

2025  
2026

**Bildung  
ermöglicht  
... mehr WIR**

217926A

**Programmheft**



**Katholische  
Erwachsenenbildung  
Osnabrück e.V.**



Birgit Lemper  
Geschäftsstellenleitung



Dagmar Teuber-Montico  
Päd. Mitarbeiterin



Franziska Badorreck  
Päd. Mitarbeiterin



Esther Gerbes  
Päd. Mitarbeiterin



Maja Tabeling  
Päd. Mitarbeiterin



Gabriele Hagedorn  
Außenstelle Twistringen



Lena Christoforidis  
Verwaltung



Aaron Schonhoff  
Verwaltung



Karin Witte  
Verwaltung



Sandra de Kock  
Sprachkurslehrerin



Ina Stallkamp  
Sprachkurskoordinatorin

Katholische  
Erwachsenenbildung  
Große Rosenstraße 18  
49074 Osnabrück

Tel. 0541 35 868 -71  
info@keb-os.de  
www.keb-os.de  
keb\_osnabrueck

## Bildung ermöglicht... mehr WIR

Liebe Leserinnen und Leser,

mit unserem Motto für das Programmjahr 2025/2026 laden wir Sie ein, Bildung neu zu denken: als Eintrittskarte in neue Lebenswelten, gegenseitiges Verständnis und gesellschaftliche Teilhabe. Wo Menschen gemeinsam lernen, entstehen Austausch und Gemeinschaft, aus Vielfalt entsteht ein WIR.

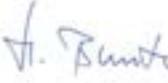
Dazu veranstalten wir in den kommenden Monaten unter anderem den theologischen Lesezirkel „Der Zukunft eine Zukunft geben“ und gesellschaftliche Angebote wie „Wie führe ich ein „gutes“ Leben?“. Ihre kommunikativen Fähigkeiten können Sie im Kurs „Kommunikation – überzeugend und erfolgreich“ stärken. Auch ein Kurs über Gebärden-unterstützte Kommunikation für pädagogische Fachkräfte öffnet neue Wege der Verständigung.

*„Eintrittskarte in neue Lebenswelten, gegenseitiges Verständnis und Teilhabe“*

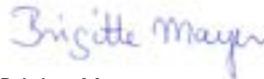
Bildung verbindet: Unser Programm ist so vielfältig wie die Menschen, die daran teilnehmen. Es lebt von Neugierde und dem Wunsch, unsere Welt gemeinsam ein Stück besser zu machen.

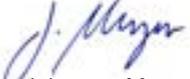
Wir freuen uns auf ein lebendiges mehr WIR!

Mit herzlichen Grüßen

  
Hubert Bartke

  
Birgit Lemper

  
Brigitte Mayer

  
Johannes Meyer



Die Geschäftsstelle der KEB Osnabrück ist Teil der KEB im Lande Niedersachsen e.V. Diese ist zertifiziert nach DIN EN ISO 9001.

Herstellung: Druckerei Levien, Osnabrück  
Fotocredit: Adobe Stock, Fotolia, KEB Osnabrück, Canva

## Glauben, Verantwortung, Kirche und Gesellschaft

- 6 Der Zukunft eine Zukunft geben
- 8 Mehr Wissen über die Vielfalt der Christen
- 8 Mehr Wissen über Engel in Bibel und Koran
- 8 Mehr Wissen über Fasten in christlicher und islamischer Perspektive
- 9 Kirche ... ade?!
- 9 Das Maximum leben – Minimalismus und Ordensleben
- 10 Wie führe ich ein „gutes“ Leben?
- 10 Entscheidungen bewusst treffen
- 11 Zentrale Vorträge

**KLIMAZEITSTRAHL**  
1850 – 2100

Seite 59

## Kompetenzen für Beruf und Ehrenamt

- 12 Einstieg in Instagram
- 13 Was ist neu auf Social Media?
- 13 Gestaltung und Pflege einer Website
- 13 InstaWalk auf dem Gertrudenberg
- 14 Storytelling: Eine Erzählkunst
- 14 Digitaler Werkzeugkoffer
- 15 Digitaler Donnerstag
- 16 Gewaltfreie Kommunikation und Mediation
- 17 Ausbildung zum/zur Gedächtnistrainer\*in
- 17 Begeisterung wecken – Wie geht das?
- 18 Gedächtnistraining ganz entspannt
- 18 Kommunikation – überzeugend und erfolgreich
- 19 Entspannungs- und Balance-Trainer\*in
- 20 Religionssensible Pflege und muslimische Seelsorge
- 20 Fortbildungen für ...
  - Aktive im Ehrenamt
  - die Arbeit des Hospiz
  - Ehrenamtliche aus dem SkF
  - Ehrenamtliche aus dem SKM
- 31 Escaperoom zum Abruf

## Familienbildung und Pädagogik

- 33 PEKiP-Kurse
- 33 BAMBINI-Kurse
- 34 Liedergartengruppen
- 36 Religionssensible Kita
- 36 Einsatz von Gebärden und Symbolen in der Kita
- 37 Vernetzungstreffen Praxismentoring
- 37 Resilienz - Fortbildung für Erzieher\*innen
- 38 Werte entdecken: Der Kompass für ein erfülltes Leben
- 38 Gefühle meiner Kinder verstehen und mich passend dazu verhalten
- 40 Studientage für Pädagogische Mitarbeiter\*innen an Grundschulen

## Persönlichkeitsbildung und Lebensbegleitung

- 42 Digital Kompass
- 44 Veranstaltungshinweise Erlebniswochen 60+ und digitale Woche
- 44 Ordnung im Homeoffice - Fokussiertes Arbeiten daheim
- 45 Ordnung im Kleiderschrank – mit Kleidertauschparty
- 45 Selbstbewusst & Stark
- 46 Gesundheit im Gespräch - Vorträge
- 47 Workshop Fußgesundheits
- 47 Entspannung und Balance finden
- 47 Sich wohlfühlen mit Taichi Qigong
- 48 Yoga für mehr LEICHTIGKEIT
- 49 Yoga-Angebote
- 51 Angebote für Trauernde
- 52 Biografisches Schreiben
- 52 Achtsam Schreiben in den Rauh Nächten
- 53 Seelenlandschaften – Von der Feder zur Farbe
- 53 Der Jahreskreis - eine natürliche Kraftquelle in uns
- 54 Basteln für die Adventszeit
- 54 Happy Painting - Aquarellmalen mit Leichtigkeit und Freude
- 55 Literatur an Ort und Stelle
- 56 Deutsch als Fremdsprache
- 58 Das transkulturelle und interreligiöse Lernhaus Osnabrück

# GLAUBEN, VERANTWORTUNG, KIRCHE UND GESELLSCHAFT

## Der Zukunft eine Zukunft geben – ein Lesekreis und mehr

Die Veranstaltung findet statt in Kooperation mit St. Johann, Laudato Si Osnabrück, Gemeinschaft Christlichen Lebens GCL, Faire Gemeinde und Forum am Dom

An fünf Abenden laden wir alle Interessierten dazu ein, miteinander Ausschnitte aus dem Buch „Der Zukunft eine Zukunft geben. Eine Spiritualität der sozialökologischen Umkehr“ von Fabian Moos SJ zu lesen. Entweder gelingt uns eine grundlegende Transformation unserer Weise, den Planeten Erde zu bewohnen, oder wir steuern auf immer mehr Katastrophen zu. Wie können sich Christinnen und Christen aus ihrem Glauben heraus für eine solche Transformation einsetzen? Ausgehend

von der ignatianischen Tradition lädt Fabian Moos zu Haltungen und Handlungsansätzen ein, die zu einer engagierten Hoffnung motivieren. Zu den abendlichen Lese- und Austauschtreffen laden wir zusätzlich Menschen ein, die uns in einem Statement vertiefende Informationen und Anregungen geben.

Das Seminar mündet in einen Vortragsabend und Workshop mit Fabian Moos SJ selbst, der dafür im Februar 2026 nach Osnabrück kommt. Am Fr., 20. Februar 2026, wird Fabian Moos SJ einen Vortrag halten und am Sa., 21. Februar 2026, einen vertiefenden Workshop für alle Interessierten anbieten.

Ref. Dr. Thomas Stühlmeyer, Roberto Piani, Dr. Regina Wildgruber, ein\*e Vertreter\*in von Laudato Si und weitere zusätzliche Referent\*innen sind angefragt.

Umfang 5 Abende, 10 UStd.  
Beginn Mi. 27.08.2025, 19:00 Uhr  
Ende Mi. 21.01.2026, 21:00 Uhr  
Ort Kath. FABI / KEB  
Kosten 10 €  
Hinweis weitere Termine: 24.09.,  
22.10., 26.11.2025  
Kurs-Nr. [ZORG5010](#)

## Der Zukunft eine Zukunft geben – Vortrag

Spirituelle Aspekte der sozial-ökologischen Transformation

Ref. Pater Fabian Moos, SJ, Theologe, Philosoph und Autor, Ukama-Zentrum für sozial-ökologische Transformation in Nürnberg  
Termin Fr. 20.02.2026, 19:30 Uhr  
Ort Kath. FABI / KEB  
Kosten 5 €  
Kurs-Nr. [OZZV6001](#)

## Der Zukunft eine Zukunft geben – Workshop mit Pater Fabian Moos, SJ

Eine Spiritualität der sozialökologischen Umkehr

An diesem Tag haben die Teilnehmenden die Chance ganz konkret im Austausch mit Pater Fabian Moos und untereinander der Frage nachzugehen: Wie können sich Christ\*innen aus ihrem Glauben heraus für eine sozialökologische Transformation einsetzen? Welches sind erste Schritte und konkrete Anpackpunkte einer Pfarrgemeinde oder im eigenen Wirkungsraum, die es zu gestalten gilt? Herzliche Einladung die Zukunft mitzugestalten.

Ref. Pater Fabian Moos  
Termin Sa. 21.02.2026  
10:00 – 15:00 Uhr  
Ort Kath. FABI / KEB  
Kosten 20 €  
Kurs-Nr. [ZORG6002](#)

**Jetzt drei Ausgaben gratis lesen**



 [www.aussicht.online/kibo-leseprobe](http://www.aussicht.online/kibo-leseprobe)  
oder telefonisch: 0541 318 - 609

## Mehr Wissen über die Vielfalt der Christen

An zwei Abenden bekommen Sie Einblicke in die ökumenische Entwicklung der Kirche seit dem Konzil von Nizäa im Jahre 325. Die Kirche war in ihrer Ausrichtung und Tradition von Beginn an in Bewegung, Wege haben sich verzweigt, Traditionen und Riten haben sich unterschiedlich entwickelt. Die Heilige Schrift und der gemeinsame Glaube an Jesus Christus ist das verbindende Element aller Christen. Heute gilt es, diese Gemeinsamkeiten wieder zu entdecken und Wege zu finden, miteinander unterwegs zu sein. Am zweiten Abend erfahren Sie etwas über die ukrainische griechisch-katholische Kirche. Sie ist eine Teilkirche der römisch-katholischen Kirche. Sie folgt im Gegensatz zur römisch-katholischen Kirche dem byzantinischen Ritus in der Liturgie. Pastor Nazariy Yasinovsky ist Priester der ukrainischen Gemeinde in Osnabrück und gleichzeitig auch in der röm.-kath. Pfarrei St. Martinus in Bramsche tätig. An diesem Abend gibt er einen Einblick über Gemeinsamkeiten und Unterschiede und wie es ihm gelingt, Ökumene als Priester zu leben.

