

Bildungswerk Essen (Oldb.) e. V.

Jahresprogramm 2025

Entspannung

Bewegung

Gesundheit

**Mensch & Gesellschaft
Highlights**



Pädagogik

Digitale Welt

Sprachen

Kreative Freizeitgestaltung



Katholische
Erwachsenen**bildung**

Bildungswerk Essen (Oldb.) e.V.

Frühjahr

Bildungsfrüstück

Firmenbesichtigung Hase-Wasseracht

Termin wird örtlich bekannt gegeben

Gebühr: 8,50 €

Kurs: Es 1011 

Bildungsfrüstück

Auf gesunden Füßen durch ein langes Leben

"Wer barfuß geht, den drücken die Schuhe nicht". Auch wenn wir dieses Zitat nicht wörtlich nehmen, möchten wir gemeinsam mit Ihnen darüber nachdenken, wie Jeder auf gesunden Füßen durch ein langes Leben läuft. Wir möchten über die Notwendigkeit der Pflege Ihrer Füße informieren. Die Lebensqualität ist das Fundament Ihrer Zufriedenheit. Gute Fußpflege trägt dazu bei, Fußprobleme zu verhindern, die Durchblutung zu verbessern, Stress abzubauen und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern.

Termin: Mittwoch, 19.02.2025,
09:30 - 11:45 Uhr

Gebühr: 8,50 €

Leitung: Team Capillar

Ort: Schönheitssalon Capillar, Wilhelmstr. 2, Essen

Kurs: Es 1012 

Ehrenamt

Was macht eigentlich eine Ehrenamtsagentur?

Sich ehrenamtlich zu engagieren ist eine Win-Win-Situation: Einerseits können Sie sich mit Ihren Talenten und Fähigkeiten einbringen, andererseits können Sie das Leben Anderer leichter und besser machen, etwas Gutes tun - oder Sie bewegen gemeinsam etwas, was Ihnen wichtig ist. Was ehrenamtliche Tätigkeit bedeutet, wie Sie gemeinnützig tätig werden können, wie genau die Ehrenamtsagentur Ihnen dabei helfen kann und was Sie sonst noch so macht, stellen wir Ihnen an diesem Abend vor.

Wir beantworten alle wichtigen Fragen zum Thema Ehrenamt. Wir freuen uns auf Sie!

Termin: Donnerstag, 13.03.2025; 19:00 Uhr

Leitung: Ehrenamtsagentur Cloppenburg e.V. Jutta Klaus

Ort: Geschäftsstelle Bildungswerk Essen

Kurs: Es 1020 

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. Sie lernen im gemeinsamen Tun mit den Kindern voneinander und miteinander.

1. Gruppe: Jeden zweiten und vierten Donnerstag
Termine können sich nach Absprache ändern.

Wenn Interesse besteht, auch eine Eltern-Kind-Gruppe zu gründen, dann melden Sie sich gerne bei uns in der Geschäftsstelle des Bildungswerkes Essen Oldb.
05434 / 7760 oder per Mail anmeldung@bw-essen.de.

Leitung: Sabrina Meyering

Ort: Karl-Leisner-Haus

Kurs: Es 1110

PARENS®

Der PARENS®-Kurs richtet sich an Eltern mit ihren Babys, die im Juli, August und September 2024 geboren sind.

PARENS® ist ein Konzept der Kath. Erwachsenenbildung, das Eltern mit Ihren Kindern im ersten Lebensjahr optimal begleiten will. Die PARENS®-Stunden bieten Eltern die Gelegenheit, die Bindung zu ihren Kleinstkindern zu intensivieren und unter pädagogischer Anleitung, in geschützter Atmosphäre, optimal zu fördern. PARENS® beinhaltet folgende Schwerpunkte:

- Wertorientierte Begleitung
- Soziale Kontakte herstellen bzw. stärken
- Eltern lernen gemeinsam mit ihren Babys Sing- und Bewegungsspiele
- Kennenlernen von gezielten Sinnesanregungen
- Einführung in Bewegungsanregungen und in Elemente der Babymassage
- Austausch und Begleitung durch eine PARENS®-Referentin
- Wichtige Informationen im ersten Lebensjahr
- Anlegen eines Beobachtungstagebuches

Beginn: Mittwoch, 08.01.2025

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

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

Ort: Geschäftsstelle Bildungswerk Essen

Kurs: Es 1111

PARENS®

Der PARENS®-Kurs richtet sich an Eltern mit ihren Babys, die im Oktober, November und Dezember 2024 geboren sind.

