



FREIWILLIGEN AGENTUR
GRAFSCHAFT BENTHEIM



**FORTBILDUNGSPROGRAMM
FÜR EHRENTLICHE**

WIR FÖRDERN FREIWILLIGE!

Ehrenamt zahlt sich aus:

Für Freiwillige aus der Grafschaft Bentheim, die nachweislich ehrenamtlich tätig sind, übernimmt die Freiwilligen-Agentur die Teilnahmegebühr für ein Seminar aus dem vorliegenden Qualifizierungsprogramm.

Das Programm bietet die Freiwilligen-Agentur Grafschaft Bentheim e.V. in Kooperation mit den Bildungspartnern vor Ort an. Bei Interesse an einem der Seminare melden Sie sich bitte frühzeitig bei den Anbietern an und reichen eine Bescheinigung über Ihre ehrenamtliche Tätigkeit ein. Das Formular steht zum Download bereit.

Freiwilligen-Agentur Grafschaft Bentheim e.V.

Seniorenstützpunkt Niedersachsen

im Landkreis Grafschaft Bentheim

Vechteae 2 | 48529 Nordhorn | (Kulturzentrum Alte Weberei)

www.fa-grafschaft.de

UNSERE KOOPERATIONSPARTNER:

VHS Grafschaft Bentheim

Bernhard-Niehues-Straße 49 | 48529 Nordhorn

Tel 05921 8365-0 | Fax 05921 83 65-10

Mail info@vhs-nordhorn.de

Kath. Arbeitsgemeinschaft

für Familien- und Erwachsenenbildung

im Landkreis Grafschaft Bentheim e.V.

Steinmaate 2 | 48529 Nordhorn

Tel 05921 8991-0 | Fax 05921 8991-15

Mail anmeldung@fab-nordhorn.de

Die Freiwilligen-Agentur dankt ihren Kooperationspartnern für die Zusammenarbeit bei der Weiterbildung der Grafschafter Ehrenamtlichen.



DER KIEFER UND SEINE VERBINDUNG ZU DEN FÜSSEN - Workshop FELDENKRAIS

Knirschen Sie nachts mit den Zähnen oder knacken Ihre Kiefergelenke? Die Folgen sind oft Verspannungen im Kiefer- und Nackenbereich, sowie Kopfschmerzen oder auch Ohrgeräusche (Tinnitus). Der Kiefer verbindet als einziger Knochen unseres Skeletts beide Seiten des Gesichts vollständig. Es wird aufgrund seiner Lage vom Gehirn innerviert und ist direkt mit dem Nervensystem verbunden. Mit der FELDENKRAIS-Methode lernen Sie Ihren Kiefer und die vielfältigen Zusammenhänge (Nacken, Augen und Wirbelsäule) kennen, und erfahren, wie sich Verspannungen im Kopf und Nackenbereich lösen lassen. Bringen Sie bitte ein Handtuch als Kopfunterlage (hygienische Gründe) und Wollsocken mit.

Beginn	Sa. 04.02.2023 10.00 -13.00 Uhr
Kurs	1153a
Ort	Nordhorn, Kath. Familienbildungsstätte, Gymnastikraum
Kursgebühr	32,00 €
Dauer	1 Termin
Kursleitung	Anne Diedrichs Zertifizierte FELDENKRAIS® Practitioner FVD

SEIFE SIEDEN - EINSTEIGERABEND Pflanzenseife aus der eigenen Küche

Zum ersten Mal Seife siedern - ein Einsteigerabend mit unterschiedlichen Seifen, an dem die Grundlagen des Seife siedens kennengelernt werden. Naturseife ist ein purer Genuss - nicht nur bei der Herstellung mit allerhand Kräutern, Ölen und Düften aus der eigenen Küche sind alle Sinne beteiligt, sondern auch, wenn man das schäumende Stück Seife in der Hand hält und in seinen pflegenden Genuss kommt. Die Materialkosten sind in der Gebühr enthalten.

Bitte mitbringen: Arbeitskittel oder ähnl., 2 leere Tetrapacks, Karton für den Transport.