**Ref.** Pastor Reinhard Molitor,  
Pastor Nazariy Yasinovsky

**Beginn** Di. 28.10.2025  
18:00 - 19:30 Uhr

**Ende** Di. 04.11.2025  
18:00 - 19:30 Uhr

**Ort** Kath. FABI / KEB

**Kosten** 10 €

**Kurs-Nr.** [ZORG5008](#)

## Mehr Wissen über Engel in Bibel und Koran

Eine Begegnung der Religionen im Vorfeld von Weihnachten

Die Veranstaltung findet statt in Kooperation mit dem Bistum Osnabrück

Auch über Weihnachten hinaus spielen die Engel als Boten Gottes eine zentrale Rolle in der Bibel und im Koran.

Dr. Jörg Ballnus und Dr. Michael Schober stellen Ihnen diese beiden aufeinander bezogenen, aber doch eigenständigen Traditionen im Gespräch mit Ihnen und Ihren eigenen Leseindrücken vor.

**Ref.** Dr. Jörg Ballnus, Institut für Islamische Theologie, Universität Osnabrück  
Dr. Michael Schober, Diözesanbeauftragter für interreligiösen Dialog

**Termin** Mi. 10.12.2025  
18:00 - 21:00 Uhr

**Ort** Kath. FABI / KEB

**Kosten** 10 €

**Kurs-Nr.** [ZORG5006](#)

## Mehr Wissen über Fasten in christlicher und islamischer Perspektive

Eine Begegnung der Religionen

Die biblischen und koranischen Texte sprechen immer wieder prominent vom Fasten. Das Fasten im Ramadan ist zudem eine der fünf Säulen des Islam. In der christlichen Tradition haben sich unterschiedliche Entwicklungen ergeben.

Einerseits ist die Tradition weitgehend verlorengegangen, andererseits wird sie in neuem Kontext wiederentdeckt (z.B. Sieben Wochen ohne, Heilfasten).

Dr. Jörg Ballnus und Dr. Michael Schober stellen Ihnen diese beiden aufeinander bezogenen, aber doch eigenständigen Traditionen im Gespräch mit Ihnen und Ihren eigenen Leseindrücken vor.

**Ref.** Dr. Jörg Ballnus, Institut für Islamische Theologie, Universität Osnabrück  
Dr. Michael Schober, Diözesanbeauftragter für interreligiösen Dialog

**Termin** Mi. 25.02.2026  
18:00 - 21:00 Uhr

**Ort** Kath. FABI / KEB

**Kosten** 10 €

**Kurs-Nr.** [ZORG6001](#)

## Kirche ... ade?!

Das sagen in unseren Tagen nicht wenige Christen und kehren der Kirche den Rücken, weil es gefühlsmäßig nicht mehr ihre Kirche ist. Die Gründe dafür sind vielfältig. Die Folgeerscheinungen sind bereits vielerorts spürbar. Was bedeutet das für Menschen, die ihr Christsein ernsthaft leben und auch in einer konkreten Gemeinde erfahren wollen? Was bedeutet es für Staat und Gesellschaft, wenn der Einfluss der Kirche immer mehr schwindet?

**Ref.** Alexander Rolfes, Diakon und Referent für Glaubenskommunikation

**Termin** Di. 07.10.2025  
18:00 - 20:30 Uhr

**Ort** Kath. FABI / KEB

**Kosten** 7,50 €

**Kurs-Nr.** [ZORG5007](#)

## Das Maximum leben – Minimalismus und Ordensleben

Klöster befinden sich aus gutem Grund an abgelegenen Orten. Die Bewohner\*innen verzichten mit Eintritt in das Kloster auf ihren privaten Besitz. Sie entscheiden sich für eine schlichte und einfache Lebensweise, befreit von materiellen Gütern. Ordensleute leben in besonderer Weise in der Nachfolge Jesu, zu dem fundamental auch der Verzicht auf Besitz und Eigentum gehört. Ein Blick in die Bibel wird an diesem Abend daher sicherlich dabei sein. Doch ist es wirklich so? Durch die schwindenden Zahlen der Neueintritte sind viele Orden herausgefordert, sich neu zu strukturieren. Wie kann bzw. sollte überhaupt mit einer kleineren Ordensgemeinschaft, viel Grundbesitz und zahlreiche Gebäude erhalten werden? Ist die Zeit der Rückbesinnung und des Loslassens gekommen, um der eigenen Entscheidung für ein spirituelles und religiöses Leben wieder nachkommen zu können? Ist auch hier wieder neu ein Weg zu weniger Ablenkung, zu mehr Ruhe, zu mehr Fokus auf sich

selbst, die Menschen und vor allem auf Gott einzuschlagen? Können gerade Klöster einen Vorbildcharakter für uns alle haben? Klöster sind und können ein Ort für Suchende sein, für Menschen, die sich in ihrem Alltag und Leben fokussieren möchten.

**Ref.** Schwester M. Rita Niehaus  
**Termin** Do. 12.03.2026  
 19:00 – 21:15 Uhr  
**Ort** Kloster Nette, Östringer Weg  
 120, Osnabrück  
**Kosten** 7,50 €  
**Kurs-Nr.** [ZOGP6003](#)

## Wie führe ich ein „gutes“ Leben?

### Annäherungen der Philosophie

Seit ihren Anfängen verstand sich die Philosophie stets auch als Anleitung zur „Lebenskunst“. Gerade in dieser Zeit der zunehmenden „Verlusterfahrungen“ suchen viele Mitmenschen nach einem Weg zu einem glücklichen und gleichzeitig sinnerfüllten Leben. Lassen Sie uns gemeinsam philosophieren und auf den Weg machen.

**Ref.** Dr. Ekkehard Thiele, Philosoph, Arzt und Psychotherapeut  
**Umfang** 8 Termine  
**Beginn** Mo. 27.10.2025, 18:00 Uhr  
**Ende** Mo. 15.12.2025, 19:30 Uhr  
**Ort** Kath. FABI / KEB  
**Kosten** 85 €

**Hinweis** weitere Termine: 03.11., 10.11., 17.11., 24.11., 01.12., 08.12.2025

**Kurs-Nr.** [ZORG5009](#)

## Entscheidungen bewusst treffen

### Orientierung finden zwischen Kopf und Bauch

Lernen Sie, wie Sie Ihre Entscheidungsfindung verbessern können, indem Sie typische Denkfehler und Verzerrungseffekte erkennen und vermeiden. In diesem interaktiven Workshop erfahren Sie, wie gezieltes Hinterfragen und neue Ansätze Ihnen helfen, bessere Entscheidungen zu treffen. Sie lernen praxisnahe Techniken, um bewusster und klarer zu entscheiden. Entdecken Sie, wie Sie Ihre eigenen Denkmuster hinterfragen und dadurch bessere Ergebnisse erzielen können.

Dieses Seminar bietet wertvolle Einblicke in die Psychologie der Entscheidungsfindung. Nutzen Sie das Wissen, um Ihre beruflichen und privaten Entscheidungen bewusst zu treffen. Durch kleine Übungen haben Sie die Möglichkeit, das erworbene Wissen direkt auszuprobieren.

**Ref.** Jana von Höne  
**Termin** Do. 18.09.2025  
 18:30 – 20:45 Uhr  
**Ort** Kath. FABI / KEB  
**Kosten** 25 €  
**Kurs-Nr.** [ZORG5005](#)

## ZENTRALE VORTRÄGE

Mitveranstalter sind das Forum am Dom, FORUM Osnabrück, Kath. FABI, Haus Ohrbeck, Kath. Hochschulgemeinde (KHG) und die Dom Bücherstube, die Evangelische Hochschulgemeinde (ESG) und die Evangelische Erwachsenenbildung (EEB)



### Ein Jahr als Bischof im Amt

Kirchliche Leitung aus einer benediktinischen Sichtweise  
**Ref.** Bischof Dominicus Meier OSB, Bischof von Osnabrück  
**Termin** Mi.10.09.2025, 19:00 Uhr  
**Ort** Gymnasialkirche / Kleine Kirche  
**Kosten** kostenlos **Kurs-Nr.** [OZZV5011](#)

### Das Recht auf Religionsfreiheit

Menschenrecht Religionsfreiheit auf dem Prüfstand  
**Ref.** Prof. Dr. Dr. h.c. Heiner Bielefeldt, Institut für Politische Wissenschaft  
 Seniorprofessur für Menschenrechte  
**Termin** Mi. 22.04.2026, 19:00 Uhr  
**Ort** Osnabrück  
**Kosten** 5 € **Kurs-Nr.** [OZZV6002](#)

Weitere Vorträge in Kooperation mit anderen Organisationen und Vereinen



Pressefoto: Copyright Christian Werner

### Die Zeit der Verluste – Lesung mit Daniel Schreiber

Wie lässt sich ein Leben in Zeiten um sich greifender Verluste führen?  
**Ref.** Daniel Schreiber, Schriftsteller und Kolumnist  
**Termin** Mi 12.11.2025, 19:30 Uhr  
**Ort** Forum am Dom  
**Kosten** 15 €, ermäßigt 12 € **Kurs-Nr.** [OZZV5013](#)  
**Hinweis** Eine Veranstaltung des Forum am Dom in Kooperation mit der Dom Buchhandlung und dem Osnabrücker Hospiz



### Der Zukunft eine Zukunft geben

Spirituelle Aspekte der sozial-ökologischen Transformation  
**Ref.** Pater Fabian Moos, SJ, Theologe und Philosoph  
**Termin** Fr. 20.02.2026, 19:30 Uhr  
**Ort** Kath. FABI / KEB  
**Kosten** 5 € **Kurs-Nr.** [OZZV6001](#)  
**Hinweis** Eine Veranstaltung folgender Kooperationspartner: St. Johann, GCL Gemeinschaft Christlichen Lebens, Laudato si Osnabrück, Faire Gemeinde, Süd Nord Beratung, Kath. FABI und Forum am Dom

**Hinweis:** Bei fast allen Veranstaltungen ist auch eine digitale Teilnahme möglich. Weitere Informationen und Anmeldung dazu finden Sie unter [www.keb-os.de](http://www.keb-os.de).

