

Verarbeitung von Rohwolle - Spinnen

Die Teilnehmenden haben die Möglichkeit das Spinnen zu erlernen. Spinnräder und Wolle sind vorhanden. In Zusammenarbeit mit dem Heimatverein Halsbek.

820/16/0431 10.08.2016 bis 14.12.2016

820/17/0134 11.01.2017 bis 28.06.2017
jeden zweiten Mittwoch von
18:00 bis 20:00 Uhr

Ort: 26655 Halsbek,
Heimathaus, Mittelstraße 2

Leitung: Gerda Klinkebiel

Anmeldung: Gerda Klinkebiel, Tel. 04488/2719

Weben im Heimathaus

Aneignung und Ausübung der Webtechnik - Durch den Umgang mit dem Webrahmen können die Teilnehmenden die Grundkenntnisse des Webens erlernen. Webrahmen und Webstuhl sind vorhanden. In Zusammenarbeit mit dem Heimatverein Halsbek.

820/16/0503 14.09.2016 bis 07.12.2016

820/17/0182 04.01.2017 bis 29.03.2017
vierzehntäglich am Mittwoch von
20:00 bis 22:00 Uhr

Gebühr: pro Abend € 2,- + Material

Ort: 26655 Halsbek, Heimathaus,
Mittelstraße 2

Leitung: Annelene Logemann

Anmeldung: Annelene Logemann, Tel. 04488/9312

Gesundheit

Den eigenen Körper bewusst erleben - ein Weg zu mehr Ausgeglichenheit (Eutonie)

Die Teilnehmenden lernen durch praktische Körperübungen verschiedene Wege kennen, sich selbst und ihren Körper in ruhige Aufmerksamkeit zu versetzen, um so mehr Ausgeglichenheit zu erlangen. Weiter werden gezielte Körperübungen vorgestellt und trainiert.

In Reekenfeld

820/16/0529 10.08.2016 bis 14.12.2016

820/17/0194 11.01.2017 bis 21.06.2017
jeden Mittwoch von
08:45 bis 10:15 Uhr

Ort: 26676 Reekenfeld, Ev.-luth. Kirche,
Schleusenstraße 157

Leitung: Katharina Penning, Tel. 04499/1437

Anmeldung: Ev.-luth.Kirchengemeinde
Reekenfeld, Tel. 04497/395

In Rostrup

820/16/0460 04.07.2016 bis 19.12.2016

820/17/0087 02.01.2017 bis 26.06.2017
jeden Montag von
15:00 bis 16:30 Uhr

Ort: 26160 Rostrup, Gemeindezentrum,
Zeppelinstraße 2

Leitung: Hannelore Gertje

Anmeldung: Hannelore Gertje, Tel. 04403/7744

Gesunderhaltung im Alter - den eigenen Körper bewusst erleben

Die Teilnehmenden sollen sich mit den körperlichen und seelischen Veränderungen im Alter auseinandersetzen und Wege bzw. Möglichkeiten für eine

Gesunderhaltung im Alter kennenlernen. Sie sollen die Chancen für eine aktive Lebensgestaltung besser nutzen können. Einstieg jederzeit möglich! Achtung: Bonuspunkte der Krankenkassen.

In Apen

820/16/0542 08.08.2016 bis 19.12.2016

820/17/0225 09.01.2017 bis 19.06.2017
jeden Montag (nicht in den Ferien)
von 14:30 bis 16:00 Uhr

Gebühr: pro Treffen 2,00 €

Ort: 26689 Apen, Ev. Gemeindehaus
Apen, Hauptstraße 204

Leitung: Jutta Arens

Anmeldung: Jutta Arens, Tel. 04488/77974

In Bad Zwischenahn

820/16/0463 10.08.2016 bis 14.12.2016

820/17/0090 11.01.2017 bis 21.06.2017
jeden Mittwoch (aber nicht in den
Ferien) von 09:30 bis 11:00 Uhr

