

## VERANSTALTUNGS-PROGRAMM FRÜHJAHR/SOMMER 2019

### SCHWANGERSCHAFT, PREGNANCY, SWANGERSCHAFT

#### Geburtsvorbereitungskurse/Rückbildungskurse

Kooperation HEBAMMEN-NETZWERK STUHR  
HEBAMMEN-NETZWERK STUHR

Ein Team aus Hebammen bietet regelmäßig Kurse an. Zur Auswahl stehen dabei: Geburtsvorbereitungskurse & Rückbildungskurse. Die Kosten werden in der Regel von den Krankenkassen übernommen.

Kontakt: [www.hebnet-stuhr.de](http://www.hebnet-stuhr.de) oder (0174)1939627

#### Keine Hebamme gefunden?

Hebammenambulanz Stuhr  
Sprechstunde für alle Frauen, die keine Hebamme für die häusliche Wochenbettbetreuung gefunden haben und dennoch gerne Hebammenhilfe in Anspruch nehmen möchten.

#### Immer Dienstag

Anmeldung: erforderlich; Gebühr: kostenlos  
Kontakt: [www.hebnet-stuhr.de](http://www.hebnet-stuhr.de) oder (0174)1939627

#### Still-, Mama-Babykreis

Rund um das Thema entspannte Stillbeziehung, Bindung, Babymassage sowie andere „Mamathemen“ finden hier liebevoll einen Platz. Diese Treffen stärken dich in deiner Eigenkompetenz als Mama und geben Impulse, um in deiner Rolle entspannt und zufrieden zu sein. Nicht stillende Mamas sind unbedingt herzlich Willkommen!

#### Jeden Dienstag von 10.00 - 11.30 Uhr

Anmeldung: erwünscht; Gebühr: 15,- € pro Vormittag  
Kontakt: Corinna Albrecht, (04249)9617558 oder [info@balance-deineslebens.de](mailto:info@balance-deineslebens.de)

#### Herzensfaden Geburt

In diesem Workshop gestaltest du deinen eigenen Geburtsplan. Dabei geht es um viele Fragen, welche es rund um das Thema Geburt gibt. Als Impulsgeberin gebe ich dir liebevoll

Antworten und du entscheidest, was dir für deine Geburt wichtig ist. Gemeinsam gestalten wir dann deinen ganz individuellen Herzensfaden (Plan) für die Geburt, an welchem du dich orientieren kannst

#### Dienstag, 26.02.2019 von 17.30 - 20.00 Uhr

Anmeldung: erforderlich; Gebühr: 40,- € inkl. Materialkosten  
Kontakt: Corinna Albrecht, (04249)9617558 oder [info@balance-deineslebens.de](mailto:info@balance-deineslebens.de)

#### bedürfnisorientierte Stillvorbereitung

Dieser Stillvorbereitungs-Workshop bereitet dich oder auch euch als Paar auf eine entspannte Stillzeit vor. Er soll dir eine liebevolle Orientierung, Sicherheit aber auch wertvolle Tipps für die bevorstehende Stillbeziehung geben.

#### Freitag, 08.03.2019 von 17.30 - 20.00 Uhr

Anmeldung: erforderlich; Gebühr: 40,- € pro Person; 50,- € pro Paar inkl. Skript  
Kontakt: Corinna Albrecht, (04249)9617558 oder [info@balance-deineslebens.de](mailto:info@balance-deineslebens.de)

#### Schwangeren Yoga

Dieser Kurs öffnet dir liebe werdende Mama, den Weg in und durch eine achtsame sowie bewusste Schwangerschaft. Schwangeren Yoga ist für dich ein wohlthuendes Training, welches dich stärkt, dich entspannt sowie deinen Körper optimal und liebevoll auf die Geburt vorbereitet. Für Ruhe - Wohlbefinden - Harmonie - Gelassenheit - Vertrauen

#### Dienstag, 02.04.2019 von 18.00 - 19.30 Uhr

#### immer 8 Termine, danach neuer Kursstart

Anmeldung: erforderlich; Gebühr: 99,- €  
Kontakt: Corinna Albrecht, (04249)9617558 oder [info@balance-deineslebens.de](mailto:info@balance-deineslebens.de)

