

„Zwei Dinge sollen Kinder
von Ihren Eltern bekommen:
Wurzeln und Flügel.“

JOHANN WOLFGANG VON GOETHE



FAMILIE

Geburt

„Willkommen Baby“, KreiBsaalführ., Geburtsvorbereitung	8
Beckenboden-/Rückbildungsgymnastik, wellcome	9
Erziehungslotsen	10

Eltern-Kind-Gruppen

Rahmenbedingungen	10
Elterncafé, PEKiP, DELFI	12
Das erste Lebensjahr, Baby-Turnen, Baby-Wellness	13
Eltern-Kind-Gruppen, Musik-Spielkreis	14
Was wächst/lebt im Wald?, Musik. Spieltreff, Budenzauber	15

Kinder- und Jugendtreff

Kindertreff, Musik. Früherziehung, Entspannungstraining	16
Mini-Forscher am Werk	17
Tanzalarm, Mitmach-Club, Kinder als Ersthelfer	18
Leichter Lernen, Hausaufgaben, Babysitterkurs	19
Fit am PC, Computerkurse, Kochspaß	20
Musikkurse, Gitarrenunterricht	21
Gitarren-, Blockflötenunterricht, Flötenorchester	22
Konzerte, Workshop für päd. Fachkräfte	23

Gemeinsam leben, lernen und Spaß haben

Oster-/Adventsnachmittag, Bücher von Anfang an	24
Kreativität und Entspannung für Frauen	24

Familienpädagogik – Elternbildung

Elternberatung und Elternsprechstunde	25
Elternkurs „Kess erziehen“	26
Starke Großeltern – starke Kinder	27
Erste Hilfe, Elternabende/ Elterntrainings in Kitas	29

Kreativität – Textiles Gestalten

Töpferkurse	29
Hobby-Schneidern, Patchwork, Handarbeitstreff	31

Gesundheit – Bewegung – Entspannung

Yoga, Qigong, Entspannungstraining	32
Stressabbau – Konzentration – Wohlbefinden	33
Gymnastikkurse	33

Ernährung – Kochstudio

Von der Milch zum Brei	34
Familie in Form, Kinderleicht abnehmen	35
FABI-Kinder-Kochstudio	36
Gesünder Kochen	36
FABI Kochstudio für Erwachsene	38
Kreativ klimafreundlich kochen	39
Das besondere Koch-Event	40

GEBURT

„Willkommen Baby...“

Vorbereitung auf das Leben mit dem Baby

Die Geburt eines Kindes ist ein ganz besonderes Ereignis im Leben einer Familie, das mit Freude aber auch mit vielen Fragen verbunden sein kann. In diesem Workshop erhalten werdende Eltern eine zeitgemäße Vorbereitung auf die unvergessliche Zeit mit ihrem Neugeborenen und Informationen zu den Themen Stillen, Pflege, Erstausrüstung, Tragen, Schlafen, sicheres Handling, Kinderkrankheiten, Ernährung u.v.a.

Termin Sa., 17.03., 23.06., 13.10., 08.12.2012

10.00 – 14.00 Uhr

Kosten 20,00 EUR pro Paar, Einzelperson 15,00 EUR

Ort Salzgitter-Bad

Leitung Simone Nather

Kurse im St. Elisabeth-Krankenhaus

Anmeldung im St. Elisabeth-Krankenhaus

Liebenhaller Str. 20

38259 Salzgitter-Bad

Tel. 0 53 41 / 82 41 43

Kreißsaalführungen

mit Besichtigung der Fachabteilung Geburtshilfe und anschließender Filmvorführung.

Termin jeweils 1. Dienstag im Monat, 19.00 Uhr – ca. 20.30 Uhr

Kosten –

Ort St. Elisabeth-Krankenhaus

Leitung Hebammen des Krankenhauses

Geburtsvorbereitung

für Frauen und Paare

Informationen rund um die Schwangerschaft und Geburt, verbunden mit dem Erlernen von Atemtechniken und Entspannungsübungen. Die werdenden Eltern sollen auf ein positives Geburtserlebnis vorbereitet werden. Die Kurse werden auch für Partner angeboten, bei denen die Männer Massagetechniken sowie helfende Handgriffe erlernen.

Termin nach Vereinbarung

Kosten nach Absprache

Ort St. Elisabeth-Krankenhaus

Leitung Hebammen des Krankenhauses



Beckenbodentraining und Rückbildungsgymnastik

Beginn ca. 8 Wochen nach der Entbindung

Durch gezielte Übungen wird eine bessere Rückbildung der Figur und der Organe erreicht. Die Rückbildungsgymnastik regt den Stoffwechsel an und dient der Vorbeugung von Krankheiten.

Die Kosten übernimmt die Krankenkasse, wenn der Kurs sechs Wochen bis vier Monate nach der Entbindung begonnen wird.

Termin Mo., 19.15 – 20.30 Uhr, Mi., 20.00 – 21.30 Uhr

Kosten nach Absprache

Ort St. Elisabeth-Krankenhaus

Leitung Hebammen des Krankenhauses



wellcome im Raum Goslar/Nordharz

Mütter werden heute bereits wenige Tage nach der Geburt aus der Klinik entlassen. Zuhause beginnt – trotz aller Freude über das Neugeborene – der ganz normale Wahnsinn einer „Wochenbett-Familie“; das Baby schreit, niemand kauft ein, das Geschwisterkind ist eifersüchtig und der besorgte Vater bekommt keinen Urlaub. Gut, wenn Familie oder Freunde in der ersten Zeit unterstützen können. Wer keine Hilfe hat, bekommt sie von uns durch ehrenamtliche

Mitarbeiterinnen, die ca. zweimal wöchentlich für 2 – 3 Stunden die Familie besuchen, um ganz praktische Hilfe zu leisten, egal wie wenig aufgeräumt ist.

- » Sie geht mit dem Baby spazieren, damit Sie ein wenig Zeit zum Entspannen haben
- » Sie spielt mit dem Geschwisterkind
- » Sie begleitet die Zwillingsmutter zum Arzt
- » Sie hört zu und gibt Entlastung u. v. a.

Wenn Sie Unterstützung wünschen und im Raum Goslar/Nord-Harz wohnen, nehmen Sie mit uns Kontakt auf. Wir klären mit Ihnen Ihre Erwartungen und vermitteln, gegen eine geringe Aufwandspauschale, eine Ehrenamtliche aus Ihrer Region.

Möchten Sie bei wellcome als Ehrenamtliche mitarbeiten? Die Tätigkeit in der Familie ist eine überschaubare, zeitlich begrenzte und mit hoher Anerkennung verbundene Aufgabe. Regelmäßige Treffen mit anderen Ehrenamtlichen, der Kontakt zur wellcome Koordinatorin und kostenlose Fortbildungen unterstützen Sie in Ihrem Engagement. Möchten Sie wellcome finanziell unterstützen? Sprechen Sie uns an: Ansprechpartnerin und Koordinatorin Renate Reulecke Tel. 05341/394 792

Erziehungslotsen

Unterstützung für Sie und Ihre Kinder

Erziehungslotsen besuchen Sie zu Hause und bieten Unterstützung bei der Bewältigung des Familienalltags. Sie

- » geben praktische Tipps für den Alltag
- » helfen Ihren Kindern bei den Hausaufgaben und spielen mit ihnen
- » leisten Unterstützung im Umgang mit Behörden und Institutionen
- » haben immer ein offenes Ohr

Erziehungslotsen begleiten Sie und Ihre Kinder kostenfrei bis zu drei Stunden wöchentlich über einen Zeitraum von einem Jahr.

Wünschen Sie Unterstützung rufen Sie uns an:

Ansprechpartnerin Maritta Jäschke-Bortfeldt Tel. 05341/45682

Qualifizierungsmaßnahme für ehrenamtliche Tätigkeit als

Erziehungslotse/Erziehungslotsin

Siehe Fachbereich Gesellschaft Seite 63

ELTERN-KIND-GRUPPEN

Rahmenbedingungen der Eltern-Kind-Gruppen

Kinder im Alter von 1 bis 4 Jahren haben in den Eltern-Kind-Kursen Gelegenheit, erste soziale Erfahrungen mit Gleichaltrigen und mit anderen Erwachsenen zu machen. Lieder, Spiel- und Beschäftigungsangebote, die dem Bewegungs- und Erfahrungsdrang eines Kindes entgegenkommen, tragen dazu bei. Den Eltern bieten die Eltern-Kind-Gruppen die Möglichkeit, miteinander ins Gespräch zu kommen, Erfahrungen auszutauschen, das Verhalten der Kinder in der Gruppe zu beobachten und pädagogische Fragen zu klären.

- » In den Eltern-Kind-Gruppen finden sich acht bis zehn Mütter/ Väter/Großeltern mit den Kindern einmal wöchentlich zusammen.
- » Der Kurs beginnt viermal jährlich nach den Schulferien.
- » Die Kursdauer beträgt pro Woche 90 Minuten.
- » Die Kurse bauen aufeinander auf, Einstieg ist jedoch auch jederzeit nach Absprache in laufende Kurse möglich.
- » Eltern-Kind-Gruppen werden von pädagogisch qualifizierten Referentinnen geleitet und beinhalten mindestens einen Elternabend pro Quartal.

Unser Kurskonzept sieht eine kontinuierliche Begleitung durch eine Referentin bis zum Kindergartenalter vor.

Wenn Sie für sich oder für andere Eltern und Kinder ein eigenes Kursangebot wünschen, sprechen Sie uns an!



