

Kath. Bildungsstätte St. Meinolf

Alter Hof 12

33142 Büren-Wewelsburg



Kursplan 1. Halbjahr 2024

Gesundheit/Bewegung/Entspannung

Gesundheit ist ein hohes Gut. Sie wird durch Zeitdruck, Lärm, schädliche Umwelteinflüsse, Bewegungsarmut und durch einseitige Belastungen im Beruf, in der Freizeit und in der Familie ständig gefährdet. Dies führt zu Erkrankungen, wenn den Anspannungsphasen keine Ausgleichszeiten folgen, in denen Kräfte reaktiviert werden können. Deshalb sind Kenntnisse über das Zusammenwirken von Körper, Geist und Seele gefragt und darüber hinaus ist es wichtig, sich Fähigkeiten anzueignen, die wirkungsvoll und nachhaltig Gelassenheit und Entspannung ins alltägliche Leben bringen.

Die Teilnehmenden eignen sich Fähigkeiten an, die prophylaktisch helfen, die Gesundheit für die Anforderungen in der Arbeitswelt und in der Familie zu erhalten und zu verbessern.

Eingeladen sind Jugendliche, Frauen und Männer,

- die Verantwortung für ihre Gesundheit und die der Familie übernehmen,
- die einen ausgleichenden Gegenpol zur einseitigen Belastung im familiären Haushalt herstellen wollen,
- die einen Ausgleich für einseitige körperliche Anforderungen im Arbeitsalltag schaffen wollen.

1. Gymnastik

Kursleiterin: Berni Kloppenburg
Termin: 16.01. – 19.03.2024, 10 Nachmittage
dienstags, 13:30 – 15:00 Uhr, 20 Ustd.
Ort: Grundschule Wewelsburg (Turnhalle)
Gebühr: 22,00 €
Mitzubringen sind: Wolldecke und lockere, bewegungsfreundliche Kleidung

Yoga

Übungen zur Stärkung der Lebensenergie.

Entspannungs-, Meditations-, und Atemübungen helfen, die immer stärker werdenden Belastungen des Alltags besser zu bewältigen. Die Übungen werden langsam aufgebaut und können von jungen und älteren Menschen erlernt werden. Anfängerinnen/Anfänger und Fortgeschrittene können teilnehmen. Mitzubringen sind: 1 Wolldecke und lockere, bewegungsfreundliche Kleidung.

Die Kurse finden im Sportheim des TUS – Wewelsburg, Oberhagen 11, statt.

2. Kursleiter: Mandar Nayak
Termin: 15.01. – 18.03.2024, 10 Abende
montags, 18:00 – 19:30 Uhr, 20 Ustd.
Gebühr: 40,00 €

3. Kursleiter: Mandar Nayak
Termin: 18.01. – 21.03.2024, 10 Abende
donnerstags, 18:00 – 19:30 Uhr, 20 Ustd.
Gebühr: 40,00 €

Nähen und Patchwork

Zur Haushaltsführung gehören die Grundkenntnisse im Nähen und Schneiden. Das Erlernen von Grundkenntnissen gehört nicht mehr selbstverständlich zum Stundenplan im Schulunterricht und muss daher ein Angebot der Weiterbildung sein.

Unsere Nähkurse stärken die berufliche Kompetenz, indem sie die Teilnehmenden befähigen, die Grundkenntnisse des Handwerks „Schneidern“ zu beherrschen. Dazu zählen u. a. Nähtechniken, Maschinen- und Warenkenntnisse, das Zuschneiden auf aktuellem Standard sowie planvolles und rationelles Arbeiten. Durch verantwortliche und kooperative Nutzung von Maschinen, Arbeitsplätzen und Materialien für sich und die Gruppe, werden u. a. soziale Fähigkeiten gefördert. Die Teilnehmenden lernen, wirtschaftliche und ökologische Gesichtspunkte zu berücksichtigen. Sie sind gefordert, ihre Begabungen wahrzunehmen und sie für sich und die Gruppe nutzbar zu machen.

Unsere Kurse fördern die Begegnung und die Auseinandersetzung mit Menschen aus unterschiedlichen Lebenswelten, Kulturen, Weltanschauungen und Altersstufen.

