1 x Donnerstag, 14.30–16.00 Uhr
29.2.2024, 2 Ustd.

**Kinder- und Familienzentrum
der AWO Tackenberg, Schwarzwaldstr. 1**

1121FZ

1 x Mittwoch, 14.00–15.30 Uhr
25.9.2024, 2 Ustd.

**Familienzentrum Oberlin
Ev. Sophien-Kgm., Bismarckstr. 117**

■ Zauberkoffer: Unser Klima

Was haben Kühe mit unserem Klima zu tun? Das Thema Klimawandel ist aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken und Kinder stellen

viele Fragen. Um diesen auf den Grund zu gehen, braucht man nicht viel. Nur ein paar Ideen, einige Dinge aus Küche und Keller und etwas Zeit. In diesem Workshop können Kinder ab fünf Jahren die Naturwissenschaften kennenlernen und gemeinsam mit ihren Eltern selbst Experimente rund um das Thema durchführen und verstehen.

Maren Köhler

1123FZ

1 x Donnerstag, 14.00–15.30 Uhr
2.5.2024, 2 Ustd.

**Familienzentrum Almastraße,
Ev. Sophien-Kgm., Almastr. 25**

■ Zauberkoffer: Bionik

Wenn Wissenschaftler etwas von der Natur abgucken, dann nennt man das Bionik. An diesem Nachmittag wollen wir spannende Zusammenhänge entdecken.

Maren Köhler

1124FZ

1 x Mittwoch, 14.30–16.00 Uhr
11.9.2024, 2 Ustd.

**Familienzentrum Grashüpfer Styrum,
Lothringer Str. 133**

■ Zauberkoffer: Naturwissenschaften

Die Kinder entdecken naturwissenschaftliche Phänomene in ihrer unmittelbaren Umgebung und finden heraus, was wir von der Natur lernen können.

Maren Köhler

1125FZ

1 x Dienstag, 14.30–16.00 Uhr
11.6.2024, 2 Ustd.

Inklusives Familienzentrum der Lebenshilfe, Schatzkiste, Am Stemmersgraben 8

■ Zauberkoffer: Luft

Warum können Vögel eigentlich fliegen? Warum verwandelt sich ein Löwenzahn in eine Pusteblume und welcher Baum lässt kleine Hubschrauber starten? Gemeinsam finden wir es heraus!

Maren Köhler

1126FZ

1 x Mittwoch, 14.30–16.00 Uhr
6.3.2024, 2 Ustd.

**Familienzentrum Grashüpfer Styrum,
Lothringer Str. 133**

■ Zauberkoffer: Maßeinheiten und Zahlen

Welches Tier läuft am schnellsten? Kann Watte genauso viel wiegen wie ein Stein? Womit haben die Menschen früher gemessen und gezählt? Warum gibt es für Nichts eine Zahl?

Maren Köhler

1128FZ

1 x Dienstag, 14.30–16.00 Uhr
29.10.2024, 2 Ustd.

**Kinder- und Familienzentrum der AWO
Tackenberg, Schwarzwaldstr. 1**

■ Zauberkoffer: Feuer

Kinder spielen gerne, auch mit Feuer. Hier lernen sie den richtigen, verantwortungsbewussten Umgang mit dem Element Feuer, das uns Licht und Wärme spendet, aber auch eine gefährliche zerstörerische Kraft hat. Eltern und Kinder lernen gemeinsam Wissenswertes über das Feuermachen und Feuerlöschen, auch wie der Notruf bei der Feuerwehr funktioniert. Beim Ausprobieren wird der direkte Umgang

■ Bitte beachten Sie, dass **keine**
Anmeldebestätigung erfolgt!

mit dem Feuer erlernt, damit ein Spiel damit nicht gefährlich endet! Nicht nur für Kinder ein Abenteuer!

Maren Köhler

1129FZ

1 x Mittwoch, 14.30–16.00 Uhr
20.3.2024, 2 Ustd.

**Familienzentrum Arche Noah,
Ev. Auferstehungs-Kgm., Kapellenstr. 24**

Kreativ leben mit Kindern

■ Fröhliche Frühlingsbastelei

*für Kinder ab drei Jahren
mit erwachsener Begleitung*

Wir holen uns die ersten Frühlingssonnenstrahlen ins Haus und gestalten bunte Blumen und süße Schmetterlinge.

Sabine Bruß

1130FZ

1 x Donnerstag, 14.30–16.00 Uhr
14.3.2024, 2 Ustd.

**Kinder- und Familienzentrum
der AWO Buschhausen, Friesenstr. 135**

■ Upcycling zu Ostern

*für Kinder ab drei Jahren
mit erwachsener Begleitung*

Wir basteln süße Osterhasen und lustige Osterküken aus alten Dosen, Plastikflaschen und Eierkartons.

Veronika Herzog

1131FZ

1 x Donnerstag, 15.00–16.30 Uhr
14.3.2024, 2 Ustd.

**Familienzentrum Lohstraße,
Ev. Sophien-Kgm., Lohstr. 130**

■ Das Osteratelier

*für Kinder ab drei Jahren
mit erwachsener Begleitung*

Ostern steht vor der Tür. Wir malen und gestalten österliche Bilder und Deko. Freut Euch auf lustige Küken, kleine Marienkäfer und fleißige Osterhasen.

Sabine Bruß

1132FZ

1 x Dienstag, 14.00–15.30 Uhr
19.3.2024, 2 Ustd.

**Familienzentrum Oberlin
Ev. Sophien-Kgm., Bismarckstr. 117**

■ Zauberbunter Herbst

*für Kinder ab vier Jahren
mit erwachsener Begleitung*

Mit Naturmaterialien basteln wir herbstliche Dekorationen.

Jutta Witt

1133FZ

1 x Donnerstag, 14.00–15.30 Uhr
10.10.2024, 2 Ustd.

**Familienzentrum Rechenacker
Rechenacker 77**

1134FZ

1 x Donnerstag, 14.00–15.30 Uhr
9.10.2024, 2 Ustd.

**Familienzentrum Bermensfeld,
Ev. Sophien-Kgm., Hausmannsfeld 6**

■ Winterliches Basteln

*für Kinder ab drei Jahren
mit erwachsener Begleitung*

Winterzeit ist Bastelzeit. Wenn es draußen kalt und frostig wird, macht man es sich drinnen gemütlich und wartet auf den ersten Schnee.

■ Bitte beachten Sie, dass **keine**
Anmeldebestätigung erfolgt!

Und wenn der einfach nicht kommen will greift man selbst in die Bastelkiste und macht sich seine eigene Winterwunderwelt. Mit diesem winterlichen Workshop bekommen Sie einige Ideen, wie man aus ganz alltäglichen Dingen eine kleine Winterwelt basteln kann. Vom klassischen Schneemann bis zum flauschigen Wattepinguin ist alles dabei.

Maren Köhler

1135FZ

1 x Dienstag, 14.30–16.00 Uhr
19.11.2024, 2 Ustd.

**Familienzentrum Karibu Sana,
Ev. Emmaus-Kgm., Stubbenbaum 6**

1136FZ

1 x Donnerstag, 14.30–16.00 Uhr
5.12.2024, 2 Ustd.

**Inklusives Familienzentrum der Lebens-
hilfe, Schatzkiste, Am Stemmersgraben 8**

■ Weihnachtliches Basteln

*für Kinder ab drei Jahren
mit erwachsener Begleitung*

Alle Jahre wieder werden Bastelschere, Tonpapier und Kleber herausgekratzt und dann geht es los. In diesem vorweihnachtlichen Workshop

basteln wir Schönes für Weihnachten.

Bitte Tetrakartons (Milchtüten oder ähnliches), falls vorhanden: eine Schere und eine kleine Lichterkette oder ein LED-Teelicht mitbringen.

Sabine Bruß

1137FZ

1 x Donnerstag, 14.00–15.30 Uhr
28.11.2024, 2 Ustd.

**Familienzentrum Nohlstraße,
Ev. Sophien-Kgm., Nohlstr. 6**

■ Weihnachtsbasteln mit Naturmaterialien

*für Kinder ab vier Jahren
mit erwachsener Begleitung*

Aus Tannenzapfen, Eisstäbchen und anderen (Natur-)Materialien basteln wir Weihnachtliches und winterliche Deko.

Jutta Witt

1138FZ

1 x Donnerstag, 14.30–16.00 Uhr
28.11.2024, 2 Ustd.

**Familienzentrum Arche Noah,
Ev. Auferstehungs-Kgm., Kapellenstr. 24**

Wiegmann

**Sanitär- und Heizungstechnik
Bauklempnerei · Solartechnik
Wartungs- und Reparaturdienst**

Geschäftsführer
Ludger Scheuer

Telefon
(02 08) 80 27 80
Telefax
(02 08) 85 45 57

Blumenthalstraße 24–26
46045 Oberhausen
Internet
wiegmann-oberhausen.de

■ Die Bildhauer-Werkstatt

*für Kinder ab vier Jahren
mit erwachsener Begleitung*

Mit Feile, Raspel und Säge entstehen aus dem weichen Material Speckstein kleine Glücksbringer, die sich gut anfühlen.

Dominik Mack

1150FZ

1 x Donnerstag, 14.00–16.15 Uhr
14.3.2024, 3 Ustd.

**Familienzentrum Bermensfeld,
Ev. Sophien-Kgm., Hausmannsfeld 6**

1151FZ

1 x Mittwoch, 14.30–16.45 Uhr
15.5.2024, 3 Ustd.

**Familienzentrum Lohstraße,
Ev. Sophien-Kgm., Lohstr. 130**

1152FZ

1 x Donnerstag, 14.30–16.45 Uhr
6.6.2024, 3 Ustd.

**Familienzentrum Grashüpfer Styrum,
Lothringer Str. 133**

1153FZ

1 x Freitag, 14.00–16.15 Uhr
20.9.2024, 3 Ustd.

**Familienzentrum Almastraße,
Ev. Sophien-Kgm., Almastr. 25**

■ Druckwerkstatt

*für Kinder ab vier Jahren
mit erwachsener Begleitung*

Wir drucken mit vielen unterschiedlichen Materialien und erstellen gemeinsam kleine Kunstwerke.

Sabine Bruß

1154FZ

1 x Donnerstag, 14.30–16.00 Uhr
25.4.2024, 2 Ustd.

**Familienzentrum Arche Noah,
Ev. Auferstehungs-Kgm., Kapellenstr. 24**

■ Tonwerkstatt für Väter mit ihren Kindern

für Kinder ab vier Jahren mit ihren Vätern

Mit Ton zu spielen macht Spaß, regt die Fantasie an und fördert ganz nebenbei die motorischen Fähigkeiten der Kinder! Ob Kerzenleuchter, Zwerge oder Fantasiewesen – Kinder haben ihre eigenen Vorstellungen und werden damit auch ernst genommen. Die Figuren können zu Hause nach dem Trocknen mit Wasserfarben bemalt werden.

Sabine Bruß

1155FZ

1 x Samstag, 10.00–12.15 Uhr
2.3.2024, 3 Ustd.

**Kinder- und Familienzentrum
der AWO Buschhausen, Friesenstr. 135**

■ Tonwerkstatt

*für Kinder ab vier Jahren
mit erwachsener Begleitung*

Mit Ton zu spielen macht Spaß, regt die Fantasie an und fördert ganz nebenbei die motorischen Fähigkeiten der Kinder! Ob Kerzenleuchter, Zwerge oder Fantasiewesen – Kinder haben ihre eigenen Vorstellungen und werden damit auch ernst genommen. Die Figuren können zu Hause nach dem Trocknen mit Wasserfarben bemalt werden.

Sabine Bruß

1156FZ

1 x Dienstag, 14.30–16.00 Uhr
11.6.2024, 2 Ustd.

**Familienzentrum Sterkrade,
Ev. Kgm. Holten-Sterkrade,
Weseler Str. 107**

1157FZ

1 x Freitag, 14.30–16.00 Uhr
20.9.2024, 2 Ustd.

**Familienzentrum Arche Noah,
Ev. Auferstehungs-Kgm., Kapellenstr. 24**



Stefan Saure
Kundenberater Filiale Sterkrade

Telefonisch



Susanne Thiel
Kundenberaterin
Digitales BeratungsCenter



Persönlich



Carina Schulz-Ebers
Kundenberaterin
Digitales BeratungsCenter



Online

Egal, ob Sie neu bei der Sparkasse sind oder uns schon seit Jahren die Treue halten: Wir sind für Sie da. Immer in Ihrer Nähe in neun Filialen. Oder per Telefon, Video-Call oder Chat. Mit Herz und Verstand. Mit Rat und Tat.

Und natürlich stets persönlich – denn so geht Kundennähe!

Ein Anruf genügt:

Service-Hotline **0208 834 14 77**

**Wir. Für Sie.
Für Oberhausen.**



 **Stadtsparkasse
Oberhausen**

1158FZ

1 x Dienstag, 14.00–15.30 Uhr
24.9.2024, 2 Ustd.

**Städt. Familienzentrum am Uhländpark
Uhländstr. 35**

1159FZ

1 x Donnerstag, 14.30–16.00 Uhr
21.11.2024, 2 Ustd.

**Kinder- und Familienzentrum
der AWO Tackenberg, Schwarzwaldstr. 1**

■ Die Schmuckwerkstatt

*für Kinder ab vier Jahren
mit erwachsener Begleitung*

Wir basteln Ketten, Armbänder und Broschen
aus Alltagsmaterial und Perlen.

Gudrun Mack

1160FZ

1 x Donnerstag, 14.00–15.30 Uhr
11.4.2024, 2 Ustd.

**Familienzentrum Nohlstraße,
Ev. Sophien-Kgm., Nohlstr. 6**

1161FZ

1 x Donnerstag, 14.30–16.00 Uhr
12.12.2024, 2 Ustd.

**Kinder- und Familienzentrum
der AWO Buschhausen, Friesenstr. 135**

■ Zauberer und Hexen

*für Kinder ab vier Jahren
mit erwachsener Begleitung*

Zaubern und hexen – welches Kind träumt
nicht davon! An diesem Nachmittag verwandeln
wir uns in Hexen und Zauberer, lernen kleine
Zaubertricks und haben einen zauberhaften
Nachmittag – hex, hex!

Sabine Bruß

1168FZ

1 x Dienstag, 14.00–15.30 Uhr
12.11.2024, 2 Ustd.

**Familienzentrum Bermensfeld,
Ev. Sophien-Kgm., Hausmannsfeld 6**

■ Abenteuer Papierflieger

*für Kinder ab vier Jahren
mit erwachsener Begleitung*

Alle Kinder lieben Papierflieger. Und auch viele
Eltern können sich noch gut an ihre „Papierflie-
gerzeit“ erinnern. Damals war kein Blatt Papier
vor ihnen sicher. Mit diesem Workshop können
Kinder mit ihren Eltern ihre Papierfliegerkennt-
nisse auffrischen. Neben dem bekannten Pfeil,
falten wir gemeinsam den „1-2-3-Flitzer“, den
Weltrekordflieger, den Looping-Flieger und vie-
le mehr. Ganz nebenbei lernen wir dabei noch
einiges darüber, warum ein Flugzeug überhaupt
fliegt und was wir uns dabei von den Vögeln
abgeschaut haben.

Maren Köhler

1170FZ

1 x Mittwoch, 14.30–16.00 Uhr
13.3.2024, 2 Ustd.

**Familienzentrum Karibu Sana,
Ev. Emmaus-Kgm., Stubbenbaum 6**

1171FZ

1 x Donnerstag, 14.30–16.00 Uhr
26.9.2024, 2 Ustd.

**Kinder- und Familienzentrum
der AWO Buschhausen, Friesenstr. 135**

1172FZ

1 x Freitag, 15.00–16.30 Uhr
22.11.2024, 2 Ustd.

**Städt. Familienzentrum Villa Kunterbunt,
John-Lennon-Platz 1a**

■ Malen, Matschen, Klecksen

*für Kinder ab zwei Jahren
mit erwachsener Begleitung*

Kleine Kinder lernen die Welt durch Auspro-
bieren kennen. Dabei gehören das Malen,
Matschen und Klecksen zu den grundlegenden
Erfahrungen.

An diesem Nachmittag probieren die kleinen
Entdecker gemeinsam mit einer vertrauten er-
wachsenen Person aus, was mit Farbe, Kleister
und Sand möglich ist. Dabei erhalten Kinder,

die ungeren Matsch oder Farbe an den Händen mögen, alternative Angebote, um sie an diese Grunderfahrung heranzuführen. Nebenbei gibt es Tipps für entspanntes Klecksen zu Hause.

Jutta Witt

1200FZ

1 x Mittwoch, 14.00–15.30 Uhr
11.9.2024, 2 Ustd.

**Städt. Familienzentrum Villa Regenbogen
John-Lennon-Platz 1a**

■ Die kleinen Farbforscher

*für Kinder von zwei bis drei Jahren
mit erwachsener Begleitung*

Heute wollen wir die bunte Welt der Farben erforschen. Wie mischen sich Farben? Was passiert, wenn wir alle Farben zusammenschütten? Schmeckt rotes Wasser wie blaues? Riecht Grün anders als Gelb?

Viele kleine Experimente stehen an diesem Vormittag für die kleinen Forscher bereit.

Maren Köhler

1205FZU

1 x Dienstag, 14.00–15.00 Uhr
30.1.2024, 1 Ustd.

**Familienzentrum Rechenacker,
Rechenacker 77**

1206FZ

1 x Donnerstag, 14.30–15.30 Uhr
20.6.2024, 1 Ustd.

**Städt. Familienzentrum Villa Regenbogen
John-Lennon-Platz 1a**

1207FZ

1 x Dienstag, 14.30–15.30 Uhr
17.9.2024, 1 Ustd.

**Familienzentrum Sterkrade,
Ev. Kgm. Holten-Sterkrade,
Weseler Str. 107**

1208FZ

1 x Mittwoch, 14.00–15.00 Uhr
2.10.2024, 1 Ustd.

**Kinder- und Familienzentrum
der AWO Tackenberg, Schwarzwaldstr. 1**

1209FZ

1 x Mittwoch, 14.30–15.30 Uhr
13.11.2024, 1 Ustd.

**Familienzentrum Lohstraße,
Ev. Sophien-Kgm., Lohstr. 130**

■ Das Farblabor

*Kinder ab vier Jahren
mit erwachsener Begleitung*

Die Welt ist bunt. Heute wollen wir die Welt der Farben erforschen. Dabei nutzen wir den Overheadprojektor und andere Untersuchungsmethoden zum Experimentieren.

Maren Köhler

1210FZ

1 x Dienstag, 15.00–16.30 Uhr
30.1.2024, 2 Ustd.

**Familienzentrum Rechenacker,
Rechenacker 77**

1211FZ

1 x Mittwoch, 15.00–16.30 Uhr
17.4.2024, 2 Ustd.

**Familienzentrum Grashüpfer Styrum,
Lothringer Str. 133**

1212FZ

1 x Mittwoch, 15.00–16.30 Uhr
2.10.2024, 2 Ustd.

**Kinder- und Familienzentrum
der AWO Tackenberg, Schwarzwaldstr. 1**

1213FZ

1 x Donnerstag, 14.15–15.45 Uhr
7.11.2024, 2 Ustd.

**Familienzentrum Oberlin
Ev. Sophien-Kgm., Bismarckstr. 117**

Bleiben Sie auf dem Laufenden!

Oft gibt es zusätzliche Angebote oder geänderte Termine. Bitte schauen Sie auch auf unsere Homepage:
www.febw-oberhausen.de

Dort finden Sie alle aktuellen Infos!

Mütter werden heute meist nach wenigen Tagen aus der Klinik entlassen. Zuhause beginnt – trotz aller Freude über das Baby – der ganz normale Wahnsinn einer Wochenbett-Familie. Das Baby schreit, das Geschwisterkind ist eifersüchtig, der Vater beruflich eingespannt und die Großeltern leben in einer anderen Stadt.

Wenn Sie Unterstützung brauchen, wenden Sie sich an Ihre welcome-Koordinatorin. Sie vermittelt einen ehrenamtlichen welcome-Engel. Im ersten Lebensjahr des Kindes kommt eine ehrenamtliche Mitarbeiterin etwa zweimal die Woche zu Ihnen nach Hause und unterstützt Sie ganz praktisch und individuell. Für die Unterstützung berechnet welcome bis zu fünf Euro pro Stunde und eine einmalige Vermittlungsgebühr von 10 Euro. Doch am Geld darf die Hilfe nicht scheitern, wir ermäßigen gerne.

welcome gibt es an über 200 Standorten.

Das Baby ist da, die Freude ist riesig –
und nichts geht mehr



Ille Lauterfeld, welcome Koordinatorin

Ev. Familien- und Erwachsenenbildungswerk
Marktstraße 154 · 46045 Oberhausen
Telefon 0208 - 85008-437
oberhausen1@welcome-online.de
www.welcome-online.de

Bundesstiftung
Frühe Hilfen

Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend


Frühe Hilfen


stadt
oberhausen

■ ■ ■ ■ Eine Übersicht über alle Kursangebote auch auf www.febw-oberhausen.de

■ Wilde Farben

*für Kinder ab drei Jahren
mit erwachsener Begleitung*

Die Welt ist voller Farben! Gemeinsam entdecken wir, wie man aus Blüten und Früchten Farbe zum Malen und Färben herstellen kann und probieren das Malen mit den wilden Farben gleich aus!

Gudrun Mack

1215FZ

1 x Donnerstag, 14.30–16.00 Uhr
21.3.2024, 2 Ustd.

**Familienzentrum Sterkrade,
Ev. Kgm. Holten-Sterkrade, Weseler Str.**

1216FZ

1 x Donnerstag, 14.15–15.45 Uhr
16.5.2024, 2 Ustd.

**Familienzentrum Karibu Sana,
Ev. Emmaus-Kgm., Stubbenbaum 6**

■ Kunstentdecker

*für Kinder ab vier Jahren
mit erwachsener Begleitung*

Gemeinsam lernen wir berühmte Künstler kennen. Mit bunten Farben schaffen wir unsere eigenen Kunstwerke.

Gudrun Mack

Marc Chagall und die Traumfiguren

1236FZ

1 x Donnerstag, 14.00–15.30 Uhr
13.6.2024, 2 Ustd.

**Städt. Familienzentrum Villa Kunterbunt,
John-Lennon-Platz 1a**

1237FZ

1 x Donnerstag, 14.30–16.00 Uhr
19.9.2024, 2 Ustd.

**Familienzentrum Lohstraße,
Ev. Sophien-Kgm., Lohstr. 130**

Claude Monet und die Seerosen

Sabine Bruß

1235FZ

1 x Freitag, 14.00–15.30 Uhr
27.9.2024, 2 Ustd.

**Familienzentrum Bermensfeld,
Ev. Sophien-Kgm., Hausmannsfeld 6**

■ Kreativ mit dem iPad

*für Kinder ab vier Jahren
mit erwachsener Begleitung*

Mit dem iPad oder anderen Tablets kann man nicht nur Spiele spielen, man kann es auch zum Malen und Zeichnen nutzen, Fotos verändern und Malvorlagen daraus herstellen. Was es für Möglichkeiten gibt, wollen wir ausprobieren!

iPads werden im Kurs zur Verfügung gestellt.

Gudrun Mack

1240FZ

1 x Dienstag, 15.00–16.30 Uhr
8.10.2024, 2 Ustd.

**Familienzentrum Grashüpfer Styrum,
Lothringer Str. 133**

1241FZ

1 x Mittwoch, 14.30–16.00 Uhr
20.11.2024, 2 Ustd.

**Familienzentrum Sterkrade,
Ev. Kgm. Holten-Sterkrade,
Weseler Str. 107**

Musik mit Kindern

■ Die kleinen Klangforscher

*für Kindern von drei bis vier Jahren
mit erwachsener Begleitung*

Viele Gegenstände machen Geräusche, unterschiedliche Klänge zusammen machen Musik. Gemeinsam mit ihren Eltern erkunden Kinder die Welt der Klänge und machen dabei spannende Entdeckungen.

Maren Köhler

1250FZ

1 x Mittwoch, 14.15–15.45 Uhr
7.2.2024, 2 Ustd.

**Städt. Familienzentrum Holten,
Bahnstr. 70**

1251FZ

1 x Donnerstag, 14.30–16.00 Uhr
22.2.2024, 2 Ustd.

**Familienzentrum Karibu Sana,
Ev. Emmaus-Kgm., Stubbenbaum 6**

1252FZ

1 x Donnerstag, 14.15–15.45 Uhr
14.3.2024, 2 Ustd.

**Familienzentrum Nohlstraße,
Ev. Sophien-Kgm., Nohlstr. 6**

1253FZ

1 x Dienstag, 14.30–16.00 Uhr
9.4.2024, 2 Ustd.

**Inklusives Familienzentrum der Lebens-
hilfe, Schatzkiste, Am Stemmersgraben 8**

1254FZ

1 x Mittwoch, 14.15–15.45 Uhr
15.5.2024, 2 Ustd.

**Familienzentrum Oberlin
Ev. Sophien-Kgm., Bismarckstr. 117**

1255FZ

1 x Mittwoch, 14.30–16.00 Uhr
12.6.2024, 2 Ustd.

**Kinder- und Familienzentrum
der AWO Tackenberg, Schwarzwaldstr. 1**

■ Das Kinderzimmerorchester

*für Kinder ab vier Jahren
mit erwachsener Begleitung*

Wir basteln unsere eigenen Instrumente aus
Alltagsgegenständen und machen zusammen
Musik.

Maren Köhler

1256FZ

1 x Donnerstag, 14.30–16.00 Uhr
12.9.2024, 2 Ustd.

**Städt. Familienzentrum Holten,
Bahnstr. 70**

1257FZ

1 x Mittwoch, 14.15–15.45 Uhr
30.10.2024, 2 Ustd.

**Familienzentrum Almastraße,
Ev. Sophien-Kgm., Almastr. 25**

■ Die Sing- und Springfrösche

*Musik für Kinder von ein bis zwei Jahren
mit erwachsener Begleitung*

Gehen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind in ent-
spannter Atmosphäre auf Entdeckungsreise in
die Welt der Musik. Wir wollen gemeinsam Lie-
der singen, uns zu Musik bewegen und tanzen
oder uns entspannen, Fingerspiele und Knie-
reiterlieder singen und spielerisch einfache
Instrumente erproben.

Dabei entwickeln die Kinder ganz spielerisch
und wie nebenbei ein Gefühl für Rhythmus,
Melodie, Klänge und Struktur von Musik, aber
vor allem steht hier die Freude an der Musik
im Vordergrund. Unserer Fantasie sind kaum
Grenzen gesetzt, lassen Sie uns gemeinsam
entdecken, wohin uns die musikalische Reise
mit Ihren Kindern führt.

Charlotte Schmidt

1258B

8 x mittwochs, 9.00–10.30 Uhr
24.1.–13.3.2024, 16 Ustd.
Gebühr 98,00 EUR

1259B

10 x mittwochs, 9.00–10.30 Uhr
17.4.–26.6.2024, 20 Ustd.
Gebühr 122,00 EUR

1260B

12 x mittwochs, 9.00–10.30 Uhr
4.9.–4.12.2024, 24 Ustd.
Gebühr 146,00 EUR

FEBW, Marktstraße 154, Raum 1

■ Die Musimäuse

*Musikalische Früherziehung für Kinder von
18 Monaten bis drei Jahren und ihre Eltern
oder Großeltern.*

Die frühkindliche musikalische Entwicklung
wird durch Lieder, Reime, Bewegungs- und
Tanzspiele und viel Spaß beim ersten Musizie-
ren mit Orffschen Instrumenten gefördert.

Für ein kleines Pausen-Picknick bitte gesunde
Snacks und etwas zu trinken für die Kinder
mitbringen!

Marianne Sauerland

1261B

8 x montags, 9.30–11.00 Uhr
22.1.–18.3.2024, 16 Ustd.
Gebühr 82,00 EUR

1262B

8 x montags, 14.30–16.00 Uhr
22.1.–18.3.2024, 16 Ustd.
Gebühr 82,00 EUR

1263B

8 x freitags, 10.00–11.30 Uhr
26.1.–15.3.2024, 16 Ustd.
Gebühr 82,00 EUR

1264B

10 x montags, 9.30–11.00 Uhr
15.4.–24.6.2024, 20 Ustd.
Gebühr 102,00 EUR

1265B

10 x montags, 14.30–16.00 Uhr
15.4.–24.6.2024, 20 Ustd.
Gebühr 102,00 EUR

1266B

10 x freitags, 10.00–11.30 Uhr
19.4.–21.6.2024, 20 Ustd.
Gebühr 102,00 EUR

1267B

12 x montags, 9.30–11.00 Uhr
2.9.–2.12.2024, 24 Ustd.
Gebühr 122,00 EUR

1268B

12 x montags, 14.30–16.00 Uhr
2.9.–2.12.2024, 24 Ustd.
Gebühr 122,00 EUR

1269B

12 x freitags, 10.00–11.30 Uhr
30.8.–6.12.2024, 24 Ustd.
Gebühr 122,00 EUR

Annes Musikschule, Zorndorfstr. 13

Gesund leben für Eltern und Kinder

■ Abenteuer Küche

*Kochen und backen für Eltern mit ihrem
sechs- bis siebenjährigen Kind*

Gemeinsam bereiten wir leichte, unkomplizierte Gerichte zu, die gesunde Abwechslung auf den Tisch bringen. Ziel dieses Kurses ist, dass Kinder möglichst früh erleben, wie viel Spaß es macht, sich gesund und mit Genuss zu ernähren, gemeinsam mit ihren Eltern zu kochen und zu essen, d.h. gemeinsam den richtigen Umgang mit Lebensmitteln, ihre Zubereitung sowie den Wert gemeinsamer Mahlzeiten kennen, schätzen und genießen zu lernen. Es ist ein Kurs für alle



Eltern, die ihre Kinder nicht kampflös an die Fastfood-Industrie verloren geben wollen.

Für die Lebensmittel wird im Kurs eine entsprechende Gebühr erhoben.

Petra Ortmann

1270FZ

2 x freitags, 14.30–17.30 Uhr
26.1.–2.2.2024, 8 Ustd.

1271FZ

2 x freitags, 14.30–17.30 Uhr
19.4.–26.4.2024, 8 Ustd.

1272FZ

2 x freitags, 14.30–17.30 Uhr
6.9.–13.9.2024, 8 Ustd.

1273FZ

2 x freitags, 14.30–17.30 Uhr
22.11.–29.11.2024, 8 Ustd.

**Kinder- und Familienzentrum
der AWO Buschhausen, Friesenstr. 135**

1274FZ

1 x Freitag, 14.00–17.00 Uhr
11.10.2024, 4 Ustd.

**Städt. Familienzentrum Villa Regenbogen
John-Lennon-Platz 1a**

1275FZ

1 x Samstag, 10.00–13.00 Uhr
23.11.2024, 4 Ustd.

**Familienzentrum Lohstraße,
Ev. Sophien-Kgm., Lohstr. 130**

■ Die Feinschmeckerstunde: Gemüse

*für Kinder ab vier Jahren
mit erwachsener Begleitung*

Mit allen fünf Sinnen untersuchen die Gemüsedetektive buntes und leckeres Gemüse. Wie sieht es aus? Wonach riecht es? Wie fühlt es sich an? Wie klingt es, wenn ich reinbeiße und es kaue? Wie schmeckt es?

Heike Stuhmann

1278FZ

1 x Mittwoch, 14.00–15.30 Uhr
17.4.2024, 2 Ustd.

**Familienzentrum Almastraße,
Ev. Sophien-Kgm., Almastr. 25**

■ Erste Hilfe für kleine Retter

*für Kinder ab vier Jahren
mit erwachsener Begleitung*

Hier lernen die Kinder altersgerecht die Grundlagen der Ersten Hilfe kennen und erfahren spielerisch, wie sie sich in Unfallsituationen richtig verhalten. So werden sie behutsam für die Gefahren in Heim, Schule und Freizeit sensibilisiert und lernen, wie auch die Kleinsten großartig helfen können.

Stefanie Floegel

1280FZ

1 x Montag, 14.00–15.30 Uhr
15.4.2024, 2 Ustd.

**Familienzentrum Bermensfeld,
Ev. Sophien-Kgm., Hausmannsfeld 6**

1281FZ

1 x Dienstag, 14.00–15.30 Uhr
28.5.2024, 2 Ustd.

Inklusives Familienzentrum der Lebenshilfe, Schatzkiste, Am Stemmersgraben 8

1282FZ

1 x Dienstag, 14.30–16.00 Uhr
8.10.2024, 2 Ustd.

**Familienzentrum Sterkrade, Ev. Kgm.
Holten-Sterkrade, Weseler Str. 107**

■ Entspannungsabend – Zeit nur für Dich

Ein Abend voller Entspannung. Gehen Sie auf Traumreisen, erfahren verschiedene Atemtechniken sowie das autogene Training oder die progressive Muskelentspannung. Begleitet wird die gemütliche Atmosphäre von angenehmer Entspannungsmusik.

Bitte mitbringen: Matte, kleines Kissen, Decke, gemütliche Kleidung und warme Socken

Saskia Waldhofer

1350FZ

1 x Donnerstag, 18.30–20.00 Uhr
18.1.2024, 2 Ustd.

Inklusives Familienzentrum der Lebenshilfe, Schatzkiste, Am Stemmersgraben 8

1351FZ

1 x Mittwoch, 18.30–20.00 Uhr
6.11.2024, 2 Ustd.

Familienzentrum Rechenacker, Rechenacker 77

Angebote für Eltern mit ihren Babys

Birgit Nickel, Telefon 85008-62



■ Elternstart NRW / Babycafé

Dieser offene Eltern-Baby-Treff bietet die Möglichkeit, Kontakte zu knüpfen, sich auszutauschen, Informationen über die frühkindliche Entwicklung zu erhalten oder in entspannter Atmosphäre mal durchzuatmen. Für diesen Kurs ist keine Anmeldung erforderlich.

Dieses Angebot ist gebührenfrei!

Saskia Waldhofer

1400N

20 x donnerstags, 11.30–13.00 Uhr
18.1.–27.6.2024, 40 Ustd.

1401N

12 x donnerstags, 11.30–13.00 Uhr
29.8.–5.12.2024, 24 Ustd.

Familienzentrum Karibu Sana, Ev. Emmaus-Kgm., Stubbenbaum 6

Janina Schnaubelt-Gronau

1403N

21 x freitags, 10.30–12.00 Uhr
12.1.–28.6.2024, 42 Ustd.

1405N

11 x freitags, 10.30–12.00 Uhr
30.8.–6.12.2024, 22 Ustd.

Ev. Kgm. Königshardt-Schmachtendorf, Gemeindehaus Forststr. 71

Marina Matfeld

1406N

22 x donnerstags, 9.30–11.00 Uhr
11.1.–4.7.2024, 44 Ustd.

1407N

12 x donnerstags, 9.30–11.00 Uhr
5.9.–12.12.2024, 24 Ustd.

Auferstehungs-Kgm., Gemeindehaus Vestische Str. 86



■ Familienspielzeit

Eltern-Kind-Gruppe im Umlandviertel

Dies ist ein neues Eltern-Kind-Angebot der „Frühen Hilfen“ im Städtischen Familienzentrum am Umlandpark. Mehr Informationen entnehmen Sie bitte unserer Homepage oder den Aushängen im Familienzentrum.

Die Gruppenleiterinnen Nebiye Sahin und Nina Schwert begleiten Sie durch den Nachmittag!

1806

20 x mittwochs, 15.00–16.30 Uhr
31.1.–3.7.2024, 40 Ustd.

BabyZeit



Treffpunkt · Austausch · Kontakte
Fragen rund ums Baby

DAS BABYCAFÉ

donnerstags von 9.30 bis 11.00 Uhr
Gemeindehaus der Auferstehungsgemeinde
Vestische Straße 86

donnerstags von 11.30 bis 13.00 Uhr
Familienzentrum „Karibu Sana“, Alstaden
Stubbenbaum 6

freitags von 10.30 bis 12.00 Uhr
Gemeindehaus der Kirchengemeinde
Königshardt-Schmachtendorf, Forststraße 71

Ansprechpartnerin

Birgit Nickel, Fachbereichsleiterin FEBW
Telefon (02 08) 85 008-62

WEITERE ANGEBOTE

- **Elternstart**
- **Babymassage**
- **PEKiP**
- **DELFI**



Infos zu allen Angeboten

**Evangelisches Familien-
und ErwachsenenBildungsWerk**
Marktstraße 154
46045 Oberhausen
Telefon (02 08) 85 008-52
www.febw-oberhausen.de

1807

15 x mittwochs, 15.00–116.30 Uhr
21.8.–11.12.2024, 30 Ustd.

**Stadt. Familienzentrum Uhlandpark,
Uhlandstr. 35**

■ Spielgruppe Mittendrin

In dieser Spielgruppe treffen sich Mütter aus verschiedenen belastenden Lebenssituationen mit Ihren Kindern im Alter bis zu drei Jahren. Den Teilnehmerinnen wird ein geschützter Raum angeboten, der es ihnen ermöglicht, Kontakte zu knüpfen und unter Begleitung einer erfahrenen Fachkraft mit anderen Müttern in ähnlichen Lebenslagen Fragen und Sorgen auszutauschen.