# KOMPETENZEN FÜR BERUF UND EHRENAMT

## Einstieg in Instagram

### Aufbau und Pflege eines Instagram-Kanals

Es lohnt sich, auf Instagram aktiv zu sein! Social-Media-Profile sind für viele, vor allem jüngere Menschen, die erste Anlaufstelle in ihrer Informationssuche. Umso wichtiger ist ein ansprechender Auftritt in den sozialen Netzwerken, um einen guten ersten Eindruck zu hinterlassen. Die Teilnehmenden lernen, wie sie Instagram für ihre Öffentlichkeitsarbeit nutzen können, um ihre Botschaften gezielt zu kommunizieren. Gemeinsam gehen wir die ersten Schritte: Wir erstellen und optimieren eigene Instagram-Profile und bereiten Beiträge und Stories vor. Wir schauen uns Redaktionspläne an

und nutzen Vorlagen über das kostenfreie Design-Programm Canva.

Die Veranstaltungsreihe ist geeignet für alle Einsteigerinnen und Einsteiger, die beruflich oder im Ehrenamt einen Instagram-Kanal betreuen oder aufbauen wollen.

**Ref.** Franziska Badorreck  
**Umfang** 4 Termine  
 je 18:30 – 20:00 Uhr  
**Termin** 14.04.2026, 21.04.2026,  
 28.04.2026, 05.05.2026  
**Ort** digital - Zoom  
**Kosten** 80 €  
**Hinweis** Benötigt wird ein Smartphone mit installierter Instagram-App.  
**Kurs-Nr.** [ZOME6002](#)

## Was ist neu auf Social Media?

### KI-Tools, Instagram-Trends, neue Kanäle

Social Media entwickelt sich rasant – neue Tools, Trends und Plattformen prägen die digitale Kommunikation. Der Kurs bietet einen kompakten Überblick über aktuelle Entwicklungen: Welche KI-gestützten Tools erleichtern die Content-Erstellung? Welche neuen Trends bestimmen Instagram? Und welche Plattformen könnten in Zukunft relevant werden? Praxisnah und verständlich werden die Neuerungen vorgestellt und ihre gezielte Nutzung für Beruf oder Ehrenamt aufgezeigt. Der Kurs richtet sich an alle, die ihre Social-Media-Kompetenzen erweitern und auf dem neuesten Stand bleiben möchten.

**Ref.** Franziska Badorreck  
**Termin** Di. 04.11.2025  
 18:00 – 20:15 Uhr  
**Ort** digital - Zoom  
**Kosten** 30 €  
**Hinweis** Erste Erfahrungen im Umgang mit Instagram notwendig.  
**Kurs-Nr.** [ZOME5014](#)

## Gestaltung und Pflege einer Website

### Von der Struktur bis zur Sichtbarkeit

Eine professionelle Website ist weit mehr als nur eine „Online-Visitenkarte“. Sie ist die zentrale Anlaufstelle für Nutzer\*innen im Internet und ein wichtiges Werkzeug der Öffentlichkeitsarbeit. In diesem Online-Kurs erhalten Sie einen

Überblick über die Grundlagen des Website-Aufbaus, der Benutzerfreundlichkeit (Usability) und der digitalen Barrierefreiheit. Zudem erhalten Sie Einblicke in die Bedeutung der Suchmaschinenoptimierung (SEO). Praxisnahe Tipps helfen Ihnen, Ihre Website gezielt zu optimieren und nachhaltig zu gestalten.

**Ref.** Franziska Badorreck  
**Termin** Di. 23.09.2025  
 18:00 – 20:15 Uhr  
**Ort** digital - Zoom  
**Kosten** 30 €  
**Kurs-Nr.** [ZOME5015](#)

## InstaWalk auf dem Gertrudenberg

### Fotospaziergang mit Smartphone-Fotografie und Instagram-Trends

Die Veranstaltung findet statt in Kooperation mit Dom Medien, Diözesanmuseum Osnabrück, Trude lädt ein und Die Dreizehnte

Den Gertrudenberg in Osnabrück fotografisch erkunden – beim InstaWalk gibt es die einmalige Gelegenheit, neue Perspektiven zu finden und sie auf Instagram zu teilen.

Eine Einführung in die Smartphone-Fotografie findet um 18:00 Uhr statt (Treffpunkt: Gertrudikirche). Die Agentur Dom Medien gibt kurzweilige Einblicke in Kameratricks, Motivfindung und Instagram-Trends.

Anschließend beginnt der InstaWalk. Stadtführerin Caroline Bäßler und

Museumspädagogin Jessica Löscher führen die Gruppe über den Getrudenberg. Es gibt genügend Zeit und Raum, neue Motive und Aussichten zu entdecken.

**Ref.** Franziska Badorreck, Marie-Theres Brink, Stephanie Jegliczka, Jessica Löscher, Farina Dierker, Caroline Bäßler

**Termin** Mi. 03.09.2025, 18:00 Uhr

**Ort** Gertrudenberg Osnabrück

**Kosten** kostenfrei

**Hinweis** Smartphone-Kamera, bestehendes Instagram-Profil (privat, beruflich oder im Ehrenamt)

**Kurs-Nr.** [ZOME5016](#)

## Storytelling: Eine Erzählkunst

Eindrucksvolle Präsentationen mit Storytelling bauen

Entdecken Sie die Welt des Storytellings und erfahren Sie, wie Sie Ihre Präsentationen noch besser und überzeugender präsentieren können! Lernen Sie, wie Sie mit fesselnden Geschichten und visuellen Elementen die Aufmerksamkeit Ihres Publikums gewinnen und Ihre Botschaft nachhaltig vermitteln. Entdecken Sie innovative Tools und Techniken, die es ermöglichen, Ihre Ideen auf inspirierende und unvergessliche Weise zu präsentieren. Bereiten Sie sich darauf vor, Ihre Präsentationsfähigkeiten zu verbessern und einen bleibenden Eindruck zu hinterlassen.

**Ref.** Vanessa Nikitin

**Termin** Do. 06.11.2025  
18:00 – 21:00 Uhr

**Ort** Kath. FABI / KEB

**Kosten** 25 €

**Hinweis** Die Veranstaltung ist für Dozent\*innen und Örtliche Leitungen der KEB Osnabrück kostenfrei.

**Kurs-Nr.** [ZOKA5008](#)

## Digitaler Werkzeugkoffer – Grundausrüstung für Digital-Begleiter\*innen

Die Veranstaltung findet statt in Kooperation mit der Evangelischen Erwachsenenbildung Osnabrück (EEB)

Was brauchen Sie, um Digital-Begleiter\*in zu werden? Es genügen Ihre eigenen guten Nutzererfahrungen und Ihr Interesse an Technik und technischer Weiterentwicklung, wenn Sie Lust haben, sich gemeinsam mit älteren Menschen auf die Suche nach Antworten für digitale Anwendungen und Endgeräte zu machen. Neben Spaß am Umgang mit Technik und digitalen Endgeräten brauchen Sie Geduld, um den Älteren digitale Anwendungen an deren Smartphones oder Tablets erklären zu können. Es hilft Ihnen in Ihrer Beratungstätigkeit die Besonderheiten der Lern- und Lebenswelt von Seniorinnen und Senioren zu kennen. Da Online-Sicherheit und neue Technologie für Menschen auch einschüchternd sein können, ist Empathie und Geduld in der Beratung von großer Bedeutung. Als Internetlotse oder Lotsin machen Sie sich gemeinsam auf den Weg nach Lösungen für digitale Fragen. Die Beratung auf Augenhöhe ist wichtiger als Ihre eigenen technischen Vorkenntnis-

se. Für fast jedes technische Problem und Gerät gibt es eine Vielzahl von Antworten und Anleitungen eben auch im Internet. Sich in diesem Medium und in der Kommunikation mit dem Fragesteller sicher bewegen zu können, ist das Ziel dieser Fortbildung.

**Modul 1** Ich will Digital-Begleiter\*in werden!

**Modul 2** Betriebssysteme und Gerätekunde

**Modul 3** Großreinemachen auf dem Smartphone

**Modul 4** Nützliche und kreative Apps für Desktop und Smartphone

**Modul 5** Barrierefreier Umgang mit Smartphone und Co.

**Modul 6** Sicherheit und Datenschutz im Internet

**Modul 7** Social Media – wie geht das denn!?

**Modul 8** Kreativer „Beratungs-Knigge“ für Digital-Begleiter\*innen

**Kurs Osnabrück**

**Umfang** 8 Module, 15:00 – 17:00 Uhr oder 14:00 – 16:00 Uhr

**Beginn** Herbst 2025

**Leitung** Christian Bode und Dagmar Teuber-Montico  
Koordination EEB Osnabrück

**Ref.** Rolf Siekmann, Michael Ostendorf, Helmut Korte, Kai Rolf, Christian Bode

**Kosten** kostenfrei bei Selbstverpflichtung für einen ehrenamtlichen Einsatz

**Hinweis** Anmeldung und Rückfragen: EEB Osnabrück, Arndtstr. 19, OS, Tel. 0541 40997764 oder [eeb.osnabrueck@evlka.de](mailto:eeb.osnabrueck@evlka.de)

Finanzierung des Kurses durch die Fachstelle Senioren der Stadt Osnabrück

**Kurs-Nr.** ZEEB5002

## Digitaler Donnerstag

Austausch, kollegiale Supervision und Projektplanung sowie Fortbildung für ehrenamtliche Internetlots\*innen in den Digital-Treffs unter dem Dach des Digital-Kompass

Zusätzlich zu den Beratungsterminen für unsere Nutzerinnen und Nutzer bieten wir am jeweils dritten Donnerstag im Monat ein Treffen für Internetlots\*innen, Digital-Begleiter\*innen, Digital-Coaches, Medienberater\*innen und Interessierte an diesen Aufgaben an.

**Leitung** Dagmar Teuber-Montico  
**Termin** in der Regel jeden 3. Do im Monat

**Ort** Die Treffen wechseln zwischen dem Gemeindehaus St. Ansgar, Nahner Kirchplatz 1, 49082 Osnabrück und dem Gemeindehaus der Jakobusgemeinde, Ölweg 23, 49084 Osnabrück

## GEWALTFREIE KOMMUNIKATION UND MEDIATION

Alle Veranstaltungen finden statt in Kooperation mit der Evangelischen Erwachsenenbildung (EEB) Osnabrück. Anmeldung über [eeb.osnabrueck@evlka.de](mailto:eeb.osnabrueck@evlka.de)

### Einführungsseminar Gewaltfreie Kommunikation

Die Ausbildung ist eine Kooperationsmaßnahme des Bildungswerks ver.di und der EEB Osnabrück

**Leitung** Claudia Coers  
**Beginn** Fr. 14.11. 2025, 15:00 Uhr  
**Ende** Sa. 15.11.2025, 18:00 Uhr  
**Ort** Kath. Landvolkhochschule Oesede (KLVH), Georgsmarienhütte  
**Kosten** 220 €  
**Hinweis** Ohne Übernachtungen, bei Bedarf möglich  
 Anmeldung über: EEB Osnabrück, Arndtstr. 19, OS

**Kurs-Nr.** [ZEEB5003](#)

### Basisausbildung Gewaltfreie Kommunikation

Grundlagenseminar Gewaltfreie Kommunikation (GFK) für leitende Haupt- und Ehrenamtliche und offen für alle Interessierte

Marshall B. Rosenberg, international als Konfliktmediator anerkannt, hat den Prozess der GFK entwickelt: Als eine Methode, sich der eigenen Gefühle und Bedürfnisse bewusst zu werden und diese aufrichtig verständlich zu machen. Für Beziehungen auf Augenhöhe. Die GFK zeigt uns einen Weg, in

einer ehrlichen und aufrichtigen Haltung offen zu sein für einfühlsamen Kontakt mit sich selbst und mit den Anderen. Sie ermöglicht uns die Wahl, ob wir uns mitteilen mit Worten, die trennen, urteilen und analysieren – oder mit Worten, die verbinden und anregen. An zwei Tagen steht im Fokus, eigene Gefühle und Bedürfnisse zu erkennen und sie authentisch auszusprechen, aus dem Vertrauen, dass wir die Reaktion des anderen annehmen können, wie auch immer sie ausfällt. Dazu gibt es meditative Anregungen und Übungen in Kleingruppen mit Beispielen aus Alltagssituationen der Teilnehmenden.