Sie vermitteln Fertigkeiten zur familiengerechten, günstigen Haushaltsführung durch Stärkung der Selbsthilfe und Selbstorganisation. Die erworbenen Schlüsselqualifikationen sind auf andere Berufsbereiche übertragbar.

Anfängerinnen und Anfänger sind im Kurs herzlich willkommen!

Eingeladen sind Jugendliche, Frauen und Männer,

- die ihre Haushaltsführungskompetenzen erweitern wollen,
- die sich Kompetenzen im Übergang oder in Ergänzung zur Berufstätigkeit erwerben wollen.

Du möchtest Nähen lernen?

Wir helfen dir zu einem sicheren Umgang mit deiner eigenen Nähmaschine oder du benutzt die von uns gestellten Maschinen (Näh-, Kettel- und Stickmaschine) zum Erreichen deines „Nähmaschinenführerscheins“.

Du suchst Nähideen für Anfänger?

Neben dem Nähen von Kleidung haben wir viele Ideen für Anfänger und Fortgeschrittene, vom „Leseknochen“ über Taschen bis hin zum Sofa für eine Tücherbox ist alles möglich.

Du kannst schon Nähen?

Brauchst aber noch Hilfe bei deinen Projekten!

Bring dein eigenes Schnittmuster mit oder erstell dir nach unserem Goldenen-Schnitt-System ein für dich passendes Kleidungsstück. Zusammen schneiden wir dann zu und an der Nähmaschine entsteht Schritt für Schritt deine eigene Mode.

Was musst du mitbringen?

Schnittmuster oder Schnittmusterpapier, Stoff, Stecknadeln, Garn etc. und natürlich Lust, etwas selbst zu gestalten.

4. Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene
Kursleiterin: Birgit Peitz-Wagener
Termin: 16.01. – 19.03.2024, 10 Abende
dienstags, 18:30 – 20:45 Uhr, 30 Ustd.
Gebühr: 36,00 €
5. Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene
Kursleiterin: Tatjana Wedel
Termin: 15.01. – 19.02.2024, 5 Abende
montags, 18:30 – 20:45 Uhr, 15 Ustd.
Gebühr: 18,00 €
6. Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene
Kursleiterin: Tatjana Wedel
Termin: 26.02. – 11.03.2024 und
08.04. – 15.04.2024, 5 Abende
montags, 18:30 – 20:45 Uhr, 15 Ustd.
Gebühr: 18,00 €
7. Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene
Kursleiterin: Birgit Peitz-Wagener
Termin: 09.04. – 07.05.2024, 5 Abende
dienstags, 18:30 – 20:45 Uhr, 15 Ustd.
Gebühr: 18,00 €

Kreatives Gestalten

Kreativität ist von existentieller Bedeutung. Sie kann von jedem Menschen neu entdeckt, entfaltet und umgesetzt werden. Es genügt nicht, etwas über Kreativität zu wissen. Entscheidend ist, sie zu erleben und sich von ihr erfassen zu lassen. Neue gesellschaftliche Herausforderungen brauchen Menschen, die im gemeinsamen Tun ihr schöpferisches Potential entwickeln und flexibel auf Veränderungen reagieren können. Kreativ-Angebote bereichern eine konsum- und medienorientierte Welt um den Aspekt phantasievoller, Sinn gebender und auch meditativ entspannender Freizeit- und Lebensgestaltung.

Unsere Kreativ-Kurse fördern eigene Fähigkeiten und Ressourcen zu Tage, ermutigen zur Veränderung und lassen inneres Wachstum neu erleben. Die in diesem Bereich erworbene und angewandte Kompetenz, komplex zu denken und flexibel zu handeln, lässt sich auf viele andere Problemlösungen des alltäglichen und beruflichen Lebens übertragen. Erfahrungen aus diesem Kontext sind direkt anwendbar in Schule, Beruf, Familienalltag und Nachbarschaft. Dazu zählen Familienaufgaben, die sich mit der Gestaltung des Familienlebens, insbesondere mit der Gestaltung des zur Verfügung stehenden Wohnraumes befassen.

Eingeladen sind Jugendliche, Frauen und Männer,

- die Spaß an Ideenreichtum haben,
- die Neugierde und Veränderungswillen mitbringen und dabei eigene Erfahrungsräume für sich eröffnen möchten und
- die den Wohnraum in der Familie gestalten möchten.