Gemeinsam wird mit den Kindern gespielt, gesungen oder kreativ mit den unterschiedlichsten Materialien experimentiert. Zur Unterstützung der motorischen Fähigkeiten werden verschiedene Bewegungselemente angeboten.

Die Mütter können ihr Kind in der individuellen Entwicklung wahrnehmen und deren Bedürfnisse erkennen und erhalten Anregungen und Unterstützung auf das Kind adäquat einzugehen.

Bitte bringen Sie Stoppersocken oder Hausschuhe mit!

Dieses Angebot ist gebührenfrei und wird von den „Frühen Hilfen“ der Stadt Oberhausen gefördert.

Christiane Mecklenburg

1810N

26 x mittwochs, 9.30–12.30 Uhr
10.1.–24.7.2024, 104 Ustd.

Der richtige Kurs war noch nicht dabei?

Bitte schauen Sie auch auf unsere Homepage www.febw-oberhausen.de; dort finden Sie alle aktuellen Angebote und auch gegebenenfalls geänderte Termine!

1811N

14 x mittwochs, 9.30–12.30 Uhr
28.8.–11.12.2024, 56 Ustd.

FEBW, Marktstraße 154

■ FuN-Elterntrainings

In Kooperation mit dem Inklusiven Familienzentrum der Lebenshilfe.

Gefördert nach dem Bundesprogramm „Frühe Hilfen“.

Das Familienprogramm FuN (Familie und Nachbarschaft) ist ein Kurs zur Stärkung der Elternkompetenz, besonders für sozial benachteiligte Familien oder Familien in schwierigen Lebenssituationen. Eltern und Kinder machen gemeinsam neue Erfahrungen in konkreten Erziehungssituationen und werden dabei durch intensive/s Coaching/Anleitung der FuN-Teamer unterstützt. Die Eltern gewinnen dadurch mehr Sicherheit in ihrer Elternrolle und erhalten neue Impulse zur Gestaltung ihres Lebens mit ihrem Kind. Ferner können auch das soziale Netz unter den Eltern aufgebaut und die Hilfs- und Unterstützungsangebote für Familien im jeweiligen Sozialraum mit einbezogen werden.

Dieses Angebot ist gebührenfrei!

■ FuN-Baby

Jenny Hartmann

Maike Bruckschen

1000FZ

8 x dienstags, 16.00–17.30 Uhr
23.1.–12.3.2024, 16 Ustd.

1001FZ

8 x dienstags, 16.00–17.30 Uhr
16.4.–4.6.2024, 16 Ustd.

1002FZ

8 x dienstags, 16.00–17.30 Uhr
27.8.–15.10.2024, 16 Ustd.

Inklusives Familienzentrum der Lebenshilfe, Schatzkiste, Hermannstadtstr. 45

■ FuN-Kleinkind

Saskia Fenger

1003FZ

8 x montags, 16.00–18.00 Uhr
5.2.–25.3.2024, 21 Ustd.

1004FZ

8 x montags, 16.00–18.00 Uhr
15.4.–3.6.2024, 21 Ustd.

1005FZ

8 x donnerstags, 16.00–18.15 Uhr
29.8.–17.10.2024, 24 Ustd.

Inklusives Familienzentrum der Lebenshilfe, Schatzkiste, Am Stemmersgraben 8

■ Babymassage – Hier fühlt sich ihr Baby wohl und geboren!

Durch die sanfte Berührung der Massage beruhigt und entspannt sich das Baby. Die Massage hilft dem kleinen Wesen seinen eigenen Körper zu spüren und zu erfassen. Auch Bauchschmerzen können so gelindert werden und die Verdauung wird angeregt.

„Berührung ist Bindung“ – damit das Baby sich gesund entwickeln kann, ist eine gute Bindung existentiell. Sie ist Voraussetzung für eine gesunde mentale und körperliche Entwicklung. Wenn diese erfolgreich ist, kann sie für das restliche Leben des Kindes auf andere Beziehungen übertragen werden.

Das Baby sollte zum Zeitpunkt des Kursbeginns zwischen 6 und 12 Wochen alt sein.

Bitte bringen Sie ein Handtuch für Ihr Baby mit.

Janina Schnaubelt-Gronau

Für Babys geboren von Mitte Oktober bis Ende November 2023

1420N

5 x freitags, 9.00–10.30 Uhr
12.1.–9.2.2024, 10 Ustd.
Gebühr 39,00 EUR

Für Babys geboren von Dezember 2023 bis Januar 2024

1422N

5 x freitags, 9.00–10.30 Uhr
23.2.–22.3.2024, 10 Ustd.
Gebühr 39,00 EUR



*Für Babys geboren von Mitte Januar
bis Februar 2024*

1423N

5 x freitags, 9.00–10.30 Uhr
12.4.–17.5.2024, 10 Ustd.
Gebühr 39,00 EUR

*Für Babys geboren von März
bis Mitte April 2024*

1424N

5 x freitags, 9.00–10.30 Uhr
24.5.–28.6.2024, 10 Ustd.
Gebühr 39,00 EUR

*Für Babys geboren von Juni
bis Mitte Juli 2024*

1425N

5 x freitags, 9.00–10.30 Uhr
30.8.–27.9.2024, 10 Ustd.
Gebühr 39,00 EUR

*Für Babys geboren von Mitte August
bis September 2024*

1426N

5 x freitags, 9.00–10.30 Uhr
8.11.–6.12.2024, 10 Ustd.
Gebühr 39,00 EUR

**Familienzentrum Schmachtendorf,
Ev. Kgm. Königshardt-Schmachtendorf,
Arnheimer Str. 31**

■ Elternstart NRW

„Elternstart NRW“ ist ein Familienbildungsangebot für Mütter und Väter in Nordrhein-Westfalen mit einem Kind im ersten Lebensjahr. Sie können einmal einen Elternstart-Kurs kostenlos in Anspruch nehmen, die Finanzierung übernimmt das Familienministerium NRW. Ein Elternstart-Kurs umfasst fünf Kurstermine.



Themen beim „Elternstart NRW“ sind zum Beispiel die frühkindliche Entwicklung, die Eltern-Kind-Beziehung und der Umgang mit neuen und auch anstrengenden Familiensituationen. Mütter und Väter tauschen sich untereinander aus und eine pädagogische Fachkraft moderiert Gespräche über den Alltag und den Umgang mit einem Säugling.

Dieses Angebot ist gebührenfrei!

Bitte lassen Sie sich auf der Warteliste eintragen, damit unsere Fachbereichsleitung Birgit Nickel

Als bundesweit tätiger Lohnsteuerhilfeverein bieten wir insbesondere

Arbeitnehmern Beamten · Rentnern

im Rahmen einer Mitgliedschaft folgende Leistungen an:

Komplette Erstellung der

Einkommensteuererklärung

- Vorausberechnung des steuerlichen Ergebnisses
- Abwicklung mit dem zuständigen Finanzamt
- Überprüfung des Steuerbescheides
- ggf. Einspruch bzw. Klageerhebung

Voraussetzungen:

Einkünfte werden nur aus nichtselbstständiger Tätigkeit, aus wiederkehrenden Bezügen (z.B. Renten) oder aus Unterhaltsleistungen erzielt. Die Einnahmen aus Miet-, Kapital-, Spekulations- und sonstigen Einkünften dürfen 13.000/26.000 EUR p.a. (Alleinstehende/Verheiratete) nicht übersteigen und es liegen keine gewinn- oder umsatzsteuerpflichtigen Einkünfte vor.

Lohnsteuerberatungsverbund e.V. Lohnsteuerhilfeverein

Beratungsstelle:

Steuerfachwirtin Rosina Bomanns
Erzberger Straße 13 · 46145 Oberhausen
Telefon 0208/6204384
E-Mail: rosina.bomanns@steuerverbund.de

die Kinder in die Gruppen altersgerecht zuordnen kann. Nach Rücksprache mit Ihnen erfolgt dann die Anmeldung.

Daniela Berthold

1500N

5 x montags, 9.00–10.30 Uhr
2.9.–30.9.2024, 10 Ustd.

FEBW, Marktstraße 154

Ille Lauterfeld

1501N

5 x dienstags, 9.00–10.30 Uhr
16.4.–14.5.2024, 10 Ustd.

1502N

5 x dienstags, 10.45–12.15 Uhr
16.1.–13.2.2024, 10 Ustd.

FEBW, Marktstraße 154

Berenike Mohrmann

1503N

5 x donnerstags, 9.00–10.30 Uhr
18.4.–23.5.2024, 10 Ustd.

1504N

5 x donnerstags, 10.45–12.15 Uhr
5.9.–10.10.2024, 10 Ustd.

FEBW, Marktstraße 154

Daniela Berthold

1506N

5 x dienstags, 9.30–11.00 Uhr
9.4.–14.5.2024, 10 Ustd.

**Ev. Sophien-Kgm., Bermensfeld,
Gemeindehaus Hausmannsfeld 6**

Berenike Mohrmann

1508N

5 x freitags, 9.00–10.30 Uhr
6.9.–4.10.2024, 10 Ustd.

1509N

5 x freitags, 10.45–12.15 Uhr
19.1.–16.2.2024, 10 Ustd.

**Ev. Krankenhaus OB, EKO,
Eltern-Kind-Schule, Virchowstr. 20**

Patrycja Rogmann

1511N

5 x mittwochs, 10.45–12.15 Uhr
17.4.–22.5.2024, 10 Ustd.

1512N

5 x mittwochs, 9.00–10.30 Uhr
28.8.–25.9.2024, 10 Ustd.

**Ev. Kgm. Königshardt-Schmachtendorf,
Gemeindehaus Forststr. 71**

Ille Lauterfeld

1513N

5 x montags, 9.00–10.30 Uhr
15.4.–13.5.2024, 10 Ustd.

1514N

5 x montags, 10.45–12.15 Uhr
15.1.–19.2.2024, 10 Ustd.

**Ev. Kgm. Königshardt-Schmachtendorf,
Gemeindehaus Forststr. 71**

■ PEKiP

Für Eltern mit ihren Babys

Die Geburt eines Kindes bringt viele Veränderungen für das Leben der Eltern. Hier können Gespräche über auftretende Fragen in der Gruppe hilfreich sein und Orientierung geben. Beim Spielen mit den Kindern werden wir ihre Entwicklung gemeinsam erleben, ihre Neugier und ihren Bewegungsdrang unterstützen und ihnen erste Kontakte mit Gleichaltrigen ermöglichen.

Hierzu finden Sie bei uns Spiel- und Bewegungsanregungen auf der Grundlage des Prager-Eltern-Kind-Programms (PEKiP).

Ein Elterntreff oder ein Familientag wird bei einigen Kursen mit angeboten.

Angesprochen sind hier auch Eltern mit Kindern, die zu früh geboren wurden oder Eltern mit behinderten oder von Behinderung bedrohten Kindern.

Die Kurse werden gemäß den Standards des PEKiP e.V. durchgeführt (max. 8 Teilnehmer;

Kursdauer 90 Min.; altershomogene Gruppen; Möglichkeit, am Kurs teilzunehmen, bis die Kinder das 1. Lebensjahr vollendet haben; Gruppenleiterinnen mit PEKiP- Zertifikat).

Bitte lassen Sie sich auf der PEKiP-Warteliste eintragen, damit unsere Fachbereichsleitung Birgit Nickel die Kinder in die PEKiP-Gruppen altersgerecht zuordnen kann. Nach Rücksprache mit Ihnen erfolgt dann die Anmeldung.

Ille Lauterfeld

1600N

9 x dienstags + Elterntreff,
9.00–10.30 Uhr
16.1.–12.3.2024, 21 Ustd.
Gebühr 69,50 EUR

1601N

5 x dienstags, 9.00–10.30 Uhr
28.5.–25.6.2024, 10 Ustd.
Gebühr 34,00 EUR

1602N

12 x dienstags + Elterntreff,
9.00–10.30 Uhr
27.8.–26.11.2024, 27 Ustd.
Gebühr 89,00 EUR

1606N

4 x dienstags, 10.45–12.15 Uhr
20.2.–12.3.2024, 8 Ustd.
Gebühr 28,00 EUR

1607N

10 x dienstags + Elterntreff,
10.45–12.15 Uhr
16.4.–25.6.2024, 23 Ustd.
Gebühr 76,00 EUR

1608N

12 x dienstags + Elterntreff,
10.45–12.15 Uhr
27.8.–26.11.2024, 27 Ustd.
Gebühr 89,00 EUR

FEBW, Marktstraße 154

Berénike Mohrmann

1610N

9 x donnerstags + Elterntreff,
9.00–10.30 Uhr
18.1.–14.3.2024, 21 Ustd.
Gebühr 69,50 EUR

1611N

4 x donnerstags, 9.00–10.30 Uhr
6.6.–27.6.2024, 8 Ustd.
Gebühr 28,00 EUR

1612N

11 x donnerstags + Elterntreff,
9.00–10.30 Uhr
5.9.–5.12.2024, 25 Ustd.
Gebühr 82,00 EUR

1615N

9 x donnerstags + Elterntreff,
10.45–12.15 Uhr
18.1.–14.3.2024, 21 Ustd.
Gebühr 69,50 EUR

1616N

9 x donnerstags + Elterntreff,
10.45–12.15 Uhr
18.4.–27.6.2024, 21 Ustd.
Gebühr 69,50 EUR



MODERNE PORTRAIT- UND HOCHZEITSFOTOGRAFIE



fräulein.schmu
fotografie

lara zabe

www.fraeuleinschmu.de
info@fraeuleinschmu.de
tel. 0178 / 6363455

@schmu.fotografie



Ohne Gebühr und Anmeldung!

BabyCafé

**Treffpunkt • Austausch • Kontakte
Fragen rund ums Baby**

**donnerstags von 9.30 bis 11.00 Uhr
für Babys bis 12 Monate**

Gemeindehaus der Auferstehungsgemeinde,
Vestische Straße 86

**donnerstags von 11.30 bis 13.00 Uhr
für Babys bis 12 Monate**

Familienzentrum „Karibu Sana“, Alstaden
Stubbenbaum 6

**freitags von 10.30 bis 12.00 Uhr
für Babys bis 12 Monate**

Gemeindehaus der Kirchengemeinde
Königshardt-Schmachtendorf, Forststraße 71



Ansprechpartnerin
Birgit Nickel, FEBW-Fachbereichsleiterin
Telefon 85008-62

1617N

6 x donnerstags, 10.45–12.15 Uhr
31.10.–5.12.2024, 12 Ustd.
Gebühr 40,50 EUR

FEBW, Marktstraße 154

1620N

9 x freitags + Elterntreff,
9.00–10.30 Uhr
19.1.–15.3.2024, 21 Ustd.
Gebühr 69,50 EUR

1621N

10 x freitags + Elterntreff,
9.00–10.30 Uhr
19.4.–28.6.2024, 23 Ustd.
Gebühr 76,00 EUR

1622N

6 x freitags, 9.00–10.30 Uhr
11.10.–6.12.2024, 12 Ustd.
Gebühr 40,50 EUR

1625N

4 x freitags, 10.45–12.15 Uhr
23.2.–15.3.2024, 8 Ustd.
Gebühr 28,00 EUR

1626N

10 x freitags + Elterntreff,
10.45–12.15 Uhr
19.4.–28.6.2024, 23 Ustd.
Gebühr 76,00 EUR

1627N

11 x freitags + Elterntreff,
10.45–12.15 Uhr
6.9.–6.12.2024, 25 Ustd.
Gebühr 82,00 EUR

**Ev. Krankenhaus OB, EKO,
Eltern-Kind-Schule, Virchowstr. 20**

Ille Lauterfeld

1640N

8 x montags + Elterntreff,
9.00–10.30 Uhr
15.1.–11.3.2024, 19 Ustd.
Gebühr 59,00 EUR

1641N

5 x montags, 9.00–10.30 Uhr
27.5.–24.6.2024, 10 Ustd.
Gebühr 34,00 EUR

1642N

12 x montags + Elterntreff,
9.00–10.30 Uhr
26.8.–25.11.2024, 27 Ustd.
Gebühr 89,00 EUR

1645N

3 x montags, 10.45–12.15 Uhr
26.2.–11.3.2024, 6 Ustd.
Gebühr 17,50 EUR

1646N

10 x montags + Elterntreff,
10.45–12.15 Uhr
15.4.–24.6.2024, 23 Ustd.
Gebühr 76,00 EUR

1647N

12 x montags + Elterntreff,
10.45–12.15 Uhr
26.8.–25.11.2024, 27 Ustd.
Gebühr 89,00 EUR

**Ev. Kgm. Königshardt-Schmachtendorf,
Gemeindehaus Forststr. 71**

■ Babyzeit

Ihr Kind möchte schon in den ersten Lebensmonaten sich und die Umwelt entdecken. Kommen Sie zur Ruhe, beobachten sie ihr Baby und erfreuen sich an den verschiedenen Entwicklungsschritten! Das Baby und seine individuelle Entwicklung stehen im Mittelpunkt und wird durch verschiedene Spiel- und Bewegungsanregungen unterstützt. Die Babymassage als entspannendes Element wird von der Gruppenleiterin angeboten. Sie können gleichzeitig Kontakte zu den anderen Eltern knüpfen und sich über Themen wie zum Beispiel Schlafen oder Ernährung austauschen. Begleitet werden Sie dabei von einer qualifizierten Kursleitung.

Bitte lassen Sie sich auf der Warteliste eintragen, damit unsere Fachbereichsleitung Birgit Nickel die Kinder in die Gruppen altersgerecht zuordnen kann. Nach Rücksprache mit Ihnen erfolgt dann die Anmeldung.



DELFI®
Danken Entwickeln
Lieben Fühlen Individuell

Mit DELFI® durch das erste Lebensjahr

Qualifizierung zur Kursleitung für Eltern-Baby-Kurse

Haben Sie Lust als Kursleitung tätig zu werden und Eltern mit ihren Babys kompetent durch das erste gemeinsame Jahr zu begleiten? In der Qualifizierung nach dem DELFI®-Konzept (*Denken – Entwickeln – Lieben – Fühlen – Individuell*) erhalten Sie jede Menge Fachwissen und lernen, wie Sie Kurse planen und durchführen können.

In sechs Kurseinheiten erwerben Sie ein umfassendes theoretisches Hintergrundwissen, das von Informationen zur Entwicklung des Säuglings bis hin zu Methoden der Gesprächsführung reicht. Daneben erhalten Sie praktisches Handwerkszeug für die Kursarbeit, wie z.B. Sing-, Spiel- und Bewegungsanregungen und organisatorische Hilfestellungen. Mehr über die Inhalte erfahren Sie online unter: **www.delfi-online.de**.

Sie sind interessiert an der Ausbildung und möchten gerne Kurse bei uns geben? Sprechen Sie uns an! Unsere Fachbereichsleiterin Birgit Nickel freut sich über Ihren Anruf unter Telefon 0208/8500862.

Im Rheinland wird die Qualifizierung regelmäßig von unserer Partnereinrichtung, der Evangelischen Familienbildungsstätte in Köln, durchgeführt. Näheres dazu finden Sie online unter **www.fbs-koeln.org/delfi**.

Patrycja Rogmann

1660N

10 x mittwochs, 9.00–10.30 Uhr
17.1.–20.3.2024, 20 Ustd.
Gebühr 66,00 EUR

1661N

10 x mittwochs, 9.00–10.30 Uhr
17.4.–26.6.2024, 20 Ustd.
Gebühr 66,00 EUR

1662N

8 x mittwochs, 9.00–10.30 Uhr
2.10.–4.12.2024, 16 Ustd.
Gebühr 53,50 EUR

1665N

10 x mittwochs, 10.45–12.15 Uhr
17.1.–20.3.2024, 20 Ustd.
Gebühr 66,00 EUR

1666N

5 x mittwochs, 10.45–12.15 Uhr
29.5.–26.6.2024, 10 Ustd.
Gebühr 34,00 EUR

1667N

13 x mittwochs, 10.45–12.15 Uhr
28.8.–4.12.2024, 26 Ustd.
Gebühr 86,00 EUR

**Ev. Kgm. Königshardt-Schmachtendorf,
Gemeindehaus Forststr. 71**

■ DELFI

*Denken – Entwickeln – Lieben –
Fühlen – Individuell*

In dieser Gruppe lernen bis zu acht Eltern-Kind-Paare, die wachsenden Fähigkeiten ihres Babys auf spielerische Weise zu unterstützen. Dem Entwicklungsstand der Babys angemessen, bietet die DELFI-Leiterin Babymassage, altersentsprechende Bewegungsanregungen, Handlungstechniken, Fingerspiele und Lieder an. Der Erfahrungsaustausch der Eltern untereinander sowie erste soziale Kontakte des Babys sind ein wichtiger Bestandteil. Die Themen kreisen rund um das Baby und orientieren sich



an den Bedürfnissen der TeilnehmerInnen. Ein wichtiger Aspekt zu Beginn des Kurses, wenn die Babys noch ganz klein sind, ist die Baby-massage. Der Kurs richtet sich auch an Eltern von frühgeborenen Kindern, Kindern mit Entwicklungsverzögerungen oder Behinderungen. DELFI ist ein pädagogisches Konzept der Ev. Familienbildung und wird von Gruppenleiterinnen mit dem DELFI-Zertifikat durchgeführt. Kursdauer sind 90 Minuten, die Gruppen sind altershomogen, es besteht die Möglichkeit teilzunehmen, bis die Kinder ein Jahr alt sind.

Bitte lassen Sie sich auf der DELFI-Warteliste eintragen, damit unsere Fachbereichsleitung Birgit Nickel die Kinder in die DELFI-Gruppen altersgerecht zuordnen kann. Nach Rücksprache mit Ihnen erfolgt dann die Anmeldung.

■ Bitte beachten Sie, dass **keine** Anmeldebestätigung erfolgt!

Daniela Berthold

1701N

8 x montags, 9.00–10.30 Uhr
15.1.–11.3.2024, 16 Ustd.
Gebühr 53,50 EUR

1702N

10 x montags + Elterntreff,
9.00–10.30 Uhr
8.4.–24.6.2024, 23 Ustd.
Gebühr 76,00 EUR

1703N

7 x montags + Elterntreff,
9.00–10.30 Uhr
7.10.–2.12.2024, 17 Ustd.
Gebühr 56,50 EUR

FEBW, Marktstraße 154

1707N

5 x dienstags, 9.30–11.00 Uhr
28.5.–25.6.2024, 10 Ustd.
Gebühr 34,00 EUR



1708N

12 x dienstags + Elterntreff,
9.30–11.00 Uhr
3.9.–3.12.2024, 27 Ustd.
Gebühr 89,00 EUR

**Ev. Sophien-Kgm., Bermensfeld,
Gemeindehaus Hausmannsfeld 6**

■ Spielgruppe

Kinder im Alter von ein bis drei Jahren mit ihren Eltern finden hier Spielmöglichkeiten und Spielpartner. Die Angebote in den Gruppen orientieren sich am Entwicklungsstand der Kinder.

Es ist Zeit, gemeinsam zu singen, zu experimentieren oder kreativ mit den unterschiedlichsten Materialien zu sein. Manchmal steht auch die kindliche Bewegungsfreude im Mittelpunkt.

Die Eltern erleben das eigene Kind und andere Kinder im Kontakt miteinander. So erfahren sie mehr von den Wünschen, Bedürfnissen und der Entwicklung ihrer Kinder. Neben den gemeinsamen Erlebnissen in der Gruppe besteht auch die Möglichkeit, das Kind in seiner individuellen Entwicklung wahrzunehmen und Anregungen für die soziale Entwicklung zu bekommen.

Ein Elterntreff oder Familientag wird bei einigen Kursen mit angeboten.

Hat der Kurs schon begonnen und es sind noch Plätze frei, kein Problem: ein Einstieg ist möglich, die Kursgebühr wird dementsprechend angepasst.

Bitte bringen Sie Stoppersocken oder Hausschuhe mit!

Nebiye Sahin

1800N

19 x donnerstags, 9.30–11.00 Uhr
18.1.–27.6.2024, 38 Ustd.
Gebühr 113,00 EUR

1801N

11 x donnerstags, 9.30–11.00 Uhr
5.9.–5.12.2024, 22 Ustd.
Gebühr 66,00 EUR

FEBW, Marktstraße 154

Britta Nowak

1820N

19 x mittwochs + Elterntreff,
11.00–12.30 Uhr
17.1.–3.7.2024, 41 Ustd.
Gebühr 121,00 EUR



Sicherheitstechnik PRESS

**Beratung und Montage
durch unseren qualifizierten Außendienst**

- Fenster- und Balkontürsicherungen
- Zusatzschlösser und Panzerriegel
- Sicherheitszylinder
- Tresore
- Türschließer
- Schließanlagen
- Türöffnungs-Notdienst

Nohlstraße 32
46045 Oberhausen

Telefon (02 08) 2 14 88
Telefax (02 08) 80 75 99

1821N

12 x mittwochs + Elterntreff,
11.00–12.30 Uhr
28.8.–4.12.2024, 27 Ustd.
Gebühr 81,00 EUR

1824N

20 x donnerstags + Elterntreff,
15.30–17.00 Uhr
18.1.–4.7.2024, 43 Ustd.
Gebühr 127,00 EUR

1825N

11 x donnerstags + Elterntreff,
15.30–17.00 Uhr
29.8.–5.12.2024, 25 Ustd.
Gebühr 75,00 EUR

**Familienzentrum Karibu Sana,
Ev. Emmaus-Kgm., Stubbenbaum 6**

1833N

20 x dienstags + Elterntreff,
14.45–16.15 Uhr
16.1.–2.7.2024, 43 Ustd.
Gebühr 127,00 EUR

1834N

12 x dienstags + Elterntreff,
14.45–16.15 Uhr
27.8.–3.12.2024, 27 Ustd.
Gebühr 81,00 EUR

**Kinder- und Familienzentrum der AWO
Buschhausen, Friesenstr. 135**

1840N

18 x freitags + Elterntreff,
9.30–11.00 Uhr
19.1.–5.7.2024, 39 Ustd.
Gebühr 116,00 EUR

1847N

11 x freitags + Elterntreff,
9.30–11.00 Uhr
30.8.–6.12.2024, 25 Ustd.
Gebühr 75,00 EUR

Ev. Sophien-Kgm., Bismarckstr. 75

 Bitte beachten Sie, dass **keine**
Anmeldebestätigung erfolgt!

Veronika Herzig

1860N

19 x mittwochs + Elterntreff,
9.00–10.30 Uhr
17.1.–26.6.2024, 41 Ustd.
Gebühr 121,00 EUR

1862N

12 x mittwochs + Elterntreff,
9.00–10.30 Uhr
4.9.–4.12.2024, 27 Ustd.
Gebühr 81,00 EUR

1863N

19 x mittwochs + Elterntreff,
10.30–12.00 Uhr
17.1.–26.6.2024, 41 Ustd.
Gebühr 121,00 EUR

1865N

12 x mittwochs + Elterntreff,
10.30–12.00 Uhr
4.9.–4.12.2024, 27 Ustd.
Gebühr 81,00 EUR

**Ev. Sophien-Kgm., Bermensfeld,
Gemeindehaus Hausmannsfeld 6**

Nina Schwert

1910N

19 x dienstags + Elterntreff,
9.00–10.30 Uhr
16.1.–25.6.2024, 41 Ustd.
Gebühr 113,00 EUR

1912N

12 x dienstags + Elterntreff,
9.00–10.30 Uhr
3.9.–3.12.2024, 27 Ustd.
Gebühr 81,00 EUR

1915N

19 x dienstags + Elterntreff,
10.45–12.15 Uhr
16.1.–25.6.2024, 41 Ustd.
Gebühr 121,00 EUR

1917N

12 x dienstags + Elterntreff,
10.45–12.15 Uhr
3.9.–3.12.2024, 27 Ustd.
Gebühr 81,00 EUR

**Ev. Kgm. Königshardt-Schmachtendorf,
Gemeindehaus Forststr. 71**

Gebäudereinigung Jedamski



Unsere Leistungen:

-  Baureinigung, Grundreinigung
-  Fensterreinigung, Glasreinigung
-  Treppenreinigung, Winterdienst
-  Sonderreinigung, Gehwegreinigung
-  Unterhaltsreinigung, Sportstätten
-  Büroräume
-  Praxisräume
-  Kindergarten, Schulen

*Flexibel buchen
einmalig oder regelmäßig*

www.gebaeudereinigung-jedamski.de

Info@gebaeudereinigung-jedamski.de

Telefon: 0208/3866061 Handy: 0176/57146040

Ludmilla Max

1930N

19 x donnerstags, 9.00–10.30 Uhr
18.1.–27.6.2024, 38 Ustd.
Gebühr 113,00 EUR

1932N

11 x donnerstags, 9.00–10.30 Uhr
5.9.–5.12.2024, 22 Ustd.
Gebühr 66,00 EUR

1933N

20 x donnerstags, 10.45–12.15 Uhr
18.1.–27.6.2024, 40 Ustd.
Gebühr 118,00 EUR

1935N

11 x donnerstags, 10.45–12.15 Uhr
5.9.–5.12.2024, 22 Ustd.
Gebühr 66,00 EUR

**Ev. Kgm. Königshardt-Schmachtendorf,
Gemeindehaus Forststr. 71**

Celina Friedrich

1950N

20 x dienstags, 9.00–10.30 Uhr
30.1.–2.7.2024, 40 Ustd.
Gebühr 118,00 EUR

1952N

12 x dienstags, 9.00–10.30 Uhr
3.9.–3.12.2024, 24 Ustd.
Gebühr 72,00 EUR

**Städt. Familienzentrum Holten,
Bahnstr. 70**

N.N.

1960N

19 x donnerstags, 9.00–10.30 Uhr
18.1.–27.6.2024, 38 Ustd.
Gebühr 113,00 EUR

1962N

11 x donnerstags, 9.00–10.30 Uhr
5.9.–5.12.2024, 22 Ustd.
Gebühr 66,00 EUR

**Ev. Kgm. Holten-Sterkrade,
Gemeindehaus Schulstr. 3**

**Kreativtreff für Eltern
mit Kindern ab drei Jahre**

Hier wird mit den unterschiedlichsten Materialien gewerkelt, gemalt, gedruckt, geklebt und gestaltet. Gemeinsam sind Kinder und Eltern kreativ. Die fantasievollen Ideen orientieren sich an den Jahreszeiten und Festen.

Das Angebot wird durch Spielmöglichkeiten, gemeinsames Singen und Bewegungsspiele abgerundet.

Bitte bringen Sie Stoppersocken oder Hausschuhe mit!

Birgit Hanenberg

1990N

9 x dienstags + Elterntreff,
16.15–17.45 Uhr
16.1.–12.3.2024, 21 Ustd.
Gebühr 86,00 EUR

1991N

7 x dienstags + Elterntreff,
16.15–17.45 Uhr
9.4.–28.5.2024, 17 Ustd.
Gebühr 70,00 EUR

1992N

7 x dienstags + Elterntreff,
16.15–17.45 Uhr
1.10.–26.11.2024, 17 Ustd.
Gebühr 70,00 EUR

**Ev. Emmaus-Kgm., Kirche/Sakristei,
Thüringer Str. 21**

 Bitte beachten Sie, dass **keine**
Anmeldebestätigung erfolgt!

kreativ leben

Ansprechpartnerin:
Gudrun Mack
Telefon (0208) 85008-61
gudrun.mack@
kirche-oberhausen.com

- **Malen & Gestalten**
- **Kunsth Handwerk**
- **Töpfern**
- **Stricken, Sticken, Patchwork**
- **Nähen**
- **Repair-Café**

Anmeldung:
Telefon (0208) 85008-52
info.febw@kirche-oberhausen.com

„Nutze die Talente, die du hast. Die Wälder wären sehr still,
wenn nur die begabtesten Vögel sängen.“

Henry van Dyke

Kreativ tätig zu sein, ganz gleich, ob es beim Malen, Töpfern oder Nähen geschieht, tut der Seele gut und hilft, wieder aufzutanken, wenn Beruf und Erziehungsalltag Kraft und Nerven kosten. Im Kreise Gleichgesinnter zusammenzukommen macht Freude und bietet gelegentlich auch mal die Möglichkeit, sich aufgestauten Frust von der Seele zu reden, um wieder mit mehr Gelassenheit und neuen Ideen in den Familienalltag zurückzukehren.

Ansprechpartnerin:

Gudrun Mack · Telefon (0208) 85008-61 · gudrun.mack@kirche-oberhausen.com

Malen und Gestalten

„Kunst wäscht den Staub des Alltags von der Seele.“ (Pablo Picasso)

■ Kreativ-Atelier

Besondere Bilder gestalten mit Buchseiten, Zeitungen und anderen Fundstücken

Interessante Hintergründe gestalten wir durch die Kombination alter Schriftstücke wie z.B. alten Zeitungen oder Buchseiten. Sie können als Collage gestaltet, beschrieben, gestempelt oder mit Fotos oder Drucken versehen werden, nachdem sie übermalt, eingefärbt oder mit Schablonen bedruckt wurden und bieten einen sehr ausdrucksstarken Hintergrund für Zeichnung und Malerei oder wirken schon aus sich heraus als dekoratives Bild. Auch für das Gestalten von Kartons oder Buchumschlägen geeignet.

Bitte alte Zeitungen, Briefe, Bücher etc. mitbringen, soweit vorhanden. Für die weitere Gestaltung vorhandene Schablonen, Stempel, Zeichnungen und gewünschte Motive bitte mitbringen. Im Kurs kann Material ergänzt werden.

Farben sowie Malgründe stehen im Kurs zum Selbstkostenpreis zur Verfügung, können jedoch auch mitgebracht werden.

Darüber hinaus werden benötigt: großer Klebestift, Schere, Bleistift, Cutter Messer, gegebenenfalls Acryl- oder Aquarellfarbe und Pinsel.

Gudrun Mack

2000M

1 x Donnerstag, 17.30–21.15 Uhr

11.4.2024, 5 Ustd.

Gebühr 17,00 EUR

FEBW, Marktstraße 154

■ Papierwerkstatt: Besondere Alben gestalten

*Scrapbook, Traveller-Notebook,
Junk-Journal und Co.*

Ein selbst gestaltetes Album ist ein sehr persönliches Geschenk oder Erinnerungsstück! In diesem Workshop gibt es dafür tausendundeine Idee, viel Material, Stempel und Stanzen,

Inspiration finden Sie im Internet (Pinterest) unter den Stichwörtern altered Book, Scrapbook, Junk-Journal oder Traveller-Notebook. Lassen Sie sich inspirieren und finden Sie ein neues Hobby!

Bitte mitbringen: Papier (Geschenkpapier, oder Tapete, ...), Schere, Lineal, Bleistift, Klebestift, soweit vorhanden Stempel, Stanzen, Dekoma-

terial, Erinnerungsstücke. Ergänzendes Material ist im Kurs vorhanden. Am Freitagabend wird noch genauer besprochen, was noch zusätzlich mitgebracht werden kann.

Michaela Wiesel

2003M

Freitag, 26.4.2024,
18.00–20.15 Uhr
und Samstag, 27.4.2024,
11.00–16.15 Uhr, 10 Ustd.
Gebühr 27,00 EUR

FEBW, Marktstraße 154

■ Offene Kreativ-Werkstatt

für Menschen mit und ohne Fluchterfahrung

Basteln, malen, nähen, arbeiten mit Papier, Modelliermasse, Perlen, Stoff oder Holz – in der offenen Kreativwerkstatt ist (fast) alles möglich! Hier ist Platz, Material und Hilfe für zahlreiche kreative Projekte.

Menschen mit und ohne Fluchterfahrung können hier zur Ruhe kommen und Kraft schöpfen, Freunde finden und kreativ sein.

Der Besuch der Kreativ-Werkstatt ist kostenlos und ohne Anmeldung möglich. Eine Spende für das Material und ein kleiner Beitrag zum Kuchen-Buffer ist willkommen!

Nach der Anmeldung erhalten Sie die Materialliste für den ersten Kursnachmittag!

Gudrun Mack

2005M

4 x donnerstags, 15.00–17.15 Uhr
8.2. – 29.2.2024, 12 Ustd.

FEBW, Marktstraße 154

■ Workshop: Malen mit den Farben der Natur

Farbe selber herstellen und damit malen

Über Jahrhunderte hinweg haben Künstler ihre Farben selber hergestellt. Heute ist es bequemer, es gibt alles käuflich zu erwerben.

Farben aus natürlichen Substanzen selber herzustellen hat damit einen ganz eigenen Reiz gewonnen. Aus verschiedenen Früchten, Gemüsen oder Blättern gewonnene Pigmente werden im Kurs mit Bindemitteln wie Gummi Arabicum zu Aquarellfarben oder Temperafarbe verarbeitet, mit denen anschließend in feinen Schichten gemalt wird.

Ein Malkurs, an dem auch Kinder ab dem Grundschulalter in Begleitung eines Erwachsenen teilnehmen können.

Aquarellpapier in Studienqualität (kleine Formate) kann im Kurs erworben oder mitgebracht werden.