#### bedürfnisorientierte Wochenbettvorbereitung

Die ersten Tage und Wochen nach der Geburt sind für Mama, Papa und Geschwisterkinder sehr aufregend. Das Wochenbett ist eine Phase des Kennenlernens, des gemeinsamen Ankommens, Zurückziehens und Zurechtfindens. Dieser Workshop führt dich vorbereitend liebevoll in den Alltag nach der Geburt, das Wochenbett und alles über diesen wundervollen Ausnahmezustand

#### Samstag, 11.05.2019 von 11.00 - 13.30 Uhr

Anmeldung: erforderlich; Gebühr: 40,- € pro Person; 50,-€ pro Paar inkl. Skript  
Kontakt: Corinna Albrecht, (04249)9617558 oder [info@balance-deineslebens.de](mailto:info@balance-deineslebens.de)

### BEISAMMENSEIN & AUSTAUSCH, GET TOGETHER, SNACK & TOHOOPKUMST

#### Krabbelgruppe 2.0

Möglichkeit für Eltern - mit bereits einem oder mehreren Kindern - zum gemütlichen Austausch. Im Bewegungsraum haben wir Matten für die Babys und Spielzeug für die Großen.

#### Jeden Mittwoch im Monat von 10.00 - 11.00 Uhr

Kontakt: Amrei Runte-Laue [amrei@siehda-stuhr.de](mailto:amrei@siehda-stuhr.de) o. [Facebook: @FordervereinFrauentreffpunktSieHda](https://www.facebook.com/FordervereinFrauentreffpunktSieHda)  
Gebühr: kostenlos

#### Zwillingstreff

Regelmäßiger Treffpunkt von Zwillingmüttern mit ihren Zwillingen im Baby- bis Kleinkindalter zum Klönen, Spielen und Erfahrungsaustausch.

#### Jeden Montag von 15.30 bis 17.30 Uhr

Anmeldung: erwünscht; Gebühr: kostenlos  
Kontakt: Janika Hödl; (0176)70113265  
Gebühr: kostenlos

#### Krabbelgruppe Mini

Krabbelgruppe für Eltern mit Babys bis ca. 1,5 Jahre. Wir treffen uns zum gemütlichen Austausch - Platz ist auch für Themen wie die Geburt, das Wochenbett oder den generellen Erfahrungsaustausch. Für die Babys liegen Matten und Spielzeug bereit.

#### Jeden Mittwoch im Monat von 10.00 - 12.00 Uhr

Kontakt: Amrei Runte-Laue; [amrei@siehda-stuhr.de](mailto:amrei@siehda-stuhr.de) oder [Facebook: @FordervereinFrauentreffpunktSieHda](https://www.facebook.com/FordervereinFrauentreffpunktSieHda)  
Gebühr: kostenlos

### RAUM FÜR NOTIZEN

#### Frau trifft sich (Frauen ab 60)

Kooperation VHS der Gemeinde Stuhr  
Frauen verschiedener Lebenssituationen und Interessen treffen sich und hören Referate zu unterschiedlichen Themen; mit anschließender Diskussion.

#### Jeden 4. Donnerstag im Monat ab 19.00 Uhr

Achtung: abweichender Ort, Haus Lohmann  
Gebühr: kostenlos  
Austausch und Besprechung der gemeinsamen Aktivitäten. Frauen, die teilnehmen und mitgestalten möchten, sind eingeladen. Der Einstieg ist jederzeit möglich.

#### Jeden 2. Donnerstag im Monat ab 10.30 Uhr

Gebühr: kostenlos  
Kontakt: Anne Scheen; (0421)57612247

#### Queeres Frühstück

Wir laden LGBTQ\* & friends aus Stuhr und umzu zum Frühstück im Sie(h)da ein. Wir stellen eine Grundausstattung fürs Frühstück bereit und ihr ergänzt. Wir treffen uns regelmäßig und starten am 27.01.2019 um 10.00-13.00 Uhr. Zur besseren Planung bitten wir um eine formlose Anmeldung.

#### Sonntag, 27.01.2019 von 10.00 - 13.00 Uhr; weitere Termine in Planung: Info dazu s.u.

Kontakt: Amrei Runte-Laue [amrei@siehda-stuhr.de](mailto:amrei@siehda-stuhr.de) o. [Facebook: @FordervereinFrauentreffpunktSieHda](https://www.facebook.com/FordervereinFrauentreffpunktSieHda)

#### Frühstück für Einelternerfamilien und ihre Kinder

Wir laden Alleinerziehende und ihre Kinder aus Stuhr und umzu zum Frühstück im Sie(h)da ein. Wir stellen eine Grundausstattung fürs Frühstück bereit und ihr ergänzt. Wir treffen uns regelmäßig und starten am 03.02.2019 um 09.30-12.30 Uhr. Zur besseren Planung bitten wir um eine formlose Anmeldung.