**Ref.** Claudia Coers, CNVC-zertifizierte GFK-Trainerin  
**Umfang** 6 Module, 5x Fr.-Sa., 1x Mo.-Fr. (Bildungsurlaub)  
**Beginn** Fr. 24.04.2026  
**Ende** Sa. 21.11.2026  
**Ort** KLVH Kath. Landvolkhochschule Oesede, Georgsmarienhütte  
**Kosten** in der EEB zu erfragen  
**Hinweis** Ohne Übernachtungen, bei Bedarf möglich  
 Anmeldung über: EEB Osnabrück, Arndtstr. 19, OS  
**Kurs-Nr.** ZEEB5004

### Ausbildung zum/zur Gedächtnistrainer\*in

Zertifikatskurs – Bildungsurlaub

In Kooperation mit dem Bundesverband Gedächtnistraining e.V.

Die Ausbildung ist geeignet für alle, die eine haupt- oder ehrenamtliche Tätigkeit ausüben oder anstreben in den Bereichen Erwachsenenbildung, Senioren- oder Altenpflege und die eine Zusatzqualifikation als Trainer\*in erwerben möchten. Angesprochen sind ebenso Personen, die ein neues, interessantes Betätigungsfeld suchen und ein eigenes Angebot als Gedächtnistrainer\*in für unterschiedlichste Gruppen aufbauen möchten, z.B. im Freizeit- und Sportbereich, Sozialpädagogik, Ergotherapie, Sportübungsleitung, als Lehrer\*in oder Erzieher\*in usw.

**Leitung** Dagmar Teuber-Montico  
**Ref.** Dr. Michaela Waldschütz  
**Umfang** 3 Kursblöcke á 5 Kurstage je Mo.-Fr. 09:00 – 17:00 Uhr  
**Termin** 09.03. – 13.03.2026  
[\(Grundkurs\)](#)  
 18.05. – 22.05.2026 (Aufbaukurs 1)  
 03.08. – 07.08.2026 (Aufbaukurs 2)  
**Ort** Kath. FABI / KEB  
**Kosten** 1900 € inklusive Verpflegung, Kursmaterial, BVGT Zertifikatsgebühr  
**Hinweis** Info-Abend Mi. 14.01.2026, 18:00 Uhr online oder live per Zuschaltung in der Kath. FABI  
**Kurs-Nr.** [ZOKA6001](#) / [ZOKA6002](#) / [ZOKA6003](#)

### Begeisterung wecken – Wie geht das?

Methodik und Didaktik im Gedächtnistraining – Fortbildung zur Zertifikatsverlängerung von Gedächtnistrainer\*innen (BVGT)

In Kooperation mit dem Bundesverband Gedächtnistraining e.V.

Eine abwechslungsreiche Methodik ist Voraussetzung für eine gelungene Stunde Gedächtnistraining. Wie gelingt es, die Übungen so zu gestalten, dass sie meine Teilnehmer\*innen einerseits anspornen, die Denkleistung möglichst lange in „Spannung“ zu halten? Mit welchen Methoden gelingt andererseits der unterhaltsame, entspannende Charakter in der Stunde besonders gut?

**Ref.** Margaretha Hunfeld  
**Umfang** 2 Treffen, 12 UStd.  
**Beginn** Mi. 26.11.2025  
 16:30 – 21:30 Uhr  
**Ende** Do. 27.11.2025  
 16:30 – 21:30 Uhr  
**Ort** Kath. FABI / KEB  
**Kosten** 295 €  
**Hinweis** In den Kurskosten sind die Verpflegung und die Verwaltungsgebühr des BVGT enthalten.  
**Kurs-Nr.** [ZOKA5013](#)

## Gedächtnistraining ganz entspannt

Entspannungselemente im Gedächtnistraining mit Senior\*innen – Fortbildung zur Zertifikatsverlängerung von Gedächtnistrainer\*innen (BVGT)

In Kooperation mit dem Bundesverband Gedächtnistraining e.V.

Anspannung und Entspannung haben einen großen Einfluss sowohl auf das Einspeichern als auch den Abruf von Informationen aus dem Gedächtnis. In diesem Seminar lernen Sie Stundenkonzepte mit unterschiedlich großem Anteil an Entspannungselementen kennen. Sie haben die Gelegenheit, diese Stundenkonzepte mit integrierten Entspannungsübungen praktisch zu erproben. Außerdem bekommen Sie theoretische Inputs zur Bedeutung von Stress und dessen Auswirkungen auf die Gehirnfunktionen.

**Ref.** Dr. Michaela Waldschütz  
**Beginn** Sa. 07.03.2026  
 09:00 – 16:30 Uhr  
**Ende** So. 08.03.2026  
 09:00 – 12:15 Uhr  
**Ort** Kath. FABI / KEB  
**Kosten** 295 €  
**Hinweis** In den Kurskosten sind die Verpflegung und die Verwaltungsgebühr des BVGT enthalten.  
**Kurs-Nr.** [ZOKA6004](#)

## Kommunikation – überzeugend und erfolgreich Fortbildung für Beruf und Alltag

In dieser modular aufgebauten Seminarreihe lernen Sie

- › Ihre Selbst-Stärke zu entwickeln
  - › Sich sicher und souverän zu präsentieren
  - › Konflikten zu begegnen und konstruktive Lösungen zu finden
  - › Erfolgreiche Gespräche mit Kund\*innen und Kolleg\*innen oder auch dem/der Chef\*in zu führen
  - › Sichere Verhandlungsführung
- Nach Durchlaufen beider Teile sind Sie in der Lage, jeder beruflichen Herausforderung sicher zu begegnen, sich dementsprechend vorzubereiten oder auch ganz spontan selbstsicher zu reagieren. Sowohl Tricks und Kniffe der Gesprächsführung als auch die neusten Präsentationstechniken stehen Ihnen zur Verfügung. Sie kennen Ihre Stärken und können diese dementsprechend einsetzen, um Ihre Ziele zu erreichen.

**Ref.** Henning Kürbis, Dipl. Psych.  
**Umfang** 7 Termine  
 je Do. 09:30 – 17:30 Uhr  
**Termin** Teil 1: 22.01., 19.02., 12.03.2026  
 Teil 2: 17.09., 08.10., 12.11., 03.12.2026  
**Ort** Kath. FABI / KEB  
**Kosten** 1600 €  
**Hinweis** Weitere Infos und Flyer im Internet oder telefonisch bei der KEB erhältlich  
**Kurs-Nr.** [ZOKA6005](#)

## Entspannungs- und Balance-Trainer\*in

Fortbildung – Zertifikatskurs

Für unser Leben und unsere Gesellschaft kann ein Wertewandel Richtung „Entschleunigung“ neue Gesundheit bedeuten. In Ruhe und Ausgeglichenheit sein Leben gestalten und Entscheidungen treffen oder gelassen reagieren können, dies entsteht durch das Ruhn in unserer Mitte.

Diese Fortbildung bietet Ihnen mit einer Einführung in effektive Entspannungs- und Balancemethoden aus Ost und West eine Orientierung und erste Grundlagen. Sie erfahren Gemeinsamkeiten der verschiedenen Systeme und erproben die Unterschiede. Sie lernen, sich selbst zu entspannen und andere dazu hilfreich anzuleiten.

An fünf Wochenenden (Sa./So.) stehen im Mittelpunkt: Qigong, Tai Chi, Yoga zur Förderung von Entspannung, Atem & Achtsamkeit, Klangreisen, Meditation. Gastreferent\*innen werden mit ihrer Expertise die Ausbildung bereichern.

Mit Spaß und Freude wird gemeinsam praktisch geübt, denn Entspannung ist ein aktiver Prozess (50% Praxisanteil). Die Fortbildung ist auch für Personen interessant, die beruflich mit Kindern oder Jugendlichen arbeiten oder in der Pflege/Betreuung tätig sind.

**Leitung** Maja Tabeling  
**Ref.** Marion Schulte u.a.  
**Umfang** 68 UStd. an 5 Wochenenden (Sa. und So.), plus ein Abschlussstag (Sa.)  
 Sa. 09:00 – 16:30 Uhr  
 So. 09:00 – 13:00 Uhr  
**Beginn** Sa. 14.02.2026  
**Ende** Sa. 27.06.2026  
**Ort** Gemeindehaus St. Matthias, Osnabrück-Pye  
**Kosten** 875 €  
**Kurs-Nr.** [ZOG6004](#)  
**Hinweis** Unverbindlicher Informationsabend Mo. 24.11.2025, 19:00 Uhr im Gemeindehaus St. Matthias, Osnabrück-Pye. Um Anmeldung wird gebeten. Kurs-Nr. [ZOG5014](#)



DR. HÖCKELMANN & PARTNER  
BERGER

RECHTSANWÄLTE | NOTAR

**Dragana Peschke**  
 Fachwältin für Miet-/  
 Wohnungseigentumsrecht  
 Fachwältin für Bau-/  
 Architektenrecht  
 • Zwangsverwaltungsrecht

**Andreas Berger**  
 Fachanwalt für Arbeitsrecht  
 • Transport-/Speditionsrecht  
 • Datenschutz  
 • Unternehmensrecht  
 • OWI-/Verkehrsrecht  
 • Strafrecht

**Susanne Buchweitz**  
 Fachwältin für  
 Familienrecht  
 • Bankrecht  
 • Verwaltungsverfahren  
 • Sozialrecht

**Dr. Eckhard Höckelmann**  
 Notar  
 Fachanwalt für Erbrecht  
 Fachanwalt für Steuerrecht  
 • Grundstücksrecht  
 • Immobilienrecht  
 • Versicherungsrecht  
 • Wettbewerbsrecht

**Gesine Avermann**  
 Fachwältin für Handels-/  
 Gesellschaftsrecht  
 Mediatorin  
 • Vertragsrecht  
 • Wirtschaftsrecht  
 • Insolvenzrecht

## Religionssensible Pflege und muslimische Seelsorge

Ein Fortbildungsangebot für Pflegekräfte, Hospizbegleiter\*innen und Interessierte

Die Veranstaltung findet statt in Kooperation mit dem Bistum Osnabrück, dem Bistum Rottenburg Stuttgart, der KEB Tübingen und der Eugen-Biser-Stiftung

In einer Gesellschaft der Vielfalt wird es zunehmend wichtiger, auch den Bedürfnissen religiöser Menschen aus verschiedenen Religionen Rechnung zu tragen. Religionssensibilität ist so ein wichtiger Teil diversitätssensiblen Handelns. In der Online-Schulung geht es um die Bedürfnisse muslimischer Menschen in der Pflege und im Krankenhaus. Neben hilfreichen Basiswissen, was die praktischen Erfordernisse

angeht, soll ein Einblick in die theologischen Linien gegeben werden, die die Rituale um Krankheit, Trauer und Tod bilden. Schließlich sollen die Anforderungen an eine muslimische Seelsorge diskutiert werden.