Bitte denken Sie an unempfindliche Kleidung, gegebenenfalls Ihre Lesebrille.

Gudrun Mack

2006M

2 x mittwochs, 15.00–17.15 Uhr
5.6. – 12.6.2024, 6 Ustd.
Gebühr 22,00 EUR

FEBW, Marktstraße 154

■ Malen mit den leuchtenden Acrylfarben und zarten Aquarelltönen

Hier trifft man sich zum Malen! Bei individuellen Bildprojekten in verschiedenen Techniken werden auch Fragen zur Farbenlehre, Komposition und zum Bildaufbau behandelt. Auch Ungeübte werden sicher Freude an sanfter oder kräftiger Farbgestaltung haben und können vom reichen Erfahrungsschatz der fortgeschrittenen Maler profitieren.

Bitte bringen Sie mit: Aquarell- oder Acrylfarben, Pinsel, Aquarell- bzw. Acrylmalblock oder Leinwand, Wasserbecher, Bleistift, Küchenrolle oder alte Lappen.

Sabine Bruß

2011M

8 x montags, 19.00–21.15 Uhr
22.1. – 18.3.2024, 24 Ustd.
Gebühr 55,00 EUR

2012M

10 x montags, 19.00–21.15 Uhr
8.4.–17.6.2024, 30 Ustd.
Gebühr 68,00 EUR

2013M

10 x montags, 19.00–21.15 Uhr
26.8.–11.11.2024, 30 Ustd.
Gebühr 55,00 EUR

**Ev. Kgm. Holten–Sterkrade,
Gemeindehaus Schulstr. 3**

Kreativ zu Hause – unsere Online-Workshops

Bequem vom Küchentisch etwa Neues ausprobieren, angeleitet und in guter Gesellschaft, dafür sind unsere Online-Workshops ideal!

Wir arbeiten mit der Videoplattform Zoom. Sie benötigen ein internetfähiges Endgerät (Smartphone, Laptop, Tablet oder PC), idealerweise mit Mikrofon, Lautsprecher und Kamera.

Eine verbindliche Anmeldung ist erforderlich.

Die Zugangsdaten mit detaillierter Anleitung und, soweit erforderlich, eine Materialempfehlung werden vor Kursbeginn per E-Mail zugesandt.

■ Einfache Motive malen mit Aquarellfarben – ein online-Seminar

Die grundlegenden Techniken des Aquarellierens vermittelt dieser Online-Workshop, in dem die Designerin viele Tipps zu Material und Gestaltung gibt.

Nach einer Einführung in die Grundlagen der Aquarellmalerei, der Farbtheorie und dem Anlegen von Licht und Schatten kolorieren Sie duftige Blüten und andere Motive nach Absprache.

Übungsblätter zum Kurs, eine Materialempfehlung und die Zugangsdaten mit detaillierter Anleitung werden vor Kursbeginn per Email zugestellt.

Gudrun Mack

2001M

4 x mittwochs, 18.00–20.15 Uhr
17.4.–15.5.2024, 12 Ustd.
Gebühr 36,00 EUR

Online-Kurs auf Zoom

online

■ Die digitale Zaubertafel – Malen mit dem iPad

Ein Hybrid-Kurs (in Präsenz oder online)

Das Tablet ist in vielen Haushalten selbstverständlicher Bestandteil des Lebens.

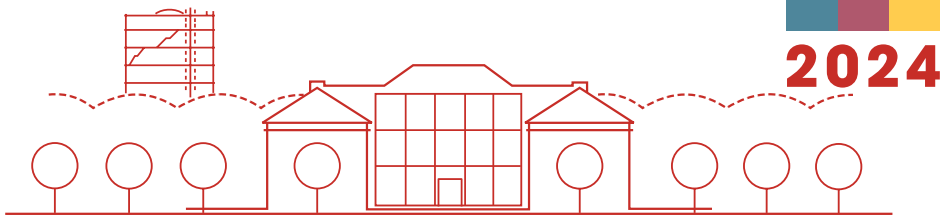
Wie es mit Gratis-Programmen als wunderbares Werkzeug zum Malen ohne Papier genutzt werden kann, soll in diesem Einführungskurs gezeigt werden.

Sie können nicht zeichnen? Doch! Aus Strichen, Kreisen, Dreiecken oder Rechtecken entstehen Figuren, Tiere, Gegenstände. Das macht Spaß und ist ein guter Einstieg ins Zeichnen für alle Menschen, die diese Grundformen mit einem Stift zeichnen können.

Im zweiten Teil beschäftigen wir uns mit dem Malen. Auf der Grundlage von Fotos entstehen Urlaubsbilder oder Stilleben als zartes Aquarell oder in kräftigen Farbtönen.

In diesem Workshop werden ganz nach Vorliebe in der direkten Präsenz im Kursraum oder online, bequem vom Sofa oder Küchentisch aus die Grundformen vermittelt, Abwandlungen und das Kolorieren gezeigt.

Für die Online-Teilnahme ist ein iPad mit digitalem Zeichenstift erforderlich, im Kurs stehen iPads mit Stift zur Verfügung, es kann jedoch auch das eigene iPad mitgebracht werden (Android-Tablets nur nach Absprache)



Kunst erleben in der LUDWIGGALERIE Schloss Oberhausen...

© Pink Floyd Ltd.,
Quelle: The Browne Gallery



HIPGNOSIS BREATHE

Album Cover Art und Photo Design
by Aubrey Powell & Storm Thorgerson
Celebrating 50 Years *THE DARK SIDE OF THE MOON*
21. 1. – 20. 5. 2024

Art_Ugrade_2024
Künstler*innen der ArtOtheek stellen aus
Neues aus den Ateliers – Werke und Workshops
4. 2. – 9. 6. 2024

PARALLEL – Der Kunstverein zu Gast
in der LUDWIGGALERIE mit
ANDREA BENDER
23. 6. – 6. 10. 2024

UK Women

Britische Fotografie zwischen
Sozialkritik und Identität
28 fotografische Positionen
aus dem Vereinigten Königreich
26. 5. – 15. 9. 2024



© Kirsty Macday



© Walter Moers

Was gibt's denn da zu lachen?

Die komische Kunst des

WALTER MOERS

Vom Käpt'n Blaubär, dem Kleinen Arschloch und
dem fantastischen Kontinent Zamonien

22. 9. 2024 – 19. 1. 2025



LUDWIGGALERIE
SCHLOSS OBERHAUSEN



www.ludwiggalerie.de | Tel. 0208 41249 28

Die Zugangsdaten mit detaillierter Anleitung werden vor Kursbeginn per E-Mail zugestellt.

Gudrun Mack

2002M

2 x donnerstags, 17.30–19.45 Uhr
8.2.–15.2.2024, 6 Ustd.

Gebühr 14,00 EUR

Online-Kurs auf Zoom

online

Kunsthandwerk

■ Seifenwerkstatt

*Seife selbst herstellen ist
gar nicht so schwierig*

Neben Natronlauge und verschiedenen Ölen und Fetten als Hauptbestandteilen gehört Geduld und Ausdauer zum Rühren dazu! Weiter sind hier die Düfte ätherischer Öle, Formen, Farben, Kräuter, Gewürze und eigene Ideen beteiligt.

Lassen Sie sich ein, auf ein sinnensfrohes Erlebnis und tauchen Sie ein in die Welt der kräuterigen, bunten und duftenden Seifenkreationen. Hier bekommen Sie einen Einblick in die zauberhafte Welt der Seifenherstellung und entdecken vielleicht ein neues Hobby.

Wir werden in diesem Kurs eine vorbereitete Seife in passende Stücke schneiden und zwei Seifenmischungen aus den Grundzutaten selber herstellen. Diese können mit Kräutern angereichert, eingefärbt und mit ätherischen Ölen versetzt werden. Diese Mischungen werden dann in Formen gefüllt. Wenn vorhanden, zwei hübsche Seifenförmchen mitbringen, falls nicht, nehmen wir das, was wir brauchen aus dem Vorrat. Jede:r bekommt so von allen drei Zubereitungen einen Anteil mit nach Hause.

Die Seife kann nach etwa sechswöchiger Reifezeit verwendet werden. In dieser Zeit sollten die Stücke kinder- und haustiersicher untergebracht werden.

Gummihandschuhe, Schürze oder Kittel und zwei Förmchen für die Seife (soweit vorhanden) bitte mitbringen.

Für das verwendete Material fällt im Kurs eine Umlage an.

Eva-Maria Bachmann

2009M

1 x Mittwoch, 18.00–21.00 Uhr
18.9.2024, 4 Ustd.

Gebühr 14,00 EUR

FEBW, Marktstraße 154

■ Die Silberschmiede

Schmuck zu tragen, der nach eigenen Vorstellungen gestaltet ist, wer wünscht sich das nicht? In diesem Kurs werden Grundkenntnisse des traditionellen Goldschmiedehandwerks vermittelt. Neben kurzen theoretischen Blöcken bleibt viel Freiraum, eigene Ideen umzusetzen und die Materialien Silber, Kupfer, Titan und Holz zu gestalten. Unter fachlicher Anleitung wird gesägt, gelötet, genietet und poliert. Mit einfachen Mitteln erhalten Metalle andere Farben und Strukturen. Bereits nach kurzer Zeit ist der Erfolg im ersten tragbaren Schmuckstück sichtbar. Das Erlernte kann ohne größeren Werkzeugeinsatz zu Hause angewandt werden.

Lesebrille bitte nicht vergessen! Material (kein Gold!) ist im Kurs erhältlich und wird nach individuellem Verbrauch abgerechnet. Eine Nutzungsgebühr für das zur Verfügung gestellte Werkzeug in Höhe von 5 Euro ist in der Kursgebühr enthalten.

Uschi Becke

2031M

Freitag, 15.3.2024 18.00–21.00 Uhr
Samstag, 16.3.2024 10.30–17.00 Uhr
(inkl. Mittagspause)
Sonntag, 17.3.2024, 10.30–15.00 Uhr,
18 Ustd.

Gebühr 63,50 EUR

2032M

Freitag, 8.11.2024 18.00–21.00 Uhr
 Samstag, 9.11.2024, 10.30–17.00 Uhr
 (inkl. Mittagspause)
 Sonntag, 10.11.2024, 10.30–15.00 Uhr,
 18 Ustd.

Gebühr 63,50 EUR

FEBW, Marktstraße 154

Töpfern

■ Plastisches Gestalten mit Ton

Mit oder ohne Hilfsmittel, wie z. B. Kugelhalbförmchen, entstehen hier nach Lust und Laune schöne Dekorationsobjekte für den Garten und die Wohnung oder andere getöpferte Dinge.

Bitte bringen Sie mit: Schürze, Küchenmesser, Nudelrolle und eine Plastiktüte. In der Kursgebühr sind 3 Euro Brenngebühr enthalten. Die Kosten für Ton und Glasuren werden mit dem „Tongeld“ (7 Euro für 2,5 kg) im Kurs bezahlt.

Ingrid Brinkert

Margrit Jakobs

2021M

14 x montags, 18.30–20.45 Uhr
 15.1.–29.4.2024, 42 Ustd.

Gebühr 99,00 EUR

2023M

11 x montags, 18.30–20.45 Uhr
 9.9.–2.12.2024, 33 Ustd.

Gebühr 78,00 EUR

**Ev. Kgm. Holten-Sterkrade,
 Gemeindehaus Schulstr. 3**

Tanja Tank-Stuhlsatz

2024M

14 x dienstags, 18.30–20.45 Uhr
 16.1.–30.4.2024, 42 Ustd.

Gebühr 99,00 EUR

■ Über die Möglichkeit einer Gebühren-
 ■ ermäßigung informieren wir Sie gern.

2026M

12 x dienstags, 18.30–20.45 Uhr
 3.9.–3.12.2024, 36 Ustd.

Gebühr 85,00 EUR

2027M

14 x donnerstags, 18.30–20.45 Uhr
 18.1.–2.5.2024, 42 Ustd.

Gebühr 99,00 EUR

2029M

12 x donnerstags, 18.30–20.45 Uhr
 29.8.–5.12.2024, 36 Ustd.

Gebühr 85,00 EUR

**Ev. Kgm. Holten-Sterkrade,
 Gemeindehaus Schulstr. 3**

Stricken, Sticken & Patchwork

■ Sticken für Anfänger:innen

Anfänger:innen lernen in diesem Kurs eine Vielzahl von Stickstichen kennen, die für eine eigene Gestaltung nützlich sind. Eine Blume auf die Jeans sticken, ein Kissen verzieren oder gleich ein ganzes Bild mit dem Faden „malen“ – dafür werden in diesem Kurs die Grundlagen vermittelt. Neben der Technik und Kenntnissen zum Material geht es auch um eine gute Komposition und den harmonischen Einsatz von Farbe.

Bitte bringen Sie zum Kurs Motive für ein eigenes Stickbild mit sowie Garn, Sticknadel, Stickrahmen, Schere, Bleistift mit. Denken Sie auch an Ihre Lesebrille, falls erforderlich!

Der Stickgrund wird von der Referentin im Kurs gegen Materialgebühr zur Verfügung gestellt.

Inga Scholl

2035M

3 x donnerstags, 16.00–19.00 Uhr
 14.3.–28.3.2024, 12 Ustd.

Gebühr 38,00 EUR

FEBW, Marktstraße 154

Gemeinsam und ehrenamtlich wird Reparaturwissen geteilt
und kaputte Alltagsgegenstände werden wieder flott gemacht.

REPAIR-CAFÉ



samstags von 15.00 bis 18.00 Uhr
im Ev. Familien- und Erwachsenenbildungswerk
Marktstraße 154, 1. Etage

Der Termin wird auf unserer Homepage sowie in der Presse rechtzeitig vorher bekannt gegeben. Schauen Sie gern auch auf der Internetseite der Reparaturinitiativen in den Terminplan: www.reparatur-initiativen.de und www.febw-oberhausen.de oder fragen telefonisch nach bei Gudrun Mack, Telefon 85008-61.



■ Patchwork & Quilten

Aus gewaschenen Baumwollstoffen entstehen kunstvolle Taschen, Kissen und Decken oder andere textile Kunstwerke. Anfänger und Fortgeschrittene werden beim Planen, Zuschneiden und Zusammennähen sowie beim anschließenden Quilten und Applizieren von der Textilkünstlerin Christa Rolf unterstützt.

Bitte bringen Sie mit: Gewaschene Baumwollstoffe, Schere, Stecknadeln, Nähgarn, 25 cm Raster-Quick-Quadrat.

Christa Rolf

2041M

8 x dienstags, 9.00–12.00 Uhr
5.3.–7.5.2024, 32 Ustd.
Gebühr 70,00 EUR

2042M

8 x dienstags, 9.00–12.00 Uhr
10.9.–12.11.2024, 32 Ustd.
Gebühr 70,00 EUR

**Ev. Kgm. Königshardt-Schmachtendorf,
Gemeindehaus Forststr. 71**

Stricken

Der vierzehntägliche Kurs bietet Ungeübten und Fortgeschrittenen Gelegenheit, in größeren Abständen gemütlich zusammen zu kommen und in der Zwischenzeit zu Hause weiter zu arbeiten.

Auch für Teilnehmer:innen geeignet, die eine Erklärung in türkischer Sprache brauchen.

Bitte bringen Sie Wolle, Stricknadeln und Musterheft mit!

vierzehntätig!

Sebahat Koc

2051M

5 x dienstags, 9.00–12.00 Uhr
16.1.–12.3.2024, 20 Ustd.
Gebühr 46,00 EUR

**Ev. Kgm. Holten-Sterkrade,
Gemeindehaus Steinbrinkstr. 154**

2052M

6 x dienstags, 9.00–12.00 Uhr
16.4.–25.6.2024, 24 Ustd.
Gebühr 55,00 EUR

2053M

6 x dienstags, 9.00–12.00 Uhr
3.9.–26.11.2024, 24 Ustd.
Gebühr 55,00 EUR

**Ev. Kgm. Holten-Sterkrade,
Gemeindehaus Steinbrinkstr. 154**

Nähen

■ Nachhaltig und ruckzuck genäht

Snackbeutel, Wachstücher und Co.

Kampf dem Plastik: Bienenwachstücher, Snackbags, Einkaufstaschen und vieles mehr – die Liste der Ideen, mit denen die Umwelt entlastet werden kann ist lang! Eigene Ideen wie auch Projekte, die im Kurs vorgestellt werden – in diesem kleinen Kurs lassen sie sich realisieren!

In der Gruppe entstehen leicht und schnell neue Ideen und auch darüber hinaus kann man sich zu Nachhaltigkeits-Hacks austauschen.

Unter Anleitung werden auch erste Hürden an der Nähmaschine gemeistert. Die Maschinen stehen schon bereit, los gehts in eine nachhaltige Zukunft!

Dieser Workshop eignet sich auch als Jungesellinnenabschied oder Geburtstagsparty. Sprechen Sie uns an!

Nach der Anmeldung erhalten Sie die Materialliste für den ersten Kursabend!

Gudrun Mack

2060M

3 x donnerstags, 18.00–20.15 Uhr
18.4.–2.5.2024, 9 Ustd.
Gebühr 28,50 EUR

FEBW, Marktstraße 154

■ Der Nähmaschinen-Führerschein

Anschnallen, und los geht es: Nach der Theorie über die technischen Details der Nähmaschinen steigen wir ein und machen erste Fahrversuche. Es geht geradeaus und im Zickzack über Papier und Stoff. In drei Fahrstunden erkunden Sie Ihre Nähmaschine. Ganz nebenbei entstehen kleine nützliche Dinge aus Stoff. Zum Abschluss gibt es den Führerschein, Durchfallen ausgeschlossen!

Bitte gewaschenen Baumwollstoff, Nähgarn, Stecknadeln und eine Schere mitbringen.

Eigene Nähmaschinen können gern mitgebracht werden, es stehen jedoch auch Nähmaschinen im Kurs zur Verfügung.

Aysun Baris

2086M

3 x donnerstags, 18.00–20.15 Uhr
18.1. – 1.2.2024, 9 Ustd.
Gebühr 29,00 EUR

FEBW, Marktstraße 154

■ Kinderkram – Das Nähcafé

In gemütlicher Atmosphäre Kleinigkeiten für das Baby oder (Klein-)Kind wie Knisterbilderbücher, Turnbeutel oder einfache Kuscheltiere nähen, dabei quatschen und andere nähbegeisterte Eltern kennenlernen.

Viele schöne Ideen finden sich auf Portalen wie Pinterest. Mit Hilfe der versierten Kursleiterin sind die schönen Kleinigkeiten leicht genäht. So entstehen schöne Geschenke – nicht nur für die eigenen (Enkel-)Kinder!

bleiben Sie auf dem Laufenden!

Oft gibt es zusätzliche Angebote oder geänderte Termine. Bitte schauen Sie auch auf unsere Homepage:
www.febw-oberhausen.de

Dort finden Sie alle aktuellen Infos!

Die Kinder können dabei sein!

Bitte gewaschenen Baumwollstoff, Nähgarn, Stecknadeln und eine Schere mitbringen. Eigene Nähmaschinen können gern mitgebracht werden, es stehen jedoch auch Nähmaschinen und eine Overlock-Maschine im Kurs zur Verfügung.

Aysun Baris

2089M

3 x mittwochs, 15.00–17.15 Uhr
6.3. – 20.3.2024, 9 Ustd.
Gebühr 29,00 EUR

2090M

3 x mittwochs, 15.00–17.15 Uhr
30.10. – 13.11.2024, 9 Ustd.
Gebühr 29,00 EUR

FEBW, Marktstraße 154

■ Sprachnähezeit

Deutsch lernen beim Nähen

Nähen lernen macht in der Gruppe viel Spaß und ist nützlich. Unsere Sprachnähezeit ist eine gute Möglichkeit, nebenbei Deutsch für den Alltag zu lernen und andere Frauen zu treffen, während die Kinder im Spielzimmer betreut werden. So können auch Frauen mit kleinen Kindern und mit wenig Sprachkenntnis Kleidung und schöne Dinge nähen lernen und ihre Deutschkenntnisse verbessern!

Bitte bringen Sie mit: Den Stoff Ihrer Wahl (für Anfänger: Stoff für ein Kissen oder einen Rock), falls erforderlich dem Stoff entsprechende Nähmaschinennadeln, Nähgarn, Reihgarn, Nähna-deln, Stecknadeln, Schere, Schneiderkreide, Maßband, Kopierpapier, das Schnittmuster Ihrer Wahl und, sofern vorhanden, Ihre Nähmaschine.

Einige Nähmaschinen stehen Ihnen in den Kursräumen zur Verfügung.

Aysun Baris

2111M

18 x dienstags, 15.00–18.00 Uhr
6.2.–25.6.2024, 72 Ustd.
Gebühr 18,00 EUR

2113M

10 x dienstags, 15.00–18.00 Uhr
10.9.–26.11.2024, 40 Ustd.
Gebühr 10,00 EUR
FEBW, Marktstraße 154

■ **Nähkurs für Anfänger**

Gemeinsam mit anderen macht es Spaß, Nähen zu lernen. Angeleitet von einer geduldfreudigen Fachfrau mit guten Ideen und Sachverstand bietet die kleine Gruppe den Rahmen, in dem schöne und praktische Dinge selbst gemacht werden können.

Der Besuch des „Nähmaschinenführerschein“-Kurses ist eine sinnvolle Vorbereitung, jedoch

nicht Voraussetzung für den Kursbesuch. Basiskenntnisse der Funktionsweise der Nähmaschine sollten jedoch grundsätzlich vorhanden sein.

Bitte bringen Sie zum ersten Kurstermin ein Stück gewaschenen Baumwollstoff (kein Jersey) für ein einfaches erstes Nähprojekt mit sowie Nähgarn, Stecknadeln, Schere mit.

Nähmaschinen sind im Kursraum vorhanden. Eigene Maschinen können jedoch auch mitgebracht werden.

Aysun Baris

2116M

8 x montags, 18.00–20.15 Uhr
15.1.–11.3.2024, 30 Ustd.
Gebühr 74,00 EUR

2117M

10 x montags, 18.00–20.15 Uhr
15.4.–24.6.2024, 30 Ustd.
Gebühr 74,00 EUR



2118M

12 x montags, 18.00–20.15 Uhr
2.9.–2.12.2024, 36 Ustd.
Gebühr 89,00 EUR

FEBW, Marktstraße 154

Schnuppern erwünscht: Zum Kennenlernen und Ausprobieren Ihres Wunschkurses suchen Sie sich den passenden Kurs aus und kommen an drei aufeinander folgenden Terminen zum Nähen. Gefällt es Ihnen, bleiben Sie dabei; wenn nicht, melden Sie sich nach dem dritten Termin ab und zahlen für diese drei Kurstage 25 EUR.

■ Nähen für Groß und Klein

Gemeinsam mit anderen macht es Spaß, nähen zu lernen. Angeleitet von einer geduligen Fachfrau mit guten Ideen und Sachverstand tauchen Sie in die Welt des Nähens ein und stellen einfache, aber schöne Dinge selber her!

Bitte bringen Sie zum ersten Kurstermin ein Stück gewaschenen Baumwollstoff (kein Jersey) für ein einfaches erstes Nähprojekt mit sowie Nähgarn, Stecknadeln, Schere mit. Nähmaschinen sind im Kursraum vorhanden. Eigene Maschinen können jedoch auch mitgebracht werden.

Aysun Baris

2123M

9 x dienstags, 18.30–21.30 Uhr
16.1.–12.3.2024, 36 Ustd.
Gebühr 82,00 EUR

2124M

10 x dienstags, 18.30–21.30 Uhr
16.4.–25.6.2024, 40 Ustd.
Gebühr 90,00 EUR

2125M

12 x dienstags, 18.30–21.30 Uhr
3.9.–3.12.2024, 48 Ustd.
Gebühr 108,00 EUR

FEBW, Marktstraße 154

Kornelia Gast

2126M

9 x mittwochs, 18.00–21.00 Uhr
17.1.–13.3.2024, 36 Ustd.
Gebühr 82,00 EUR

2127M

10 x mittwochs, 18.00–21.00 Uhr
17.4.–26.6.2024, 40 Ustd.
Gebühr 90,00 EUR

2128M

12 x mittwochs, 18.00–21.00 Uhr
4.9.–4.12.2024, 48 Ustd.
Gebühr 108,00 EUR

FEBW, Marktstraße 154

■ Stich für Stich

Nähen macht Spaß, will jedoch gelernt sein! In unseren Nähkursen lernen Anfänger:innen und Fortgeschrittene jeden Alters unter Anleitung einer geduligen, erfahrenen Fachfrau mit guten Ideen und Sachverstand mit- und voneinander.

Individuelle Lieblingsstücke – vom Kinder- bis zum Abendkleid – entstehen hier ganz nach Geschmack und Fertigkeit der Kursteilnehmenden

Bitte bringen Sie mit: Den Stoff Ihrer Wahl (für Anfänger: Stoff für ein Kissen oder einen Rock), falls erforderlich dem Stoff entsprechende Nähmaschinenadeln, Nähgarn, Reihgarn, Nähadeln, Stecknadeln, Schere, Schneiderkreide, Maßband, Kopierpapier, das Schnittmuster Ihrer Wahl und, sofern vorhanden, Ihre Nähmaschine. Einige Nähmaschinen und eine Overlockmaschine stehen Ihnen in den Kursräumen zur Verfügung.

Eva-Maria Schmitz

2129M

8 x montags, 18.30–21.30 Uhr
15.1.–11.3.2024, 32 Ustd.
Gebühr 73,00 EUR

2130M

10 x montags, 18.30–21.30 Uhr
15.4.–24.6.2024, 40 Ustd.
Gebühr 90,00 EUR

2131M

12 x montags, 18.30–21.30 Uhr
2.9.–2.12.2024, 48 Ustd.
Gebühr 108,00 EUR

2132M

9 x mittwochs, 18.30–21.30 Uhr
17.1.–13.3.2024, 36 Ustd.
Gebühr 82,00 EUR

2133M

10 x mittwochs, 18.30–21.30 Uhr
17.4.–26.6.2024, 40 Ustd.
Gebühr 90,00 EUR

2134M

12 x mittwochs, 18.30–21.30 Uhr
4.9.–4.12.2024, 48 Ustd.
Gebühr 108,00 EUR

2135M

9 x donnerstags, 18.30–21.30 Uhr
18.1.–14.3.2024, 36 Ustd.
Gebühr 82,00 EUR

2136M

9 x donnerstags, 18.30–21.30 Uhr
18.4.–27.6.2024, 36 Ustd.
Gebühr 82,00 EUR

2137M

11 x donnerstags, 18.30–21.30 Uhr
5.9.–5.12.2024, 44 Ustd.
Gebühr 99,00 EUR

**Ev. Kgm. Königshardt-Schmachtendorf,
Gemeindehaus Forststr. 71**

Andrea Lenzen

2138M

9 x mittwochs, 9.00–12.00 Uhr
17.1.–13.3.2024, 36 Ustd.
Gebühr 82,00 EUR

2139M

11 x mittwochs, 9.00–12.00 Uhr
10.4.–26.6.2024, 44 Ustd.
Gebühr 99,00 EUR

2140M

13 x mittwochs, 9.00–12.00 Uhr
21.8.–27.11.2024, 52 Ustd.
Gebühr 117,00 EUR

**Ev. Kgm. Königshardt-Schmachtendorf,
Gemeindehaus Forststr. 71**

■ Nadel und Faden

Näh dich glücklich! In vertrauter Runde nähen Ungeübte und Fortgeschrittene ihre Lieblingsstücke – vom Kinderkleidchen bis zur Bluse – unter Anleitung einer geduligen, erfahrenen Fachfrau mit guten Ideen und Sachverstand. Die Nähprojekte richten sich nach den Vorlieben und Kenntnissen der Teilnehmer:innen.

Bitte bringen Sie mit: Stoff Ihrer Wahl (für Anfänger:innen: Stoff für ein Kissen oder einen Rock), dem Stoff entsprechende Nähmaschinennadeln, Nähgarn, Reihgarn, Nähadeln, Stecknadeln, Schere, Schneiderkreide, Maßband, Kopierpapier, das Schnittmuster Ihrer Wahl und, sofern vorhanden, Ihre Nähmaschine.

Einige Nähmaschinen und eine Overlock-Maschine stehen Ihnen in den Kursräumen zur Verfügung.

Eva-Maria Bachmann

2141M

9 x dienstags, 18.30–21.30 Uhr
16.1.–12.3.2024, 36 Ustd.
Gebühr 82,00 EUR

2142M

10 x dienstags, 18.30–21.30 Uhr
16.4.–25.6.2024, 40 Ustd.
Gebühr 90,00 EUR

2143M

12 x dienstags, 18.30–21.30 Uhr
3.9.–3.12.2024, 48 Ustd.
Gebühr 108,00 EUR

**Ev. Kgm. Holten-Sterkrade,
Gemeindehaus Schulstr. 3**

Sie sind noch auf der Suche?

Oft gibt es zusätzliche Angebote oder geänderte Termine.

Bitte schauen Sie auch auf unsere Homepage www.febw-oberhausen.de
Dort finden Sie alle aktuellen Infos!



Kursleitungen gesucht!

Ihnen gefällt unser Programm und Sie hätten Interesse, bei uns Kurse anzubieten?

Wir freuen uns über Ihr Angebot!

Rufen Sie einfach an:
Ute Schroer-Wülbeck
Telefon (0208) 85008-63

■ Nähclub

Nähen macht Spaß, will jedoch gelernt sein! In unseren Nähkursen lernen Anfänger:innen und Fortgeschrittene jeden Alters unter Anleitung erfahrener Schneider(meister)innen mit- und voneinander.

Individuelle Lieblingsstücke – vom Kinder- bis zum Abendkleid – entstehen hier ganz nach Geschmack und Fertigkeit der Kursteilnehmer:innen.

Bitte bringen Sie mit: Den Stoff Ihrer Wahl (für Anfänger: Stoff für ein Kissen oder einen Rock), falls erforderlich dem Stoff entsprechende Nähmaschinennadeln, Nähgarn, Reihgarn, Nähnaedeln, Stecknadeln, Schere, Schneiderkreide, Maßband, Kopierpapier, das Schnittmuster Ihrer Wahl und, sofern vorhanden, Ihre Nähmaschine. Einige Nähmaschinen und eine Overlock-Maschine stehen Ihnen in den Kursräumen zur Verfügung.

Kornelia Gast

2144M

9 x dienstags, 9.00–12.00 Uhr
16.1.–12.3.2024, 36 Ustd.
Gebühr 82,00 EUR

2145M

10 x dienstags, 9.00–12.00 Uhr
16.4.–25.6.2024, 40 Ustd.
Gebühr 90,00 EUR

2146M

12 x dienstags, 9.00–12.00 Uhr
3.9.–3.12.2024, 48 Ustd.
Gebühr 108,00 EUR

2147M

8 x montags, 17.00–19.15 Uhr
15.1.–11.3.2024, 24 Ustd.
Gebühr 67,00 EUR

2148M

10 x montags, 17.00–19.15 Uhr
15.4.–24.6.2024, 30 Ustd.
Gebühr 83,00 EUR

■ Kursgebühren über 50 EUR werden in zwei Raten abgebucht!

2149M

12 x montags, 17.00–19.15 Uhr
2.9.–2.12.2024, 36 Ustd.
Gebühr 100,00 EUR

**Ev. Kgm. Holten-Sterkrade,
Gemeindehaus Schulstr. 3**

■ Nähkurs in der Moschee

Kleidung selber herstellen in Gesellschaft anderer Frauen – für die Frauen aus der Gemeinde der Selimiye-Moschee ein geschützter Ort fröhlicher Gemeinschaft und des Lernens, für Frauen aus der Nachbarschaft eine schöne Möglichkeit, mit der anderen Kultur zwanglos in Kontakt zu kommen. Selber Nähen ist eine erfreuliche Beschäftigung, die Spaß macht und Brücken baut! Die Kursleiterin spricht türkisch, so dass auch Frauen mit geringen Deutschkenntnissen hier lernen können.

Bitte bringen Sie mit: Den Stoff Ihrer Wahl (für Anfänger: Stoff für ein Kissen oder einen Rock), falls erforderlich dem Stoff entsprechende Nähmaschinenadeln, Nähgarn, Reihgarn, Nähnadeln, Stecknadeln, Schere, Schneiderkreide, Maßband, Kopierpapier, das Schnittmuster Ihrer Wahl und, sofern vorhanden, Ihre Nähmaschine. Einige Nähmaschinen und eine Overlockmaschine stehen Ihnen in den Kursräumen zur Verfügung.

Nevin Aydemir

Die Termine werden jeweils kurzfristig festgelegt. Bitte erfragen Sie sie bei uns oder schauen Sie auf unsere Homepage www.febw-oberhausen.de. Auskunft erteilt Ihnen Gudrun Mack unter Telefon (0208) 85008-61

Selimiye Moschee, Ziegelstr. 56/58

■ Bitte beachten Sie, dass **keine** Anmeldebestätigung erfolgt!

■ Repair-Café

Ärgerlich, wenn Kleingeräte, die noch gut sind, wegen eines kleinen Defekts weggeworfen werden müssen. Im Repair-Café treffen Tüftler, mit deren Unterstützung die Defekte repariert werden können, auf Menschen, die an nachhaltiger Lebensweise interessiert sind. In gemütlicher Atmosphäre wird hier gewerkelt und getüftelt.

Bringen Sie ihr Kleingerät und einen Beitrag zum Kuchenbuffet mit, und freuen Sie sich auf einen Nachmittag der besonderen Art!

Tüftler, Bastler und Handwerker, die Lust haben bei Café und Kuchen anderen Menschen zu helfen und einen gemütlichen Nachmittag zu verbringen, sind herzlich willkommen!

Das Angebot ist gebührenfrei, eine Spende ist willkommen!

Gudrun Mack

2170M

samstags, 15.00–18.00 Uhr

FEBW, Marktstraße 154

Der Termin wird auf unserer Homepage sowie in der Presse rechtzeitig vorher bekannt gegeben. Schauen Sie gern auch auf der Internetseite der Reparaturinitiativen in den Terminplan.

Auch für Jugendliche geeignet!

Der richtige Kurs war noch nicht dabei?

Bitte schauen Sie auch auf unsere Homepage www.febw-oberhausen.de; dort finden Sie alle aktuellen Angebote und auch gegebenenfalls geänderte Termine!



gesund leben

Ansprechpartnerin:
Ute Schroer-Wülbeck
Telefon (0208) 85008-63
ute.schroer-wuelbeck@
kirche-oberhausen.com

■ **Gesundheit im Gespräch**

■ **In Bewegung**

■ **Auszeiten**

■ **Treffpunkt Küche**

Anmeldung:
Telefon (0208) 85008-52
info.febw@kirche-oberhausen.com



Bezirksverband Mülheim/Oberhausen

Diabetes-Gespräche am Nachmittag

jeden 3. Mittwoch im Monat um 15.00 Uhr
im Ev. Familien- und Erwachsenenbildungswerk,
Marktstraße 154, 46045 Oberhausen

*Wichtig: Gehbehinderte und Rollstuhlfahrer rufen bitte vormittags unter
(02 08) 8 50 08-63 an, damit der Schlüssel für den entsprechenden Aufzug
bzw. die Rampe bereitgestellt wird.*

Termine 2024:

17.1./21.2./20.3./17.4./15.5./19.6./21.8./
18.9./16.10./20.11./11.12. (2. Mittwoch im Dezember)

Gesprächsleitung: Maria Forstmann, Telefon 47 80 44

Diabetes-Vortragsreihe

jeden 4. Donnerstag im Monat
um 20.00 Uhr (Einlass 19.30 Uhr)
im Gemeindehaus der Friedenskirchengemeinde
Steinbrinkstraße 154, 46145 Oberhausen-Sterkrade

Termine 2024:

25.1./22.2./28.3./25.4./23.5./27.6./22.8./26.9./24.10./28.11.

Leitung: Gerhard Kuhn, Telefon 86 95 64

Die Teilnahme an den Veranstaltungen ist kostenlos und
für alle mit Diabetes, Angehörige und Interessierte offen.

„Gesundheit ist der Zustand von körperlichem, seelischem und sozialem Wohlbefinden.“

Definition der Weltgesundheitsorganisation WHO

Sie ist Voraussetzung für eine aktive Lebensführung im Alltag und im beruflichen Kontext. Seit einigen Jahren unterstützt der Fachbereich „gesund leben“ Familien und ihre Angehörigen in ihrem Bemühen um Erhalt und Verbesserung ihres gesundheitlichen Wohlbefindens.

Mit einem umfangreichen Angebot geben wir Ihnen und Ihrer Familie Anregungen zu einem selbstverantwortlichen Umgang mit Ihrer Gesundheit.

Ansprechpartnerin:

Ute Schroer-Wülbeck · Telefon (0208) 85008-63 · ute.schroer-wuelbeck@kirche-oberhausen.com

Gesundheitskurse für an Brustkrebs erkrankte Frauen

Sie informieren und klären auf. Sie schaffen und erweitern Ihre Gesundheitskompetenz.