Stoffdruck

Kreatives Gestalten mit Farbe und Druckmodeln. Geeignet zum Bedrucken sind Baumwollstoffe und Leinen. Sie gestalten Ihre Projekte, z.B. Duftbeutel, Decken und T-Shirts.

8. Stoffdruck

Kursleiterin: Elke Kolthof
Termin: 21.03. – 28.03.2024, 2 Abende
donnerstags, 18:00 – 20:15 Uhr, 6 Ustd.
Gebühr: 9,00 €, plus Kosten für Farbe u. Material

Töpfern

Die Gestaltung von Ton - das Töpfern - erfordert und fördert handwerkliches Können. Gestalten mit Ton wirkt heilend und wirkt prophylaktisch, um den Anforderungen in der Arbeitswelt und in der Familie besser gewachsen zu sein. Die Grundlagen des Töpfern vermitteln wir Ihnen in diesem Kurs: Kenntnisse über das Material, über Aufbautechniken, Oberflächengestaltung, Anwenden von Glasuren bis hin zum freien Arbeiten mit Ton.

9. Töpfern

Kursleiterin: Birgit Peitz-Wagener
Termin: 17.01. – 13.03.2024, 9 Vormittage
mittwochs, 9:00 – 12:00 Uhr, 36 Ustd.
Gebühr: 40,00 €

10. Töpfern

Kursleiterin: Birgit Peitz-Wagener
Termin: 17.01. – 13.03.2024, 9 Abende
mittwochs, 18:00 – 21:00 Uhr, 36 Ustd.
Gebühr: 40,00 €

Bibel- und Glaubensgespräche

„Lies' die Bibel so, als sei jeder Satz für dich persönlich geschrieben.“

So schreibt D. Bonhoeffer aus dem Gefängnis. Dort hatte er erfahren, dass jeder Vers der biblischen Botschaft ihm Nahrung für die Seele und Trost für die Leidenszeit gaben.

Wir wollen in diesen Zeiten die Bibel als Buch der Lebenshilfe in den konkreten Anforderungen des Alltags begreifen lernen. Moderne und kreative Formen der Bibelauslegung können dabei helfen.

11. Bibel- und Glaubensgespräche

Kursleiter: Pastor Ralf Scheele
Termin: a) 18.01.2024
b) 15.02.2024
c) 21.03.2024
d) 18.04.2024
e) 16.05.2024
f) 20.06.2024

am dritten Donnerstag im Monat, 19:30 – 20:30 Uhr

Gebühr: frei

Ort: Licht-Blick-Kirche St. Jodokus, Burgwall 8, Wewelsburg

Auskunft und Anmeldung

Birgit Peitz-Wagener
Flughafenstraße 23
33142 Büren-Ahden
Tel.: 02955 – 6877



Kath. Bildungsstätte St. Meinolf:
Fax: (02955) 251

Die Teilnehmerzahl ist jeweils begrenzt. Wegen der großen Nachfrage empfiehlt sich eine rechtzeitige Anmeldung.

Letzter Anmeldetermin: **14 Tage vor Kursbeginn**

Wer an mehreren Kursen teilnehmen möchte, tut gut daran, sich schon jetzt für jeden Kurs einzeln anzumelden, damit ein Platz reserviert werden kann.

Ermäßigungen sind auf Anfrage für Familienpassinhaber/innen, Arbeitslose und Sozialhilfeempfänger/innen möglich. Falls ein Kurs nicht stattfinden kann, werden die einzelnen Teilnehmenden benachrichtigt und erhalten anschließend den geleisteten Kursbeitrag zurück.

Datenschutzhinweis: Ihre persönlichen Daten werden bei uns elektronisch gespeichert und anschließend für IN VIA-interne Zwecke genutzt. Eine Weitergabe an Dritte außerhalb von IN VIA erfolgt nicht.

Teilnehmergebühren bitte vor Kursbeginn überweisen an:

Bildungsstätte Wewelsburg: **IBAN: DE92 4726 0234 0170 1255 02**
Volksbank Elsen-Wewer-Borchen

Hinweis: Bitte Kurs incl. Kursnummer angeben

Leitung: Birgit Peitz-Wagener
Mitarbeiter/-innen: Berni Kloppenburg
Elke Kolthof
Mandar Nayak
Birgit Peitz-Wagener
Tatjana Wedel
Pastor Ralf Scheele