



Katholische Erwachsenenbildung Emsland-Ostfriesland e.V.

Region Mitte / Süd

*Emsland-Mitte
Emsland-Süd*

*Aschendorf-Hümmling
Ostfriesland*

*Perspektiven
entwickeln
—
solidarisch
leben*

Programm

2026 / 2027

Geteilte Freude, **HALBER PREIS!**

**Jetzt 6 Monate günstiger
mit dem Einstiegs-Abo**

IHRE VORTEILE:

- Inspirierende Geschichten
- Impulse fürs Leben
- Flexibles Abo
- 6 Monate zum halben Preis testen



JETZT BESTELLEN:

www.aussicht.online/einstiegs-abo
oder Tel. 0541 318-609

 **50%
SPAREN**



: Wir über uns	04
: KEB Kontakt	05
: Allgemeine Informationen	06
: KEB Nachrichten	07
: Theologie / Gesellschaft	08
: Ökologie	17
: Kommunikation	19
: Mediennutzung	29
: Pädagogik	31
: Gesundheit und Ernährung	47
: Kreativität	50
: Inselkurse	54



Katholische
Erwachsenenbildung
Emsland-Ostfriesland e.V.

Folge uns
auf Instagram
keb_el-o



Bildungsurlaub auf Juist

Die Kunst der Gelassenheit - In Alltag und Beruf besser mit Stress umgehen lernen

Dozentin: Angela Waschull
Termin: Mo., 12.04. - Fr., 16.04.27,
Ort: PAX-Gästehaus, Juist
Gebühr: 815,00 €
Kurs-Nr.: O95005

Das Seminar ist nach dem nieder-
sächsischen Bildungsurlaubsgesetz
anerkannt.

Weitere Informationen unter
05952 1556 , KEB, Standort Sögel



Manchmal braucht es den weiten Blick,
um das Naheliegende zu sehen.

Der Bildungsurlaub auf der Nordseein-
sel Juist hilft dabei, sich selbst auf die
Spur zu kommen, Gelassenheit in der
Kommunikation mit anderen zu ent-
wickeln und einen achtsamen Umgang
mit sich selbst und anderen einzuü-
ben. So können Kraftquellen aufgetan
werden, auf die wir auch im stressigen
Alltag zurückgreifen können.

Liebe Freunde und Teilnehmende der KEB,

Mit dem Programmheft 2026/2027 legen wir Ihnen erneut ein vielfältiges Angebot aus verschiedenen Fachbereichen vor. Mit uns können Sie auch weiterhin Neues lernen, Ihre Alltagsfragen klären und Ihr Familienleben fördern, sich beruflich weiterbilden und sich für ein Ehrenamt qualifizieren, digitale Kompetenzen erwerben und auch etwas für Ihre Gesundheit tun ...

Beispielhaft sind hierzu nennen:

Angebote zum Thema Trauer für alle Altersgruppen, Solo - ein Angebot für Singles, Argumentieren gegen Stammtischparolen, ökologische Themen zur Nachhaltigkeit, JA- zur Ehe, interreligiöse Abende zum Thema Pilgern und Fasten, Sprachkurse, Yoga, Gymnastik, Nähkurse, Klöppeln, Gedächtnistraining, Qualifizierungen für ehrenamtliche Mitarbeitende, Demokratiebildung und Kurse zur Gewinnung digitaler Grundlagen.

Hinweisen möchten wir besonders auf Folgendes:

Der **Bildungskompass Emsland** – ein Landesprojekt der drei Kooperationspartner KEB, VHS und Stadt Meppen – wird aufgrund neuer Landesfördermittel für mindestens weitere zwei Jahre seine erfolgreiche Bildungsberatung fortsetzen können. Interessierte können sich hier trägerneutral, unabhängig und kostenfrei im Bereich der Orientierungshilfe für lebenslanges Lernen beraten lassen.

Mit einer neuen Veranstaltung zum Thema **Krisen- und Suizidprävention: Warnsignale** und Unterstützungsmöglichkeiten möchten wir gemeinsam mit dem Caritas Verband/Suizidprävention U 25 sensibilisieren für dieses Thema, welches Menschen in der heutigen Zeit beschäftigt: Welche Ursachen gibt es, dass sich Menschen das Leben nehmen möchten? Gibt es Warnsignale, die ich als Angehörige*r erkennen kann und wie kann ich unterstützend für andere Menschen da sein? Diese und ähnliche Fragen werden am 11.11.2026 in Meppen und am 10.3.2027 in Lengerich jeweils um 19:00 Uhr besprochen.

Im Fachbereich **Pädagogik** finden Sie eine Vielzahl an päd. Angeboten der Eltern-Kind- Gruppen in den jeweiligen Orten und Aus- und Weiterbildungskurse für päd. Fachkräfte in Krippe/Kita. Zudem werden wir im Herbst mit weiteren Qualifizierungen für Kindertagesgesspflegepersonen im Auftrag des Landkreises Emsland starten.

Wir freuen uns, wenn wir Sie für geplante Veranstaltungen gewinnen können und Sie bei der einen oder anderen Veranstaltung begrüßen dürfen.

Herzlich willkommen im Namen unserer örtlichen Ansprech- und Kooperationspartnerinnen und -partnern sowie unseren Dozentinnen und Dozenten.

Dietmar Schäfer
Mechthild Kümling
Verwaltungsrat KEB EL-O e.V.

Anne Deeken-Köbbe
für das Team Meppen und Lingen



Katholische Erwachsenenbildung Emsland-Ostfriesland e.V.

Region Mitte/Süd

Nagelshof 21B
49716 Meppen
05931 - 40860
E-Mail: info@keb-el-o.de
www.keb-el-o.de

Gerhard-Kues-Str. 16
49808 Lingen
0591 - 6102-252

Mo./Di./Do.: 9 - 16 Uhr, Mi./Fr: 9 - 12 Uhr

KEB Verwaltungsrat

Dietmar Schäfer,
Lambert Brand,
Pfarrer Matthias Schneider,
Theresia Sommer,
Mechthild Kümling



Katholische
Erwachsenenbildung
Emsland-Ostfriesland e.V.

Anne Deeken-Köbbe
*stellvertr. KEB Vorstand
Standortleitung
Meppen und Lingen*

Stefan Varel
*KEB Vorstand
Standortleitung Nod*



Silvia Wagener
*Bildungskompass
Emsland*



Marina Feld
Pädagogik, Lingen



Carla Botterschulte
Pädagogik, Lingen



Jutta Mensen
*Verwaltung / Projekte
Meppen*



Martina Hüser
Verwaltung Meppen



Sonja Hofschroer
Verwaltung Lingen

Bevor es losgeht, hier nun ein Überblick

über die kleinen und großen Dinge, die wichtig sind für die Teilnahme an unseren Kursen.

: Anmeldungen

sind für alle Veranstaltungen bis 3 Werktage vor Beginn erforderlich und uns nur bei Kursverschiebungen oder -ausfall. Sie können je eine weitere Person anmelden.

Online unter: www.keb-el-o.de.

: Teilnahmegebühren

werden in der Regel zu Beginn der Veranstaltungen erhoben oder sind, wenn angegeben, vorab auf unser Konto zu überweisen. Sie werden verstehen, dass wir bei Nichtteilnahme oder Verhinderung ohne rechtzeitige Abmeldung, auch aufgrund von Krankheit, ebenfalls die volle Teilnahmegebühr erheben müssen.

: Abmeldungen

können problemlos und kostenfrei bis 3 Werktage vor Veranstaltungsbeginn (bei einigen Kursen gelten längere Abmeldefristen) im Büro der KEB erfolgen.

: Teilnahmebescheinigungen

als Beleg für Ihre Weiterbildung stellen wir Ihnen gerne für eine Gebühr von 2,00 € aus / bei Einzelzusendung 4,00 €.

: Haftung

kann die KEB für Schäden, Diebstahl, Unregelmäßigkeiten nicht übernehmen.

: Datenschutz

Wir halten uns bei der Erhebung, Verarbeitung und Nutzung von personenbezogenen Daten an die gesetzlichen Vorgaben in Form des Kirchlichen Datenschutzgesetzes (KDG) - einzusehen unter: Gesetzliche Angaben / Datenschutz auf unserer Homepage.

: Gastfreundschaft

genießen wir mit vielen unserer Kurse im Emsland und Ostriesland. Bitte beachten Sie die jeweiligen Hausordnungen.

: Ermäßigungen von Teilnahmegebühren

sind unter bestimmten Voraussetzungen möglich - fragen Sie uns!

: Veranstaltungen der KEB vor Ort? Mit unserer Hilfe kein Problem!

Wir helfen Ihnen über unsere örtlichen Leiter*innen oder direkt beim Planen, Organisieren von Referenten, in der Werbung usw.

Rufen / mailen Sie uns einfach an!

Meppen: 05931 4086-0. info@keb-el-o.de

unter: www.keb-el-o.de

Programm / AGB hier finden sie weitere Infos

Ihr KEB-Team

Wir sind Mitglied der KEB Niedersachsen e.V.,
förderungs berechtigt gemäß dem
niedersächsischen Gesetz
zur Förderung der Erwachsenenbildung



Katholische
Erwachsenenbildung
Emsland-Ostfriesland e.V.

**WERDE
TEIL
UNSERES
TEAMS**

PÄD. MITARBEITER*IN (M/W/D)
- IN TEILZEIT -

für die Leitung
der **Kontaktstelle Eltern-Kind**
im Einzugsgebiet Emsland-Mitte
und Emsland-Süd

Nähere Informationen folgen!
Sprechen Sie uns an!

www.keb-el-o.de
05931 4086-0

 Katholische
Erwachsenenbildung
Emsland-Ostfriesland e.V.

Neue Vorträge mit unseren Kooperationspartnern aus kommunalen und kirchlichen Trägern:

Wasser - das blaue Gold ist Thema des Workshops mit Frühstück am Sa. 24.10.27 in Salzbergen.

Die Bundesgeschäftsstellenleiterin Helga Klingbeil-Weber referiert hierzu.

„Die Nacht der Bärin“ ist eine Lesung mit Aussprache der Bestsellerautorin **Kira Mohn**. Sie erzählt in ihrem Buch sehr einfühlsam über eine Familiensaga, die traurige Tatsachen beschreibt und so eine Aufarbeitung ermöglicht.

Termin: Dienstag, 24.11.2026
um 19 Uhr Im JAM Meppen.

In 14 Tagen das ganze Neue Testament lesen –
vierteiliger Kurs ab Februar 2027 das NT zu lesen und sich auszutauschen.

Ein Kursangebot, welches sicherlich erstmal schier unmöglich erscheint?

Herzliche Einladung sich jeden Tag eine Stunde Zeit zu nehmen, in der Bibel zu lesen (alternativ ist auch hören möglich), um so in kürzester Zeit alle Text des NT komplett durchzulesen.



Foto: piotr-pixabay

Widerstandsfähigkeit in Krisenzeiten“ ist Thema von Dr. Christoph Hutter beim Bildungsfrühstück der Senioren/Seniorinnen am Donnerstag, 28.01.2027 um 9 Uhr in Freren.

Wie wollen wir leben?

Wie kann mehr WIR- entstehen, mehr Handlungsspielraum und soziale Gerechtigkeit sind Fragen des neuen Vortrages „Lebensräume- Wie will ich leben“ von Dr. Christoph Hutter, die am Do., 15.04.2027 um 19 Uhr in Meppen erläutert werden.

Jan-Uwe Rogge – vielen sicher bekannt- Autor und Erziehungswissenschaftler wird mit dem Thema „Gelassen erziehen- stark begleiten“ am Mittwoch, 21.4.2027 um 19 Uhr in Meppen wertvolle Impulse für den Familienalltag geben.

Glauben und Wissen Engagement Begegnung

Gott kann als der mit den Menschen Seiende erfahren werden - in Kinder- und Familiengottesdiensten, im ehrenamtlichen Engagement in den Kirchengemeinden, in der Verbindung von Mensch sich selbst und im Einsatz für den Nächsten. Wir bieten Veranstaltungen, die Glaube und Welt zusammenbringen und neue Perspektiven aufzeigen können.



Glauben bilden - Mehr Wissen über die Bibel

In Zusammenarbeit mit der Kath. Kirchengemeinde St. Vincentius, Haselünne.

Mehr Wissen über die Bibel:

- Was sagt uns die Bibel?
- Hinführung zur Bibel
- Inhalte verstehen

Der Bibelgesprächskreis findet immer am ersten Montag im Monat (außer in den Ferien) statt.

Ansprechpartner: Clemens Sandhaus

Beginn: Mo., 03.08.26,
19.30 Uhr - 21.30 Uhr

Ort: Haus der Begegnung,
Haselünne

Gebühr: gebührenfrei

Kurs-Nr.: M24006

Die hier aufgeführten Kurse gehen auch in 2027 weiter.

Bitte informieren Sie sich.

Abschalten vom täglichen Einerlei in einer christlichen Runde

mit den Senioren in Emmeln.

Die teilnehmenden Senioren und Seniorinnen setzen sich mit religiösen Themen auseinander.

Ansprechpartnerin: Elisabeth Mörker

Beginn: Mi., 19.08.26,
15.00 Uhr - 17.30 Uhr

Ort: Pfarrheim, Emmeln

Gebühr: gebührenfrei

Kurs-Nr.: M24027

Bibelgesprächskreis

mit der Kath. Kirchengemeinde St. Nikolaus, Groß-Hesepe.

Interessierte erschließen mit fachlicher Begleitung ausgewählte Bibelstellen.

Ansprechpartnerin: Ursula de Carné

Beginn: Do., 20.08.26,
19.00 Uhr - 21.15 Uhr

Ort: Pfarrheim, Groß-Hesepe

Gebühr: gebührenfrei

Kurs-Nr.: M24004

Bibelcafé, Bokeloh

mit der Kath. Kirchengemeinde St. Vitus, Bokeloh.

Das Bibelcafé findet jeden
4. Donnerstag im Monat statt.

Ansprechpartnerin: Petra Kleene

Beginn: Do., 27.08.26,
14.30 Uhr - 16.00 Uhr

Ort: Pfarrheim, Bokeloh

Gebühr: gebührenfrei

Kurs-Nr.: M24016

Bibelkreis

Wir lesen in der heiligen Schrift und sprechen über Themen des Lebens und des Glaubens! Wenn Sie Interesse haben, dann informieren Sie sich gerne.

Ansprechpartnerin: Sonja Golla

Termine: auf Anfrage

Ort: Bischof-Demann-Haus,
Martinusplatz 2-4, Haren

Kurs-Nr.: M24202 - gebührenfrei

Spätsicht für Trauernde

In Zusammenarbeit mit den Kirchengemeinden Meppen-Ost und -Süd.

- Gesprächskreis für Trauernde und Einsame
- mit Einsamkeit umgehen - Eigene Erfahrungen mit Tod und Sterben
- Trauerprozess
- Kraftquellen und Hoffnungsbilder

Ansprechpartnerin: Petra Kleene und Carolin Moss

Beginn: Mo., 24.08.26,
18.00 Uhr - 20.15 Uhr
(monatlich)

Ort: Pfarrheim St. Paulus,
Bokeloh

Gebühr: gebührenfrei

Kurs-Nr.: M24011

Der Kurs geht in 2027 weiter, bitte informieren Sie sich!

Kolping im Gespräch zu religiösen Themen

In Zusammenarbeit mit der Kolpingfamilie, Meppen

Ansprechpartner: Bernhard Deters

Termine: auf Anfrage

Ort: Haus Maria zum Frieden,
Meppen

Gebühr: gebührenfrei

Kurs-Nr.: M24007

Der Kurs geht in 2027 weiter, bitte informieren Sie sich!

Trauercafé

In Kooperation mit den katholischen Kirchengemeinden der Stadt Lingen.

Das Trauercafé steht Trauernden aus der weiteren Region offen. Haupt- und ehrenamtliche Trauerbegleiterinnen und -begleiter bieten die Möglichkeit, außerhalb der eigenen vier Wände mit anderen Menschen in Kontakt und ins Gespräch zu kommen, die eine ähnliche Situation durchleben.

Ansprechpartnerin: Holger Berentzen

Termine: 09.08., 13.09., 11.10.,
08.11. und 13.12.26
jeweils von 15 - 16:30 Uhr

Ort: Pfarrzentrum St. Bonifatius,
Burgstraße 21c, Lingen

Kurs-Nr.: L24208 - gebührenfrei

„Die Nacht der Bärin“

Lesung und Aussprache mit der Autorin Kira Mohn

In Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragte Stadt Meppen und der KÖB, Meppen

Kira Mohn, 1972 geboren, ist eine deutsche Bestsellerautorin.

Bevor sie als freie Journalistin und Texterin arbeitete, hat sie Psychologie und Pädagogik studiert.

In diesem Vortrag berichtet Sie feinfühlig über eine Familiensaga, die traurige Tatsachen vielschichtig beschreibt und so eine Aufarbeitung der Vergangenheit ermöglicht.

Inhalt:

Die sechszwanzigjährige Jule flüchtet nach einem heftigen Streit mit ihrem Freund aus der gemeinsamen Wohnung. Niemals hätte geschehen dürfen, was geschehen ist. Bei ihren Eltern will sie in Ruhe entscheiden, wie es weitergehen soll.

Dann trifft die Nachricht vom Tod ihrer Großmutter ein, und damit tun sich Abgründe auf. Warum hat Jules Mutter nie von ihr oder der eigenen Kindheit erzählt?

Als sie gemeinsam den Nachlass der Großmutter in dem Haus am Waldrand ordnen, findet Jule Spuren lang zurückliegender Ereignisse, die bis in die Gegenwart hinein ihre zerstörerische Macht entfalten.

Termin: Di., 24.11.26,
19.00 Uhr - 21.15 Uhr

Ort: JAM - Jugend- u.
Kulturzentrum,
An der Bleiche 3, Meppen

Gebühr: 10,00 €

Kurs-Nr.: M31200

Mehr Infos zum Kartenverkauf folgen.

Mittagspause „gewürzt“ mit Zuversicht

mit der Stadtpastoral Lingen.

Wir laden einmal monatlich um 12.30 Uhr zu einem Mittagstisch in das Café am Markt in Lingen ein. Das Mittagessen wird mit Zuversicht „gewürzt“. Dazu liest eine Person etwa 30 Minuten lang Texte vor, die ihr in ihrem Leben wichtig geworden. Für Essen und Getränke wird um eine Spende gebeten

Termine:

13.08.2026: Jan Koormann,
Lingen Wirtschaft und Touristik GmbH

10.09.2026: Frank Surmann,
Christophorus-Werken Lingen e. V.

08.10.2026: Katrin Warstat,
Gleichstellungsbeauftragte Lingen

12.11.2026: Dr. Bettina Mannhart,
Amtsgerichts Lingen

10.12.2026: Jule Heilen, Koordinatorin
bei Lingener Hospiz e. V.

Forum „Glauben und Leben“

Forum Glauben und Leben lädt Interessierte ein, gemeinsam unterschiedliche, thematische, theologische Schwerpunkte zu bearbeiten und die Verknüpfung des Glaubens und des Lebens in der heutigen Zeit erfahrbar zu leben. Gestartet wird mit einem geistlichem Impuls. Anschließend wird das jeweilige Thema bearbeitet.

Ansprechpartnerin: Christiane Hatting

Termine: auf Anfrage

Ort: Kaplanei, Haselünne

Gebühr: gebührenfrei

Kurs-Nr.: M24012

Glaube im Fokus

mit der Lingener Stadtpastoral.