Beginn: Mittwoch, 02.04.2025

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 1112

„Streit oder doch schon Mobbing?“

An diesem Abend erhalten Sie einen Einblick in folgende Themen:

- Was ist streiten und... wo fängt Mobbing an?
- Wie entsteht Mobbing und welche Formen gibt es?
- Warum passieren diese Übergriffe?
- Wie erkenne ich, dass (m)ein Kind gemobbt wird?
- Welche Folgen hat Mobbing?
- Mobbingtäter*innen
- Strategien gegen Mobbing

Ein Abend für Eltern, Sorgeberechtigte und alle, die sich für das Thema interessieren.

Termin: Donnerstag, 13.02.2025; 19:00 Uhr

Gebühr: 12,50 €

Leitung: Marion Riehemann

Ort: Grundschule Essen

Kurs: Es 1120

Erbrecht auf den Punkt gebracht

Was passiert eigentlich mit meinem Hab und Gut nach meinem Tode? Und wer kümmert sich ggf. um unsere minderjährigen Kinder?

Anstatt sich auf den Staat mit gesetzlicher Erbfolge und Betreuung durch einen unbekanntem Dritten zu verlassen, sollte eine maßgeschneiderte, individuelle Lösung gewählt werden.

Der Vortrag soll darüber informieren, wie dies mit den Mitteln des Erbrechts (Testament etc.) gelingen kann.

Termin: Dienstag, 27.05.2025, 19:30 Uhr

Gebühr: 8,50 €

Leitung: Karl-Friedrich Tödtmann

Ort: Geschäftsstelle Bildungswerk Essen

Kurs: Es 1400 

Ohne Auferstehung ist alles tot!

Die Auferstehung ist der zentrale Punkt im christlichen Glauben. Glaubt man den Statistiken, glaubt nicht einmal die Hälfte aller Christen an die Auferstehung. Was hat es also mit ihr auf sich? Wie kann man sie für sich als wahr und echt gewinnen und „österlich“ leben? Nach einer kleinen biblischen Grundlegung im Karl-Leisner-Haus gehen wir in die Kirche und schauen uns die Orte des Geschehens an, wo Auferstehung gegenwärtig und erfahrbar werden kann. Zu Beginn des Abends schauen wir einen kleinen Film, der in den Abend thematisch einführt.

Das Thema Auferstehung ist für uns alle von entscheidender Größe, denn ohne Auferstehung ist alles tot! Wer eine Vorstellung von der Auferstehung hat, der behält auch angesichts des Todes eine Hoffnung für die lieben Verstorbenen und letztlich auch für sich selbst. Das nahe Osterfest will unseren Glauben an die Auferstehung und damit unsere Hoffnung stärken. Nach dem Besuch in der Kirche ist noch Gelegenheit zu einem gemütlichen Abschluss im Karl-Leisner-Haus.

Termin: Mittwoch, 26.03.2025; 19:30 Uhr

Gebühr: kostenlos

Leitung: Pfarrer Michael Borth

Ort: Karl-Leisner-Haus

Kurs: Es 1410 

Verkehrssicherheit

Mein Kind im Straßenverkehr

Um Kinder im Straßenverkehr zu schützen, ist die Verkehrssicherheit entscheidend. Die Polizeikommissarin Frau Marina Gunz möchte Ihnen ein sicheres Verhalten aufzeigen. Es ist wichtig, dass Kinder lernen, Verkehrszeichen zu erkennen, sicher die Straße zu überqueren und aufmerksam auf ihre Umgebung zu achten. Eltern sollen hier als Vorbilder fungieren, indem sie sichere Wege wählen und ihren Kindern die Bedeutung von Vorsicht und Verantwortung im Straßenverkehr vermitteln.

Die polizeiliche Prävention spielt hier eine wichtige Rolle, indem sie Aufklärungskampagnen und Schulungen anbietet, um das Bewusstsein für Verkehrsregeln zu schärfen. Durch unterschiedliche Aktionen unterstützt die Polizei Eltern und Kinder dabei, sicher im Straßenverkehr zu agieren.


Termin: Dienstag, 18.03.2025,

19:00 - 21:30 Uhr

Gebühr: 8,50 €

Leitung: Marina Gunz

Ort: Grundschule Essen

Kurs: Es 1140 

Erste Hilfe am Kind

Babys und Kleinkinder

In der heutigen Zeit ist die Prävention von Erkrankungen und Notfällen von großer Bedeutung, insbesondere wenn es um Kinder geht. Es ist wichtig, dass Eltern und Betreuer wissen, wie sie im Falle eines Notfalls richtig handeln können. In diesem Erste-Hilfe-Kurs zeigt Herr Dreckmann vom DRK auf, wie zu reagieren ist, wenn man ein bewusstloses Kind findet und was dann zu tun ist. Auch eine erforderliche Wiederbelebung kann in solchen Situationen lebensrettend sein. Überprüfen der Atmung, gegebenenfalls Herz-Lungen-Wiederbelebung durchführen ist sehr wichtig. Auch eine richtige Wundversorgung ist ein wichtiger Aspekt in der Ersten Hilfe.

Durch Aufklärung und Training in Erster Hilfe können wir dazu beitragen, die Sicherheit von Kindern zu erhöhen und im Notfall richtig zu handeln.

Personen zwischen 16 und 25 Jahren können beim Schutzengelprojekt mitmachen und bekommen einen Rabatt von 15,00 € pro Person.

Die Gebühr muss vor Ort beim Deutschen Roten Kreuz bezahlt werden.

Anmeldungen bitte direkt auf der Homepage des DRK.

Termin: Samstag, 21.06.2025,

08:00 - 16:00 Uhr

Gebühr: 60,00 €

Leitung: Jonas Dreckmann

Ort: DRK Raum

Kurs: Es 1141

Ein Besuch auf dem Biohof am Kolk

Erleben Sie eine Hofführung der anderen Art für Jung und Alt. Was bedeutet biologische Landwirtschaft, wie finde ich mich zwischen den ganzen Bio-Siegeln zurecht, warum sind Bio-Lebensmittel teuer und was macht ein/e Bio-Landwirt*in eigentlich genau? Neben einer Besichtigung der Tiere, des Gewächshauses und dem Verkauf, ist das Probieren der Hofeigenen Produkte aus dem Gewächshaus und dem Freilandgemüse ein Highlight der Tour.

Gebühr:

Erwachsene: 6,00 €

Kinder: 4,00 €

Termin: Samstag, 31.05.2025,

10:00 - 11:30 Uhr

Leitung: Sina Endres

Ort: Biohof am Kolk GbR, Gänhauk 22,
49624 Lönningen-Angelbeck

Kurs: Es 1420

Power Point für Schüler ab Klasse 7

In den Osterferien

Du möchtest Dir schnell und effektiv Grundkenntnisse des Präsentationsprogramms von Microsoft PowerPoint aneignen? In diesem Kurs lernst Du Vorlagen und Design zu nutzen, einfache Folien mit Texten, Formen, Bildern und Diagrammen zu gestalten, Layouts anzupassen und Präsentationen zu erstellen.

Beginn: 14.04., 15.04. und 16.04.2025

Dauer: 3 x, 15:00 - 18:00 Uhr

Gebühr: 45,00 €

Leitung: Ursula Kreutzmann

Ort: Oberschule Essen

Kurs: Es 1501

Babysitterkurs

für Jungen und Mädchen ab 13 Jahren

Hast Du schon mal darüber nachgedacht, in Deiner Freizeit ein Baby oder Kleinkind zu betreuen? „Babysitten“ ist eine verantwortungsvolle Aufgabe, die nicht nur Spaß macht, sondern auch eine tolle Möglichkeit ist, Dein Taschengeld aufzubessern. In diesem Kurs erfährst Du alles Wichtige zur Betreuung eines Kindes.

Hauptschwerpunkte werden sein:

- Tipps und Tricks für den guten Babysitter
- Kinderlieder und Fingerspiele
- Kinderernährung
- Spielen und Basteln mit den Kleinen
- Sicherheit drinnen und draußen
- Tipps für erste Hilfe am Kind

Termin: Samstag, 22.02.2025,
09:00 - 15:00 Uhr

Gebühr: 24,50 €

Leitung: Sabrina Meyering

Ort: Geschäftsstelle Bildungswerk Essen

Kurs: Es 1130 

Englisch für die Reise

Sprachniveau A1 - A2

Sie haben nur geringe oder verschüttete Englischkenntnisse und möchten sich sprachlich auf eine Reise vorbereiten? Dann ist dieser Kurs der richtige für Sie. Sie erlernen und üben relevante Vokabeln und nützliche Redewendungen, um typische touristische Situationen sprachlich zu meistern.

Beginn: Freitag, 21.02., 07.03. und 21.03.2025

Dauer: 15:00 - 18:15 Uhr

Gebühr: 42,00 €

Leitung: Eva Naumann

Ort: Geschäftsstelle Bildungswerk Essen

Kurs: Es 1602 

Qi Gong

Qi Gong kommt aus der chinesischen Tradition und ist Teil der traditionellen chinesischen Medizin. Qi Gong Übungen sind leicht erlernbar und es reichen oft schon 15 Minuten am Tag, um mit den sanften Bewegungen eine Verbesserung des Allgemeinzustands erreichen zu können. Spannungen und Muskelverspannungen können abgebaut werden, Beruhigung des Geistes und Stärkung der Rückenmuskulatur und Gelenke geübt werden.

Die Vorteile für die Gesundheit können auch bei chronischer Müdigkeit, Abgeschlagenheit und Depression helfen. Der Kurs umfaßt 10 aufeinander aufbauende Einheiten. 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, 04.02.2025

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

Gebühr: 140,00 €

Leitung: Heike Nieske-Baumann

Ort: Geschäftsstelle Bildungswerk Essen

Kurs: Es 1703 

Yoga am Abend für den Mann

Sie haben noch nie Yoga gemacht und möchten mit Yoga beginnen? Sie praktizieren bereits Yoga, aber möchten gerne wieder gemeinsam in einer Gruppe Yoga ausüben? In diesem Kurs erlernen Sie Yogastellungen, die richtige Atemtechnik und Entspannungsmethoden.

Mit den Übungen schulen Sie ihre Körperwahrnehmung, trainieren Ihre Beweglichkeit, stärken Ihre Muskeln, fördern Gleichgewicht und Koordination und entwickeln Achtsamkeit und Ausgeglichenheit.

Yoga ist gut für Körper, Geist und Seele.

Mitzubringen: Getränke, Gymnastikmatte und bequeme Kleidung.

Beginn: Dienstag, 11.02.2025

Dauer: 6 x, 19:00 - 20:30 Uhr

Gebühr: 68,00 €

Leitung: Conny Lux

Ort: Geschäftsstelle Bildungswerk Essen

Kurs: Es 1701

Auswirkungen von Heilkräutern auf unser Wohlbefinden

Heilpflanzen - Ein kleines Wunderwerk der Natur

Wollten Sie schon immer mehr über die grüne Vielfalt unter Ihren Füßen erfahren? Dann ist der Kurs etwas für Sie.

An diesem Abend lernen Sie die Bestimmung, Verarbeitung und Anwendung von einigen der bekanntesten heimischen Heilpflanzen. Sie erfahren wie man die Heilpflanzen einsetzt, um bei kleinen und großen gesundheitlichen Problemen zu unterstützen.

Zur Theorie kommt auch ein bisschen Praxis:

Sie bekommen wertvolle Tipps und interessante Rezepte. Unter anderem lernen Sie eine Ringelblumensalbe herzustellen.