Ref. Dr. Hussein Hamdan, Islamwissenschaftler, Eugen-Biser-Stiftung  
Dr. Sonja Rupp, Fachreferentin für den interreligiösen Dialog, Diözese Rottenburg-Stuttgart  
Dr. Michael Schober, Diözesanbeauftragter für interreligiösen Dialog, Bistum Osnabrück

Termin Di. 28.10.2025  
18:30 – 20:30 Uhr

Ort digital – Zoom

Kosten 10 €

Kurs-Nr. [ZORG5011](#)

## Fortbildungen für Aktive im Ehrenamt

In Kooperation mit dem Zentrum für ehrenamtliches Engagement

Weitere Informationen und Anmeldung: Tel. 05401 8668-17

Alle Kurse finden in der Kath. Landvolkhochschule Oesede, Gartbrink 5 statt.

## Ohne Moos... – Tipps zu Fördermitteln für Vereine, Verbände und Initiativen

Ref. Marlies Stertenbrink

Termin Mo. 22.09.2025  
18:30 – 21:00 Uhr

Kosten für TN aus dem LK Osnabrück kostenfrei

## Steuern & Recht im Ehrenamt

Kurze Online-Einheiten zur Vereinsfinanzierung

Ref. Peter Klösener

Termin 18.02.2025 – 18.11.2025  
18:30 – 19:45 Uhr

Ort Online

Kosten für TN aus dem LK Osnabrück kostenfrei

## Kreative Fotos für die Öffentlichkeitsarbeit

Ref. Andreas Dannhauer

Termin Sa. 27.09.2025  
10:00 – 16:00 Uhr

Kosten 47 €

## Praktische Hilfen für Schriftführer\*innen

Ref. Peter Klösener

Termin Do. 30.10.2025  
18:30 – 21:00 Uhr

Kosten 25 €

## Lit, lol und flippig

Ref. Marlies Stertenbrink

Termin Do. 27.11.2025  
18:30 – 21:00 Uhr

Kosten 25 €

## Fortbildung für Ehrenamtliche in Kirchengemeinden und Hospizdiensten

### Trauer im Fokus – Eine ein- führende Fortbildung zur Begleitung von Trauernden

Die Veranstaltung findet statt in Kooperation mit dem Landesstützpunkt Hospizarbeit und Palliativversorgung Niedersachsen e. V.

In unserer Gesellschaft und im Alltag findet die Trauer Einzelner oft keinen Platz. Umso wichtiger ist es, dass wir in hospizlichen Kontexten Möglichkeiten schaffen, diesen Menschen Raum zu geben. Ebenso wie bei der Begleitung von sterbenden Menschen und deren Angehörigen ist es unerlässlich, sich auch auf die Begleitung von Trauernden vorzubereiten – durch Selbstreflexion und das Aneignen grundlegender Kenntnisse über Trauerprozesse. Ein wesentlicher Teil der Fortbildung ist

die Auseinandersetzung mit den eigenen Trauererfahrungen: Wie konnten bislang eigene Trauererfahrungen verarbeitet werden? Welche Kraftquellen standen zur Verfügung? Diese persönlichen Reflexionen werden durch Kenntnisse aus der Trauerforschung ergänzt. An einem zweiten Samstag vertiefen die Teilnehmenden ihr Wissen in Gesprächsführungstechniken im Umgang mit Trauernden und beschäftigen sich mit weiteren Methoden. Sie erhalten praktische Hilfestellungen für die konkrete Arbeit in der Familie, im Trauercafé oder beim Hausbesuch. Der Bogen spannt sich von Kommunikation über praktisches Handeln bis hin zur Entwicklung konkreter Projektideen.

Wir laden Sie herzlich ein, an dieser Fortbildung teilzunehmen und gemeinsam Wege zu finden, trauernden Menschen beizustehen.

<b>Ref.</b>	Elke Peters und Birgit Lemper, Pastorale Mitarbeiterinnen und Trauerbegleiterinnen zertifiziert nach dem Bundesverband Trauerbegleitung e. V.
<b>Beginn</b>	Sa. 08.11.2025 09:30 – 17:00 Uhr
<b>Ende</b>	Sa. 22.11.2025 09:30 – 17:00 Uhr
<b>Kosten</b>	100 € inkl. Verpflegung
<b>Ort</b>	Kath. FABI / KEB (08.11), Osnabrücker Hospiz Akademie
<b>Hinweis</b>	Bitte melden Sie sich über das Anmeldeportal auf der Homepage des Landesstützpunktes Hospizarbeit und Palliativversorgung Niedersachsen e. V. an: <a href="http://www.hospiz-palliativ-nds.de">www.hospiz-palliativ-nds.de</a> , Tel. 05141 2196986
<b>Kurs-Nr.</b>	<a href="#">ZOKA5005</a>

### Assistierter Suizid – „Gibt es ein Ja oder Nein?“

#### 2. Osnabrücker Hospiz- und Palliativkolloquium

Das Kolloquium ist eine Veranstaltung der Osnabrücker Hospiz Akademie, des Niels Stensen Bildungszentrums, des Diakonie-Kollegs und der Akademie des Klinikums Osnabrück

Das Bundesverfassungsgericht hat im Jahr 2020 mit seinem Urteil die Verfassungswidrigkeit des §217 festgestellt und mit dem Persönlichkeitsrecht auf ein selbstbestimmtes Sterben begründet. Dieses Recht schließt die Freiheit ein, sich das Leben zu nehmen und hierbei auf die freiwillige Hilfe Dritter,

dem sogenannten Assistierte Suizid, zurückgreifen zu können. Gleichzeitig hat das Bundesverfassungsgericht ausgeführt, dass der Gesetzgeber das Recht hat, Rahmenbedingungen zur Durchführung eines Assistierte Suizids zu beschließen. Hierdurch würde das Selbstbestimmungsrecht aufrechterhalten, sorgt gleichzeitig für Orientierung und könnte möglichen Missbrauch vorbeugen. Mit der Frage „Gibt es ein Ja oder Nein“ möchten wir als Osnabrücker Hospiz, in Kooperation mit weiteren Bildungseinrichtungen des Gesundheitswesens, dem Thema „Assistierter Suizid eine Plattform für Diskussionen und Auseinandersetzungen bieten. Wir werden uns dieser Thematik aus unterschiedlichen Blickwinkeln widmen und anhand von Praxisbeispielen sowohl die hospizlich-palliative Begleitung am Lebensende als auch die Begleitung zum Assistierte Suizid aufzeigen. Hierzu laden wir alle hauptamtlich und ehrenamtlich Mitarbeitenden in der Palliativ- und Hospizarbeit sowie alle Interessierten aus der Öffentlichkeit ein.

<b>Leitung</b>	Ulrich Barlag, Prof. Dr. Heckenkamp, Doris Homöle
<b>Termin</b>	Di. 18.11.2025 09:00 – 17:00 Uhr
<b>Ort</b>	Universität Osnabrück (Aula im Schloss)
<b>Kosten</b>	145 € inkl. Getränke und Mittagsimbiss – 75 € Auszubildende/ Studierende
<b>Kurs-Nr.</b>	<a href="#">ZOGP5011</a>
<b>Hinweis</b>	Bitte melden Sie sich online an unter: <a href="http://www.osnabruecker-hospizakademie.de">www.osnabruecker-hospizakademie.de</a>

## Fortbildungen für Ehrenamtliche in der Hospizarbeit

in Kooperation mit Ambulanter SPES VIVA Hospizdienst, Bremer Str. 31, 49179 Ostercappeln, Tel. 05473 29101, Mail: [kontakt@remove-this.spes-viva.de](mailto:kontakt@remove-this.spes-viva.de), [www.spes-viva.de](http://www.spes-viva.de)

### Alles hat seine Zeit

Qualifizierte Vorbereitung zur Sterbegleitung für ehrenamtliche Hospizmitarbeitende

In diesem Kurs werden Teilnehmende vielfältig auf diese Arbeit vorbereitet, um die persönlichen Fähigkeiten im Umgang mit Verlusterfahrungen zu erweitern, eigene Grenzen zu respektieren und so eine hilfreiche Begleitung zu werden.

<b>Leitung</b>	Bernhild Diekriede Katrin Hohendorf Annette Twenning
<b>Umfang</b>	12x Do., 18:00 – 21:00 Uhr 4x Sa., 09:00 – 17:00 Uhr 1x Sa./So. ganztägig 18 Treffen, 100 UStd.
<b>Beginn</b>	Do. 30.10.2025, 18:00 Uhr
<b>Ende</b>	Sa. 06.06.2026, 17:00 Uhr
<b>Kosten</b>	190 € inkl. Verpflegung und einer Übernachtung
<b>Ort</b>	Kath. Pfarrheim St. Marien, Lindenstr. 65, Bad Essen
<b>Kurs-Nr.</b>	<a href="#">KZH005001</a>

## Fortbildungen für Ehrenamtliche aus der Arbeit des Hospizes

in Kooperation mit der Hospizinitiative Melle e.V., Riemsloher Str. 5, 49324 Melle, Tel. 0177-4131959, Mail: [kontakt@hospiz-melle.de](mailto:kontakt@hospiz-melle.de), [www.hospiz-melle.de](http://www.hospiz-melle.de)

### Supervision für ehrenamtliche Mitarbeiter\*innen der Hospiz-Initiative Melle e.V.

<b>Ref.</b>	Annette Lindemann
<b>Termin</b>	Fr. 14.11.2025 17:00 – 19:00 Uhr
<b>Ort</b>	Christ. Seniorenstift Melle (Kapelle), Johann-Uttinger-Str. 1, 49324 Melle

### Hospizbegleiter\*innen-Treffen

<b>Erfahrungsaustausch der Ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen</b>	
<b>Umfang</b>	jeder letzte Mo. im Monat 18:00 – 19:30 Uhr
<b>Termin</b>	Mo. 25.08.2025
<b>Ort</b>	Büro der Hospiz-Initiative Melle, Riehmsloher Str. 5
<b>Hinweis</b>	weitere Termine: Mo. 29.09., 27.10., 24.11., 19.12.2025, 26.01., 23.02., 27.04.2026

## Fortbildungen für Ehrenamtliche in der Hospizarbeit

in Kooperation mit dem Hospizverein Lebensfreude Bad Laer e.V.