Wir laden Interessierte einmal im Monat ein, um unterschiedliche Themen unseres Glaubens ins Gespräch zu kommen. Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Termine: 20.08., 17.09., 29.10, 26.11.,
und 17.12.26

jeweils von 19 - 20:30 Uhr

Ort: Pfarrzentrum St. Bonifatius,
Burgstraße 21c, Lingen

Kurs-Nr.: L24209 - gebührenfrei

Gesicht zeigen!

Unsere gesellschaftlichen Herausforderungen sind vielfältig und alle wissen, dass es Veränderungen braucht um für uns und für jeden Einzelnen wieder positive Perspektiven eröffnen zu können.

Solidariät, Zumutbarkeit und die Maßgabe, dass jede/r nach den eigenen Möglichkeiten dazu beitragen muss, sollte sich in der Politik unserer auf Menschenwürde basierenden Demokratie und in unserem Handeln widerspiegeln.

Nicht die Spaltung der Gesellschaft, sondern die Stärkung des Gemeinnsinns eröffnet Zukunftsperspektiven.

Wir sollten nicht zulassen, dass politische Parteien und Meinungs'führende', die einzelne Bevölkerungsgruppen pauschal als ‚schuldig‘ für Problemlagen brandmarken, ihren negativen Einfluss auf unsere Demokratie und Gesellschaft verstärken können.



Deshalb gilt es für jede/n Gesicht und Zivilcourage zu zeigen, sich für andere einzusetzen und die Demokratie zu wählen.

Trauergruppe für Kinder (parallel Elterngruppe)

Kinder erleben den Verlust eines verstorbenen Elternteils, von Geschwistern oder von nahen Angehörigen mit ganz anderen Gefühlen als Erwachsene. Oft wechseln die Gefühle rasch und Kinder suchen für ihre Trauer vielfältigste Weisen des Ausdrucks.

In der Kinder-Trauergruppe wird den trauernden Kindern ein geschützter Rahmen geboten, in dem die Besonderheiten und Bedürfnisse der Kinder respektiert werden und auf sie eingegangen wird. Dies geschieht durch verschiedenste kreative, spielerische und besinnliche Methoden. Zudem werden ihnen Wege aufgezeigt, mit dem Verlust zu leben. Das Angebot ist keine therapeutische Intervention, sondern eine kindgerechte und individuelle Begleitung.

Eltern und erwachsenen Bezugspersonen der Kinder wird die Möglichkeit gegeben, sich in einer parallel zur Kinder-Trauergruppe stattfindenden Erwachsenenengruppe mit anderen Betroffenen auszutauschen.

Das Angebot richtet sich an Kinder ab 6 Jahren und ihre Eltern / Bezugspersonen aus dem Emsland und der weiteren Umgebung.

Dozentin: Alwine Röckener
Termine: 20.08., 10.09., 28.09.,
28.10., 18.11. und 24.12.26
jeweils von 17.00 - 19.00 Uhr
Ort: Kita / FamZentrum Maria
Königin, Lingen
Gebühr: gebührenfrei
Kurs-Nr.: L24210
(Trauergruppe für Kinder)
Kurs-Nr.: L24211
(Trauergruppe für Eltern)

Mit Trauer umgehen - Seminar für DUO Senioren- begleitende

In Kooperation mit dem Landkreis Emsland.

Trauer ist uns nicht fremd und die meisten von uns haben da ihre Erfahrungen gemacht.

In der DUO-Seniorenbegleitung können wir unvermittelt mit der Trauer der zu begleitenden Person konfrontiert werden, weil irgendein Ereignis oder auch eine Erinnerung gerade für diese Person präsent ist.

Doch - Wie reagieren? Was sagen? Was können wir tun? Worauf sollten wir – auch für uns selbst – achten?

Das Seminar schaut auch auf der Basis der Teilnehmererfahrungen auf die menschliche Trauer sowie die Lebenserfahrungen älterer Menschen, erkundet Möglichkeiten und Grenzen und gibt Sicherheit im persönlichen Umgang mit trauernden Senioren.

Inhalte:

- Trauer als Phänomen bei älteren Menschen
- Trauer verstehen, begleiten und unterstützen
- Selbstachtsamkeit im Umgang mit Trauernden

Dozentin: Angela Waschull

Termin: Sa, 26.09.26,
09.00 - 14.00 Uhr

Ort: Alte Amtsvogtei,
Papenstr. 15, Emsbüren

Gebühr: gebührenfrei

Kurs-Nr.: L43204

Die großen Gefühle der kleinen Leute -

Kinder trauern anders -

wie wir sie begleiten können

In Kooperation mit dem FZ Christ König, Lingen

Dozentin: Kerstin Silies

Bistum Osnabrück

Termine: Mi., 28.10.26,
19.00 - 21.15 Uhr

Ort: Jugendheim, Darne

Gebühr: 5,00 €

Kurs-Nr.: L24203

Letzte Hilfe Kurs

Am Ende wissen, wie es geht

In Kooperation mit dem Dekanat und der Stadt Haselünne und dem Hospiz Herzlake/ Haselünne

Das Lebensende und das Sterben machen uns als Mitmenschen oft hilflos. Obwohl die meisten Menschen sich wünschen zuhause zu sterben, stirbt der größte Teil der Bevölkerung in Krankenhäusern und Pflegeheimen.

Letzte Hilfe:

- richtet sich an ALLE Menschen, die sich über die Themen rund um das Sterben, Tod und Palliativversorgung informieren wollen
- schafft Grundlagen und hilft mit, die allgemeine ambulante Palliativversorgung zu verbessern
- ist das Basiswissen für eine sorgende Gesellschaft
- wendet sich an Einzelpersonen, Gruppen, Vereine und Betriebe

Ref.: Raphaela Pietryga und Kerstin Fenkse

Termin: Di., 29.09.26,
17.00 Uhr - 21.00 Uhr

Ort: Haus der Begnung,
Haselünne

Gebühr: auf Anfrage

Kurs-Nr.: M22203

In welchem Himmel ist Oma?

- mit Kindern Leid und Tod begegnen

In Kooperation mit der Kirchengemeinde St. Vitus, Meppen.

Kinder begegnen Trauer anders als Erwachsene. Sie stellen direkte Fragen, wechseln zwischen Spielen und Weinen und versuchen auf ihre eigene Weise zu verstehen, was passiert ist. Wenn ein geliebter Mensch stirbt, stehen viele Familien vor der Herausforderung. Kindern ehrlich, behutsam und altersgerecht zu begegnen.

Dozent: Carolin Moß
(Trauerbegleiterin)

Termin: Di., 03.11.26,
19.00 Uhr - 21.15 Uhr

Ort: Meppen

Kurs-Nr.: M21217 - gebührenfrei

Holy Mary- wer glaubt an Marienerscheinungen?

In Kooperation mit dem Arbeitskreis Maria in unserer Zeit.

Sind Marienerscheinungen Hoffnungszeichen oder Aberglaube?!

In dieser Veranstaltung möchten wir auf der Grundlage der ZDF Doku Holy Mary, die unterschiedliche Marien-Wallfahrtsorte Lourdes / Medjugorje vorstellen.

Wir möchten uns austauschen, um gemeinsam voneinander und miteinander zu erfahren, wie und was Holy Mary heute für uns bedeutet.

Termin: Do., 05.11.26,
18.00 Uhr - 20.15 Uhr

Ort: KEB, Standort Meppen
Nagelshof 21b

Gebühr: gebührenfrei

Kurs-Nr.: M24203



Foto: privat

Ein geistlicher Liederabend - „Was soll ich glauben?“

In Kooperation mit der Lingner Stadtpastoral und dem Verein „Frauen helfen Frauen“ findet am Samstag, den 31.10.2026 um 17.00 Uhr ein geistlichen Liederabend mit der Bremer Mezzosopranistin Stefanie Golisch im Pfarrzentrum St. Bonifatius in Lingen (Burgstraße 21) statt.

Stefanie Golisch stellt sich mit ihrem Programm der Frage, wie man seinen Glauben heutzutage leben, worauf man noch hoffen kann, und ob und wie Liebe unter den Menschen möglich ist. Mit Musik von Bach, Händel über „Somewhere“ aus der West Side Story bis hin zu und berührenden und kritischen Texten werden die Zuhörenden auf eine ganz besondere Gedankenreise mitgenommen.

Diese Veranstaltung ist kostenlos.

Kurs-Nr.: L24207

Krisen- und Suizidprävention:

Warnsignale und Unterstützungsmöglichkeiten

Welche Ursachen gibt es, dass sich Menschen das Leben nehmen möchten? Gibt es Warnsignale, die ich als Angehörige*r erkennen kann und wie kann ich unterstützend für andere Menschen da sein? Diese und ähnliche Fragen möchten besprechen.

Durchgeführt wird der Workshop vom Suizidpräventionsangebot [U25] Emsland. [U25] ist eine online Mailberatung für junge Menschen in (suizidalen) Krisen.

Dozentin: Christina Jaspers
Caritas für den LK Emsland

Termin: Mi., 11.11.26,
19.00 Uhr - 21.15 Uhr

Ort: KEB, Standort Meppen
Nagelshof 21b

Kurs-Nr.: M24201 - gebührenfrei

„Pilgern in christlicher und islamischer Perspektive“

- ein interreligiöser Begegnungsabend

Die biblischen und koranischen Texte sprechen immer wieder vom Aufbruch von Menschen in der Suche nach Gott. Die Pilgerfahrt nach Mekka (Hadsch) ist zudem eine der fünf Säulen des Islam. Pilgerwege wie der christliche Jakobsweg haben eine jahrhundertealte Tradition.

Dr. Jörg Ballnus und Dr. Michael Schober stellen Ihnen diese beiden aufeinander bezogenen, aber doch eigenständigen Traditionen im Gespräch mit Ihnen und Ihren eigenen Leseindrücken vor.

Dozent: Dr. Jörg Ballnus und
Dr. Michael Schober

Termin: Die., 08.12.26,
18.00 Uhr - 20.15 Uhr

Ort: KEB, Standort Meppen,
Nagelshof 21b

Kurs-Nr.: M24200 - gebührenfrei

Hinweis: Freiwilligenagentur Haren

In Kooperation mit der Freiwilligenagentur Haren finden laufend Kurse und Veranstaltungen statt.

Bitte Informieren Sie sich direkt vor Ort.

Die FAG Haren ist eine Anlauf- und Begegnungsstätte für alle Belange rund um das Thema Ehrenamt. Eine wesentliche Aufgabe der FAG Haren ist die Förderung des bürgerschaftlichen Engagements in allen gesellschaftlichen Breichen.

Martin Schwill, Martinusplatz, Haren
Telefon: 05932 996735
E-Mail: fag@martinus-haren.de

„Fasten in christlicher und islamischer Perspektive“

- ein interreligiöser Begegnungsabend

Die biblischen und koranischen Texte sprechen immer wieder durchgehend vom Fasten. Das Fasten im Ramadan ist zudem eine der fünf Säulen des Islam. In der christlichen Tradition haben sich unterschiedliche Entwicklungen ergeben. Einerseits ist die Tradition weitgehend verlorengegangen, andererseits wird sie in neuem Kontext wiederentdeckt (z. B. Sieben Wochen ohne, Heilfasten).

Dozent: Dr. Jörg Ballnus und
Dr. Michael Schober
Termin: Di., 26.01.27,
18.00 Uhr - 20.15 Uhr
Ort: KEB, Standort Meppen,
Nagelshof 21b
Kurs-Nr.: M24000 - gebührenfrei

In 14 Tagen das ganze Neue Testament lesen – vierteiliger Kurs gemeinsam das NT zu lesen und sich auszutauschen.

Wir nehmen uns vor, das ganze Neue Testament in 14 Tagen einmal komplett durchzulesen.

Das ist eine Chance! Voraussetzung dafür ist, dass man für sich einplant, etwa eine Stunde am Tag mit Bibellese zu verbringen.

In einigen Bibeln sind das pro Tag 23 Seiten.

Jeder muss zwar alleine lesen, aber niemand soll dabei alleine bleiben.

Beim Lesen werden sicherlich einige Fragen entstehen, die sich auf die gelesenen Texte oder auf die Bibel insgesamt beziehen. Oder man fragt sich, was das gelesene Wort mit meinem eigenen Glauben zu tun hat.

Dozent: Peter Göhlich
(Krankenhausseelsorger)
Termine: 11.02., 18.02., 25.02. und
04.03.27, jeweils um 19 Uhr
Ort: KEB, Standort Meppen,
Nagelshof 21b
Kurs-Nr.: M24004 gebührenfrei

„Widerstandsfähigkeit in Krisenzeiten“,

Vortrag mit Austausch

Bildungsfrühstück für Senioren und Seniorinnen.

Krisen gehören zum Leben und können Menschen, Organisationen und ganze Gesellschaften vor großen Herausforderungen stellen. Ob Pandemien, wirtschaftliche Unsicherheiten oder persönliche Schicksalsschläge - entscheidend ist nicht nur, welche Belastungen auftreten, sondern auch, wie wir damit umgehen. Die Fähigkeit, Krisen zu bewältigen, durchleuchtet Dr. Christoph Hutter von verschiedenen Sichten, wie bspw. die Psychologie.

Bei einem gemeinsamen Frühstück kommen Interessierte zusammen, um sich über aktuelle Bildungsthemen auszutauschen, voneinander zu lernen und neue Kontakte zu knüpfen. Informative Impulse und offene Gespräche schaffen Raum für Inspiration und Vernetzung.

Referent: Dr. Christoph Hutter
Leiter des Referats für Ehe-, Familien-, Lebens- und Erziehungsberatung
Bistum Osnabrück

Termin: Do., 28.01.27,
09.00 - 12.00 Uhr

Ort: DEULA Hof Kulüke,
Bahnhofstr. 39, Freren

Kurs-Nr.: L43001

Anmeldungen beim Ehrenamtsservice
Freren, Mechthild Kümling,
Tel. 05902-950 44

Folge uns
auf Instagram
keb_el-o



Krisen- und Suizidprävention:

Warnsignale und Unterstützungsmöglichkeiten

In Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragte Samtgemeinde Lengerich

Welche Ursachen gibt es, dass sich Menschen das Leben nehmen möchten? Gibt es Warnsignale, die ich als Angehörige*r erkennen kann und wie kann ich unterstützend für andere Menschen da sein? Diese und ähnliche Fragen möchten wir besprechen. Durchgeführt wird der Workshop vom Suizidpräventionsangebot [U25] Emsland. [U25] ist eine online Mailberatung für junge Menschen in (suizidalen) Krisen.

Dozent: Christine Jaspers,
Caritasverband Osnabrück
Termin: Mi., 10.03.27,
19.00 Uhr - 21.15 Uhr
Ort: Rathaus Lengerich,
Gebühr: gebührenfrei
Kurs-Nr.: L24001

JA! Auszeit vor der Hochzeit-

die Gelegenheit:

... euch Zeit für einander zu nehmen und in eure Beziehung zu investieren.
... eure gemeinsame Zukunft zu träumen.
... euch als Paar zu erleben mit dem, was euch verbindet und stark macht.
... euch in gelingender Kommunikation zu üben.
... euch zu vergewissern, was ihr euch in der kirchlichen Trauung verspricht.
... euch gemeinsam mit anderen Paaren über Beziehungsthemen und das Heiraten auszutauschen.

Dozent: Sonja und Johannes Golla
Termine: Fr. 12.03.27, 18 - 21 Uhr und
Sa. 13.03.27 09.30 - 16 Uhr
Ort: KEB, Standort Meppen,
Nagelshof 21b
Gebühr: 20,00 € / pro Paar
Kurs-Nr.: M24003

Lebensräume - Wie will ich leben?

Andersorte als Räume für neue Perspektiven

In Kooperation mit der Telefonseelsorge, efile-Beratungsstelle Meppen, Johannesschule, Dekanat und dem Bistum Osnabrück.

Wie wollen wir leben? Als Einzelne und als Gesellschaft? Diese Fragen stellen sich in einer Zeit, die von Beschleunigung, Unsicherheit und wachsendem Druck geprägt ist, mit großer Dringlichkeit.

Der französische Philosoph Michel Foucault hat darauf hingewiesen, dass es in jeder Gesellschaft besondere Orte gibt: Räume, in denen gewohnte Ordnungen ins Wanken geraten, Selbstverständlichkeiten irritiert werden und neue Perspektiven entstehen können. Er nennt diese Orte Heterotopien – Andersorte. Foucault zeigt anhand von anschaulichen Beispielen – von Gärten und Festen über Schutzräume bis hin zu Orten des Übergangs –, dass diese Andersorte mehr sind als bloße Abweichungen vom Alltag: Sie sind Räume der Kritik, der Unterbrechung und der Möglichkeiten.

Der Vortrag nimmt Foucaults Idee auf und fragt welche Rolle Andersorte heute spielen können, wenn es darum geht, Zusammenhalt zu stärken und neue Formen des Miteinanders zu erproben. Welches „Anders“ suchen wir heute? Wie kann wieder mehr „Wir“ entstehen, mehr Handlungsspielraum und mehr soziale Gerechtigkeit?

Referent: Dr. Christoph Hutter
Leiter des Referats für Ehe-, Familien-, Lebens- und Erziehungsberatung
Bistum Osnabrück
Termin: Do., 15.04.27, 19.00 Uhr
Ort: Aula, Johannesschule, Meppen
Kurs-Nr.: M24007

KEB Ehrenamt

KEB vor Ort – Aktiv für die KEB im mittleren Emsland

KEB Forum Mitte: Austauschen-Netzwerken- Gestalten

Dieses Treffen soll nach der Gründung des „neuen“ Vereines den engagierten KEB-Personen vor Ort die Möglichkeit der Vernetzung geben.

Ein Vortrag zum Thema Suizidprävention U 25, Rückblick auf die KEB-Bildungsarbeit 2025-26 und Ausblicke/Wünsche auf zukünftige Kurse sind geplant.

Mit einem Abendimbiss und einem gemütlichen Teil endet dieses neue Forum.

Termin: Mi., 26.08.26
19.00 - 21.15 Uhr
Ort: KEB, Standort Meppen,
Nagelshof 21b
Gebühr: gebührenfrei
Kurs-Nr.: M43200

KEB vor Ort - Aktiv für die KEB im südlichen Emsland

KEB Forum Süd: Austauschen - Netzwerken - Gestalten

Dieses Treffen soll nach der Gründung des „neuen“ Vereines den engagierten KEB-Personen vor Ort die Möglichkeit der Vernetzung geben.

Ein Vortrag zum Thema Suizidprävention U 25, Rückblick auf die KEB-Bildungsarbeit 2025-26 und Ausblicke/Wünsche auf zukünftige Kurse sind geplant.

Mit einem Abendimbiss und einem gemütlichen Teil endet dieses neue Forum.

Termin: Di. 01.09.26
19.00 - 21.15 Uhr
Ort: Pfarrzentrum Maria Königin,
In den Sandbergen 27,
Lingen
Gebühr: gebührenfrei
Kurs-Nr.: L43205

KEB Ehrenamt

Aktiv für die KEB - gewusst wie!

Studientag für ehrenamtliche Bildungsbeauftragte / örtliche Leitungen im Bistum Osnabrück

Sind Sie ehrenamtlich im Gebiet der Bildungsarbeit engagiert? Oder Sie suchen ein Tätigkeitsfeld und möchten in den Bereich der Erwachsenenbildung starten?