#### Sonntag, 03.02.2019 von 09.30 - 12.30 Uhr; weitere Termine in Planung: Info dazu s.u.

Kontakt: Amrei Runte-Laue [amrei@siehda-stuhr.de](mailto:amrei@siehda-stuhr.de) o. [Facebook: @FordervereinFrauentreffpunktSieHda](https://www.facebook.com/FordervereinFrauentreffpunktSieHda)

#### Eltern-Näh-Treff

Kreativ, innovativ und manchmal auch schief - Eltern treffen sich, um geniale Unikate zu fertigen, für sich selbst oder den Nachwuchs oder auch für den Blog. Denn: Nähen ist wie zaubern können!

#### Samstag, 13.04. & 13.07.2019 von 11.00 - 16.00 Uhr

Anmeldung: erforderlich; Gebühr: kostenlos  
Kontakt: Sissy Gogoll, (0152)5877 723 oder [sissy.gogoll@gmail.com](mailto:sissy.gogoll@gmail.com)

### INTEGRATION, INTERCULTURAL EXCHANGE, UTTUUSKEN...

#### Internationaler Gesprächskreis

Frauen jeden Alters und jeder Nationalität erhalten hier die Gelegenheit des gegenseitigen Kennen- und Verstehens. Themen sind z. B. Familie, Integrationshilfe, Gesundheit.

#### Mittwochs 16.00 - 18.00 Uhr

Kontakt: Julia Mouchawrab, Fon: (0421)892456  
Gebühr: kostenlos

#### Wir wollen uns integrieren

Kooperation VHS der Gemeinde Stuhr  
Fragen, Antworten und Unterstützung in praktischen, kulturellen und organisatorischen Lebens- und Arbeitsbereichen in Deutschland. Ein Angebot speziell für Frauen aus anderen Kulturkreisen und mit anderen Lebensgewohnheiten.

#### 1. & 3. Montag im Monat von 16.00 bis 17.30 Uhr; außer in den Ferien

Fon: (04242) 9764444 oder [vhs@vhs-diepholz.de](mailto:vhs@vhs-diepholz.de)  
Dozentin: Hanna Bakker  
Gebühr: kostenlos

#### PC-Kurs für (ältere) Frauen aller Kulturen

Kooperation Kargah Verein für interkulturelle Kommunikation, Migrations- und Flüchtlingsarbeit und Interkulturelle Koordinatorin Stuhr  
Gefördert durch Niedersächsisches Ministerium für Soziales, Gesundheit und Gleichstellung  
Keine Angst vor dem Computer, Smartphone oder Tablet. Die Kurse richten sich an Frauen aller Kulturen, die sich den eigenen Zugang zu den Geräten erobern wollen.

#### Donnerstag, 07.02.2019 von 10.00 - 16.00 Uhr & Freitag, 08.02.2019 von 10.00 - 16.00 Uhr

Kontakt: (0421)80942763 oder [F.Atenhahn@Stuhr.de](mailto:F.Atenhahn@Stuhr.de)  
Gebühr: kostenlos

### RAUM FÜR NOTIZEN

#### Beratungsstelle für schwangere Frauen mit Fluchtgeschichte

Kooperation Interkulturelle Koordinatorin Stuhr  
Gefördert durch die Niedersächsische Lotto-Sport-Stiftung  
Betroffene erhalten formale Informationen, was bei einer Schwangerschaft zu tun ist. Unterstützung bei Telefonaten mit Behörden und Netzwerken und ggfs. Übersetzungsleistungen können organisiert werden.

#### Jeden Donnerstag ab 14.02.2019 nach individueller Absprache

Achtung: abweichender Ort, Stührer Landstr. 33,  
Anmeldung: erforderlich  
Kontakt: Corinna Gamgami (0421)80942763 oder [F.Atenhahn@Stuhr.de](mailto:F.Atenhahn@Stuhr.de)  
Gebühr: kostenlos

#### NETZWERKE, NETWORK, NETTWARK...

#### Politische Schreibwerkstatt „Utopie Europa“ Kooperation VHS der Gemeinde Stuhr

Hast du tausend Ideen, aber keine Ahnung wohin damit? Du hast Zettel voller fantastischer Anfänge von Kurzgeschichten, aber das Ende fehlt? Egal, wie du diese Fragen beantwortest, hier bist du richtig. Wir befinden uns in bewegten Zeiten in Europa, viel passiert und vieles wird in Frage gestellt. Wir setzen uns gemeinsam mit deinen Ideen & dem Thema Europa, der politischen Zeit in der wir leben und dem Begriff der Utopie auseinander. Wir schreiben gemeinsam, inspirieren uns gegenseitig, finden eine passende Ausdrucksform. Mitbringen musst du nichts außer den Drang etwas zu sagen.