Am Bach 1, 49196 Bad Laer, Tel. 05424 6448914

Mail: [info@hospizverein-bad-laer.de](mailto:info@hospizverein-bad-laer.de), [www.hospizverein-bad-laer.de](http://www.hospizverein-bad-laer.de)

### Fortbildung zum/zur ehrenamtlichen Hospizhelfer\*in

Mit dieser Fortbildung möchten wir Menschen ansprechen, die sich näher mit dem Thema „Tod und Sterben“ auseinandersetzen möchten und in der Begleitung Schwerkranker und Sterbender eine sinnvolle Aufgabe sehen. Dieses Seminar verstehen wir als Vorbereitung auf die Arbeit im Umgang mit schwerkranken und sterbenden Menschen. Dabei spielt auch die Unterstützung der Angehörigen eine wichtige Rolle. Nach Beendigung des Seminars können Sie sich zu einer Mitarbeit im Hospizdienst entscheiden.

Ref. Adriane Brandt, Silke Hülsmann, Ramona Wahlmeyer, Steffen Brockmeyer, Kerstin Thormann, Susanne Bergmann, Birgit Lemper, Christoph Gilsbach, Hildgard Glosemeyer, Anna Lea Hemsath, Eva Küpers, Ulrike Teepe

**Umfang** 90 UE - 1x Wochenende  
Fr. 16:00 – So. 13:00 Uhr,  
9x Mo. 18:00 – 21:00 Uhr,  
1x Mi. 18:00 – 21:00 Uhr,  
1x Do. 18:00 – 21:00 Uhr,  
2x Fr. 14:00 – 19:00 Uhr,  
5x Sa.

**Beginn** Mo. 29.08.2025, 17:00 Uhr  
**Ende** Sa. 13.12.2025, 12:00 Uhr

**Ort** Hospizverein Lebensfreude Bad Laer e.V. Am Bach 1, 49196 Bad Laer, Haus Ohrbeck (WE) ohne Übernachtung

**Hinweis** Informationen und Anmeldung beim Hospizverein Lebensfreude

**Kurs-Nr.** [KZHOB5001](#)

### Workshop: Resilienz

Ref. Sandra Kötter  
**Termin** Mi. 03.09.2025  
18:00 – 21:00 Uhr

**Ort** Hospizverein Lebensfreude Bad Laer e.V., Am Bach 1, 49196 Bad Laer

### Friedhofsgespräche

Ref. Adriane Brandt und Team  
**Termin** Mi. 03.09.2025, 17:00 Uhr  
Mi. 01.10.2025, 17:00 Uhr

**Ort** Friedhof Bad Laer

### „Letzte Hilfe“-Kurs für alle Interessierten

„Das kleine 1 x 1 der Sterbebegleitung“ von schwerkranken und sterbenden Menschen

**Modul 1** Sterben als ein Teil des Lebens

**Modul 2** Vorsorgen und Entscheiden

**Modul 3** Leiden lindern

**Modul 4** Abschied nehmen

Ref. Adriane Brandt und Team

**Termin 1** Do. 11.09.2025  
17:00 – 21:00 Uhr

**Termin 2** Sa. 15.11.2025  
10:00 – 14:00 Uhr

**Ort** Hospizverein Lebensfreude Bad Laer e.V. Am Bach 1, Bad Laer

**Kosten** 15 € inkl. Broschüre / für Mitglieder des Hospizvereins kostenfrei

**Hinweis** erforderliche Anmeldung und Infos: Tel. 05424 6448914, die Teilnehmerzahl ist begrenzt

### Waldbaden für die Mitglieder des Hospizvereins Lebensfreude

Den Wald bewusst zu (er)leben, hilft dabei, Körper und Geist in Balance zu bringen. Eintauchen in die Atmosphäre des Waldes, dazu laden wir herzlich ein. Schlendern, verweilen, den Blick weiten und die Hände Rinde und Blätter ertasten lassen.

Ref. Maria Nesemeyer  
**Termin** So. 27.09.2025, 15:00Uhr  
**Ort** Treffpunkt: Wanderparkplatz Auf dem Blomberg 2, Bad Laer

**Hinweis** Bitte um vorherige Anmeldung: Tel.05424 6448914 bis zum 19.09.2025.

### Trauerfrühstück

Ein offenes Angebot für Trauernde

Ref. Adriane Brandt und Team  
**Termin** Mi. 08.10.2025, 09:00 Uhr  
Mi. 12.11.2025, 09:00 Uhr

**Ort** Hospizverein Lebensfreude Bad Laer e.V., Am Bach 1, 49196 Bad Laer

**Hinweis** Bitte um vorherige Anmeldung: Tel.05424 6448914

### Der Oma hätte das gefallen

Ref. Oliver Fleischer  
**Termin** Fr. 10.10.2025, 19:30 Uhr  
**Ort** Haus Große Kettler, Bahnhofstraße 1, 49196 Bad Laer

### Supervision

Ref. Annette Lindemann  
**Termin** Di. 28.10.2025  
18:00 – 21:00 Uhr

### Das Lächeln am Fuße der Bare

Ref. Adriane Brandt und Team  
**Termin** Fr. 07.11.2025, 19:00 Uhr

## Krematorium – Ein Blick hinter die Kulissen

Ref. N.N.  
 Termin Fr. 21.11.2025  
 14:00 – 19:00 Uhr  
 Ort Krematorium Ems-Vechte,  
 Adeliges Hof 16, Lingen

## Workshop – Die Seele zum Tanzen bringen

Ref. Ulrike Teepe  
 Termin Do. 04.12.2025, 18:00 Uhr  
 Ort Hospizverein Lebensfreude  
 Bad Laer e.V., Am Bach 1,  
 49196 Bad Laer

## Fortbildungen für Ehrenamtliche in der Hospizarbeit

in Kooperation mit dem Ambulanten Hospiz- und Palliativ Beratungsdienst Lemförde, Am Burggraben 20, 49448 Lemförde, Tel. 05443 9970-93  
 Mail: [info@hospiz-lemforde.de](mailto:info@hospiz-lemforde.de), <https://hospiz-lemfoerde.com>

## Hospizbegleiter\*innentreffen: Umgang mit Sterben, Tod und Trauer

Gespräch und Austausch über Themen rund um Sterben, Tod und Trauer

Ref. Nicole Otte  
 Termin Do. 03.07.2025 – 02.07.2026  
 19:00 – 21:00 Uhr  
 jeden 1. Do. im Monat  
 Ort Gemeinderäume der Kath.  
 Kirchengemeinde Zu den hl.  
 Engeln Lemförde, Ambulanter Hospizdienst Lemförde,  
 Am Burggraben 20, 49448  
 Lemförde

Kurs-Nr. [KZHOL5001](#)

## Trauerfrühstück – „Mit Trauer kann man leben“

Trauernde sind herzlich eingeladen, andere Betroffene zu treffen und miteinander ins Gespräch zu kommen. Dafür wird jeweils ein Impuls angeboten.

Ref. Petra Eickhoff

Termin Mi. 13.08.2025 – 08.07.2026  
 09:30 – 11:30 Uhr  
 jeden 2. Mi. im Monat  
 Ort Gemeinderäume der Kath.  
 Kirchengemeinde Zu den hl.  
 Engeln Lemförde, Ambulanter Hospizdienst Lemförde,  
 Am Burggraben 20, 49448  
 Lemförde

Kurs-Nr. [KZHOL5002](#)

## Letzte Hilfe Kurs – Am Ende wissen wie es geht

In dem letzte Hilfe Kurs werden in vier Modulen die Themen: Sterben als ein Teil des Lebens, Vorsorgen und entscheiden, Leiden lindern und Abschied nehmen besprochen. Ergänzt wird der vierstündige Kurs mit Beispielen aus der Praxis.

Ref. Nicole Otte  
 Termin ist beim ambulanten Hospizdienst zu erfragen  
 Ort ist beim ambulanten Hospizdienst zu erfragen  
 Kosten kostenfrei

## Fortbildungen für Ehrenamtliche in der Hospizarbeit

in Kooperation mit dem Hospizdienst St. Johannes und dem Malteser Hilfsdienst Alfhausen e. V., Tütinger Strasse 3, 49577 Ankum, Tel. 0171 8302381  
 Mail: [Christa.Wuebben@malteser.org](mailto:Christa.Wuebben@malteser.org), [www.malteser-alfhausen.de/dienste-und-leistungen/leben-im-alter/hospiz-und-palliativdienst.html](http://www.malteser-alfhausen.de/dienste-und-leistungen/leben-im-alter/hospiz-und-palliativdienst.html)

## Hospizbegleiter\*innen-Treffen

Erfahrungsaustausch, Fortbildung und Fallbesprechungen für Ehrenamtliche Mitarbeiter\*innen

Ref. Inge Hengemühle  
 Christa Wübben  
 Umfang jeder 3. Mi. im Monat  
 19:00 – 21:00 Uhr  
 Termin 16.07.2025 – 17.06.2026  
 Ort Alten- und Pflegeheim St.  
 Nikolaus, Hackmanns Boll 5,  
 Ankum  
 Hinweis Anmeldung erforderlich  
 unter Tel. 01718302381

Ref. Christa Wübben, Inge Hengemühle, Hospizkoordinatorinnen, weitere Referenten  
 Termin 10.09.2025 – 18.03.2026  
 Ort Alten- und Pflegeheim St.  
 Nikolaus, Hackmanns Boll 5,  
 49577 Ankum  
 Hinweis Weitere Termine nach Absprache. Anmeldung bei Christa Wübben oder unter Tel. 01718302381

## Kraft-Frühstück für Trauernde

Wir möchten einladen zu einem leckeren, gemütlichen, kostenfreien Kraft-Frühstück in geschützter Umgebung. Wir laden alle ein, die den Verlust eines Menschen betrauern.

Ref. Christa Wübben, Inge Hengemühle, Hospizkoordinatorinnen, Trauerbegleiterinnen  
 Termin Sa. 19.07.2025  
 09:00 – 12:00 Uhr  
 Ort Ankum, Haus Kirchburg,  
 An der Kirchenburg  
 Kosten kostenfrei, wir freuen uns über eine Spende für die Hospizarbeit  
 Hinweis weitere Termine: 18.10.2025, 17.01., 18.04., 18.07.2026  
 Anmeldung unter: Tel. 0171 8302381 bis jeweils diens- tags vorher erforderlich

## Kurs zur Vorbereitung auf die ehrenamtliche Mitarbeit in der ambulanten Hospizarbeit

Mit dieser Fortbildung möchten wir Menschen ansprechen, die sich näher mit dem Thema „Tod und Sterben“ auseinandersetzen möchten und in der Begleitung Schwerkranker und Sterbender eine sinnvolle Aufgabe sehen. Dabei spielt auch die Unterstützung der Angehörigen eine wichtige Rolle. Bei anschließender ehrenamtlicher Mitarbeit im Hospizdienst St. Johannes kann der Unkostenbeitrag vollständig erstattet werden.