1. Lebensjahr des Kindes

PEKiP-Gruppen (Prager-Eltern-Kind-Programm)

Fortlaufende Kurse für Eltern mit Säuglingen
ab der sechsten Lebenswoche

DELFI-Gruppen

Für Eltern und Kinder ab der sechsten Lebenswoche

Das erste Lebensjahr

Für Eltern mit Babys im ersten Lebensjahr

Baby-Turnen

Ab dem dritten Lebensmonat

Babywellness

Spielen, Turnen und Massage für Babys im ersten Lebensjahr

2.- 4. Lebensjahr

Eltern - Kind Gruppen

Spiel- und Kontaktgruppe für Eltern mit ihren
Kindern von ein bis vier Jahren

Musikspielkreis

Eltern und Kinder ab zwei Jahren singen und musizieren
gemeinsam

3. bis 5. Lebensjahr

Kindertreff

Für zweieinhalb bis fünfjährige Kinder ohne Eltern,
als Vorbereitung auf den Kindergarten

Mini-Forscher am Werk

Die Kinder führen kleine naturwissenschaftliche Experimente durch

Musikalische Früherziehung

Die Freude an der Musik wird durch den spielerischen Umgang
mit Rhythmus, Tanz und Instrumenten geweckt

Was wächst und lebt im Wald?

Für Eltern und Kinder ab 3 Jahren

Budenzauber

Spielangebote mit Musik, Sprache und Bewegung

Kindertanz

Tanz, Rhythmik und Bewegungsspiele mit Musik
für Kinder von 3 – 6 Jahren

Eltern-Kind-Kurse

Zu den genannten Terminen beginnen alle, auch neue Kurse im
Eltern-Kind-Bereich. Bitte erfragen Sie im Büro den für Sie und
Ihr Kind passenden Kurs.

- | | | | |
|------------|-------------|---|-----------------|
| 1. Quartal | Mo., 09.01. | – | Fr., 23.03.2012 |
| 2. Quartal | Do., 12.04. | – | Fr., 20.07.2012 |
| 3. Quartal | Mo., 03.09. | – | Fr., 19.10.2012 |
| 4. Quartal | Mo., 05.11. | – | Do., 20.12.2012 |
-

Elterncafé, Stillberatung und mehr....

Bei einer Tasse Kaffee oder Tee können Sie Kontakt mit anderen Müttern knüpfen und bekommen von einer Still- und Laktationsberaterin Hinweise, Tipps und Antworten auf viele Fragen, die Eltern mit kleinen Kindern bewegen. Sie erhalten Informationen und Beratung zu Themen wie Ernährung, Stillen, Einführung der Beikost, Schlafen und Wachen, Tragen, Schreibabys, Abstillen u. v. m.

Termin 1. und 3. Do. im Monat, 10.30 – 11.30 Uhr

Kosten –

Ort Salzgitter-Bad

Leitung Simone Nather

PEKiP

In der Gruppe erleben die Kinder Freude an spielerischen Bewegungen mit Anregungen aus dem Prager-Eltern-Kind-Programm. Mütter/Väter beobachten, was ihrem Kind gut tut, ihm Spaß macht, wie lange es spielen will und wann es genug hat. Die Eltern haben Gelegenheit zur Information, Austausch und Diskussion über Entwicklungs- und Erziehungsfragen und die Pflege ihres Kindes. Der fortlaufende Kurs beginnt mit der sechsten Lebenswoche und endet nach dem 1. Lebensjahr des Kindes. Ein Elternabend oder Familientreffen ist Bestandteil jeden Kurses.

Termin auf Anfrage

Kosten 4,50 EUR pro Treffen

Ort Salzgitter-Bad

Leitung N. N.

DELFI

Eltern mit ihren Babys ab der sechsten Lebenswoche treffen sich wöchentlich in einer Gruppe mit max. acht gleichaltrigen Kindern. Spiel- und Bewegungsanregungen, die den jeweiligen Entwicklungsstand des Säuglings berücksichtigen, stehen dabei im Mittelpunkt. In einer entspannten Atmosphäre können es die Babys genießen, sich in einem wohlrig warmen Raum nackt zu bewegen und die Umgebung und andere Babys zu entdecken. Gespräche über Entwicklung, Ernährung, Pflege u. a. geben Sicherheit und Orientierung für das wichtige erste Lebensjahr und bieten die Chance zu neuen Kontakten. Ein Elternabend oder ein Familientreffen ist Bestandteil jeden Kurses.

Termin Di., 15.30 – 17.00 Uhr

Mi., 9.00 -10.30 Uhr, Do., 9.00 – 10.30 Uhr

Sa., 9.00 -10.30 Uhr, 10.30 – 12.00 Uhr

Kosten 4,50 EUR pro Treffen

Ort Salzgitter-Bad

Leitung Katja Schramm, Maike Ripken



Das erste Lebensjahr

Eltern Kind Kurs orientiert an der Kleinkindpädagogik der Kinderärztin Emmi Pikler

Kinder brauchen Zeit und Freiheit, um ihren ganz individuellen Entwicklungsrhythmus zu finden und ihre Umgebung zu entdecken. Eltern sollen dabei unterstützend tätig sein und die Bedürfnisse ihres Babys wahrnehmen und angemessen reagieren lernen. Basiswissen über Pflege, Spiel und Bewegung, sowie Antworten auf Alltagsfragen werden in dem Kurs vermittelt, um eine verlässliche und vertrauensvolle Eltern-Kind-Beziehung zu fördern.

Termin Mi., 9.30 – 11.00 Uhr

Kosten 4,50 pro Treffen

Ort Salzgitter-Lebenstedt

Leitung Bettina Büsing

Baby-Turnen

Bewegungsübungen fördern spielerisch die motorische Entwicklung der Babys und aktivieren alle Sinne. Die Eltern können mit diesen Übungen auch zu Hause mit ihrem Baby turnen.

Termin Do., 9.00 – 10.00 Uhr, 10.00 – 11.00 Uhr

Kosten 3,00 EUR pro Treffen

Ort Salzgitter-Bad

Leitung Eva-Maria Hegemann

Baby-Wellness

Spielen, Turnen und Massage für Babys
Für Babys ab 3 Monaten

Mit entwicklungsgemäßen Spiel- und Bewegungsanregungen und sanften Massagen werden alle Sinne der Babys geweckt. Die Eltern können sich austauschen und erhalten Begleitung und Beratung durch die Kursleiterin.

Termin Fr., 9.00 - 10.30 Uhr

Kosten 3,60 EUR pro Treffen

Ort Salzgitter-Bad

Leitung Simone Nather

Termin Mi., 9.30 -11.00 Uhr

Kosten 3,60 EUR pro Treffen

Ort Salzgitter-Lebenstedt

Leitung Heidi Hassenrück

Eltern-Kind-Gruppen

Für ein- bis vierjährige Kinder mit Müttern/Vätern

Die Eltern-Kind-Gruppe bietet den Kindern die Möglichkeit, ihre Umwelt aktiv zu erforschen und erste Erfahrungen im Zusammensein mit anderen Kindern zu sammeln. Im Umgang mit verschiedenen Materialien und wechselnden Bewegungsangeboten probieren sie Neues aus und können im Spiel ihre Umwelt mit allen Sinnen erleben. Das aktive Miteinander von Eltern und Kindern stärkt die emotionale Bindung und ist eine optimale Voraussetzung für das Lernen. Themenorientierte Elternabende aus den Bereichen Erziehung, Gesundheit, Lebensplanung, Religion und Glaubensvermittlung sind fester Bestandteil jeden Kurses.

Termin Mo. – Fr., 9.00 – 10.30 Uhr, 10.30 – 12.00 Uhr
 Mo., Di., Do., 15.00 – 16.30 Uhr, 16.30 – 18.00 Uhr
 Kosten 3,60 EUR pro Treffen
 Ort Salzgitter-Lebenstedt
 Leitung Heidi Hassenrück, Vanessa Wolf

Termin Mo. – Fr., 9.00 – 10.30 Uhr, 10.30 – 12.00 Uhr
 Mo. – Do., 15.00 – 16.30 Uhr, 16.30 – 18.00 Uhr
 Kosten 3,60 EUR pro Treffen
 Ort Salzgitter-Bad
 Leitung Martina Sandvoß, Regina Schließer,
 Ilona Kott, Manuela Baldczus

Termin Mo. – Fr., 9.00 – 10.30 Uhr, 10.30 – 12.00 Uhr
 Di., 15.30 – 17.00 Uhr
 Kosten 3,60 EUR pro Treffen
 Ort Wolfenbüttel, Roncalli-Haus
 Leitung Gabriele Holleschovsky, Sabine Straube

Termin Do., 16.00 – 17.30 Uhr
 Kosten 3,60 EUR pro Treffen
 Ort Lengede, Kath. Kirchengemeinde, St. Marien
 Leitung Vanessa Wolf

Musik-Spielkreis

Für Kinder ab 2 Jahren mit Eltern

Eltern und Kinder singen und musizieren gemeinsam. Dabei geht es um das Wecken und Entwickeln einfacher rhythmischer und melodischer Fähigkeiten in spielerischer Form. Im Vordergrund steht die Freude am gemeinsamen Musikerleben von Kindern und Erwachsenen.

Termin Do., 15.00 – 16.30 Uhr
 Kosten 3,60 EUR pro Treffen
 Ort Salzgitter-Lebenstedt
 Leitung Petra Kittel



Termin Mo., 15.00 – 16.30 Uhr

Kosten 3,60 EUR pro Treffen

Ort Salzgitter-Bad

Leitung Andrea Harder

Was wächst und lebt im Wald?

Für Eltern und Kinder ab 3 Jahren

Eltern und Kinder gehen gemeinsam auf Entdeckungsreise in die Natur. Sie erleben den Wechsel der Jahreszeiten mit den jeweiligen Blumen, Pflanzen und Gerüchen. Manches kleine Tier kann entdeckt und beobachtet werden und ganz nebenbei lernen die Kinder und Erwachsenen viel über unsere nächste Umgebung.

Termin ab Mi., 18.03.2012, 15.30 – 17.00 Uhr

Kosten 3,60 EUR pro Treffen

Ort Salzgitter-Bad

Leitung Andrea Harder

Musikalischer Spieltreff

Für Kinder ab 3 Jahren

Termin Mo., 15.30 – 17.00 Uhr

Kosten 3,60 EUR pro Treffen

Ort Wolfenbüttel, Roncalli-Haus

Leitung Gabriele Holleschovsky

Budenzauber

Spielangebote mit Musik, Sprache und Bewegung fördern im gemeinsamen Erleben von Eltern und Kindern die emotionale Bindung, sowie die Wahrnehmung und Bewegungsfreude der Kinder. Lieder, Reime und Sprachspiele unterstützen die Entwicklung der sprachlichen Ausdrucksfähigkeit.