#### Samstags und Sonntags, 16.02. & 17.02.2019 und 23.02. & 24.02.2019 von 14.00 - 18.30 Uhr

Kontakt: (04242)9764444 oder [vhs@vhs-diepholz.de](mailto:vhs@vhs-diepholz.de)  
Gebühr: 20,- €  
Dozentin: Poetry Slammerin und Schreib-Poetin Eva Matz

#### Netzwerk Mädchen

Netzwerk von Akteur\*innen, die sich mit dem Thema Mädchenarbeit beschäftigen. Wissensaustausch, Informieren und Netzwerken ist das Kernelement. Gemeinsame Projekte anzustoßen das Ziel. Es handelt sich um einen geschlossenen Arbeitskreis, den wir gerne erweitern.

#### Termine bitte bei der Gleichstellungsbeauftragten erfragen

Anmeldung: erforderlich  
Kontakt: Nicole Feldmann-Paske; (0421)95695321  
[gleichstellungsbeauftragte@stuhr.de](mailto:ggleichstellungsbeauftragte@stuhr.de)

### JUNGES SIE(H) DA, TEENS, JUNG LÜE

#### Taffe Mädels - erkenne wozu du fähig bist

Kooperation VHS der Gemeinde Stuhr  
Dieser Kurs bietet jungen Mädchen im Alter von 13 bis 17 einen geschützten Raum, um sich über Themen auszutauschen, die ihnen wichtig sind. Die Mädchen stehen mit ihren Interessen und Nöten im Mittelpunkt, aber nicht alleine. Unter Anleitung werden Themen strukturiert angegangen und eventuelle Hemmungen zerstreut. Speziell im vertraulichen Austausch soll dem einzelnen Mädchen bewusst gemacht werden, dass es nicht alleine ist, und wozu es fähig ist.

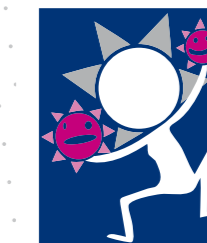
#### Montag, 25.02.2019 - 29.04.2019 von 16.00 - 17.30 Uhr

Kontakt: (04242)9764444 o. [vhs@vhs-diepholz.de](mailto:vhs@vhs-diepholz.de)  
Gebühr: 20,- €  
Dozentin: Corinna Gamgami



**NICOLE FELDMANN-PASKE**  
Gleichstellungsbeauftragte der Gemeinde Stuhr  
Blockener Straße 6 | 28816 Stuhr  
Fon (0421) 5695-321  
Fax (0421) 5695-9321  
E-Mail [Gleichstellungsbeauftragte@Stuhr.de](mailto:Gleichstellungsbeauftragte@Stuhr.de)  
Internet <http://www.stuhr.de>

### RAUM FÜR NOTIZEN



**NICOLE FELDMANN-PASKE**  
Gleichstellungsbeauftragte der Gemeinde Stuhr  
Blockener Straße 6 | 28816 Stuhr  
Fon (0421) 5695-321  
Fax (0421) 5695-9321  
E-Mail [Gleichstellungsbeauftragte@Stuhr.de](mailto:Gleichstellungsbeauftragte@Stuhr.de)  
Internet <http://www.stuhr.de>



