

Hafer

Das regionale Superfood

Hafer hat viel zu bieten! Sie lernen die gesundheitlichen Vorteile von Hafer kennen und bei welchen ernährungsbedingten Erkrankungen Hafer unterstützend wirken kann. Es werden an diesem Abend gemeinsam verschiedene, einfache Rezepte mit Hafer in der Küche ausprobiert. Anfangs wird mit einem Vortrag begonnen und danach geht es in die Küche.

Termin: Mittwoch, 23.10.2024,
19:00 - 22:00 Uhr

Gebühr: 20,00 €
zzgl. Lebensmittelkosten

Leitung: Julia Wagho
Ort: Oberschule an der Hase

Kurs: Es 2706

Mahlzeitenbegleitung in der KiTa, die ALLEN schmeckt!

Diese Veranstaltung richtet sich an interessierte Erzieher*innen, pädagogische Mitarbeiter*innen u.ä., für die die Mahlzeit mit Kindern mehr ist, als nur ein Punkt auf der Tagesordnung. So wird es u.a. darum gehen, warum das Kind is(s)t wie es is(s)t, wie die Erwachsenen mit ihrem eigenen (Ess-) Verhalten auf die Ernährungsentwicklung der Kleinsten nachhaltig einwirken können oder warum ein leerer Teller kein Gradmesser für ein zufriedenes Kind ist. Neben fachlichem Wissen wird es praktische Anregungen geben, die kindgerecht im KiTa Alltag umgesetzt werden können.

Sollte es Einrichtungen geben, die das Thema für ihr ganzes Team interessant finden, wäre es (zusätzlich) möglich, einen Extratermin, z.B. auch am Nachmittag zu datieren, zeitnah möglich.

Termin: Donnerstag, 24.10.2024,

Beginn: 19:00 Uhr

Gebühr: 8,50 €

Leitung: Anne Specker

Ort: Geschäftsstelle
Bildungswerk Essen

Kurs: Es 2808

Kochen für Kinder 6-10 Jahre

in den Herbstferien

Gemeinsam mit den Kindern wird ein Mittagessen zubereitet. Salat, Nudelauflauf und/oder Pflankekuchen sowie eine Quarkspeise.

Termin: Dienstag, 15.10.2024,
10:00 - 13:00 Uhr

Gebühr: 15,00 €
incl. Lebensmittelkosten

Leitung: Mechthild Waller
Ort: Oberschule an der Hase

Kurs: Es 2801

Termin: Mittwoch, 16.10.2024,

10:00 - 13:00 Uhr

Gebühr: 15,00 €
incl. Lebensmittelkosten

Leitung: Mechthild Waller
Ort: Oberschule an der Hase

Kurs: Es 2802

Kochclub "Die flinken Kochlöffel"

Kochen wie noch nie

jeden 3. Mittwoch im Monat

Beginn: Mittwoch, 21.08.2024

Dauer: 4 x, 19:00 - 21:15 Uhr

Gebühr: 28,00 €
zzgl. Lebensmittelkosten

Leitung: Carola Hämmerer
Ort: Oberschule an der Hase

Kurs: Es 2803

Kochen mit Carola - Männerkochclub

jeden 1. Montag im Monat

Beginn: Montag, 02.09.2024

Dauer: 3 x, 18:30 - 21:15 Uhr

Gebühr: 21,00 €
zzgl. Lebensmittelkosten

Leitung: Carola Hämmerer
Ort: Oberschule an der Hase

Kurs: Es 2804

Männerkochclub

jeden 2. Montag im Monat

Beginn: Montag, 12.08.2024

Dauer: 4 x, 19:00 - 21:15 Uhr

Gebühr: 28,00 €
zzgl. Lebensmittelkosten

Leitung: Carola Hämmerer
Ort: Oberschule an der Hase

Kurs: Es 2805

Men at work - Männerkochclub

jeden 3. Dienstag im Monat

Beginn: Dienstag, 20.08.2024

Dauer: 4 x, 19:00 - 21:15 Uhr

Gebühr: 28,00 €
zzgl. Lebensmittelkosten

Leitung: Carola Hämmerer
Ort: Oberschule an der Hase

Kurs: Es 2806

Kochclub "Willkommen"

jeden 2. Mittwoch im Monat

Beginn: Mittwoch, 11.09.2024

Dauer: 3 x, 19:00 - 21:45 Uhr

Gebühr: 24,00 €
zzgl. Lebensmittelkosten

Leitung: Mechthild Waller
Ort: Oberschule an der Hase

Kurs: Es 2807



Geschäftsstelle

Bildungswerk Essen (Oldb.) e.V.

August-Meyer-Str. 2

49632 Essen (Oldb.)

Email: verwaltung@bw-essen.de



Anmeldung + Information:

Johanna Huslage

Telefon: 0 54 34 / 77 60

E-Mail: anmeldung@bw-essen.de

Öffnungszeiten:

Geschäftsstelle

Dienstag: 13:30 Uhr - 16:30 Uhr

Ab dem 06.08.2024 neue Öffnungszeiten:

Dienstag: 09:00 - 12:30 Uhr

Telefonisch

Montag - Donnerstag: 09:30 Uhr - 17:00 Uhr

Freitag: 09:30 Uhr - 13:00 Uhr

Besuchen Sie uns auf unserer Homepage www.bw-essen.de, dort können Sie unsere Kurse online buchen.

Bankverbindung:

Volksbank Essen-Cappeln

IBAN: DE32 2806 3526 0010 8006 00

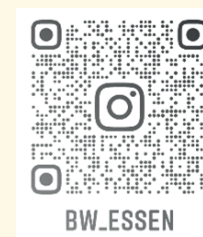
(BIC: GENODEF1ESO)

Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen und Widerrufsbelehrungen, die auf der Internetseite www.bildungswerk-loeningen.de eingesehen werden können.



Bildquellen: Bildungswerk Essen

Besuchen Sie uns auf unserer
Homepage, Instagram oder Facebook:
www.bw-essen.de



BW.ESSEN

Bildungswerk Essen (Oldb.) e.V.

Herbst/Winterprogramm 2024



PARENS®

Der PARENS®-Kurs richtet sich an Eltern mit ihren Babys, die im Januar, Februar und März 2024 geboren wurden. Durch PARENS® werden die Eltern mit ihren Kindern im ersten Lebensjahr optimal begleitet.

Die PARENS®-Stunden bieten Eltern die Gelegenheit, die Bindung zu ihren Kleinstkindern zu intensivieren.

Beginn: Mittwoch, 31.07.2024

Dauer: 10 x, 09:00 - 10:30 Uhr

Gebühr: 75,00 €
bei Zwillingen 2. Kind
50% Nachlass

Leitung: Sabrina Meyering

Ort: Geschäftsstelle
Bildungswerk Essen

Kurs: Es 2110

Der PARENS®-Kurs richtet sich an Eltern mit ihren Babys, die im April, Mai und Juni 2024 geboren sind.

Beginn: Mittwoch, 06.11.2024

Dauer: 10 x, 09:00 - 10:30 Uhr

Gebühr: 75,00 €
bei Zwillingen 2. Kind
50% Nachlass

Leitung: Sabrina Meyering

Ort: Geschäftsstelle
Bildungswerk Essen

Kurs: Es 2111

Spielplatzmusik für Eltern mit Kind 3-5 Jahre

Singend, hörend und bewegend mit den Eltern-Kind-Paaren ins musikalische Spiel kommen. Die Kursinhalte unterstützen die Entwicklung des Gehör- und Bewegungssinns. Die Kinder erlernen spielerisch ein musikalisches Grundgefühl, Rhythmus und Takt. Es wird gesungen und getanzt, sowie das eigene Rhythmusgerät gebaut.

Beginn: Montag, 02.09.2024

Dauer: 5 x, 16:00 - 17:00 Uhr

Gebühr: 25,00 €

Leitung: Jana Behrens

Ort: Geschäftsstelle
Bildungswerk Essen

Kurs: Es 2130

Eltern-Kind-Gruppe

In unseren Eltern-Kind-Gruppen steht nicht reine Wissensvermittlung im Vordergrund, sondern gemeinsames, lebendiges Lernen von Eltern und Kindern.

Die Eltern erhalten durch viele verschiedene gemeinsame Aktivitäten, Anregungen und Anleitungen für die (Entwicklungs-) Förderung ihrer Kinder.

Aktuelle Gruppen:

Gruppe 1:

Jeden Montag

Gruppe 2:

Jeden 2. Dienstag (gerade KW)

Gruppe 3:

Jeden 2. Dienstag (ungerade KW)

Gruppe 4:

Jeden 2. und 4. Donnerstag

Termine können sich nach Absprache ändern.

Haben Sie Lust dabei zu sein, dann melden Sie sich gerne in der Geschäftsstelle des Bildungswerkes Essen Oldb. 05434/7760 oder per Mail anmeldung@bw-essen.de

Ort: Karl-Leisner-Haus

Kurs: Es 2100

Natürlicher Beikoststart mit und ohne Brei

ONLINE

Im Laufe des ersten Lebensjahres kommt auf die Familie früher oder später die Einführung der Beikost zu. In diesem Kurs erfahren sie, wie gesunde Kinderernährung von Anfang an ganz einfach sein kann, wann ihr Baby bereit für zusätzliche Nahrung ist, welche Lebensmittel nicht geeignet sind und wie der Brei ganz einfach von Beginn an durch Fingerfood ersetzt werden kann oder sie ausschließlich "Baby led weaning" (BLW) praktizieren.

Termin: Dienstag, 10.09.2024,
09:00 - 11:15 Uhr

Gebühr: 13,00 €

Leitung: Rebecca Kalvelage

Kurs: Es 2131-O

Kinderschlaf

Neues Denken mit Kindern

Sie schlafen nicht (mehr), rebellieren und leiden oft schon früh unter psychosomatischen Beschwerden. Es ist an uns, den Stress der Kinder runterzufahren, ihre Bedürfnisse zu verstehen und ihnen Vertrauen zu schenken - von Geburt an! Schlafberatung ist so viel mehr als ein Training. Die Kinder können mitgebracht werden.

Termin: Dienstag, 27.08.2024,
09:00 - 11:15 Uhr

Gebühr: 28,00 €

Leitung: Katharina Adelt
Ort: Geschäftsstelle
Bildungswerk Essen

Kurs: **Es 2132** 

Wie kommt der Honig ins Glas?

Eine Reise in die Welt der Honigbienen für Groß & Klein

Termin: Sonntag, 08.09.2024,
10:00 - 12:30 Uhr

Gebühr: 6,00 € für Erwachsene
4,00 € für Kinder
incl. Verköstigung

Leitung: Michael Thien
Ort: Imkerei Michael Thien
Löninger Str. 27,
49774 Vinnen

Kurs: **Es 2809** 

Bildungsfrühstück

Per Mausclick ins digitale Bücherregal

Die Digitalisierung hat auch in den Buchregalen der Bücherei in Essen Oldb. Einzug gehalten.

Bücher ausleihen bedeutet heute nicht mehr nur ausschließlich, dass der Leser*in in die Bücherei geht, um dort ein Buch zu entleihen. Es besteht die Möglichkeit, dieses auch von zuhause aus rund um die Uhr zu erledigen. Das WIE wird den Teilnehmer*innen während der Veranstaltung vom Team der Bücherei Essen vorgestellt. Auswählen, einloggen, herunterladen - so einfach funktioniert das Entleihen digitaler Medien. Mit dem Büchereiausweis und dem dazugehörigen Passwort können Nutzer*innen in der Essener Bücherei aktuelle eBooks, eAudios und eMagazine ausleihen. Notwendig dafür sind nur ein Internetanschluss sowie ein PC, Laptop, Tablet, E-Reader oder Smartphone. Im Rahmen des Bildungsfrühstücks wird Ihnen in den Räumen des Bildungswerks, August-Meyer-Str. 2 vorgestellt, wie eine "digitale Buchausleihe" funktioniert. Anschließend haben Sie die Möglichkeit, an einer Führung durch die Bücherei im Karl-Leisner-Haus teilzunehmen.

Termin: Dienstag, 15.10.2024,
09:30 - 11:45 Uhr

Gebühr: 8,50 €

Leitung: Sabine Blömer
Ort: Geschäftsstelle
Bildungswerk Essen

Kurs: **Es 2301** 

Bildungsfrühstück

Fit in Erster Hilfe

Durch das DRK Cloppenburg erhalten die Teilnehmer*innen durch praktische Übungen die Möglichkeit, in dem Modul "Fit in kurzer Zeit" vorhandenes Wissen aufzufrischen oder neu zu erlernen. Es werden dabei eng begrenzte Themenbereiche angesprochen, damit man in diesen Ausnahmesituationen besonnen und ruhig bleibt, sich und den eigenen Fähigkeiten vertrauen kann und immer weiß, worauf es ankommt. Das Modul ist ganz auf die Lebenssituation von Senioren ausgerichtet. Themenbereiche sind u.a.:

- Was mache ich im Notfall?
- Welche Hilfsmittel stehen mir zur Verfügung?
- Wie kann ich weitere Hilfe organisieren?
- Erkennen der Situation
- akute Erkrankungen (Herzinfarkt, Schlaganfall, etc.)
- Sturzverletzungen
- starke Blutungen
- Vorstellung eines Defibrillators
- Notruf
- Hilfsmittel (Hausnotruf etc.)

Termin: Donnerstag, 07.11.2024,
09:30 - 11:45 Uhr

Gebühr: 8,50 €

Leitung: DRK
Ort: Geschäftsstelle
Bildungswerk Essen

Kurs: **Es 2302** 

Plötzlich Pflegefall! Was tun?

Der Vortrag gibt einen Überblick, was zu tun ist wenn man plötzlich ein Pflegefall ist. Es wird ebenso ausführlich über die Leistungen der Pflegeversicherung informiert. Außerdem wird aufgezeigt, wie der Ablauf einer Begutachtung für einen Pflegegrad abläuft.

Termin: Dienstag, 01.10.2024,
18:30 Uhr

Gebühr: 8,50 €

Leitung: Evelyn Gheorghe-Hertel
Ort: Geschäftsstelle
Bildungswerk Essen

Kurs: **Es 2310** 

Hoffnung unterwegs gefunden

Wenige Leute finden den Weg in die Kirche. Wo finden sie Hoffnung und Zuspruch auf ihren Wegen? Pfarrer Michael Borth möchte mit ihnen einen kleinen Gang durch Essen machen und Ihnen 5 unscheinbare, versteckte Orte bzw. Plätze ins Bewusstsein heben, die uns Hoffnung schenken können und eine gewisse Spiritualität ausstrahlen. Im Anschluß sind alle zu einem gemütlichen Ausklang ins Karl-Leisner-Haus eingeladen.

Termin: Mittwoch, 16.10.2024,
19:00 - 21:15 Uhr

Leitung: Pfarrer Michael Borth
Ort: St.-Bartholomäus-Kirche
Turmkapelle

Kurs: **Es 2400** 

Heaven Can Wait Chor - Christmas Special

"Der Himmel kann warten", seit einem Jahrzehnt ist dieser Name Programm. Von alt bis älter ist alles dabei! Mindestalter: 70 Jahre, nach oben offen. Der Chor rockt Songs von Deichkind, Jan Delay, Lindenberg, Marteria, Sarah Connor... und bringt den Saal zum Lachen, Weinen, Jubeln, so der Veranstalter.

Programm:

- 14:00 Uhr Abfahrt Essen, Hasestadion
- 17:00 Uhr Abendessen als 2-Gang-Menü im Brauhaus Ernst August oder in einem ähnlichen Restaurant in der Nähe des Theaters am Aegi
- 20:00 Uhr Konzert "Heaven Can Wait Chor" (Sitzplatz der Preiskategorie 1) Theater am Aegi in Hannover
- danach Rückfahrt

Kartenvorverkauf:
Sternapotheke, Hinter den Gärten 2,
Essen Oldb.

Termin: Freitag, 13.12.2024,
14:00 Uhr

Gebühr: 150,00 €
(Hin- und Rückfahrt,
Abendessen und Eintritt)

Ort: Hasestadion Essen

Kurs: **Es 2401** 

Social Media Manager

Verstehen, Kennenlernen, Ausprobieren

Für Vereine, öffentliche Institutionen oder Firmen, die in den sozialen Medien professionell durchstarten möchten. In vier Modulen zum gut strukturierten Social Media Account:


- Überblick der Sozialen Netzwerke (Instagram, Facebook, etc.)
- Die Social-Media-Strategie
- Personalgewinnung über die sozialen Netzwerke
- Apps und Tools (Canva, CapCut)

Beginn: Mittwoch, 18.09.2024

Dauer: 3 x, 19:00 - 20:30 Uhr

Gebühr: 60,00 €

Leitung: Johanna Huslage
Ort: Geschäftsstelle
Bildungswerk Essen

Kurs: **Es 2500** 

Halt! Stopp! Virenpolizei!

Wie mache ich meine IT Systeme sicherer gegen Angriffe?

Einfach umzusetzende Sicherheitsmaßnahmen für die Bereiche wie Schutz vor Viren & Trojanern, Passwörter & Accounts, Mobiles Arbeiten, Windows, Smartphone, WLAN-Router, E-Mail, Messenger, Browser, Social Media, Online-Banking, Smart Home und Backups

Termin: Mittwoch, 11.09.2024,
19:00 - 21:15 Uhr

Gebühr: 8,50 €

Leitung: Heiner Nipper
Ort: Geschäftsstelle
Bildungswerk Essen

Kurs: **Es 2501** 

Englisch für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen

Sie lernen in diesem Kurs Alltagssituationen sprachlich zu bewältigen und werden schon bald erste Schritte in Richtung freies Sprechen wagen. Quereinsteiger*innen sind jederzeit willkommen! Mit dem Erreichen einzelner Sprachniveaus können extern Sprachstandsprüfungen abgelegt werden. Dies ist ein fortlaufender Kurs. Gerne beraten wir Sie.

Beginn: Donnerstag, 08.08.2024

Dauer: 12 x, 18:00 - 19:30 Uhr

Gebühr: 84,00 €

Leitung: Evelyn Gheorghe-Hertel
Ort: Geschäftsstelle
Bildungswerk Essen

Kurs: **Es 2601** 

Warmwassergymnastik


Bewegung im Wasser unter fachkundiger Anleitung

Die Kurse finden fortlaufend statt. Neuaufnahmen sind nur möglich, wenn Plätze in den einzelnen Gruppen frei werden. Interessent*innen werden auf Wunsch auf eine Warteliste genommen.

Ärztliche Verordnungen können nicht akzeptiert werden.

Informationen zum Zeitpunkt der Kurse und zu den Kursinhalten erhalten Sie telefonisch beim Bildungswerk Essen unter Tel.: 05434/7760.

Leitung: Silke Albers
Ort: Solebad

Kurs: **Es 2700** 

Qi Gong

Qi Gong Übungen sind leicht erlernbar. Muskelverspannungen können abgebaut werden, Beruhigung des Geistes und Stärkung der Rückenmuskulatur und Gelenke.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Der Kurs ist bei der Zentralen Prüfstelle als Präventionskurs anerkannt und die Kursgebühr kann anteilig oder komplett von den Krankenkassen erstattet werden. (Bitte bei der eigenen Krankenkasse nachfragen.) Mitzubringen: bequeme Kleidung und Stoppersocken, Getränke; Gymnastikmatte wird nicht benötigt.


Beginn: Dienstag, 08.10.2024

Dauer: 10 x, 18:00 - 19:00 Uhr

Gebühr: 140,00 €

Die Kursgebühr ist bei der Referentin zu entrichten.

Leitung: Heike Nieske-Baumann
Ort: Geschäftsstelle
Bildungswerk Essen

Kurs: **Es 2703** 

Progressive Muskelentspannung

Die progressive Muskelentspannung (PM), Tiefenmuskelentspannung oder "progressiv relaxation" genannt, verhilft durch Auflösung muskulärer Spannungszustände zu geistiger und körperlicher Ruhe und Erholung vom oft belastenden Alltag. Ganz nach dem Motto:

Durch körperliche Entspannung hin zur seelischen Entspannung. Stressbedingte Beschwerden lassen nach, die Entspannung wirkt sich positiv auf den ganzen Körper aus, macht ruhig und gelassen.

Progressive Muskelentspannung ist leicht erlernbar, man benötigt keine Vorkenntnisse oder ein ausgeprägtes Vorstellungsvermögen.

Beginn: Dienstag, 15.10.2024

Dauer: 8 x, 19:15 - 20:00 Uhr

Gebühr: 110,00 €

Die Kursgebühr ist bei der Referentin zu entrichten.

Leitung: Heike Nieske-Baumann
Ort: Geschäftsstelle
Bildungswerk Essen

Kurs: **Es 2704** 

Yoga am Morgen

für Anfänger*innen

Beginn: Freitag, 09.08.2024

Dauer: 8 x, 09:30 - 10:45 Uhr

Gebühr: 60,00 €

Leitung: Gaby Kryszon
Ort: Geschäftsstelle
Bildungswerk Essen


Kurs: **Es 2710** 

Beginn: Freitag, 25.10.2024

Dauer: 8 x, 09:30 - 10:45 Uhr

Gebühr: 60,00 €

Leitung: Gaby Kryszon
Ort: Geschäftsstelle
Bildungswerk Essen

Kurs: **Es 2711** 

Nesteldecken Event

Nesteldecken nähfen für an Demenz erkrankte Menschen

Demenzkranke Patient*innen zeigen häufig ausgeprägte Unruhe, indem sie an sich selbst, ihrer Kleidung oder verschiedenen Gegenständen zupfen und zerren. Die Nestel- oder Fühldecken wurden entwickelt, um als Ablenkung zu dienen. Eine charakteristische Eigenschaft von Menschen mit Demenz ist ihr Streben nach "Spürinformationen" durch das Tasten mit den Händen. Diese Decken ermöglichen es, diesem Bedürfnis nachzukommen. Die Patient*innen können die Decke auf ihren Schoß legen und daran zupfen oder nesteln. An diesem Tag werden Nesteldecken für das Charity Projekt genäht. Die Nesteldecken sind für alle Menschen, die diese benötigen und sind umsonst erhältlich, da sie von ehrenamtlichen Helfer*innen genäht werden. Mitzubringen: Nähmaschine Stoffe, Garne etc. werden gestellt. Für das leibliche Wohl wird ebenfalls gesorgt.

Termin: Samstag, 09.11.2024,
10:00 - 16:00 Uhr

Leitung: Johanna Huslage
Ort: Geschäftsstelle
Bildungswerk Essen

Kurs: **Es 2800** 

Superhelden für ein starkes Immunsystem

Die antientzündliche Ernährung
(+Snacks/ Shakes)

Entzündungen mit gesunder Ernährung lindern. An diesem Abend lernen Sie, wie wir mit antientzündlichen Lebensmitteln nicht nur bei Infekten, sondern auch bei vielen chronischen Erkrankungen wie Rheuma, Arthrose, Diabetes oder Gefäßleiden gegensteuern können. Sie lernen, welche Lebensmittel und Inhaltsstoffe entzündungshemmend wirken und einen positiven Einfluss auf unsere Gesundheit nehmen.

Termin: Mittwoch, 28.08.2024,
19:30 - 21:45 Uhr

Gebühr: 15,00 €

Leitung: Julia Wagho
Ort: Geschäftsstelle
Bildungswerk Essen

Kurs: **Es 2705** 