Termin Di., 15.30 – 17.00 Uhr

Kosten 3,60 EUR pro Treffen

Ort Salzgitter-Lebenstedt

Leitung N.N.

KINDER- UND JUGENDTREFF

Kindertreff

Für zweieinhalb- bis fünfjährige Kinder ohne Eltern

Singen, spielen, malen, toben und neue Materialien kennen lernen, fördern die Fantasie und Kreativität der Kinder. Sie lernen miteinander zu spielen und zu teilen und entwickeln so ihr Sozialverhalten im Umgang mit anderen Kindern. Die kurze regelmäßige Trennung von ihren Eltern erleichtert den Kindern den Eintritt in den Kindergarten.

Termin Di. und Fr., 8.45 – 11.00 Uhr

Kosten 5,40 EUR pro Treffen

Ort Wolfenbüttel, Roncalli-Haus

Leitung Gabriele Holleschovsky

Musikalische Früherziehung

für Kinder ab 4 Jahren

Durch den spielerischen Umgang mit Musik und Tanz, Rhythmus, Instrumenten und verschiedenen Materialien wird die kindliche Freude an der Musik geweckt. Die Kinder erleben in einer Gruppe Musik mit allen Sinnen, wodurch ihre Kreativität, die Motorik, das Hören und Sehen sowie ihr soziales Verhalten gefördert werden.

Termin Mi., 16.30 – 17.30 Uhr,

Kosten 3,60 EUR pro Treffen

Ort Salzgitter-Lebenstedt

Leitung Petra Kittel

Termin Di., 15.30 – 16.30 Uhr

Kosten 3,60 EUR pro Treffen

Ort Salzgitter-Bad

Leitung Mareike Freisler

Entspannungstraining – „Einfach mal zur Ruhe kommen“

Für Kinder von 7 – 10 Jahren

Die Kinder finden durch Fantasiereisen, Stilleübungen, Körperwahrnehmungsübungen und gemeinsames Spielen zur Ruhe. Sie lernen ihre Konzentrationsfähigkeit zu stärken und Stresssituationen besser zu bewältigen.

Bitte bequeme Kleidung, Socken, Wolldecke und ein Kuscheltier mitbringen.

Termin Di., 16.00 – 17.00 Uhr

Kosten 3,60 EUR pro Treffen

Ort Salzgitter-Bad

Leitung Hüsne Hacer



Mini-Forscher am Werk

Naturwissenschaftliche Experimente

Für Kinder von 5 – 11 Jahren

Die Kinder führen kleine Experimente durch, um Gesetzmäßigkeiten der belebten und unbelebten Natur zu erforschen.

Je nach Quartal Experimente zu den Themen:

Thema: Wasser, Luft und Temperatur

- » Warum können Schiffe schwimmen?
- » Wasser wirkt wie Klebstoff und hat eine Haut
- » Wo bleibt der Zucker im Tee?
- » Luft ist nicht Nichts! Wir starten eine Luftballonrakete
- » Wir bauen einen Schaumlöcher

Thema: Magnetismus, Elektrizität, Licht und Farben

- » Welche Dinge sind magnetisch?
- » Wie funktioniert ein Kompass?
- » Wie schmeckt Strom?
- » Können wir im Dunkeln Farben sehen?
- » Warum ist der Himmel blau und der Regenbogen bunt ?

Thema: Akustik, Elektrostatik und Mechanik

- » Wie kann man Schallwellen sichtbar machen?
- » Wie kann ich Pfeffer von Salz trennen?
- » Kann man mit Wasser Musik machen?
- » Wieso klebt ein Luftballon an den Haaren?
- » Wie funktioniert ein Flaschenzug?

Thema: Pflanzen, Erde und Naturenergie

- » Was macht die Blätter grün?
- » Woher hat die Karotte ihre Farbe?
- » Kann man Steine auflösen?
- » Wieso saugt die Erde Wasser auf?
- » Wir bauen ein Wasserkraftwerk

Termin auf Anfrage

Kosten 3,60 EUR pro Treffen

Ort auf Anfrage

Leitung Dr. Anja Warnecke-Wundram

Dieses Angebot kann auch von Kindertagesstätten angefragt werden.

Spendenprojekt: Kinderrechte für alle Kinder

Mit Ihren Spenden unterstützen Sie konkrete Projekte, die die Förderung, Bildung und Integration von Kindern aus Familien mit niedrigem Einkommen zum Ziel haben.

**Spendenkonto: 37038631, Stichwort: Kinderrechte
BLZ: 40060265, Darlehenskasse Münster**



Tanzalarm

Tanz, Rhythmik und Bewegungsspiele mit Musik
für Kinder von 3 – 6 Jahren

Durch Spielangebote mit Musik und Tanz, Rhythmus, Bewegung, Instrumenten und verschiedenen Materialien wird die kindliche Freude an Musik und Tanz geweckt. Beim gemeinsamen Erleben wird die Kreativität, Motorik, das Sehen und Hören sowie das soziale Verhalten der Kinder gefördert.

Termin Fr., 17.00 – 18.00 Uhr

Kosten 3.60 EUR pro Treffen

Ort Salzgitter-Lebenstedt

Leitung Katja Schramm

Mitmach-Club

Für Grundschul Kinder

Wöchentliches Treffen für Grundschul Kinder zum Basteln, Malen, Singen, Kochen, Backen, Geschichtenerzählen, Spielen und vielem mehr.

Termin Di., 15.45 – 17.15 Uhr

Kosten 3,60 EUR pro Treffen, die Gebühr ist kursweise fällig

Ort Salzgitter-Bad

Leitung Manuela Baldczus

Weihnachtsmarkt des Mitmachclubs

Die Kinder der Mitmachclubs laden Eltern, Freunde, Verwandte und Interessierte zum Weihnachtsmarkt, um selbst hergestellte Dinge zum Verkauf anzubieten. Den Erlös spenden die Kinder für wohltätige Projekte, die sie selbst auswählen.

Termin Di., 04.12.2012

Kosten –

Ort Salzgitter-Bad

Leitung Manuela Baldczus

Kinder als Ersthelfer „Wenn es mal ernst wird“

Für Kinder im Grundschulalter

Die Kinder werden auf altersgerechte Weise auf mögliche Verletzungen und Erkrankungen hingewiesen und lernen angemessene Verhaltensmaßnahmen, wie das Absetzen eines Notrufs, die stabile Seitenlage, das Verhalten beim Verschlucken von Gegenständen, das Anlegen eines Verbandes und vieles mehr.

Termin Mi., 01.02. u. Mi., 15.02.2012,

Mo., 17.09. u. Mo., 24.09.2012, jeweils 15.00 – 16.30 Uhr

Kosten 12,50 EUR

Ort Salzgitter-Bad

Leitung Lothar Neumann



Leichter Lernen

Für Grundschüler von 8 – 10 Jahren und einen Elternteil

Kinderleichte Übungen, Lerntipps und -strategien helfen Stress abzubauen, Lernblockaden zu überwinden und die Lernbereitschaft zu fördern. Auf diese Weise kann Lust zum Lernen und Spaß am Lernen geweckt werden.

Termin Mi., 15.02. Mi., 14.11.2012, jeweils 16.30 – 18.45 Uhr

Kosten 5,40 EUR pro Treffen

Ort Salzgitter-Bad

Leitung Gudrun Pahnke

Hausaufgabenbetreuung – und noch etwas mehr.....

Alle Schülerinnen und Schüler der Grundschule sind eingeladen an der Hausaufgabenhilfe teilzunehmen, die eine Nachhilfe jedoch nicht ersetzen kann. Nach Erledigung der Hausaufgaben wird gemeinsam gelesen, gespielt, gesungen oder gebastelt.

Termin jeden Di. und Do., 14.30 – 16.30 Uhr

Kosten 1,00 EUR pro Treffen

Ort Salzgitter-Lebenstedt

Leitung Doris Jakob und Ehrenamtliche

Babysitterkurs

Für Schüler/-innen, die Babys und Kleinkinder betreuen möchten

Inhalt des Kurses:

- » Entwicklungsstufen vom Kleinkind bis zum Schulalter
- » Bedürfnisse kleiner Kinder im Hinblick auf die Babysittertätigkeit
- » Beschäftigungsmöglichkeiten für die verschiedenen Altersstufen
- » problematische Verhaltensweisen und Reaktionsmöglichkeiten
- » Krankheitsanzeichen und Erste Hilfe am Kind

Am Ende des Kurses wird ein Babysitterausweis ausgestellt.

Termin auf Anfrage

Kosten 18,00 EUR + Materialgeld

Ort Salzgitter-Bad

Leitung Manuela Baldczus, Margot Voges, Lothar Neumann

Wir suchen noch Ehrenamtliche für unsere Projekte **Hausaufgabenbetreuung, Erziehungslotsen und Lesepaten.**

Bitte melden Sie Sich im FABI-Büro, wenn Sie Interesse haben!

Fit am PC

Der einfache Weg zum perfekten 10-Finger-Schreiben
Für Kinder und Jugendliche ab 11 Jahren

Der Computer ist heute alltäglicher Begleiter des Menschen. Die Textverarbeitung ist eine der häufigsten Anwendungen auf dem PC. Daher gehört das Computerschreiben mit 10 Fingern schon heute zu den Basisqualifikationen. Die vier Lerneinheiten basieren auf Visualisierungstechniken der Gedächtniskünstler, Mentaltechniken der Spitzensportler und ermöglichen das Lernen mit allen Sinnen. Entspannungseinheiten führen zur Speicherung des Erlernten im Langzeitgedächtnis.