SEIFE SIEDEN - EINSTEIGERABEND

Termin	Di. 14.03.2023 19.00 - 21.15 Uhr
Kurs	0923a
Kursgebühr	27,00 €
Ort	Nordhorn, Kath. Familienbildungsstätte, Küche
Dauer	1 Termin
Kursleitung	Almuth Wensing



Kreativer Austausch von Frau zu Frau

Hierfür brauchen Sie keine künstlerischen Vorerfahrungen. Genau dass, was ausgedrückt werden soll, wird sich auf dem Papier wiederfinden. Wir bewegen uns zu unterschiedlicher Musik und begegnen uns wie es gerade möglich ist. Lauschen in uns und nehmen uns wahr. Der Austausch findet in kleinen Gruppen sowie in der Gruppe statt. Probieren Sie sich aus. Die Materialkosten (Farben, Pinsel, Papier, etc.) sind in der Kursgebühr enthalten. Der Kurs basiert auf Selbsterfahrung.

Termin	Sa. 11.02.2023 10.00 - 14.00 Uhr
Kurs	0913a
Ort	Nordhorn, Kath. Familienbildungsstätte Gymnastikraum
Kursgebühr	26,00 €
Dauer	1 Termin
Kursleitung	Gudrun Abraham



GITARRE FÜR EINSTEIGER/INNEN

Der Kurs bietet eine Einführung in die Grundlagen der Rhythmusgitarre. Sie lernen die Begleitung bekannter (Folk-, Rock- und Pop) Songs mit einfachen Grundakkorden und Schlagtechniken sowie ersten Zupftechniken. Notwendig ist der Spaß am Gitarrenspiel und regelmäßig Zeit zum Üben. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte bringen Sie eine eigene Gitarre mit.

Beginn	ab Do. 02.02.2023 18.00 - 19.00 Uhr
Kurs	2517
Kursgebühr	49,00 €
Ort	VHS Nordhorn Bernh.-Niehues-Str. 49 Raum 306, 3.OG
Dauer	8 Termine
Kursleitung	Peter Grollmann



GRAFSCHAFTER KÜCHE - KOCHKURS

Wir kochen leckere und einfache Rezepte nach Grafschafter Familientradition. Im Preis enthalten ist die Lebensmittelumlage.

Beginn	Mi. 03.05.2023 19.00 - 22.00 Uhr
Kurs	3989
Kursgebühr	27,00 €
Ort	VHS Nordhorn Bernh.-Niehues-Str. 49 Raum 217 Lehrküche/Speiseraum, 2.OG
Dauer	1 Termin
Kursleitung	Heike Schmale



FIT AM EIGENEN LAPTOP - Kurs mit Internet und E-Mail

Für alle, die nach einer kompakten und systematischen Einführung in die Internet- und E-Mail-Nutzung am eigenen Laptop suchen.

Inhalte:

- Einstieg in das Thema Internet
 - Theorie und Begriffe
 - Umgang mit dem Browser
 - Einführung in die Nutzung von Suchmaschinen
- Downloads
- E-Mails

Voraussetzung:

Grundkenntnisse in der Anwendung von Windows, Kenntnisse in der Dateiverwaltung

Beginn	ab Mo. 20.03.2023 bis 22.05.23 15.00 - 17.15 Uhr
Kurs	5108
Ort	VHS Nordhorn Bernh.-Niehues-Str. 49 Raum 204 EDV, 2.OG
Kursgebühr	85,00 €
Dauer	6 Termine
Kursleitung	Thomas Adriaans

MS OFFICE KOMPAKT

Praxisorientierte Einführung in Outlook, Word, PowerPoint & Excel

Sie wollen wissen, wie Sie Ihre Schreib- bzw. Büroarbeit - egal ob zu Hause oder im Beruf - mit Computerunterstützung erheblich erleichtern können? In diesem Kurs lernen Sie an praktischen Alltagsbeispielen nicht nur die einzelnen Programme näher kennen; vielmehr bekommen Sie auch ein Gefühl dafür, wie Sie die Programme des Office-Programmpakets gewinnbringend für sich einsetzen können.

Wer seine Kenntnisse anschließend noch weiter vertiefen möchte, dem wird der Besuch der Bildungsurlaubswoche (siehe Kurs 5204) empfohlen.

Voraussetzung:

Grundkenntnisse in der Anwendung von Windows, Kenntnisse in der Dateiverwaltung

Beginn	ab Mi. 01.02.2023 bis 15.03.23 18.45 - 22.00 Uhr
Kurs	5200
Ort	VHS Nordhorn Bernh.-Niehues-Str. 49 Raum 204 EDV, 2.OG
Kursgebühr	140,00 €
Dauer	7 Termine
Kursleitung	Thomas Adriaans

WEITERER KURS MIT GLEICHEM INHALT:

Beginn	ab Fr. 26.05.2023 bis 30.06.23 18.30 - 22.00 Uhr
Kurs	5201
Ort	VHS Nordhorn Bernh.-Niehues-Str. 49 Raum 204 EDV, 2.OG
Kursgebühr	140,00 €
Dauer	6 Termine
Kursleitung	Thomas Adriaans

TABLET-PCS FÜR EINSTEIGER/INNEN mit Android Tablets

Lerninhalte: Einführung in die Geräte, Einrichtung der Geräte (z. B. WLAN & E-Mail), Surfen im Internet mit dem Tablet; diverse Internet Einstellungen, wie z. B. Lieblingsseiten zu Favoriten hinzufügen, Einstellungen vornehmen, wie Verlauf löschen u. ä.; Mediatheken nutzen, Einrichten eines Google Play Kontos, Benutzung des Google Play Stores, Download von Apps, Apps installieren und entfernen, Widgets verwalten, Nutzung Ihres Tablets als E-Book-Reader. U.a. folgende Marken nutzen das Android Betriebssystem: Huawei, Samsung, Sony, LG, 3Q S, HTC, Medion
Nähere Informationen beim Kursleiter unter 05921/76408.

Beginn	Mo. 13.02.2023 und Mo. 20.02.23 19.00 - 21.15 Uhr
Kurs	5312
Ort	VHS Nordhorn Bernh.-Niehues-Str. 49 Raum 204 EDV, 2.OG
Kursgebühr	30,00 €
Dauer	2 Termine
Kursleitung	Thomas Adriaans

FOTOGRAFIEREN MIT DEM ANDROID SMARTPHONE (Digitaltag)

Die vielfältigen Möglichkeiten der heutigen Smartphones sind beeindruckend. Im Bereich der Fotografie bieten die kleinen und handlichen Geräte die Möglichkeit, ohne viel Vorbereitung, einfach, schnell und gut unzählige Motive einzufangen. Nach einer kurzen Einführung in die Grundlagen werden den Teilnehmenden Tipps und Tricks zur Verbesserung der Qualität ihrer Smartphone-Fotos vermittelt.

Beginn	Fr. 16.06.2023 09.30 - 10.30 Uhr
Kurs	5315
Ort	VHS Nordhorn Bernh.-Niehues-Str. 49 Raum 204 EDV, 2.OG
Kursgebühr	26,67 €
Dauer	1 Termin
Kursleitung	Thomas Adriaans

SMARTPHONE UND TABLET BERATUNG

- Einzeltermine

Die Volkshochschule bietet jeweils an einem Freitag im Monat eine individuelle Beratung zu Smartphone- und Tablet-Problemen an. Ziel dieser Beratung ist es, Fragen zur Einstellung und zum Umgang mit den Mobilgeräten zu beantworten und Hilfestellungen bei der Problemlösung zu geben. Die Beraterin, Frau Holtmann, weist auch in die Bedienung der Geräte ein und vermittelt Vorgehensweisen im Internet. Die Beratung umfasst jeweils 45 Minuten, die Gebühr beträgt 40 Euro.

Hier zusammengefasst die wichtigsten Informationen:
Jeder Termin dauert 45 Minuten (eine Unterrichtsstunde). Gebucht werden die Termine von Einzelpersonen, die auf Wunsch weitere Personen mitbringen können. Pro Teilnehmenden fällt die Kursgebühr an.

Die Termine finden immer Freitags, jew. zu Beginn einer vollen Stunde ab 14 Uhr, statt.

Buchen Sie bitte Ihr Zeitfenster nach Rücksprache mit der VHS, die Vergabe der Einzeltermine wird dann von der VHS vorgenommen. Teilnehmende bringen bitte ihre eigenen Geräte mit.

Für Schäden, die während oder in der Folge des Termins entstehen, übernimmt die VHS keine Haftung. Installationen, Einstellungsänderungen und Eingriffe in das System liegen ausschließlich in der Verantwortung des Eigentümers.

Termine Fr. 03.06., 03.03., 14.04., 05.05., 02.06., 07.07.23
jede volle Stunde ab 14.00 Uhr

Kurs 5315

Ort VHS Nordhorn Bernh.-Niehues-Str. 49
Raum 203 EDV, 2.OG

Kursgebühr 40,00 €

Dauer 6 Termine

Kursleitung Eva Holtmann

SMARTPHONE UND TABLET ALS NAVIGATIONS-GERÄT

Ob Sie mit dem Auto, dem Fahrrad, öffentlichen Verkehrsmitteln oder wandernd unterwegs sind - das Smartphone oder Tablet kann als Navigationsgerät gute Dienste leisten und die Orientierung überall auf der Welt erleichtern. Bereits bei der Planung einer anstehenden Reise kann der Einsatz sehr hilfreich sein. Der Kursleiter erläutert die unterschiedlichen Anwendungsmöglichkeiten dieser Funktion. Besprochen wird auch die Nutzung, ohne dass eine Verbindung zum Internet besteht.

Der Kurs richtet sich an Besitzer von Smartphones und Tablets mit Android-Betriebssystem. Bitte bringen Sie ein aufgeladenes Gerät zum Kurstermin mit.

Beginn	Mi. 12.04.23 15.30 - 17.45 Uhr
Kurs	5332
Ort	VHS Nordhorn Bernh.-Niehues-Str. 49 Raum 204 EDV, 2.OG
Kursgebühr	15,00 €
Dauer	1 Termin
Kursleitung	Thomas Adriaans

EINFÜHRUNG IN KOMOOT

Routenplaner und Navigation mit dem Smartphone und der App „Komoot“

Mit dem kostenfreien Routenplaner für GPS und Smartphone können Sie sich inspirieren lassen, aus einer Vielzahl von Tourenvorschlägen auswählen oder aber Ihre komplette Tourenplanung am Computer konzipieren. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie Komoot installieren, einrichten und sich individuelle Wanderrouen mit Komoot erstellen.

Grundkenntnisse in der Bedienung eines Smartphones und PC- und Internetgrundkenntnisse sind erforderlich.

Beginn	Fr. 16.06. und Fr. 23.06.23 15.00 - 17.15 Uhr
Kurs	5332
Ort	VHS Nordhorn Bernh.-Niehues-Str. 49 Raum 204 EDV, 2.OG
Kursgebühr	30,00 €
Dauer	2 Termine
Kursleitung	Thomas Adriaans

DUO - EHRENAMTLICHE SENIORENBEGLEITUNG

Zertifikatsfortbildung für Ehrenamtliche, Hauptberufliche, Angehörige und Interessierte

Das Angebot richtet sich an Ehrenamtliche, die sich für ein Engagement als Seniorenbegleiter*innen qualifizieren möchten und an Hauptberufliche, Interessierte und Angehörige, die sich in der Betreuung und Begleitung eines älteren Menschen qualifizieren möchten. Ausgebildet wird nach dem DUO-Konzept der Freiwilligenakademie Niedersachsen.

Die Teilnehmenden setzen sich mit der besonderen Situation älterer Menschen auseinander und lernen die spezifischen Probleme des Alters zu verstehen.

Die Fortbildung schließt mit einem Zertifikat ab. Für ehrenamtlich Engagierte oder für diejenigen, die es werden wollen, ist diese Qualifizierung kostenfrei. Die Seniorenbegleiter*innen werden anschließend durch den „Senioren- und Pflegestützpunkt Niedersachsen im Landkreis Graftschaft Bentheim“ begleitet und vermittelt.

Der gesamte Kurs umfasst ca. 30 UStd., sowie ein Praktikum über 20 Praxisstunden. Das Praktikum findet während der Ausbildung bei freier Zeiteinteilung statt.

Beginn	ab Mo 25.09.23 17.00 - 20.15 Uhr
Kurs	3048
Ort	VHS Nordhorn Bernh.-Niehues-Str. 49 Raum 311, 3.0G
Kursgebühr	235,00 €
Dauer	8 Termine
Kursleitung	Dozententeam
Hinweis	Für ehrenamtlich Engagierte ist diese Qualifizierung kostenfrei

DUO - EHRENAMTLICHE SENIORENBEGLEITUNG

Informationsveranstaltung zur Zertifikatsfortbildung für ehrenamtliche Engagierte.

Beginn	Do 08.06.23 10.00 Uhr
Kurs	3047
Ort	VHS Nordhorn Bernh.-Niehues-Str. 49 Raum 114, 1.0G
Kursgebühr	Gebührenfrei
Dauer	1 Termin
Kursleitung	Dozententeam



FREIWILLIGEN AGENTUR

GRAFSCHAFT BENTHEIM

Freiwilligen-Agentur
Grafschaft Bentheim e.V.
Seniorenstützpunkt Niedersachsen
im Landkreis Grafschaft Bentheim

Vechteau 2 | 48529 Nordhorn
Tel 05921 8198989 | Fax 05921 8198090
Mail team@fa-grafschaft.de

Sprechzeiten:

Mo bis Do 13.30 - 16.30 Uhr
Di und Do 09.00 - 12.00 Uhr



**FORTBILDUNGSPROGRAMM
FÜR EHRENAMTLICHE**