Gebühr: pro Treffen 2,00 €

Ort: 26160 Bad Zwischenahn,
Haus Feldhus, Am Brink 6

Leitung: Jutta Arens

Anmeldung: Jutta Arens, Tel. 04488/77974

In Rostrup

820/16/0468 08.08.2016 bis 19.12.2016

820/17/0095 09.01.2017 bis 19.06.2017
jeden Montag von
19:30 bis 20:30 Uhr

Ort: 26160 Rostrup, Kindergarten,
Zeppelinstraße 6

Leitung: Ingeborg Borchers, Tel. 04403/7437

Anmeldung: Ev.-luth. Kirchengemeinde
Zwischenahn, Tel. 04403/8104186

In Wiefelstede

820/16/0489 03.08.2016 bis 21.12.2016

(Gebühr: 18,00 €)

820/17/0166 04.01.2017 bis 21.06.2017

(Gebühr: 21,00 €)

1., 3., und 5. Mittwoch im Monat von
14:30 bis 16:30 Uhr

Ort: 26215 Wiefelstede,
Rudolf-Bultmann-Haus, Kirchstraße 8

Leitung: Helga Becker, Tel. 04402/60141,
und Ingrid Morfeld

Anmeldung: Ev.-luth. Kirchengemeinde
Wiefelstede, Tel. 04402/60039

Wenn der Knoten im Taschentuch nicht mehr ausreicht

„Ohne Fleiß kein Preis“ ... Das gilt auch für die grauen Zellen. Unter Gleichgesinnten macht das Denken Spaß. Das können Sie in diesem Kurs erfahren. Die TeilnehmerInnen können die wichtigsten Funktionen des Gehirns spielerisch und ohne Stress aktivieren, Neues aufnehmen und ihre geistige Beweglichkeit trainieren. Eine zertifizierte Trainerin gibt neue Impulse, stellt verschiedene Methoden vor und hilft, Tipps und Tricks für ein gutes Gedächtnis umzusetzen.

In Rastede

820/16/0508 01.09.2016 bis 24.11.2016

820/17/0215 Starttermin bitte erfragen
wöchentlich, am Donnerstag, von
09:30 bis 11:00 Uhr

Gebühr: ca. 80,00 EUR, je nach TN-Zahl

Ort: 26180 Rastede, Evangelisches
Bildungshaus, Mühlenstraße 126

Leitung: Susanne Kropp, Tel. 04402/82282

Anmeldung: Ev. Bildungshaus Rastede,
Tel. 04402/92840

Sanitätshaus Ziemba



Ihr Gesundheitspartner

Lange Straße 18 26655 Westerstede

Telefon 044 88 / 86 12 32 Fax 86 12 33



In Ocholt

820/17/0043 09.01.2017 bis 13.03.2017
jeden Montag von
09:30 bis 11:00 Uhr

Gebühr: 65,00 €
Ort: 26655 **Ocholt**, Martin-Luther-Haus,
Godensholter Straße 7

Referentin: Anneliese Schulte
Anmeldung: Gerlinde Reil, Tel. 04409/1556

Den eigenen Körper bewusst erleben - Gesunderhaltung im Alter

Die Teilnehmenden lernen durch praktische Körperübungen verschiedene Wege kennen, sich selbst und ihren Körper in ruhige Aufmerksamkeit zu versetzen, um so mehr Ausgeglichenheit zu erlangen. Weiter werden gezielte Körperübungen vorgestellt und trainiert.

In Ocholt

820/16/0432 28.07.2016 bis 15.12.2016
820/17/0135 05.01.2017 bis 22.06.2017
jeden Donnerstag von
14:00 bis 16:00 Uhr

Gebühr: 2,00 € pro Termin
Ort: 26655 **Ocholt**, Martin-Luther-Haus,
Godensholterstraße 7

Leitung: Janet Thyen
Anmeldung: Janet Thyen, Tel. 04409/1200

In Westerstede

820/16/0423 04.08.2016 bis 15.12.2016
820/17/0126 12.01.2017 bis 15.06.2017
jeden Donnerstag von
15:00 bis 16:30 Uhr

Gebühr: 3,00 € pro Treffen
Ort: 26655 **Westerstede**, Kath. Pfarrheim,
Gartenstraße 3
Leitung: Margarete Meiwald
Anmeldung: Margarete Meiwald, Tel. 04488/79880