# TREFFPUNKT Sie(h)da

Treffpunkt für Gleichstellung Stuhr  
Jupiterstr. 1 | 28816 Stuhr-Brinkum

## VERANSTALTUNGS-PROGRAMM FRÜHJAHR/SOMMER 2019

Design: frau-silberfisch.de

# VERANSTALTUNGS-PROGRAMM FRÜHJAHR/SOMMER 2019

## UNSERE THEMENGEBIETE

**ZURÜCK IN DIE BERUFLICHE ZUKUNFT... WOMAN AND JOB, DE ARBEID UN DE FROO**

**INFOS & BILDUNG, EDUCATION, BILDEN**

**BERATUNG, COACHING, RAAT & HÖLP**

**SCHWANGERSCHAFT/GEBURT, PREGNANCY/ BIRTH, SWANGERSCHAFT/GEBOORT**

**BEISAMMENSEIN & AUSTAUSCH, GET TOGETHER, SNACK & TOHOOPKUMST**

**INTEGRATION, INTERCULTURAL EXCHANGE, UTTUUSKEN**

**NETZWERKE & POLITIK, NETWORK & POLITICS, NETTWARK & POLITIK**

**JUNGES SIE(H) DA, TEENS, JUNG LÜE**

**ZURÜCK IN DIE BERUFLICHE ZUKUNFT... WOMAN AND JOB, DE ARBEID UN DE FROO**

Das gesamte Angebot zum beruflichen Wiedereinstieg steht auch Männern in Erziehungs- und Elternzeit offen.

**Rock und Job! Nähcafé und Jobinfos**

Gemeinsam nähen und sich dabei zu Themen wie Bewerbung, persönliche Entwicklung im Beruf etc. austauschen. Es gibt Platz für 8 Frauen mit Nähmaschinen. Und Platz zum Zuschneiden habt ihr auch.

**Samstag, 12.01. & 09.02. & 30.03. & 27.04. & 25.05. & 22.06. & 20.07.2019 von 11.00 bis 17.00 Uhr**

Anmeldung: erforderlich; Gebühr: 10,- €  
Kontakt: Patricia Veigel-Runte; (0171)9764751 oder pvr@trainM.de

**Immer wieder Donnerstag - Beratung zu Einstieg, beruflicher Neuorientierung und Qualifizierung**

Kooperation Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft des Landkreis Diepholz

Möchten Sie nach der Familien- oder Pflegezeit in Ihren Beruf zurückkehren oder streben eine berufliche Neuorientierung an? Werden Sie sich Ihrer Kompetenzen bewusst, finden passende Qualifizierungsangebote oder stellen mit Unterstützung aussagekräftige Bewerbungsunterlagen zusammen.

**Donnerstag, 07.02. & 07.03. & 04.04 & 06.06.2019 von 09.00 bis 13.00 Uhr**

Anmeldung: erforderlich; Gebühr: kostenlos  
Kontakt: Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft  
Landkreis Diepholz

Fon: (05441)976-1459 o. frauenundwirtschaft@diepholz.de  
Gefördert vom Europäischen Sozialfond und dem Land Niedersachsen

**Kraftressourcen**

Kooperation Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft des Landkreis Diepholz

Individuelle Ressourcen und Stressoren werden erarbeitet und Handlungsmöglichkeiten aufgezeigt. Diese Coaching-Methode dient der Burn-out-Prävention. Am Ende des Seminars kehren Sie entspannt und gelassen in Ihren Alltag zurück, um diesen strukturiert und gut organisiert zu bewältigen – ohne dass er sie überwältigt.

**Dienstag, 05.02.2019 09.00 - 12.15 Uhr**

Anmeldung: erforderlich; Gebühr: kostenlos  
Kontakt: Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft  
Landkreis Diepholz

Fon: (05441)976-1459 o. frauenundwirtschaft@diepholz.de  
Gefördert vom Europäischen Sozialfond und dem Land Niedersachsen

**PeWiB „Perspektive Wiedereinstieg ins Berufsleben“ in Stuhr - ein individuelles Maßnahmenkonzept für den beruflichen Neustart für Frauen**

Ihre Chance: Wir unterstützen Sie auf dem Weg in Ihre berufliche Zukunft. Das Maßnahmenkonzept ist nach AZAV zertifiziert. Die Übernahme der Kosten ist unter bestimmten Voraussetzungen durch die Bundesagentur für Arbeit bzw. das Jobcenter möglich. Ein Workshoptag pro Woche vormittags, begleitendes Einzelcoaching nach individueller Absprache, laufender Einstieg möglich.

**Starttermin Montag, 12.02.2018, Zeitraum 6 Monate in Teilzeit (2x wöchentlich)**

Anmeldung: erforderlich; Gebühr: kostenlos  
Kontakt: confido coaching contor GmbH; (04141)411484 oder i.sinno@confido-coaching.com

**Gehalt sich wünschen ist nicht schwer - Gehalt verhandeln umso mehr!**

Kooperation confido coaching contor GmbH

Wie finde ich das angemessene Gehalt für mich? Die richtige Vorbereitung auf die Gehaltsfrage im Vorstellungsgespräch ist die Voraussetzung, um im Bewerbungsgespräch bei der Gehaltsfrage erfolgreich zu sein.