Termin Do., 23.02. – 15.03.2012, Mi., 26.09. – 10.10.2012

Jeweils 4 Treffen, 16.30 – 18.00 Uhr

weitere Termine auf Anfrage

Kosten 69,00 EUR inkl. Arbeitshefte

Ort Salzgitter-Bad

Leitung Renate Reulecke

Computerkurse

Eine Computerausbildung für Kinder und Jugendliche in kleinen altersstrukturierten Gruppen. Die Kinder lernen das „Werkzeug“ Computer zu beherrschen und erwerben spielerisch und mit viel Spaß fundiertes Basiswissen über Hardware, Software und die vie-

len Anwendungsbereiche des Computers. Die Grundlagen des Betriebssystems Windows, die Handhabung von Software und eine Einführung in die Anwendungsprogramme Microsoft Word 2000, Microsoft Encarta und Print Artist sind Bestandteil der Kurse.

Termin Kompakte Kurse in den Oster- und Sommerferien

Kosten 42,00 EUR inkl. Arbeitshilfen

Ort Salzgitter-Bad

Leitung Torsten Jaeger

Kochspaß in den Sommerferien

Für Kinder von 9 – 13 Jahren

Statt Langeweile zu Hause – kochen in der FABI. Rezepte von A wie Apfelmus bis Z wie Zimtschnecke werden von den Kindern ausprobiert und sie erleben, dass Kochen und Essen in der Gemeinschaft Spaß macht.

Termin Di., 24.07., Do. 26.07.2012; jeweils 10.00 – 13.00 Uhr

Kosten 7,00 EUR + Lebensmittelumlage

Ort Salzgitter-Bad

Leitung Monika Klipsch

Mit Kindern Kirchenräume erleben

Siehe Fachbereich Kirche Seite 92



Bibelprojekt 2012

Siehe Fachbereich Kirche Seite 92

Mit Kindern durch das Kirchenjahr

Siehe Fachbereich Kirche Seite 92

Grundlagen der religiösen Erziehung

Siehe Fachbereich Kirche Seite 92

Musikkurse

Kursbeginn zweimal jährlich zu Beginn des Jahres und nach den Sommerferien. Der Staffelpreis für die Musikkurse wird am Beginn des Kurses festgelegt und ist für das laufende Halbjahr nicht veränderbar. Für Kinder beträgt die Gebühr 4,00 EUR pro Treffen, bei weniger als fünf Teilnehmern erhöht sich die Gebühr auf 6,00 EUR pro Treffen. Erwachsene zahlen 6.00 EUR pro Treffen.

Kursbeginn/-ende 1. Halbjahr Mo. 09.01. – Fr. 20.07.2012
2. Halbjahr Mo. 03.09. – Do. 20.12.2012

Gitarrenunterricht

für Kinder ab 8 Jahren

Ohne Notenkenntnisse können mit Hilfe von Akkorden (Griffen) bekannte Lieder aus allen Bereichen begleitet werden. In kleinen Schritten werden diese Grundakkorde vermittelt und verschiedene Spielarten der Gitarre erläutert.

Termin Mo., 16.00 – 17.00 Uhr, 17.10 – 18.10 Uhr

Do., 16.00 – 17.00 Uhr, 17.10 – 18.10 Uhr

Kosten 4,00 EUR pro Treffen

Ort Salzgitter-Lebenstedt

Leitung Gordon Gnerlich

Termin Mi., 15.30 – 16.30 Uhr, 16.30 – 17.30 Uhr

Kosten 4,00 EUR pro Treffen

Ort Salzgitter-Bad

Leitung Brigitte Hanf

Gitarrenunterricht

Für Jugendliche und Erwachsene

Termin Mi., 17.30 -18.30 Uhr

Kosten 6,00 EUR pro Treffen

Ort Salzgitter-Bad

Leitung Brigitte Hanf

Gitarrenunterricht

für Erzieher/Innen

Es werden die Grundakkorde erlernt, um einfache Lieder im Kindergarten zu begleiten.

Termin Mo., 19.30 – 20.30 Uhr

Kosten 6,00 EUR pro Treffen

Ort Salzgitter-Lebenstedt

Leitung Gordon Gnerlich

Gitarrenspielkreis „apoyando“

für Erwachsene mit Notenkenntnissen

Termin Do., 17.30 – 19.00 Uhr

Kosten –

Ort Salzgitter-Lebenstedt

Leitung Karl-Heinz Ganghof

Blockflötenunterricht

für Kinder im Grundschulalter und Jugendliche

Es werden die Grundtöne des Sopran-, Alt- und Tenorblockflötenspiels erlernt. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

Termin Di., 15.00 – 16.00 Uhr (Fortgeschrittene)

Di., 16.00 – 17.00 Uhr (Anfängerkurs)

Kosten 4,00 EUR pro Treffen

Ort Salzgitter-Lebenstedt

Leitung Carola Heller

Termin Di., 17.10 – 18.10 Uhr

Kosten 4,00 EUR pro Treffen

Ort Salzgitter-Bad

Leitung N.N.

Termin Do., 15.30 – 16.30 Uhr, 16.30 – 17.30 Uhr, 17.30 – 18.30 Uhr

Kosten 4,00 EUR pro Treffen

Ort Salzgitter-Bad

Leitung Mareike Freisler

Flötenorchester

Termin Di., 18.15 – 19.15

Kosten 4,00 EUR pro Treffen

Ort Salzgitter-Bad

Leitung Monika Gebauer



Kinderkonzert der Musikkurse

Eltern, Großeltern und Geschwister sind herzlich eingeladen, die Musikschüler live zu erleben.

Termin Mi., 28.11.2012, 17.00 Uhr

Kosten –

Ort Salzgitter-Lebenstedt

Leitung Gordon Gnerlich, Carola Heller

Weihnachtliches Konzert

Die Blockflöten- und Gitarrenschüler spielen gemeinsam weihnachtliche Lieder. Eltern, Großeltern und Freunde können sich in gemütlicher Atmosphäre auf das Weihnachtsfest einstimmen.

Termin Mi., 12.12.2012, 16.30 Uhr

Kosten –

Ort Salzgitter-Bad

Leitung Brigitte Hanf, Mareike Freisler

Kinderkonzert

Mit Nicolas und David Jehn aus der Worpsweder Musikwerkstatt
Mit einer Auswahl der schönsten Lieder, Tänze und Wortspielereien sind die Kinder eingeladen mit den Künstlern zu singen, zu tanzen und zu spielen.

Termin Mi., 13.06.2012, 9.30 Uhr und 11.00 Uhr

Kosten 3,50 EUR

Ort Salzgitter-Lebenstedt, Kulturscheune

Leitung Renate Reulecke, Nicolas und David Jehn

Workshop für pädagogische Fachkräfte

Lieder und Spiele aus der Worpsweder Musikwerkstatt

Dieses Fortbildungsangebot richtet sich an Erzieher/-innen und Lehrer/-innen in der Kindertagesstätte und Grundschule, die Freude daran haben ein neues Repertoire an Liedern zu lernen, das sich schnell und einfach in der pädagogischen Praxis einsetzen lässt. Dazu gibt es viele Anregungen für die Vermittlung von Liedern und einfache Körperpercussion-Begleitungen.

Termin Mi., 13.06.2012, 14.00 – 17.00 Uhr

Kosten 25,00 EUR

Ort Salzgitter-Lebenstedt

Leitung Renate Reulecke, Nicolas und David Jehn

GEMEINSAM LEBEN, LERNEN UND SPASS HABEN

Ostervorbereitung für die ganze Familie

Groß und klein sind eingeladen, sich an diesem Nachmittag auf das Osterfest einzustimmen. Sie erhalten Anregungen wie sie dieses besondere Fest erleben, gestalten und sich auf den Ursprung des Festes besinnen können.

Termin Mi., 21.03.2012, 15.00 Uhr – 17.00 Uhr

Kosten 4,00 EUR für Erwachsene, 2,00 EUR für Kinder

Ort Salzgitter-Bad

Leitung Antonia Przybilski

„Alle Jahre wieder“

Familiennachmittag im Advent

Groß und Klein sind eingeladen sich an diesem Nachmittag auf die Advent- und Weihnachtszeit einzustimmen. Sie erhalten Anregungen wie sie diese besondere Zeit erleben, gestalten und sich auf den Ursprung des Festes besinnen können.

Termin Mi., 05.12.2012, 15.00 – 17.00 Uhr

Kosten 4,00 EUR für Erwachsene, 2,00 EUR für Kinder

Ort Salzgitter-Lebenstedt

Leitung Antonia Przybilski

Bücher von Anfang an...

Das Vorlesen ist die beste Möglichkeit Kinder zum Lesen zu motivieren, es beflügelt die Fantasie, hilft bei der Sprachentwicklung und schafft emotionale Bindung. Jedes Jahr gibt es eine große Zahl von Neuerscheinungen auf dem Buchmarkt und die Entscheidung welches Buch für das Kind gut und richtig ist fällt schwer. An diesem Nachmittag wird eine Bibliothekarin Bilder- und Kinderbücher vorstellen.

Termin Dezember 2012

Kosten

Ort Salzgitter Bad

Leitung Renate Reulecke in Kooperation mit der Stadtbibliothek

Kreativität und Entspannung für Frauen

In diesem Workshop können Sie ihren kreativen Energien freien Lauf lassen. Entspannungsübungen, Musik und Bewegung helfen die inneren Bilder spontan auf das Papier zu bringen. Ganz ohne Leistungsdruck experimentieren Sie mit Farben und Formen. Künstlerische Vorerfahrungen sind nicht erforderlich.

Termin Sa., 11.02.2012, 11.00 – 16.00 Uhr

Kosten 25.00 Uhr

Ort Salzgitter-Bad

Leitung Annette Angermann



FAMILIENPÄDAGOGIK – ELTERNBILDUNG

Elternberatung und Elternsprechstunde

Im Familienalltag gilt es für Eltern viele Entscheidungen und Aufgaben gleichzeitig zu bewältigen; die Erziehung der Kinder, die Organisation des Haushalts, Umgang mit Behörden und Formularen, gesundheitliche Fragen, finanzielle Planung u.v.a.. Manchmal scheinen die Probleme übermächtig zu werden. Bei der Elternberatung können Sie in vertraulicher Atmosphäre bei einem oder mehreren Treffen ihre Fragen und Probleme besprechen, z. B.:

Allgemeine Erziehungsfragen

- » Ein- und Durchschlafschwierigkeiten
- » Wie reagiere ich in der Trotzphase am besten?
- » Geschwisterkonflikte
- » Mein Kind fällt im Kindergarten oder der Schule durch sein Verhalten auf
- » Sinnvoller Umgang mit Medien wie Fernseher, Computer, Internet, Spielboxen u.v.a.
- » Mobbing und Konflikte in der Schule
- » Lehrer - Schüler - Probleme
- » Pubertät

Fragen zu gesunder Ernährung und Lebensführung

- » Was tun bei Übergewicht?