In Halsbek

820/16/0426 09.08.2016 bis 27.09.2016
(Gebühr: 16,00 €)

820/16/0427 18.10.2016 bis 13.12.2016
(Gebühr: 18,00 €)

820/17/0129 17.01.2017 bis 04.04.2017
(Gebühr: 24,00 €)

820/17/0130 25.04.2017 bis 20.06.2017
(Gebühr: 16,00 €)

jeden Dienstag von 09:00 bis 10:30 Uhr
Ort: 26655 **Halsbek**, Marthas Deel,
Halsbeker Hauptstraße

Leitung: Gisela Keßler
Anmeldung: Gisela Keßler, Tel. 04488/9227

In Tarborg

820/16/0424 11.08.2016 bis 29.09.2016
(Gebühr: 16,00 €)

820/16/0425 20.10.2016 bis 15.12.2016
(Gebühr: 18,00 €)

820/17/0127 19.01.2017 bis 06.04.2017
(Gebühr: 24,00 €)

820/17/0128 27.04.2017 bis 22.06.2017
(Gebühr: 16,00 €)
jeden Donnerstag, vom
9.30 Uhr - 11.00 Uhr

Ort: 26655 **Tarborg**,
Dorfgemeinschaftshaus,
Asteder Straße 2

Leitung: Gisela Keßler
Anmeldung: Gisela Keßler, Tel. 04488/9227

Einfach locker lassen. - Geht das?

Wer möchte nicht beweglich und vitaler durchs Leben gehen, Anspannungen und Verspannungen erkennen und loslassen? Schon leichte Bewegungen ermöglichen es, Druck, Verspannungen und Schmerzen zu reduzieren. Das Denken kommt zur Ruhe, ohne dass der Verstand ausgesetzt wird. Wahrnehmungen und Bewegungen im Liegen, Sitzen oder Stehen ermöglichen neue Vernetzungen im zentralen Nervensystem. Diese entlasten unsere Muskeln, Nerven und Gelenke und beleben sie gleichzeitig. Ganz gleich, ob Sie jung oder alt, gesund, sportlich oder faul sind, eine Verbesserung der Beweglichkeit ist immer möglich. An diesem Kurs können Männer und Frauen teilnehmen. Musik und meditative Texte runden die Stunde ab. Interessierte können sich melden bei Frau Annetraut Hahn.

820/16/0327 06.09.2016 bis 13.12.2016

Gebühr: 45,00 €

820/17/0005 17.01.2017 bis 20.06.2017
Gebühr: 65,00 €

jeden Dienstag von
09:30 bis 10:30 Uhr
Ort: 26655 **Westerstede**, Ev. Haus,
Kirchenstraße 5

Leitung: Annetraut Hahn
Anmeldung: Annetraut Hahn, Tel. 04488/2449

Den eigenen Körper bewusst erleben - Fit bis ins hohe Alter ab 60

Die Teilnehmenden lernen durch praktische Körperübungen verschiedene Wege kennen, sich selbst und ihren Körper in ruhige Aufmerksamkeit zu versetzen, um so mehr Ausgeglichenheit zu erlangen. Weiter werden gezielte Körperübungen vorgestellt und trainiert.

820/16/0517 13.09.2016 bis 06.12.2016 (11 Treffen)

Gebühr: 33,00 €

820/17/0203 07.02.2017 bis 28.03.2017 (8 Treffen)

Gebühr: 24,00 €

820/17/0226 02.05.2017 bis 13.06.2017 (6 Treffen)

Gebühr: 18,00 €

jeden Dienstag (nicht in den Ferien),
von 15:30 bis 16:30 Uhr

Ort: 26655 **Westerstede**, Ev. Haus,
Kirchenstraße 5

Leitung: Claudia Mintken, Tel. 0176/71950048

Anmeldung: Ev. Bildungswerk Ammerland,
Tel. 04488/77151

Qi-Gong

Die Teilnehmenden lernen die eigene Mitte zu finden. Atmung, Körper, Geist und Seele miteinander zu verbinden. Durch ruhige Bewegungen die Funktionen des Körpers zu aktivieren. Blockaden und Verspannungen können sich lösen. Die Lebensenergie kann fließen