**Montag, 11.02.2018 10.00 - 14.00 Uhr**

Anmeldung: erforderlich; Gebühr: 10,- €  
Kontakt: confido coaching contor GmbH; (04141)411484 oder i.sinno@confido-coaching.com

**Gehaltsverhandlungen in der Praxis!**

Kooperation confido coaching contor GmbH

„Wie wird mein Gehalt gehaltvoll, damit mir mein Arbeitsplatz schmeckt“. So punkten Sie in den Verhandlungen. Erfahren Sie für sich praktische Umsetzungstipps und wenden Sie diese dann souverän und erfolgreich für sich an.

**Montag, 18.02.2019 10.00 - 14.00 Uhr**

Anmeldung: erforderlich; Gebühr: 10,- €  
Kontakt: confido coaching contor GmbH; (04141)411484 oder i.sinno@confido-coaching.com

**Wiedereinstiegsberatung - erfolgreich durchstarten**

Informationen zu Beratungs- und Qualifizierungsangeboten, Unterstützung bei beruflicher Neuorientierung und Finanzierungsmöglichkeiten. Welche Vor- und Nachteile haben Minijobs und wie wirkt sich die erwerbsfreie Zeit auf die Rente aus? Weiteres Angebot: berufliche Standortanalyse und Bewerbungsmappen-Check. Interessierte sollten ihre Unterlagen mitbringen.

**Dienstag, 26.02.2019 09.00 - 14.00 Uhr**

Anmeldung: erforderlich; Gebühr: kostenlos  
Kontakt: Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft  
Landkreis Diepholz

Fon: (05441)976-1459 o. frauenundwirtschaft@diepholz.de  
Gefördert vom Europäischen Sozialfond und dem Land Niedersachsen

**Vier Flügel der Potentialentfaltung - professionelle Konzeptentwicklung - Veranstaltung zum Internationalen Frauentag**

Kooperation Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft im Landkreis Diepholz

Umfassende Kompetenzprofile werden entwickelt, mit dem Ziel, die persönlichen Antreiber und Bedürfnisse zu erschließen. In den Feldern: Werte, Stärken, Rahmenbedingungen

und berufliches Umfeld, werden differenziert Grundlagen erarbeitet, um zukunftsfähige Karriereschritte zu eruieren.

**Montag, 11.03. und Dienstag 12.03.2019; 09.00 - 15.00 Uhr**

Anmeldung: erforderlich; Gebühr: kostenlos  
Kontakt: Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft  
Landkreis Diepholz

Fon: (05441)976-1459 o. frauenundwirtschaft@diepholz.de  
Gefördert vom Europäischen Sozialfond und dem Land Niedersachsen

**Kennen Sie den Elevator-Pitch?**

Kooperation confido coaching contor GmbH

„Wer bin ich und wie präsentiere ich mich so, dass mich keiner mehr vergisst? Mit dem Elevator-Pitch lernen Sie, wie Sie Ihrem Gegenüber im Gedächtnis bleiben und in kurzer Zeit begeistern! Ein guter Elevator-Pitch erfordert, dass Sie sich Gedanken machen und gut vorbereiten.“

**Montag, 18.03.2019 10.00 - 14.00 Uhr**

Anmeldung: erforderlich; Gebühr: 10,- €  
Kontakt: confido coaching contor GmbH; (04141)411484 oder i.sinno@confido-coaching.com

**Resilienz- das Immunsystem Ihrer Seele**

Kooperation confido coaching contor GmbH  
Erfahren Sie, wie Sie Ihren täglichen Herausforderungen gut begegnen und diese meistern können. Ferner soll Ihnen die Stärkung Ihrer eigenen Widerstandskraft helfen, in Krisensituationen nicht im Tiefpunkt zu verharren. Denn niemand ist immun gegen Krisen im Leben.