- » Zusatzstoffe in Lebensmitteln, Allergieauslöser
- » Wie bringe ich mein Kind zu Bewegung und Sport?

Organisation des täglichen Lebens

- » Wie organisiere ich die Kinderbetreuung?
- » Wie helfe ich bei Schulproblemen und den Hausaufgaben?
- » Umgang mit Behörden und Formularen
- » Wo bekomme ich den Bildungsgutschein und wo kann ich ihn einlösen?
- » Einteilung des zur Verfügung stehenden Familieneinkommens
- » Was tun, wenn die Schulden über den Kopf wachsen?

Im Gespräch werden Wege und Lösungsmöglichkeiten erarbeitet, um den Familienalltag entspannter gestalten zu können und Sie erhalten gegebenenfalls Informationen über weitergehende Hilfsangebote. Nach einem Erstgespräch können weitere Termine vereinbart werden.

Elternsprechstunde

Mi., 10.00 – 12.00 Uhr

Elternberatung

nach Vereinbarung, Tel. 0 53 41 / 39 47 92

Kosten nach Absprache

Ort Salzgitter-Lebenstedt, Salzgitter-Bad

Beratung Renate Reulecke

Elternkurse „Kess erziehen“

Erziehung ist eine zentrale, alltägliche Aufgabe der Familie. Je komplexer die Gesellschaft ist, umso größer sind die Anforderungen, die an die Eltern gestellt werden und die diese auch an sich selbst stellen. Erziehungsstrategien, die sie selbst als Kind erlebt haben, helfen meist nicht weiter. Kinder sollen heute eigenständig, verantwortungsvoll, kooperativ und lebensfroh groß werden. Eltern suchen deshalb nach Wegen, mit ihren Kindern partnerschaftlich umzugehen, dabei aber auch die notwendigen Grenzen zu setzen. „Kess erziehen“ lenkt den Blick auf die Stärken der Eltern und deren Kinder:

Von Anfang an

Der Kurs für Väter und Mütter von Kindern im Alter von null bis drei Jahren stärkt die Eltern-Kind-Beziehung. Die Eltern werden darin unterstützt, die Entwicklung ihres Kindes zu fördern, indem sie feinfühlig agieren, das Kind in den Alltag einbeziehen und alltägliche Erfahrungsräume nutzen. Gleichzeitig fördert der Kurs die kommunikativen Fertigkeiten der Eltern.

In fünf Einheiten werden folgende Themen vertieft:

- » Ein neues Leben beginnt – Beziehung aufbauen
- » Ermutigt die Welt erkunden – Selbstständigkeit fördern
- » Kompetenz erleben – Konfliktsituationen kess angehen
- » Selbstbewusst werden – Für sich sorgen
- » Ich bin ich – Gemeinschaft leben

Weniger Stress – mehr Freude

Der Kurs stellt die Entwicklung des Kindes, gestützt durch Ermutigung, und dessen verantwortungsvolle Einbeziehung in die Gemeinschaft in den Mittelpunkt. Mütter und Väter von Kindern im Alter von zwei bis zehn Jahren erhalten eine praktische, ganzheitlich orientierte Erziehungshilfe. Gleichzeitig wird eine Vernetzung interessierter Eltern angeregt.

Die Themen der fünf Einheiten:

- » Das Kind sehen – soziale Grundbedürfnisse achten
- » Verhaltensweisen verstehen – angemessen reagieren
- » Kinder ermutigen – die Folgen des eigenen Handelns zumuten
- » Konflikte entschärfen – Probleme lösen
- » Selbstständigkeit fördern – Kooperation entwickeln

Abenteuer Pubertät

In einer gelassenen Haltung, die darauf vertraut, dass Jugendliche wie Eltern bereichert aus der Phase der Pubertät herausgehen, werden deren anstrengende sowie die schönen Seiten in den Blick genommen. Der Kurs unterstützt Väter und Mütter in dieser Zeit des Umbruchs und zeigt Wege, wie sie Jugendliche in ihrem Selbstwertgefühl stärken, Grenzen respektvoll setzen und Kooperationen entwickeln können.



Die Themen der fünf Kurseinheiten

- » Veränderungen wahrnehmen – die sozialen Grundbedürfnisse der Jugendlichen sehen
- » Achtsamkeit entwickeln – Position beziehen
- » Dem Jugendlichen das Leben zutrauen – Halt geben
- » Das positive Lebensgefühl stärken – Konflikte entschärfen
- » Kompetenzen sehen – das Leben gestalten

Termin auf Anfrage, 5 Treffen

Kosten 40,00 EUR für Einzelpersonen, 60,00 EUR für Paare
+ 7,50 EUR Materialkosten

Ort auf Anfrage

Leitung Ansprechpartnerin Maritta Jäschke-Bortfeldt

Starke Großeltern – starke Kinder®

Für Großeltern ist manches leichter – sie haben keine Erziehungsverantwortung. Für Großeltern ist manches schwerer – es sind immer drei Generationen im Spiel.

Bei aller Freude an den Enkeln kann es ganz schön schwierig sein, als Großmutter oder Großvater den richtigen Platz in der „Großfamilie“ zu finden, den verschiedenen Anforderungen gerecht zu werden und sich selbst nicht zu vergessen.

Der Kurs **Starke Großeltern - Starke Kinder®** hilft,

- » das Selbst-Bewusstsein als Großmutter oder Großvater zu klären
- » zeigt Möglichkeiten auf, Konflikte zu bewältigen
- » bietet Raum zum Nachdenken und zum Austausch mit anderen Großmüttern und Großvätern
- » informiert über allgemeine Themen der Dreigenerationenfamilie
- » macht Spaß

Denn Kinder brauchen Großeltern,

- » die hinter ihnen stehen
- » die ihre Familie anerkennen und schätzen
- » die das Vertrauen in das Leben stärken

Der Kurs wurde vom Deutschen Kinderschutzbund mit Förderung des Bundesministeriums für Familien, Senioren, Frauen und Jugend entwickelt.

Termin Di., 21.02.2012, 15.00 – 17.15 Uhr, 5 Treffen

Do., 20.09.2012, 10.00 – 12.15 Uhr 5 Treffen

Kosten 40,00 EUR für Einzelpersonen, 60,00 EUR für Paare

Ort Salzgitter-Bad

Leitung Renate Reulecke

Erste Hilfe bei Kindernotfällen

Durch Vergiftung oder akute Erkrankung geraten Kinder oft in Notfallsituationen. Eltern, Großeltern oder Betreuer von Kindern sind dann gefordert, Erste Hilfe zu leisten. Dieser Kurs vermittelt den Laien Kenntnisse zur beherzten und kompetenten Hilfe.

Termin Mi. 18.04. + 25.04.2012, Mi. 21.11. + 28.11.2012,

jeweils 19.00 – 22.00 Uhr

Sa. 18.02.2012, 9.00 – 16.30 Uhr

Kosten 30,00 EUR

Ort Salzgitter-Bad

Leitung Lothar Neumann

- » Lust auf Lesen
- » „Wege aus der Brüllfalle“ – ein Film von Wilfried Brüning
- » Grundlagen positiver Erziehung
- » Religiöse Erziehung im Vorschulalter
- » Umbruchsituationen und Krisen bewältigen
- » Lernen mit allen Sinnen
- » Medien im Familienalltag
- » Zeitmanagement für Eltern
- » Lernfeld Haushalt
- » Gesundheitsförderung in der Familie
- » Bewegung und Ernährung

Termine, Dauer, Ort und Häufigkeit können individuell für ihre Einrichtung geplant werden.

Veranstaltungen in Kindertagesstätten

Elternabende/Elterngespräche und Elterntrainings
in Kindertagesstätten

Elternarbeit und Familienbildung vor Ort ist ein wichtiges Instrument der Familienförderung. Sie zielt auf die Stärkung der Erziehungskompetenz von Eltern ab und gibt ihnen Orientierungshilfe in Problemlagen.

Themen für Elternabende/Elterngespräche

Mögliche Themen für Elternabende/Elterngespräche, die wir speziell für Ihre Einrichtung organisieren:

Elterntrainings in Kindertagesstätten

Familie in Form® – FiF

Ein präventives Gesundheits-Trainingsprogramm
für Eltern von Kindern bis 6 Jahren

Siehe unter Ernährung – Kochstudio Seite 35



Elternkurse „Kess erziehen“

Ein Trainingsprogramm für Eltern

Siehe unter Elternbildung Seite 26

Starke Großeltern – starke Kinder®

Siehe unter Elternbildung Seite 27

Ich schaff's

Ein lösungsorientiertes Programm für Kinder

Für Eltern, Erzieher und Grundschullehrer

Siehe Fachbereich WeiterbildungsNetzwerk Seite 110

Die Ansprechpartnerin Renate Reulecke erreichen Sie zur Terminvereinbarung für eine Elternveranstaltung in einer Kindertagesstätte unter der Telefonnummer 0 53 41 / 39 47 92.

Qualifizierung zur Eltern-Kind-Gruppenleiter/-in

Siehe Fachbereich WeiterbildungsNetzwerk Seite 109

Fachbereichstreffen für Eltern-Kind-Gruppen

Leiter/-innen im ersten Lebensjahr

Siehe Fachbereich WeiterbildungsNetzwerk Seite 107

Fortbildungen für Referentinnen

Siehe Fachbereich WeiterbildungsNetzwerk Seite 104

KREATIVITÄT – TEXTILES GESTALTEN

Töpferkurs – „Dem Ton eine Form geben“

Für Kinder ab 6 Jahren

Mit dem Werkstoff Ton experimentieren, um seine Gestaltungsmöglichkeiten und verschiedene Grundtechniken kennen zu lernen. Dabei steht der Spaß am Formen, Kneten und Bauen im Vordergrund. Es wird eine stärkere Gewichtung auf den Prozess der Gestaltung, als auf eine feste Vorstellung vom Endprodukt gelegt.