820/16/0488 07.07.2016 bis 15.12.2016

(Gebühr: 24,00 €)

820/17/0167 05.01.2017 bis 29.06.2017

(Gebühr: 25,00 €)

jeden Donnerstag 09:30 bis 10:30 Uhr

Ort: 26215 **Wiefelstede**,
Rudolf-Bultmann-Haus, Kirchstraße 8

Leitung: Helga Becker, Tel. 04402/60141

Anmeldung: Ev.-luth. Kirchengemeinde
Wiefelstede, Tel. 04402/60039

Yoga - zur Gesunderhaltung von Körper, Geist und Seele / Für Einsteiger

„Die Yogastunden, die in der Tradition von Swami Shivananda praktiziert und gelehrt werden, beinhalten eine sehr effektive Kombination von dynamischen Übungen, ruhig gehaltenen Yogastellungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und Tiefenentspannung. Auf sanfte Weise werden die Muskeln gedehnt, Verspannungen gelöst und die Nerven gestärkt. Somit wird die Energie (Prana) zum Fließen gebracht, was uns zu dem Ziel führt, die körperlichen und geistig-seelischen Funktionen zu harmonisieren und einen besseren Umgang mit sich selbst und mit der Umwelt zu erlernen. Durch diesen Hatha-Yogaweg findet der Übende Ruhe und Kraft in sich selbst und wird zur Meditation geleitet.“

820/16/0490 09.08.2016 bis 08.11.2016

Gebühr: 7/8 TN = 86,00 € 9/10 TN = 67,00 €

820/17/0168 10.01.2017 bis 04.04.2017

Gebühr: 7/8 TN = 103,00 € 9/10 TN = 80,00 €

820/17/0234 25.04.2017 bis 20.06.2017

Gebühr: auf Anfrage
jeden Dienstag (nicht in den Ferien)
von 09:00 bis 10:30 Uhr

Ort: 26215 **Wiefelstede**,
Rudolf-Bultmann-Haus, Kirchstraße 8

Leitung: Susanne Becker, Tel. 04402/60599

Anmeldung: Ev.-luth. Kirchengemeinde
Wiefelstede, Tel. 04402/60039

820/16/0491 08.08.2016 bis 07.11.2016

Gebühr: 7/8 TN = 86,00 € 9/10 TN = 67,00 €

820/17/0175 09.01.2017 bis 27.03.2017

Gebühr: 7/8 TN = 103,00 € 9/10 TN = 80,00 €

820/17/0235 24.04.2017 bis 19.06.2017

Gebühr: auf Anfrage
jeden Montag (nicht in den Ferien)
von 09:00 bis 10:30 Uhr

Ort: 26215 **Wiefelstede**,
Rudolf-Bultmann-Haus, Kirchstraße 8

Leitung: Susanne Becker, Tel. 04402/60599

Anmeldung: Ev.-luth. Kirchengemeinde
Wiefelstede, Tel. 04402/60039

Ein Vormittag für die Gesundheit - Steh auf und geh!

Spontan „Gläubige“ sind die gesündeste Bevölkerungsgruppe, so die Forschungsergebnisse des Mediziners Prof. Dr. Ronald Grossarth-Maticsek. In diesem Kurs sollen die Teilnehmenden eingeführt werden in eine neue Art der Meditation in Verbindung mit Bewegung. In Kooperation mit der Arbeitsgemeinschaft Spiritualität der Ev.-luth. Kirche in Oldenburg.

820/16/0394 10.08.2016 bis 14.12.2016

820/17/0099 11.01.2017 bis 21.06.2017

jeden Mittwoch, nicht in den Ferien,
von 09:00 bis 11:30 Uhr

Ort: 26215 **Wiefelstede**,
Mansholter Straße 15,
Haus Mansholter Wege

Leitung: Gertrud Böhmer, Dipl.Psychologin

Referent: Pastorin Renate Fischer

Anmeldung: Gertrud Böhmer, Tel. 04402/60933