**Mittwoch, 17.04.2019 10.00 - 14.00 Uhr**

Anmeldung: erforderlich; Gebühr: 10,- €  
Kontakt: confido coaching contor GmbH; (04141)411484 oder i.sinno@confido-coaching.com

## RAUM FÜR NOTIZEN

## INFOS & BILDUNG, EDUCATION, BILDEN

**Die Trotzphase und ihre Bedeutung für die Entwicklung**

Ein Vortrag für alle Eltern, Großeltern und diejenigen, die Kinder besser verstehen möchten. Er präsentiert die neueren wissenschaftlichen Erkenntnisse und räumt mit einigen alten Mythen rund um die Kindererziehung auf

**Mittwoch, 13.02.2019 um 20.00 Uhr**

Anmeldung: erforderlich; Gebühr: kostenlos  
Kontakt: info@gefuehlsstark-familienberatung.de

**Frauen imkern anders**

In Bienenvölkern dominieren die Weibchen, unter Imker\*innen die Männer. Daran hat sich einiges geändert. Die 54-jährige Martina Soraru berichtet von der Liebe zu den Bienen und der Imkerei.

Warum imkern Frauen anders? Wie funktioniert eine Bienenwohnung? Warum sind unsere Bienen so wichtig für unser ökologisches Gleichgewicht und unsere Nahrungsproduktion? Diese und weitere Fragen rund um die Bienen und die Imkerei beantwortet Ihnen Martina Soraru.

**Freitag, 01.03.2019 von 19.30 - 21.00 Uhr**

Anmeldung: erforderlich; Gebühr: 60,- €  
Kontakt: \* I M K E R I A \*®, Martina Soraru, m.soraru@freenet.de oder (04206)1410

**Autogenes Training für Frauen in den Wechseljahren**

Die Abende bestehen aus einem informativen Teil, Achtsamkeitsübungen und natürlich den klassischen Übungen der Grundstufe des ATs. AT wendet sich an das vegetative Nervensystem, kann Stress reduzieren und helfen, mit den Symptomen der Wechseljahre besser umzugehen.

**Dienstags, 05.03. - 26.03.2019 von 19.00 - 21.00 Uhr**

Anmeldung: erforderlich; Gebühr: 110,- €  
Kontakt: www.praxis-sonja-blass.de ; (0421)68547878; info@sonjablass.de

**Schlafstörungen, Ängste = Depressionen**

Was war zuerst da - die Depression oder die Angst? Was führt zur Schlaflosigkeit? Welche Ursachen können dahinter stehen? Welche Zusammenhänge gibt es möglicherweise bei den einzelnen Beschwerdebildern? Wann sprechen wir von einer Depression? Wer oder was kann mir helfen?

**Freitag, 08.03.2019 von 18.30 - 20.00 Uhr**

Anmeldung: erforderlich; Gebühr: kostenlos

Referentin: Nicole Ropella; www.coaching-bassum.de  
0163/80 26 900

**Workshop „Erziehung entspannt (er)leben“**

In diesem Workshop werden Methoden und Wege vermittelt, wie man Kinder durch das Auf und Ab der Autonomiephase begleitet - liebevoll und gleichwürdig, ohne Strafen und Drohungen.

**Samstag, 16.03.2019 von 09.00 - 17.00 Uhr**

Anmeldung: erforderlich; Gebühr: 69,- €  
Kontakt: info@gefuehlsstark-familienberatung.de

**Du BIST liebens-wert! Leitfaden zu mehr Selbstliebe und Wertschätzung**

Was haben Wertschätzung und Selbstliebe gemein? Liebe Dich so, wie Du bist und die anderen werden Dich dafür wertschätzen! Es geht um innere Werte und äußere Sichtbarkeit, sich selbst anzunehmen - mit allen Ecken, Kanten und Rundungen! Wissenswertes wird wertschätzend und humorvoll in Rollenspielen/Übungen erarbeitet.

**Samstag, 23.03.2019 von 10.00 - 15.00 Uhr**

Anmeldung: erforderlich; Gebühr: 60,- €  
Referentin: Nicole Ropella; www.coaching-bassum.de  
(0163)8026900

**Bindungsorientierte Elternschaft**

Die bindungsorientierte Elternschaft wird häufig mit Selbstaufgabe gleichgesetzt. Dieser Vortrag erläutert den ursprünglichen Gedanken des „Attachment Parenting“ nach Sears und welche Vorteile tatsächlich für die ganze Familie dahinter stecken.