### Fortbildungswochenende für Ehrenamtliche in der Hospizarbeit

Ein Wochenende für die ehrenamtlich Tätigen im Hospizdienst St. Johannes, des MHD e.V. Alfhausen

Wir werden uns an die Abschiede des vergangenen Jahres erinnern, uns fortbilden und Rück- und Ausblick halten auf die Arbeit unseres Hospizdienstes.

**Ref.** Inge Hengemühle, Christa Wübben, weitere Referenten  
**Beginn** Fr. 21.11.2025, 15:00 Uhr  
**Ende** Sa. 22.11.2025, 18:00 Uhr  
**Ort** Haus St. Agnes, Thuine  
**Hinweis** Anmeldung und Auskunft bei den Koordinatorinnen oder unter Tel. 01718302381

### Fortbildungen für Ehrenamtliche aus der Arbeit des SkF

in Kooperation mit dem Sozialdienst kath. Frauen Osnabrück Stadt und Landkreis (SkF), Tel.: 0541 3387610

#### Reflexion praktischer Erfahrungen in der Betreuungsarbeit

Austauschmöglichkeit für ehrenamtliche Betreuungskräfte

**Ref.** Ludger Koopmann, Dipl. Sozialpädagoge  
**Termin** mittwochs, 14:30 - 16:45 Uhr  
**Beginn** Mi. 02.07.2025  
**Ende** Mi. 06.05.2026  
**Ort** Bad Laer, Blomberg-Klinik, Remseder Str. 3  
**Hinweis** weitere Termine 03.09.2025, 05.11.2025, 07.01.2026, 04.03.2026

### Supervision für Ehrenamtliche in der ambulanten Hospizarbeit

Gruppensupervision für Ehrenamtliche des Hospizdienstes St. Johannes, MHD e.V.

**Ref.** N.N.  
**Termin** 4x im Jahr  
**Ort** Niels Stensen Pflegezentrum, Hackmanns Boll 5, 49577 Ankum  
**Hinweis** Weitere Termine nach Absprache, Anmeldung bei Christa Wübben oder unter Tel. 01718302381

#### Reflexion praktischer Erfahrungen in der Betreuungsarbeit

Austauschmöglichkeit für ehrenamtliche Betreuungskräfte

**Ref.** Claudia Schumacher, staatlich anerkannte Sozialpädagogin  
**Termin** donnerstags, 10:00 - 12:15 Uhr  
**Beginn** Do. 03.07.2025  
**Ende** Do. 07.05.2026  
**Ort** Frauentreff an der Turnhalle der Grundschule Belm, Ringstr. 116  
**Hinweis** weitere Termine 04.09.2025, 06.11.2025, 08.01.2026, 05.03.2026

### Informationen zur Hilfe zur Pflege

**Ref.** Mitarbeitende des Landkreises Osnabrück  
**Termin** Di. 19.08.2025  
 18:00 - 20:15 Uhr  
**Ort** Kreishaus, Am Schölerberg 1, 49082 Osnabrück  
**Hinweis** Anmeldung unter Tel. 0541 3387610

### Informationen aus dem Pflegestützpunkt

**Ref.** Frau Herder, Landkreis Osnabrück

**Termin** Di. 07.10.2025  
 18:00 - 20:15 Uhr  
**Ort** Kreishaus, Am Schölerberg 1, 49082 Osnabrück  
**Hinweis** Anmeldung unter Tel. 0541 3387610

### Ehrenamtliche berichten aus der Praxis

**Ref.** Ehrenamtliche der Betreuungsvereine  
**Termin** Di. 25.11.2025  
 18:00 - 20:15 Uhr  
**Ort** Kreishaus, Am Schölerberg 1, 49082 Osnabrück

### Fortbildungen für Ehrenamtliche aus der Arbeit des SKM

in Kooperation mit dem SKM – Katholischer Verein für soziale Dienste in Osnabrück e. V.

Kontakt: Werner Oenning, Tel. 0541 33144-70, w.oenning@skm-osnabrueck.de

#### Nähtreff – für ein plastikfreies Osnabrück

Ehrenamtliche setzen sich durch das Nähen und den Verkauf von Einkaufstaschen für ein „plastikfreies Osnabrück“ ein und fördern somit das Umweltbewusstsein von Menschen. Dabei spielt der Upcyclinggedanke, also die Wiederverwertung von gebrauchten Stoffen wie Oberhemden und Blusen, eine wesentliche Rolle.

**Ref.** Gaby Pohlmann  
**Termin** jeweils montags und dienstags 09:00 - 13:00 Uhr  
**Termin** ab Mo. 18.08.2025 fortlaufend  
**Ort** MÖWE, Hauswörmannsweg 88, Osnabrück

#### Gestaltung der Straßenzeitung abseits

Im Redaktionsteam werden die sozialen Inhalte der Straßenzeitung abseits geplant und besprochen. Die Artikel werden in journalistischen Workshops inhaltlich diskutiert.

**Ref.** Thomas Kater  
**Termin** jeweils dienstags 15:00 - 16:30 Uhr  
**Termin** ab Di. 19.08.2025 fortlaufend  
**Ort** Tageswohnung für wohnungslose Menschen, Bramscher Straße 11, OS  
**Hinweis** weitere Termine unregelmäßig dienstags 15:00 - 16:30 Uhr, journalistische Workshops

### Schulung der musischen und sozial-kommunikativen Fähigkeiten – Abschtschor

Im Abschtschor treffen sich Ehrenamtliche und (ehemals) Wohnungslose

Ref. Thomas Kater  
Termin jeweils mittwochs  
09:00 – 12:30 Uhr  
Beginn Mi. 20.08.2025  
Ende fortlaufend  
Ort Tageswohnung für wohnungslose Menschen,  
Bramscher Straße 11, OS

### Vätergruppe – „Väter netzwerken“ für Väter von beeinträchtigten Kindern

Vater sein – von den kleinen und großen Herausforderungen im Alltag

Ref. Werner Oenning  
Termin jeweils von 19:00 – 21:00 Uhr,  
fortlaufende Termine für das  
Jahr 2025/26 sind geplant  
Beginn Do. 21.08.2025  
Ort Johannisstraße 24, OS

In Kooperation mit dem SKM-Osnabrück e.V. und Männer- und Väterberatung

### Vätergruppe – „Väter netzwerken aktiv“

Regelmäßige Treffen für (werdende) Väter, die den Austausch suchen und sich mit ihrer Vaterrolle auseinandersetzen wollen

Ref. Jens Fechtebauer  
Werner Oenning  
Termin jeweils von 19:00 – 21:00 Uhr,  
fortlaufende Termine für das  
Jahr 2025/26 sind geplant  
Beginn Di. 19.08.2025  
Ort Johannisstraße 24, OS

In Kooperation mit dem SKM-Osnabrück e.V. und Männer- und Väterberatung

### Von der Erwerbstätigkeit in den (Un)Ruhestand

Ein Gruppenangebot für Männer, die sich auf den Ruhestand vorbereiten möchten

Ref. Werner Oenning  
Martin Walbaum  
Termin jeweils von 19:00 – 21:00 Uhr,  
fortlaufende Termine für das  
Jahr 2025/26 sind geplant  
Beginn Mi. 20.08.2025  
Ort Johannisstraße 24, OS

In Kooperation mit der SKM-Männerberatung und der Diözesan-Männerseelsorge



**200 Jahre gemeinsam erfolgreich.**  
Kundennah. Kompetent. Relevant.  
Heute und in der Zukunft.

**5.800.000 €**  
Unterstützung für 620 regionale Projekte. Allein in 2024.

Weil's um GEMEINSCHAFT und Geld geht.

Weil's um mehr als Geld geht.

Sparkasse Osnabrück | 200 JAHRE Gemeinsam erfolgreich.



## ESCAPE THE ROOM

NACHHALTIGKEIT UND KLIMASCHUTZ  
SPIELERISCH ENTDECKEN

### DIE METHODE

„Act. Change. Escape the Room“ nutzt das Spielprinzip des Escape Rooms und eröffnet einen niedrigschwelligen und kreativen Zugang zu den Themen Nachhaltigkeit und Klimaschutz.

### REFLEXION

In der Reflexion werden Bezüge zur Lebenswelt der Teilnehmenden hergestellt und Handlungsoptionen aufgezeigt.

### AUF EINEN BLICK

- › Mobiler Escape Room
- › 7-10 Personen
- › ab 14 Jahren und auch für Erwachsene jeden Alters
- › 1 Stunde Spiel und 2 Stunden Reflexion
- › vor Ort in ihrer Nähe

### Kontakt

KEB Osnabrück / BDKJ Diözesanverband Osnabrück / Soziales Seminar im Bistum Osnabrück

Leitung Maja Tabeling, Birgit Lemper  
Termin nach Absprache  
Kosten auf Anfrage

# FAMILIENBILDUNG UND PÄDAGOGIK

## ANSPRECHPERSONEN FÜR KITAS UND ELTERN-KIND-GRUPPEN



Esther Gerbes  
Tel. 0541 35868-78  
gerbes@keb-os.de



Maja Tabeling  
Tel. 0541 35868-77  
tabeling@keb-os.de

Sie finden auf den folgenden Seiten einen Ausschnitt unseres Angebots für Familien, Eltern, pädagogische Fachkräfte und Interessierte. Auf unserer Homepage ([www.keb-os.de/Familienbildung](http://www.keb-os.de/Familienbildung)) finden Sie weitere Kursangebote. Abonnieren Sie gerne auch unseren kostenlosen Newsletter ([www.keb-os.de/Service](http://www.keb-os.de/Service)).

## PEKIP – KURSE

Für Eltern mit Kindern ab der 4. – 6. Lebenswoche bis zum Ende des 1. Lebensjahres

Das Prager-Eltern-Kind-Programm (PEKiP®) ist ein Konzept für die Gruppenarbeit mit Eltern und ihren Kindern im ersten Lebensjahr, mit dem die körperliche und geistige Entwicklung des Säuglings gefördert werden kann. Ziel ist es, Eltern und Babys im sensiblen Prozess des Zueinanderfindens zu unterstützen.

An folgenden Orten finden regelmäßig Kurse statt:

Ref. Julia Linkemeyer  
Ort Familienzentrum St. Marien, Melle

Hinweis Informationen und Anmeldung unter Tel. 0541 35868-71

Ref. Cornelia Dallmüller  
Ort Physio Aktiv, Glandorf  
Osnabrücker Straße 10

Hinweis Informationen und Anmeldung unter Tel. 05426 930700 oder 01711165898

Außerdem werden kurzfristig weitere Kurse ins Programm aufgenommen. Laufend aktualisierte Angebote mit genauen Daten unter [www.keb-os.de](http://www.keb-os.de).

## BAMBINI

Eine Gruppe von Eltern mit ihren Kindern trifft sich wöchentlich zu einem festen Zeitpunkt immer am selben Ort. Es wird gespielt, gesungen, geredet. Die Informationen oder Anregungen sind durch die pädagogisch qualifizierten Referentinnen aufgearbeitet und die Methoden werden angeleitet. Es gibt vielfältige Anregungen in allen Bereichen der kindlichen Entwicklung und zu Themen der Erziehung. Dazu werden Möglichkeiten aufgezeigt, Kinder altersgerecht zu unterstützen und zu fördern. Ziel ist es, eine gute Eltern-Kind-Beziehung und Eltern in ihren Kompetenzen zu stärken. Daher sind viele praktische Anregungen für Zuhause enthalten.

Je nach Qualifizierung der Leitung und Gegebenheiten vor Ort sind besondere thematische Ausrichtungen der BAMBINI-Gruppen möglich:

- › Purzelbaum-BAMBINI
- › Bauernhof-BAMBINI
- › Natur-, Wald- und Wiesen-BAMBINI
- › Tanz-BAMBINI

In jeder Kirchengemeinde können BAMBINI-Gruppen stattfinden. Bitte nehmen Sie Kontakt zu uns auf.

## LIEDERGARTENGRUPPEN

Liedergarten für Eltern und Kinder im Alter von 12 Monaten bis zu 3 Jahren

Vokalpädagogische Arbeit mit Familien

Der Liedergarten findet statt in Kooperation mit dem Bistum Osnabrück

Basierend auf einem Konzept des Chorverbandes NRW e.V. soll das Singen in den Familien gefördert und die Entwicklung der Kinder durch frühes musikalisches Erleben gestärkt werden. Eltern und Kinder bekommen die Möglichkeit, in ihrer Kirchengemeinde vielseitige musikalische und erste religiöse Erfahrungen zu sammeln.

**Kosten** 30 € im Monat, die Kursgebühr wird bei der jeweiligen Kirchengemeinde entrichtet und wird auch in den Schulferien (außer den Sommerferien) durchgezahlt

**Hinweis** In jeder Kirchengemeinde in der Stadt und dem Landkreis Osnabrück können Liedergartengruppen stattfinden. Bitte nehmen sie Kontakt zu uns auf.

### Stadt Osnabrück:

#### Osnabrück, St. Johann

Ref. Claudia Otten

Umfang jeden Di. 15:00 – 15:45 Uhr

Ort Osnabrück, St. Johann



### Landkreis Osnabrück:

#### Bramsche

Ref. Michaela Karssies

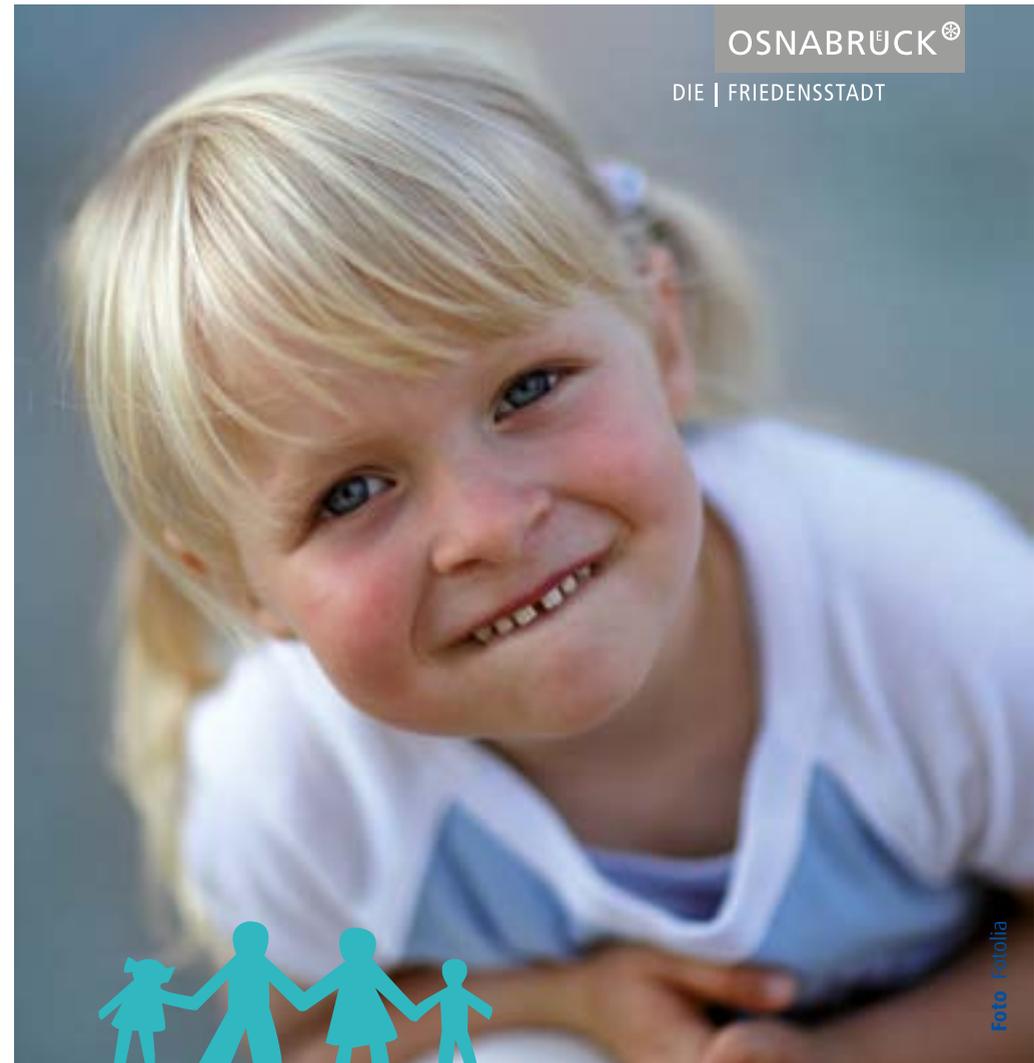
Termin jeden Sa. 10:00 – 10:45 Uhr

Ort Forum Martinum  
Lindenstraße 28

#### Kloster Oesede

Termin jeden Mi. 10:00 – 10:45 Uhr  
jeden Mi. 15:00 – 15:45 Uhr

Ort Edith-Stein-Haus, Kloster  
Oesede



OSNABRÜCK

DIE | FRIEDENSTADT

# Wir suchen Pflegeeltern!

Fachbereich für Kinder, Jugendliche und Familien

**Adoptions- und Pflegekinderdienst**

Hannoversche Straße 6–8 | 49084 Osnabrück | [www.osnabrueck.de/pflege-adoption](http://www.osnabrueck.de/pflege-adoption)

E-Mail [info-pflegekind@osnabrueck.de](mailto:info-pflegekind@osnabrueck.de) | Telefon (0541) 323 2429

## Religionssensible Kita

Fortbildung für Erzieher\*innen im Haus der Religionen – Zentrum für interreligiöse und interkulturelle Bildung

Die Veranstaltung findet statt in Kooperation mit dem Fachbereich Interreligiöser Dialog im Bistum Osnabrück

Die Vielfalt der Religionen ist in der Kita längst angekommen. Wie kann es gelingen, die verschiedenen Religionen der Kinder und Eltern in den Kita-Alltag einzubeziehen, kultur- und religionssensibel das eigene pädagogische Profil weiterzuentwickeln und diesen Reichtum in der Didaktik positiv aufzugreifen? Dazu geben wir den Erzieher\*innen mit dieser Fortbildung Denkanstöße und Handwerkszeug an die Hand. Herzliche Einladung besonders an alle religionspädagogischen Fachkräfte.

**Ref.** Referententeam aus dem Haus der Religionen  
**Termin** Di. 25.11.2025  
 10:30 – 16:30 Uhr  
**Kosten** 45 €  
**Ort** Haus der Religionen Hannover, Böhmerstr. 8, 30173 Hannover  
**Hinweis** Eine gemeinsame Anfahrt mit dem Zug ab Osnabrück kann auf Wunsch organisiert werden. Die Kosten der Anreise sind nicht im Preis enthalten.  
**Kurs-Nr.** [ZOPE5008](#)

## Kleine Hände können sprechen – Einsatz von Gebärden und Symbolen in der Kita

Sie arbeiten mit Kindern und möchten deren Spracherwerb gezielt unterstützen? Oder suchen nach Möglichkeiten, die Kommunikation mit Kindern – besonders bei Sprachbarrieren – zu erleichtern? Dann ist diese Fortbildung genau das Richtige für Sie!

In unserer praxisorientierten Schulung lernen Sie die Grundlagen der Lautsprachunterstützenden Gebärden (LUG) kennen, eine Methode, die Sprache durch einfache Gebärden ergänzt. LUG hilft dabei, Missverständnisse zu vermeiden, Frustrationen zu reduzieren und die Verständigung zu fördern – für Kinder und Fachkräfte gleichermaßen.

Was erwartet Sie?

- › Einblick in die Grundlagen der Sprachentwicklung und Kommunikation
- › Kennenlernen verschiedener Gebärdenkonzepte (GuK, Makaton, Zwergensprache u.a.)
- › Einblick in das Symbolsystem MetaCom
- › Praktische Übungen: Lernen und Anwenden von Gebärden
- › Praxisnahe Beispiele aus dem Kita-Alltag

Diese Fortbildung richtet sich an Erzieher\*innen, Sozialassistent\*innen, pädagogische Fachkräfte und alle, die mit Kindern arbeiten und die Kommunikation in ihrem Alltag bereichern möch-

ten – ganz gleich, ob in der Kita, Tagespflege oder in inklusiven Einrichtungen.

Machen Sie ihren Kita-Alltag lebendiger und schaffen Sie eine unterstützende, wertschätzende Kommunikationskultur mit den Kindern!

**Ref.** Dörthe Oltmann, Erzieherin, Heilpäd. Fachkraft, System. Beraterin  
 Esther Gerbes, Sozialpädagogin, päd. MA der KEB  
**Termin** Sa. 17.01.2026  
 09:00 – 12:00 Uhr  
**Kosten** 40 €  
**Ort** Kath. FABI / KEB  
**Kurs-Nr.** [ZOPE6002](#)

## Vernetzungstreffen Praxismentoring

Fortbildung für Praxismentor\*innen, Leiter\*innen in Kindertageseinrichtungen und Lehrkräfte an Fachschulen Soziales

Eine professionelle Ausbildung Pädagogischer Fachkräfte leitet sich an einem guten Zusammenspiel zwischen der theoretischen Ausbildung an den Fachschulen, einem gelungenen Praxismentoring in den praktischen Einsätzen in den Kindertageseinrichtungen und natürlich dem Auszubildenden selbst, ab. Auch die Haltung der Einrichtungsleitung trägt erheblich zum Gelingen bei. Das Vernetzungstreffen möchte den Austausch zwischen den Lehrkräften der Fachschulen, den ausgebildeten Praxismentor\*innen und den Kita-Leitungen ermöglichen, um intensiver

Theorie und Praxis aufeinander abzustimmen und um Bedarfe der Auszubildenden noch besser zu erfassen.

**Ref.** Lars Büter, Leiter der Franz-von-Assisi-Schule  
 Leonie Heuer, