FREIWILLIGEN AGENTUR
GRAFSCHAFT BENTHEIM

2024

1. HALBJAHR

FORTBILDUNGSPROGRAMM FÜR EHRENAMTLICHE

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 Sie 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
Vechteaue 2 | 48529 Nordhorn | (Kulturzentrum Alte Weberei)
05921 8198989
www.fa-grafschaft.de

UNSERE KOOPERATIONSPARTNER:

VHS Grafschaft Bentheim
Bernhard-Niehues-Straße 49 | 48529 Nordhorn
05921 8365-0
info@vhs-nordhorn.de

Kath. Arbeitsgemeinschaft
für Familien- und Erwachsenenbildung
im Landkreis Grafschaft Bentheim e.V.
Steinmaate 2 | 48529 Nordhorn
05921 8991-0
anmeldung@fabi-nordhorn.de

Evangelische Erwachsenenbildung
Emsland/Bentheim
Lingener Straße 18 | 48531 Nordhorn
05921 72728-0
eeb.nordhorn@evlka.de

ZERO WASTE - NACHHALTIG IN DER KÜCHE

Unsere Wegwerfgesellschaft belastet die Umwelt. Deshalb entscheiden sich immer mehr Menschen für ein Leben ohne Müll. Du möchtest Nachhaltigkeit in deinen Alltag integrieren, weißt aber nicht, wie und wo du anfangen sollst? Gerade in der Küche kann man mit tollen Alternativen Nachhaltigkeit effektiv umsetzen. Von der Aufbewahrung von Lebensmitteln über die optimale Küchenausstattung bis hin zu Tipps rund ums Einkaufen. Schon innerhalb kürzester Zeit wirst du den Unterschied in deinem Mülleimer sehen. Wie immer ist auch Zeit für all Deine Fragen.

Termin	Di, 09.04.2024 | 19.00 - 20.30 Uhr
Kurs	111/24/0001 (EEB)
Kursgebühr	kostenlos
Ort	online
Kursleitung	Anne Borrink

EINFACH: FEMINISTISCH?!

Das Wort „feministisch" löst bei vielen eine Abwehrreaktion aus. Völlig zu Unrecht, finden wir. Denn feministisch denken heißt, mit einem kritischen Blick auf Geschlechterordnungen schauen und einzutreten für eine umfassende Gerechtigkeit, für Menschenwürde und Selbstbestimmung aller Menschen. Eigentlich ganz einfach und gar nicht schlimm, oder? Deshalb heißt unsere Reihe „einfach: feministisch?!!" Eine Stunde lang geht es um ein Thema, das durch einen Impuls, Austausch in kleinen Gruppen und Diskussion mit der Referentin aufbereitet wird.

Koop.-Partner: Ev. Frauen im Sprengel Hannover
Methoden: Vortrag mit Aussprache, Erkundung und Befragung

EINFACH: FEMINISTISCH?!

Termin	5 Termine ab Di, 06.02.2024 | 19.00 - 20.00 Uhr
Kurs	118/24/0068 (EEB)
Kursgebühr	kostenlos
Ort	online
Kursleitung	Pastorin Susanne Paul

KUDDELMUDDEL IM KOPF I -
Demenz als Thema in KiTa, Grundschule und Kinderkirche

Wenn Angehörige an Demenz erkranken, betrifft dieses Thema die ganze Familie und damit auch Kinder. Das Webinar möchte deshalb Seelsorgende und Erziehende dabei unterstützen, mit ihnen behutsam und altersentsprechend über das Phänomen „Demenz“ ins Gespräch zu kommen. Was bedeuten demenziell veränderte Großeltern für die Enkelgeneration? Wie können KiTa, Grundschule und Kinderkirche das Thema aufgreifen? Theoretische Überlegungen werden genauso Bestandteil des Kurses sein wie Praxisideen.

Koop.-Partner: Zentrum für Seelsorge und Beratung

Termin	Fr, 19.04.2024 | 09.30 - 13.00 Uhr
Kurs	118/24/0073 (EEB)
Kursgebühr	15,00 €
Ort	online
Kursleitung	Pastorin Anita Christians-Albrecht

Anmeldung bitte über die EEB in Nordhorn zwecks Anerkennung der Ehrenamtlichkeit.

EINFÜHRUNGSTAG IN DIE ANALOGE SCHWARZ-WEISS-FOTOGRAFIE

Nach einer kurzen Einführung werden Portraitfotos von den Kursteilnehmenden untereinander erstellt. Der Film wird unter Anleitung entwickelt. Nach einer Mittagspause (währenddessen die Filme trocknen) werden die Ergebnisse gesichtet. Die Teilnehmenden erstellen eine analoge Schwarz-Weiß-Vergrößerung vom selbst ausgewählten Negativ. Das Mitbringen einer funktionsfähigen analogen Kleinbildkamera ist wünschenswert, jedoch nicht unbedingt erforderlich. Für den Kurstag kann eine begrenzte Anzahl Kameras zur Verfügung gestellt werden. Der Kurs kann auch zweisprachig in Deutsch und Niederländisch durchgeführt werden.

Die Materialkosten (25,00 €) sind in der Kursgebühr enthalten!

Termin	Sa, 24.02.2024 | 09.00 - 17.00 Uhr
Kurs	0930a (FABI)
Kursgebühr	79,00 €
Ort	Nordhorn, Konradhaus, Dahlienstr. 21
Kursleitung	Thomas Binsfeld

WELCHE ROLLE SPIELEN DIE AUGEN FÜR UNSERE BEWEGLICHKEIT?

Workshop FELDENKRAIS

Augenprobleme beeinflussen unsere gesamte Bewegungskoordination. Umgekehrt beeinflussen Verspannungen im übrigen Körper, besonders im Nacken- und Schulterbereich, unsere Sehfähigkeit. Da die Augen eng mit dem Nervensystem verbunden sind, sind Augenbewegungen eine wirksame Möglichkeit, die Spannung im gesamten Muskelsystem zu beeinflussen und die Bewegungsqualität zu verbessern. Ausgewählte Feldenkrais-Lektionen machen die Zusammenhänge zwischen unseren Bewegungs- und Sehgewohnheiten erfahrbar. Dieser Workshop richtet sich an alle, die sich und ihren Augen, Nacken und Schultern etwas Gutes tun wollen. Bitte bringen Sie ein großes Tuch als Mattenauflage, eins als Kopfunterlage und warme Socken mit.

WORKSHOP FELDENKRAIS

Termin	Sa, 24.02.2024 | 10.00 - 13.00 Uhr
Kurs	1150a (FABI)
Kursgebühr	32,00 €
Ort	Nordhorn, Kath. Familienbildungsstätte, (Gymnastikraum)
Kursleitung	Anne Diederichs

GUT ZU FUSS
Workshop FELDENKRAIS

Unsere Füße leisten Beachtliches: Sie tragen uns Tag für Tag, Jahr für Jahr – zumeist ohne dass wir uns dieser Leistung bewusst sind. Erst wenn sie schmerzen, werden wir auf sie aufmerksam. Sie sind ebenso wie die Hüftgelenke maßgeblich dafür, wie wir stehen, gehen, laufen oder Rad fahren. Sind Koordination und Flexibilität in Füßen und Hüftgelenken eingeschränkt, wirkt sich das auf Bewegungsspielräume in Wirbelsäule, Nacken, Schultern und Knie aus. Entdecken Sie mit Hilfe von einfachen Bewegungsabläufen das Potential Ihrer Füße und Hüftgelenke und verbessern Sie so das Zusammenspiel mit dem ganzen Körper. Sie werden mehr Sicherheit und eine bessere Balance gewinnen.

Bitte bringen Sie ein großes Tuch als Auflage für die Matte, ein Handtuch als Unterlage für den Kopf und warme Socken mit.

Termin	Sa, 02.03.2024 | 10.00 - 14.00 Uhr
Kurs	1151a (FABI)
Kursgebühr	40,00 €
Ort	Nordhorn, Kath. Familienbildungsstätte, (Gymnastikraum)
Kursleitung	Anne Diederichs

INNERE RUHE? KANN MAN LERNEN!

Innere Ruhe ist eine weithin unterschätzte Ursache für Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Sie sorgt dafür, dass äußerer Druck nicht zu innerem Stress und äußere Eile nicht zu innerer Getriebenheit führt.

Dieser Workshop macht Sie mit dem Konzept der Inneren Ruhe bekannt. Sie lernen Übungen und Strategien kennen, die den Alltag gesünder und entspannter machen.

Kursleitung: Lothar Zimmermann, Entspannungstrainer und Konzeptentwickler im Bereich Prävention und Gesundheitsförderung.

Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung, dicke Socken, Decke, kleines Kissen.

Termin	Fr, 01.03.2024 | 16.00 - 19.00 Uhr
Kurs	3056
Kursgebühr	30,00 €
Dauer	4 UStd. á 45 Min.
Ort	VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 314
Kursleitung	Lothar Zimmermann

DEN NACKEN ENTLASTEN

GESUNDHEITSKURS AM SAMSTAGVORMITTAG

Sie leiden häufiger unter Nackenverspannungen? Das kann auch daran liegen, dass Ihre Brustwirbelsäule zu unbeweglich geworden ist. Der ganze Schulter- und Nackenbereich wird schnell überbelastet, wenn ein Teil der „Bewegungskette Wirbelsäule" blockiert ist. Ausgesuchte Lektionen mobilisieren genau diese Körperregion und sorgen für mehr Beweglichkeit und eine spürbare Entlastung und Befreiung der Schulter- und Nackenmuskulatur. Verschiedene bewährte Techniken zur Lösung muskulärer Spannung ergänzen die Übungen und verstärken die wohltuende Wirkung.

Kommen Sie in bequemer, warmer Kleidung und bringen Sie sich dicke Socken und eine Decke mit.

Termin	Sa, 02.03.2024 | 10.00 - 13.00 Uhr
Kurs	3058
Kursgebühr	30,00 €
Dauer	4 UStd. á 45 Min.
Ort	VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 310
Kursleitung	Lothar Zimmermann

GUT BEI STIMME!

ATEM-, STIMM- UND SPRECHTRAINING

Die Stimme ist unser wichtigstes Kommunikationsmittel und zugleich Spiegel unserer Stimmungen und Ausdruck unserer Persönlichkeit. Wie wichtig die Stimme ist, erleben wir, wenn sie uns im Stich lässt, z.B. bei seelischer und körperlicher Überbelastung. Doch der Umgang mit der Stimme lässt sich lernen.

Im Seminar werden Impulse für eine positive Beeinflussung von Stimmklang und Stimmqualität gegeben, um so einer gesunden und belastbaren Stimme näher zu kommen. Mit etwas Theorie, Atem- und Stimmübungen, Textsprechen und Rückmeldungen zur Wirkung des Sprechens können Körperhaltung, Sprechmelodie, Artikulation und Betonung, Lautstärke und Ausdruck positiv beeinflusst werden. Die Referentin ist freiberufliche Sprecherzieherin.

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung.

GUT BEI STIMME!
ATEM-, STIMM- UND SPRECHTRAINING

Termin	5 Termine ab Di, 09.04.2024 | 17.30 - 19.00 Uhr
Kurs	1705
Kursgebühr	45,00 €
Dauer	10 UStd. á 45 Min.
Ort	VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 206
Kursleitung	Sabine Schardelmann

STEINMALEREI MIT ACRYL

Steine waren die ersten Materialien, auf denen die Menschen gemalt haben. Auch heute ist es ein beliebtes Handwerk für Menschen jeden Alters und liegt voll im Trend. Unter Anleitung entwickeln wir erste Ideen für die Malerei auf Stein und kreieren unsere Kunstwerke. Wir arbeiten mit Acrylstiften, Acrylfarbe und Pinseln.

Termin	Sa, 10.02.2024 | 14.00 - 16.15 Uhr
Kurs	2237
Kursgebühr	29,50 € inkl. Material
Dauer	3 UStd. á 45 Min.
Ort	VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 307
Kursleitung	Monika Egbers

GITARRE AB 50 PLUS -
NEUE SEITEN ENTDECKEN VORMITTAGSKURS

Den richtigen Ton zu treffen ist keine Altersfrage! Wenn Sie die 50 überschritten haben und nun erstmals oder nach langer Pause zur Gitarre greifen möchten, sind Sie hier richtig. Sie üben bekannte Melodien und einfache Begleitmuster - in Ihrem Lerntempo. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich, lediglich eine eigene Gitarre wird benötigt. Wir üben verschiedene Akkorde ein, begleiten Lieder mit Anschlag- und später auch mit Zupftechniken und gewöhnen uns auf diese Weise in aller Ruhe an das neue Instrument. Einsteiger sowie Interessenten mit geringen Vorkenntnissen sind in diesem Kurs gut aufgehoben, weitere Teilnehmer sind natürlich jederzeit willkommen. Benötigt werden eine eigene Gitarre, ein Kapodaster sowie die Kursunterlagen.

Termin	9 Termine ab Di, 16.04.2024 | 11.00 - 12.15 Uhr
Kurs	2525
Kursgebühr	72,00 €
Dauer	15 UStd. á 45 Min.
Ort	VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 217
Kursleitung	Peter Grollmann

Bitte stimmen sie sich bzgl. der Kursinhalte vorher mit dem Kursleiter unter der Tel. Nr. 0174 9700 873 ab.

FOTOGRAFIEREN UND FILMEN MIT MEINEM IPHONE - GRUNDLAGENWORKSHOP

Bahnbrechende Kamerainnovationen und das innovative Design haben das iPhone auf ein neues Level gehoben. Mittlerweile hat die Verwendung von Smartphones in der professionellen Fotografie Einzug gehalten. Viele Ereignisse lassen sich spontan und diskret festhalten. Dieser Workshop vermittelt das Knowhow über die Vorbereitung, Aufnahme, Bildgestaltung und Präsentation mit dem iPhone. Von Profis häufig genutzte Apps werden vorgestellt. Die weiteren Themen: Grundlagen des Lichts, Kontraste, Linienführung und Bildkomposition. Der Workshop bietet genug Raum das Erlebte mit seinem eigenen Smartphone vor Ort umzusetzen. Skript, Arbeitsmaterial und Seminargetränke sind im Preis inklusive! Bitte das eigene iPhone oder iPad mit ausreichender Speicherkapazität mitbringen.

Termin	So, 07.04.2024 | 10.00 - 16.00 Uhr
Kurs	2663
Kursgebühr	59,50 €
Dauer	7 UStd. á 45 Min.
Ort	VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 114
Kursleitung	Roland Artur Berg

SMARTPHONE UND TABLET BERATUNG EINZELTERMINE

Die Volkshochschule bietet jeweils an einem Freitag im Monat eine individuelle Beratung zu Smartphone- und Tablet-Fragen an. Ziel dieser Beratung ist es, Ihre Fragen zur Einstellung und zum Umgang mit dem Smartphone oder Tablet 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.

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. Buchen Sie Ihr Zeitfenster nach Rücksprache mit der VHS, die Vergabe der Einzeltermine wird dann von der VHS vorgenommen.

SMARTPHONE UND TABLET BERATUNG
EINZELTERMINE

Teilnehmende bringen 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, 01.03.2024 | ab 14.00 Uhr jede volle Stunde Fr, 05.04.2024 | ab 14.00 Uhr jede volle Stunde Fr, 03.05.2024 | ab 14.00 Uhr jede volle Stunde Fr, 07.06.2024 | ab 14.00 Uhr jede volle Stunde
Kurs	5310
Kursgebühr	40,00 €
Dauer	1 UStd. á 45 Min.
Ort	VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 206
Kursleitung	Eva Holtmann

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 Wanderrouten mit Komoot erstellen. Grundkenntnisse in der Bedienung eines Smartphones und PC- und Internetgrundkenntnisse sind erforderlich.

Termine	2 Termine | Fr, 17.05.2024 | 15.30 - 17:45 Uhr Fr, 24.05.2024 | 15.30 - 17:45 Uhr
Kurs	5334
Kursgebühr	30,00 €
Dauer	6 UStd. á 45 Min.
Ort	VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 203 (EDV)
Kursleitung	Thomas Adriaans

SMARTPHONE UND TABLET ALS NAVIGATIONSGERÄT

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.

Termin	Di, 27.02.2024 | 09.30 - 11.45 Uhr
Kurs	5332
Kursgebühr	15,00 €
Dauer	3 UStd. á 45 Min.
Ort	VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 203 (EDV)
Kursleitung	Thomas Adriaans

Bitte bringen Sie ein aufgeladenes Gerät zum Kurstermin mit.

DUO - EHRENAMTLICHE SENIORENBEGLEITUNG

Zertifikatsfortbildung für Ehrenamtliche, Hauptberufliche, Angehörige und Interessierte. In Zusammenarbeit mit dem Senioren- und Pflegestützpunkt Niedersachsen im Landkreis Grafschaft Bentheim. Ein Angebot für Ehrenamtliche, Hauptberufliche oder Angehörige, die sich für eine Seniorenbegleitung qualifizieren möchten. Ausgebildet wird nach dem DUO-Konzept der Freiwilligenakademie Niedersachsen.
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 Grafschaft Bentheim" begleitet und vermittelt. Der gesamte Kurs umfasst ca. 30 UStd. und ein Praktikum über 20 Praxisstunden findet bei freier Zeiteinteilung statt.

Termin	Herbst 2024
Kurs	3048
Kursgebühr	235,00 €
Für ehrenamtlich Engagierte ist diese Qualifizierung kostenfrei.	
Dauer	30 UStd. á 45 Min.
Ort	VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49
Kursleitung	Dozententeam

Der Lehrgang wird für Herbst 2024 geplant. Es wird eine Interessenliste geführt.

INFORMATIONSVERANSTALTUNG ZUR DUO-ZERTIFIKATSFORTBILDUNG FÜR EHRENAMTLICHE ENGAGIERTE

Termin	Do, 30.05.2024 | ab 17.00 Uhr
Kurs	3047
Kursgebühr	Gebührenfrei
Dauer	3 UStd. á 45 Min
Ort	VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 114
Kursleitung	Dozententeam

FREIWILLIGEN AGENTUR
GRAFSCHAFT BENTHEIM

EVANGELISCHE ERWACHSENENBILDUNG NIEDERSACHSEN

Katholische FABI Familien-Bildungsstätte Nordhorn
Katholische Erwachsenenbildung im Landkreis Grafschaft Bentheim

die grafschaft
Volkshochschule Grafschaft Bentheim

vhs

FREIWILLIGEN AGENTUR
GRAFSCHAFT BENTHEIM

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

Vechteaue 2 | 48529 Nordhorn
Tel 05921 8198989
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