Dann finden Sie mit diesem Angebot das nötige Rüstzeug. Der Studientag hilft Ihnen, ehrenamtlich Aufgaben in der Erwachsenenbildungsarbeit einer Kirchengemeinde oder eines Verbandes zu übernehmen und richtet sich an Personen, die an Bildung interessiert sind und für die KEB tätig werden möchten oder es bereits sind.

Es sind keinerlei Vorkenntnisse oder andere Voraussetzungen notwendig.

Termine: Sa., 13.04.27
09.00 - 13.00 Uhr
Ort: KEB, Standort Meppen
Nagelshof 21 b
Gebühr: gebührenfrei
Kurs-Nr.: M43001

Du bist wer

Leitbild der Katholischen Erwachsenenbildung im Lande Niedersachsen e.V. (KEB)

Um-Welt - Deine Welt! - Lust auf eine Nachtwanderung?

Gemeinsam den Wald entdecken und schauen, was im Dunkeln unterwegs ist. Ausgerüstet mit Bat-Detektor und Walddkauzpeife machen wir Fledermäuse hörbar und locken mit etwas Glück einen Walddkauz an. Ruhig, spannend und mal was anderes – probier's aus!

Dozentin: Anne Risse (NABU Emsland/
Grafschaft Bentheim)
Termine: Fr, 02.10.26
19.00 Uhr - 21.15 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz Biener Busch
Gebühr: 12,00 €
Kurs-Nr.: L53201

Wie konsumiere ich bewusst?

Wie kann nachhaltiger Konsum im Alltag wirklich funktionieren? Gemeinsam mit der Fachfrau vom Unverpackt-Laden entdecken wir, wie Einkaufen mit weniger Verpackung, weniger Verschwendung und mehr Bewusstsein möglich wird. Der Abend bietet praktische Einblicke, Tipps zum nachhaltigen Einkaufen und Raum für Fragen und Austausch.

Termin: Do, 19.11.26
19.00 - 21.15 Uhr
Ort: Unverpackt Laden,
Kirchstr. 2, Lingen
Gebühr: 12,00
Kurs-Nr.: L53202

Mehr Bio!?

Der Boom bei Bio-Produkten macht die Umstellung auf ökologische Landwirtschaft für viele Betriebe attraktiv. Dennoch ist sie mit Risiken verbunden: Hören und Sehen wir, wie die Landwirtschaft dies alles stemmen kann, um auf dem Markt zu bleiben. Inkl. Hofbesichtigung

Termin: Do, 18.02.27
19.00 Uhr - 21.15 Uhr
Ort: Hof Fübbeker, Dorfstr. 7,
Freren-Suttrup
Gebühr: 12,00 €
Kurs-Nr.: L53001

Welche Energie bringt mir was?

Wie heize ich künftig sinnvoll, bezahlbar und klimafreundlich? Die kommunale Wärmeplanung zeigt, welche Energieformen in Zukunft in unserer Region sinnvoll genutzt werden können – zum Beispiel Wärmepumpen, Fernwärme, Solarenergie oder klimafreundliche Nahwärmenetze.

Referent: Stadtwerke Lingen
Termin: 16.03.27
19.00 - 21.15 Uhr
Ort: Ludwig-Windthorst-Haus,
Gerhard-Kues-Str. 16,
Lingen
Gebühr: 12,00 €
Kurs-Nr.: L53002

Alle Veranstaltungen in Kooperation mit dem Ludwig-Windthorst-Haus, Lingen. Anmeldungen nimmt das LWH entgegen, www.lwh.de

Ist Honig immer süß? Gemeinsam die Welt der Bienen entdecken

Ist Honig immer süß? Gemeinsam die Welt der Bienen entdecken – Ein Nachmittag für Papa und Kind(er) Fast jeder liebt Honig. Aber schmeckt Honig immer süß? Und wer sind die kleinen Helfer, die den Honig herstellen? Und schmerzt ein Bienenstich immer? An diesem Nachmittag können Väter mit ihren Grundschulkindern die Honigbienen und deren Leben erkunden, das bekannteste Produkt in vielfältiger Form kosten und einen Bienenstich kulinarisch testen. Es erwartet euch ein erlebnisreicher Tag mit viel Natur, Wissen und Spaß!

Termin: Fr., 16.10.26
15.00 - 17.15 Uhr
Ort: Bienenzentrum Imme,
Hebelermeerer Str. 3,
Haren
Gebühr: 22 € pro Vater mit Kind,
28 € mit 2 Kindern
Kurs-Nr.: M53201

EHRliches HANDWERK. NACHHALTIGE ZUKUNFT.



Bei Otten regeln wir die Energiewende direkt vor Ort.
Wir bieten Ausbildungen mit echter Erfüllung, krisensicherer
Perspektive und modernster Technik – eingebettet in die
Werte eines starken Familienbetriebs.

Interesse? Melde dich jetzt!

Otten

Kälte-Klima-Elektro GmbH

Inge Otten, Personalleiterin

Industriestraße 22 | 49716 Meppen

Tel. 05931 49595-0

bewerbung@otten.de

www.otten.de



Schritte für eine soziale Welt Gemeinsam stärken, stützen und füreinander da sein

Ansprechpartnerin:

Hildegard Havermann

Beginn: Do, 06.08.26, wöchentlich
15.00 Uhr - 18.00 Uhr

Ort: Propsteigemeindehaus,
Domhof 12, Meppen

Kurs-Nr.: M13002 - gebührenfrei
Der Kurs geht in 2027 weiter, bitte
informieren Sie sich!

Seniengesprächskreis „leben, loben, lachen“

In Zusammenarbeit mit der Kath.
Kirchengemeinde St. Nikolaus, Gr.
Hesepe.

Regelmäßige Treffen für Senioren mit
verschieden Schwerpunktthemen.

Ansprechpartner: Hermann Schröder

Beginn: Di, 01.09.27, monatlich
14.30 Uhr - 17.30 Uhr

Ort: Pfarrheim, Groß Hesepe

Kurs-Nr.: M13004 - gebührenfrei
Der Kurs geht in 2027 weiter, bitte
informieren Sie sich!

Gesprächskreis für Frauen

Ansprechpartnerin: Rita Janssen

Beginn: Mi, 02.09.26, jeden ersten
Mittwoch im Monat
19.30 Uhr - 22.30 Uhr

Ort: Meppen

Kurs-Nr.: M22002 - gebührenfrei
Der Kurs geht in 2027 weiter, bitte
informieren Sie sich!

Gedächtnistraining für ältere Menschen

MAT - Mentales Aktivierungstraining

Ansprechpartnerin: Lucia Reinert

Beginn: Di, 18.08.26, wöchentlich
09.15 Uhr - 10.15 Uhr

Ort: Propsteigemeindehaus,
Domhof 12, Meppen

Gebühr: Auf Anfrage

Kurs-Nr.: M95000

Der Kurs geht in 2027 weiter, bitte
informieren Sie sich!

Gedächtnistraining für ältere Menschen

MAT - Mentales Aktivierungstraining

Ansprechpartnerin: Lucia Reinert

Beginn: Di, 18.08.26, wöchentlich
14.30 Uhr - 15.30 Uhr

Ort: Pfarrheim, Groß Hesepe

Gebühr: Auf Anfrage

Kurs-Nr.: M95001

Der Kurs geht in 2027 weiter, bitte
informieren Sie sich!

Interkulturelle Kompetenzen in der Weiterbildung im Bereich der kulturellen Bil- dung

In Kooperation mit der Integrations-
und Gleichstellungsbeauftragten der
Stadt Meppen.

Für Frauen mit Migrationshintergrund
und deutsche Frauen.

Ansprechpartnerin: Rita Janssen

Beginn: Do., 20.08.26
10.00 Uhr - 12.15 Uhr

Ort: Café International, Meppen

Gebühr: gebührenfrei

Kurs-Nr.: M13001

Seniengesprächskreis „leben, loben, lachen“

In Zusammenarbeit mit den Senioren
St. Franziskus, Schöninghsdorf.

Regelmäßige Treffen für Senioren mit
verschiedenen Schwerpunktthemen.

Ansprechpartnerin: Claudia Otten

Beginn: auf Anfrage
15.00 Uhr - 17.15 Uhr

Ort: Schöninghsdorf

Kurs-Nr.: M13003

Der Kurs geht in 2027 weiter, bitte
informieren Sie sich!

MittendrIn- Seniorengruppe Hebelmeer

In Zusammenarbeit mit den Senioren
Hebelmeer.

Beginn: auf Anfrage
15.00 Uhr - 17.15 Uhr

Ort: Hebelmeer

SEG Flex **Deutsch von Anfang an -** **Sprachkurs für geflüchtete** **Frauen mit Kinderbetreuung**

Dieser Sprachkurs ist für Frauen mit und auch ohne schulische Vorbildung. Es geht um das Erlernen der Grundlagen der deutschen Sprache für die Verständigung im Alltag und auch um das sich Einfinden in unsere Kultur sowie um das Kennenlernen der Abläufe und Kontakte, die das alltägliche Leben mit sich bringt.

Beginn: Mo. 17.08.26,
08.30 Uhr - 11.45 Uhr
(montags und mittwochs)
Ort: Mehrgenerationshaus,
Mühlentorstr. 6, Lingen
Gebühr: gebührenfrei
Kurs-Nr.: L71202

SEG Flex **Deutsch von Anfang an -** **Sprachkurs für geflüchtete** **Frauen mit Kinderbetreuung**

Beginn: Mo. 21.09.26,
09.00 Uhr - 12.15 Uhr
(montags und donnerstags)
Ort: KEB, Standort Meppen
Nagelshof 21 b
Gebühr: gebührenfrei
Kurs-Nr.: M71200



Beide Kurse sind gefördert durch:



**Niedersächsisches Ministerium
für Wissenschaft und Kultur**



Kreisverband Emsland e.V.

MiA Ein Orientierungskurs für Frauen mit Migrations- hintergrund - Meppen kennen lernen und Deutsch lernen

In Kooperation mit: Deutsches Rotes Kreuz, MBE Migrationsberatung für erwachsene Zuwanderer*innen.

Beginn: Fr. 21.08.26,
09.00 Uhr - 12.15 Uhr
Ort: KEB, Standort Meppen
Nagelshof 21 b
Gebühr: gebührenfrei
Kurs-Nr.: M71003

Beginn: Fr. 06.11.26,
09.00 Uhr - 12.15 Uhr
Ort: KEB, Standort Meppen
Nagelshof 21 b
Gebühr: gebührenfrei
Kurs-Nr.: M71004

Wortschatzcafe

Das Wortschatzcafe richtet sich an Frauen mit ihren Kindern, die als Geflüchtete gekommen sind. Unter Anleitung einer Fachkraft vertiefen die Teilnehmenden sowohl ihre Deutschkenntnisse wie auch das Wissen über das Leben in Deutschland.

Ansprechpartnerin: Sarafina Röckener
Beginn: Mi, 19.08.26, 09.30 - 11 Uhr
Ort: SkF, Burgstraße 30, Lingen
Gebühr: gebührenfrei
Kurs-Nr.: L71200

Ansprechpartnerin: Sarafina Röckener
Beginn: Mi, 19.08.26, 15 - 16.30 Uhr
Ort: Marktplatz Freren,
Am Markt 4, Freren
Gebühr: gebührenfrei
Kurs-Nr.: L71201

Selbstsorge in der ehrenamtlichen Hospizarbeit

In Zusammenarbeit mit dem Hospiz Verein Haselünne / Herzlake e.V..

Ansprechpartner: Monika Jansen

Termin: auf Anfrage

Ort: Pfarrheim, Herzlake

Gebühr: gebührenfrei

Kurs-Nr.: M22007

Der Kurs geht in 2027 weiter, bitte informieren Sie sich!

Kolping im Gespräch zu gesellschaftlichen und wertorientierten Themen

In Zusammenarbeit mit Kolping Meppen St. Maria zum Frieden.

Ansprechpartner: Bernhard Deters

Termin: auf Anfrage

Ort: Haus Maria zum Frieden, Meppen

Gebühr: gebührenfrei

Kurs-Nr.: M13005

Der Kurs geht in 2027 weiter, bitte informieren Sie sich!

Seniorenwerkstatt - Freude am Handwerk

Die Seniorenwerkstatt bietet die Möglichkeit, handwerkliche Fähigkeiten zu erwerben oder an andere interessierte Senioren weiterzugeben.

Ansprechpartner: Heinrich Rehse

Beginn: Mo., 17.08.26, wöchentlich
15.00 Uhr - 18:00 Uhr

Ort: Johannesschule, Meppen

Gebühr: gebührenfrei

Kurs-Nr.: M43000

Der Kurs geht in 2027 weiter, bitte informieren Sie sich!

Café der Kulturen: Internationaler Treffpunkt der Begegnung

In diesem vierzehntägig stattfindenden offenem Treffpunkt sind alle Interessierten eingeladen, die gemeinsam Integration und den interreligiösen Austausch gestalten möchten.

Ansprechpartner: Referententeam

Beginn: Mi., 26.08.26,
15.00 Uhr - 16.30 Uhr

Ort: CBV Haus,
Konrad-Adenauer Str.,
Haselünne

Gebühr: gebührenfrei

Kurs-Nr.: M13006

Internationaler Frauentreff

In Zusammenarbeit mit der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Haren.

Der „Internationale Frauentreff“ ist eine Kontakt- und Kommunikationsmöglichkeit für Frauen aus unterschiedlichen Herkunftsländern und einheimische Frauen. Willkommen sind alle Frauen! Im Mittelpunkt stehen das Erlernen und Anwenden der deutschen Sprache, aber auch das Kennenlernen von Sitten und Bräuchen in verschiedenen Ländern und Kulturen. Aufeinander zugehen und die anderen verstehen lernen sind die Ziele unseres „Internationalen Frauentreffs“.

Die Nachmittage stehen immer unter einem bestimmten Thema. Zu Fachthemen werden externe Referentinnen eingeladen. Themen können zum Beispiel aus den Bereichen Gesundheit, Erziehung, Familie, Sprache, Bildung und Beruf kommen. Kinder sind beim Treffen herzlich willkommen.

Ansprechpartner: Melanie Litymeyer

Beginn: Mi., 09.09., 09.09., 11.11.,
und 09.12.26

15.00 Uhr - 17.15 Uhr

Ort: Pfarrheim, Adenauerstr. 41,
Haren

Gebühr: gebührenfrei

Kurs-Nr.: M12201

„Na klar, ich kann das auch!“ Integration praktisch auf zwei Rädern - Radfahrtraining für Menschen jeden Alters und jeder Kultur

Dieser Fahrradkurs findet im Projekt „Radfahren vereint“ statt und wird im Rahmen des Bundesprogramms „Integration durch Sport“ mit Mitteln des Bundesministeriums des Innern und für Heimat gefördert.“
In Kooperation mit der Stadt Meppen, ADCF, Hasetal Touristik

Eingeladen sind alle, egal welchen Alters und jeder Kultur, die gerne Fahrrad fahren würden

Dozent: Jürgen Thiemontz
(qualifizierter Trainier für integrative Fahrradkurse)
Kursstart: Mi., 19.08. um 15 Uhr
Termine: Mi., 19.08., Sa., 22.08.,
Mo., 24.08., Mi., 26.08.,
Sa., 29.08., Mo., 31.08.,
Mi., 02.09., Sa., 05.09.,
Mo., 07.09., Mi., 09.09.,
Mo., 14.09.26, Sa., 19.09.26
Uhrzeit: montags und mittwochs,
jeweils von 16 - 18 Uhr
samstags von 10 - 12 Uhr
Ort: KEB, Standort Meppen
und Schulhof
Gebühr: 20,00 €
Kurs-Nr.: M13202



Psy-RENA - Beruf und Alltag - Gespräche zur Problemlö- sung als psychosomatische Rehabilitationsnachsorge

Termine: auf Anfrage
Ort: KEB, Standort Meppen
Nagelshof 21 b

Glückspiel-Frei! Gesprächskreis

Suchen Sie Unterstützung, Gespräche mit Gleichgesinnten? Kommen Sie vorbei. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen.

Beginn: Di., 04.08.26, wöchtlich
18.15 - 20.30 Uhr
Ort: KEB, Standort Meppen
Nagelshof 21 b
Kurs-Nr.: M22004 - gebührenfrei

Gesprächskreis „Lipödem“

In diesem Gesprächskreis haben die Teilnehmenden die Chance sich gemeinsam zu stärken und zu stützen, um die Krankheit zu meistern und neue Möglichkeit der Behandlung zu erfahren.

Beginn: Mi., 12.08.26, monatlich
19.00 - 21.15 Uhr
Ort: KEB, Standort Meppen
Nagelshof 21 b
Gebühr: auf Anfrage
Kurs-Nr.: M94003

Gesprächskreis Adipositas

Eine offene Gesprächsgruppe mit professioneller Begleitung rund um das Krankheitsbild „Adipositas“.

Beginn: Mi., 19.08.26, monatlich
19.00 - 21.15 Uhr
Ort: KEB, Standort Meppen
Nagelshof 21 b
Gebühr: auf Anfrage
Kurs-Nr.: M94002



Katholische
Erwachsenenbildung
Emsland-Ostfriesland e.V.

„Du bist meine Mutter“ -

Theater mit anschl. Autausch

In Kooperation mit dem Ehrenamtsservice Freren.

Ein bewegendes Theaterstück über Demenz, Familie und Erinnerung. In feinem Wechsel zwischen Komik und Melancholie zeigt das Stück alltägliche Begegnungen, Nähe und Distanz sowie das allmähliche Verschwinden von Erinnerungen.

Termin: Fr., 25.09.26,
20.00 Uhr - 22.15 Uhr
Ort: Alte Molkerei,
Bahnhofstr. 79, Freren
Kurs-Nr.: L43200

Tickets zum Preis von 12,00 € gibt es unter www.impulse-freren.de, bei Schreib-waren Menke in Freren und Schuhhaus Holterhus in Lengerich

Bestattungsvorsorge -

Heute vorsorgen. Morgen Angehörige entlasten.

Mit einer Bestattungsvorsorge können Sie bereits zu Lebzeiten Ihre Wünsche für die eigene Bestattung festlegen und finanziell absichern. Dadurch entlasten Sie Angehörige im Trauerfall von organisatorischen und finanziellen Entscheidungen. Im Rahmen der Vorsorge können beispielsweise die Bestattungsart, die Gestaltung der Trauerfeier, die Grabwahl sowie weitere persönliche Wünsche verbindlich geregelt werden. Eine frühzeitige Vorsorge schafft Klarheit, Sicherheit und die Gewissheit, dass die eigenen Vorstellungen respektiert und umgesetzt werden.

Dozentin: Annett Beier
Termin: Die., 27.10.26,
18.30 Uhr - 20.45 Uhr
Ort: Michaelhaus, Hauptstr.1,
Beesten
Gebühr: gebührenfrei
Kurs-Nr.: L13201

Solo -

als Single neues erleben und kennenlernen

In Kooperation mit dem Bistum Osnabrück, Singlepastoral.

Viele Menschen leben als Single und sind sozusagen Solo- Glücklich mit und in dieser Lebensform.

Aber manchmal möchten Singles gerne mit anderen in einer Gruppe neues Erleben und Kennenlernen.

Dozentin: Svenja Behm
Termin: Mo., 24.08.26 (M22200)
Mo., 19.10.26 (M22201)
Mo., 14.12.26 (M22202)
jeweils von
17.30 Uhr - 19.45 Uhr
Ort: KEB, Standort Meppen,
Nagelshof 21 b
Gebühr: 10,00 € / pro Termin



Offener Treff für Alleinlebende

Austausch und gemeinsam neues Erleben und Kennenlernen

In Zusammenarbeit mit der Pfarreiengemeinschaft Haselünne / Lehrte.

Dieser offene Treffpunkt richtet sich an alle alleinlebenden Menschen, die gemeinsam Zeit miteinander verbringen möchten und Neues und neue Menschen kennenlernen möchten.

Die Treffen finden monatlich am 1. Sonntag im Monat um 15.00 Uhr im Haus der Begegnung statt und sind offen für alle Interessierte.

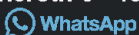
Kurs-Nr.: M22005

MOBILER MESSEBAU



WILKEN WERBUNG.

+49 (0) 5951 - 99 43 30
Hammerstr. 6 · 49757 Werlte



+49 (0) 173 - 39 88 849



scan me.



Besuchen Sie unseren SHOWROOM

oder wir besuchen Sie gerne
bei Ihnen im Unternehmen!



www.wilkenwerbung.de

Bevor es kracht! Konflikte souverän meistern

Konflikte und zwischenmenschliche Probleme gehören zum Leben. Sowohl im Berufsalltag als auch im privaten Bereich sind diese zu finden. Entscheidend ist, wie wir selbst damit umgehen: Welche Einstellung wir dazu haben und welche Möglichkeiten der Bewältigung es für uns gibt.

In dieser Fortbildung wird die Dozentin Svenja Behm gemeinsam schwierige und kritische Situationen besprechen und Lösungsmöglichkeiten aufzeigen.

Dozentin: Svenja Behm

Termin: Mo., 02.11.26

18.00 Uhr - 21.00 Uhr

Ort: KEB, Standort Meppen,
Nagelshof 21b

Gebühr: 30,00 €

Kurs-Nr.: M13201

Ausbildung zur ehrenamtlichen Mitarbeit in der TelefonSeelsorge Emsland / Grafschaft Bentheim e.V.

Die TelefonSeelsorge Emsland / Grafschaft Bentheim e.V. führt regelmäßig Ausbildungskurse zum TelefonSeelsorger / zur TelefonSeelsorgerin durch. Der Kurs umfasst 150 Stunden und erstreckt sich über ein Jahr. Zusätzlich ist die Teilnahme an acht Hospitationen während der zweiten Ausbildungshälfte obligatorisch.

Dozentin: Referententeam

Termin: Januar 2027

Ort: Meppen

Gebühr: gebührenfrei



Foto der Regionalgruppe Hümmling / Emsland zeigt Gesicht

Was war das denn gerade?! Umgang mit diskriminierenden Äußerungen und bedenklichen Vorurteilen

Möglichkeiten und Vorgehen zur Stärkung ziviler Courage.

Beim Familienfest, im Freundeskreis, im Beruf oder Sportverein können wir mit diskriminierenden bzw. rassistischen Aussagen konfrontiert werden. Manchmal kommt hier Unsicherheit in Bezug auf das eigene Verhalten auf, wenn es um Vorurteile oder sogar menschenfeindliche Argumentation geht. Doch wie damit umgehen?

Dieser Kurs thematisiert die damit verbundenen Fragen:

- Was sind diskriminierende Äußerungen
- Wie wirken sie?
- Wie kann man darauf reagieren?

Dozentin: Marlies Stertenbrink

Beginn: Die., 17.11.26

19.00 Uhr - 21:15 Uhr

Gebühr: 15,00 €

Kurs-Nr.: M12200

Beginn: Die., 02.03.27

19.00 Uhr - 21:15 Uhr

Gebühr: 15,00 €

Kurs-Nr.: M12000

Ort: KEB, Standort Meppen,
Nagelshof 21

Kursleiter*innen gesucht

Sie möchten Ihr Wissen

und Können weitergeben?

Melden Sie sich bei uns!

05931 40860

info@keb-el-o.de



In Kooperation mit dem SKM
in Meppen

Bevor es kracht! Konflikte souverän meistern

Konflikte und zwischenmenschliche Probleme gehören zum Leben. Sowohl im Berufsalltag als auch im privaten Bereich sind diese zu finden. Entscheidend ist wie wir selbst damit umgehen: Welche Einstellung wir dazu haben und welche Möglichkeiten der Bewältigung es für uns gibt.

Dozentin: Svenja Behm

Termin: Mo., 02.11.26

18.00 Uhr - 20.00 Uhr

Ort: KEB, Standort Meppen,
Nagelshof 21b

Kurs-Nr.: M13201

Wir suchen Sie- Engagement als ehrenamtlicher rechtlicher Betreuer!

Informationen rund um dieses
Ehrenamt.

Manchmal benötigen Menschen aufgrund von Krankheiten oder Behinderungen Unterstützung bei ihrer Angelegenheiten. In solchen Fällen kann eine rechtliche Betreuung eingerichtet werden. Die Betreuungsvereine im Landkreis Emsland suchen engagierte und verlässliche Persönlichkeiten, die als ehrenamtliche rechtliche Betreuer*innen tätig werden möchten. Ihre Aufgabe? Unterstützung, Vertretung und Übernahme von Verwaltungsarbeiten für Menschen, die nicht mehr alle Angelegenheiten selbst regeln können.

Dozentin: M. Book und A. Bruns

Termin: Mi., 10.02.27

16.00 Uhr - 18.15 Uhr

Ort: KEB, Standort Meppen,

Kurs-Nr.: M13004



Praxis für Ernährungsberatung
und Ernährungstherapie
Markt 4-6 | 49740 Haselünne
www.krieger-moeller.de
Telefon 05961 2001733



Andrea Krieger-Möller
Ernährungsberatung | Ernährungstherapie

GRUPPENANGEBOTE UND EINZELBERATUNGEN

- Ernährung bei chronischen Darmerkrankungen (Morbus Chron, Colitis ulcerosa, ...)
- Frauengesundheit ganzheitlich:
Schilddrüse, Endometriose,
Lip- und Lymphödem, Wechseljahre, ...

**ERNÄHRUNG IST DAS MÄCHTIGSTE
WERKZEUG ZUR HORMONREGULATION**

„Wasser - das blaue Gold“ - Frauenfrühstück und Workshop mit Aussprache

In Kooperation mit der kfd
Diözesanverband Osnabrück

Genießen Sie in gemütlicher Atmosphäre ein reichhaltiges Frühstück, gute Gespräche und wertvolle Begegnungen und die Chance, sich untereinander zu vernetzen. Am Nachmittag referiert Frau Klingbeil-Weber zum Thema „Wasser – das blaue Gold“

Wasser ist die Grundlage allen Lebens auf der Erde. Ohne Wasser könnten Menschen, Tiere und Pflanzen nicht existieren. Obwohl rund 70 Prozent der Erdoberfläche mit Wasser bedeckt sind, ist nur ein sehr kleiner Teil davon als Trinkwasser nutzbar. Deshalb wird Wasser oft als „das blaue Gold“ bezeichnet. Wasser ein kostbares Gut, das geschützt werden muss. Nur durch verantwortungsvolles Handeln können wir sicherstellen, dass auch zukünftige Generationen genügend sauberes Wasser zur Verfügung haben. Zu diesem Thema argumentiert Frau Klingbeil-Weber, Bundesgeschäftsstelle Abt. Theologie und Gesellschaft, und zeigt verschiedene Ansätze auf. Es ist möglich, sich für den ganzen Tag oder nur für einen bestimmten Zeitraum anzumelden – diese Anmeldung ist für den gesamten Tag.

Dozentin: Helga Klingbeil-Weber
Bundesgeschäftsstelle
Abt. Theologie und
Gesellschaft

Beginn: Sa., 24.10.26
09.30 Uhr - 16:00 Uhr

Ort: Kolping-Bildungshaus-
Salzbergen, Kolpingstr.,
Salzbergen

Gebühr: 15,00 € mit kfd-Ausweis,
20,00 € ohne kfd-Ausweis

Kurs-Nr.: L24216



**Anmeldungen auch für
einzelne Tageszeiten
möglich.**

Frauenfrühstück - Austausch und Vernetzung

Genießen Sie in gemütlicher Atmosphäre ein reichhaltiges Frühstück, gute Gespräche und wertvolle Begegnungen und die Chance, sich untereinander zu vernetzen.

Beginn: Sa., 24.10.26
09.30 Uhr - 11:45 Uhr
Gebühr: 15,00 € mit kfd-Ausweis,
20,00 € ohne kfd-Ausweis
Kurs-Nr.: L24214

„Wasser - das blaue Gold“ - Workshop mit Aussprache

Beginn: Sa., 24.10.26
12.30 Uhr - 16:00 Uhr
Gebühr: gebührenfrei
Kurs-Nr.: L24215



**Katholische
Erwachsenenbildung**
Emsland-Ostfriesland e.V.



Bildungskompass Emsland

WISSEN, WO'S LANG GEHT

Bildungskompass Emsland **- wissen, wo's lang geht**

Bildung ist ein entscheidender Schlüssel zur Teilhabe an Arbeit und Gesellschaft. Jedoch sind die Angebote vielfältig und die Orientierung auf dem Bildungsmarkt ist schwierig.

Berufliche Orientierung vollzieht sich in enger Verbindung mit der eigenen Lebensplanung. Daher verbessert unsere individuelle Bildungsberatung die Chancen auf gesellschaftliche Teilhabe und Mitbestimmung.

Wir bieten den Ratsuchenden Orientierungshilfe, Unterstützung und Begleitung in unterschiedlichen Phasen ihres Lebens an. Alter, Herkunft, bisherige Bildungswege und Religion sind nicht relevant.

Der Mensch mit seinem ganz persönlichen Anliegen steht im Mittelpunkt.

Wir beraten alle, die sich beruflich oder ehrenamtlich weiterbilden wollen. Dabei sind Empathie, Respekt und Vertrauen grundlegende Elemente unserer Arbeit.

Wir treten den Menschen wertschätzend und offen gegenüber. Wir beraten trägerneutral, zielgruppenoffen, unabhängig und kostenfrei.

Jedes Anliegen behandeln wir vertraulich und verpflichten uns zum Datenschutz.

Der Bildungskompass Emsland ist Teil der regionalen Infrastruktur des Lebenslangen Lernens und beteiligt sich aktiv bei der Entwicklung von ideenreichen Ansätzen an Aus- und Weiterbildungsmöglichkeiten.

Silvia Wagener

Tel.: 05931 153-402.

Mail: silvia.wagener@bildungskompass-emsland.de

Carmen Schwägerl

Tel.: 05931 153-401,

Mail: carmen.schwaegerl@bildungskompass-emsland.de

Öffnungszeiten

Di., 09.00 - 13.00 Uhr,

Mi., 14.00 - 16.00 Uhr

Do., 13.00 - 17.00 Uhr

Der Bildungskompass Emsland ist ein Verbundprojekt der Katholischen Erwachsenenbildung im Lande Niedersachsen e.V. Meppen, der VHS Meppen gGmbH und der Stadt Meppen.

Es wird gefördert durch das Land Niedersachsen im Rahmen des Landesprogramms „Orientierungshilfe für lebenslanges Lernen schaffen - Modellprojekte für Bildungsberatung einrichten.“

Digitales Lernen - Fragen und Unterstützung rund um Smartphone und Tablet

Technikwissen leicht erklärt
Dieser Kurs soll einen Einstieg in die digitale Welt geben.
Schritt für Schritt werden Tablett und Smartphone erklärt-
Jede Frage ist erlaubt!

Gerne dürfen die eigenen Geräte mitgebracht werden.

Dozent: Jonas Büter
Termine: Fr., 11.09., 18.09., und 25.09.26, jeweils von 15.00 Uhr - 16.30 Uhr
Ort: KEB, Standort Meppen,
Gebühr: 35,00 €
Kurs-Nr.: M54200

Kinderschutz endet nicht an der Haustür - Kinder im Netz brauchen Schutz

Kinder und Jugendliche wachsen heute selbstverständlich mit digitalen Medien auf. Sie lernen, spielen, kommunizieren und informieren sich online. Gleichzeitig entstehen dort neue Risiken: Cybermobbing, Cybergrooming, sexualisierte Gewalt im Netz, problematische Inhalte. Kinderschutz darf deshalb nicht an der Haustür enden. Er muss auch digitale Räume umfassen. Eltern, pädagogische Fachkräfte, Schulen, Vereine und Institutionen stehen gemeinsam in der Verantwortung. Mit dem Projekt „Kinderschutz endet nicht an der Haustür – Kinder im Netz brauchen Schutz“ sollen Kinder, Eltern und Fachkräfte für Chancen und Gefahren digitaler Medien sensibilisiert werden.

Dozentin: Sascha Bolmer,
Alphasolid IT GmbH, Haren
Termin: Mi., 23.09.26,
18.30 Uhr - 20.45 Uhr
Ort: Franziskus-Demann-Schule
(Mensa), Klausenstr. 3,
Freren
Gebühr: gebührenfrei
Kurs-Nr.: L21228

Google Drive, One Drive und Co. - Cloud Dienste im Vergleich

Dozent: Paul Knulst
Termin: Mi., 28.10.26,
19.30 Uhr - 21.45 Uhr
Ort: KEB, Standort Sögel,
Am Markt 5
Gebühr: 15,00 €
Kurs-Nr.: A54205

Digitale Sicherheit im Alltag: Betrugsmaschinen durchschauen und vermeiden

Dozent: Paul Knulst
Termin: Mi., 11.11.26,
19.30 Uhr - 21.45 Uhr
Ort: KEB, Standort Sögel,
Am Markt 5
Gebühr: 15,00 €
Kurs-Nr.: A54206

Mein Handy - digitaler Helfer für Alltag, Reisen und Freizeit

Dozent: Paul Knulst
Termin: Mi., 02.12.26,
19.30 Uhr - 21.45 Uhr
Ort: KEB, Standort Sögel,
Am Markt 5
Gebühr: 15,00 €
Kurs-Nr.: A54207

Clever mit Künstlicher Intelligenz - ChatGPT u. Co. für Beruf und Alltag einfach erklärt

Dozent: Paul Knulst
Termin: Do., 10.12.26,
19.30 Uhr - 21.45 Uhr
Ort: KEB, Standort Sögel,
Am Markt 5
Gebühr: 15,00 €
Kurs-Nr.: A54204



Canva & CapCut:

Kreativzauber per Mausclick

Sie möchten ansprechende Einladungen, Präsentationen, Social-Media-Beiträge oder kurze Videos gestalten, wissen aber nicht, wo Sie anfangen sollen? Dann ist dieser Workshop genau das Richtige für Sie! Lernen Sie die benutzerfreundlichen Programme Canva und CapCut kennen und entdecken Sie, wie einfach es sein kann, professionelle Designs und kreative Videos zu erstellen. Schritt für Schritt zeigen wir praktische Funktionen, hilfreiche Vorlagen und einfache Tricks, mit denen Sie Ihre Ideen schnell und wirkungsvoll umsetzen können. Ob für private Anlässe, Vereine, Gemeinde- oder Öffentlichkeitsarbeit – mit wenigen Klicks entstehen moderne Grafiken, ansprechende Präsentationen und beeindruckende Videos. Vorkenntnisse: Sicherer Umgang mit dem Laptop oder dem Tablet. Bereits erledigte Anmeldung bei den Programmen Canva und CapCut
Mitzubringen: Tablet oder Laptop inkl. Ladekabel

Dozentin: Julia Budde

Termine: Mi., 24.02.27,
18.30 Uhr - 20.45 Uhr

Ort: auf Anfrage

Gebühr: 16,00 €/

Kurs-Nr.: L54001

Digital dabei! - Unterstützung bei Fragen rund um Smartphone und Tablet für Senior*innen

Gemeinsam lernen wir den sicheren Umgang mit digitalen Geräten, Apps und Online-Diensten – einfach erklärt und individuell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt.

Mitzubringen: Tablet oder Laptop inkl. Ladekabel

Dozentin: Julia Budde

Termin: Mi., 14.04.27,
18.30 Uhr - 20.45 Uhr

Ort: auf Anfrage

Gebühr: 16,00 €

Kurs-Nr.: L54002

Öffentlichkeitsarbeit in der Praxis - Sichtbar werden, Vertrauen gewinnen, Erfolg sichern

Angebot für Firmen

Eine professionelle Öffentlichkeitsarbeit ist heute für Unternehmen wichtiger denn je. Sie sorgt dafür, dass Kunden, Geschäftspartner und die Öffentlichkeit Ihr Unternehmen wahrnehmen, verstehen und Vertrauen aufbauen.

In diesem Vortrag erhalten Sie praxisnahe Einblicke, wie erfolgreiche Unternehmenskommunikation funktioniert. Sie erfahren, wie Sie Ihre Botschaften klar formulieren, Ihre Zielgruppen gezielt ansprechen und verschiedene Kommunikationskanäle wirkungsvoll nutzen. Von der Pressearbeit über Social Media bis hin zu Unternehmenswebseiten und Veranstaltungen – lernen Sie, wie Sie Ihr Unternehmen authentisch und überzeugend präsentieren.

Anhand konkreter Beispiele und praktischer Tipps zeigen wir, wie auch kleine und mittelständische Unternehmen mit überschaubarem Aufwand ihre Sichtbarkeit erhöhen und ihre Außenwirkung nachhaltig stärken können.

Firmen können anfragen, Terminabklärung direkt mit dem Unternehmen
Infos und Anmeldungen per Mail an feld@keb-el.o.de

Dozentin Julia Budde

Gebühr: bei 10 TN 30,00 € p. P.

Kurs-Nr.: L54003

Mobbing - Cybermobbing: Gefahren im Netz

In Kooperation mit der Elternbildung der Stadt Lingen.

Dozent: Dr. Dirk Themann, LOGO
Beratungsstelle Lingen und
Hiltrud Frese, Polizei Lingen
– Prävention

Termin: Do., 05.11.26,
19.00 Uhr - 22.00 Uhr

Ort: Friedensschule, Lingen

Kurs-Nr.: L21227 - gebührenfrei



Eltern - Kind - Gruppen Kontaktstelle

Angebote, Hilfen, Unterstützung

Die Eltern-Kind-Gruppen Kontaktstelle der KEB ist Teil des Programmschwerpunktes Familienbildung. Neben der Betreuung und Beratung von Eltern-Kind-Gruppen bringt die Kontaktstelle ein Programm mit zahlreichen Veranstaltungs- und Bildungsanregungen für die Gruppen vor Ort heraus.

Gerne unterstützen wir Sie bei der Einrichtung und Organisation einer Eltern-Kind-Gruppe in Ihrem Ort.

Für Fragen, Unterstützung, Angebote nehmen Sie gerne mit uns Kontakt auf.

Kontaktstelle Eltern-Kind Mitte/Süd
Nagelshof 21 b in Meppen

Tel. 05931 4086-0
E-Mail: info@keb-el-o.de



MIKA – mit Kind allein

Einmal im Monat sind interessierte Eltern -die aktuell alleinerziehend sind- mit ihren Kindern eingeladen gemeinsam zu Abend zu essen, sich austauschen und neue Familien kennenzulernen. Kinder aller Altersstufen sind herzlich eingeladen – unterschiedliche Spielmöglichkeiten sind vorhanden. Bitte melden Sie sich vorher an. Bitte eine Kleinigkeit für den Abendimbiss mitbringen.

Weitere Informationen / Anmeldung:
familienzentrum-st.margareta@ewe.net
05931-3580

Termine: Mo., 17.08., 21.09. und
16.11.26, 17.00 - 18.30 Uhr
Ort: Gemeindehaus St. Paulus,
Haselünner Str. 37, Meppen
Kurs-Nr.: M21235

Mit Hildegard durch das Jahr!

Gemeinsam mit der Puppe Hildegard erleben Kinder einen sozialen Umgang miteinander und können bei altersentsprechenden Angeboten miteinander lernen. Gemeinsames Singen, Geschichten erzählen und kreatives Gestalten bietet auch den Eltern die Möglichkeit neue Impulse mit in den Familienalltag zu nehmen, sich auszutauschen und Anregungen für Feste im Jahreskreis zu bekommen.

Termine: Mi., 26.08.26
Mi., 30.09.26
Mi., 28.10.26
15.30 - 17.00 Uhr
Ort: Propsteigemeindehaus,
Familienraum, Domhof 12,
Meppen
Kurs-Nr.: M21236

Arbeitskreise Kinderkirche und Familiengottesdienste

können bei uns Unterstützung und Beratung in unterschiedlicher Form erhalten.

Nähere Informationen bei
Anne Deeken-Köbbe
Telefonnummer: 05931 4086-0

Babysitterkurs für Jugendliche ab 13 Jahren

Als Babysitter zu jobben macht Spaß, bedeutet aber eine Menge Verantwortung.

Für die Kinderbetreuung gibt es wichtige Themen, in denen ihr euch fit machen solltet:

- die Entwicklung des Kindes
- die Pflege und Ernährung
- Beschäftigungs- und Spielmöglichkeiten
- Verhalten in Problemsituationen
- rechtliche Fragen

Neben praktischem Ausprobieren, Tipps und Informationen, sowie den Austausch untereinander bietet der Kurs allen eine Arbeitsmappe über die wichtigsten Inhalte und eine Teilnahmebescheinigung.

Dozentin: Jessica Kasimir

Termine: Fr., 16.10.26, 16 - 19 Uhr,
Sa., 17.10.26, 09 - 14:30 Uhr

Ort: Haus Maria zum Frieden,
Goetheallee 10, Meppen

Gebühr: gebührenfrei

Kurs-Nr.: M21205

In welchem Himmel ist Oma? - mit Kindern Leid und Tod begegnen

In Kooperation mit der Kirchengemeinde St. Vitus, Meppen.

Kinder begegnen Trauer anders als Erwachsene. Sie stellen direkte Fragen, wechseln zwischen Spielen und Weinen und versuchen auf ihre eigenen Weise zu verstehen, was passiert ist. Wenn ein geliebter Mensch stirbt, stehen viele Familien vor der Herausforderung. Kindern ehrlich, behutsam und altersgerecht zu begegnen.

Dozent: Carolin Moß
(Trauerbegleiterin)

Termin: Di., 03.11.26,
19.00 Uhr - 21.15 Uhr

Ort: Meppen

Kurs-Nr.: M21217 - gebührenfrei

Mobbing - Cybermobbing: Gefahren im Netz

In Kooperation mit der Elternbildung der Stadt Lingen.

Kinder und Jugendliche wachsen heute in einer Welt mit sozialen Medien auf. So kann Mobbing/Cybermobbing eine zunehmende Gefahr im Alltag junger Menschen eine Rolle spielen. Viele dieser Entwicklungen verlaufen subtil und sind für Erwachsene nicht immer sofort zu erkennen. Umso wichtiger ist es, hinzuschauen und Sicherheit im Umgang mit Mobbing/Cybermobbing zu erlangen.

Dozent: Dr. Dirk Themann, LOGO
Beratungsstelle Lingen und
Hiltrud Frese, Polizei Lingen
– Prävention

Termin: Do., 05.11.26,
19.00 Uhr - 22.00 Uhr

Ort: Friedensschule, Kiesbergstr.
Lingen

Gebühr: gebührenfrei

Kurs-Nr.: L21227

Ist Honig immer süß? Gemeinsam die Welt der Bienen entdecken

Ein Nachmittag für Papa mit Kind(er)
im Grundschulalter.

Termin: Fr., 16.10.26
15.00 - 17.15 Uhr

Ort: Bienenzentrum Imme,
Hebbelermeerer Str. 3,
Haren

Gebühr: 22 € pro Vater mit Kind,
28 € mit 2 Kindern

Kurs-Nr.: M53201



Frühling & Sommer in Bewegung – Fingerspiele, Lieder und Spielideen für Kinder

Musik, Bewegung und gemeinsames Spielen stärken Kinder im Alltag und fördern ihre emotionale Stabilität. An diesem Themenabend gibt es einfache Fingerspiele, fröhliche Lieder und kreative Bewegungsspiele für Ostern, Frühling und Sommer zu entdecken. Die Impulse lassen sich leicht zu Hause umsetzen und bringen mehr Leichtigkeit, Nähe und Freude in den Familienalltag.

Dieser Abend ist gedacht für Eltern, Großeltern und alle, die sich von Anregungen zum Musizieren und spielen mit Kindern im Alter vom 1 – 6 Jahren inspirieren lassen möchten.

Termin: Di., 23.02.27,
19.00 Uhr - 21.15 Uhr
Ort: Michelsheim, Papenstr. 10,
Emsbüren
Gebühr: 5,00 €
Kurs-Nr.: L21032

NABU - Safari am Bach

Ausgerüstet mit Kescher, Sieb und Lupe begeben wir uns auf eine Safari an den Bach. Wer genau schaut, wird viele kleine Wasserbewohner wie den Bachflohkrebs und die Köcherfliegenlarve in ihrem Versteck entdecken. Außerdem veranstalten wir mit unseren kleinen, selbst gebauten Booten ein spannendes Wettrennen - wer ist der Schnellste auf unserer Safari auf dem Bach? Gummistiefel erforderlich, ein Handtuch kann mitgebracht werden, Rucksackverpflegung für ein Picknick bitte mitbringen.

Aktion für Eltern/ Großeltern mit Kindern im Alter von 4 bis 6
Hinweis: Die Aufsichtspflicht liegt bei den Eltern/Großeltern.

Dozent: Anne Risse, NABU Emsland/
Grafschaft Bentheim
Termin: Fr., 04.06.27,
16.00 Uhr - 18.15 Uhr
Ort: NABU Garten am Calvinhaus
Wilhelmstr., Lingen
Gebühr: 5,00 € pro Kind
Kurs-Nr.: L21012

Praxistipp

99 Ideen für Kinder



ein vielseitiges
**Kreativ-, Mitmach-, Spiel-
und Aktionsbuch**

für Kinder von 0-3 Jahren

Das Beste aus der Praxis
der KEB-Gruppen
erhältlich: 05931 4086-0
keb-el-o.de

Bevor es kracht! Konflikte souverän meistern

Konflikte und zwischenmenschliche Probleme gehören zum Leben. Sowohl im Berufsalltag als auch im privaten Bereich sind diese zu finden. Entscheidend ist, wie wir selbst damit umgehen: Welche Einstellung wir dazu haben und welche Möglichkeiten der Bewältigung es für uns gibt.

Dozentin: Svenja Behm
Termin: Mo., 02.11.26
18.00 Uhr - 21.00 Uhr
Ort: KEB, Standort Meppen,
Gebühr: 30,00 €
Kurs-Nr.: M13201

Gemeinsame Lebensschritte für Eltern mit Kinder

In diesen Eltern-Kind-Gruppen, die ehrenamtlich organisiert sind, treffen sich regelmäßig Eltern mit ihren Kindern in den jeweiligen Pfarrheimen, um gemeinsam diese Gruppenstunden für Eltern und Kinder zu nutzen: Eltern bekommen wertvolle Impulse für die Erziehung, lernen gemeinsam mit den Kindern und knüpfen Kontakte untereinander. Kinder lernen Kompetenzen zu entwickeln und sich einzubringen. Singen, basteln, forschen, spielen und finden Freunde. Durch die ganzheitlichen Angebote werden Kinder in der Gruppe nachhaltig gefördert und angeregt und Eltern in der Erziehung unterstützt. Somit stärken Familien sich gegenseitig und bilden kleine Netzwerke. Sie tragen dazu bei, die Lebensqualität für junge Familien in und durch die Gemeinschaft mit einander zu verbessern und sich in der / oder die Kirchengemeinden beheimatet zu fühlen. Die Gruppenstunden finden wöchentlich bzw. vierzehntägig in der Regel das ganze Jahr hindurch in den örtlichen Pfarrheimen statt.

Meppen-Apeldorn

Beginn: Do., 13.08.26,
09.30 - 11.00 Uhr
Kurs-Nr.: M21207
Beginn: Mi., 19.08.26,
15.00 - 17.00 Uhr
Kurs-Nr.: M21206
Ort: Sc Apeldorn, Sandheimer
Str. 12, Meppen-Apeldorn

Dalum

Beginn: Do., 13.08.26,
09.30 - 11.30 Uhr
Kurs-Nr.: M21213
Beginn: Di., 18.08.26,
09.30 - 11.30 Uhr
Kurs-Nr.: M21212 -
Beginn: Mi., 19.08.26,
15.00 - 17.00 Uhr
Kurs-Nr.: M21214
Ort: Haus Emmaus, Huberta-
Roggendorfstr. 7, Dalum

Geeste

Beginn: Do., 13.08.26,
09.30 - 11.30 Uhr
Kurs-Nr.: M21210
Ort: Gemeindehaus Geeste,
Wilhelmstraße 2. Geeste

Groß Hesepe

Beginn: Do., 13.08.26,
09.30 - 11.30 Uhr
Kurs-Nr.: M21215
Beginn: Do., 19.08.26,
09.30 - 11.30 Uhr
Kurs-Nr.: M21211
Ort: Gemeindehaus Gr. Hesepe,
Markusstr. 51, Gr. Hesepe

Meppen

Beginn: Do., 13.08.26,
09.00 - 11.00 Uhr
Kurs-Nr.: M21221
Beginn: Do., 19.08.26,
09.00 - 11.00 Uhr
Kurs-Nr.: M21220
Ort: Gemeindehaus Paulus,
Haselünner Str. 37, Meppen
Beginn: Mo., 17.08.26,
15.00 - 17.00 Uhr
Ort: Gemeindehaus Propstei,
Domhof 18, Meppen
Kurs-Nr.: M21219

Freren

Beginn: Do., 13.08.26, (14 tg.)
09.30 - 11.00 Uhr
Kurs-Nr.: L21208
Beginn: Do., 20.08.26, (14 tg.)
09.30 - 11.00 Uhr
Kurs-Nr.: L21207
Ort: Vitus Haus, Goldstr. 17,
Freren

Lingen

Beginn: Fr., 14.08.26,
09.30 - 11.00 Uhr
Kurs-Nr.: L21206
Ort: Gemeindehaus St. Marien,
Duisenburger Str. 12, Lingen



Handrup

Beginn: Fr., 14.08.26,
10.00 - 12.00 Uhr
Kurs-Nr.: L21209
Beginn: Do., 20.08.26,
15.00 - 16.30 Uhr
Kurs-Nr.: L21210
Ort: Eltern-Kind-Haus,
Schulstr. 1, Handrup

Bokeloh

Beginn: Mo., 17.08.26,
09.00 - 11.00 Uhr
Ort: Gemeindehaus Bokeloh,
Am Kirchberg4, Bokeloh
Kurs-Nr.: M21208

Schöningsdorf

Beginn: Mo., 17.08.26,
09.30 - 11.30 Uhr
Kurs-Nr.: M21225
Ort: Gemeindehaus Schönings-
dorf, Franziskusstr. 6, Twist

Haren

Beginn: Di., 18.08.26, (14 tg.)
09.00 - 11.00 Uhr
Kurs-Nr.: M21232
Ort: Bischof-Demann-Haus,
Haren

Twist

Beginn: Di., 18.08.26,
15.30 - 17.00 Uhr
Kurs-Nr.: M21222
Ort: Haus St. Georg,
Am Marktplatz 6, Twist

Beginn: Mi., 19.08.26,
09.30 - 11.30 Uhr

Kurs-Nr.: M21223
Ort: Christoporushaus,
Schulstr. 4, Twist

Messingen

Beginn: Di., 18.08.26,
09.30 - 11.00 Uhr
Kurs-Nr.: L21213
Ort: Heimathaus Messingen,
Thuiner Str. 5, Messingen

Meppen - Groß Fullen

Beginn: Mi., 19.08.26,
09.45 - 11.45 Uhr
Kurs-Nr.: M21209
Ort: St. Vinzenz-Haus,
Hohe Str. 1, Groß Fullen

Haselünne

Beginn: Mi., 19.08.26,
10.00 - 12.00 Uhr
Kurs-Nr.: M21216
Ort: Pfarrheim, Krummer Dreh 21
Haselünne

Meppen - Versen

Beginn: Mi., 19.08.26,
15.30 - 17.30 Uhr
Kurs-Nr.: M21224
Ort: Heimathaus Versen,
Feuerstiege 1b, Versen

Thuine

Beginn: Mi., 19.08.26,
09.30 - 11.30 Uhr
Kurs-Nr.: L21215
Beginn: Mi., 19.08.26,
09.30 - 11.30 Uhr
Kurs-Nr.: L21214
Ort: Pastor-Dall-Hau,
Lütkeholter Str. 7, Thuine

Herzlake

Beginn: Do., 20.08.26, (14 tg.)
15.00 - 16.30 Uhr
Kurs-Nr.: M21218
Ort: FZ, St. Nikolaus, Herzlake
Heinrich-Kottmann-Str.2,

Lengerich

Beginn: Di., 01.09.26,
15.00 - 16.30 Uhr
Kurs-Nr.: L21212
Beginn: Di., 08.09.26,
09.15 - 10.45 Uhr
Kurs-Nr.: L21211
Ort: KÖB, Mühlenstr. Lengerich

Emsbüren

Im Michaelhaus finden von montags
- freitags vormittags und nachmittags
Eltern-Kind Gruppen statt.
Die genauen Zeiten finden Sie auf
unsere Internetseite www.keb-el-o.de

**Die ehrenamtlichen Eltern-Kind-
Gruppen sind gebührenfrei.**



Kursleiter*innen-Ausbildung

Die Veranstaltung wird durchgeführt in Kooperation mit dem Bistum Osnabrück, der Arbeitsgemeinschaft für katholische Familienbildung AKF e. V. und der KEB Osnabrück e. V.

Sie haben Lust als Kess-Trainerin Elternkurse auf Honorarbasis oder im Rahmen ihrer pädagogischen Tätigkeit zu geben, dann ist dieses Angebot etwas für Sie.

Das KESS – Konzept sieht verschiedene Kursmodelle vor und wir bieten dazu zwei Ausbildungskurse an.

Informationsabend zum KESS-Konzept und den Ausbildungskursen

Termine: Mi., 17.02.27
19.00 - 21.15 Uhr

Ort: online - zoom

Gebühr: kostenlos

Kurs-Nr.: ZOPE70-
Anmeldung über die
KEB OS – www.keb-os.de

Stauen. Fragen. Gott entdecken.

Kess-Kursleiterausbildung

Der Kurs Staunen. Fragen. Gott entdecken richtet sich an religionspädagogische Fachkräfte. Die erfolgreiche Teilnahme an der jeweiligen Kursreihe wird mit einem Zertifikat bescheinigt, das zur Durchführung des Elternkurses berechtigt.

Termine: Mo. 12.04.2027,
09:00 - 17:00 Uhr

Ende Di. 13.04.2027,
09:00 – 13:00 Uhr

Ort: FABI / KEB, Osnabrück

Gebühr: 460,00 €

Kurs-Nr.: ZOPE70-
Anmeldung über die
KEB OS – www.keb-os.de

Save the Date

Weniger Stress.

Mehr Freude.

Kess-Kursleiterausbildung

Eine dreiteilige Ausbildung basierend auf dem Kurskonzept „Weniger Stress. Mehr Freude“, vermittelt mit Blick auf Kinder im Alter von 3-11 Jahren zentrale pädagogische Inhalte für die Elternbildung. (www.kess-erziehen.de)

Diese Ausbildung beinhaltet die erfahrungsorientierte Vermittlung des Kurskonzepts sowie der aktuellen wissenschaftlichen Hintergründe und bietet eine Vertiefung der bisherigen Leitungskompetenzen nach dem Kess-Ansatz.

Schwerpunkte der Ausbildungsblöcke:
I. Individualpsychologische Aspekte und Prinzipien der Erziehung: der Elternkurs „Weniger Stress. Mehr Freude“ und seine Inhalte (Blockseminar mit 2 Übernachtung)
II. Ermutigung als Grundprinzip: Ermutigende Haltung als Erziehende:r und als Referent:in (2 Seminartage)
III. Elternkurs-Praxis: Vermittlungsfertigkeiten und Leitungskompetenzen. (2 Seminartage)

Voraussetzung für die Teilnahme an der Ausbildung:

- Erfahrung in der Leitung von Gruppen Erwachsener
- Erfahrung mit eigenem Kind oder in beruflichem Zusammenhang
- Bereitschaft, im Rahmen christlicher Familienbildung tätig zu werden bzw. mit den entsprechenden Trägern zu kooperieren.

Termin: geplant ab September 2027
Kurs-Nr.: M21201 -2027

Weitere Infos folgen.

Falls Sie jetzt schon konkret Fragen haben, melden Sie sich gerne:
Ansprechperson:
Anne Deeken- Köbbe
Tel.: 05931 4086-0

Angebote in Kooperation mit dem nifbe
Niedersächsischen Institut für frühkindliche Bildung.

„Kinder schützen, fördern, beteiligen!“ Gesundheit und Wohlbefinden in der KiTa

Aktuelle Studien weisen darauf hin, dass die physische und psychische Gesundheit und das Wohlbefinden von Kindern belastet sind. Kinder aus sozial benachteiligten Familien und aus Familien mit Migrationshintergrund erscheinen dabei insbesondere von den Pandemie-Auswirkungen besonders betroffen zu sein. In KiTas macht sich dies durch die aus Sicht der Fachkräfte stark ansteigenden herausfordernden Verhaltensweisen von Kindern bemerkbar. Mit der landesweiten kostenlosen Qualifizierungsinitiative des nifbe ab April 2024 werden Kita-Leitungs- und Fachkräfte in Niedersachsen dabei begleitet und unterstützt, auf Grundlage der drei zentralen Säulen des Kinderrechte die Themenbereiche: fördern, schützen, beteiligen zu bearbeiten.

Angebote für KiTa-Leitungskräfte: Werkstätten

Die trägerübergreifende Leitungswerkstatt bietet die Möglichkeit zur fachlichen Reflexion der Führungsrolle in Umsetzung von Kinderschutzkonzepten und umfasst einen Stundenumfang von 10 UStd.

Angebote für KiTa-Teams: Inhouse-Qualifizierungen

Die Qualifizierungsinitiative bietet Teams kostenlose bedarfs- und prozessorientierte Inhouse-Fortbildungen im Umfang von 28 Unterrichtsstunden an:

Weitere Infos und die Möglichkeit der Interessensbekundung für eine der Maßnahmen finden sie unter www.nifbe.de/das-institut/qualifizierungsinitiativen

**Supervision
für stellvertretende Krippen-
und Kita-Leitungen**

Supervision ist eine Beratungsmethode, die die Qualität der beruflichen Arbeit unterstützt. Dabei sollen die Arbeitssituationen, Arbeitsorganisation und aufgabenspezifische Kompetenzen in den Blick genommen werden. Mit diesem Kursangebot für stellvertretende Krippen-/Kita-Leitungen werden durch die angeleitete Reflexion der beruflichen Arbeit die Handlungskompetenz und die berufliche Rolle gestärkt. Die Supervisorin Inge Hennekes wird mit den Teilnehmenden praxis- und lösungsorientiert an aktuellen Themen der stellvertretenden Krippe-/Kita Leitung arbeiten.

Dozentin: Inge Hennekes

Termine: Die., 15.09. und 17.11.26
und 2 weitere Termine
15.00 - 17.00 Uhr

Ort: KEB, Standort Meppen,
Nagelshof 21b

Gebühr: 250,00 €

Kurs-Nr.: M2202

Führen und Leiten für gelingenden Kinderschutz

Fortbildung für KiTa Leitungen und Stellvertretende Leitungen

In Kooperation mit nifbe - Qualifizierungsinitiative im Bildungsschwerpunkt „Kinder schützen, fördern, beteiligen! Wohlbefinden und Gesundheit in der KiTa“

Dozentin: Inge Hennekes, Lena Wellen
und Gerlinde Schmidt-Hood

Termine: Fr., 13.11., 15.00 Uhd -
So., 15.11.26, 12.30 Uhr

Ort: Borkum

Gebühr: 500,00 €

Kurs-Nr.: 021201

Anmeldebedingungen:

Anmeldungen müssen schriftlich per E-Mail an deeken-koebbe@keb-el-o.de geschickt werden.

„Gelassen erziehen – stark begleiten“ - Abend mit Jan-Uwe Rogge

Der bekannte Familienberater und Autor Jan-Uwe Rogge ermutigt Eltern seit Jahren dazu, die Herausforderungen des Familienalltags mit Humor, Gelassenheit und Vertrauen anzugehen. Kinder brauchen keine perfekten Eltern, sondern Erwachsene, die ihnen Orientierung, Halt und Liebe geben. In dieser Abendveranstaltung in Meppen erfahren Sie, wie Sie auch in turbulenten Situationen Ruhe bewahren, Grenzen klar setzen und Ihr Kind wertschätzend begleiten können. Freuen Sie sich auf Impulse, die Mut machen, den eigenen Erziehungsstil zu stärken und Familienleben entspannter zu gestalten.

Dozent: Jan-Uwe Rogge
Familienberater,
Erziehungswissenschaftler,
Buchautor
Termin: Mi., 21.04.27
19.00 - 21.15 Uhr
Ort: Johannesschule Aula,
Meppen
Gebühr: 19 €
Kurs-Nr.: M21031

Qualität für Kinder unter Drei- die Kleinsten ganz groß KEB Zertifikatskurs

Ergebnisse neuester Forschungen belegen, wie wichtig frühe Förderung ist. Gerade in den ersten Lebensjahren verfügen Kinder über ein erhebliches Lernpotenzial.

Eine Förderung kann jedoch nur gelingen, wenn diese Arbeit sich an nachprüfbaren Qualitätsmaßstäben orientiert. Nun haben Kinder unter drei Jahren aber ganz andere Bedürfnisse als ältere Kinder.

Deshalb müssen pädagogische Mitarbeiter*innen qualifiziert auf die Aufgaben vorbereitet und bei ihrer Arbeit begleitet werden. In diesem Kurs werden die drei großen Bereiche: Bildung, Erziehung und Betreuung bearbeitet.

Dozent: Doris Krümborg
Beginn: Mi., 13.01.27 + N.N.
Ort: Begegnungsstätte
Weißes Haus, Sögel
Gebühr: 540,00 €
Kurs-Nr.: A21070
Der Kurs umfasst 40 UE.

Bei 90% Anwesenheit und einer abschließenden Prüfung kann das KEB-Zertifikat erlangt werden.

Praxisreflexion integrative Gruppe für päd. und heilpäd. Fachkräfte

Erzieher*innen und heilpädagogische Fachkräfte, die gemeinsam in einer integrativen Gruppe arbeiten, stellen häufig erst im Arbeitsalltag fest, dass sie unterschiedliche Auffassungen über die konzeptionelle Gestaltung der Arbeit in der integrativen Kindergarten-erziehung haben. Daraus ergeben sich für das Gruppenteam, wie auch für den gesamten Kindergarten neue Problem-bereiche.

Folgende Themen werden nach Absprache mit den Teilnehmer*innen im Rahmen der Reflexion aufgegriffen: Fragen der Rollenfindung, Zuständig-keiten und Aufgabenbereiche, Strukturi-erung des Arbeitsfeldes, Einbindung in den Gesamtkindergarten, Kontakt mit den Eltern in der integrativen Grup-pe/Einzelintegration, Zusammenarbeit mit den Therapeuten, Grundsatzfragen der Integration.

Der Kurs umfasst insgesamt 6 Termine, beim ersten Treffen werden die folgenden 5 Termine vereinbart.

Dozentin: Barbara Hesse
Ort: LWH, Lingen
Kurs 1:
Beginn: Mo., 31.08.26,
14:30 – 16:30 Uhr
Gebühr: 330,00 €
Kurs-Nr.: L21200

Kurs 2:
Beginn: Mo., 07.09.26,
14:30 – 16:30 Uhr
Gebühr: 330,00 €
Kurs-Nr.: L21201

Wie sag ich es meinem/r Kollegen/in? Umgang mit schwierigen Gesprächen

In jeder Kindertageseinrichtung kann es zu Fehlverhalten und Gewalt durch pädagogische Fachkräfte kommen. Diese Situationen dürfen nicht ignoriert werden, denn Kinder haben ein Recht auf ein gewaltfreies Aufwachsen. Eltern vertrauen darauf, dass ihre Kinder in einer Einrichtung, wie Kita, Musikschule oder auch Sportverein, gut aufgehoben sind - ein Vertrauen, das entscheidend für die positive Entwicklung jedes Kindes ist. Um ein sicheres und förderliches Umfeld zu schaffen, ist es unerlässlich Fehlverhalten aktiv zu erkennen und offen zu thematisieren. In dieser Fortbildung wird gemeinsam die professionelle Reflexion des eigenen Handelns gestärkt. Schwachstellen werden identifiziert, Fehler korrigiert und Wege zu einem pädagogisch sinnvollerem Verhalten entwickelt.

Dozentin: Inge Hennekes

Termin: Do., 10.09.26
14.00 - 18.30 Uhr

Ort: KEB, Standort Meppen,

Gebühr: 110,00 €

Kurs-Nr.: M21201

Praxiswerkstatt - Wir feiern heute ein Fest - Religiöse Impulse für Feste und Feiern

An diesem Nachmittag geht es um kreative und inspirierende Ansätze für die Gestaltung von Festen und Feiern in der Kita. Die Teilnehmenden werden ermutigt, Traditionen zu reflektieren und Ideen für die Feierlichkeiten zu entwickeln. Schwerpunkte der Fortbildung sind der Austausch zu religiösen Grundlagen, Kreative Gestaltung und die Gemeinsame Erarbeitung von Ritualen, Liedern und Aktivitäten, die Feste bereichern.

Dozentin: Kerstin Silies
Kindertagesstättenpastoral
Bistum Osnabrück

Termin: Do., 17.09.26,
14.30 - 17.30 Uhr

Ort: LWH, Lingen

Gebühr: 38,00 €

Kurs-Nr.: L24200

Klar in der Rolle, stark im Team

Praxisreflexion für Sozialpädagogische AssistentInnen (SPA)

SPA sind unverzichtbar in der pädagogischen Arbeit, und doch bleibt die eigene Rolle im Kita-Alltag manchmal unscharf. Wo endet die eigene Verantwortung? Wo beginnt die der Erzieher*innen? Und wie gelingt es, sich mit Fachlichkeit und Selbstbewusstsein abzugrenzen, ohne in Konkurrenz zu treten oder Zuständigkeitsbereiche zu überschreiten? In dieser dreiteiligen Reihe soll genauer hingeschaut, diskutiert und reflektiert werden. An drei über das Jahr verteilten Nachmittagen geht es um Aufgaben, Selbstverständnis und Rollenklärung von Sozialpädagogischen Assistent*innen im Team.

Themenschwerpunkte:

- Meine Aufgaben im pädagogischen Alltag.
- Meine Haltung und mein Selbstverständnis in der pädagogischen Arbeit.
- Gemeinsam stark - gute Abgrenzung und klare Kommunikation im Team.

Dozentin: Suzanne von Melle

Termine: Do., 10.09.26, Mi., 02.12.26,
Mi., 03.03.27
15.00 - 18.00 Uhr

Ort: LWH, Lingen

Gebühr: 178,00 €

Kurs-Nr.: L21202



Weltgebetstag für Kinder 2026 - „Gemeinsam für den Frieden beten“

Der Weltgebetstag der Frauen verbindet Frauen aus der ganzen Welt.

Jedes Jahr ist ein anderes Land als Partnerland ausgewählt und wird besonders betrachtet.

Ziel der Veranstaltung ist es, die Situation von Frauen (und damit auch deren Kindern) kennen zu lernen, einen Einblick in ihren Alltag zu bekommen und damit auch Vorurteile abzubauen. Das Leben in Nigeria ist von großer Armut und Konflikten geprägt. Themen sind das Tragen von Lasten auf dem Kopf, der Niger-Fluss, das tägliche Leben, das Teilen von Sorgen, Frieden und der Einladung Jesu. Ziel ist es, zur Verständigung beizutragen. Gerade Kinder sind besonders die Leidtragenden.

Inhalte:

- die Welt ist bunt, und wir gehören dazu. Toleranz gegenüber dem Anderen.
- wie leben die Kinder dort: Spiel und Spaß aus anderen Teilen der Welt.
- was essen die Menschen dort?
- gibt es Kinder aus den Regionen, die wir kennen, vielleicht sogar in der Kita sind?

Herzlich laden wir päd. Fachkräfte, ehrenamtlich Engagierte in Kindertagesdienstteams und weitere Interessierte ein. Herzliche Einladung auch an „Tandems“ aus (Religions)pädagogischen und pastoralen Mitarbeitenden.

Dozentin: Kerstin Silies
Kindertagesstättenpastoral
Bistum Osnabrück

Kurs1:
Termin: Di., 17.11.2026,
14:30 – 17:30 Uhr
Ort: LWH, Lingen
Gebühr: 38,00 €
Kurs-Nr.: L24201
Kurs 2:
Termin: Mi., 18.11.2026,
14:30 – 17:30 Uhr
Ort: online - zoom
Gebühr: 25,00 €
Kurs-Nr.: L24202

Wenn die Worte fehlen - Sprachlosigkeit bei Trauer, Trennung und Tod im pädagogischen Alltag

**In Kooperation mit
Bildungsregion Emsland**

Diese Fortbildung ist für alle pädagogischen Fachkräfte in Kitas und Krippe des Landkreises Emsland gebührenfrei.

Trauer, Verlust und Trennung gehören zum Leben – und dennoch fehlen uns im pädagogischen Alltag oft die Worte, Sicherheit und Handlungsmöglichkeiten im Umgang mit betroffenen Kindern und ihren Familien. Wenn ein nahestehender Mensch stirbt, Eltern sich trennen oder schwere Abschiede erlebt werden, reagieren Kinder häufig mit Rückzug, Wut, scheinbarer Gleichgültigkeit oder Verunsicherung. Auch wir als pädagogische Fachkräfte erleben dabei nicht selten eigene Unsicherheiten, verfallen in Sprachlosigkeit oder nutzen leere Worthülsen.

Diese Fortbildung bietet Ihnen den Raum, sich mit den Themen Trauer, Abschied, Trennung und Tod fachlich und persönlich auseinanderzusetzen. Im Mittelpunkt stehen die Fragen: Wie erleben Kinder unterschiedliche Formen von Verlust? Wie kann ich reagieren, wenn Worte fehlen? Was darf ich wie benennen? Spreche ich das Thema an? Welche Haltung und welche Sprache unterstützen Kinder in Krisensituationen? Was kann ich den Kindern anbieten?

Die Teilnehmenden erhalten praxisnahe Impulse für den professionellen Umgang mit belastenden Situationen im pädagogischen Alltag. Neben Grundlagen zur kindlichen Trauerentwicklung werden konkrete Methoden, Gesprächsanregungen und kreative Zugänge vermittelt, um Kinder empathisch und mit den richtigen Worten begleiten zu können.

Dozentin: Katrin See
Termin: Sa., 21.11.26, Fr., 22.01.27,
und Sa., 23.01.27
Ort: KEB, Standort Meppen,
Kurs-Nr.: M21226 - gebührenfrei

Bin ich (hier) sicher? Traumatisierungen und Traumafolgen bei Kita-Kin- dern verstehen

Frühkindliche Traumata können aus verschiedensten Situationen entstehen: Missbrauch, Gewalt und Vernachlässigung, Unfälle, schwere Krankheiten und Fluchthintergrund sind nur einige mögliche Auslöser.

Kinder, die traumatisierende Erfahrungen gemacht haben, zeigen oft Verhaltensweisen, die für Außenstehende schwer einzuordnen sind: Erstarren, (heftige) Wutausbrüche, selbstverletzendes Verhalten wie mit dem Kopf gegen eine Wand zu schlagen oder sich selbst zu beißen.

Dozentin: Lena Wellen

Termin: Mi., 25.11.26
09.00 - 16.00 Uhr

Ort: KEB, Standort Meppen,
Nagelshof 21b

Gebühr: 120,00 € / Kurs Nr. M21204

Mobbing unter Kindern in der Kita – gibt es das?

Konflikte, Ausgrenzung, Machtgefälle und wiederholte verletzendes Verhaltensweisen gehören auch zum Alltag in Kindertageseinrichtungen. Doch handelt es sich dabei bereits um Mobbing? Wo liegen die Unterschiede zwischen entwicklungsbedingten Konflikten, Grenzerfahrungen und systematischer Ausgrenzung? Und wie können pädagogische Fachkräfte Kinder wirksam schützen und in ihrer sozialen Entwicklung stärken?

In dieser Fortbildung setzen wir uns mit den Besonderheiten von Mobbing- und Ausgrenzungsprozessen im frühen Kindesalter auseinander.

Anhand von Praxisbeispielen beleuchten wir typische Dynamiken in Kindergruppen, mögliche Warnsignale sowie die Rolle von Beobachtung, Haltung und pädagogischem Handeln.

Dabei stehen die Fragen im Mittelpunkt, wie Fachkräfte frühzeitig intervenieren, die Gemeinschaft stärken und eine Kultur des respektvollen Miteinanders fördern können.

Dozentin: Inge Hennekes

Termine: Do., 19.11.26
14.00 - 18.30 Uhr

Ort: KEB, Standort Meppen,
Nagelshof 21b

Gebühr: 110,00 €

Kurs-Nr.: M21234

Tod und Trauer in der Kita? oder Mut tut gut

In diesem Seminar wird zu Beginn kurz eine theoretische Einführung in das Thema Trauer (Trauerprozesse und -modelle) gegeben.

Im weiteren praktischen Teil ist Zeit und Raum, unterschiedliche Methoden auszuprobieren und zu testen, die situationsorientiert im Kita-Alltag umgesetzt werden können.

Ziel ist es pädagogische Fachkräfte zu stärken und Kompetenzen zu vermitteln, um offen mit trauernden Kindern, Eltern und Angehörigen umzugehen. (Falls in der Einrichtung Materialien zu diesem Thema vorhanden sind, können diese gerne, zwecks Austauschbörse mitgebracht werden.

Dozentin: Katrin See

Termin: Do., 19.11.26
09.00 - 16.00 Uhr

Ort: KEB, Standort Meppen,
Nagelshof 21b

Gebühr: 110,00 €

Kurs-Nr.: M21203



Foto der Regionalgruppe Hümmeling / Emsland zeigt Gesicht

Praxiswerkstatt - Mit Musik geht alles besser – Musikalische Impulse für die (religions-) pädagogische Arbeit

Musik hat die Kraft, Gemeinschaft zu fördern, Emotionen auszudrücken und Lernprozesse zu intensivieren. Diese Fortbildung bietet Teilnehmenden die Möglichkeit, Musik als vielseitiges Werkzeug in ihrer pädagogischen Praxis einzusetzen. Die Teilnehmenden verlassen die Fortbildung mit einem reichen Repertoire an musikalischen Ideen und Methoden, die sie direkt in ihrer Arbeit umsetzen können.

Dozentin: Kerstin Silies
Kindertagesstättenpastoral
Bistum Osnabrück
Termin: Di., 02.02.27
14.30 - 17.30 Uhr
Ort: LWH, Lingen
Gebühr: 38,00 €
Kurs-Nr.: L24200

Resilienz und Stressbewältigung im Kita-Alltag Stark bleiben in einem anspruchsvollen Beruf

Der pädagogische Alltag stellt Fachkräfte täglich vor vielfältige Herausforderungen. Zwischen Bildungsauftrag, Elternarbeit und organisatorischen Aufgaben bleibt oft wenig Raum für die eigene Gesundheit. In dieser Fortbildung lernen Sie wirksame Strategien zur Stressbewältigung kennen, stärken Ihre persönliche Resilienz und entwickeln individuelle Wege, um langfristig gesund und motiviert im Beruf zu bleiben.

Inhalte:

- Stressoren erkennen und verstehen
- Resilienzfaktoren stärken
- Praktische Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen
- Umgang mit Belastungssituationen im Team
- Eigene Ressourcen aktivieren

Dozentin: Inge Hennekes
Termin: Mi., 20.01.27
09.00 - 16.00 Uhr
Ort: KEB, Standort Meppen,
Nagelshof 21b
Gebühr: 145,00 €
Kurs-Nr.: M21029

Wo die Sicherheit fehlt - Kinder depressiv erkrankter Eltern besser verstehen und unterstützen - Hintergründe, Schutzfunktion, Elternarbeit

Kinder depressiv erkrankter Eltern erleben Bezugspersonen, die ihnen nicht immer den Halt und die Unterstützung geben können, die sie in ihrer Entwicklung benötigen. Dadurch verunsichert und irritiert zeigen diese Kinder unterschiedliches Verhalten (z.B. Rückzug, Wutausbrüche).

Pädagogische Fachkräfte in Kindertageseinrichtungen sind mit dem veränderten und teilweise auch herausfordernden Verhalten der Eltern und Kinder konfrontiert. Oftmals wünschen sie sich, Eltern und Kinder besser unterstützen zu können.

In dieser Fortbildung werden Ideen und Anregungen gegeben, wie eine Kooperation mit den Eltern gelingen kann und wie die Kinder in Kindertageseinrichtungen unterstützt und gestärkt werden können. Weiterhin wird Wissen über depressive Störungen vermittelt und ihr Einfluss auf das Erziehungs- und Bindungsverhalten der Eltern erklärt.

Dozentin: Annelen Höltermann
Termin: Sa., 27.02.27
09.00 - 16.00 Uhr
Ort: KEB, Standort Meppen,
Nagelshof 21b
Gebühr: 105,00 €
Kurs-Nr.: M21005

Lebensräume - Wie will ich leben?

Andersorte als Räume für neue Perspektiven

In Kooperation mit der Telefonseelsorge, eflle-Beratungsstelle Meppen, Johannesschule, Dekanat und dem Bistum Osnabrück.

Wie wollen wir leben? Als Einzelne und als Gesellschaft? Diese Fragen stellen sich in einer Zeit, die von Beschleunigung, Unsicherheit und wachsendem Druck geprägt ist, mit großer Dringlichkeit.

Der französische Philosoph Michel Foucault hat darauf hingewiesen, dass es in jeder Gesellschaft besondere Orte gibt: Räume, in denen gewohnte Ordnungen ins Wanken geraten, Selbstverständlichkeiten irritiert werden und neue Perspektiven entstehen können. Er nennt diese Orte Heterotopien – Andersorte. Foucault zeigt anhand von anschaulichen Beispielen – von Gärten und Festen über Schutzräume bis hin zu Orten des Übergangs –, dass diese Andersorte mehr sind als bloße Abweichungen vom Alltag: Sie sind Räume der Kritik, der Unterbrechung und der Möglichkeiten.

Der Vortrag nimmt Foucaults Idee auf und fragt welche Rolle Andersorte heute spielen können, wenn es darum geht, Zusammenhalt zu stärken und neue Formen des Miteinanders zu erproben. Welches „Anders“ suchen wir heute? Wie kann wieder mehr „Wir“ entstehen, mehr Handlungsspielraum und mehr soziale Gerechtigkeit? Andersorte können dabei soziale „Gärungsräume“ sein, in denen neue Formen von Beziehung, Gerechtigkeit und Sinn erprobt werden.

Referent: Dr. Christoph Hutter
Leiter des Referats für Ehe-, Familien-, Lebens- und Erziehungsberatung
Bistum Osnabrück

Termin: Do., 15.04.27, 19.00 Uhr

Ort: Aula, Johannesschule,
Meppen

Kurs-Nr.: M24007

Kinderängste und Zwänge im Kita-Alltag verstehen – Sicherheit geben, Handlungskompetenz stärken

Ängste gehören zur kindlichen Entwicklung und begleiten viele Kinder in unterschiedlichen Lebensphasen. Manche Ängste sind vorübergehend und altersentsprechend, andere können Kinder stark belasten und ihren Alltag einschränken. Auch zwanghafte Verhaltensweisen, oder ein starkes Kontrollbedürfnis können pädagogische Fachkräfte vor Herausforderungen stellen. Oft stellt sich die Frage: Was ist noch Teil einer normalen Entwicklung – und wann braucht ein Kind besondere Unterstützung?

Diese Fortbildung vermittelt praxisnahes Wissen über die Entstehung, Bedeutung und Erscheinungsformen von Ängsten und Zwängen im Kindesalter. Die Teilnehmenden lernen, belastete Kinder besser zu verstehen, ihre Signale einzuordnen und im pädagogischen Alltag angemessen zu begleiten. Dabei werden konkrete Handlungsmöglichkeiten aufgezeigt, die Kindern Sicherheit, Orientierung und emotionale Stabilität vermitteln.

Neben fachlichen Grundlagen stehen die Reflexion eigener Handlungsmuster sowie der professionelle Umgang mit Eltern und weiteren Unterstützungsangeboten im Mittelpunkt. Anhand von Fallbeispielen aus der Praxis werden hilfreiche Strategien für den pädagogischen Alltag entwickelt.

Dozentin: Inge Hennekes

Termin: Mi., 20.01.27
09.00 - 16.00 Uhr

Ort: KEB, Standort Meppen,
Nagelshof 21b

Gebühr: 145,00 €

Kurs-Nr.: M21029

Bedürfnisorientiert Handeln - Kurse mit Wiebke Dornes

Alle vier Kurse auf dieser Seite finden in der KEB, Standort Meppen von 08.30- 15.30 Uhr statt. Die Gebühr beträgt 120,00 €, bei Buchung von 2 Kursen von dieser Seite gewähren wir 10 % Ermäßigung.

Auf Augenhöhe – Einführung

Bedürfnisorientiert (mit Kindern) zusammen zu sein bedeutet, sich auf einen Reflexionsprozess einzulassen, bei dem nicht nur die Gefühle, Bedürfnisse und Grenzen der Kinder im Fokus stehen, sondern auch die der Fachkräfte selbst.

Die Bedürfnisorientierung ist eine Haltung und kein Konzept. Dabei geht es um die Gleichwürdigkeit aller. Eine Einführung in das Thema bietet dieses Seminar.

In diesem Seminar lernen Sie:

- das Konzept der Bedürfnisorientierung kennen.
- die Abgrenzung von Gefühlen, Bedürfnissen & Wünschen.
- einige Praxisbeispiele und herausfordernde Alltagssituation kennen, sowie damit verbundene Lösungssätze.

Termin: Di., 26.01.27

Kurs-Nr.: M21001

Adulthood im Kita-Alltag -

Umgang mit machtvoller Sprache

Du machst das jetzt, weil ich es sage!" Adulthood beschreibt genau dieses Machtgefälle zwischen Erwachsenen und Kindern.

In diesem Seminar lernen Sie:

- was Adulthood ist und welche Formen es gibt.
- welche Auswirkungen Adulthood haben kann.
- wie sie ihr eigenen (Sprech-)Verhalten reflektieren können.
- welche alternativen Sprech- und Handlungsweisen es gibt.

Termin: Di., 09.04.27

Kurs-Nr.: M21002

Folge dem Kind, wenn du möchtest, dass es dir folgt –

Grenzverletzungen überwinden

"Immer wieder kommt es in unserem Kita-Alltag zu für uns herausfordernden Situationen. In diesen Momenten kommt es vor, dass pädagogische Fachkräfte an Kindern grenzüberschreitendes Verhalten zeigen. Die zunehmend länger werdenden Betreuungszeiten, die vielfältigeren Aufgaben der pädagogischen Fachkräfte, die hohe Diversität von Familien und viele andere Faktoren können zu einer weiteren Verschärfung solcher Situationen führen.

In diesem Seminar lernen Sie:

- das Bild vom Kind und eigene Werte zu reflektieren, eigene Stressoren und Gefahrensituationen einzuordnen.
- die Auswirkungen von Strafen, Konsequenzen und Bedürfnisverhinderungen.
- Führung und Macht neu zu denken.

Termin: Di., 27.04.27

Kurs-Nr.: M21003

Bedürfnisse im Blick

– Verhalten verstehen und Veränderungen anstoßen

Kinder zeigen ihre Bedürfnisse häufig über ihr Verhalten – manchmal leise, manchmal deutlich und herausfordernd. Wie kindliches Verhalten besser beobachtet und verstanden werden kann und wie wir uns im Team gemeinsam auf den Weg machen können, stellt den zentralen Punkt dar. Gemeinsam reflektieren wir und erarbeiten praktische Strategien, die helfen können, Veränderungen anzustoßen und Kinder in herausfordernden Momenten angemessen zu begleiten.

In diesem Seminar lernen Sie:

- das Verhalten eines Kindes genauer zu beobachten und zu ergründen, welche Bedürfniserfüllung dahintersteht.
- Grenzen des Kindes und die eigenen wahrzunehmen und einzuhalten.
- was es braucht, um Veränderungsprozesse anzustoßen.

Termin: Di., 29.06.27

Kurs-Nr.: M21004

Fortbildungswürfel für Kindertagespflegepersonen - in Kooperation mit dem Landkreis Emsland gebührenfrei!

Kurszeiten: 19.00 - 22.00 Uhr

Neu: Anmeldung bei der KEB

Gemeinsam entscheiden – Partizipation als pädagogische Haltung

Dozentin: Doris Krümborg
Termin: Mi., 02.09.26,
Ort: Kita/FamZentrum
St. Bonifatius, Burgstr.,
Lingen
Kurs-Nr.: L21223

Dozentin: Melina Wilken
Termin: Mi., 09.09.26,
Ort: FamZentrum St. Margareta
Damaschkering 3, Meppen
Kurs-Nr.: M21233

Dozentin: Doris Krümborg
Termin: Mi., 04.11.26,
Ort: Rathaus, Markt 1, Freren
Kurs-Nr.: L21224

Dozentin: Melina Wilken
Termin: Mi., 18.11.26,
Ort: FamZentrum St. Nikolaus
Herzlake
Kurs-Nr.: M21229

Dozentin: Doris Krümborg
Termin: Mo., 11.01.27,
Ort: Kita/FamZentrum Emsbüren,
Kurs-Nr.: L21013

Dozentin: Melina Wilken
Termin: Mi., 20.01.27,
Ort: FamZentrum St. Elisabeth,
Kirchstr. 29, Haren
Kurs-Nr.: M21025

Dozentin: Melina Wilken
Termin: Mi., 26.05.27,
Ort: FamZentrum, Geeste
Kurs-Nr.: M21228

Familie heute - Vielfalt, Veränderungen und pädagogische Perspektiven

Dozentin: Melina Wilken
Termin: Mi., 02.09.26,
Ort: FamZentrum St. Nikolaus
Herzlake
Kurs-Nr.: M21230

Dozentin: Melina Wilken
Termin: Mi., 11.11.26,
Ort: FamZentrum St. Elisabeth,
Kirchstr. 29, Haren
Kurs-Nr.: M21230

Dozentin: Melina Wilken
Termin: Mi., 13.01.27,
Ort: Mehrgenerationenhaus
St. Ansgar, Ansgarstr., Twist
Kurs-Nr.: M21026

Dozentin: Melina Wilken
Termin: Di., 12.05.27,
Ort: Haus Maria zum Frieden,
Meppen
Kurs-Nr.: M21027

Sprachentwicklung im frühen Kindesalter: Grundlagen für die Kindertagespflege

Dozentin: Lena Wellen
Termin: Mi., 04.11.26,
Ort: Familienzentrum Gebrüder
Grimm, Lingen
Kurs-Nr.: M21225

Dozentin: Teresa Metz-Meuter
Termin: Mo., 11.01.27,
Ort: Rathaus, Markt 1, Freren
Kurs-Nr.: L21031

Dozentin: Teresa Metz-Meuter
Termin: Di., 04.05.27,
Ort: FamZentrum, Salzbergen
Kurs-Nr.: L21012

Qualifizierungskurse Kindertagespflege

Der Landkreis Emsland wird ab August 2026 neue Qualifizierungsmaßnahmen für diese Berufsgruppe anbieten.

Leider war zum Druckbeginn dieses Programmes noch nicht genau klar, welches Kursformat und an welchem Ort die KEB durchführen kann.

Im Auftrag des Landkreises Emsland werden generell folgende Kursformate angeboten:

Qualifizierung zur/zu der

Tagesmutter/-vater

Die Qualifizierung nach dem Konzept des Deutschen Jugendinstituts (DJI) umfasst 160 Unterrichtsstunden. Durchführung in der Regel einmal wöchentl. abends und 1 (bis max. 2) mal im Monat samstags (außer in den Ferien), ein Praktikum von 10 Std. und ein Erste-Hilfe-Kurs für Kindernotfälle

Durch die Qualifizierung bietet sich für Sie eine interessante Aufgabe in zunehmenden Einsatzfeldern. Neben dem Arbeitsplatz zu Hause oder in der Familie des Kindes bieten Betriebe u. a. Einsatzmöglichkeiten für Fachkräfte in der Kindertagespflege (sog. „Tagespflege am dritten Ort“).

Wer als Kindertagespflegeperson Kinder betreuen möchte, muss für die Tätigkeit geeignet sein, d. h. die Person soll sich durch ihre Persönlichkeit, Sachkompetenz und Kooperationsbereitschaft mit Erziehungsberechtigten und anderen Tagespflegepersonen auszeichnen und muss über nachweislich vertiefte Kenntnisse in der Kindertagespflege verfügen, die in dieser Qualifizierung erworben werden.

Diese Fortbildungen schließen mit dem DJI-Zertifikat ab, das Voraussetzung für die Pflegeerlaubnis ist.

Qualifizierungskurse Kindertagespflege

Tätigkeitsbegleitende Grundqualifizierung für bereits zertifizierte Kindertagespflegepersonen

Weiterbildung nach dem QHB mit einem Stundenumfang von 140 UE
Voraussetzungen: Nachweis des Zertifikates I „Qualifizierte Kindertagesperson“, Gültige Pflegeerlaubnis als Kindertagespflegeperson

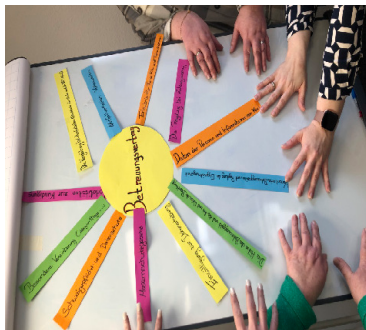
Die Qualifizierung stärkt und erweitert Ihre vorhandenen Kompetenzen. Nach erfolgreichem Abschluss und einer Lernergebnisfeststellung erhalten Sie das Zertifikat II „Qualifizierte Kindertagespflegeperson“ vom Bundesverband für Kindertagespflege e. V.

Diese Weiterbildung umfasst, neben der eigenen Tätigkeit als Kindertagespflegeperson, 140 Unterrichtseinheiten. Ergänzt werden sie durch ca. 40 UE-Selbsterlernerheiten.

Inhalte sind unter anderem:

Frühpädagogik (z.B. Erziehungsstile, Zusammenarbeit mit Eltern, Beobachtung und Dokumentation, Umgang mit schwierigen Situationen sowie Abschiede und Übergänge)
Aufbau der Kindertagespflegestelle (unter anderem Weiterentwicklung des Businessplans und Grundlagen der Steuererklärung)
Selbstreflexion (eigene Fähigkeiten reflektieren, einschätzen und Stärken erkennen)

Weitere Informationen folgen bei Fragen rufen Sie uns gerne an



NEU - Wochenendseminar Gesunder Schlaf – präven- tives Stressmanagement

Schlaf ist weit mehr als eine Ruhepause. Er stärkt unser Immunsystem, fördert Konzentration und Leistungsfähigkeit und trägt wesentlich zu unserem körperlichen und seelischen Wohlbefinden bei. Doch viele Menschen leiden unter Schlafproblemen.

In diesem Seminar erfahren Sie, wie gesunder Schlaf funktioniert und welche Faktoren ihn beeinflussen. Sie lernen die wichtigsten Grundlagen der Schlafhygiene kennen, erhalten praktische Tipps für einen erholsamen Schlaf und entdecken einfache Methoden zur Entspannung und Stressreduktion.

Dozentin: Barbara Köster

Termine: Fr., 28.05., 15.00 Uhr
Sa., 29.05. und So.,
30.05.27, 12.45 Uhr

Ort: Kolping-Bildungshaus-
Salzbergen

Gebühr: 498,00 €

Kurs-Nr.: L95018

Hatha-Yoga für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Bewegung, bewusstes, richtiges Atmen und Meditation stärken unseren Körper und Psyche, beruhigen den Geist und verhelfen uns zu besserer Gesundheit und mehr Wohlbefinden.

In diesem Kurs erlernen Sie einfache, aber wirkungsvolle Bewegungsabläufe, Atem- und Meditationstechniken, die Ihnen helfen können gelassener durch Yogaübungen, mit mehr Leichtigkeit und Achtsamkeit durch Ihren Alltag zu gehen.

Lingen

Ref. Anelia Anneliese Grummich

Anmeldung: bei Anneliese Grummich,
Telefon 0591 48143

Ort: Fachschule St. Franziskus,
In den Strubben 9, Lingen

Termine 2026-2:

Kurs 1 (2026-2/L95205): ab Montag,
17.08.2026, 19.00 – 20.30 Uhr,
(8 Termine)

Kurs 2 (2026-2/L95208): ab Donners-
tag, 20.08.2026, 16.00 – 17.30 Uhr
(8 Termine)

Kurs 3 (2026-2/L95209): ab Donners-
tag, 20.08.2026, 18.00 – 19.30 Uhr
(8 Termine)

Kurs 4 (2026-2/L95210): ab Montag,
26.10.2026, 19.00 – 20.30 Uhr
(9 Termine)

Kurs 5 (2026-2/L95213): ab Donner-
stag, 29.10.2026, 16.00 – 17.30 Uhr
(8 Termine)

Kurs 6 (2026-2/L95214): ab Donner-
stag, 29.10.2026, 18.00 – 19.30 Uhr
(8 Termine)

Termine 2027-1:

Kurs 1 (2027-1/L95004): ab Montag,
11.01.2027, 19.00 – 20.30 Uhr,
(10 Termine)

Kurs 2 (2027-1/L95007): ab Donners-
tag, 14.01.2027, 16.00 – 17.30 Uhr
(10 Termine)

Kurs 3 (2027-1/L95008): ab Donners-
tag, 14.01.2027, 18.00 – 19.30 Uhr
(10 Termine)

Kurs 4 (2027-1/L95012): ab Montag,
04.04.2027, 19.00 – 20.30 Uhr
(13 Termine)

Kurs 5 (2027-1/L95015): ab Donner-
stag, 08.04.2027, 16.00 – 17.30 Uhr
(12 Termine)

Kurs 6 (2027-1/L95016): ab Donner-
stag, 08.04.2027, 18.00 – 19.30 Uhr
(12 Termine)

Ort: Jugendheim, Bernhard-Lohmann-
Str., Lingen-Darme

Termine 2026-2:

Kurs 1 (2026-2/L95207): ab Donner-
stag, 20.08.2026, 10.00 – 11.30 Uhr,
(8 Termine)

Kurs 2 (2026-2/L95212): ab Donners-
tag, 29.10.2026, 10.00 – 11.30 Uhr
(8 Termine)

Termine 2027-1:

Kurs 1 (2027-1/L95006): ab Donner-
stag, 14.01.2027, 10.00 – 11.30 Uhr,
(10 Termine)

Kurs 2 (2027-1/L95014): ab Donners-
tag, 08.04.2027, 10.00 – 11.30 Uhr
(12 Termine)

Thuine

Ref. Anneliese Grummich
Ort: Pastor-Dall Haus, Thuine

Termine 2026-2:

Kurs 1 (2026-2/L95206): ab Mittwoch,
19.08.2026, 17.30 – 19.00 Uhr
(8 Termine)

Kurs 2 (2026-2/L95211): ab Mittwoch,
28.10.2026, 17.30 – 19.00 Uhr,
(8 Termine)

Termine 2027-1:

Kurs 1 (2027-1/L95005): ab Mittwoch,
13.01.2027, 17.30 – 19.00 Uhr
(10 Termine)

Kurs 2 (2027-1/L95013): ab Mittwoch,
07.04.2027, 17.30 – 19.00 Uhr,
(14 Termine)

Elbergen

Ref. Alina Michalik
Ort: Gemeindehaus, Elbergen

Termine 2026-2:

Kurs 1 (2026-2/L95215): ab Donners-
tag, 20.08.2026, 17.30 – 19.00 Uhr,
(8 Termine)

Kurs 2 (2026-2/L95216): ab Donners-
tag, 20.08.2026, 19.00 – 20.30 Uhr
(8 Termine)

Kurs 3 (2026-2/L95217): ab Donners-
tag, 29.10.2026, 17.30 – 19.00 Uhr
(8 Termine)

Kurs I4 (2026-2/L95218): ab Donners-
tag, 29.10.2026, 19.00 – 20.30 Uhr
(8 Termine)

Salzbergen

Ref. Anelia Mihailova-Wilson
Ort: Kulturkeller, Kirchplatz,
Salzbergen

Termine 2026-2:

Kurs 1 (2026-2/L95219): ab Dienstag,
01.09.2026, 17.30 – 19.00 Uhr
(12 Termine)

Termine 2027-1:

Kurs 1 (2027-1/L95017): ab Dienstag,
12.01.2027, 17.30 – 19.00 Uhr
(9 Termine)

Spelle

Ref. Lilija Roo
Ort: Wöhlehof Spelle

Termine 2026-2:

Kurs 1 (2026-2/L95202): ab Montag,
14.09.2026, 08.15 – 09.45 Uhr,
(10 Termine)

Kurs 2 (2026-2/L95203): ab Montag,
14.09.2026, 10.00 – 11.30 Uhr
(10 Termine)

Kurs 3 (2026-2/L95204): ab Donners-
tag, 17.09.2026, 18.30 – 20.00 Uhr
(10 Termine)

Termine 2027-1:

Kurs 1 (2027-1/L95001): ab Montag,
11.01.2027, 08.15 – 09.45 Uhr,
(10 Termine)

Kurs 2 (2027-1/L95002): ab Montag,
11.01.2027, 10.00 – 11.30 Uhr
(10 Termine)

Kurs 3 (2027-1/L95003): ab Donners-
tag, 14.01.2027, 18.30 – 20.00 Uhr
(10 Termine)

Kurs 4 (2027-1/L95009): ab Montag,
12.04.2027, 08.15 – 09.45 Uhr (10 Termine)

Kurs 5 (2027-1/L95010): ab Montag,
12.04.2027, 10.00 – 11.30 Uhr,
(10 Termine)

Kurs 6 (2027-1/L95011): ab Donners-
tag, 15.04.2027, 18.30 – 20.00 Uhr
(10 Termine)

Hatha-Yoga für Personen ab 60 in Emsbüren

Ref. Vera Bisewski
Ort: Kulturzentrum Fokus, Schulstr. 6-7,
Emsbüren

Termine 2026-2:

Kurs 1 (2026-2/L95201): ab Mittwoch,
19.08.2026, 09.00 – 10.30 Uhr
(15 Termine)



Fitnessgymnastik für Frauen

Ansprechpartnerin:

Christel Hopster-Leyding

Beginn: Do., 13.08.26, wöchentlich
18.30 - 19.30 Uhr

Ort: Turnhalle Paulusschule,
Haselünne

Gebühr: auf Anfrage

Kurs-Nr.: M96204

Senioren-gymnastik für Frauen 60Plus

Ansprechpartnerin:

Lenchen Baalmann

Beginn: Di., 19.08.25, wöchentlich
19.30 - 20.30 Uhr

Ort: Seniorenwohnheim
St. Martinus, Haren

Kurs-Nr.: M96005

Wirbelsäulensport und Rückenschule

Ansprechpartnerin:

Katja Riepe

Alle Kurse finden wöchentlich statt.

Beginn: Di., 19.08.25
09.00 - 10.00 Uhr

Ort: Propsteigemeindehaus,
Domhof 12, Meppen

Kurs-Nr.: M96200

Beginn: Di., 19.08.25
10.15 - 11.15 Uhr

Ort: Propsteigemeindehaus,
Domhof 12, Meppen

Kurs-Nr.: M96201

Beginn: Di., 19.08.25
17.45 - 18.45 Uhr

Ort: Turnhalle, Helen-Keller-
Schule, Meppen

Kurs-Nr.: M96202

Beginn: Di., 19.08.25
18.30 - 19.30 Uhr

Ort: Turnhalle, Helen-Keller-
Schule, Meppen

Kurs-Nr.: M96203

**Diese Kurse werden in 2027 fortge-
führt, ein Einstieg ist jederzeit möglich.
möglich.**

Fortbildungen mit dem Malteser Hilfsdienst

Die Kurse finden in der Geschäftsstelle des Malteser Hilfsdienstes statt. Infor-
mationen, auch zu den Kursgebühren
und Anmeldungen zu den einzelnen
Angeboten:

Malteser Hilfsdienst, Ulmenstr.8,
Sögel, Tel.: 05952 9120

Lehrgang „Pflegehilfskraft“

Ref.: Imke Kruithoff

Termin: Kurs I: Mo., 19.01.- 18.05.26
18.30 - 21.30 Uhr

Kurs-Nr.: L94001

Termin: Kurs II: Di., 18.08.- 08.10.26
08.15 - 12.15 Uhr

Kurs-Nr.: L94201

Lehrgang „Behandlungspfle- ge der Leistungsgruppen 1 + 2“

Ref.: Imke Kruithoff

Termin: Kurs I: Mi., 20.05.- 08.06.26
18.30 - 21.30 Uhr

Kurs-Nr.: L94003 / 2026

Termin: Kurs II: Di., 27.10.- 03.11.26
08.15 - 12.15 Uhr

Kurs-Nr.: L94203 / 2026

Lehrgang „Aktivierung von Senior*innen“

Ref.: Imke Kruithoff

Termin: Do., 10.09.- 22.09.26
18.30 - 21.30 Uhr

Kurs-Nr.: L94200 / 2026

Lehrgang „Betreuungskraft nach §53b SGB XI“

Ref.: Imke Kruithoff

Termin: Kurs I: Di., 20.01.- 21.04.26
18.30 - 21.30 Uhr

Kurs-Nr.: L94002 / 2026

Termin: Kurs II:
Mo., 17.08.- 03.02.26
08.15 - 12.15 Uhr

Kurs-Nr.: L94202 / 2026

Spinnen, eine alte Handarbeitstechnik erlernen - Anfängerinnen und Fortgeschrittene

In Zusammenarbeit mit dem Heimatverein Twist.

Dieser Kurs vermittelt erste Kenntnisse in der Technik des Spinnens. Von der geschorenen Schafwolle bis zum fertigen Wollfaden werden die einzelnen Arbeitsschritte gezeigt.

Ansprechpartnerin:

Margret Franzbach

Beginn: Di., 04.08.26, monatlich
14.30 - 17.30 Uhr

Ort: Heimathaus, Twist

Gebühr: auf Anfrage

Kurs-Nr.: M83001

Der Kurs geht in 2027 weiter, bitte informieren Sie sich!

Kreatives Gestalten mit Nadel und Faden

Ansprechpartnerin:

Lammina Broens

Beginn: Di., 18.08.25, wöchentlich
09.00 - 12.00 Uhr

Ort: Haus Maria zum Frieden,
Meppen

Gebühr: gebührenfrei

Kurs-Nr.: M93009

Der Kurs geht in 2027 weiter, bitte informieren Sie sich!

Kreatives Gestalten mit Nadel und Faden

Ansprechpartnerin:

Maria Borgmann

Beginn: auf Anfrage

Ort: Hospiz Hilfe Meppen

Gebühr: gebührenfrei

Kurs-Nr.: M93008

Der Kurs geht in 2027 weiter, bitte informieren Sie sich!

Offenes Nähcafé Haren (Ems) ...ohne euch wäre das Leben nur halb so bunt... - für Menschen mit und ohne Migrationshintergrund

Ansprechpartnerin:

Marilies Menke

Beginn: Mi., 19.08.26, 14tägig
15.00 - 17.30 Uhr

Ort: Pfarrzentrum

Bischof-Demann Haus,
Martinusplatz 2, Haren

Gebühr: gebührenfrei

Kurs-Nr.: M93204

Klöppeln für Einsteigerinnen und Fortgeschrittene

Die traditionelle Handarbeit „Klöppeln“ fasziniert immer wieder.

Sie hält Kopf und Hände fit.

In diesem Kurs erlernen Einsteigerinnen die Grundklöppeltechniken.

Fortgeschrittene Klöpplerinnen können ihre Kenntnisse durch neue Muster und Techniken vertiefen und ergänzen.

Das Klöppelmaterial (ohne Garn) wird kostenlos zur Verfügung gestellt.

Ansprechpartnerin:

Annette Schlösser

Beginn: Mi., 09.09.25 (6 Termine)
19.30 - 21.45 Uhr

Ort: KEB, Meppen

Gebühr: auf Anfrage

Kurs-Nr.: M83200

*Der Kurs geht in 2027 weiter,
bitte informieren Sie sich!*



Handarbeiten in verschiedenen Techniken nach alten und neuen Mustern

Ansprechpartnerin:

Angelika Ferrenci

Beginn: Di., 18.08.25, 14tägig
09.00 - 11.15 Uhr

Ort: Mehrgenerationenhaus, Twist

Gebühr: gebührenfrei

Kurs-Nr.: M83002

Der Kurs geht in 2027 weiter, bitte informieren Sie sich!

Porzellanmalerei

Das Porzellanmalen ist ein edles, altes Handwerk.

Die Aufwendige Malerei bekommt durch Schattierungen und mehrmaligen Ausarbeitungen und Brennen bei ca 800 Grad Celsius eine besondere Ausdrucksweise.

Zu Beginn der Kurse wird erlernt, die Farben anzumischen und mit Feder und Pinsel auf das Porzellan zu bringen.

Es werden verschiedene Motive u.a. nach Meissener Vorlagen angeboten. Nachdem die Technik erlernt ist, können auch eigene Ideen unter Anleitung umgesetzt werden.

Neue TeilnehmerInnen informieren sich bitte bei der KEB (0591-6102252) über mitzubringende Utensilien.

Zusätzliche Kosten für weitere Materialien: ca. 45,00€

Ref.: Beate Bojer

Beginn: Kurs I:

Di., 22.09.26,
14:30 Uhr bis 16:45 Uhr
(8 Termine)

Kurs-Nr.: L81201

Kurs II:

Mi., 23.09.26,
14:30 Uhr bis 16:45 Uhr
(8 Termine)

Kurs-Nr.: L81202

Ort: Gemeindehaus St. Josef,
Josefstr. , Lingen

Gebühr: 87,00 € / pro Kurs

Kleider machen Leute - Nähkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Haben Sie Interesse in einer Gruppe Gleichgesinnter zu nähen?

Hier können Sie lernen:

- sich auf einem Schnittmusterbogen zurecht zu finden,
- welche Bedeutung Fadenlauf, Stoffbruch, verstürzen, einhalten und einige andere Begriffe haben,
- wir Ihr Unikat zugeschnitten und genäht wird.

Dieser Kurs ist für Anfänger/innen und Fortgeschrittene von Jung bis Alt!

Ansprechpartnerin:

Ursula Robben

Beginn: Di., 22.09.26 (8 Termine)
19.30 - 22.30 Uhr

Ort: Pfarrheim, Wesuwe

Gebühr: 126,00 €

Kurs-Nr.: M93200

Beginn: Die., 22.09.26 (8 Termine)
08.30 - 11.30 Uhr

Ort: Pfarrheim, Wesuwe

Gebühr: 126,00 €

Kurs-Nr.: M93201

Beginn: Do., 24.09.26 (8 Termine)
19.30 - 22.30 Uhr

Ort: Pfarrheim, Wesuwe

Gebühr: 126,00 €

Kurs-Nr.: M93202

Patchwork selber herstellen für Anfänger und Fortgeschrittene - Wochendkurs

Ansprechpartnerin:

Angelika Jansen

Termine: Mo., 12.10., Fr., 16.10.,
Sa., 17.10., Fr., 13.11. und
Sa., 14.11.26

Ort: Pfarrheim, Wesuwe

Gebühr: auf Anfrage

Kurs-Nr.: M93203

Patchwork selber nähen

Unter fachkundiger Anleitung lernen Sie mit Hilfe verschiedener Patchwork-techniken Decken, Kissen oder auch Wandbehänge herzustellen.

Kenntnisse im Patchwork Nähen sind erforderlich!

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Nähutensilien, Kabel etc.

Ansprechpartnerin:
Rita Moorkamp

Beginn: Di., 04.08.25
19.00 - 22.00 Uhr
Ort: KEB, Nagelshof 21b.
Meppen
Gebühr: auf Anfrage
Kurs-Nr.: M93006

Beginn: Mi., 05.08.25
09.00 - 12.00 Uhr
Ort: Ev. Gemeindehaus
Betlehem, Meppen
Gebühr: auf Anfrage
Kurs-Nr.: M93007

Beginn: Mi., 19.08.26
19.00 - 22.00 Uhr
Ort: Pfarrheim, Gr. Hesepe
Gebühr: auf Anfrage
Kurs-Nr.: M93005

Der Kurs geht in 2027 weiter, bitte informieren Sie sich!



NEU- Kreatives Schreiben

Was ich im Spiegel sehe – Eine Schreibreise zu mir selbst

Zwischen Alltag, Verpflichtungen und dem ständigen „Funktionieren“ bleibt oft wenig Raum für eine der wichtigsten Begegnungen: die mit uns selbst.

Diese Schreibwerkstatt lädt dich ein, für einen Moment innezuhalten – und einen ehrlichen, neugierigen Blick nach innen zu werfen.

Ohne Leistungsdruck, ohne „richtig“ oder „falsch“:
Mit einfachen, kreativen Impulsen nähert du dich deinem eigenen „Spiegelbild“.

Du brauchst keine Schreiberfahrung – nur die Bereitschaft, dir selbst ein wenig Zeit zu schenken.

Dich erwartet:

- ein geschützter, ruhiger Raum
- kurze, inspirierende Schreibimpulse
- Zeit für dich und deine Gedanken
- freiwilliger Austausch in wertschätzender Atmosphäre

Für wen:
Für Frauen, die im Alltag viel geben und sich selbst wieder etwas näherkommen möchten.
Für alle, die sich nach einem Moment der Ruhe, Klarheit und Selbstbegegnung sehnen.

Dozentin: Dr. Farina Dierker,
Bistum Osnabrück
Termin: Di., 29.09.26
19.00 - 21.15 Uhr
Ort: Pfarrzentrum Maria Königin,
Lingen
Gebühr: 10,00 €
Kurs-Nr.: L24206

NEU- Kreatives Schreiben

„Was zwischen den Zeilen wächst...“ - achtsam Worte finden

Manchmal braucht es nicht viele Worte. Nur einen Moment, der still genug ist, damit sie auftauchen. Diese Schreibwerkstatt lädt dich ein, langsamer zu werden. Den Blick zu heben oder zu senken. Und wahrzunehmen, was sonst im Alltag leise untergeht. Wir gehen ein Stück in die Natur, ohne Ziel, ohne Eile. Wir lassen uns berühren von dem, was da ist: Licht zwischen Blättern, ein Geräusch in der Ferne, der Wind auf der Haut. Du brauchst keine Schreibfahrung – nur die Bereitschaft, dich einzulassen.

Dozentin: Dr. Farina Dierker,
Bistum Osnabrück
Termin: Sa., 14.01.26
15.00 - 17.15 Uhr
Ort: Pfarrzentrum St. Alexander,
Lingen
Gebühr: 20,00 €
Kurs-Nr.: L24205



Foto der Regionalgruppe Hümmling / Emsland zeigt Gesicht

NEU- Präsenz und Online

Schreib dich durch die Rausnächte - ein Weg zur inneren Klarheit

Die Zeit zwischen den Jahren gilt seit jeher als besondere Phase des Übergangs und der Besinnung. Die zwölf Nächte rund um den Jahreswechsel laden dazu ein, Vergangenes bewusst abzuschließen und mit neuer Klarheit in das kommende Jahr zu starten. Traditionell wird jeder dieser Nächte eine symbolische Bedeutung für die Monate des neuen Jahres zugeschrieben. In diesem Tandem-Kurs nehmen wir uns bewusst Zeit zum Innehalten. Mit achtsamen Übungen, inspirierenden Schreibimpulsen und kleinen Ritualen schaffen wir Raum für Ruhe, Selbstreflexion und neue Ausrichtung. So können eigene Wünsche, Bedürfnisse und Ziele bewusster wahrgenommen und gestärkt werden. Die Tandem-Treffen bieten einen geschützten Rahmen für Austausch, Reflexion und Begleitung. Ergänzend erhalten Sie Impulse und Materialien für kleine Auszeiten im Alltag. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Dozentin: Dr. Farina Dierker,
Bistum Osnabrück
Termine: Der Kurs umfasst 5 Termine, der erste und der letzte jeweils in Präsenz, dazwischen online
Präsenz: Di., 15.12.26 und Di., 12.01.27, jeweils von 19:00 - 21:15 Uhr
Online: Di., 22.12.26, Di., 29.12.26, Di., 05.01.27, jeweils von 19:00 - 20:30 Uhr
Ort: für die Präsenztermine stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest
Gebühr: 76,00 €
Kurs-Nr.: L24204

Borkum

Führen und Leiten für

gelingenden Kinderschutz

- Fortbildung für Kita-Leitungen

Leitung: Inge Hennekes, Lena Wellen

Kurs: 13.11.-15.11.26

Ort: Haus Alter Leuchtturm,
Borkum

Kurs-Nr.: O21202

Infos 05931 40860

Bildungsurlaub auf Juist

Die Kunst der Gelassenheit

- In Alltag und Beruf besser

mit Stress umgehen lernen

- Fortbildung für Kita-Leitungen

Leitung: Angela Waschull

Kurs: 16.04. - 20.Mai 2026

Ort: Juist, Pax-Gästehaus

Norderney

Reif für die Insel

- Exerzitien für Kita-Leiter*innen

Leitung: Kerstin Silies

Kurs: 30.11.-03.12.26

Ort: Norderney, Caritas Inseloase
Anmeldung und Infos 0591 6102-250



Gesundheitskurse

Langoog Haus Meedland

Inselzeit

- Entspannungskurs und Mee(h)r

Ein Kurs zum Entschleunigen und achtsam mit sich umgehen, um gegenüber den stressigen Phasen des Lebens in Balance bleiben zu können. Entspannungsübungen im Wechsel mit zum Teil ausgedehnten Phasen einer Zeit für sich, in der reizvollen Umgebung der ostfriesischen Insel.

Yoga - Bewegung, Balance und Mee(h)r auf Juist

Yoga ist ein ganzheitliches Training, das Beweglichkeit, Körperhaltung und Konzentrationsfähigkeit fördert. Die Übungen bestehen aus kontrollierten Bewegungsabläufen, stabilisierenden Positionen und bewusster Atemführung. Yoga beruhigt den Geist und verhilft zu besserer Gesundheit und besserem Wohlbefinden, welches durch die Zeit auf der Insel verstärkt wird.

Juist Pax-Gästehaus

Inselzeit

- Entspannungskurs und Mee(h)r

Ausschreibung siehe oben.

Qigong - Kurs und Entspannung auf Juist

Qi Gong verbindet sanfte Bewegungen, bewusste Atmung und meditative Ruhe zu einem wohltuenden Training, das die Lebensenergie stärkt und den Alltag mit neuer Gelassenheit erfüllt. Die positiven Auswirkungen des QiGong und die Entspannung auf der Insel lassen mit den Herausforderungen und dem Stress des Alltags anders umgehen.

Yoga - Bewegung, Balance und Mee(h)r auf Juist

Ausschreibung siehe oben.

Information zu den Kursen:

Alle Gesundheitskurse beinhalten folgende Leistungen

- 5 Tage Vollverpflegung und EZ
- An- und Abreise im Bus ab nördliches Emsland
- Koffertransport, Fähre, Gästebeitrag - Kurs mit 16 UStd

Interessierte

- melden sich bei der KEB unter 059521556 oder bueter@keb-el-o.de
- werden in eine unverbindliche Interessentenliste aufgenommen
- erhalten im Oktober die konkreten Ausschreibungen mit Terminen und Preisen
- haben dann die Möglichkeit zur verbindlichen Anmeldung

**WIR GEBEN
DEINER MARKE
DEN RICHTIGEN
ANTRIEB!**

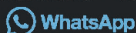


WILKEN WERBUNG.

WERBUNG, PRINT, MERCHANDISE & WERBETECHNIK.

**Ob Corporate Fashion, Fahrzeugbeschriftungen,
mobiler Messebau oder individuelle Werbeartikel
und Printmedien – wir machen deine Marke sichtbar.**

+49 (0) 5951 - 99 43 30
Hammerstr. 6 · 49757 Werlte



+49 (0) 173 - 39 88 849



scan me.



www.wilkenwerbung.de

GIRO DELUXE

MEIN KONTO MIT EXTRA.



MEHRWERTE,
DIE GANZ VIEL
FREUDE MACHEN

Komfort, Services und exklusive
Vorteile erleben. Mit der Kontowelt
von Giro Deluxe!



girodeluxe.de



Sparkasse
Emsland



www.blauer-engel.de/12179
• aus 100% Kapital
• Sparkasse, Bauspark und mehr
• besonders schützenswert