„Obne Gesundheit können sich Wissen und Kunst nicht entfalten, vermag Stärke nichts auszurichten und Reichtum und Intelligenz liegen brach.“

Herophilus

■ Zeit für die Seele

Achtsamkeitswochenende für Frauen mit einer Brustkrebserkrankung

Einfach leben, achtsam mit sich umgehen, entschleunigen, mal eine Pause machen – die Nordseeinsel Borkum bietet zur Umsetzung dieser Sehnsüchte ideale Voraussetzungen. Dieses Wochenende kann eine Kraftquelle sein, dem Alltag gestärkt zu begegnen. Es bietet die Chance, Neues zu entdecken und den Alltag neu zu gestalten.

Nähere Informationen erhalten Sie ab Januar 2024 bei Ute Schroer-Wülbeck unter 85008-63.

Ute Schroer-Wülbeck

Marion Buschhorn

3000W

29.5. – 1.6.2024

Familienferienstätte

Haus Am alten Leuchtturm, Borkum

■ „Ein Tag für mich“

Ein Info- und Wellnessstag für an Brustkrebs erkrankte Frauen

Wir laden Sie ein, etwas für Ihr Wohlbefinden zu tun. Wir möchten Sie dabei unterstützen, in den gemeinsamen Stunden Ihren Weg zu innerer Balance zu finden. In einer Lebensphase, in der oft Worte fehlen, können künstlerische und entspannende Elemente helfen, die Gefühle zu ordnen und zur Ruhe zu kommen.

Nähere Informationen entnehmen Sie bitte zeitnah der FEBW-Homepage feb-w-oberhausen.de oder Sie rufen einfach Ute Schroer-Wülbeck, Telefon 85008-63, an.

Dieses Angebot ist gebührenfrei!

Ute Schroer-Wülbeck
Marion Buschhorn

3001W

1 x Donnerstag, 9.00–16.00 Uhr
10.10.2024, 8 Ustd.

FEBW, Marktstraße 154

■ Stammtisch für Frauen mit einer Brustkrebserkrankung

Die Operation ist überstanden und Sie sind als „geheilt“ aus dem Krankenhaus entlassen worden. Körperlich trifft dies auch oft zu – und psychisch? Meist bleiben viele Fragen unbeantwortet und es stellt sich ein Gefühl des Alleingelassenseins, der Hilf- und Ratlosigkeit ein.

Der Gesprächskreis krebserkrankter Frauen trifft sich jeden zweiten Dienstag im Monat. Er bietet die Chance des Austausches und des Gemeinschaftserlebnisses. Er schafft soziale Kontakte.

Weitere Informationen: Ute Schroer-Wülbeck,
Telefon 85008-63

Marion Buschhorn

Ute Schroer-Wülbeck

3005W

10 x dienstags, 16.00–18.15 Uhr
9.1.–10.12.2024, 20 Ustd.

Dieses Angebot ist gebührenfrei!

FEBW, Marktstraße 154

■ Frauentreff nach Krebs

Auffangen – informieren – begleiten

Jede Frau, die an Krebs erkrankt ist oder betroffene Angehörige können sich dieser Gruppe anschließen – unabhängig von der Art der Krebserkrankung.

Diese Gruppe hat die Struktur einer Selbsthilfegruppe. Sie trifft sich jeden zweiten Dienstag im Monat.

Nähere Informationen über Karin van Dellen unter Telefon 25821

Karin van Dellen
Heidemarie Freis

3006W

10 x dienstags, 15.00–16.30 Uhr
9.1.–10.12.2024, 20 Ustd.

Dieses Angebot ist gebührenfrei!

**Ev. Sophien-Kgm.,
Gemeindehaus Nohlstr. 2**

■ Ernährung und Krebs

Auf der Suche nach Wohlbefinden interessieren sich viele Menschen verstärkt dafür, was sie täglich essen. Andere entdecken das Thema Ernährung für sich selbst erst, wenn sie mit einer Krankheit konfrontiert sind. Seit vielen Jahren beschäftigen Ernährungsforscher sich mit der Frage, wie und in welchem Ausmaß unser tägliches Essen auch vor Krebs schützen kann. Welche Ernährungsgewohnheiten halten uns gesund? Welche können krankmachen?

Es gibt bisher keine Ernährungsform, die eine Krebserkrankung gezielt „angreift“, es ist jedoch bekannt, dass ein guter Ernährungszustand eine Krebstherapie günstig beeinflussen kann.

In diesem Kochseminar erfahren Sie, dass einige einfache Kenntnisse helfen können, die Ernährung gesund zu gestalten. Zu Beginn des Abends erfolgt die Theorie. Dabei werden auf der Grundlage aktueller Forschung Ernährungsempfehlungen zur Prävention sowie für bereits Erkrankte erläutert. Anschließend wird die Theorie in die Praxis umgesetzt. Es wird gemeinsam gebacken, gegessen und es gibt die Möglichkeit, sich untereinander auszutauschen.

Die Umlage für die Lebensmittel wird vor Ort mit der Kursleiterin abgerechnet. Sie ist abhängig vom tatsächlichen Verbrauch und wird zwischen 10 und 12 Euro liegen.



BRUSTGESUNDES OBERHAUSEN

Gesprächskreis für Frauen und ihre Familien

Dienstag, 5. März 2024, 17.00 – 19.30 Uhr

Dienstag, 3. Sept. 2024, 17.00 – 19.30 Uhr

EKO.PINKTOBERTAG

Freitag, 25. Oktober 2024,

10.00 – 15.00 Uhr

Ev. Familien- und Erwachsenenbildungswerk
Marktstraße 154, 46045 Oberhausen

EKO.

Evangelisches Krankenhaus Oberhausen
Ein Haus der ATEGRIS



Infos zu allen Angeboten

**Evangelisches Familien-
und ErwachsenenBildungsWerk**

Marktstraße 154

46045 Oberhausen

Telefon (0208) 85 008-52

www.febw-oberhausen.de

Ansprechpartnerin

Ute Schroer-Wülbeck

Fachbereichsleiterin

Telefon (0208) 85 008-63

Café mit Herz



In gemütlicher Runde bietet der Gesprächskreis „Café mit Herz“ der Breast Care Nurses des BrustZentrums Mülheim Oberhausen, Standort Oberhausen, Raum für einen Erfahrungsaustausch unter Frauen, die sich in oder am Ende einer Krebsbehandlung befinden.

Die voraussichtlichen Termine 2024 sind jeweils der 2. Mittwoch im Monat von 16.00 bis 17.45 Uhr

Die Themen werden zeitnah in unseren EKO.-Kursen und im EKO. bekanntgegeben. Sie variieren nach den Bedürfnissen der aktuell interessierten Frauen und können flexibel durch Ihre Wünsche ausgerichtet und auch wiederholt werden.

Im Anschluss finden um 18.00 Uhr die Selbstuntersuchungskurse der Brust statt, zu denen Sie herzlich eingeladen sind.

Ev. Krankenhaus Oberhausen
Onkologische Tagesklinik
Haus E, Erdgeschoss
Virchowstraße 20, 46047 Oberhausen

Information und Anmeldung

Breast Care Nurse Helga Steines
Telefon 0208 881-1345
E-Mail: helga.steines@eko.de

Weitere Informationen zu den EKO-Kursen gibt es unter www.bzmo.de

Christa Rolf

Die mediterrane Küche

3011W

1 x Dienstag, 17.00–19.30 Uhr

9.4.2024, 4 Ustd.

Gebühr 10,00 EUR

Köstliche Kürbis-Vielfalt

3012W

1 x Dienstag, 17.00–19.30 Uhr

8.10.2024, 4 Ustd.

Gebühr 10,00 EUR

FEBW, Marktstraße 154

Bitte beachten Sie auch unser Kursangebot im Bereich „Treffpunkt Küche“ ab Seite 101

■ Die EKO.-Familienzeit nach Krebs

Dieser Kurs findet in Kooperation mit dem Evangelischen Krankenhaus Oberhausen statt.

Küchengespräche für die ganze Familie. Ob zusammen am großen Tisch, in kleiner Gruppe am Stehtisch, Paare am Küchentresen – alles ist möglich. Familien treffen sich am Samstagnachmittag zum Gespräch, Austausch, Informationen einholen und weitergeben oder einfach mal das Gefühl erleben, nicht alleine mit der Krankheit Brustkrebs zu sein ... Denn eine Krebserkrankung bedeutet immer einen schwerwiegenden Einschnitt in das ganze Leben des/der Erkrankten. Alle Familienmitglieder sind in irgendeiner Form ebenfalls betroffen.

Natürlich ist es möglich, dass auch nur einzelne Familienmitglieder in die Gruppe kommen.

Bei jedem Treffen steht eine gemeinsame Aktion, wie z.B. Kochen und Backen, Trommeln, Malen im Vordergrund. Kaffee, Tee und ein gedeckter Küchentisch sorgen zudem für eine Portion Gemütlichkeit.

Weitere Informationen: Ute Schroer-Wülbeck, Telefon 85008-63 im FEBW, und Helga Steines, Telefon 881-1345 im EKO

3007W

2 x dienstags, 17.00–19.30 Uhr

5.3.2024/3.9.2024

Dieses Angebot ist gebührenfrei!

FEBW, Marktstraße 154

In Bewegung

Körperliche Aktivität tut der Seele gut und sie hilft, gesund zu bleiben.

Gezielte Bewegungsangebote zur Stärkung der Muskulatur und des Herz-Kreislauf-Systems schaffen einen Ausgleich zur alltäglichen, oft körperlich einseitig beanspruchenden Arbeit in Haushalt und Beruf.

Alle Bewegungsangebote liegen im Bereich der Prävention.

Voraussetzung für eine Teilnahme ist eine geeignete körperliche und geistige Konstitution.

Eine Haftungsübernahme jedweder Art durch das FEBW ist ausgeschlossen.

■ Der Alltags-Fitness-Test

für Männer und Frauen ab 60 Jahre

Mit dem „Alltags-Fitness-Test“ können Sie Ihre körperliche Fitness im Alltag überprüfen und gleichzeitig erfahren, wie Sie im Vergleich zu anderen Testpersonen gleichen Alters und Geschlechts abschneiden. Auch können Sie auf Grundlage Ihrer aktuellen Ergebnisse erfahren, ob Ihre aktuelle Fitness ausreicht, um im Alter von 90 Jahren ein selbstständiges Leben zu führen.

Dieser Alltags-Fitness-Test beinhaltet die Überprüfung der Beinkraft, der Armkraft, der Ausdauer, der Hüftbeweglichkeit, der Schulterbeweglichkeit und der Geschicklichkeit. Für diese Test-Übungen sind jeweils unterschiedliche

Auswertungsdiagramme für Männer und Frauen vorhanden. So kann jede Testperson ganz individuell ihre Stärken und Schwächen erkennen. Bitte Hallenturnschuhe und ein Getränk mitbringen.

Ulrike Köhler

3040W

1 x Freitag, 10.00–13.00 Uhr
9.2.2024, 4 Ustd.
Gebühr 15,00 EUR

3041W

1 x Freitag, 10.00–13.00 Uhr
14.6.2024, 4 Ustd.
Gebühr 15,00 EUR

3042W

1 x Freitag, 10.00–13.00 Uhr
27.9.2024, 4 Ustd.
Gebühr 15,00 EUR

FEBW, Marktstraße 154

■ Outdoor-Fitness für Frauen

Gezielte Gymnastik für Muskulatur und Wirbelsäule und Lauftraining im Freien. Vergessen Sie für eine Stunde Ihre Alltagsprobleme und den Stress und bauen neue Energien auf.

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen ein Getränk mit

Ulrike Köhler

3045W

22 x mittwochs, 9.15–10.15 Uhr
10.1.–26.6.2024, 29 Ustd.
Gebühr 74,50 EUR

3046W

13 x mittwochs, 9.15–10.15 Uhr
28.8.–4.12.2024, 17 Ustd.
Gebühr 44,50 EUR

Kaisergarten, Treffpunkt am Pavillon

■ Bitte beachten Sie, dass **keine**
Anmeldebestätigung erfolgt!

■ Fitness-Mix für Frauen

Gezielte Gymnastik für Muskulatur und Wirbelsäule mit verschiedenen Handgeräten und Einsatz von abwechslungsreicher Musik, die unterstützend eingesetzt wird. Vergessen Sie für eine Stunde Ihre Alltagsprobleme und den Stress und bauen neue Energien auf.

Bitte bringen Sie mit: Matte, Handtuch, Getränk, bequeme Kleidung

Claudia Jung

3050W

20 x montags, 19.00–19.45 Uhr
8.1.–24.6.2024, 21 Ustd.
Gebühr 54,50 EUR

3051W

12 x montags, 19.00–19.45 Uhr
26.8.–25.11.2024, 12 Ustd.
Gebühr 32,00 EUR

**Ev. Kgm. Königshardt-Schmachtendorf,
Gemeindehaus Forststr. 71**

Christa Rolf

3054W

19 x mittwochs, 10.45–11.45 Uhr
24.1.–19.6.2024, 25 Ustd.
Gebühr 64,50 EUR

3055W

12 x mittwochs, 10.45–11.45 Uhr
4.9.–4.12.2024, 16 Ustd.
Gebühr 42,00 EUR

Cordula Lange

3143W

21 x mittwochs, 16.30–17.30 Uhr
10.1.–19.6.2024, 28 Ustd.
Gebühr 72,00 EUR

*Für Anfänger und Teilnehmer:innen mit
Grundkenntnissen*

3144W

12 x mittwochs, 16.30–17.30 Uhr
4.9.–4.12.2024, 16 Ustd.
Gebühr 42,00 EUR

FEBW, Marktstraße 154

■ FASZIO®-Faszienfitness

Ganzheitliches Faszientraining ohne Geräte

Das fasziale Gewebe ist für den menschlichen Organismus sehr wichtig. Durch gezieltes Training werden die Funktionen der Faszien unterstützt. Zurück zur natürlichen Bewegungsfreude und -vielfalt. Für Gesundheit, Leistung- und Regenerationsfähigkeit.

Sei, wie du bist und bewege dich glücklich!

Der Kurs ist für jede:n und jedes Alter geeignet, egal, welcher Trainingszustand.

Bitte bringen Sie eine Matte, ein Handtuch, ein Getränk mit und kommen in bequemer Kleidung

Keine Ermäßigung möglich!

Petra Dobener

3060W

21 x donnerstags, 11.30–12.30 Uhr
11.1.–27.6.2024, 28 Ustd.
Gebühr 86,00 EUR

3061W

10 x donnerstags, 11.30–12.30 Uhr
5.9.–28.11.2024, 13 Ustd.
Gebühr 41,00 EUR

**Ev. Kgm. Königshardt-Schmachtendorf,
Gemeindehaus Forststr. 71**

■ Wirbelsäulengymnastik

Durch das ständige Sitzen am Schreibtisch und/oder durch das häufige Tragen neugeborener Kinder neben der Hausarbeit leiden viele Frauen an Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich. Manchmal sind auch die Wirbelkörper schlecht mit Flüssigkeit versorgt. Hier

Sie sind noch auf der Suche?

Oft gibt es zusätzliche Angebote oder geänderte Termine.

Bitte schauen Sie auch auf unsere Homepage www.febw-oberhausen.de

Dort finden Sie alle aktuellen Infos!

helfen Übungen, die die Muskulatur rund um die Wirbelsäule aufbauen. Informationen zur richtigen und funktionellen Verwendung von Kräftigungs- und Dehnübungen, um einseitigen Belastungen im Berufs- und Familienalltag vorzubeugen bzw. gezielt entgegenzuwirken, runden das Angebot ab. Mit Musik und einer Portion Spaß ist es leichter, als Sie denken!

Bitte bringen Sie eine Gymnastikmatte mit.

Doris Ueberbach

3110W

21 x montags, 9.30–10.15 Uhr
8.1.–24.6.2024, 21 Ustd.
Gebühr 54,50 EUR

3111W

12 x montags, 9.30–10.15 Uhr
2.9.–2.12.2024, 12 Ustd.
Gebühr 32,00 EUR

**Ev. Kgm. Königshardt-Schmachtendorf,
Gemeindehaus Forststr. 71**

■ Rücken fit

Stärken Sie Ihren Rücken!

Der Sportkurs „Rückengymnastik“ ist ein Präventionsprogramm zur Stärkung der Muskulatur, Verbesserung der Haltung und allgemeiner Fitness sowie eine Koordinationsschulung von Bewegungsabläufen. Speziell ausgewählte Übungen zur rückengerechten Haltung, Mobilisation der Wirbelsäule, Kräftigung und Dehnung der Muskulatur stehen dabei im Mittelpunkt.

Bitte bringen Sie eine Gymnastikmatte mit.

Elke Illgner

3112W

18 x montags, 9.30–10.30 Uhr
8.1.–17.6.2024, 24 Ustd.
Gebühr 62,00 EUR

3113W

12 x montags, 9.30–10.30 Uhr
2.9.–2.12.2024, 16 Ustd.
Gebühr 42,00 EUR

**Ev. Emmaus-Kgm.,
Gemeindehaus Skagerrakstr. 15**

3114W

19 x dienstags, 9.00–10.00 Uhr
9.1.–18.6.2024, 25 Ustd.
Gebühr 64,50 EUR

3115W

12 x dienstags, 9.00–10.00 Uhr
3.9.–3.12.2024, 16 Ustd.
Gebühr 42,00 EUR

3116W

19 x dienstags, 17.45–18.45 Uhr
9.1.–18.6.2024, 25 Ustd.
Gebühr 64,50 EUR

3117W

12 x dienstags, 17.45–18.45 Uhr
3.9.–3.12.2024, 16 Ustd.
Gebühr 42,00 EUR

3118W

19 x dienstags, 19.00–20.00 Uhr
9.1.–18.6.2024, 25 Ustd.
Gebühr 64,50 EUR

3119W

12 x dienstags, 19.00–20.00 Uhr
3.9.–3.12.2024, 16 Ustd.
Gebühr 42,00 EUR

3120W

19 x dienstags, 20.15–21.15 Uhr
9.1.–18.6.2024, 25 Ustd.
Gebühr 64,50 EUR

3121W

12 x dienstags, 20.15–21.15 Uhr
3.9.–3.12.2024, 16 Ustd.
Gebühr 42,00 EUR

**Ev. Kgm. Holten-Sterkrade,
Gemeindehaus Schulstr. 3**

■ Feldenkrais-Kurs

Die Feldenkrais-Methode regt durch die Schulung der Körperwahrnehmung zu Veränderungsprozessen an, um aufmerksamer mit sich selbst und in seinem Lebensraum zu agieren.

Der Weg dazu ist Bewegung. Langsam, leicht und spielerisch werden einfache bis komplexe, teilweise auch ungewohnte Variationen von Bewegungen ausprobiert. Ziel ist es, die indi-

viduelle Bewegungsqualität zu finden, bei der man Genuss und Freude im Bewegungsfluss empfindet und sich übermäßige muskuläre Spannungen abbauen.

Wir schulen Achtsamkeit, entspannen Körper und Geist. Durch das bewusste Betrachten unserer Bewegungen innerhalb des Feldenkrais-Unterrichts verfeinern wir unsere Bewusstheit auch für Alltagssituationen, z.B. bei der Arbeit oder beim Sport.

Bitte bringen Sie dicke Socken, bequeme Kleidung und ein Handtuch mit.

Marianne Becker

3124W

19 x freitags, 10.00–11.15 Uhr
19.1.–21.6.2024, 32 Ustd.
Gebühr 98,00 EUR

3125W

11 x freitags, 10.00–11.15 Uhr
6.9.–6.12.2024, 18 Ustd.
Gebühr 56,00 EUR

FEBW, Marktstraße 154

■ Beckenbodentraining für Frauen

Beckenbodenschwäche führt oft zur Blasen-schwäche, so dass Husten, Lachen und Niesen zum Problem werden. Trainieren lässt sich die dreischichtige Beckenbodenmuskulatur unauffällig und ohne viel Aufwand an jedem Ort.

An diesem Tag wird Ihnen durch ein aktives und differenziertes Übungsangebot Hilfe zur Selbsthilfe gegeben. Als Vorbeugungsmaßnahme gegen vielerlei Beschwerden und Krankheiten ist es vor allem für junge Frauen, die gerade entbunden haben, wichtig, den Beckenboden zu trainieren.

Ulrike Köhler

3126W

1 x Freitag, 10.00–13.00 Uhr
15.3.2024, 4 Ustd.
Gebühr 15,00 EUR

„Unternehmerisches Denken
und soziales Engagement
gehören für uns zusammen.“

KnappenInitiative Oberhausen e.V.

... eben mehr als eine Werbegemeinschaft

Und wir sind dabei: Abendfrieden Service Catering · Gemeinnützige WohnungsGenossenschaft Oberhausen · Höppner Catering · prolift Liftsysteme · Lepkeshof J. Scheidt Stadtparkasse Oberhausen · Bäreng grill Schnellrestaurant · Schlossgastronomie Kaisergarten · Ziesak Baustoffe & Gartencenter · GeisenService Netzwerktechnik Lebenshilfe Oberhausen e.V. · dekopartner Schauwerbegestaltung · LVM Servicebüro Isik · Atho Physiotherapie · In Hostel Veritas · schnugmedia Werbeagentur Mikes Tabakshops · Ev. Verein für Alterspflege · Richtscheid Druck & Medien Planungsbüro Pacyna · Starker Webdesign · Radio Radtke · Rechtsanwälte Weber Below THW Technisches Hilfswerk Oberhausen · Falkenstein-Apotheke · Kasperowski Kfz-Meisterbetrieb · Seniorenzentrum Abendfrieden · Volksbank Rhein-Ruhr eG Kassen Anstrich & Tapezierung · Steinweiß Ergotherapie · signpartner Werbetechnik Loevenich Malerbetrieb · Elektro Lüdtke · Reinhardt Bauelemente · TaxiZentrale Oberhausen · DEKRA Automobil GmbH · württembergische Versicherung Hölterhoff Kompetenzzentrum Pflege · Kordel Bad- und Heiztechnik · ASB-Seniorenzentrum Malerbetrieb Peitz · Diakonie Sozialstation · Nikos Reisen · Gartencenter Dobirr-Blotz Höppner Event GmbH · Optiker Der Brillenmacher · Schlingmann Bestattungen Bäckerei Benter · ResonanzWerk Eventhalle · Home Instead Seniorenbetreuung EKO. Evang. Evangelisches Krankenhaus Oberhausen · aus der Fünten Büro-/Kommunikationstechnik

3127W

1 x Freitag, 10.00–13.00 Uhr

11.10.2024, 4 Ustd.

Gebühr 15,00 EUR

FEBW, Marktstraße 154

■ Pilates

Pilates gilt als sanftes und zugleich effektives Training. Die einzelnen Übungen verbessern Ihre Haltung, schonen die Gelenke und trainieren alle Muskeln, so dass sie für die alltäglichen Bewegungsmuster fit und geschmeidig werden und bleiben. Mit Pilates bleiben Sie locker. Sie sind für jeden geeignet. Ganz besonders jedoch für Menschen, die tagsüber viel Zeit im Sitzen verbringen. Auch kann Stress schneller abgebaut werden und die Fähigkeit, sich punktuell zu konzentrieren und zu entspannen, wird gefördert. Dies wiederum beeinflusst die Leistungsfähigkeit für Haushalt und Beruf.

Lockere Kleidung und leichte Turnschuhe sind von Vorteil.

Maria Gentidou

für Teilnehmer:innen ohne Grundkenntnisse

3128W

21 x dienstags, 17.00–18.00 Uhr

16.1.–25.6.2024, 28 Ustd.

Gebühr 80,50 EUR

3129W

12 x dienstags, 17.00–18.00 Uhr

3.9.–3.12.2024, 16 Ustd.

Gebühr 47,00 EUR

Blieben Sie auf dem Laufenden!

Oft gibt es zusätzliche Angebote oder geänderte Termine. Bitte schauen Sie auch auf unsere Homepage:
www.febw-oberhausen.de

Dort finden Sie alle aktuellen Infos!

für Teilnehmer:innen mit Grundkenntnissen

3130W

21 x dienstags, 18.15–19.15 Uhr

16.1.–25.6.2024, 28 Ustd.

Gebühr 80,50 EUR

3131W

12 x dienstags, 18.15–19.15 Uhr

3.9.–3.12.2024, 16 Ustd.

Gebühr 47,00 EUR

FEBW, Marktstraße 154

Petra Dobener

für Teilnehmer:innen mit Grundkenntnissen

3132W

21 x freitags, 16.00–17.00 Uhr

12.1.–28.6.2024, 28 Ustd.

Gebühr 72,00 EUR

3133W

10 x freitags, 16.00–17.00 Uhr

6.9.–6.12.2024, 13 Ustd.

Gebühr 34,50 EUR

**Ev. Kgm. Königshardt-Schmachtendorf,
Gemeindehaus Forststr. 71**

■ AROHA®

AROHA® ist ein effektives Ganzkörpertraining. Es ist ein optimaler gelenkschonender Fett- und Kalorienkiller und führt zur inneren Ausgeglichenheit und setzt verborgene Energien frei. AROHA® baut Stress ab und macht sehr viel Spaß. Teilnehmen kann jede/r ohne Vorkenntnisse und in jedem Alter und Trainingszustand.

ERLEBE effektives Training!

SPÜRE die Lust auf Bewegung!

ENTDECKE Deine Stärke!

Bitte bring eine Gymnastikmatte mit.

Petra Dobener

3137W

21 x freitags, 14.45–15.45 Uhr
12.1.–28.6.2024, 28 Ustd.
Gebühr 72,00 EUR

3138W

10 x freitags, 14.45–15.45 Uhr
6.9.–6.12.2024, 13 Ustd.
Gebühr 34,50 EUR

**Ev. Kgm. Königshardt-Schmachtendorf,
Gemeindehaus Forststr. 71**

Hai-Yin Chang

3141W

20 x donnerstags, 17.30–19.00 Uhr
18.1.–27.6.2024, 40 Ustd.
Gebühr 102,00 EUR

3142W

11 x donnerstags, 17.30–19.00 Uhr
5.9.–5.12.2024, 22 Ustd.
Gebühr 57,00 EUR

**Ev. Kgm. Holten-Sterkrade,
Gemeindehaus Schulstr. 3**

■ Yogilates – ONLINE

*für Anfänger:innen und Teilnehmer:innen
mit Grundkenntnissen*

Yogilates sind Elemente aus Yoga und Pilates kombiniert. Dies ermöglicht ein wunderbares Workout für den Körper und die Seele. Yoga konzentriert sich auf eine bewusste Atmung, innere Ruhe, Entspannung, Ausgeglichenheit und Beweglichkeit, während Pilates Kraft schenken sowie den Körper stärken und straffen kann. Das geistige und körperliche Wohlbefinden wird durch die regelmäßige Praxis in Einklang gebracht.

Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung.

■ BOP für Frauen

Bauch-Oberschenkel-Po-Gymnastik

Ausgleichsgymnastik mit Elementen des Aerobic, die gezielt die „Problemzonen“ der Frau anspricht. Verschiedene Kleingräte und abwechslungsreiche Musik werden unterstützend eingesetzt.

Bei gutem Wetter und nach vorheriger Absprache findet der Kurs im Kaisergarten statt.

Waltraud Roth

3145W

19 x freitags, 16.30–18.00 Uhr
12.1.–21.6.2024, 38 Ustd.
Gebühr 97,00 EUR

*Die billigste
Brille bekommen Sie
im Internet -
Die richtige bei uns.*


DER BRILLENMACHER
SCHLAGHECKE
klein, aber fein

Falkensteinstr. 140
46047 Oberhausen

☎ 0208 / 865981
www.optiker-oberhausen.de

3146W

11 x freitags, 16.30–18.00 Uhr
23.8.–6.12.2024, 22 Ustd.
Gebühr 57,00 EUR

FEBW, Marktstraße 154

■ Zumba-Fitness

Wer Lust hat, sich zu südamerikanischen Rhythmen zu bewegen und gleichzeitig fit zu werden, für den ist dieser Zumba-Fitness-Kurs richtig. Neben den körperlichen werden auch die seelischen Zonen der Teilnehmenden angesprochen. Bewegung zur Musik bietet einen optimalen Ausgleich zur Situation Kind/ Familie/Beruf.

Berenike Mohrmann

3147W

18 x montags, 17.30–18.15 Uhr
22.1.–17.6.2024, 18 Ustd.
Gebühr 47,00 EUR

3148W

12 x montags, 17.30–18.15 Uhr
2.9.–2.12.2024, 12 Ustd.
Gebühr 32,00 EUR

FEBW, Marktstraße 154

■ Line-Dance

An drei Abenden gibt es einen Einstieg in die Welt des Line-Dance zu flotten, modernen Rhythmen, mit bekannten Tänzen wie Jerusalem, dem Aida-Tanz und anderen, schnell zu lernenden Schrittfolgen.

Wie der Name schon sagt, wird Line-Dance in Reihen getanzt. Dabei wiederholen sich regelmäßige Schrittfolgen, die leicht zu erlernen sind.

Ein:e Partner:in ist nicht nötig! Alles was zählt ist die Freude an der Bewegung zur Musik.

Christa Rolf

3149W

3 x montags, 17.00–18.00 Uhr
22.1.–5.2.2024, 4 Ustd.
Gebühr 12,00 EUR

3150W

3 x montags, 20.00–21.00 Uhr
28.10.–11.11.2024, 4 Ustd.
Gebühr 12,00 EUR

FEBW, Marktstraße 154

■ Fit im Alter

Nicht höher, weiter, schneller ist hier das Motto, sondern gesellig, gesund, aktiv! In diesem Kurs werden geselligkeits-, spaß- und gesundheitsorientierte Bewegungsangebote für Menschen ab 60 Jahren gegeben, die interessiert sind an einer aktiven sportlichen Betätigung.

Zielsetzung für dieses Angebot ist die Erhaltung der körperlichen Funktionstüchtigkeit, die Verbesserung der körperlichen Fitness und die Vermeidung von Bewegungsmangelkrankheiten. Dazu gehören auch Wirbelsäulen- und Ausgleichsgymnastik, Konzentrations- und Koordinationsübungen. Gleichzeitig werden soziale Kontakte und Gemeinschaftserlebnisse gefördert.

Bitte kommen Sie mit bequemer Sportkleidung und bringen Turnschuhe, ein kleines Handtuch und eventuell ein Getränk mit.

Ute Rosen

3252W

20 x montags, 15.00–15.45 Uhr
15.1.–24.6.2024, 20 Ustd.
Gebühr 42,00 EUR

3253W

12 x montags, 15.00–15.45 Uhr
2.9.–2.12.2024, 12 Ustd.
Gebühr 26,00 EUR

3254W

22 x mittwochs, 9.30–10.15 Uhr
10.1.–26.6.2024, 22 Ustd.
Gebühr 46,00 EUR

3255W

12 x mittwochs, 9.30–10.15 Uhr
4.9.–4.12.2024, 12 Ustd.
Gebühr 26,00 EUR

**Ev. Sophien-Kgm., Bermensfeld,
Gemeindehaus Hausmannsfeld 6**

Klaudia Bandzia

3256W

21 x dienstags, 9.00–9.45 Uhr
16.1.–25.6.2024, 21 Ustd.
Gebühr 44,00 EUR

3257W

12 x dienstags, 9.00–9.45 Uhr
3.9.–3.12.2024, 12 Ustd.
Gebühr 26,00 EUR

**Ev. Sophien-Kgm.,
Gemeindehaus Nohlstr. 2**

Klaudia Bandzia

3260W

21 x dienstags, 10.15–11.00 Uhr
16.1.–25.6.2024, 21 Ustd.
Gebühr 44,00 EUR

3261W

12 x dienstags, 10.15–11.00 Uhr
3.9.–3.12.2024, 12 Ustd.
Gebühr 26,00 EUR

3262W

21 x dienstags, 11.15–12.00 Uhr
16.1.–25.6.2024, 21 Ustd.
Gebühr 44,00 EUR

3263W

12 x dienstags, 11.15–12.00 Uhr
3.9.–3.12.2024, 12 Ustd.
Gebühr 26,00 EUR

**Emmaus-Kgm., Pauluskirche,
Duisburger Str. 333**

Cordula Lange

3266W

20 x donnerstags, 10.45–11.30 Uhr
11.1.–20.6.2024, 20 Ustd.
Gebühr 42,00 EUR

3267W

11 x donnerstags, 10.45–11.30 Uhr
5.9.–5.12.2024, 11 Ustd.
Gebühr 24,00 EUR

FEBW, Marktstraße 154

Doris Ueberbach

3268W

21 x donnerstags, 9.30–10.15 Uhr
11.1.–27.6.2024, 21 Ustd.
Gebühr 44,00 EUR

3269W

12 x donnerstags, 9.30–10.15 Uhr
29.8.–5.12.2024, 12 Ustd.
Gebühr 26,00 EUR

**Ev. Kgm. Königshardt-Schmachtendorf,
Gemeindehaus Forststr. 71**

■ Wassergymnastik für Senioren

Das Training gegen den Wasserwiderstand stärkt die Kondition, wirkt muskelaufbauend und schont die Gelenke. Ziel dieses Kurses ist die Erhaltung der körperlichen Funktionstüchtigkeit und die Vermeidung von Bewegungsman-gelerkrankungen.

Um 9.15 Uhr beginnt die Wassergymnastik. Bis dahin haben Sie Zeit, sich umzuziehen und sich etwas warm zu schwimmen. Um 10.00 Uhr verlassen Sie gemeinsam das Bad.

Die Gebühr beinhaltet den Eintrittspreis.

Cordula Lange

3270W

21 x dienstags, 9.00–9.45 Uhr
16.1.–25.6.2024, 21 Ustd.
Gebühr 75,50 EUR

3271W

12 x dienstags, 9.00–9.45 Uhr
3.9.–3.12.2024, 12 Ustd.
Gebühr 44,00 EUR

Ute Rosen

3272W

21 x donnerstags, 9.00–9.45 Uhr
11.1.–27.6.2024, 21 Ustd.
Gebühr 75,50 EUR

3273W

11 x donnerstags, 9.00–9.45 Uhr
5.9.–5.12.2024, 11 Ustd.
Gebühr 40,50 EUR

**■ Bitte beachten Sie, dass keine
Anmeldebestätigung erfolgt!**

3274W

21 x freitags, 9.00–9.45 Uhr
12.1.–28.6.2024, 21 Ustd.
Gebühr 75,50 EUR

3275W

10 x freitags, 9.00–9.45 Uhr
6.9.–6.12.2024, 10 Ustd.
Gebühr 54,50 EUR

Hallenbad Oberhausen

■ Wassergymnastik für Frauen

Das Training gegen den Wasserwiderstand stärkt die Kondition, wirkt muskelaufbauend und schont die Gelenke. Ziel dieses Kurses ist die Erhaltung der körperlichen Funktionstüchtigkeit und die Vermeidung von Bewegungsmangelerkrankungen.

Die Gebühr beinhaltet den Eintrittspreis.

Karin Köntopp

3276W

21 x dienstags, 16.30–17.15 Uhr
16.1.–25.6.2024, 21 Ustd.
Gebühr 75,50 EUR

3277W

12 x dienstags, 16.30–17.15 Uhr
3.9.–3.12.2024, 12 Ustd.
Gebühr 44,00 EUR

3279W

21 x dienstags, 17.15–18.00 Uhr
16.1.–25.6.2024, 21 Ustd.
Gebühr 75,50 EUR

3280W

12 x dienstags, 17.15–18.00 Uhr
3.9.–3.12.2024, 12 Ustd.
Gebühr 44,00 EUR

Bad Dunkelschlagschule, Oranienstr. 57



■ Autogenes Training

Entspannungszeit mit Autogenem Training und Yogaelementen

Tausend Gedanken rattern durch den Kopf und der Körper ist angespannt. Hektik im Job, ein turbulentes Familienleben und Krisen in der Welt lassen den Stress fast zur Normalität werden. Zu viel negativer Stress macht auf Dauer krank, führt zu ständiger Anspannung, nächtlichen Schlafstörungen und allgemeiner Erschöpfung.

Mit Autogenem Training lernen Sie, wieder mehr Ruhe in sich selbst zu finden und den Stress zu reduzieren. Sie verbessern Ihre Selbstwahrnehmung und können belastenden Situationen im Beruf und in der Familie besser begegnen.

Sanfte Yoga-Übungen vor dem Autogenen Training bereiten Körper und Geist auf die Entspannung vor und lassen die Meditation noch lange nachwirken.

Bitte bringen Sie dicke Socken, bequeme Kleidung, zwei kleine Kissen und eine warme Decke mit.