**Mittwoch, 10.04.2019 um 20.00 Uhr**

Anmeldung: erforderlich; Gebühr: kostenlos  
Kontakt: info@gefuehlsstark-familienberatung.de

**Hypnose - Mythen und Missverständnisse**

Was passiert da eigentlich, wenn ich hypnotisiert bin? Werde ich dann völlig willenlos? Kann der Hypnotiseur mich möglicherweise manipulieren? Diese und ähnliche Fragen werden mir immer wieder gestellt! Deswegen kläre ich gerne über meine Arbeit als Hypnosetherapeutin auf und räume mit Vorurteilen auf.

**Freitag, 12.04.2019 von 18.30 - 20.00 Uhr**

Anmeldung: erforderlich; Gebühr: kostenlos  
Referentin: Nicole Ropella; www.coaching-bassum.de  
(0163)8026900

**Du hörst mir NIE zu! „Innerbetriebliche“ Kommunikation in der Beziehung**

„Männer sind anders, Frauen sowieso“ - ein viel zitierter Spruch! Was macht unsere Einzigartigkeit aus? Gibt es Hoffnung an der Front der Beziehungen?! In Kleingruppen wird humorvoll und empathisch in Rollenspielen/Übungen der „alltägliche Wahnsinn“ in der Beziehung relativiert und andere Sichtweisen werden vermittelt.

**Samstag, 11.05.2019 von 10.00 - 15.00 Uhr**

Anmeldung: erforderlich; Gebühr: 60,- €  
Referentin: Nicole Ropella; www.coaching-bassum.de  
(0163)8026900

**Temperamentvolle/bedürfnisstarke Kinder**

Manche Babys und Kinder verlangen ihren Eltern alles ab - in vielfältiger Art und Weise. Warum temperamentvolle und bedürfnisstarke Kinder keine Modeerscheinung sind, wie man sie erkennt und was den Eltern hilft, wird in diesem Vortrag besprochen.

**Mittwoch, 05.06.2019 um 20.00 Uhr**

Anmeldung: erforderlich; Gebühr: kostenlos  
Kontakt: info@gefuehlsstark-familienberatung.de

## BERATUNG, COACHING, RAAT & HÖLP

**Offene Sprechstunde für Frauen und Mädchen**

Kooperation Netzwerk gegen häusliche Gewalt  
Hilfe bei häuslicher Gewalt, Stalking, Trennung und Scheidung. Psychosoziale Beratung, Begleitung, Hilfestellung bei Anträgen bei der Bundesstiftung Familie in Not

**Jeden 1. Freitag im Monat 09.00 - 11.00 Uhr**

Kontakt: Beratungsstelle für Frauen und Mädchen; (04242)66600 oder beratungsstelle@frauenhaus-diepholz.de  
Gebühr: kostenlos

**Informationen und Rat**

Möchten Sie wieder in den Beruf einsteigen? Suchen Sie eine zur Verschwiegenheit verpflichtete Gesprächspartnerin (Trennungsfragen, häusliche Gewalt)? Benötigen Sie Infos zu Chancengleichheit von Männern und Frauen?

Kontakt: Nicole Feldmann-Paske; (0421)5695321 oder gleichstellungsbeauftragte@stuh.de  
Gebühr: kostenlos

**Leichtes Yoga für schwere Menschen**

Du glaubst, das kann ich nicht? Das schaffe ich NIE? Die sind ja immer dünn und jung, da komm ich mir auch doof vor! Mythen und Märchen über Yoga.... Einen Nachmittag Yoga-Luft schnuppern und (vielleicht) überzeugt werden! Bitte mitbringen: dicke Socken, Decke & evtl. Kissen

**Samstag, 06.04.2019 von 10.00 - 13.00 Uhr**

Anmeldung: erforderlich; Gebühr: 15,00 €  
Referentin: Nicole Ropella; www.coaching-bassum.de  
(0163)8026900

**Offenes Trauercafé**

In diesem regelmäßigen Trauercafé treffen sich Frauen, deren Schwangerschaft glücklos endete. Ihr/e Kind/er starb/en vor, während oder kurz nach der Geburt.

Wichtigstes Ziel ist es, allen teilnehmenden Betroffenen einen achtsamen, geschützten und respektvollen Rahmen zu bieten, in dem die Trauer um den erlittenen Verlust anerkannt und begleitet wird.

**Jeden zweiten und vierten Mittwoch im Monat ab 27.02.2019 17.30 - 18.30 Uhr**

Anmeldung: erforderlich; Gebühr: 5,00 € pro Teilnahme  
Referentin: Alexandra Guillot; 0152/3773 5803 oder info@lebenszauber.com

## RAUM FÜR NOTIZEN