Termin: Mittwoch, 21.05.2025,
19:30 - 21:45 Uhr

Gebühr: 12,50 €

Leitung: Vera Jüngst

Ort: Geschäftsstelle Bildungswerk Essen

Kurs: Es 1711

Kochclub „Willkommen“

Jeden 2. Mittwoch im Monat

Beginn: Mittwoch, 08.01.2025

Dauer: 5 x, 19:00 - 21:45 Uhr

Gebühr: 40,00 €

zzgl. Lebensmittelkosten

Leitung: Mechthild Waller

Ort: Oberschule an der Hase

Kurs: Es 1802

Kochen mit Carola - Männerkochclub

jeden 1. Montag im Monat

Beginn: Montag, 06.01.2025

Dauer: 4 x, 18:30 - 21:15 Uhr

Gebühr: 28,00 €

zzgl. Lebensmittelkosten

Leitung: Carola Hämmerer

Ort: Oberschule an der Hase

Kurs: Es 1805

Kochclub „Die flinken Kochlöffel“

Kochen wie noch nie

jeden 3. Mittwoch im Monat

Beginn: Mittwoch, 15.01.2025

Dauer: 5 x, 19:00 - 21:15 Uhr

Gebühr: 35,00 €

zzgl. Lebensmittelkosten

Leitung: Carola Hämmerer

Ort: Oberschule an der Hase

Kurs: Es 1806 

Männerkochclub

jeden 2. Montag im Monat

Beginn: Montag, 13.01.2025


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

Gebühr: 28,00 €

zzgl. Lebensmittelkosten

Leitung: Carola Hämmerer

Ort: Oberschule an der Hase

Kurs: Es 1807 

Men at work - Männerkochclub

jeden 3. Dienstag im Monat

Beginn: Dienstag, 21.01.2025

Dauer: 5 x, 19:00 - 21:15 Uhr

Gebühr: 35,00 €

zzgl. Lebensmittelkosten

Leitung: Carola Hämmerer

Ort: Oberschule an der Hase

Kurs: Es 1808 

Im Einklang mit der Ernährung

Achtsam und bewusst essen

Wissen Sie noch wie Ihr Kaffee oder Tee heute Morgen geschmeckt hat oder was Sie gestern gefrühstückt haben? Mag sein, dass Sie es nicht mehr wissen. So geht es vielen Menschen. Wir essen und trinken oft nebenbei, ohne es bewusst wahrzunehmen. Dabei sind die Gedanken oft ganz woanders. Meist darf das Essen keine Zeit kosten und es soll am besten wenig Arbeit machen. Achtsam und bewusst zu Essen ist für viele ein Wunsch, der sich im alltäglichen Leben nicht so einfach umsetzen lässt.

Mit Achtsamkeit lernen Sie das Hier und Jetzt bewusst wahrzunehmen. Dieses Prinzip gilt für alle Lebensbereiche, auch für das Essen!

Genießen Sie an diesem Abend mit allen Sinnen!

Sie bekommen Tipps und Übungen an die Hand mit denen Sie Momente - vor allem beim Essen - bewusster erleben können.

Termin: Donnerstag, 06.02.2025, 19:00 Uhr

Gebühr: 12,50 €

Leitung: Julia Wagho

Ort: Geschäftsstelle Bildungswerk Essen

Kurs: Es 1710 

Kochen für Kinder im Alter von 6-10 Jahren

In den Osterferien

Kochen für Kinder kann eine wunderbare und kreative Erfahrung sein! Hier lernen Sie den Umgang mit Lebensmitteln und zaubern ein kindgerechtes Menü.

Termin: Montag, 14.04.2025,

10:00 - 13:00 Uhr

Gebühr: 15,00 €

inkl. Lebensmittelkosten

Leitung: Mechthild Waller

Ort: Oberschule an der Hase

Kurs: Es 1801

Familienküche, soviel mehr wie PiPaPo

Pizza - Pasta - Pommes, und was sonst? An diesem Abend soll es u.a. darum gehen, wie schon die Jüngsten aktiv in der Familienküche mitwirken können, welche Effekte dadurch für das spätere (Familien)Leben und Essverhalten ausgelöst werden können und welche hohe Relevanz die gemeinsamen Mahlzeiten für das Familienleben und die Vielfalt in der Essensauswahl haben. So soll der Abend als Anregung dienen, dass der Esstisch nicht zum Stresstisch wird, sondern der gemeinsame Genuss stets im Vordergrund stehen sollte.

Termin: Donnerstag, 20.03.2025; 19:00 Uhr

Gebühr: 8,50 €

Leitung: Anne Specker

Ort: Grundschule Essen

Kurs: Es 1809

Neue Ideen fürs Partybuffet

Suppen, Partysalate, Snacks und Fingerfood

Termin: Mittwoch, 02.04.2025,

19:00 - 21:30 Uhr

Gebühr: 15,00 €

zzgl. Lebensmittelkosten

Leitung: Mechthild Waller

Ort: Grundschule Essen

Kurs: Es 1803

Schultüte nähen

Nähe eine Schultüte aus Stoff

*Auch für Nähanfänger*innen*

Eine schöne Alternative zu den Schultüten aus Pappe sind selbstgenähte, personalisierte Unikate.

Nähen Sie in gemütlicher Runde für Ihr Kind eine Schultüte aus bunten Stoffen mit z.B. dem Namen, Applikationen, Bänder und Borten, passend zum Schulranzen.

Mitzubringen: Nähmaschine, Nähutensilien, Stoffe, Applikationen, Bänder und Borten sowie Namensapplikationen.

Stoff für eine einfarbige Schultüte:

Bei einer Ballenbreite von 1,40m wird 0,70m Stoff benötigt.

Bei unterschiedlichen Farben:

Oben: ca. 30x60cm, Mitte: ca. 50x50cm, Unten: 35x30cm

Zum Binden (Stoff oder Tüll): 60x30cm (Rechteck)

Gestellt: Schnittmuster für eine 70cm große Schultüte

Termin: Dienstag, 13.05.2025,

19:00 - 21:15 Uhr

Gebühr: 15,00 €

Leitung: Anette Bahl

Ort: Geschäftsstelle Bildungswerk Essen

Kurs: Es 1820

Herbst

Gemeindefest 2025

Kunstaussstellung im Bildungswerk Essen (Oldb.)

Anlässlich des Gemeindefestes öffnen wir unsere Türen für eine Kunstaussstellung von E. Kalvelage und informieren über unser Programm.

Wir laden alle Bürgerinnen und Bürger herzlich ein und freuen uns über Ihren Besuch.

Termin: Sonntag, 24.08.2025

Ort: Geschäftsstelle Bildungswerk Essen

Kurs: **Es 2020** 

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. Sie lernen im gemeinsamen Tun mit den Kindern voneinander und miteinander.

1. Gruppe:

Jeden zweiten und vierten Donnerstag

Termine können sich nach Absprache ändern.

Wenn Interesse besteht, auch eine Eltern-Kind-Gruppe zu gründen, dann melden Sie sich gerne bei uns in der Geschäftsstelle des Bildungswerkes Essen Oldb. 05434 / 7760 oder per Mail anmeldung@bw-essen.de.

Ort: Karl-Leisner-Haus

Kurs: **Es 2110** 

PARENS®

Der PARENS-Kurs richtet sich an Eltern mit ihren Babys, die im Januar, Februar und März 2025 geboren sind.

PARENS® ist ein Konzept der Kath. Erwachsenenbildung, das Eltern mit Ihren Kindern im ersten Lebensjahr optimal begleiten will. Die PARENS®-Stunden bieten Eltern die Gelegenheit, die Bindung zu ihren Kleinstkindern zu intensivieren und unter pädagogischer Anleitung, in geschützter Atmosphäre, optimal zu fördern. PARENS® beinhaltet folgende Schwerpunkte:

- Werteorientierte Begleitung
- Soziale Kontakte herstellen bzw. stärken
- Eltern lernen gemeinsam mit ihren Babys Sing- und Bewegungsspiele
- Kennenlernen von gezielten Sinnesanregungen
- Einführung in Bewegungsanregungen und in Elemente der Babymassage
- Austausch und Begleitung durch eine PARENS®-Referentin
- Wichtige Informationen im ersten Lebensjahr
- Anlegen eines Beobachtungstagebuches

Parens®-Kurs für Eltern mit Babys, die im Januar, Februar oder März 2025 geboren sind, finden auf Anfrage statt. Melden Sie sich gerne bei uns.

Beginn: Mittwoch, 15.10.2025

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** 

Neue Autorität

Für Eltern und Sorgeberechtigte

Der Ansatz der neuen Autorität ist ein systemischer Ansatz, der von Haim Omer (Psychologe) entwickelt wurde. Das Konzept basiert auf Beziehung und Verbundenheit und der Idee des gewaltlosen Widerstandes. Deeskalation statt Eskalation, Präsenz, Selbstkontrolle und Wiedergutmachung statt Machtkämpfe, Strafen und Vergeltung. Ziel ist es, die Bindung zu Kindern und Jugendlichen zu erneuern und zu festigen. Einen inneren Kompass zu erlangen, um mit herausfordernden Verhaltensweisen konstruktiv umgehen zu können.

Termin: Donnerstag, 18.09.2025; 19:00 Uhr

Gebühr: 12,50 €

Leitung: Marion Riehemann

Ort: Kindergarten "Regenbogen"

Kurs: **Es 2120**

Fahrt zum Krematorium nach Diepholz

Feuerbestattungen im stilvollen Rahmen

Die Zeit im Wandel. Der letzte Weg eines Menschen hat Würde und Anteilnahme verdient und wirft damit zwangsläufig die Frage nach der Art der Bestattung auf. Dabei entscheiden sich heute aus verschiedensten Gründen häufiger Menschen für eine Feuerbestattung. Haben Sie sich darüber schon einmal Gedanken gemacht und möchten mehr über dieses Thema erfahren? Dann laden wir Sie herzlich ein, gemeinsam die Feuerbestattungen Diepholz zu besichtigen. Sie erhalten Informationen zum Ablauf im stilvollen Rahmen und können gerne in vertrauensvoller Runde weitere Fragen stellen. Begleitet werden Sie von Frau Anne Ellerkamp vom gleichnamigen Bestattungsinstitut, Essen. Nach der Besichtigung können Sie zum Ausklang im haus-eigenen Cafe einkehren (nicht im Preis enthalten). Das Krematorium muss einen Ausweichtermin freihalten. Es wäre daher gut, wenn Sie an beiden Terminen können: Es findet nur ein Termin statt - Sie erhalten rechtzeitig Nachricht. Abfahrt: Bildungswerk Essen, August-Meyer-Straße 2. Nach Möglichkeit sollten Fahrgemeinschaften gebildet werden (ca. 40 km).

Termin: 11.11.2025 oder 21.11.2025

Gebühr: 10,00 €

Leitung: Anne Ellerkamp

Ort: Feuerbestattungen Diepholz GmbH & Co. KG

Kurs: **Es 2400**

Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht

Was bedeutet ein verantwortlicher Umgang mit dem eigenen Sterben?

Unabhängig vom Alter kann jeder Mensch durch Unfall oder schwere Erkrankung plötzlich in eine Situation geraten, in der der eigene Wille nicht mehr geäußert werden kann. Eine wichtige Frage in dieser Situation ist dann dieser nach dem Umgang der medizinischen pflegerischen Behandlung - sowohl in der häuslichen als auch in der stationären Versorgung. Eine Patientenverfügung erleichtert Angehörigen, Ärzten, Pflegenden, begleitenden Diensten, Betreuern oder Gerichten, Entscheidungen zu treffen, die den eigenen Wünschen entsprechen. Eine Vorsorgevollmacht bestimmt eine vertraute Person, die Durchsetzung der Patientenverfügung zu überwachen und umzusetzen.

Termin: Donnerstag, 25.09.2025; 19:30 Uhr

Gebühr: 8,50 €

Leitung: Karl-Friedrich Tödtmann

Ort: Geschäftsstelle Bildungswerk Essen

Kurs: **Es 2401**

Socken stricken für Anfänger

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt, wie Sie eigene Socken zaubern - perfekt als persönliche Weihnachtsgeschenkidee für die Familie oder für Sie selbst! Wir führen Sie durch den gesamten Strickprozess. Alles was Sie brauchen sind Grundkenntnisse in rechten und linken Maschen stricken - den Rest zeigen wir Ihnen. Material darf mitgebracht werden, kann aber auch vor Ort erworben werden. (Auswahl siehe vorab unter www.garnhus.de)

Beginn: Montag, 27.10.2025
Dauer: 3 x, 18:00 - 19:30 Uhr
Gebühr: 20,00 €
Leitung: Anette Greten
Ort: Geschäftsstelle Bildungswerk Essen

Kurs: Es 2810 

Notfall bei Hund und Katze erkennen und richtig verhalten

- Was ist ein Notfall?
- Regeln für einen Notfall
- Erste Hilfe/ Erstmaßnahmen durch den Besitzer
- Notfallapotheke/ Reiseapotheke

Termin: Donnerstag, 09.10.2025,
19:00 - 21:15 Uhr
Gebühr: 8,50 €
Leitung: Dr. Sonja von Berg und Team
Ort: Geschäftsstelle Bildungswerk Essen

Kurs: Es 2404 

English Tea Time

Niveau ab A2

Join us for our new meetup group „English at Coffee Time“. While enjoying a cup of coffee or tea, we will chat about daily life, read short texts together, play games or anything else you'd like to try. Come, have fun and let's chat!
Hier haben Sie die Gelegenheit in entspannter Atmosphäre Englisch zu sprechen. And don't worry - your English doesn't need to be perfect!

Termin: Freitag, 12.09.2025,
15:00 - 17:00 Uhr
Gebühr: 8,50 €
Leitung: Eva Naumann
Ort: Geschäftsstelle Bildungswerk Essen

Kurs: Es 2601 

English Tea Time - Folgetermin

Termin: Freitag, 10.10.2025,
15:00 - 17:00 Uhr
Gebühr: 8,50 €
Leitung: Eva Naumann
Ort: Geschäftsstelle Bildungswerk Essen

Kurs: Es 2602 

English Tea Time - Folgetermin

Termin: Freitag, 14.11.2025,
15:00 - 17:00 Uhr
Gebühr: 8,50 €
Leitung: Eva Naumann
Ort: Geschäftsstelle Bildungswerk Essen

Kurs: Es 2603 

Progressive Muskelentspannung

Beginn: Dienstag, 07.10.2025
Dauer: 8 x, 18:00 - 18:45 Uhr
Gebühr: 110,00 € Die
Kursgebühr ist bei der Referentin zu entrichten.
Leitung: Heike Nieske-Baumann
Ort: Geschäftsstelle Bildungswerk Essen

Kurs: Es 2704

Kochen für Kinder im Alter von 6-10 Jahren

in den Herbstferien

Kochen für Kinder kann eine wunderbare und kreative Erfahrung sein!

Termin: Mittwoch, 15.10.2025,
10:00 - 13:00 Uhr
Gebühr: 15,00 € inkl. Lebensmittelkosten
Leitung: Mechthild Waller
Ort: Oberschule an der Hase

Kurs: Es 2801

Men at work - Männerkochclub

jeden 3. Dienstag im Monat

Beginn: Dienstag, 19.08.2025
Dauer: 4 x, 19:00 - 21:15 Uhr
Gebühr: 28,00 € zzgl. Lebensmittelkosten
Leitung: Carola Hämmerer
Ort: Oberschule an der Hase

Kurs: Es 2805

Kochclub „Die flinken Kochlöffel“

Kochen wie noch nie

jeden 3. Mittwoch im Monat

Beginn: Mittwoch, 20.08.2025
Dauer: 4 x, 19:00 - 21:15 Uhr
Gebühr: 28,00 € zzgl. Lebensmittelkosten
Leitung: Carola Hämmerer
Ort: Oberschule an der Hase

Kurs: Es 2806

Kochen mit Carola - Männerkochclub

jeden 1. Montag im Monat

Beginn: Montag, 01.09.2025
Dauer: 4 x, 18:30 - 21:15 Uhr
Gebühr: 28,00 € zzgl. Lebensmittelkosten
Leitung: Carola Hämmerer
Ort: Oberschule an der Hase

Kurs: Es 2807

Männerkochclub

jeden 2. Montag im Monat

Beginn: Montag, 08.09.2025
Dauer: 3 x, 19:00 - 21:15 Uhr
Gebühr: 21,00 € zzgl. Lebensmittelkosten
Leitung: Carola Hämmerer
Ort: Oberschule an der Hase

Kurs: Es 2808

Kochclub „Willkommen“

Beginn: Mittwoch, 10.09.2025
Gebühr: 32,00 € zzgl. Lebensmittelkosten
Leitung: Mechthild Waller
Ort: Oberschule an der Hase

Kurs: Es 2802

Geschäftsstelle:

Bildungswerk Essen (Oldb.) e.V.
August-Meyer-Str. 2
49632 Essen (Oldb.)
Email: verwaltung@bw-essen.de

Anmeldung + Information:

Johanna Huslage
Juliane Berding
Telefon: 0 54 34 / 77 60
Email: anmeldung@bw-essen.de



Öffnungszeiten:

Geschäftsstelle:

Dienstag: 09:00 Uhr - 12:30 Uhr

Telefonisch erreichbar:

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

Freitag: 09:30 Uhr - 13:00 Uhr

Bankverbindung:

Volksbank eG Emstek Essen Cappeln
IBAN: DE32 2806 3526 0010 8006 00
(BIC: GENODEF 1ESO)

Es gelten die allgemeinen
Geschäftsbedingungen und
Widerrufsbelehrungen, die auf der
Internetseite www.bw-essen.de
eingesehen werden können.

Erkunden Sie unser Programm und entdecken Sie eine Vielzahl interessanter Kursangebote. Ihnen gefällt ein Kurs oder Vortrag? Dann melden Sie sich bitte an. Eine Anmeldung ist jederzeit online: www.bw-essen.de oder per Mail: anmeldung@bw-essen.de möglich. Telefonisch erreichen Sie uns unter der Telefonnummer: 0 54 34 / 77 60.

Sie werden merken, dass Weiterbildung nicht nur Ihr Wissen erweitert, sondern auch wertvolle persönliche Erfahrungen mit sich bringt.

Alle Kursangebote finden Sie unter www.bw-essen.de.



Bitte QR-Code scannen:



Bildungswerk Essen Oldb.



bw_essen

www.bw-essen.de