Christa Rolf

Für Teilnehmer:innen mit Grundkenntnissen

3305W

7 x montags, 18.15–19.45 Uhr
29.1.–18.3.2024, 14 Ustd.
Gebühr 37,00 EUR

3306W

6 x montags, 18.15–19.45 Uhr
8.4.–13.5.2024, 12 Ustd.
Gebühr 32,00 EUR

3307W

9 x montags, 18.15–19.45 Uhr
16.9.–25.11.2024, 18 Ustd.
Gebühr 47,00 EUR

Für Teilnehmer:innen ohne Grundkenntnisse

3308W

4 x montags, 20.00–21.00 Uhr
26.2.–18.3.2024, 8 Ustd.
Gebühr 14,50 EUR

3309W

4 x montags, 20.00–21.00 Uhr
16.9.–7.10.2024, 8 Ustd.
Gebühr 14,50 EUR

FEBW, Marktstraße 154

■ Zeit für mich – Zeit für die Selbstliebe

Während für einige das Glas halbvoll ist, erscheint es anderen viel zu häufig halb leer. Was bringt manche Menschen dazu, oft das Positive zu sehen und glücklich zu sein, während andere nur von ihrem Glück träumen?

In diesem Seminar begeben wir uns auf die Spuren von Freude, Glück und Zufriedenheit. Es geht darum, die eigenen persönlichen Stärken kennenzulernen und anzunehmen. Herauszufinden, welche eigenen Charaktereigenschaften sich förderlich oder hemmend auf das persönliche Glück auswirken.

Zeit bleibt auch für die Selbst-Fürsorge und so kümmern wir uns um gesunde Ernährung und bereiten eine leichte und vitaminreiche Mahlzeit in der Mittagspause zu. Entspannende Meditationen und ausreichend Raum für körperliche Bewegung runden den Tag ab.

Gibt es keine „Zeit für mich“, wird es immer mühsamer, „Zeit für andere“ wie z. B. für die Kinder, die Familie, Freunde, im Beruf, aufzubringen. Irgendwann ist der eigene Akku erschöpft und muss neu aufgefüllt werden. Wie das geht, erfahren Sie in diesem Seminar.

Bitte zum Kurs eine Decke, ein kleines Kissen, warme Socken, bequeme Kleidung, Turnschuhe für die Halle und Schreibzeug mitbringen.

Im Kurs wird eine Lebensmittelumlage erhoben.

Christa Rolf

3315W

1 x Samstag, 10.00–17.00 Uhr
16.11.2024, 8 Ustd.
Gebühr 22,00 EUR

FEBW, Marktstraße 154

■ Yoga

Das Wort „Yoga“ bedeutet Vereinigung – die Verbindung der körperlichen, geistigen und seelischen Elemente des Menschen.

Die Yogastunde beginnt mit sanften Körperhaltungen und Atemübungen. Die Dehn- und Entspannungsübungen im Yoga fördern die Geschmeidigkeit und Gelenkigkeit, die Kraft, die Ausdauer und das Gleichgewicht. Durch regelmäßige Praxis des Yoga werden innere Sicherheit und Gelassenheit erworben, die familiären und beruflichen Belastungssituationen zugutekommen.

Menschen verschiedener Altersstufen und mit verschiedenen körperlichen Fähigkeiten können die Übungen ausführen, ohne dass sie sich ungeeignet vorkommen müssen.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und eine Decke mit. Im Gemeindehaus Forstraße benötigen Sie auch eine eigene Matte

Susanne Großmann

3320W

22 x mittwochs, 18.00–19.30 Uhr
10.1.–26.6.2024, 44 Ustd.
Gebühr 112,00 EUR

3321W

12 x mittwochs, 18.00–19.30 Uhr
4.9.–4.12.2024, 24 Ustd.
Gebühr 62,00 EUR

FEBW, Marktstraße 154

N.N.

3322W

20 x montags, 11.00–12.30 Uhr
15.1.–24.6.2024, 40 Ustd.
Gebühr 102,00 EUR

N.N.

3323W

12 x montags, 11.00–12.30 Uhr
2.9.–2.12.2024, 24 Ustd.
Gebühr 86,00 EUR

Gudrun Lörke

3324W

22 x mittwochs, 17.00–18.30 Uhr
10.1.–26.6.2024, 44 Ustd.
Gebühr 112,00 EUR

3325W

12 x mittwochs, 17.00–18.30 Uhr
4.9.–4.12.2024, 24 Ustd.
Gebühr 62,00 EUR

**Ev. Kgm. Königshardt-Schmachtendorf,
Gemeindehaus Forststr. 71**

■ Yoga für absolute Anfänger

Melanie Heinlein

3328W

20 x donnerstags, 17.45–19.15 Uhr
18.1.–27.6.2024, 40 Ustd.
Gebühr 102,00 EUR

3329W

11 x donnerstags, 17.45–19.15 Uhr
5.9.–5.12.2024, 22 Ustd.
Gebühr 57,00 EUR

FEBW, Marktstraße 154

■ Yoga to go

Yoga, wann immer du ihn brauchst.

Wir lernen in diesem Kurs kleine Yogaeinheiten kennen, die wir täglich anwenden können. Die uns dabei helfen, gut in den Tag zu starten. Wann immer wir Zeit haben, ob zu Hause, auf der Arbeit oder in einem Wartezimmer. Wir können mit diesen Techniken wieder mehr Ruhe und Klarheit in unseren Alltag bringen.

Den Körper mobilisieren wir mit gezielten Bewegungen. Den Atem bringen wir mit bestimmten Atemtechniken in die Balance. Der Geist Erlanger wieder mehr Stille durch Ausführungen von Achtsamkeitsübungen. Ein kleines Handout für zu Hause, das wir in einer Tee-pause durchgehen wird uns dabei helfen die Übungen leichter zu Hause zu üben.

Der Übungsraum bietet entsprechende Hilfsmittel für eine abwechslungsreiche Yogastunde.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Spaß an der Bewegung und bequeme Kleidung ist von Vorteil.

Anke Drießen

3335W

1 x Mittwoch, 15.00–17.15 Uhr

17.4.2024, 3 Ustd.

Gebühr 11,00 EUR

3336W

1 x Mittwoch, 15.00–17.15 Uhr

6.11.2024, 3 Ustd.

Gebühr 11,00 EUR

**Yogaraum Schwarze Heide,
Von-Trotha Str. 125, Eingang Hofseite**

■ Yoga-Auszeit

Auszeit, das bedeutet Rückzug und Zeit für sich selbst. In dieser Zeit der Selbstfürsorge besteht die Möglichkeit, Kraft für sich selbst zu tanken und dafür Sorge zu tragen, dass man selber nicht auf der Strecke bleibt in einem hektischen Alltag.

Yoga aktiviert und kräftigt den Körper, sorgt für mentale Stärke und innerliche Balance. Die Yoga-Einheiten beruhigen die Nerven und beleben den Geist neu. Die Kombination aus Yoga

und Meditationen bringt tiefe Entspannung und kleine Übungen aus der Achtsamkeit runden das Programm ab. Diese Nachmittage dienen als ganz persönliche Auszeit mit kostbarem Raum für sich selbst und Austausch mit anderen in der Teepause.

Die verschiedenen Termine beinhalten unterschiedliche Themen und sind einzeln buchbar.

Bitte bringen Sie dicke Socken, Handtuch, zwei kleine Kissen und eine warme Decke mit.

Christa Rolf

Jahreswechsel

Der Wechsel der Jahre bedeutet Altes loslassen und Platz für Neues schaffen. Wir würdigen Das, was im alten Jahr war und entscheiden, was davon uns weiterhin begleiten soll und was gehen darf. Wir dürfen Neues in Aussicht nehmen und schauen, wohin die Reise weiter geht. Dazu praktizieren wir Asanas, die Stille und Raum zur inneren Einkehr bieten und schaffen damit den Raum für einen Ausblick aufs neue Jahr.

3340W

1 x Freitag, 15.30–19.00 Uhr

12.1.2024, 4 Ustd.

Gebühr 14,00 EUR

Langemarkstr. 13, 46045 Oberhausen
0208-6947166 info@salzgrotte-oberhausen.de
www.salzgrotte-oberhausen.de



SALZGROTTE
Oberhausen
Oberhausens frische Brise



**Salzgrotte und Solevernebelung - eine Wohltat
für den ganzen Körper zu jeder Jahreszeit**

Entspannend, stärkt das Immunsystem, unterstützt die Atemwege
Für jedes Alter geeignet
Große Auswahl
Geschenkartikel, Salzlampen, Mineralien, Gewürze
Geöffnet:
Mo.-Fr. 10-18 Uhr
Samstags 10-16 Uhr
Sole 8,- Euro
Salzgrotte 12,- Euro

Frühlingsanfang

Der Frühling steht für junges Wachstum, neue Aktivität und frische Energie, die sich in unserem Körper spürbar bemerkbar macht. Mit frischer Energie starten wir in diesen Nachmittag und begrüßen den Frühling mit einem Sonnengruß. Vitalisierende Yoga-Sequenzen und Atemübungen bringen Leichtigkeit und beleben Körper und Geist.

3341W

1 x Freitag, 15.30–19.00 Uhr
15.3.2024, 4 Ustd.
Gebühr 14,00 EUR

Die dunkle Jahreszeit

Der November als dunkle Jahreszeit ist eine gute Gelegenheit, um sich zurückzuziehen, nach innen zu gehen und ganz bei sich selbst zu bleiben. Die Natur macht es uns vor, alle Blätter sind von den Bäumen verschwunden und die Bäume sammeln Kraft über den Winter. Eine gute Zeit, um sich mit der Energie der Erde zu verbinden.

Mit Yoga-Sequenzen, die erden und langsam ausgeführt werden, gewinnen wir neue Stabilität, feste Bodenhaftung und tiefes Vertrauen in den Kreislauf des Lebens. Elemente aus dem Yin-Yoga runden diesen Nachmittag ab.

3342W

1 x Freitag, 15.30–19.00 Uhr
29.11.2024, 4 Ustd.
Gebühr 14,00 EUR

■ Meditation mit Herz und Verstand

„Sei gut zu dir und nutze das Leben!“

Meditationsabende mit Kopf und Herz zu unterschiedlichen Themen des Lebens und einer Zeit der Stille zur Stärkung für Körper, Geist und Seele. Spüren Sie die Kraft und innere tiefe Ruhe in sich, um dem Alltag gelassen begegnen zu können. Nehmen Sie sich Zeit für sich, denn Sie sind wichtig. Nur wenn es Ihnen gut geht, können Sie anderen Gutes tun.

Gisela Drenger

3350W

8 x donnerstags, 19.30–21.00 Uhr
1.2.–21.3.2024, 16 Ustd.
Gebühr 42,00 EUR

3352W

6 x donnerstags, 19.30–21.00 Uhr
2.5.–20.6.2024, 12 Ustd.
Gebühr 32,00 EUR

3353W

10 x donnerstags, 19.30–21.00 Uhr
5.9.–28.11.2024, 20 Ustd.
Gebühr 52,00 EUR

FEBW, Marktstraße 154

■ Ruheübungen in der Salzgrotte

*besonders geeignet für
atemwegserkrankte Menschen*

Die Ruheübungen in der Salzgrotte bestehen aus allgemeinen Lockerungs- und Dehnübungen verbunden mit Elementen aus Yoga, Pilates, Muskelanspannung/-entspannung. Sie sind sanft, dienen der Lösung von Verspannungen und der Einstimmung von Körper, Geist und Seele auf eine wohltuende Entspannungsphase. Gemeinsam mit der salzhaltigen Luft sind sie eine Wohltat für die Atemwege.

Menschen verschiedener Altersstufen und mit verschiedenen körperlichen Fähigkeiten können die Übungen ausführen, ohne dass sie sich ungeeignet vorkommen müssen.

In Kooperation mit der Salzgrotte Oberhausen. Die Gebühr beinhaltet den Eintrittspreis.

Ursula Graf-Tobias

3370W

5 x mittwochs, 17.00–17.45 Uhr
7.2.–6.3.2024, 5 Ustd.
Gebühr 42,00 EUR

3371W

5 x mittwochs, 17.00–17.45 Uhr
8.5.–5.6.2024, 5 Ustd.
Gebühr 42,00 EUR

3372W

5 x mittwochs, 17.00–17.45 Uhr
6.11.–4.12.2024, 5 Ustd.
Gebühr 42,00 EUR

**Salzgrotte Oberhausen,
Langemarkstraße 13**

Treffpunkt Küche

Ein gutes Essen ist Balsam für die Seele - das wussten schon unsere Großeltern. Dass Kochen Spaß macht und dass Essen Sie gesund erhalten kann, davon möchten wir Sie in den folgenden Kursen überzeugen.

Den Tisch decken - keine lästige Pflicht, sondern Ausdruck von Gemeinsamkeit und Vorlauf für ein ordentliches Essen. Was früher eine selbstverständliche Übung war, wird immer mehr zum Bildungsgut, das gelernt sein will. Dabei ist Selberkochen gut für den Körper und die Seele, zudem eine Insel der Ruhe für Paare und Familien. Auch finanziell ist gesundes Kochen interessant: Wer frische Zutaten je nach Saison verwendet, spart kräftig im Vergleich zu Tiefkühlkost oder Fertigprodukten, von Fast Food ganz zu schweigen.

Ernährungskurse vermitteln Kompetenzen zur gesunden Ernährung. Die Zahl ernährungsbedingter Krankheiten, wie z.B. Karies, Adipositas, Herz-Kreislauf-Erkrankungen steigt stetig. Mit einer gesund erhaltenden ausgewogenen Ernährung, die in unseren Kursen in Theorie und Praxis gelehrt wird, lernen Familien, ihre Gesundheit zu erhalten. Für Kinder wird hier ein Grundbaustein für ein gesundes Leben gelegt.

In allen Kochkursen wird eine Lebensmittelumlage erhoben.

■ Freu(n)de am Herd – Kochen in Gemeinschaft

Entdecken oder festigen Sie den Spaß und die Freude am Kochen und sind Sie neugierig auf

die Gerichte, die über die allgemeinen Grundkenntnisse hinausgehen.

Im Kurs wird eine Lebensmittelumlage erhoben.

Petra Ortmann

3400W

11 x donnerstags, 18.00–21.00 Uhr
11.1.–5.12.2024, 44 Ustd.
Gebühr 90,00 EUR

FEBW, Marktstraße 154

■ Kochen für Anfänger – Einfach kochen lernen

Basiswissen Küche

Natürlich kann heute jeder irgendwie kochen: Aus Dosen und Gläsern. Aber Hand aufs Herz, kennen Sie das kleine Einmaleins der gesunden Küche? Wissen Sie, wie man perfekt brät, Vitamine erhält und dabei noch Kalorien spart?

An diesen zwei Samstagen erlernen Sie Grundkenntnisse des saisongerechten Kochens mit überwiegend regionalen Produkten. Sie bereiten ein alltagstaugliches, schmackhaftes Menü zu, das auch für eine Einladung geeignet ist.

Entdecken Sie den Spaß und die Freude am Kochen!

Für die Lebensmittel wird im Kurs eine entsprechende Gebühr erhoben. Bitte rechnen Sie mit einem Betrag zwischen 10 und 15 Euro.

Bitte bringen Sie eine Schürze mit und, wenn möglich, Vorratsdosen.

Petra Ortmann

3404W

2 x samstags, 11.00–14.00 Uhr
24.2.–2.3.2024, 8 Ustd.
Gebühr 18,00 EUR

3405W

2 x samstags, 11.00–14.00 Uhr
9.11.–16.11.2024, 8 Ustd.
Gebühr 18,00 EUR

FEBW, Marktstraße 154

■ Der gesellige Mittagstisch

Mit Gleichgesinnten Kochen, Klönen, Schlemmen, denn alleine essen macht keinen Spaß. Saisonales und Regionales wird frisch zubereitet und als Drei-Gang-Menue serviert und versteift. Im Kurs wird eine Lebensmittelumlage erhoben.

Clemens te Pas

3406W

4 x donnerstags, 11.00–14.00 Uhr
15.2.–16.5.2024, 16 Ustd.
Gebühr 34,00 EUR

3407W

4 x donnerstags, 11.00–14.00 Uhr
19.9.–12.12.2024, 16 Ustd.
Gebühr 34,00 EUR

FEBW, Marktstraße 154

■ Kochen für Könner

Wenn Kochen Ihnen Freude bereitet, sind Sie in diesem Kochkurs genau richtig! Jahreszeitlich orientiert, werden verschiedene Gerichte gekocht und gebacken.

Im Kurs wird eine Lebensmittelumlage erhoben. Bitte bringen Sie eine Schürze mit und, wenn möglich, Vorratsdosen.

Marie-Luise Starosta

3408W

10 x mittwochs, 18.00–21.00 Uhr
10.1.–11.12.2024, 40 Ustd.
Gebühr 82,00 EUR

Clemens te Pas

3409W

11 x donnerstags, 18.00–21.00 Uhr
18.1.–12.12.2024, 44 Ustd.
Gebühr 90,00 EUR

FEBW, Marktstraße 154

■ Männer an den Herd

Ein Angebot für Männer, die mit viel Spaß sowohl einfache als auch raffinierte Rezepte ausprobieren möchten.

Im Kurs wird eine Lebensmittelumlage erhoben.

Clemens te Pas

3410W

8 x donnerstags, 17.30–20.30 Uhr
8.2.–28.11.2024, 32 Ustd.
Gebühr 10,00 EUR

FEBW, Marktstraße 154

■ Ein Schnupperabend der veganen Küche

Fleischlos tierisch lecker essen

Wie essen wir vegan, ohne auf den Genuss verzichten zu müssen? Wie beugen wir eventuellen Mangelerscheinungen vor? Können Kinder gesund vegan aufwachsen?

Diese und weiteren Fragen sind Teil des Abends. Zudem werden wir unter Anleitung einfache, frische und vegane Gerichte zubereiten. Lassen Sie sich überraschen.

Im Kurs wird eine Umlage für die benötigten Lebensmittel erhoben. Bitte bringen Sie eine Schürze mit und, wenn möglich, Vorratsdosen.

Jens Brandl

3415W

1 x Dienstag, 18.00–21.00 Uhr
2.7.2024, 4 Ustd.
Gebühr 11,00 EUR

3416W

1 x Dienstag, 18.00–21.00 Uhr
3.12.2024, 4 Ustd.
Gebühr 11,00 EUR

FEBW, Marktstraße 154

■ Vegan durchs Jahr

Fleischlos tierisch lecker essen

Hier können Sie die vegane Küche ganz neu erleben. Spannende Rezepte für jede Jahreszeit und interessante Tipps zum veganen Kochen mit regionalen und saisonalen Lebensmitteln erwarten Sie in unserem veganen Kochkurs übers Jahr. Gekocht wird in geselliger Runde

■ ■ ■ ■ Eine Übersicht über alle Kursangebote auch auf www.febw-oberhausen.de

zusammen mit anderen interessierten Köchinnen und Köchen. Von Kochanfänger bis Profi-Veganer ist für jeden was dabei.

Im Kurs wird eine Umlage für die benötigten Lebensmittel erhoben.

Jens Brandl

3417W

9 x dienstags, 17.30–20.30 Uhr

16.1.–19.11.2024, 36 Ustd.

Gebühr 92,00 EUR

FEBW, Marktstraße 154

■ Die Veggie-Küche

Lecker, einfach und gesund

Gesund essen, zum Klimaschutz beitragen und auch noch lecker essen! Mit Veggie-Kost können wir dies im Alltag verbinden. Es gibt einige Grundsätze, die wir an diesem Samstag unter die Lupe nehmen. Weiterhin bietet die gesunde Lebensmittelauswahl neue, überraschende Geschmackserlebnisse. Probieren Sie

doch einmal fast vergessene Gemüsearten wie weiße Rübchen, Mangold oder Stielmus aus.

Für die Lebensmittel wird im Kurs eine entsprechende Gebühr erhoben. Bitte rechnen Sie mit einem Betrag zwischen 10 und 15 Euro.

Bitte bringen Sie eine Schürze mit und, wenn möglich, Vorratsdosen.

Petra Ortman

Im Frühling

3420W

1 x Samstag, 11.00–14.00 Uhr

9.3.2024, 4 Ustd.

Gebühr 11,00 EUR

FEBW, Marktstraße 154

Im Herbst

3421W

1 x Samstag, 11.00–14.00 Uhr

26.10.2024, 4 Ustd.

Gebühr 11,00 EUR

FEBW, Marktstraße 154

gesund
leben





**Praktische Ernährungsbildung für Kinder.
Eine Initiative der Sarah Wiener Stiftung
und der BARMER.**

Termine 2024 im Evangelischen Familien-
und Erwachsenenbildungswerk
Oberhausen:

**Mittwoch, 6. März, 9–13 Uhr
Dienstag, 7. Mai, 9–13 Uhr
Dienstag, 3. September, 9–17 Uhr**

Information und Anmeldung nur über

www.sarah-wiener-stiftung.de

■ Die Kräuterküche

In diesem Kurs geht es um Kräuter und deren Anwendung bzw. Wirkungsweise. Es wird gekocht und gebacken, es werden Teemischungen, Essigvarianten, verschiedene Öle und auch Salben selbst hergestellt.

Bitte Dosen und Salbentöpfchen mitbringen.

Für die Lebensmittel wird im Kurs eine entsprechende Gebühr erhoben. Bitte rechnen Sie mit einem Betrag zwischen 10 und 15 Euro.

Petra Ortmann

3423W

1 x Samstag, 11.00–14.00 Uhr

6.7.2024, 4 Ustd.

Gebühr 11,00 EUR

FEBW, Marktstraße 154

■ Die Winterküche

*.... alles Schmackhafte rund um
das Wintergemüse Kohl*

Für die Lebensmittel wird im Kurs eine entsprechende Gebühr erhoben. Bitte rechnen Sie mit einem Betrag zwischen 10 und 15 Euro.

Petra Ortmann

3424W

1 x Samstag, 11.00–14.00 Uhr

20.1.2024, 4 Ustd.

Gebühr 11,00 EUR

FEBW, Marktstraße 154

■ Pasta & Co – Low Carb

Die klassische Nudelküche mit Pasta & Co bietet jede Menge Köstlichkeiten zum Genießen. In diesem Kurs schauen wir uns an, wie sich diese Klassiker neu und leicht interpretieren lassen. Die Lasagne überrascht mit Kohlrabi anstelle von Lasagne-Platten. Spaghetti sind leicht und frisch aus Zucchini zubereitet und treffen auf eine leckere Soße. Burrata, der neue Star der italienischen Küche, krönt einen frischen Salat

und leichte Antipasti bringen jede Menge Abwechslung auf den Tisch.

Selbstverständlich darf zum Abschluss ein leckerer Nachtisch nicht fehlen. Der präsentiert sich in Form eines köstlichen Tiramisus mit frischen Erdbeeren und Mascarpone.

Im Kurs wird eine Lebensmittelumlage erhoben.

Christa Rolf

3426W

1 x Donnerstag, 18.00–21.00 Uhr

25.4.2024, 4 Ustd.

Gebühr 11,00 EUR

FEBW, Marktstraße 154

■ Köstliche Kürbis-Vielfalt

Vielseitig, lecker und farbenprächtig, so präsentiert sich Kürbis immer wieder aufs Neue von seiner besten Seite. Der typische Herbstbote zeichnet sich aus durch seine große Vielfalt an Sorten. Hokkaido-, Butternut- oder Spaghettikürbis, sie alle sind beliebte und abwechslungsreiche Gäste auf unserem Speiseplan.

Als warme Suppe, lauwarm auf einem frischen Salat, sanft gegart aus dem Backofen oder köstlich gefüllt mit einer leckeren Füllung, der Kürbis steckt immer wieder voller Überraschungen. Auch als süßer Nachtisch überzeugt der bunte Kürbis und darf als Abschluss eines Menüs natürlich nicht fehlen.

Im Kurs wird eine Lebensmittelumlage erhoben.

Christa Rolf

3427W

1 x Donnerstag, 18.00–21.00 Uhr

14.11.2024, 4 Ustd.

Gebühr 11,00 EUR

FEBW, Marktstraße 154

■ Bitte beachten Sie, dass **keine** Anmeldebestätigung erfolgt!



Kursleitungen gesucht!

Ihnen gefällt unser Programm und Sie hätten Interesse, bei uns Kurse anzubieten?

Wir freuen uns über Ihr Angebot!

Rufen Sie einfach an:
Ute Schroer-Wülbeck
Telefon (0208) 85008-63

■ Einkochen – Einwecken – Einmachen

Eine Küchenschlacht zum Herbst

Einkochen, Einmachen oder Einwecken ist wieder »in«. An diesem Samstag klären wir die Grundlagen sämtlicher Einmachmethoden sowie die benötigten Utensilien und Grundzutaten; was hat wann Saison, wie werden Gläser richtig gefüllt, sterilisiert und gelagert, was ist wie lange haltbar und welche Faktoren führen zum Verderben. Verschiedene Rezepte von einfacher Konfitüre oder Orangenmarmelade über Kompott bis zum sauer und pikant Eingelegtem und ausgesuchten Chutneys.

Eingemachtes ist Wärme, Ehrlichkeit und Freundlichkeit und schenkt allen, die sich darauf einlassen, vielfältige Aromen und Sinnlichkeit.

Für Gläser, Obst und Gemüse fällt vor Ort eine Umlage an oder Sie bringen Ihre eigenen Gläser mit.

Gerne können Sie Obst und Gemüse aus eigenem Anbau mitbringen und verarbeiten. Sprechen Sie uns einfach an.

Bitte rechnen Sie mit einer Lebensmittelumlage zwischen 10 und 15 Euro.

Petra Ortmann

3429W

1 x Samstag, 14.00–18.30 Uhr

31.8.2024, 6 Ustd.

Gebühr 15,50 EUR

FEBW, Marktstraße 154

■ Die Brotbäckerei

Brot und Brötchen aus vollem Schrot und Korn

Möchten Sie einmal selber „richtiges“ Brot backen? Trauen Sie sich nicht an Hefeteig heran oder misslingt Ihnen ständig Ihr Sauerteig? Dieser Kurs zeigt, wie es geht! Wir wollen verschiedene Brote und Brötchen aus Sauer- und Hefeteig backen sowie süße und pikante Brotaufstriche selber herstellen.

Am Freitagabend werden die Brote angesetzt und am Samstagmorgen gebacken. Die Brotaufstriche werden in backfreien Zeiten hergestellt.

Für die Lebensmittel wird im Kurs eine entsprechende Gebühr erhoben. Bitte rechnen Sie mit einem Betrag zwischen 10 und 15 Euro.

Bitte bringen Sie eine Schürze mit und, wenn möglich, Vorratsdosen.

Petra Ortmann

3430W

Freitag, 16.2.2024, 17.30–19.00 Uhr

Samstag, 17.2.2024, 11.00–13.15 Uhr

5 Ustd.

Gebühr 13,00 EUR

FEBW, Marktstraße 154

■ Die große Plätzchenbäckerei

vor dem ersten Advent

Von Anisplätzchen bis Zimtsterne, aber auch besondere Dinge, wie selbstgemachte Spekulatius aus dem Brett, Leb- und Pfefferkuchen. In diesem Kurs erwartet Sie die ganze Bandbreite der Plätzchenbäckerei.

Bitte Gebäckdosen mitbringen

Für die Lebensmittel wird im Kurs eine entsprechende Gebühr erhoben. Bitte rechnen Sie mit einem Betrag zwischen 10 und 15 Euro.

Petra Ortmann

3431W

1 x Samstag, 11.00–14.00 Uhr

30.11.2024, 4 Ustd.

Gebühr 11,00 EUR

FEBW, Marktstraße 154

■ Die Pralinenwerkstatt

In diesem Kurs werden verschiedenste Pralinen selbst hergestellt. Auch „gesunde“ Alternativen sind dabei. Gut als Geschenk geeignet.

Für die Lebensmittel wird im Kurs eine entsprechende Gebühr erhoben. Bitte rechnen Sie mit einem Betrag zwischen 10 und 15 Euro.

Vom Feinsten muss nicht teuer sein!



 **Abendfrieden**
Catering

Partyservice & Café

Dieckerstraße 65

46047 Oberhausen

Telefon (0208) 998 69-17

info@abendfrieden-service.de

www.abendfrieden-service.de

Petra Ortmann

3432W

1 x Samstag, 11.00–14.00 Uhr
7.12.2024, 4 Ustd.
Gebühr 11,00 EUR

FEBW, Marktstraße 154

■ Die vegane Konditorei

Köstliche Rezepte ohne Butter und Ei

Torten, Muffins, Cupcakes ganz ohne tierische Produkte! Vegan Backen macht Spaß und ist ganz einfach! Zahlreiche vegane Rezepte warten nur darauf, von Ihnen entdeckt zu werden. Und wer sagt denn, dass man Veganer sein muss, um vegan zu backen?

Im Kurs wird eine Umlage für die benötigten Lebensmittel erhoben.

Jens Brandl

3462W

1 x Dienstag, 17.30–20.30 Uhr
27.8.2024, 4 Ustd.
Gebühr 11,00 EUR

FEBW, Marktstraße 154

■ Lucias Küche

Kochen mit Lucia Scribano ist ein außergewöhnliches Erlebnis. Der Mittelpunkt ist immer die italienische Küche.

Im Kurs wird eine Umlage erhoben für die benötigten Lebensmittel erhoben. Bitte rechnen Sie mit einem Betrag um die 20 Euro.

Lucia Scribano

Der Karneval in Venedig und seine kulinarischen Genüsse

3470W

1 x Montag, 17.30–20.30 Uhr
12.2.2024, 4 Ustd.
Gebühr 11,00 EUR

Pasta und mehr

3472W

1 x Montag, 17.30–20.30 Uhr
2.9.2024, 4 Ustd.
Gebühr 11,00 EUR

Italienisch speisen im Advent

3474W

1 x Montag, 17.30–20.30 Uhr
25.11.2024, 4 Ustd.
Gebühr 11,00 EUR

FEBW, Marktstraße 154

■ Tims Küche

Tim Kohn – Privatkoch aus dem Ruhrgebiet & Finalist „The Taste“ 2021

Kochen mit Tim Kohn verspricht Geschmacksexplosionen. Gewürzvariationen, vor allem aus dem asiatischen Raum, prägen seine Rezepte.

Im Kurs wird eine Umlage erhoben für die benötigten Lebensmittel erhoben. Bitte rechnen Sie mit einem Betrag um die 30 Euro.

Keine Ermäßigung möglich!

Tim Kohn

Tims Power Touch

3476W

1 x Freitag, 16.00–19.00 Uhr
26.1.2024, 4 Ustd.
Gebühr 11,00 EUR

Tims asiatische Genüsse

3478W

1 x Freitag, 16.00–19.00 Uhr
21.6.2024, 4 Ustd.
Gebühr 11,00 EUR

Tims arabische Genüsse

3479W

1 x Freitag, 16.00–19.00 Uhr
29.11.2024, 4 Ustd.
Gebühr 11,00 EUR

FEBW, Marktstraße 154

Teil der
westenergie

 **RWW**
WIR BEWEGEN WASSER

Frisches Trinkwasser.
Das fördern wir – und
die Kultur in der Region.



Ökumenischer Vorbereitungstag zum Weltgebetstag 2024

**Für Leiterinnen von Frauen-
gruppen und Interessierte**

„... durch das Band des Friedens“

Auf diesen Titel haben sich das deutsche, österreichische und schweizerische Komitee für den Weltgebetstag 2024 verständigt, der am 1. März gefeiert wird.

In ökumenischer Vielfalt haben christliche Frauen in Palästina den Gottesdienst erarbeitet.

Um diese Gottesdienste in den Gemeinden vor Ort gestalten und feiern zu können, wird zu einem Vorbereitungstag in der **Evangelischen Auferstehungs-Kirchengemeinde Oberhausen-Osterfeld, Vestische Str. 86, für Samstag, 20.1.2024 von 9.30 Uhr bis 15.00 Uhr** eingeladen.



Der Vormittag ist geprägt von einer Ländeseinführung von Maggie Raab-Steinke, einer Einführung in die Liturgie von Pfr. Ursula Harfst und dem Einüben der Lieder mit einer Musikerin.

Alle Gruppenleiterinnen, interessierte Laien sowie Hauptamtliche sind herzlich eingeladen! Vorbereitet und durchgeführt wird der Tag von einem ökumenisch zusammengesetzten Team.

Diese Veranstaltung ist gebührenfrei. Um einen Obolus für Imbiss und für Getränke wird jedoch gebeten.

Anmeldung unter der Kursnummer 4000W bis zum 15.1.24 bei:

Ev. Familien- und Erwachsenenbildungswerk, Marktstr. 154, Telefon 85008-52

Weitere Infos: Pfarrerin Ursula Harfst,
Telefon 9601866,
E-Mail: ursula.harfst@ekir.de



KEFB

Katholische Erwachsenen-
und Familienbildung im
Bistum Essen gGmbH



Evangelisches
Familien- und Erwachsenen
BildungWerk Oberhausen

Kirche in der Gesellschaft

Ansprechpartnerin:
Ute Schroer-Wülbeck
Telefon (0208) 85008-63
ute.schroer-wuelbeck@
kirche-oberhausen.com

- **Politik und Glaube**
- **Blick hinter die Kulissen**
- **Grüne Energie vor Ort**
- **Zusammenleben in einer
multikulturellen Gesellschaft**
- **Begleitung im Alltag**
- **Generation 60plus**
- **Frauenforen/Gesprächsforen**

Anmeldung:
Telefon (0208) 85008-52
info.febw@kirche-oberhausen.com

Prima Klima vor der Tür

Gartenglück

Kompost – schwarzes Gold des Gartens

Wie und wo ein Komposthaufen angelegt wird, ohne die Nachbarschaft zu stören, was bei der Kompostierung zu beachten ist und wie das schwarze Gold des Gartens eingesetzt werden kann wird an diesem Abend besprochen.

**Mittwoch, 7.2.2024,
19.00–20.30 Uhr
FEBW**

Die Hände in die Erde zu stecken, der Natur nah sein, kurz: zu gärtnern trägt zur persönlichen Ausgeglichenheit bei und bietet zugleich Möglichkeiten, vor unserer Tür etwas zum Klimaschutz beizutragen. Unsere kleine Kursreihe soll dazu einladen, Gartenglück zu erfahren.

Pflanzentausch- Nachmittag

An diesem Tag kann getauscht, verschenkt und adoptiert werden. Macht den Innenhof des Kirchenkreises grün und bunt. Bei Kaffee und (alkoholfreier) Bowle können Gartenglück geteilt und Gartenweisheiten ausgetauscht werden.

**Samstag, 2.3.2024,
16.00–18.15 Uhr
FEBW**

Heilkräuter entdecken

Was die mitunter als Unkraut bezeichneten Kräuter können, wie sie verwendet werden und wozu sie nützlich sind, erzählt die Heilkräuter-Fachfrau an diesem Abend und stellt verschiedene Kräuter und ihre Anwendungsmöglichkeiten vor. Ganz praktisch wird daraus etwas Essbares zubereitet und gekostet und eine Tinktur oder Salbe wird hergestellt.

**Mittwoch, 17.4.2024,
18.00–20.15 Uhr
FEBW**

Gemeinschafts- garten erleben – der Generationengarten

Gartenarbeit tut der Seele gut, Gemeinschaft auch! Wie das gemeinsame Bewirtschaften eines Stücks Land geht und was beachtet werden muss, schauen wir uns vor Ort im Generationengarten am Kaisergarten an.

**Donnerstag, 25.4.2024,
17.00–19.15 Uhr
Am Kaisergarten 28**

„Wenn mehr Denken unter den Menschen sein wird, wird auch mehr Liebe in der Welt sein“

Albert Schweitzer

**Glaube verpflichtet, sich mit dieser Welt auseinanderzusetzen und sich einzumischen.
Die Auseinandersetzung mit gesellschaftlichen und politischen Entwicklungen, Problemen
und Glaubensfragen steht im Vordergrund.**

Ansprechpartnerin:

Ute Schroer-Wülbeck · Telefon (0208) 85008-63 · ute.schroer-wuelbeck@kirche-oberhausen.com

Weltgebetstag 2024

Ökumenischer Vorbereitungstag

„... durch das Band des Friedens“, auf diesen Titel haben sich das deutsche, österreichische und schweizerische Komitee für den Weltgebetstag 2024 verständigt, der am 1. März gefeiert wird. In ökumenischer Vielfalt haben christliche Frauen in Palästina den Gottesdienst erarbeitet.

Der Vormittag ist geprägt von einer Landeseinführung, einer Einführung in die Liturgie mit gemeinsamem Singen der ausgesuchten Lieder sowie von einem gemeinsamen Austausch.

Alle Gruppenleiterinnen, interessierte Laien sowie Hauptamtliche sind herzlich eingeladen!

Vorbereitet und durchgeführt wird der Vormittag von einem ökumenisch zusammengesetzten Team. Material zum Weltgebetstag 2024 finden Sie unter www.weltgebetstag.de

Dieses Angebot ist gebührenfrei!

Ursula Harfst

Ute Schroer-Wülbeck

Maggi Raab-Steinke

4000W

1 x Samstag, 9.30 – 15.00 Uhr
20.1.2024, 6 Ustd.

**Auferstehungs-Kgm.,
Gemeindehaus Vestische Str. 86**

Blick hinter die Kulissen

Diese aktuelle Reihe findet in Kooperation mit Arbeit und Leben (DGB/VHS) Oberhausen statt. Telefon 825-2830

Wir bieten für Interessierte ein regelmäßiges Angebot an Exkursionen zu interessanten Orten und Betriebsstätten in der Region an.

Der Blick hinter die Kulissen soll Bürgern und Bürgerinnen einen Einblick in Hintergründe und einen Überblick über Zusammenhänge ermöglichen.

■ Westlotto in Münster

Was ist ein Glücksspielstaatsvertrag? Was macht Westlotto genau? Wohin fließen die Gewinne? Wie geht Westlotto mit seiner Verantwortung und der Glücksspielsucht um? Vor Ort in Münster besuchen wir den Hauptsitz und klären nach Informationsgespräch und Rundgang die noch offenen (gesellschaftspolitischen) Fragen.

Anmeldung bei Arbeit und Leben, Tel. 825-2830

Barbara Kröger

4005AL

1 x Donnerstag, 9.00 – 14.30 Uhr
7.3.2024, 5 Ustd.
Gebühr 31,00 EUR

**Westlotto, Weseler Straße 108–112,
Münster**

Gemeinsame Anreise mit dem Reisebus, Treffpunkt Touristikhaltestelle am Hauptbahnhof Oberhausen

■ Der Zeittunnel in Wülfrath

Wir besuchen den Zeittunnel in einem alten Abbautunnel des Bochumer Bruchs. Hier erfolgte der Kalkabbau in der niederbergischen Landschaft und prägt die Region bis heute. Farbige „Zeitfenster“ lassen die Erdgeschichte mit Dinosauriern und ersten Menschen bis zur Industrialisierung erleben. An der Abbruchkarte wartet eine beeindruckende Naturkulisse.

Anmeldung bei Arbeit und Leben, Tel. 825-2830

Barbara Kröger

4006AL

1x Freitag, 9.00–13.30 Uhr

12.4.2024, 5 Ustd.

Gebühr 35,00 EUR

Hammerstein 5, Wülfrath

Gemeinsame Anreise mit dem Reisebus, Treffpunkt Touristikhaltestelle am Hauptbahnhof Oberhausen

■ Das Kröller-Müller-Museum im Nationalpark Hoge Veluwe

Ein Besuch des Kröller-Müller Museums in den benachbarten Niederlanden ist ein ganz besonderes Erlebnis. Eingebettet in den Nationalpark De Hoge Veluwe bietet es neben einer beachtlichen Sammlung von Werken Van Goghs und anderer Maler eine Skulpturensammlung, die sich im angrenzenden Park befindet.

Vom Museum aus gelangt man in den 5.500 Hektar großen Nationalpark, der mit seinen Wäldern, Heide- und Grasflächen sowie Sandlandschaften unter anderem Hirschen, Mufflons und Wildschweinen einen Lebensraum bietet.

Blieben Sie auf dem Laufenden!

Oft gibt es zusätzliche Angebote oder geänderte Termine. Bitte schauen Sie auch auf unsere Homepage:
www.febw-oberhausen.de

Dort finden Sie alle aktuellen Infos!

Im Rahmen der Führung durch das Museum lernen wir die feste Kollektion des Kröller-Müller-Museums kennen, in deren Mittelpunkt die Kunstwerke von Vincent van Gogh stehen und erfahren wir einiges über die Gründerin des Museums, Helene Kröller-Müller. Wer waren ihre persönlichen Favoriten? Wie gelangten die Kunstwerke in ihre Kollektion?

Die Umgebung des Museums lädt zum Genießen von Kunst und Natur gleichermaßen ein. Im Anschluss an die einstündige Führung ist Zeit eingeplant, um per Audio-Guide eigenständig den Skulpturenpark (einen der größten Europas) zu besuchen, sich im Restaurant oder mit einem mitgebrachtes Picknick im Park zu stärken und die Natur bei einem Spaziergang oder auf einem der kostenlos erhältlichen weißen Fahrräder zu erkunden.

Gudrun Mack

4007M

1 x Mittwoch, 8.30–17.00 Uhr

15.5.2024, 7 Ustd.

Gebühr 62,00 EUR

Houtkampweg 6, 6731 AW Otterlo (Niederlande)

Gemeinsame Anreise mit dem Reisebus, Treffpunkt Touristikhaltestelle am Hauptbahnhof Oberhausen

■ Der Lehrbienenstand am Haus Ripshorst

Am Lehrbienenstand am Haus Ripshorst erfahren Sie, was Sie schon immer über Bienen wissen wollten. Kommen Sie mit auf eine Reise in die Welt der Honigbiene! Hierbei erfahren Sie, was mit der wunderbaren Verwandlung von Nektar zu Honig auf sich hat und warum man mit Recht vom „Bienenfleiß“ spricht. Was passiert, wenn Bienen schwärmen? Wie verständigen sich Bienen? Wie regeln sie das Klima im Bienenstock? Was haben die Bienen mit unserem Klima zu tun? Das sind nur einige Fragen, auf die der Imker Matthias Kleinöder Antwort gibt.

Ute Schroer-Wülbeck

4008W

1x Dienstag, 10.00–12.15 Uhr

11.6.2024, 3 Ustd.

Gebühr 2,00 EUR

Ripshorster Str. 306, 46117 Oberhausen

Eigene Anreise

■ Eine Grenzland-Draisinentour

Unsere Exkursion nach Kleve führt uns mit der Draisine weiter nach Kranenburg und zurück. Anschließend zeigt uns die Schlossbergkellerei Peters in einer Weinprobe mit Wein, Brot und Knabbergebäck die heimischen Produkte.

Anmeldung bei Arbeit und Leben, Tel. 825-2830

Barbara Kröger

4009AL

1 x Mittwoch, 8.45–19.00 Uhr

28.8.2024, 8 Ustd.

Gebühr 42,00 EUR

Kleve

Gemeinsame Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln. Treffpunkt Hauptbahnhof Oberhausen, Servicetheke

■ Ein Blick hinter die Türen des Aalto-Theaters Essen

Das Aalto-Theater in Essen bietet nicht nur ein breit gefächertes Unterhaltungsangebot, es ist auch architektonisch interessant.

Im Rahmen einer zweistündigen Führung erhalten wir einen exklusiven Blick hinter die Kulissen des Hauses und werden in die Geheimnisse des Theateralltags eingeweiht. An Orten, die den Zuschauer*innen bei regulären Theaterbesuchen verborgen bleiben, wie den Werkstätten, der Probephase oder dem Kulissenlager, können wir uns auf zahlreiche Informationen und Anekdoten rund um die Geschehnisse eines Theaterabends freuen und erfahren, warum ein Aufzug benötigt wird, in dem sogar ein Lastkraftwagen Platz hat, was es

Gedenkhalle Oberhausen



Dauerausstellung Oberhausen im Nationalsozialismus 1933 – 1945

Konrad-Adenauer-Allee 46
46049 Oberhausen

dienstags bis sonntags 11 bis 18 Uhr

Telefon 02 08_60 70 531-0
www.gedenkhalle-oberhausen.de

mit dem Beruf der Inspizienz auf sich hat und wie ein Probenalltag am Aalto-Theater aussieht.

Neben diesen spannenden Einblicken werden wir mit der Idee der „humanen Architektur“ Alvar Aaltos vertraut gemacht, dessen Entwurf für den Bau eines neuen Opernhauses bereits im Jahr 1959 „große Originalität und Schönheit“ bescheinigt wurde. Eröffnet im Jahr 1988, vor über 30 Jahren, hat das Aalto-Theater in Essen bis heute nichts an seiner Faszination eingebüßt und sein Architekt gilt als einer der „international bedeutendsten Architekten einer organischen Moderne“.

Im Anschluss an die Führung besteht die Möglichkeit, einer öffentlichen Probe des Stücks LAMANT ANONYME ODER UNERWARTETE WENDUNGEN zuzuschauen.

Gudrun Mack

4010M

1 x Montag, 13.30–20.00 Uhr

4.3.2024, 6 Ustd.

Gebühr 24,00 EUR

Aalto-Theater, Opernplatz 10, Essen

Gemeinsame Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln. Treffpunkt Hauptbahnhof Oberhausen, Servicetheke

■ Das LVR-Freilichtmuseum in Kommern

Im Freilichtmuseum Kommern erfahren wir in einer Führung Wissenswertes über die Wohn- und Arbeitsverhältnisse der Landbevölkerung und die letzten 500 Jahre rheinischer Alltagsgeschichte. Vier regionale Baugruppen zeigen Bauernhäuser, Ställe, Scheunen und andere Speicherbauten, Werkstätten, aber auch Windmühlen, eine wasserbetriebene Sägemühle, eine Dorfschule und ein Gemeindebackhaus. Die fünfte, zeitgeschichtliche Baugruppe „Marktplatz Rheinland“, thematisiert die jüngere Vergangenheit nach 1945. Man kann insgesamt 79 Bauten in ihrer naturräumlichen Umgebung erkunden und in der örtlichen Gastronomie ausspannen.

Anmeldung bei Arbeit und Leben, Tel. 825-2830

Barbara Kröger

4011AL

1 x Dienstag, 9.00–16.30 Uhr

15.10.2024, 6 Ustd.

Gebühr 40,00 EUR

LVR Freilichtmuseum Kommern, Eickser Straße, Mechernich-Kommern



Gemeinsame Anreise mit dem Reisebus. Treffpunkt Touristikhaltestelle am Hauptbahnhof Oberhausen

■ Werksbesichtigung bei HASE BIKES

So entsteht ein Spezialrad

Wie entsteht eigentlich ein Trike? Oder ein Stufentandem? Welche Abteilungen gibt es bei einem Spezialradhersteller? Und wer sind die Menschen hinter den Rädern von HASE BIKES?

Die etwa anderthalbstündige Führung führt in die „Keimzelle“ von HASE BIKES, dem denkmalgeschützten ehemaligen Magazingebäude der Zeche Hibernia in Waltrop. Hier war ursprünglich nicht nur das gesamte Unternehmen untergebracht, die Familie Hase hatte im Obergeschoss auch ihre Wohnung. Heute haben im ersten und zweiten Stock der Halle die Abteilungen Vertrieb, Einkauf, Buchhaltung, Marketing und Entwicklung ihre Büros. Das Erdgeschoss gehört allein dem HASE BIKES SCHALTWERK, wo sämtliche Modelle und das komplette Zubehörprogramm gezeigt werden.

Ute Schroer-Wülbeck

4012W

1x Dienstag, 9.00–14.00 Uhr
19.11.2024, 3 Ustd.
Gebühr 25,00 EUR

45731 Waltrop, Hiberniastraße 2

Gemeinsame Anreise mit dem Reisebus. Treffpunkt Touristikhaltestelle am Hauptbahnhof Oberhausen

Grüne Energie vor Ort!

Es gibt eine Wende in der Energiepolitik, die sich in naher Zukunft auch auf uns alle und liebgeordnete Gewohnheiten auswirken wird. Der Klimawandel ist unübersehbar und viele kleine und große Schritte sollen den Weg für erneuerbaren Energieeinsatz ebnen.

Wir wollen die Praxis des Wandels in unserem nahen Umfeld anschauen.

Hier schauen wir auf die Bauindustrie und das Wohnen, hier geht es auch um die Verkehrspolitik, Mobilität und Wandel und hier soll auch die Industriepolitik nicht zu kurz kommen.

Was muss jeder Einzelne tun? Was muss oder kann die Stadt Oberhausen dazu beitragen?

Aufgrund der vielen verschiedenen Facetten können wir nur beispielhaft in diesen Bereichen genauer hinschauen.

In sechs Angeboten des Evangelischen Familien- und Erwachsenenbildungswerkes und Arbeit und Leben DGB/VHS Oberhausen, werden wir mit Hintergrundwissen zur besseren Einschätzung der Lage beitragen.

■ Wie gut ist die Stadt Oberhausen im Bereich des Energieumbaus aufgestellt?

Wie sieht klimafreundliche Wärmeplanung in Oberhausen aus?

Das aktuelle Thema der Energiewende sieht auch die Kommunen in der Pflicht für die Bürger*innen als Grundlage der persönlichen Entscheidung eine Bestandsanalyse der Wärmeversorgung in jeder Kommune, also auch für Oberhausen zu erstellen. Dazu gehören auch Zielszenarien und Strategieentwicklung unter Berücksichtigung erneuerbarer Energien. Ein Wärmeplan Oberhausen muss entstehen. Wir fragen nach dem aktuellen Stand und damit den handlungsleitenden Informationen für interessierte Bürger:innen.

Anmeldung bei Arbeit und Leben, Tel. 825-2830
Barbara Kröger

4050AL

1 x Montag, 18.00–19.30 Uhr
29.1.2024, 2 Ustd.

Dieses Angebot ist gebührenfrei!

**Gewerkschaftshaus Oberhausen,
Friedrich-Karl-Straße 19–21**

Eigene Anreise

■ Erneuerbare Energien

Ein Besuch im Haus Ruhrnatur

Im Haus Ruhrnatur wird die Energie der Natur durch zahlreiche Experimente mit Wind, Wasserströmung und Sonnenlicht deutlich erfahrbar gemacht.

Hier wird ergründet, wie Sonnenlicht einen Eisbären wärmt oder Strom erzeugt, wie Windräder und Wasserräder funktionieren.

Im Anschluss geht es zu einer Führung durch das Wasserkraftwerk Kahlenberg mit dem Thema: Strom aus dem Fluss. Hier wird intensiv über Wasserkraftnutzung, Geschichte der Schleuseninsel sowie Bau, Funktionsweise und ökologische Bedeutung des Wasserkraftwerks Kahlenberg informiert.

Die Ausstellung ist nicht vollständig barrierefrei. Lediglich das Erdgeschoss mit den Behindertentoiletten ist barrierefrei zu erreichen

Ute Schroer-Wülbeck

4051W

1 x Freitag, 10.00–12.00 Uhr

1.3.2024, 2 Ustd.

Gebühr 7,00 EUR

**Alte Schleuse 3,
45468 Mülheim an der Ruhr**

Eigene Anreise

■ Neue Energieinfrastruktur: Wasserstoffleitungen durchziehen das Revier

Das kommende Energiesystem Wasserstoff muss im Revier an die richtigen Orte gelangen. Für den Netzausbau zuständig ist Open Grid Europe. Wir wollen uns über die Energieform Wasserstoff, woher sie kommt, ihre Besonderheiten, die Nutzung von bisherigen Gasleitungen und den Neubau notwendiger weiterer Wasserstoffleitungen, informieren.

Neben den Erläuterungen zum neuen System und den Besonderheiten, geht es auch um die Sicherheit und ggf. Auswirkungen auf die Um-

welt. Im Rundgang können wir anschließend die Praxis der Arbeit z.B. die Bauteilprüfung und das Kompetenzzentrum „Gasqualität“ sowie einen mobilen Verdichter betrachten.

Anmeldung bei Arbeit und Leben, Tel. 825-2830

Barbara Kröger

4052AL

1 x Mittwoch, 9.00–14:30 Uhr

10.4.2024, 4 Ustd.

Gebühr 8,00 EUR

**Open Grid Europe, Gladbecker Str. 404,
Essen**

Gemeinsame Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln Treffpunkt Hauptbahnhof Oberhausen, Servicetheke

■ Innovation City – grüne Energie in Osterfeld

Die Innovation City Management GmbH hat gemeinsam mit der Stadt Bottrop und vielen Akteuren aus Wirtschaft und Bürgerschaft innerhalb von zehn Jahren die CO₂-Emissionen in der Stadt halbiert. In Oberhausen-Osterfeld soll Ähnliches passieren. Wie sehen dort die wirtschaftlichen Energielösungen aus und wie wirkt sich die Energiewende positiv auf den Haushalt aus? Eine Führung durch Osterfeld mit anschließendem Austausch im Quartiersbüro Osterfeld beantwortet Fragen.

Ute Schroer-Wülbeck

4053W

1 x Dienstag, 10.00–13.00 Uhr

4.6.2024, 3 Ustd.

Gebühr 2,00 EUR

**Wasgenwaldstraße 49,
46119 Oberhausen**

Eigene Anreise

■ Bitte beachten Sie, dass **keine**
Anmeldebestätigung erfolgt!

■ Neue Technik in unseren Häusern: Vaillant, ein großer Hersteller von Wärmepumpen

Vaillant ist mit seinem Hauptsitz in NRW in Remscheid beheimatet und sieht das Thema Klimaschutz auch als drängendste Herausforderung unserer Zeit. Wir schauen uns vor Ort an, welche Systeme auf dem Markt sind und welche Vor- und Nachteile damit verbunden sind.

Anmeldung bei Arbeit und Leben, Tel. 825-2830

Barbara Kröger

4054AL

1 x Dienstag, 9.00 – 14.30 Uhr

3.9.2024, 4 Ustd.

Gebühr 31,00 EUR

Vaillant, Berghausener Straße 40, Remscheid

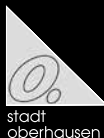
Gemeinsame Anreise mit dem Reisebus. Treffpunkt Touristikhaltestelle am Hauptbahnhof Oberhausen

■ Potenziale klimafreundlicher Energien

Eine Informationsveranstaltung im Landesamt für Natur, Umwelt und Verbraucherschutz in Essen

Das Landesamt für Natur, Umwelt und Verbraucherschutz Nordrhein-Westfalen (LANUV) ist die technisch-wissenschaftliche Fachbehörde des Landes Nordrhein-Westfalen für den Natur-, Umwelt- und Verbraucherschutz. Es unterstützt die Energiewende in Nordrhein-Westfalen u.a. durch verschiedene Studien und Untersuchungen zu den Potenzialen klimafreundlicher Energieträger im Land. Hierzu zählt insbesondere die Potenzialstudie „Erneuerbare Energien NRW“, die in bislang fünf Einzelstudien die Möglichkeiten zur Nutzung der Windenergie, der Solarenergie, der Biomasse- und Geothermienutzung sowie der Wasserkraft untersucht hat. Aktuell werden die Potenzialstudien zur Solarenergie und zur Windenergie aktualisiert und überarbeitet. Zur Potenzialstudie Wind-

schlugmedia+)



Ausstellung

HEIMATFRONT

Vom ‚Blitzkrieg‘ in Europa
zum Luftkrieg an der Ruhr



Oberhausen
Bunkermuseum

Alte Heid 13 · 46047 Oberhausen
mittwochs und sonntags 11 bis 18 Uhr
(feiertags geschlossen)
Bitte beachten Sie die Sommer- und Winterpausen.

Ausführliche Infos und Workshops unter
www.bunkermuseum-oberhausen.de

Telefon 02 08_60 70 531-0

E-Mail gedenkhalles-bunkermuseum@oberhausen.de

GRÜNE ENERGIE VOR ORT!

Es gibt eine Wende in der Energiepolitik, die sich in naher Zukunft auch auf uns alle und liebgewordene Gewohnheiten auswirken wird. Der Klimawandel ist unübersehbar und viele kleine und große Schritte sollen den Weg für erneuerbaren Energieeinsatz ebnen.

Wir wollen die Praxis des Wandels in unserem nahen Umfeld anschauen.

In der Reihe schauen wir - insbesondere aufgrund des Heizungsgesetzes - auf die neuen Herausforderungen.

Aufgrund der vielen verschiedenen Facetten bei der Energiewende, können wir nur beispielhaft in einigen Bereichen genauer hinschauen!

Wie gut ist die Stadt Oberhausen im Bereich des Energieumbaus aufgestellt?

Erneuerbare Energien

**Neue Energieinfrastruktur:
Wasserstoffleitungen durchziehen
das Revier**

**Innovation City – grüne Energie in
Osterfeld**

**Neue Technik in unseren Häusern:
Waterkotte, ein großer Hersteller von
Wärmepumpen**

**Potenziale klimafreundlicher Energien!
Information im LANUV**

**Saubere Energie für unsere Region?
Die Bedeutung von Windkraft!**

Urbane Energielösung

Arbeit und Leben

OBERHAUSEN

Evangelisches
Familien- und Erwachsenen
BildungsWerk Oberhausen



energie wurde mittlerweile ein Zwischenbericht veröffentlicht. Darüber hinaus wurden im Wärmebereich Studien zu den Potenzialen der industriellen Abwärme und der Grubenwassernutzung erstellt.

Diese Studien sind Grundlage unseres Tischgespräches. Bringen Sie gerne Fragen mit.

Ute Schroer-Wülbeck

4055W

1 x Dienstag, 9.00–14.00 Uhr

8.10.2024, 3 Ustd.

Gebühr 20,00 EUR

Landesamt für Natur, Umwelt und Verbraucherschutz, Wallneyer Str. 6, Essen

Gemeinsame Anreise mit dem Reisebus. Treffpunkt Touristikhaltestelle am Hauptbahnhof Oberhausen

■ Saubere Energie für unsere Region? Die Bedeutung von Windkraft!

Die Firma SL Naturenergie erstellt Windparks und wir können uns über die Bedeutung und Akzeptanz der Windkraft für die Energiewende informieren. Die Firma wird ihre geplanten und realisierten Windkraftparkprojekte vorstellen. Maßgeblichen Einfluss auf die Umsetzung hatten und haben die politischen Vorgaben. Wir informieren uns über die Auswirkungen und über den Umgang damit wie z.B. das Projekt der Beteiligung u.a. wichtige Rahmenbedingungen der Windkraftbranche.

Anmeldung bei Arbeit und Leben, Tel. 825-2830

Barbara Kröger

4056AL

1 x Dienstag, 9.00–13.00 Uhr

29.10.2024, 3 Ustd.

Gebühr 8,00 EUR

SL Naturenergie, Voßbrinkstraße 67, Gladbeck

Gemeinsame Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln. Treffpunkt Hauptbahnhof Oberhausen, Servicetheke

■ Urbane Energielösung

Ein Besuch der evo

Urbane Energielösungen sind der Schlüssel zu einer nachhaltigen und zukunftsfähigen Stadtentwicklung. Städte müssen künftig auf nachhaltige und ökologische Energielösungen setzen, um eine Überbelastung der Umwelt zu vermeiden, den Klimaschutz voranzutreiben und gleichzeitig die Energieversorgung langfristig und nachhaltig zu sichern. Welche Konzepte und Lösungen für Oberhausen unterstützt die evo?

Ute Schroer-Wülbeck

4057W

1 x Dienstag, 10.00–12.00 Uhr

12.11.2024, 2 Ustd.

Gebühr 2,00 EUR

**evo, Christian-Steger-Straße
46045 Oberhausen**

Eigene Anreise

Prima Klima vor der Tür – Gartenglück

Die Hände in die Erde zu stecken, der Natur nah sein, kurz: zu gärtnern trägt zur persönlichen Ausgeglichenheit bei und bietet zugleich Möglichkeiten, vor unserer Tür etwas zum Klimaschutz beizutragen.

Unsere kleine Kursreihe soll dazu einladen, Gartenglück zu erfahren und aktiven Klimaschutz zu betreiben!

■ Gemeinschaftsgarten erleben – der Generationengarten Oberhausen

Lust auf Garten, aber keine eigene Scholle in Sicht? Gemeinschaftlich zu gärtnern ist im urbanen Raum in den letzten Jahren zu einer guten Möglichkeit geworden, die Hände in die Erde zu stecken, auch wenn man keinen eigenen Garten

hat. Kinder erleben, wo das Essen wächst und das Hegen und Ernten bringt Entschleunigung und Zufriedenheit. Gartenarbeit tut der Seele gut, Gemeinschaft auch!

Wie das gemeinsame Bewirtschaften eines Stücks Land geht und was beachtet werden muss, schauen wir uns vor Ort im Generationengarten am Kaisergarten an. Hier geht es um Gemüseanbau, Hühnerhaltung, Honigbienen und vieles mehr. Verschiedene Gruppen finden hier ihr grünes Refugium! Bei entsprechendem großem Interesse wäre nachfolgend auch eine Gartengruppe des FEBW möglich.

Gudrun Mack

4110M

1 x Donnerstag, 17.00–19.15 Uhr

25.4.2024, 3 Ustd.

Gebühr 22,00 EUR

Am Kaisergarten 28, 46049 Oberhausen

Eigene Anreise

■ Kompost – schwarzes Gold des Gartens

Aus Grünschnitt, Blättern und Küchenabfällen entsteht der beste Dünger für den Garten.

Wie und wo ein Komposthaufen angelegt wird, ohne die Nachbarschaft zu stören, was bei der Kompostierung zu beachten ist und wie das schwarze Gold des Gartens eingesetzt werden kann wird an diesem Abend besprochen.

Auch Fragen zu weiteren Düngemethoden wie der Herstellung von Pflanzenbrühen können thematisiert werden.

N.N.

4100M

1 x Mittwoch, 19.00–20.30 Uhr

7.2.2024, 2 Ustd.

Gebühr 7,00 EUR

FEBW, Marktstraße 154

■ Pflanzentauschnachmittag

Einige Stauden müssen geteilt werden, um weiterhin kräftig blühen zu können. Manche Pflanzen sind so wuchsfreudig, dass man sich von einem Teil trennen muss. Oder bei der Aussaat sind alle Tomaten aufgelaufen – und der Platz im Beet ist begrenzt?

Gleichzeitig gibt es Gartenanfänger:innen oder Pflanzenliebhaber:innen, die sich über genau diese Pflanzen freuen würden.

An diesem Tag kann getauscht, verschenkt und adoptiert werden. Macht den Innenhof des Kirchenkreises grün und bunt. Bei Kaffee und (alkoholfreier) Bowle können Gartenglück geteilt und Gartenweisheiten ausgetauscht werden.

Willkommen sind auch Samen, die noch in anderen Gärten und Balkonkästen die Welt bunter machen dürfen.

Dieses Angebot ist gebührenfrei!

Gudrun Mack

4103M

1 x Samstag, 16.00–18.15 Uhr

2.3.2024, 3 Ustd.

FEBW, Marktstraße 154

■ Heilkräuter entdecken

Gegen jedes Leid ist ein Kraut gewachsen – das Wissen um die Heilkräfte der Pflanzen die ganz in unserer Nähe wachsen ist nicht mehr so weit verbreitet wie es früher mal war. Was die mitunter als Unkraut bezeichneten Kräuter können, wie sie verwendet werden und wozu sie nützlich sind, erzählt die Heilkräuter-Fachfrau.

An diesem Abend stellt sie verschiedene Kräuter und ihre Anwendungsmöglichkeiten vor. Ganz praktisch wird daraus etwas Essbares zubereitet und gekostet und eine Tinktur oder Salbe wird hergestellt.

Bitte kleine Gläschen, Döschen oder Fläschchen mitbringen.

Eva-Maria Bachmann

4106M

1 x Mittwoch, 18.00–20.15 Uhr

17.4.2024, 3 Ustd.

Gebühr 11,00 EUR

FEBW, Marktstraße 154

4221M

7 x dienstags, 16.30–18.00 Uhr,
27.8./10.9./24.9./8.10./5.11./19.11./
3.12.2024, 14 Ustd.

Gebühr 16,00 EUR

FEBW, Marktstraße 154

■ **Internationale Frauengruppe**

*In Kooperation mit der Flüchtlingsberatung
des Kirchenkreises Oberhausen*

Frauen aus verschiedenen Ländern treffen sich,
um Erfahrungen aus dem Heimatland und dem
Aufnahmeland auszutauschen. Ziel ist es, sich
untereinander möglichst in der deutschen
Sprache zu verständigen und so ein besseres
Verständnis füreinander zu entwickeln.

Mit Kinderbetreuung!

vierzehntätig!

Rosemarie Wirth-Gruenwald

Evelyn Meinhard

4220M

10 x dienstags, 16.30–18.00 Uhr,
23.1./6.2./20.2./5.3./19.3./16.4./
30.4./14.5./28.5./11.6.2024, 20 Ustd.

Gebühr 22,00 EUR

■ **Sprachspielzeit**

*für Frauen mit ihren Kindern
im Vorschulalter*

Deutsch lernen ist kinderleicht. Wir bieten
Sprachkurse an – extra für Frauen, die noch
nicht so gut Deutsch sprechen.

Bei uns lernen Sie ganz leicht Deutsch, das
Ihnen jeden Tag hilft, Alltags-Situationen wie
Einkaufen, Bus fahren und Fahrscheine kaufen,
beim Arzt, in der Post, in der Schule zu meis-
tern. Mit ein bisschen Übung werden Sie sich
im Alltag schnell sicherer fühlen. Es ist einfacher
als Sie denken!

Ihre Kinder können in der Zeit in der Kinder-
betreuung spielen!



Zara Hadzieva

4225M

19 x donnerstags, 15.00–17.15 Uhr
25.1.–27.6.2024, 57 Ustd.
Gebühr 19,00 EUR

4226M

11 x donnerstags, 15.00–17.15 Uhr
5.9.–5.12.2024, 33 Ustd.
Gebühr 11,00 EUR
FEBW, Marktstraße 154

■ Sprachcafé

für Frauen

Ein offenes Angebot für Frauen mit Fluchterfahrung, die ihre Deutschkenntnisse aus den Kursen anwenden möchten.

Ihre Kinder können dabei sein!

Dieses Angebot ist gebührenfrei!

Jamila Zouaoui

4228M

18 x montags, 9.00–12.00 Uhr
22.1.–17.6.2024, 72 Ustd.

4229M

11 x montags, 9.00–12.00 Uhr
2.9.–25.11.2024, 44 Ustd.
FEBW, Marktstraße 154

Begleitung im Alltag

Die Auseinandersetzung mit den Anforderungen des Alltags kennzeichnet dieses breit gefächerte Kursangebot. Es sind Männer und Frauen aller Altersgruppen angesprochen, die Anregungen zur Gestaltung des Alltags und eine Unterstützung und Erweiterung ihrer Alltagskompetenzen erwarten.

■ Wer klug ist, sorgt vor – Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

in Kooperation mit der Ev. Familienhilfe e.V.

Ein Unfall, eine Operation oder andere Krankheiten können jeden von uns unerwartet treffen und zu Situationen führen, in denen wir nicht mehr selbstverantwortlich handeln und sinnvoll entscheiden können. Markus Hönicke von der Ev. Familienhilfe e.V. wird zur Thematik umfassend referieren und darüber informieren, was bei der Erstellung einer Vorsorgeverfügung zu beachten ist.

Dieses Angebot ist gebührenfrei!

Philipp Jongen

4300W

1 x Donnerstag, 17.00–18.30 Uhr
7.3.2024, 2 Ustd.

4301W

1 x Donnerstag, 17.00–18.30 Uhr
26.9.2024, 2 Ustd.

FEBW, Marktstraße 154

Generation 60+

Die Kursreihe bietet vor allem Menschen im reiferen Alter die Möglichkeit, ihre Alltagskompetenzen zu erhalten und zu erweitern.

■ Gedächtnistraining

*Mit einfachen Mitteln
die grauen Zellen trainieren*

In spielerischer Art und ohne Stress sollen in angenehmer Atmosphäre die wichtigsten Funktionen des Gehirns aktiviert werden. Die Übungen und Spiele dienen zur

- Förderung der Konzentration
- Steigerung der Merkfähigkeit
- Bereicherung der Formulierung
- Sensibilisierung der Wahrnehmung
- Verarbeitung von Erlebtem

So werden die Kreativität angeregt und das Ausdrucksvermögen verbessert, um das Interesse für vieles, was das Leben anregender und fröhlicher macht, zu wecken.

Gabi Krumm

4332W

21 x dienstags, 10.00–11.30 Uhr
16.1.–25.6.2024, 42 Ustd.
Gebühr 86,00 EUR

4333W

12 x dienstags, 10.00–11.30 Uhr
3.9.–3.12.2024, 24 Ustd.
Gebühr 50,00 EUR

FEBW, Marktstraße 154

4336W

20 x donnerstags, 9.30–11.00 Uhr
18.1.–27.6.2024, 40 Ustd.
Gebühr 82,00 EUR

4337W

11 x donnerstags, 9.30–11.00 Uhr
5.9.–5.12.2024, 22 Ustd.
Gebühr 46,00 EUR

**Emmaus-Kgm., Pauluskirche,
Duisburger Str. 333**

Jutta Nowak

4340W

20 x donnerstags, 14.00–15.30 Uhr
18.1.–27.6.2024, 40 Ustd.
Gebühr 82,00 EUR

4341W

11 x donnerstags, 14.00–15.30 Uhr
5.9.–5.12.2024, 22 Ustd.
Gebühr 46,00 EUR

4342W

20 x donnerstags, 15.30–17.00 Uhr
18.1.–27.6.2024, 40 Ustd.
Gebühr 82,00 EUR

4343W

11 x donnerstags, 15.30–17.00 Uhr
5.9.–5.12.2024, 22 Ustd.
Gebühr 46,00 EUR

**Ev. Kgm. Holten-Sterkrade,
Gemeindehaus Weseler Str. 107**

Älter werden, umsorgt und gepflegt sein



Abendfrieden

Seniorenzentrum im Park

Alten- und Pflegeheim

Tagespflege

Kurzzeitpflege

Betreutes Wohnen

Dieckerstraße 65

46047 Oberhausen

Telefon (02 08) 9 98 69-0

info@haus-abendfrieden.de

www.haus-abendfrieden.de



Frauenforen

Frauenforen sind aktive Gemeindegruppen. Hier ist der Ort, an dem sich Frauen mit Themen beschäftigen, die Wellen schlagen (Klimaerwärmung, Rente usw.) und die einen Blick über den eigenen Tellerrand hinein in andere Kulturen ermöglichen. Frauenforen erweitern den Horizont und schaffen soziale Kontakte.

Alle Frauenforen sind, wenn nicht anders angegeben, gebührenfrei.

Ev. Frauenkreis Friedenskirche Nachmittagskreis

Vorsitzende: Elke Hannemann

Telefon 669099

mittwochs 14.30 – 16.30 Uhr
2 Ustd.

Ev. Kirchengemeinde
Holten-Sterkrade

Gemeindehaus
Steinbrinkstr. 154

Sitzgymnastik – aktives Muskel training

Elke Hannemann
4500W 10.1.2024

Von Xocolati zur Schokolade

Von der Kakaobohne der Azteken in Mexiko bis zur Schokolade im Supermarkt

Jutta Nowak
4501W 24.1.2024

Palästina und die Musik

Elke Hannemann
Henning Wilms
4502W 21.2.2024

Länderinformation Palästina

Elke Hannemann
Natalie Jahn
4503W 28.2.2024

Geschichten und Gedanken zum 125. Geburtstag von Erich Kästner

Elke Hannemann
4504W 6.3.2024

Rund um den Bodensee: ein Fotoreisebericht

Elke Hannemann
4505W 17.4.2024

Höher, schneller, weiter –

die Schattenseiten der
Leistungsgesellschaft

Elke Hannemann
4506W 15.5.2024

Jahrmarkt, Rummel, Kirmes im Wandel der Zeit

Elke Hannemann
4507W 29.5.2024

Eine „haarige“ Angelegenheit

Jutta Nowak
4508W 12.6.2024

Jugendarbeit heute

Ein Bericht aus dem Alltag
einer Jugendmitarbeiterin
Sylke Kruse
4509W 4.9.2024

Sterkrader Familiengeschichten

Elke Hannemann
4510W 2.10.2024

Gedächtnistraining

Elke Hannemann
4511W 30.10.2024

Das Erzgebirge und die Traditionen

Elke Hannemann
4512W 27.11.2024

Advent, Advent ein Lichtlein brennt

Rituale in der Adventszeit
Elke Hannemann
4513W 11.12.2024

Ev. Frauenkreis Friedenskirche Abendkreis

Vorsitzende: Heike Lengeling
Telefon 643512

donnerstags 17.15 – 19.15 Uhr
2 Ustd.

Ev. Kirchengemeinde
Holten-Sterkrade

Gemeindehaus
Steinbrinkstr. 154

Jugendliche und ihre Bedürfnisse im Bereich Holten/ Sterkrade

Sylke Kruse
4529W 18.1.2024

Das Friedensdorf stellt sich vor

Heike Lengeling
4530W 15.2.2024

Länder der Erde: Palästina

Heike Lengeling
Katja Kittel
4531W 29.2.2024

Kirche aktuell: Wo steht unsere Kirche nach der Wahl?

Zur Presbyterwahl 2024
Thomas Fidelak
4532W 14.3.2024

Die Kraft des Singens

Ulrike Samse
4533W 18.4.2024

Die Vorsorgevollmacht

Heike Lengeling
4534W 2.5.2024

Der Berufsweg zur Pfarrerin

Natalie Jahn
4535W 16.5.2024

Die drei großen monotheistischen Religionen Christentum, Judentum und Islam

Thomas Fidelak
4536W 6.6.2024

Was koche ich morgen?

Ernährung im Alter
Christa Rolf
4537W 6.6.2024

Sicherheit im Straßenverkehr

Rolf Kubiak
4538W 22.8.2024

Unser Garten im Jahresverlauf

Natur- und Artenschutz
Werner Lantermann
4539W 19.9.2024

Abenteuerinnen zu Land, auf dem Wasser und in der Luft

Heike Lengeling
4540W 24.10.2024

Aktuelles aus dem Haus Gottesdank

Martina Herrmann
4541W 21.11.2024

Advent – Licht in der Dunkelheit

Heike Lengeling
Katja Kittel
4542W 5.12.2024

An jedem ersten Dienstag im Monat findet der Stammtisch des Frauenkreises Friedenskirche in der Zeit von 15.00 bis 17.00 Uhr in Haus Gottesdank statt.

Ev. Frauenkreis Christuskirche Sterkrade

Vorsitzende: Jutta Nowak
Telefon 608170
mittwochs 15.00–17.00 Uhr
2 Ustd.
Ev. Kirchengemeinde
Holtens-Sterkrade
Gemeindehaus
Weseler Str. 107

Gedanken und Geschichten zum neuen Jahr

Jutta Nowak
4571W 17.1.2024

Senioren sicherheitsberatung

Referentin Jenny Verboeven
Jutta Nowak
4572W 24.1.2024

Der Dichter und sein Lied: Hermann Claudius

Jutta Nowak
4573W 31.1.2024

Länder der Erde 1. Teil – Palästina

Antje Lizier
4574W 7.2.2024

Engeldarstellungen in der Malerei

Jutta Nowak
4575W 14.2.2024

Länder der Erde 2. Teil: Palästina

Antje Lizier
4576W 21.2.2024

**„Wenn dieser
Apfelbaum blühte“ –
Märchen und Düfte**

Jutta Nowak
4577W 28.2.2024

**„Wär ich ein Mann
doch mindestens
nur“**

*Die Schriftstellerin Annette
von Droste-Hülshoff*
Jutta Nowak
4578W 6.3.2024

**Amerika –
Land und Leute**

Elke Hannemann
4579W 13.3.2024

Maria Sibylla Merian

Malerin und Naturforschern
Jutta Nowak
4580W 16.3.2024

**Vom Osterei zum
Überraschungs-Ei**

Bräuche in der Osterzeit
Jutta Nowak
4581W 20.3.2024

Der Islam

*Eine Einführung in die Glau-
benswelt der Muslime*
Jutta Nowak
4582W 10.4.2024

Der Schmetterling

Wissenswertes und Kreatives
Jutta Nowak
4583W 17.4.2024

Paul Gerhard

Sein Leben und seine Lieder
Antje Lizier
4584W 24.4.2024

Ikonen

Kultbilder der Ostkirche
Jutta Nowak
4585W 8.5.2024

Lebensraum Garten

*Der Wein als Symbol
des Lebens*
Jutta Nowak
4586W 15.5.2024

**Familiengeschichten
der Bibel**

Janica Schneider
4587W 22.5.2024

**Die Liturgie im
evangelischen
Gottesdienst**

Janica Schneider
4588W 29.5.2024

Woher kommt das?

Taufe, Jungfrauengeburt ...
Jutta Nowak
4589W 5.6.2024

Lebensraum Garten

geführt von Ariadnes Faden
Jutta Nowak
4590W 12.6.2024

Bettina von Arnim

Ein Lebensbild
Jutta Nowak
4591W 19.6.2024

Die Biene

Wissenswertes und Kreatives
Jutta Nowak
4592W 26.6.2024

**Frauenleben
in der Antike**

Jutta Nowak
4593W 3.7.2024

Marie Curie

Die erste Nobelpreisträgerin
Jutta Nowak
4594W 21.8.2024

Masche für Masche

*Die Geschichte
der Handarbeit*
Jutta Nowak
4595W 28.8.2024

Lieder zum Sommer

*Die Kraft des eigenen
Singers spüren*
Antje Lizier
4596W 4.9.2024

**Geliebtes
Tauschobjekt**

*Die Geschichte
der Glanzbilder*
Jutta Nowak
4597W 11.9.2024

**Frauen in
anderen Kulturen**

Jutta Nowak
4598W 18.9.2024

**Die Frau
an seiner Seite**

Hannelore Kohl
Jutta Nowak
4599W 25.9.2024

**Frauen die
sich trauen**

Die Frauen und der Mut
Jutta Nowak
4600W 2.10.2024

**Putzen und
Schrubben**

*Hygiene im Wandel
der Jahrhunderte*
Jutta Nowak
4601W 9.10.2024

Damit aus Fremden Freunde werden

Zur Flüchtlingskrise

Jutta Nowak

4602W 30.10.2024

Sterkrader Geschichten

Elke Hannemann

4603W 6.11.2024

Frauen, die Geschichte machten

Das Samstagseminar

Jutta Nowak

4604W 9.11.2024

Einer, der wusste, was Recht ist

Martin von Tour

Jutta Nowak

4605W 13.11.2024

Damals war es

Ein Wintermarkt auf

zugefrorenem Fluss

Jutta Nowak

4606W 20.11.2024

Adventsbräuche aus aller Welt

Jutta Nowak

4607W 27.11.2024

Ev. Frauenkreis Holten

Vorsitzende: Dagmar Lutz

Telefon 688421

mittwochs 14.30 – 16.30 Uhr

2 Ustd.

Ev. Kirchengemeinde

Holten-Sterkrade

Gemeindehaus Schulstr. 3

Start ins neue Jahr mit der Jahreslosung 2024

Christiane Wilms

4610W 10.1.2024

Frauen als Visionä- rinnen: gestern und heute

Christiane Wilms

4611W 24.1.2024

Länderinformation Palästina

Christiane Wilms

4612W 7.2.2024

Palästina und die Musik

Ulrike Samse

4613W 21.2.2024

Zum 80. Geburtstag von Uschi Glas

Dagmar Lutz

4614W 6.3.2024

Osterfeier mit Abendmahl

Christiane Wilms

4615W 3.4.2024

Die Welt neu denken, mit klarem Kopf und zu Lebensweisen

Christiane Wilms

4616W 17.4.2024

Deutsche Gedichte aus 12 Jahrhun- derten

Dagmar Lutz

4617W 8.5.2024

Bertha von Suttner – die Friedensstifterin

Dagmar Lutz

4618W 5.6.2024

Schule – damals und heute

Christiane Wilms

4619W 21.8.2024

Oberhausener Frauengeschichten

Dagmar Lutz

4620W 4.9.2024

Erntedank

Christiane Wilms

4621W 2.10.2024

Die Geschichte der Kartoffel

Dagmar Lutz

4622W 23.10.2024

Ein Kinonachmittag für Frauen

Christiane Wilms

4623W 6.11.2024

Ev. Frauenkreis Buschhausen

Vorsitzende: Doris Markus

Telefon 650916

donnerstags 15.00 – 17.00 Uhr

2 Ustd.

Ev. Emmaus-Kirchengemeinde

Gemeindehaus

Skagerrakstr. 15

Die Geschichte des Karnevals

Doris Markus

4630W 25.1.2024

Palästina und die Musik

Stefan Treutler

4631W 8.2.2024

Palästina: das Land und seine Menschen

Doris Markus

4632W 22.2.2024

Aus dem Leben eines Bergmanns

Doris Markus

4633W 7.3.2024

Ostern – das Fest der Hoffnung

Doris Markus

4634W 21.3.2024

Die Flüchtlingshilfe berichtet aus ihrem Alltag

Evelyn Meinhard

4635W 4.4.2024

Kochen von A bis Z

*Eine Weltreise mit Zutaten
und Gewürzen*

Petra Schwatlo-Drescher

4636W 18.4.2024

Sicherheitstipps für Senioren: Besuche an der Haustüre

Doris Markus

4637W 16.5.2024

Die Saarschleife – eine Reportage

Ute Junghänel

4638W 13.6.2024

Studienfahrt zum Kaisergarten

Gedenkhalle und Museum

Doris Markus

4639W 4.7.2024

Die Fabeln der Jean de La Fontaine

*u.a. Die Ameise und die Heu-
schrecke*

Ute Junghänel

4640W 27.6.2024

Auf christlichen Spuren in Lykien in der Türkei

Karla Grütjen

4641W 22.8.2024

Skulptur „Untitled“

„Wurzel und Flügel“

Doris Markus

4642W 12.9.2024

Quer durch Japan – ein Reisebericht

Ute Junghänel

4643W 26.9.2024

Texte und Musik aus dem 19. Jahrhundert

Andreas Odlozinski

4644W 10.10.2024

Hörgeräte und die Akustik

Doris Markus

4645W 24.10.2024

Udo Jürgens

Sein Leben und seine Musik

Doris Markus

Stefan Treutler

4646W 7.11.2024

Wer war Theodor Fliedner?

Doris Markus

4647W 21.11.2024

Weihnachten 2024: Macht hoch die Türe

Doris Markus

Rainer Wekeck

4648W 5.12.2024

Ev. Frauenkreis Schmachtendorf

Vorsitzende: Andrea Schäfer

Telefon 688032

vierzehntägig mittwochs

15.00 – 17.00 Uhr

2 Ustd.

*Ev. Kirchengemeinde Königs-
hardt-Schmachtendorf*

Gemeindehaus, Forststr. 71

Gedanken und Geschichten zum neuen Jahr

Andrea Schäfer

4650W 3.1.2024

Turnen für Gesundheit und Wohlbefinden

Ute Quessel

4651W 17.1.2024

Ehrenamtliche gesucht!



Das Baby ist da, die Freude riesig und nichts geht mehr. Wer keine Hilfe von Familie und Freunden hat bekommt sie von wellcome. Wie ein guter Engel kommt die ehrenamtliche Mitarbeiterin der Familie im ersten Lebensjahr des Kindes zu Hilfe.

wellcome-Engel – eine Aufgabe für Sie ...?

Haben Sie Lust, Familien in den ersten Monaten nach der Geburt eines Kindes ganz individuell zu helfen?

- Sie wachen über den Schlaf des Kindes.
- Sie bringen das Geschwisterkind zum Kindergarten.
- Sie begleiten die Zwillingsmutter zum Kinderarzt.

Die Unterstützung ist so vielfältig wie das Leben.

Wenn Sie bei wellcome ehrenamtlich mitarbeiten wollen, wenden Sie sich an die wellcome-Koordinatorin:



Ille Lauterfeld

Ev. Familien- und Erwachsenenbildungswerk
Marktstraße 154 · 46045 Oberhausen
Tel. 0208/85008-437 · Fax 0208/8500856
oberhausen1@wellcome-online.de
www.wellcome-online.de



Karneval weltweit

Andrea Schäfer
4652W 31.1.2024

Mode und Stoffe im Wandel der Zeit

Referentin:
Margret Maarlefveld
Helga Schmitz
4653W 14.2.2024

Länderinformation Palästina

Marion Mettler
4654W 28.2.2024

Blau-grünes Leben: die Emscher und die Lippe

Referentin: Silke Wilts
Andrea Schäfer
4655W 13.3.2024

Bewahrung der Schöpfung

*Faszination und Schönheit
der Erde*
Rainer Webeck
4656W 27.3.2024

Alltagssituation im Friedensdorf

Referent: Dieter Langnese
Andrea Schäfer
4657W 10.4.2024

Die Kinderkantorei stellt sich vor

Referentin:
Susanne Friedrich-Bode
Andrea Schäfer
4658W 24.4.2024

Studienfahrt

*Diese Fahrt ist gebühren-
pflichtig. Zeitnah gibt es
einen Aushang im Schauka-
sten der Gemeinde mit allen
detaillierten Informationen
zur Fahrt. Eine Anmeldung
ist erforderlich.*
Andrea Schäfer
4659W 8.5.2024

Die Kraft des Singens

Andrea Schäfer
4660W 22.5.2024

Alte Spiele neu betrachtet

Andrea Schäfer
Helga Schmitz
4661W 5.6.2024

Senioren im Straßenverkehr

*Die Seniorensicherheits-
beratung*
Andrea Schäfer
4662W 3.7.2024

Turnen im Sitzen

Doris Ueberbach
4663W 14.8.2024

Geschichten aus dem Ruhgebiet

Ute Schroer-Wülbeck
4664W 28.8.2024

Die 20er-Jahre in Schmachtendorf

*Der Rubrikampf und
die belgische Besatzung*
Tobias Szczepanski
4665W 11.9.2024

Patientenverfügung und Betreuungs- vollmacht

Christoph Dey
4666W 9.10.2024

Rhythmische Bewe- gung zur Musik

Ute Quessel
4667W 6.11.2024

Taize – An der Quelle des Glaubens

Christina van Anken
4668W 20.11.2024

Ev. Frauenkreis Königshardt

Vorsitzende: Doris Palm
Telefon 670862

vierzehntägig mittwochs
15.00 – 17.00 Uhr
2 Ustd.

Ev. Kirchengemeinde
Königshardt-Schmachtendorf
Gemeindehaus, Forststr. 71

Länderinformationen Palästina

Doris Palm
4670W 7.2.2024

Die Geschichte der Krankenpflege

Sigrun Angerer
4671W 21.2.2024

Das Fahrrad – Früher und Heute

Doris Palm
4672W 6.3.2024

Kein Wein im Weingummi

Jutta Nowak
4673W 20.3.2024

Bescheidenheit

*Warum es sich lohnt,
einfach zu leben*
Doris Palm
4674W 17.4.2024

So möchte ich älter werden

Heike Lengeling
4675W 15.5.2024

Der bunte Nachmittag

*Spiele, Geschichten und
Lieder, die unser Herz
bewegen*
Doris Palm
4676W 29.5.2024

Gutes Hören ist Jogging fürs Gehirn

Andreas Schwanke
4677W 12.6.2024

Studienfahrt nach Xanten

*Diese Fahrt ist gebühren-
pflichtig. Zeitnah gibt es
einen Aushang im Schauka-
sten der Gemeinde mit allen
detaillierten Informationen
zur Fahrt. Eine Anmeldung
ist erforderlich.*

Doris Palm
4678W 26.6.2024

War die Post schon da?

Bernhard Huschens
4679W 21.8.2024

Bewegungsspiele im Sitzen

Bärbel Brune
4680W 4.9.2024

Der Herbst und der Winter ...

*Lieder, Geschichten
und Gedichte*
Doris Palm
4681W 18.9.2024

Leben und Glauben im Alter

Christina van Anken
4682W 2.10.2024

Der Lebensabend im Ausland

Die Vor- und die Nachteile
Doris Palm
4683W 16.10.2024

Eine Fotoreise mit dem Bernina-Express

Ekkehard Müller
4684W 30.10.2024

Die Königshäuser der Welt

Doris Palm
4685W 27.11.2024

Ev. Frauenkreis Schwarze Heide

Vorsitzende: Monika Ruten
Telefon 631583

vierzehntägig mittwochs
14.30 – 16.30 Uhr
2 Ustd.

Ev. Kirchengemeinde
Holten-Sterkrade

Gemeindehaus Friedenskirche
Steinbrinkstr. 154

MöhneKaffee

*Die Geschichte des Karnevals
der Frauen am Aschermitt-
woch*

Monika Ruten
4709W 14.2.2024

Trauminsel Island

Ein Fotoreisebericht
Monika Ruten
Ekkehard Müller
4710W 13.3.2024

Osterhase und bunte Eier

*Osterbräuche im
21. Jahrhundert*
Monika Ruten
4711W 10.4.2024

Alte Spiele neu entdecken

Monika Ruten
4712W 24.4.2024

Geschichten, Gedichte, Lieder rund um den Mai

Monika Mauer
4713W 22.5.2024

Kurzgeschichten aus dem Alltag

Ute Schroer-Wülbeck
4714W 5.6.2024

Märchen aus aller Welt

Monika Ruten
4715W 19.6.2024

Auf in die Ferien ... Sommergeschichten

Monika Mauer
4716W 3.7.2024

Geistreiche Anekdo- ten und Geschichten zum Schmunzeln

Monika Mauer
4717W 28.8.2024

Ein Blick in die Geschichte der Schwarzen Heide in Sterkrade

Bilder und Geschichten
Monika Ruten
Ekkehard Müller
4718W 25.9.2024

Luftvögel und Kartoffelfeuer – der Herbst ist da!

Monika Ruten
4719W 9.10.2024

Kranz, Kalender, Kerze

Weihnachtsbräuche
im 21. Jahrhundert
Monika Ruten
4720W 5.12.2024

In der folgenden Liste können Sie weitere Frauenhilfen in Ihrer Nähe und die jeweiligen Ansprechpartnerinnen finden, die Ihnen gerne Auskunft über die Treffen ihrer Frauenhilfe geben (wann: mittwochs oder donnerstags, wöchentlich oder 14-tägig und wo sie stattfinden).

Emmaus-Kirchengemeinde Alstaden

Karla Grüttjen, Telefon 845277

Emmaus-Kirchengemeinde Lirich-West

Heidi Schiebel, Telefon 843843

Apostelkirche Tackenberg

Bärbel Grossart,
Telefon 02842/1220560

Markus-Kirchengemeinde

Pfrin. Sonja Stauer-Müller,
Telefon 871901

Ev. Auferstehungsgemeinde
Gemeindeamt, Telefon 999930

Gesprächsforen

Diese Foren schaffen Wissen
und bieten Raum für Infor-
mationen und anregenden
Austausch

Morgentreff für Frauen

Leiterin: Antje Lizier
Telefon: 641376

1 x im Monat dienstags
9.00 – 11.00 Uhr, 2 Ustd
Ev. Kirchengemeinde
Holten-Sterkrade,
Gemeindehaus
Weseler Str. 107

Stuhlgymnastik

Antje Lizier
4900W 9.1.2024

Länderinformation Palästina

Antje Lizier
4901W 6.2.2024

Die Fastenaktion „7 Wochen ohne“

Antje Lizier
4902W 5.3.2024

Spiele der Zeit – aktuell oder schon von gestern

Antje Lizier
4903W 16.4.2024

Studienfahrt zum Kölner Dom

*Diese Fahrt ist gebühren-
pflichtig. Zeitnah gibt es
einen Aushang im Schauka-
sten der Gemeinde mit allen
detaillierten Informationen
zur Fahrt. Eine Anmeldung
ist erforderlich.*

Antje Lizier
4904W 14.5.2024

Eine Führung durch das Friedensdorf Oberhausen

Antje Lizier
4905W 11.6.2024

Geschwister- geschichten in der Bibel

Antje Lizier
4906W 17.9.2024

Einsamkeit

Antje Lizier
4907W 8.10.2024, 4 Ustd.

Das aktuelle Thema des Monats

Antje Lizier
4908W 5.11.2024

Männerkreis an der Friedenskirche

Leitung: Günter Lindner

Telefon 605341

jeder 3. Dienstag im Monat

18.00 – 20.00 Uhr, 2 Ustd

Ev. Kirchengemeinde

Holten-Sterkrade,

Gemeindehaus Friedenskirche

Steinbrinkstr. 154

Blick nach vorne auf das Jahr 2024

mit unserer Jahreslosung

Thomas Fidelak

4918W 16.1.2024

Haus Gottes dank: Service-Wohnen und Veränderungen

Martina Herrmann

4919W 20.2.2024

Wissenswertes rund um die Diakonie

Thomas Fidelak

4920W 19.3.2024

Der Islam und christliche Glaubensrichtungen

Was steht dahinter?

Thomas Fidelak

4921W 16.4.2024

Trickbetrug am Telefon

Günter Lindner

4922W 21.5.2024

Ausklang zur Ferienzeit

Wie entwickeln wir uns

in unserer Gemeinde

Günter Lindner

4923W 18.6.2024

Gegrilltes und heiße Eisen

Tagesaktuelle Themen kommen

auf den heißen Stuhl

Thomas Fidelak

4924W 4.7.2024

Stolpersteine in Oberhausen und ihre Bedeutung

Henning Wilms

4925W 20.8.2024

Die Ausbildung und der Werdegang einer Pfarrerin

Janica Schneider

4926W 17.9.2024

Die evangelische Kirche in unserem Umfeld

Günter Lindner

4927W 15.10.2024

Die Aufgaben eines Familienbildungswerkes

Günter Lindner

Ute Schroer-Wülbeck

4928W 19.11.2024

Advent – in Erwartung des Festes

Thomas Fidelak

4929W 5.12.2024



Qualifizierungs- angebote

Ansprechpartnerin:
Gudrun Mack
Telefon (0208) 85008-61
gudrun.mack@
kirche-oberhausen.com

- **Allgemeine Qualifizierungs-
angebote**
- **Fortbildungen für
Mitarbeitende in Kindertages-
stätten und Familienzentren in
Mülheim und Oberhausen**

Anmeldung:
Telefon (0208) 85008-52
info.febw@kirche-oberhausen.com



Adventsfeier

Zu unserer Adventsfeier
an einem Freitagnachmittag
im Advent laden wir alle
Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter
des Ev. Familien- und
Erwachsenenbildungswerkes
herzlich ein.

In gemütlicher Atmosphäre gibt
es Zeit für Besinnung
und Raum für Gespräche.

FEBW · Marktstraße 154

Allgemeine Qualifizierungsangebote

Diese Fortbildungsangebote sind, wenn nicht
anders angegeben, für Kursleitende des FEBW
gebührenfrei. Für interessierte Kursleitende
aus anderen Einrichtungen beträgt die Gebühr
30,00 EUR.

■ Aktuelles aus der Kursarbeit

Für Kursleitenden aus dem Eltern-Kind-Bereich

Hier geht es um aktuelle Informationen und
neue Impulse.

Birgit Nickel

Lena Buschmann

5000N

1 x Freitag, 16.00–18.15 Uhr
23.2.2024, 3 Ustd.

FEBW, Marktstraße 154

■ Entdecken Sie die bunte Welt voller Hits für die kleinen Kids!

Sind Sie Kursleitende im Eltern-Kind-U3-Bereich und suchen nach neuen, spannenden Möglichkeiten, die musikalische Förderung Ihrer Kinder zu bereichern? Keine Sorge, wir haben die Lösung für Sie!

Bei den Kurstreffen singen Sie die altbewährten Lieder, die Ihnen bereits bekannt sind. Doch im hektischen Alltag bleibt oft wenig Zeit, um nach neuen Liedern zu suchen und sie zu lernen. Das muss nicht länger so sein! Unsere Fortbildung bietet Ihnen eine vielfältige Auswahl an sofort umsetzbaren Liedern und Versen, die Ihre Spielgruppenkinder begeistern werden.

Tauchen Sie ein in eine bunte Sammlung von Bewegungsliedern, Reimen, Tänzen sowie Finger- und Rhythmusspielen, die Sie bereits am nächsten Tag in Ihre Spielgruppen einfließen lassen können. Wir legen den Fokus auf musi-

kalische Spiel-Elemente, die die Fantasie und Kreativität der Kinder anregen. Hier sind nur einige Beispiele, was Sie erwartet:

- Bewegungs- und Rhythmusspiele, die den Kindern Freude an der Musik vermitteln.
- Lieder zu Festen und Jahreszeiten, um gemeinsam zu singen und zu feiern.
- Musikalische Mitmachgeschichten und Klanggeschichten, um die Kinder in spannende Welten einzubeziehen.
- Fingerspiele, die die Feinmotorik und Sprachentwicklung fördern.
- Liedbegleitung mit Orff-Instrumenten, um den Rhythmus und das musikalische Verständnis zu stärken.
- Musikalische Achtsamkeitsübungen, um Ruhe und Entspannung in den Gruppenalltag zu bringen.

Und das ist noch längst nicht alles! Sie werden von der Vielfalt und der Lebendigkeit unserer Liedersammlung begeistert sein.

Sichern Sie sich jetzt Ihren Platz in unserer Fortbildung und entdecken Sie eine neue Welt voller musikalischer Anregungen für Ihre Spielgruppe. Ihre Kinder werden es Ihnen danken!

Melden Sie sich noch heute an und lassen Sie Ihre Spielgruppenkinder zu den Stars der musikalischen Frühförderung werden!

Keine Ermäßigung möglich!

Eva Steinbrink

5001N

1 x Samstag, 9.00–15.45 Uhr
31.8.2024, 9 Ustd.
Gebühr 30,00 EUR

FEBW, Marktstraße 154

Fachbereichskonferenz des Kreativbereichs

Instagram, Pinterest und Youtube sind im kreativen Bereich in den Köpfen einiger unserer Teilnehmenden sehr präsent!

Hier entstehen teils Ansprüche und mitunter realitätsferne Vorstellungen, gleichzeitig bieten die Plattformen Anregungen und Hilfestellungen.

Wir wollen uns über die digitale Kreativwelt austauschen und darüber, wie wir sie in das Kursgeschehen einbeziehen, aber auch wie wir uns davon abgrenzen und auch analoge Erfahrungsräume weiterhin attraktiv gestalten können.

Bei Kaffee und Kuchen widmen wir uns in der verbleibenden Zeit dem Kollegialen Austausch über die weiteren Belange der Familienbildung.

Gudrun Mack

5020M

1 x Freitag, 17.00–19.15 Uhr
2.2.2024, 3 Ustd.

5021M

1 x Donnerstag, 17.00–19.15 Uhr
5.9.2024, 3 Ustd.

FEBW, Marktstraße 154

Fachbereichstreffen gesund leben

Hier geht es um aktuelle Informationen und Anregungen für die Kursarbeit sowie um Reflexion der Gruppentätigkeit.

Ute Schroer-Wülbeck

5030W

1 x Freitag, 16.00–18.15 Uhr
12.4.2024, 3 Ustd.

5031W

1 x Freitag, 16.00–18.15 Uhr
22.11.2024, 3 Ustd.

FEBW, Marktstraße 154

■ Sommerbegegnung der Frauengesprächskreise

Ute Schroer-Wülbeck

5040W

1 x Montag, 15.00–17.00 Uhr
24.6.2024, 3 Ustd.

**Ev. Kirchenkreis Oberhausen,
Marktstr. 154**

■ Kooperationspartnertreffen Familienzentren

Lena Buschmann

5100FZ

1 x Dienstag, 14.00–16.45 Uhr
12.3.2024

FEBW, Marktstraße 154

Für Kursleitungen aller Fachbereiche

■ Digitale Angebote in der Familienbildung

*Diese Kursleiter:innenfortbildung
ist für Neugierige und Abenteuerlustige!*

Das digitale Zeitalter ist auch in der Familienbildung angekommen

Dank der EU-Förderung mit dem Programm EU-REACT konnten im FEBW alle Kursräume mit einem Internet-Anschluss und W-LAN ausgestattet werden! Darüber hinaus konnten mit Hilfe dieser Förderung die Voraussetzung geschaffen werden, unsere Kurse als sogenannte Hybrid-Kurse anzubieten, bei denen Teilnehmende teils am Kursort, teils von zuhause aus per Internet am Kursgeschehen teilnehmen können.

Filme und Präsentationen können über die Monitore gezeigt werden. Digitale Bildungsinhalte können darüber hinaus per iPad vermittelt werden.

Welche zusätzlichen neuen Möglichkeiten der Bildungsarbeit bietet die Digitalisierung?

Was von den vielen spannenden neuen digitalen Werkzeugen und Arbeitsweisen ist etwas für uns? Wo kann es das Lernen vereinfachen oder bereichern, wo sind Grenzen? Wir probieren die digitalen Neuanschaffungen und die neuen, zusätzlichen Möglichkeiten aus und überlegen, wo deren Einsatz sinnvoll ist.

Wir tauschen uns über Erfahrungen und Ideen aus, klären technische und didaktische Fragen und lernen ganz sicher alle etwas dazu!

Die Fortbildung soll sehr praxisnah und bedürfnisorientiert sein, so dass alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer das Gelernte unmittelbar in ihren Kursen anwenden können!

Die Dauer der Fortbildung richtet sich ebenfalls nach dem Bedarf der Teilnehmenden. Bei Interesse können weitere Termine gemeinsam geplant werden.

Soweit vorhanden bitte W-LAN-fähiges Endgerät, idealerweise Laptop mit Kamera und Mikrofon mitbringen. Es stehen iPads zur Verfügung. Die Verwendung ist leicht und wird allen, die noch unerfahren sind, geduldig erklärt!

Gudrun Mack

5023M

1 x Mittwoch, 15.00–18.00 Uhr
24.4.2024, 4 Ustd.

FEBW, Marktstraße 154

■ PräventionsSchulung sexualisierte Gewalt

Basisschulung

Inhaltsschwerpunkte sind:

- Was ist sexualisierte Gewalt?
- eigene Rechte und Pflichten
- erweitertes Führungszeugnis
- Selbstverpflichtungserklärung
- Strategien von Täter*innen
- Umgang mit Betroffenen
- Nähe- und Distanzverhältnis

- Interventionsplan/ Notfallplan
- Wissen um die Ansprechpersonen

Sarah Kaule

5050W

1 x Mittwoch, 10.00–12.15 Uhr
13.3.2024, 3 Ustd.

Gebühr 20,00 EUR

5051W

1 x Mittwoch, 17.30-19.45 Uhr
26.6.2024, 3 Ustd.

Gebühr 20,00 EUR

5052W

1 x Mittwoch, 10.00-12.15 Uhr
9.10.2024, 3 Ustd.

Gebühr 20,00 EUR

Presbyter:innenschulung

5053W

1 x Samstag, 9.00-14.00 Uhr
16.11.2024, 6 Ustd.

Gebühr 40,00 EUR

FEBW, Marktstraße 154

Die Gebühr für die Präventionskurse (20 EUR für den Basiskurs, 40 EUR für die Presbyter:innenschulung) wird dem jeweiligen Träger in Rechnung gestellt.

■ Basiskurs 1 für Ehrenamtler:innen im Gemeindlichen Besuchsdienst

Besuchsdienste sind ein wesentlicher Bestandteil der Seelsorge in der Gemeinde

Gemeinde lebt davon, dass sich Menschen zu anderen auf den Weg machen und fragen: „Wie geht es Ihnen denn? Darf ich einmal vorbeikommen bzw. darf sich sie einmal anrufen?“

Dieser Basiskurs dient der Unterstützung der Arbeit in diesem Ehrenamt.

Austausch zu Erfahrungen bei den Besuchen, Inputs zum Thema „Gast sein“. Gesprächsanfänge und Gesprächsenden werden geübt. „Was heißt zuhören?“, „Muss ich beten?“, Rituale, die

bei Besuchen hilfreich sein können sind Themen dieses Kurses.

Melanie Marolt

5200W

1 x Samstag, 9.00–15.00 Uhr
9.3.2024, 6 Ustd.

ohne Gebühr

FEBW, Marktstraße 154

■ Basiskurs 2 für Ehrenamtler:innen im Gemeindlichen Besuchsdienst

Die Besuchsdienstler:innen wählen das Thema aus, das ihnen am meisten auf den Nägeln brennt.

Folgende Themen werden angeboten:

- Erfahrungen von Demenz und Depression im Alter bei den Besuchen
- „Wenn das Alter Thema wird“ – ich werde selbst alt – was ist das Alter?
- Die Frage nach dem Sinn
- Humor im Gespräch
- Nonverbale Kommunikation
- Was tröstet? Trost ist ...
- Trauer
- Die verschiedenen Religionen
- Bibliodrama: Alle machen mit, keiner schaut zu – Biblische Geschichten erschließen
- Lebensraum Bett
- Angehörige und Zugehörige
- Die Situation pflegender Angehöriger
- Wie sorge ich für mich selbst?

Melanie Marolt

5202W

1 x Samstag, 9.00-15.00 Uhr
13.4.2024, 6 Ustd.

ohne Gebühr

FEBW, Marktstraße 154



Kursleitungen gesucht!

Ihnen gefällt unser Programm und Sie hätten Interesse, bei uns Kurse anzubieten?

Wir freuen uns über Ihr Angebot!

Rufen Sie einfach an:
Ute Schroer-Wülbeck
Telefon (0208) 85008-63

Fortbildungsangebote für Mitarbeitende in Kindertagesstätten und Familienzentren in Mülheim und Oberhausen

Die Anmeldung erfolgt möglichst bis zum 15.1.2024 in der jeweiligen Bildungseinrichtung.

**Ev. Familienbildungsstätte
Mülheim an der Ruhr**

**Scharpenberg 1b
45468 Mülheim an der Ruhr**

Telefon 0208 3003 333

**info@evfamilienbildung.de
www.evfamilienbildung.de**

**Ev. Familien- und Erwachsenen-
bildungswerk Oberhausen**

**Marktstraße 154
46045 Oberhausen**

**Telefon 0208 8500852
info.febw@kirche-oberhausen.com
www.febw-oberhausen.de**

Für die Fortbildungen werden in der Regel 95,00 Euro in Rechnung gestellt.

Eine Teilnahmebescheinigung erhalten Sie am Ende der Fortbildung. Abmeldungen sind bis sechs Wochen vor der Veranstaltung kostenfrei möglich, danach wird die Kursgebühr fällig. Sie können eine Ersatzperson benennen.

Lassen Sie sich durch die Veranstaltung für Ihre Arbeit stärken und inspirieren!

■ Die Würde des Kindes ist unantastbar!

Wie sich Kinderschutz in der Kita praktisch umsetzen lässt

Kinderschutz ist wichtig! Das institutionelle Schutzkonzept soll nicht nur auf dem Papier stehen, sondern sich in der Praxis beweisen.

Dabei sind Fragen zu beantworten wie:

- Wie nehmen wir eine wertschätzende Haltung ein?
- Wie zeigt sich eine respektvolle Haltung?
- Woran mache ich die Würde des Kindes fest, wann wird sie missachtet?
- Wie unterstützt Partizipation den Kinderschutz in der Kita? Wie beteiligen wir die Kinder an Entscheidungsprozessen?
- Wie installieren wir ein Beschwerdemanagement, mit dem Kinder sich in allen sie berührenden Angelegenheiten Gehör verschaffen können?
- Wie reflektieren wir unsere eigene Haltung und unseren Umgang mit den Kindern?
- Welche Verhaltensampeln unterstützen uns?

Diese und andere Fragen werden in der Fortbildung besprochen und Lösungsansätze aufgezeigt.

Sabine Lente

6010M

1 x Freitag, 9.00–16.00 Uhr
23.2.2024, 8 Ustd.
Gebühr 95,00 EUR

FEBW, Marktstraße 154

■ Einschätzung von Kindeswohlgefährdung – Einführung der KiWo-Skala für die Kita

Unsicherheit und Befangenheit können den Blick auf eine mögliche Kindeswohlgefährdung hemmen. Um handlungsfähig zu sein und einen sicheren Umgang im Verdachtsfall zu erlangen, bedarf es einer soliden Aufklärung dessen, was unter Kindeswohlgefährdung zu verstehen ist.

In dieser Fortbildung werden zum einen Information und Wissen vermittelt, zum anderen wird anhand von Fallbeispielen die Möglichkeit zur Übertragung auf den Alltag in Kindertagesstätten gegeben.

Wir werden uns mit den folgenden Themen beschäftigen:

- Was bedeutet der „Schutzauftrag zur Abwendung von Kindeswohlgefährdung“?
- Was sind die Indikatoren für Kindeswohlgefährdung und wie können diese erkannt werden?
- Die KiWoSkala (KiTa) - Einschätzskala zur Kindeswohlgefährdung gemäß § 8a SGB VIII in Kindertageseinrichtungen.
- Wie gehen pädagogische Fachkräfte im Verdachtsfall vor?
- Fallbeispiele zur Übertragung in den Kita-Alltag

Mechthild Thamm

*Anmeldung in der FBS Mülheim,
Tel. 0208 3003-333*

9101

1 x Freitag, 9.00–16.30 Uhr
1.3.2024, 8 Ustd.
Gebühr 95,00 EUR

**Ev. Familienbildungsstätte Mülheim,
Scharpenberg 1b**

■ Reggio-Pädagogik kennen lernen

Fachtag „Einführung in die Reggio-Pädagogik“

Die Reggio-Pädagogik kann als ein ganzheitliches pädagogisches Konzept betrachtet werden, bei dem das Kind im Mittelpunkt steht. Seine Persönlichkeit wird gestärkt, in dem es dazu angeregt wird, die eigenen Interessen zu verfolgen und individuelle Fähigkeiten weiter zu entwickeln.

Kreatives Gestalten und individuelles, forschendes Lernen haben einen hohen Stellenwert.

Im ersten Teil der Fortbildung durchleuchten wir die Reggio-Pädagogik im Detail. Was macht diese pädagogische Richtung aus? Worin unterscheidet sie sich von den uns in Deutschland bekannten pädagogischen Ansätzen? Was sind die Säulen, auf denen die Reggio-Pädagogik

beruht und von denen sie getragen wird? Was sind die Vor- und Nachteile dieser Pädagogik und wie kann ich diese in meiner Einrichtung leben und einführen? All diese Fragen werden am ersten Tag dieser Fortbildung beantwortet. Im zweiten Teil geht im Rahmen einer Hospitation/Führung durch eine Reggio-Einrichtung an das praktische Erleben.

Sonja Marnette

6009M

Dienstag, 5.3.2024, 9.00 – 16.00 Uhr
(Seminar)

Mittwoch, 6.3.2024, 9.00 – 14.00 Uhr
(Hospitation)
14 Ustd.

Gebühr 170,00 EUR

FEBW, Marktstr. 154

■ Portfolio-Arbeit – Bildung und Lernen

Bildungs- und Lerngeschichten

- Portfolio

Das Portfolio ist eine gute Möglichkeit für die Kinder, mehr über ihren eigenen Bildungsstand zu erfahren und sich selbst die nächsten Herausforderungen zu setzen.

Es ist ein guter Begleiter der Kinder bei Entwicklungsgesprächen mit den Eltern.

- Lerngeschichten

Kinder „lesen“ ihre eigenen Lerngeschichten und erleben die Bedeutsamkeit von Fotos und Geschichten für ihre eigene Entwicklung.