Termin Mo. 19.11. – 03.12.2012, 15.30 – 17.00 Uhr, 3 Treffen

Kosten 3,60 EUR pro Treffen

Ort Salzgitter-Lebenstedt

Leitung Heidrun Pfeffer

Termin Mi. 07.11. – 28.11.2012, 15.00 – 16.30 Uhr, 4 Treffen

Kosten 3,60 EUR pro Treffen

Ort Wolfenbüttel, Roncalli-Haus

Leitung Maria Berger

Weitere Termine auf der nächsten Seite!

Fortsetzung Töpferkurs – „Dem Ton eine Form geben“

Termin Mo., 27.02. – 19.03.2012, Mo., 16.04. – 14.05.2012
 Mo., 17.09. – 08.10.2012, Mo., 05.11. – 26.11.2012
 jeweils 4 Treffen, 15.30 – 16.30 Uhr
 Kosten 2,40 EUR pro Treffen
 Ort Salzgitter-Bad
 Leitung Petra Wolf

Töpferkurs – Aufbaukeramik und Dekoration für Anfänger und Fortgeschrittene, Erwachsene

Termin Mo., 06.02. – 05.03.2012
 Mo., 05.11. – 03.12.2012
 jeweils 5 Treffen, 9.30 – 11.45 Uhr, 18.00 – 20.15 Uhr
 Kosten 5,40 EUR pro Treffen + Materialkosten
 Ort Salzgitter-Lebenstedt
 Leitung Heidrun Pfeffer

Töpferkurs am Vormittag

Termin Do., 12.01. – 22.03.2012
 Do., 12.04. – 19.07.2012
 Do., 06.09. – 18.10.2012
 Do., 08.11. – 20.12.2012
 09.00 – 11.15 Uhr
 Kosten 5,40 EUR pro Treffen + Materialkosten
 Ort Salzgitter-Bad
 Leitung Inge Aschoff

Töpferkurs am Vormittag

Termin Mi., 18.01. – 22.02.2012, 8.30 – 10.45 Uhr
 Mi., 07.11. – 12.12.2012, 8.30 – 10.45 Uhr
 Kosten 5,40 EUR pro Treffen + Materialkosten
 Ort Wolfenbüttel, Roncalli-Haus
 Leitung Maria Berger



Töpferkurs am Abend

Termin Di., 17.01. – 21.02.2012, 19.30 – 21.45 Uhr
Di., 06.11. – 11.12.2012, 19.30 – 21.45 Uhr
Mi., 18.01. – 22.02.2012, 19.30 – 21.45 Uhr
Mi., 07.11. – 12.12.2012, 19.30 – 21.45 Uhr
Kosten 5,40 EUR pro Treffen + Materialkosten
Ort Wolfenbüttel, Roncalli-Haus
Leitung Maria Berger

Hobby-Schneidern

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Termin Di., 9.00 – 11.15 Uhr, Di., 15.30 – 17.45 Uhr
Mi., 19.00 – 21.15 Uhr
Kosten 5,10 EUR pro Treffen
Ort Salzgitter-Lebenstedt
Leitung Sieglinde Zurkan

Termin Di., 31.01. – 13.03.2012, 9.00 – 11.15 Uhr
Di., 23.10. – 27.11.2012, 9.00 – 11.15 Uhr
Kosten 5,10 EUR pro Treffen
Ort Wolfenbüttel, Roncalli-Haus
Leitung Ingrid Hahn

Patchwork für Anfänger und Fortgeschrittene

Termin Mi., 25.01. – 14.03.2012, 9.00 – 11.15 Uhr, 8 Treffen
Mi., 10.10. – 28.11.2012, 9.00 – 11.15 Uhr, 6 Treffen
Kosten 5,10 EUR pro Treffen + Materialkosten
Ort Wolfenbüttel, Roncalli-Haus
Leitung Uta Behrens

Handarbeitstreff – Handarbeiten in geselligem Kreis

Handarbeitsbegeisterte Damen treffen sich einmal in der Woche, um neue und alte Handarbeiten auszuprobieren. Alle, die Spaß am Handarbeiten haben, sind herzlich eingeladen.

Termin Di., 10.01.2012, 15.00 – 17.00 Uhr
Kosten –
Ort Salzgitter-Bad
Leitung Team

Wir suchen **Referentinnen und Referenten** für alle Fachbereiche.
Bitte melden Sie Sich im FABI-Büro. Wir freuen uns auf die Zusammenarbeit mit Ihnen!

GESUNDHEIT- BEWEGUNG – ENTSPANNUNG

Yoga

Für Erwachsene

Durch Bewegungs-, Entspannungs- und Atemübungen verhilft Yoga dazu, das körperliche und seelische Gleichgewicht wieder zu erlangen. Yoga bietet damit eine gute Möglichkeit einen Ausgleich für die alltäglichen Belastungen zu schaffen und den allgemeinen Gesundheitszustand zu verbessern.

Termin Di., 17.30 – 18.30 Uhr

Kosten 5,00 EUR pro Treffen

Ort Salzgitter-Lebenstedt

Leitung Gabriele Pestka

Termin Mo., 16.30 – 17.30 Uhr; 17.45 – 18.45 Uhr

Mi., 09.30 – 10.30 Uhr

Kosten 5,00 EUR pro Treffen

Ort Salzgitter-Bad

Leitung Gabriele Pestka

Workshop: Qigong

Qigong-Übungen umfassen Körperhaltungen und Bewegungen, Atemübungen und Konzentrationsübungen. Sie können körperli-

che, seelische und geistige Funktionen stärken oder wieder in Balance bringen. Qigong ist gleichermaßen für junge und ältere Menschen geeignet.

Termin Sa., 04.02.2012; 10.00 – 15.00 Uhr

Kosten 16,00 EUR

Ort Salzgitter-Lebenstedt

Leitung Gisela Schlee

Qigong

Termin Mi., 07.03.2012, 17.30 – 19.00, 6 Treffen

Kosten 5,00 EUR pro Treffen

Ort Salzgitter-Lebenstedt

Leitung Gisela Schlee

Entspannungstraining – „Einfach mal zur Ruhe kommen“

Für Kinder von 7 – 10 Jahren

Siehe Kinder- und Jugendtreff Seite 16



Stressabbau – Konzentration – Wohlbefinden

Durch genial einfache Bewegungen und Übungen, die beide Gehirnhälften aktivieren, kann Stress abgebaut, die Konzentration erhöht und dadurch eine kontinuierliche Leistungssteigerung der geistigen Fähigkeiten erreicht werden.

Termin Mi., 14.03.2012; Mi., 26.09.2012

jeweils 18.30 – 20.00 Uhr

Kosten 4,00 EUR pro Treffen

Ort Salzgitter-Bad

Leitung Gudrun Pahnke

Mit Musik geht's besser

Getanzte Gymnastik

Termin Di., 09.00 – 10.00 Uhr

Kosten 3,60 EUR pro Treffen

Ort Salzgitter-Lebenstedt

Leitung Maria Göhmann

Senioren-gymnastik für Damen und Herren

Termin Di., 10.00 – 11.00 Uhr

Kosten 3,60 EUR pro Treffen

Ort Salzgitter-Lebenstedt

Leitung Manuela Plathe-Dünschede

Seniorentanz – Tänze der Völker

Termin Di., 11.00 – 12.00 Uhr

Kosten 3,60 EUR pro Treffen

Ort Salzgitter-Lebenstedt

Leitung Christa Willms

Rücken Fit

Durch gezielte gymnastische Übungen wird die Rückenmuskulatur gestärkt und mindert somit vorhandene Rückenbeschwerden und beugt diesen vor.

Termin Di., 17.00 – 18.00 Uhr

Kosten 3,60 EUR pro Treffen

Ort Salzgitter-Lebenstedt

Leitung Bernard Slowinski

Fitness Gymnastik

Termin Di., 18.30 – 19.30 Uhr
 Kosten 3,60 EUR pro Treffen
 Ort Salzgitter-Lebenstedt
 Leitung Bernard Slowinski

Rhythmische Gymnastik

Termin Mi., 10.00 – 11.00 Uhr
 Kosten 3,60 EUR pro Treffen
 Ort Salzgitter-Lebenstedt
 Leitung Maria Göhmann

Rhythmische Gymnastik

Termin Mi., 18.30 – 19.30 Uhr
 Kosten 3,60 EUR pro Treffen
 Ort Wolfenbüttel, Roncalli-Haus
 Leitung Ursula Weigel

Gymnastikkurse

Bezahlung erfolgt quartalsweise.

Die Kurse beginnen zu folgenden Terminen:

1. Quartal Mo., 09.01. – Fr., 23.03.2012
2. Quartal Do., 12.04. – Fr., 20.07.2012
3. Quartal Mo., 03.09. – Fr., 19.10.2012
4. Quartal Mo., 05.11. – Do., 20.12.2012

ERNÄHRUNG – KOCHSTUDIO

Von der Milch zum Brei

Gesunde Beikost im ersten Lebensjahr

Eltern erhalten Informationen und praktische Anleitungen über die Umstellung von der Muttermilch/Flaschennahrung zur Familienkost. Sie erfahren, wann der günstigste Zeitpunkt für die Einführung bestimmter Lebensmittel im Hinblick auf eine Allergieprävention ist.

Termin Do., 02.02.2012, Di., 13.11. 2012
 jeweils 15.00 – 18.00 Uhr
 Kosten Kostenzuschuss durch die Krankenkasse möglich
 Ort Salzgitter-Bad
 Leitung Monika Klipsch



Familie in Form® – FiF

Ein präventives Gesundheits-Trainingsprogramm für Eltern von Kindern bis 6 Jahren

Dieses von der BAG (Bundesarbeitsgemeinschaft Katholischer Familienbildungsstätten) entwickelte Kurskonzept richtet sich an Familien mit Vorschulkindern. Das Training zielt darauf ab, die Handlungskompetenzen der Eltern zu erweitern. Es vermittelt Wissen, Handlungs- und elterliche Erziehungskompetenz nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen und nimmt Einfluss auf adäquates Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Eltern und Kinder.

„Iss gut...“

Eltern lernen das eigene Ernährungsverhalten zu reflektieren und eine gesunde ausgewogene Ernährung für die Familie im Alltag umzusetzen.

Termin nach Vereinbarung, 5 Treffen, à 90 Min.

Kosten 40,00 EUR

Ort Salzgitter-Lebenstedt, Salzgitter-Bad

Leitung Renate Reulecke, Maritta Jäschke-Bortfeldt

„Läuft gut...“

Eltern erhalten Anregungen, in ihrer Familie den Spaß an der Bewegung zu fördern und gemeinsam mit ihren Kindern aktiv zu werden.

Termin nach Vereinbarung, 5 Treffen, à 90 Min.

Kosten 40,00 EUR

Ort Salzgitter-Lebenstedt, Salzgitter-Bad

Leitung Renate Reulecke, Maritta Jäschke-Bortfeldt

Kinderleicht abnehmen durch gesunde Ernährung und Bewegung

für Kinder von 9 – 12 Jahren und ihre Eltern

Ein Trainingsprogramm für übergewichtige Kinder, bei dem sie lernen, ihre Essgewohnheiten dauerhaft auf gesunde Ernährung umzustellen. Da Bewegung für die gesunde Entwicklung von entscheidender Bedeutung ist, erhalten die Kinder und Eltern viele Anregungen, wie sie den Alltag und die Freizeit für sich und ihr Kind aktiver gestalten können. Das Trainingsprogramm begleitet Kinder und Eltern für die Dauer von zehn Wochen bei wöchentlichen Treffen.

Termin Mo., 09.01.2012, 10 Treffen, 16.30 – 18.00 Uhr

Mo., 17.09.2012, 10 Treffen, 16.30 – 18.00 Uhr

Kosten Kostenzuschuss durch die Krankenkasse möglich

Ort Salzgitter-Bad

Leitung Monika Klipsch, Renate Reulecke

FABI-KINDER-KOCHSTUDIO – „KÜCHENHITS FÜR KIDS“

Heute koche ich mit Papa....

Väter und Kinder kochen ein mehrgängiges Menü, um dann gemeinsam an einem schön gedeckten Tisch zu essen.

Termin Mi. 08.02.2012, Mi. 14.11.2012, jeweils 17.00 – 20.00 Uhr

Kosten 12,00 EUR + Lebensmittelumlage

je Treffen für Vater und ein Kind

Ort Salzgitter-Bad

Leitung Monika Klipsch

„Kids“ kochen cool

Der Kurs für Sterneköche von Morgen

Nach einer kleinen Warenkunde werden der Jahreszeit entsprechende, leckere, gesunde Rezepte ausprobiert. Kinder von 8 – 12 Jahren sind dazu eingeladen, ihre Kreativität beim Kochen auszuleben.

Termin 1.Quartal Mo., 21.02., 28.02. und 06.03.2012,

jeweils 16.00 – 18.00 Uhr

jeweils 3 Treffen pro Quartal, nach Absprache möglich

Kosten 4,80 EUR + Lebensmittelumlage je Treffen

Ort Salzgitter-Bad

Leitung Monika Klipsch

Kindergeburtstag im FABI Kinder Kochstudio

Das Geburtstagskind und seine Gäste bereiten ein individuelles, nach den Wünschen des Geburtstagskindes zusammengestelltes Menü zu. Das gemeinsame Essen bildet den Abschluss und lässt den Geburtstag zu einem unvergesslichen Erlebnis werden.

Termin nach Vereinbarung, Mo. – Do., nachmittags für 3 Std.

Kosten 60,00 EUR pro Gruppe + Lebensmittelumlage

Ort Salzgitter-Bad

Leitung Monika Klipsch

Weihnachtsbäckerei in der FABI

Schulklassen und Gruppen backen in der Vorweihnachtszeit im FABI Kochstudio ihre Wunschkekse.

Termin nach Vereinbarung

Kosten 60,00 EUR pro Gruppe + Lebensmittelumlage

Ort Salzgitter-Bad

Leitung Monika Klipsch, Ingrid Heitmüller

GESÜNDER KOCHEN

Kalorienbewusste Küche

Essen mit Genuss und dennoch kalorienbewusst. Wie es geht, wird



hier gezeigt und ausprobiert. Für Interessierte könnte sich daraus ein Kochkurs ergeben. Wie oft sich die Teilnehmer treffen, entscheiden sie selbst.

Termin Mi., 28.02.2012; 18.00 – 21.00 Uhr,

weitere Treffen nach Absprache

Kosten Mindestbetrag 6,50 EUR + Lebensmittelumlage

je Treffen/pro Teilnehmer

Ort Salzgitter-Bad

Leitung Monika Klipsch

„Männer kochen anders...!“

Wie einfach und gesund Kochen sein kann und trotzdem Spaß macht, erleben Sie in diesem Kochkurs für Männer. Ein mehrgängiges Menü soll gekocht und gemeinsam verzehrt werden.

Termin Di., 12.06.2012, 18.00 – 21.00 Uhr

Kosten Mindestbetrag 6,50 EUR + Lebensmittelumlage

je Treffen/pro Teilnehmer

Ort Salzgitter-Bad

Leitung Monika Klipsch

Vegetarische Küche

Essen ohne Fleisch kann (auch) satt und glücklich machen. Damit dies gelingt, braucht es ein wenig Ernährungswissen und in der Praxis die sinnvolle und damit gesunde Zusammenstellung von Nahrungsmitteln.

Termin Di., 12.10.2012, 18.00 – 21.00 Uhr, 1 Treffen,

weitere Treffen nach Absprache

Kosten Mindestbetrag 6,50 EUR + Lebensmittelumlage

je Treffen/pro Teilnehmer

Ort Salzgitter-Bad

Leitung Monika Klipsch

Gesunde Ernährung ab 50

Jeder Lebensabschnitt erfordert eine gewisse Umstellung der Ernährung, die sich den veränderten Körperfunktionen und Alltagsbedingungen anpasst. Eine abwechslungsreiche Zusammenstellung und leckere Zubereitung von Nahrungsmitteln, die den ernährungsphysiologischen Erfordernissen von Menschen ab 50 Jahren entsprechen, gilt es neu zu entdecken und auszuprobieren.

Kurse folgen auf der nächsten Seite!

Fortsetzung Gesunde Ernährung ab 50

Kochkurs 50plus

Termin	Mi., 20.11.2012 18.00 - 21.00 Uhr
Kosten	Mindestbetrag 6,50 EUR + Lebensmittelumlage je Treffen/pro Teilnehmer
Ort	Salzgitter-Bad
Leitung	Monika Klipsch

Cholesterinbewusst Kochen

Durch ein Überangebot an Nahrung und häufigen Konsum von fettreichen und zuckerhaltigen Nahrungsmitteln wird mittelfristig die Gesundheit geschädigt. Durch intelligente Auswahl und Kombination der Nahrungsmittel können die Blutwerte positiv beeinflusst werden. Trotzdem bleibt der Spaß beim Kochen und Essen erhalten.

Termin	auf Anfrage
Kosten	Mindestbetrag 7,00 EUR + Lebensmittelumlage je Treffen/pro Teilnehmer
Ort	Salzgitter-Lebenstedt
Leitung	Frank Bezler

FABI-KOCHSTUDIO FÜR ERWACHSENE „COOK WITH FRIENDS“

Wenn Sie ein besonderes Angebot suchen für Ihr

- ...Jubiläum
- ...Betriebsfest
- ...Geburtstagsfest
- ...Team
- ...Familienfest
- ...etc.

...sprechen Sie uns an!

Die Fachreferenten der FABI entwickeln und ermöglichen Ihnen ein individuelles Angebot in unserem Kochstudio für Ihren besonderen Anlass.

Spaß am gemeinsamen Tun und die sinnliche Erfahrung eines schmackhaften Menüs an einem stilvoll gedeckten Tisch, all das erleben Sie in der **FABI Kochschule**.

Unter fachkundiger Anleitung erfahren Sie Wissenswertes und Interessantes über Lebensmittel und das schonende Zubereiten von Gerichten, z. B. im Dampfgarer.

Genießen Sie gemeinsam mit Freunden, Kollegen, in Gruppen und Verbänden das Erlebnis eines schönen Essens.



Themenbeispiele für Ihre Kochveranstaltung:

- » Regionale Deutsche Küche
- » Mediterrane Küche
- » Italienische Küche – Anti Pasti
- » Einladung zum Oster-Brunch
- » Aufläufe und Gratins
- » Frische Frühlings- und Sommerküche
- » Pizzavariationen auf dem Backstein
- » Feine Fischküche
- » Finger-Food
- » Gerichte rund um die Kartoffel
- » Chinesisch Kochen, auch im Wok
- » Vollwertküche
- » Neues aus der Kürbisküche
- » Vegetarisches Kochen
- » Weihnachten in Europa
- » Blitzrezepte
- » Festliche Gerichte
- » Spanische Küche
- » Griechische Küche

Die Referentinnen planen und gestalten die Kochveranstaltungen mit Ihnen gemeinsam nach Ihren Ideen und Wünschen.

Termin	nach Vereinbarung
Kosten	7,00 EUR + Lebensmittelumlage je Abend/pro Teilnehmer
	Mindestteilnehmerzahl 8 Personen
Ort	Salzgitter-Lebenstedt, Salzgitter-Bad
Leitung	Ingrid Heitmüller, Monika Klipsch, Angelika Schubert, Frank Bezler

Kreativ klimafreundlich kochen

Kochen und Ernährung unter Klimaschutzaspekten

Die Teilnehmer erhalten bei dieser Veranstaltung Informationen zur Bedeutung des klimafreundlichen Kochens, der Nachhaltigkeit und dem fairen Handeln. Gleichzeitig gibt es Kostproben aus der Rezeptsammlung der kfd „Und sonntags gibt’s den Braten“. Die kfd möchte mit diesem Projekt eine christliche Tradition und Klimaschutzaspekte modern interpretieren.

Termin	Sa., 25.02.2012, 10.00 – 16.00 Uhr
Kosten	15,00 EUR/Person (für kfd-Mitglieder 10,00 EUR)
Ort	Salzgitter-Lebenstedt
Leitung	Hildegard Sanner (kfd) und Maritta Jäschke-Bortfeldt

In Kooperation mit dem kfd-Diözesanverband

DAS BESONDERE KOCH-EVENT

Kochen mit der ganzen Familie

Mehr Zeit für Familie!!!!

Familien mit Kindern ab Grundschulalter können unter fachkundiger Anleitung gemeinsam kochen und essen. Durch eine gute und überlegte Planung nimmt das Zubereiten von Speisen nicht viel Zeit in Anspruch. Gleichzeitig kann eine geschickte Zusammenstellung der Zutaten dazu beitragen, dass die Mahlzeiten gesund und günstig sind. Verbinden Sie den gemeinsamen Freizeitspaß mit wertvollen Tipps und Anregungen für das alltägliche Kochen.

Termin Sa., 17.03.2012, 10.00 – 13.00 Uhr

Kosten Erwachsene 7,00 EUR

Kinder über 6 Jahre 3,50 EUR

Kinder unter 6 Jahre 1,50 EUR + Lebensmittelumlage

Ort Salzgitter-Lebenstedt

Leitung Angelika Schubert

Koch-Basics für (junge) Männer

Sie sind das erste Mal allein verantwortlich für Ihr leibliches Wohl, weil Sie in eine eigene Wohnung gezogen sind oder Sie möchten Ihre Freundin mit einer schmackhaften Mahlzeit, jenseits von Fast-food und Tiefkühlpizza überraschen, dann erhalten Sie in diesem

Kochkurs Basiswissen rund um die Vor- und Zubereitung von Gerichten. Hilfreiche Tipps und Kniffe beim Bearbeiten und Anrichten von verschiedensten Zutaten erleichtern Ihnen zukünftig das Kochen von schmackhaften Mahlzeiten und machen Lust auf weitere, neue kulinarische Köstlichkeiten.

Termin Di., 21.03.2012, 17.00 – 21.00 Uhr

Kosten Mindestbetrag 7,00 EUR + Lebensmittelumlage

je Abend/pro Teilnehmer

Mindestteilnehmerzahl 8 Personen

Ort Salzgitter-Lebenstedt

Leitung Frank Bezler

„Veronica, der Spargel wächst...“

Kochen im Frühsommer

Ob als Eintopf, mit leckeren Saucen oder im Salat, mal klassisch oder mal ausgefallen, Spargel ist in allen Variationen ein Hochgenuss. Und als süßen Abschluss gibt es Leckeres mit Erdbeeren.

Termin Do., 24.05.2012, 18.00 – 21.00 Uhr

Kosten 6,50 EUR + Lebensmittelumlage

pro Teilnehmer

Ort Salzgitter-Bad

Leitung Petra Johns



In Kooperation mit dem LandFrauenverein
Salzgitter/Wolfenbüttel-Süd

Afrikanische Küche zum Kennen lernen

In den meisten afrikanischen Ländern ist ein Brei aus Getreide wie z. B. Mais und Hirse die Grundlage für viele Mahlzeiten. Dazu werden Saucen und Eintöpfe gereicht. Einen besonderen Stellenwert nehmen in der schwarzafrikanischen Küche Früchte, Erdnüsse und Blattgemüse jeglicher Art ein. Fleisch spielt in der traditionellen Küche eher eine untergeordnete Rolle. Durch das Würzen mit speziellen Pfeffersorten, Ingwer, Kurkuma oder Zitronengras erhalten die Gerichte die besondere exotische Note.

Entdecken Sie die Küche Afrikas.

Termin Do., 14.06.2012, 17.00 Uhr – 21.00 Uhr
Kosten Mindestbetrag 7,00 EUR + Lebensmittelumlage
je Abend/pro Teilnehmer
Mindestteilnehmerzahl 8 Personen
Ort Salzgitter-Lebenstedt
Leitung Angelika Schubert

„Bald ist Grillsaison!“

Zu Bratwurst und Grillsteak fertigen wir schmackhafte Beilagen, dazu gehören neue Salalkombinationen, gefüllte Brote und Kartoffeln vom Blech. Und zum Abschluss wird ein sommerliches Dessert gereicht.

Termin Do., 14.06.2012, 18.00 – 21.00 Uhr
Kosten 6,50 EUR + Lebensmittelumlage pro Teilnehmer
Ort Salzgitter-Bad
Leitung Petra Johns

In Kooperation mit dem LandFrauenverein
Salzgitter/Wolfenbüttel-Süd

Kinder haben ein Recht auf...

...staatliche Unterstützung bei Erziehungsproblemen
...Fürsorge
...eine gewaltfreie Erziehung
...Bildung
...Freiheit
...Meinungsäußerung
...Schule, Ausbildung und Selbstständigkeit
...Ernährung
...Eigentum

Spendenprojekt: Kinderrechte für alle Kinder, siehe Seite 93

Mexikanische Küche

Neue Rezepte

Die authentische mexikanische Küche ist eine Mischung aus den Traditionen der indianischen Ureinwohner und der Küche der spanischen Eroberer. Vielfältig wie die Völker dieses großen Landes sind auch die Produkte und die Zubereitungsweisen von Speisen. Zu den unerlässlichen Zutaten der mexikanischen Gerichte gehören Maisprodukte, Chilischoten, Tomaten, verschiedene Bohnensorten und ein reichhaltiges Angebot an Obst. Limetten sind unverzichtbare Würze für viele Essen, aber auch eine Vielzahl von Gewürzen und Kräutern lassen einfache Gerichte zu einem besonderen Geschmackserlebnis werden. Entdecken Sie weitere kulinarische Köstlichkeiten Mexikos.

Termin	Do., 27.09.2012, 17.00 – 21.00 Uhr
Kosten	Mindestbetrag 7,00 EUR + Lebensmittelumlage je Abend/pro Teilnehmer
	Mindestteilnehmerzahl 8 Personen
Ort	Salzgitter-Lebenstedt
Leitung	Angelika Schubert

Gesunde Apfelküche

Die neue Apfelernte ist eingebracht und wartet auf die Verarbeitung. Von der Suppe über die Beilage zum Fleischgericht bis zum Dessert oder zur Apfelwaffel, Äpfel bieten vielseitige Rezeptvariationen.

Termin	Do., 11.10.2012 18.00 - 21.00 Uhr
Kosten	6,50 EUR + Lebensmittelumlage je Abend/pro Teilnehmer
Ort	Salzgitter-Bad
Leitung	Petra Johns

In Kooperation mit dem LandFrauenverein
Salzgitter/Wolfenbüttel-Süd

Geschenke aus der Küche

Sie suchen ein ganz persönliches Geschenk zu Weihnachten, ein Mitbringsel zur nächsten Einladung oder eine nette Kleinigkeit zum Geburtstag?

Ganz individuell sind kleine Köstlichkeiten, die sie in Ihrer Küche selbst hergestellt haben. Kreativ verpackt eignen sich Marmeladenvariationen, Chutneys, Kekse, Pralinen und andere süße und herzhaft Kleinigkeiten hervorragend als kleine Geschenke zu verschiedenen Anlässen.



An diesem Abend werden für jeden Geschmack Geschenke aus der Küche zubereitet und verkostet.

Termin Do., 18.10.2012, 17.00 – 21.00 Uhr
Kosten Mindestbetrag 7,00 EUR + Lebensmittelumlage
je Abend/pro Teilnehmer
Mindestteilnehmerzahl 8 Personen
Ort Salzgitter-Lebenstedt
Leitung Angelika Schubert

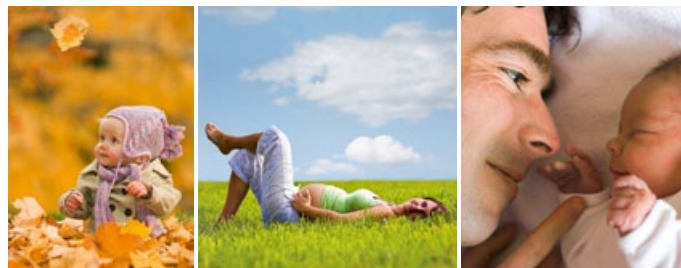
Festtagsmenü

Für die festlichen Tage im Jahr möchten wir mit Ihnen ein 5-Gänge-Menü herstellen.

Termin Do., 15.11.2012 18.00 - 21.00 Uhr
Kosten 6,50 EUR + Lebensmittelumlage
je Abend/pro Teilnehmer
Ort Salzgitter-Bad
Leitung Petra Johns

In Kooperation mit dem LandFrauenverein
Salzgitter/Wolfenbüttel-Süd

**gesundheits
schule** DES ST. ELISABETH-KRANKENHAUSES
UND DER FABI SALZGITTER



GESUNDHEITSSCHULE FÜR SCHWANGERE & JUNGE ELTERN

Vielseitige Angebote rund um Schwangerschaft und Geburt informieren, beraten und begleiten Schwangere und ihre Partner. Die Kurse unterstützen die Eltern, die Bedürfnisse ihrer Babys zu erkennen, angemessen zu reagieren und Entwicklungsfragen zu klären.

ANGEBOT Z. B. GEBURTSPREPARATION | WASSERGYMNASTIK FÜR SCHWANGERE | AKUPUNKTUR | RÜCKBILDUNGSGYMNASTIK | BABY-MASSAGE | BABY-TURNEN | PEKIP | DELFI | SÄUGLINGSSCHWIMMEN

Die Gesundheitsschule ist eine Kooperation vom St. Elisabeth-Krankenhaus und der FABI Salzgitter mit Informations-, Beratungs- und Präventionsangeboten für interessierte Bürger aller Altersstufen.

Das neue Programm der Gesundheitsschule erscheint im März 2012.