Lerngeschichten sind kein Hexenwerk und brauchen nicht viel Zeit. Bei dieser Fortbildung geht es darum, Lerngeschichten mit den Kindern zu schreiben.

Sabine Lente

6012M

1 x Donnerstag, 9.00 – 16.00 Uhr
14.3.2024, 8 Ustd.

Gebühr 95,00 EUR

FEBW, Marktstraße 154

■ Einführung in die Leuener Beobachtungsmethode – Aus der Praxis für die Praxis

Die Leuener Beobachtungsmethode hebt sich von anderen Beobachtungsverfahren ab. Sie orientiert sich am Wohlbefinden und der Engagiertheit der Kinder - als Indikatoren einer gesunden Entwicklung. Systematisch werden anhand von Strukturhilfen diese Werte für die verschiedenen Entwicklungsbereiche erhoben und durch Reflexionsfragen zu konkreten Handlungsschritten für die Praxis nutzbar. Dabei arbeitet die Methode ressourcenorientiert und ist gleichzeitig ein bewährtes Werkzeug, Kinder in ihrer Entwicklung gezielt zu unterstützen und zu fördern. Auf Grundlage der Beobachtungen und den daraus resultierenden pädagogischen Maßnahmen lassen sich auch die Elterngespräche über den Entwicklungsstand der Kinder auf positive Weise gestalten. Das Leuener Modell bietet in optimaler Weise eine Basis für eine gelingende Erziehungspartnerschaft zwischen Eltern und pädagogischen Fachkräften.

Die Fortbildungsveranstaltung bietet den Rahmen, das Modell kennenzulernen und anhand von Praxisbeispielen Engagiertheit und Wohlbefinden bei Kindern beobachten und einschätzen zu können. Gezielt können Sie erste Beobachtungsschritte gehen und das Gelernte ausprobieren. So erwerben Sie an diesem Tag Handlungskompetenz im Umgang mit dem Leuener Modell. Sie schärfen Ihren Blick, Lernstrategien der Kinder zu entdecken und aufgrund fundierter Beobachtungen Kinder in ihrer Entwicklung zu unterstützen und zu fördern. Ferner erarbeiten Sie Möglichkeiten, Kinder in ihrer emotionalen Wahrnehmung und Kompetenz zu stärken. Mit der Methode des EntwicklungsMobile bekommen Sie zusätzlich eine Möglichkeit an die Hand, Elterngespräche produktiv zu gestalten.

Katrin Förster

*Anmeldung in der FBS Mülheim,
Tel. 0208 3003-333*

9102

1 x Mittwoch, 9.00–16.30 Uhr
12.4.2024, 8 Ustd.
Gebühr 95,00 EUR

**Ev. Familienbildungsstätte Mülheim,
Scharpenberg 1b**

■ Partizipation in der Kita

Was bedeutet das für die Arbeit? Wie soll das gehen? Wo sind die Grenzen?

Kinder dürfen mitentscheiden – selbst entscheiden! OH JA! OH NEIN!

Wird jetzt alles laissez-faire? Was dürfen die Erwachsenen noch entscheiden?

„Partizipation heißt, Entscheidungen, die das eigene Leben und das Leben und das Leben der Gemeinschaft betreffen, zu teilen und gemeinsame Lösungen für Probleme zu finden.“
(Richard Schröder)

Wie lässt sich das praktisch umsetzen? Um welche Entscheidungen in der Kita geht es? Wie verändert sich die pädagogische Arbeit dadurch?

- Grundlagen der Partizipation
- Grenzen von Partizipation
- Beispiele für die Umsetzung im Kita-Alltag
- Beschwerdemanagement und Kinderschutz

Sabine Lente

6007M

1 x Montag, 9.00–16.00 Uhr
22.4.2024, 8 Ustd.
Gebühr 95,00 EUR

FEBW, Marktstraße 154

■ Umgang mit herausfordernd erlebtem Verhalten

In Ihrem Kita-Alltag beobachten Sie Kinder, deren Verhalten Sie als herausfordernd erleben. Sie suchen nach geeigneten Interventionen und Praxishilfen. In diesem Seminar lernen Sie Hintergründe und Zusammenhänge kennen, die Auslöser für Kinder sein können, sich anders

als erwartet zu verhalten bzw. anders als ihr Entwicklungsalter es vermuten lässt.

In diesem Seminar geht es um veränderte Verstehenszugänge und insbesondere um angemessene Interventionen. Wir arbeiten an konkreten Beispielen. Ihre Fragen fließen im Seminar mit ein.

Mechthild Thamm

*Anmeldung in der FBS Mülheim,
Tel. 0208 3003-333*

9104

1 x Donnerstag, 9.00–16.30 Uhr
6.6.2024, 8 Ustd.
Gebühr 95,00 EUR

**Ev. Familienbildungsstätte Mülheim,
Scharpenberg 1b**

■ Jetzt wird's bunt! Atelierarbeit in der Kita

Ein Tag im Kinderatelier

Die Atelier-Arbeit ist eine große Bereicherung für Kinder und Fachkräfte! Hier entfaltet sich Kreativität, hier erleben Kinder Selbst-Wirksamkeit. Wir schnuppern einen Tag im Kita-Atelier, lernen verschiedenste Materialien und Techniken kennen, mit denen wir im Alltag mit den Kids Atelierarbeit und ästhetische Bildung erleben können. Wir lernen unterschiedlichste Werkstoffe kennen, schauen in verschiedene Kunstbereiche wie z.B. Licht und Schatten, Rauminstallation, Land Art/ Urban Art hinein und erarbeiten, was im Atelier vorhanden sein sollte und wie es in unsere Arbeitsbereiche integriert werden kann.

Sonja Marnette

6008M

1 x Dienstag, 9.00–16.00 Uhr
3.9.2024, 8 Ustd.
Gebühr 95,00 EUR

FEBW, Marktstraße 154

Kein Raum für Missbrauch!

Menschen, die im Bereich des Evangelischen Kirchenkreises Oberhausen sexuelle Übergriffe erlebt oder davon erfahren haben, wenden sich bitte an unsere Vertrauenspersonen:

Sylke Kruse

Telefon 01573 6614131

Johannes Rother

Telefon 01512 9604059

Wir hören zu und helfen weiter!

Schulungen zur Prävention sexualisierter Gewalt

Um Mitarbeitende, Honorarkräfte und Ehrenamtliche für das Thema „Sexualisierte Gewalt gegen Schutzbefohlene“ zu sensibilisieren, bieten wir entsprechende Schulungen im Bereich „Prävention vor sexualisierter Gewalt“ an.

Ziel dabei ist es, uns sprach- und handlungsfähig zu machen, so dass wir zum Wohl der uns anvertrauten Kinder, Jugendlichen und weiteren Schutzbefohlenen eine Kultur der Achtsamkeit leben können. Die Inhalte der Schulungen sollen im Kursalltag eine Bedeutung bekommen und ein selbstverständlicher Teil der Abläufe werden, also mit Leben gefüllt werden. Damit unsere Räume „Schutzorte“ sind und nicht zu „Tatorten“ werden.

Vorgesehen sind regelmäßige monatliche Basis- und Intensivschulungen in den Gemeinden und im Ev. Familien- und Erwachsenenbildungswerk auf der Marktstraße 154.

Eine Übersicht über alle Schulungstermine 2024 gibt es ab Januar auf unserer Homepage www.febw-oberhausen.de.

■ BaSiK-Bögen und alltagsintegrierte Sprachbildung

Um das breite Spektrum der kindlichen Sprach- und Kommunikationsmittel berücksichtigen zu können, haben die pädagogischen Fachkräfte den Auftrag, die Kinder zu beobachten und ihre Wahrnehmungen zu dokumentieren. In den evangelischen Kindertageseinrichtungen in Oberhausen und Mülheim geschieht dies mit den BaSiK-Bögen.

Die BaSiK-Beobachtungsbögen enthalten eine Menge Informationen für den pädagogischen Alltag, wenn sie richtig bearbeitet und genutzt wird. Ein Beobachtungsinstrument, das hilft, die pädagogische Arbeit zu reflektieren. Mit dem Bogen wird der Entwicklungsstand des Kindes festgehalten. Darüber hinaus können die nächsten Entwicklungsschritte des einzelnen Kindes geplant und festgehalten werden. Er ist eine Grundlage für die Elterngespräche.

Inhalte der Schulung:

- Grundlagen des BaSiK-Bogens: Ausfüllen, Anwenden, Einsatz der BaSiK-Bögen.
- Was bringen die Bögen für die Arbeit in der Kita? Welchen Einfluss haben sie auf die pädagogische Arbeit?
- BaSiK-Bögen und Elterngespräche? Wie kann man die Bögen dort sinnvoll einsetzen.
- Beobachtung der Kinder: Dokumentation der Entwicklungsschritte; Wie und wo ist der Zeitraum für die Arbeit mit dem Bogen?
- Ein Beobachtungsbogen ist defizitär orientiert. Wie kommen wir zu einer Wahrnehmung der Stärken der Kinder über den BaSiK-Bogen?

Bitte bringen Sie einen unausgefüllten Bogen U3 oder Ü3 mit und das Manual

BaSiK: Begleitende alltagsintegrierte Sprachentwicklungsbeobachtung in Kindertageseinrichtungen - Manual

Sabine Lente

6011M

1 x Mittwoch, 9.00–16.00 Uhr
25.9.2024, 8 Ustd.
Gebühr 95,00 EUR

FEBW, Marktstraße 154

■ Elterngespräche leicht gemacht

Von „Helikoptereltern“ bis hin zu Eltern, die ihr Kind vergessen abzuholen – die Vielfalt an Eltern, die wir in unseren Gesprächen begrüßen dürfen, ist groß. Doch wie kann man so ein Elterngespräch aufbauen und wie geht man mit schwierigen Themen oder Konflikten um?

Basierend auf der Grundhaltung der Gewaltfreien Kommunikation (GfK) nach Marshall Rosenberg üben wir anhand von Beispielen aus dem Alltag und praktischen Übungen Gesprächssituationen ein. Die Gefühle und Bedürfnisse stehen hierbei im Vordergrund und begleiten uns durch einen spannenden Tag sowie dann bei unseren Gesprächen mit den Eltern. Sie sind Grundlage einer guten und respektvollen Kooperation.

Sebastian Hein

*Anmeldung in der FBS Mülheim,
Tel. 0208 3003-333*

9105

1 x Montag, 9.00–16.30 Uhr
7.10.2024, 8 Ustd.
Gebühr 95,00 EUR

**Ev. Familienbildungsstätte Mülheim,
Scharpenberg 1b**

■ Die Alle-Kinder-Bibel

Die Alle-Kinder-Bibel zeigt biblische Geschichten, wie Kinder sie bisher nicht gesehen haben und stellt Personen in den Mittelpunkt, die sonst ausgegrenzt werden.

Hierfür haben das internationale Bildungsteam der VEM und der Regionale Dienst gemeinsam Module entwickelt, die in dieser Fortbildung aufgegriffen werden.

Unsere Geschichten mit Gott.

Basiswissen Alle-Kinder-Bibel

Das Einführungsmodul ermöglicht, sich mit den Grundanliegen dieser Bibel auseinander zu setzen und antwortet auf Fragen wie: Warum braucht es noch eine Kinderbibel? Was sind die Anliegen und Grundsatzentscheidungen des Autorentams? Wie wurden die Geschichten ausgewählt? Was sind die Besonderheiten der Illustrationen? Was macht die Alle-Kinder-Bibel zu einer vielfaltsensiblen Bibel? Wie kann sie bei unterschiedlichen Zielgruppen eingesetzt werden?

Vielaltsensibel sprechen und handeln

Hier setzen sich die Teilnehmenden mit diskriminierungs-sensibler Sprache und Handlungsmöglichkeiten für den Alltag auseinander. Das Hauptziel der Einheit ist, grundlegende Funktionsweisen von Diskriminierung wiederzugeben und kindgerecht erklären zu können.

Methoden zur Arbeit mit der Alle-Kinder-Bibel

Wir stellen alters- und gruppenspezifische Methoden vor, wie mit der Bibel konkret gearbeitet werden kann und testen diese auch selbst aus.

Claudio Gnypek

Anmeldung in der FBS Mülheim,

Tel.: 0208 3003 333

9103

1 x Donnerstag, 9.00–16.30 Uhr

23.5.2024, 8 Ustd.

Gebühr 95,00 EUR

**Ev. Familienbildungsstätte Mülheim,
Scharpenberg 1b**

■ Intensivschulung zum Schutz vor sexualisierter Gewalt

Inhaltsschwerpunkte sind:

- Was ist sexualisierte Gewalt?
- Eigene Rechte und Pflichten
- Erweitertes Führungszeugnis
- Selbstverpflichtungserklärung
- Strategien von Täter:innen
- Umgang mit Betroffenen
- Nähe- und Distanzverhältnis
- Interventionsplan / Notfallplan
- Wissen um die Ansprechpersonen
- Entwicklung kindlicher und jugendlicher Sexualität
- Schutzkonzept
- Prävention und Intervention

Sarah Kaule

6100W

1 x Dienstag, 9.00–15.00 Uhr

5.3.2024, 6 Ustd.

Gebühr 40,00 EUR

6101W

1 x Donnerstag, 9.00–15.00 Uhr

26.9.2024, 6 Ustd.

Gebühr 40,00 EUR

FEBW, Marktstraße 154

Dozenten 2024

Aydemir, Nevin, Kursleitung Nähkurse

Bachmann, Eva-Maria, Schneiderin, Sozialpädagogin

Baecker, Eva, Dipl.-Sozialpädagogin

Bandzia, Klaudia, Übungsleiterin Sport

Baris, Aysun, Schneidermeisterin

Becke, Uschi, Schmuckkünstlerin

Becker, Marianne, Feldenkrais-Trainerin

Berthold, Daniela, Ergotherapeutin, DELFI-Kursleiterin mit Zertifikat

Bloch, Ulrike, Ausbilderin Erste Hilfe

Brandl, Jens, Koch, Vegane Küche

Brinkert, Ingrid, Kursleiterin Töpfern

Bruckschen, Maike, Erzieherin, FuN-Trainerin

Bruß, Sabine, Künstlerin

Bülhoff, Lars, Diplom-Ökotrophologe, Ernährungsberater (UGB), Ernährung von Säuglingen (UGB) und Fachberater Vollwerternährung (UGB)

Burzinski, Ines, Erzieherin, FuN-Trainerin

Buschhorn, Marion, Krankenschwester, Breast Care Nurse

Dinnus, Miriam, Dipl.-Sozialpädagogin

Dobener, Petra, AROHA-Trainerin, Übungsleiterin

Drenger, Gisela, Kursleiterin Meditation

Drießen, Anke, Yoga-Lehrerin

Ebbert, Beatrix, Erzieherin

Fenger, Saskia, Erzieherin

Floegel, Stefanie, Heilpraktikerin

Gast, Kornelia, Schneiderin, staatl. gepr. Modegestalterin

Gentidou, Maria, Pilates-Trainerin

Graf-Tobias, Ursula, Gestalttherapeutin, Kursleiterin Sport im Alter

Großmann, Susanne, Entspannungspädagogin, Heilpraktikerin Psychotherapie, Meditations- u. Achtsamkeitslehrerin, Pilates-Trainerin

Hadzieva, Zara, Lehrerin

Hanenberg, Birgit, Spielgruppenleiterin mit Zertifikat

Hartmann, Jenny, Erzieherin, FuN-Trainerin

Hein, Sebastian, Erzieher, GFK-Trainer, Mediator

Heinlein, Melanie, Yoga-Trainerin

Herzig, Veronika, Spielgruppenleiterin

Illgner, Elke, Übungsleiterin Rückengymnastik

Jakobs, Margrit, Kursleiterin Töpfern

Jung, Claudia, Übungsleiterin Sport

Kaltwasser, Susanne, Dipl.-Sozialpädagogin

Kaule, Sarah, Dipl.-Sozialpädagogin

Klaß, Peter, Dipl. Sozialpädagoge

Koc, Sebahat, Strickkursleiterin

Köhler, Maren, Dipl.-Ingenieurin Chemie

Köhler, Ulrike, Übungsleiterin Sport

Kohn, Tim, Koch, Kursleiter

Köntopp, Karin, Übungsleiterin Sport

Kröger, Barbara, Bildungsreferentin

Krumm, Gabi, Gedächtnistrainerin

Lange, Cordula, Physiotherapeutin

Lauterfeld, Ille, Dipl.-Pädagogin, Dipl.-Psychologin, PEKiP-Zertifikat, Wellcome-Koordinatorin

Lenzen, Andrea, Schneiderin

Löhrke, Gudrun, Übungsleiterin Yogilates- und Yoga-Lehrerin

Mack, Dominik, Steinmetz, Bildhauer

Matfeld, Marina, Gesundheits- und Krankenpflegerin, Still- und Laktationsberaterin

Max, Ludmilla, Spielgruppenleiterin, Lehrerin

Mecklenburg, Christiane, Erzieherin

Mohrmann, Berenike, Dipl.-Sozialpädagogin, PEKiP-Zertifikat, Zumba-Trainerin

Nowak, Britta, Spielgruppenleiterin mit Zertifikat
Nowak, Jutta, Gedächtnistrainerin

Ortmann, Petra, Kursleiterin Kochen

Rogmann, Patrycja, Fachkinderkrankenschwester, Kursleitung Babymassage

Rolf, Christa, Textilgestalterin, Übungsleiterin und Gesundheitsberaterin

Rosen, Ute, Übungsleiterin

Roth, Waltraud, Übungsleiterin Sport

Sahin, Nebiye, Kinderpflegerin, Fachkraft für Sprachförderung

Sauerland, Marianne, Musikpädagogin

Schmitz, Eva-Maria, Schneiderin

Schnaubelt-Gronau, Janina, Trageberaterin und Kursleiterin Babymassage mit Zertifikat

Scholl, Inga, Kunsthistorikerin M.A.

Schulte, Kira, Spielgruppenleiterin,

Schwanke, Celina, Erzieherin, FuN-Trainerin

Schwert, Nina, Erzieherin, Bachelor of Social Work, staatl. anerkannte Erzieherin

Scribano, Lucia, Kursleiterin Italienische Küche

Starosta, Marie-Luise, Kochkursleiterin

Steinbrink, Eva, Erzieherin

Steines, Helga, Breast Care Nurse

Stemmermann, Christa, Familienhebamme

Sturmann, Heike, Ernährungsberaterin

Tank-Stuhlsatz, Tanja, Kursleiterin Töpfern

Thiele, Sabine, Grundschullehrerin

te Pas, Clemens, Koch, Lehrer für Hauswirtschaft und Kochen

Thönissen, Kristin, Rehabilitationspädagogin, Kursleitung „Zusammen Wachsen“ mit Zertifikat

Ueberbach, Doris, Übungsleiterin Sport

van Dellen, Karin, Kursleiterin

Voß, Malina, Kunstpädagogin

Waldhofer, Saskia, Entspannungspädagogin, Kinder- und Jugendcoach, Kursleitung Baby-massage

Winskowski-Radtke, Diana, Familiencoach

Wiesel, Michaela, Papierkünstlerin

Wirth-Gruenwald, Rosemarie, Kursleiterin Erwachsenenbildung

Witt, Jutta, Dipl.-Modedesignerin

Wolff, Heike, Erzieherin, Heilpädagogin

Wuschka, Elenna, Kinderbetreuung

Zouaoni, Jamila, Mediatorin

Ihre Anmeldekarte können Sie auch im Ladenlokal des Diakonischen Werkes, Marktstraße 152, abgeben.

ANMELDEKARTE



**Ev. Familien- und
Erwachsenenbildungswerk**

Marktstraße 154 · 46045 Oberhausen
Telefon 0208/85008-52
info.febw@kirche-oberhausen.com
www.febw-oberhausen.de

Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs bearbeitet. Anmeldebestätigungen werden aus Kostengründen nicht verschickt.

Familienname, Vorname des Teilnehmers/der Teilnehmerin _____									
Straße und Hausnummer _____									
Postleitzahl _____			Wohnort _____						
Telefon (Vorwahl/Rufnummer) _____					E-Mail-Adresse _____				
Bitte bei Eltern-/Kind-Kursen Name und Geburtsdatum des Kindes angeben _____					Name des Kindes _____				
_____					Geburtsdatum des Kindes _____				
_____					Name des Kindes _____				
_____					Geburtsdatum des Kindes _____				

☐ Bitte nehmen Sie mich in Ihren Newsletter-Verteiler auf:

Unterschrift Teilnehmer/in

Wenn Sie aufgrund einer finanziellen Notlage eine Ermäßigung der Kursgebühr beantragen möchten, nehmen Sie bitte Kontakt zu uns auf.

Hiermit melde ich mich verbindlich zu folgender/folgenden Veranstaltung(en) an:

Jahr	Kurs-Nr.	Teilnehmergebühr
		€

Jahr	Kurs-Nr.	Teilnehmergebühr
		€

Mit der Anmeldung wird die Teilnehmergebühr fällig.

Ich zahle per

- ☐ Abbuchung durch Lastschrift.
Bitte Rückseite ausfüllen!
 - ☐ Barzahlung (nur direkt bei Anmeldung
im Verwaltungsbüro des FEBW).

Ich erkenne die Allg. Geschäftsbedingungen des FEBW an und bin mit der Datenverarbeitung gemäß DSGVO einverstanden. Unsere Datenschutzinformationen finden Sie im aktuellen Programmheft und auf unserer Homepage.

Datum

[illegible]

Unterschrift Teilnehmer/in

Eine Anmeldebestätigung erfolgt nicht.

SEPA-Lastschriftmandat

Ich/Wir ermächtige(n) den Ev. Kirchenkreis Oberhausen, Zahlungen von meinem/unserem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise(n) ich/wir mein/unser Kreditinstitut an, die vom Ev. Kirchenkreis Oberhausen auf mein/unser Konto gezogene Lastschrift einzulösen. Hinweis: Ich kann/Wir können innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrags verlangen. Es gelten dabei die mit meinem/unserem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Kontoinhaber (Vorname Name)
Straße Hausnummer
PLZ Ort
Kreditinstitut
IBAN
Identifikationsnummer des Ev. Kirchenkreises Oberhausen DE 93ZZZ000000263978
Ort - Datum
Unterschrift

Ihre Anmeldekarte können Sie auch im Ladenlokal des Diakonischen Werkes, Marktstraße 152, abgeben.

ANMELDEKARTE



**Ev. Familien- und
Erwachsenenbildungswerk**
Marktstraße 154 · 46045 Oberhausen
Telefon 0208/85008-52
info.febw@kirche-oberhausen.com
www.febw-oberhausen.de

Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des
Eingangs bearbeitet. Anmeldebestätigungen
werden aus Kostengründen nicht verschickt.

Familienname, Vorname des Teilnehmers/der Teilnehmerin									
Straße und Hausnummer									
Postleitzahl		Wohnort							
E-Mail-Adresse									
Geburtsdatum des Kindes									
Geburtsdatum des Kindes									

☐ Bitte nehmen Sie mich in Ihren Newsletter-Verteiler auf.

Unterschrift Teilnehmer/in

Hiermit melde ich mich verbindlich
zu folgender/folgenden Veranstaltung(en) an:

Jahr	Kurs-Nr.	Teilnehmergebühr
Jahr	Kurs-Nr.	Teilnehmergebühr

Mit der Anmeldung wird die Teilnehmergebühr
fällig.

Ich zahle per

☐	Abbuchung durch Lastschrift.
☐	Bitte Rückseite ausfüllen!
☐	Barzahlung (nur direkt bei Anmeldung im Verwaltungsbüro des FEBW).

Ich erkenne die Allg. Geschäftsbedingungen des
FEBW an und bin mit der Datenverarbeitung
gemäß DSGVO-EKD einverstanden. Unsere
Datenschutzinformationen finden Sie im aktuellen
Programmheft und auf unserer Homepage.

Datum

Unterschrift Teilnehmer/in

Eine Anmeldebestätigung erfolgt nicht.

Wenn Sie aufgrund einer finanziellen Notlage eine Ermäßigung der Kursgebühr beantragen möchten,
nehmen Sie bitte Kontakt zu uns auf.

SEPA-Lastschriftmandat

Ich/Wir ermächtige(n) den Ev. Kirchenkreis Oberhausen, Zahlungen von meinem/unserem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise(n) ich/wir mein/unser Kreditinstitut an, die vom Ev. Kirchenkreis Oberhausen auf mein/unser Konto gezogene Lastschrift einzulösen. Hinweis: Ich kann/Wir können innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrags verlangen. Es gelten dabei die mit meinem/unserem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Kontoinhaber (Vorname Name)
Straße Hausnummer
PLZ Ort
Kreditinstitut
IBAN
Identifikationsnummer des Ev. Kirchenkreises Oberhausen DE 93ZZZ000000263978
Ort - Datum
Unterschrift



Willkommen

in der evangelischen Kirche.

Kircheneintrittsstelle im Kirchenkreis Oberhausen
Superintendentur, Marktstraße 154, 46045 Oberhausen
montags bis freitags 9 bis 12 Uhr, Telefon 0208-8500821

Evangelische Einrichtungen

Superintendentur
Marktstraße 154
Superintendent Joachim Deterding
Telefon 85008-23
Zentrale 85008-28

Verwaltung
Marktstraße 154
Stefan Ebert
Telefon 85008-22
Zentrale 85008-22

Flüchtlingsberatung
Marktstraße 152
Evelyn Meinhard
Telefon 85008-44

Jugendreferat
Marktstraße 152
Johannes Rother
Telefon 85008-49
Zentrale 85008-430

Ev. Beratungsstelle f. Erziehungs-,
Partnerschafts- und Lebensberatung
Grenzstraße 73
Dr. Gereon Heindrichs
Telefon 85008-92
Zentrale 85008-70

Ev. Familien- und Erwachsenenbildungswerk
Marktstraße 154
Ute Schroer-Wülbeck
Telefon 85008-63
Zentrale 85008-52

Fachberatung für
Ev. Kindertageseinrichtungen
Marktstraße 154
Susanne Wunderlich
Telefon 85008-60

Diakoniewerk Oberhausen gGmbH
Helmholtzstraße 145
Frank Domeyer/Stefan Weltgen
Telefon Zentrale: 810949-0

Ev. Familienhilfe e.V. (Betreuungsverein)
Marktstraße 152
Zentrale 85008-433

Beratungsstelle für Wohnungslose
Grenzstraße 73
Zentrale 85008-80

Flexible Jugend- u. Familienhilfe
Steinbrinkstraße 1
Telefon 635870-0

Schuldnerberatung
Langemarkstraße 19-21
Telefon 807020

Psychosoziales Gesundheitszentrum
Steinbrinkstraße 158
Telefon 635870-0

Gemeinsame Suchtberatungsstelle
von Diakonie und Caritas
Mülheimer Straße 202 (Altfried-Haus)
Telefon 94040650

Diakoniestationen Oberhausen
Falkestraße 88
Telefon 801144

Nähere Informationen sowie die E-Mail-Adres-
sen der einzelnen Einrichtungen finden Sie auf
der Internet-Seite: **www.ev-kirche-ob.de**

Evangelische Gemeinden

Evangelische Kirchengemeinde Holten-Sterkrade

Gemeindezentrum, Schulstr. 3
46147 Oberhausen
Telefon 680256
www.holtensterkrade.de

Evangelische Kirchengemeinde Königshardt-Schmachtendorf

Forststraße 71
46147 Oberhausen
Telefon 69601-0
E-Mail: gemeindeamt@ev-kirche-ks.de
www.ev-kirche-ks.de

Evangelische Apostel-Kirchengemeinde

Dorstener Straße 406
46119 Oberhausen
Telefon 600541
E-Mail: info@apo-tackenberg.de
www.apo-tackenberg.de

Evangelische Auferstehungs-Kirchengemeinde

Gemeindeamt
Vestische Straße 86
Telefon 999930
E-Mail: amt@kirche-osterfeld.de
www.kirche-osterfeld.de

Evangelische Sophien-Kirchengemeinde

Gemeindeadresse
Nohlstraße 2–4
Telefon 23653
Verwaltungsamt
Marktstraße 152–154
46045 Oberhausen

Evangelische Emmaus-Kirchengemeinde

Gemeindebüro Alstaden
Bebelstraße 234
46049 Oberhausen
Telefon 82848-0
E-Mail: gemeindebuero@emmaus-ob.de
www.emmaus-ob.de

Weiterbildungseinrichtungen

Arbeit und Leben DGB/VHS

Arbeitsgemeinschaft für politische und soziale
Bildung im Land Nordrhein-Westfalen e.V.
Außenstelle Oberhausen
Langemarkstraße 19–21, 46045 Oberhausen
Telefon 825-2830
Leitung: Barbara Kröger

Bildungswerk Ruhrwerkstatt

Grevenstraße 36, 46045 Oberhausen,
Telefon 8575640
Leitung: Ralf Langnese

Evangelisches Familien- und Erwachsenenbildungswerk

im Kirchenkreis Oberhausen
Marktstraße 154, 46045 Oberhausen,
Telefon 85008-52
Leitung: Ute Schroer-Wülbeck

Friedensdorf Bildungswerk

Lanterstraße 21, 46539 Dinslaken,
Telefon 02064 4974141

Katholische Erwachsenen- und Familienbildungs- stätten Mülheim an der Ruhr und Oberhausen

Mülheimer Straße 188, 46045 Oberhausen,
Telefon 85996-41
Leitung: Stefanie Schneider

Volkshochschule der Stadt Oberhausen

Bert-Brecht-Haus
Langemarkstraße 19–21, 46045 Oberhausen,
Telefon 825-2385
Leitung: Gesa Reisz

Stichwortverzeichnis • Seite

Acrylmalerei	67	Hausmittel	25
Angst bei Kindern	28		
Aquarellmalerei	67/68	Internationale Frauengruppe	123
AROHÄ	92		
Autogenes Training	97	Kinderatelier	145
		Kinderbibel	148
Babycafé	49	Kindergartenstart	33
Babyzeit	59	Kinderkochkurs	47/48
Babymassage	52/53	Kindeswohlgefährdung	143
Backen	106	Kindliche Entwicklung	27/28
Basik-Bögen	147	KiWo Skala	143
Basteln	38	Klangforscher	45
Beckenboden	90	Kochen für Fortgeschrittene	102
Bildhauerwerkstatt für Kinder	39	Kompost	122
Blick hinter die Kulissen	113	Konzentrationsschwierigkeiten	35
Brustkrebs	83	Kräuter	105, 122
		Kreativwerkstatt	67
DELFI	60/61	Kunstentdecker	45
Digitales Malen	68		
Druckwerkstatt für Kinder	39	Leuven	144
		LineDance	94
Effekt-Elterntaining	23		
Einkochen	106	Malen, Matschen, Klecksen	42
Eltern im Gespräch	23	Medienerziehung	36
Elterngespräche	26	Meditation	100
Elternstart NRW	49, 54	Musik mit Kindern	45–47
Elterntaining	22		
Entspannung	48, 97–100	Nähen	73–79
Ernährung	26, 47, 101–108	Nähmaschinenführerschein	73
Erste Hilfe für Eltern	23	Nähworkshop	73
Experimentieren mit Kindern	36–38		
		Online-Kurse	68, 70, 93
Fachbereichstreffen	139		
Familie und Beruf in Balance	26	Papierflieger	42
Farben entdecken	42	Partizipation	145
Faszien	89	Patchwork	73
Feldenkrais	90	Patientenverfügung	124
Fitness	87–89, 94	PEKiP	55–57
Fortbildung für Erzieherinnen	142	Pflanzentausch	122
Frauenforen	126–135	Pilates	92
Frühe Hilfen	22, 51	Portfolio-Arbeit	144
FuN-Elterntrainings	22	Pralinen	107
Gartenglück	121	Qualifizierung für Kursleitungen	138
Gedächtnistraining	124/125		
Grenzen setzen	30	Reggio-Pädagogik	143
Grundkochkurs	101	Repaircafé	79
Gymnastik	88–96	Resilienz	31
		Rückengymnastik	85

S auberkeitserziehung	27
Schmuckwerkstatt für Kinder	42
Schulbeginn	35
Schutz vor sexualisierter Gewalt	140
Scrapbooking	66
Seifenwerkstatt	70
Seniorengymnastik	94/95
Sexualerziehung/Prävention	32
Silberschmiede	70
Spiele und Kontakte	61–64
Spielgruppen	49, 51, 61–64
Sprachcafé	124
Sprachnähezeit	74
Sprachspielzeit	123
Sticken	71
Stricken	73
T öpfern	71
Töpfern mit Kindern	40
V äter	27
Vegane Küche	102, 108
Vegetarische Küche	103
Vorsorge	124
W assergymnastik	95/96
Wellcome	131
Weltgebetstag	112
Winterküche	105
Wirbelsäulengymnastik	89
Workshop Malen	67
Wut	30
Y oga	93, 98–100
Z aubernachmittag	42
Zumba	94

IMPRESSUM

Jahresprogramm 2024
Auflage 3.000 Exemplare

Herausgeber:
Evangelisches Familien- und
Erwachsenenbildungswerk
im Ev. Kirchenkreis Oberhausen
Marktstraße 154
46045 Oberhausen
Telefon (0208) 8 50 08-52
info.febw@kirche-oberhausen.com
www.febw-oberhausen.de
Leitung: Ute Schroer-Wülbeck

Realisation:
schnugmedia +))
visuelle kommunikation Oberhausen

Zeichnungen: © Gudrun Mack

Bildnachweis: Lara Zabe, AdobeStock

Das Team



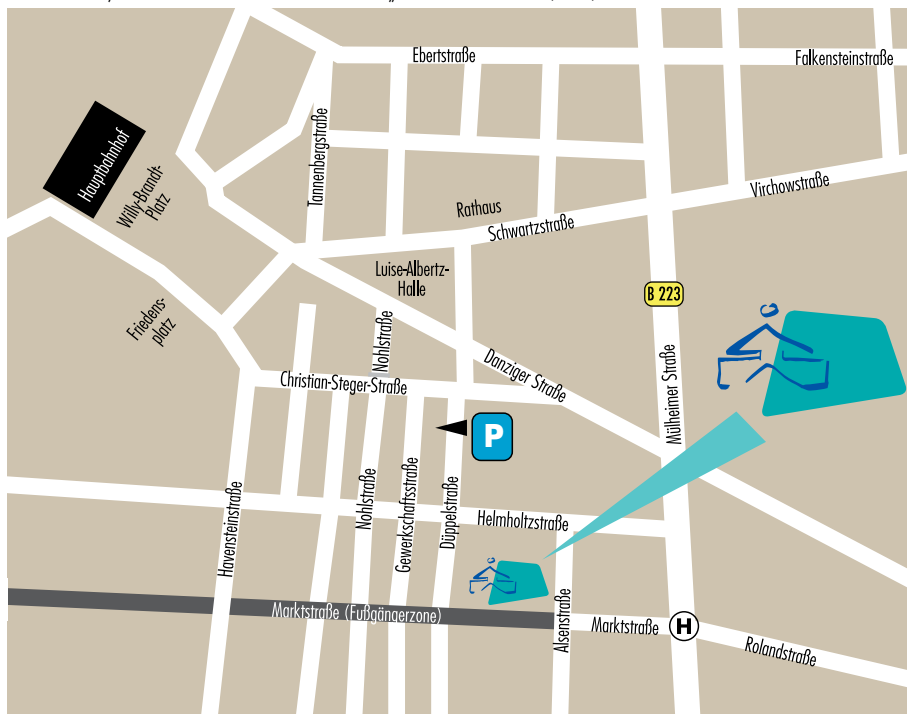
Ev. Familien- und Erwachsenenbildungswerk im Kirchenkreis Oberhausen

Marktstr. 154 (1. OG) · 46045 Oberhausen · Tel. (0208) 85008-52 · Fax (0208) 85008-56
info.febw@kirche-oberhausen.com · www.febw-oberhausen.de

Fußweg vom Hauptbahnhof zum
 Ev. Familien- und Erwachsenenbildungswerk,
 Marktstraße 154, ca. 15 Minuten

Straßenbahnlinie 112
 ab Hauptbahnhof Oberhausen
 Richtung Mülheim
 bis Haltestelle „Obere Marktstraße“

Von Norden über
 A 42 oder A 516
 Abfahrt Oberhausen-Zentrum
 Richtung Oberhausen-Zentrum
 (B 223)



NACHHALTIG FAIR BERATEN

Gemeinsam handeln.

Gutes bewirken.

Geld ethisch-nachhaltig zu investieren und soziale Projekte zu finanzieren ist das Kerngeschäft der Bank für Kirche und Diakonie. Seit über 90 Jahren. Privatpersonen, die unsere christlichen Werte teilen, sind herzlich willkommen.





Evangelisches
Krankenhaus Oberhausen



*Wir bilden
auch aus!*

Wir suchen dich!
Pflegekräfte (m/w/d)
in Voll- oder Teilzeit



www.eko.de/karriere

Evangelisches Krankenhaus Oberhausen
Virchowstraße 20 | 46047 Oberhausen
Tel. 0208 881-0 | www.eko.de | info@eko.de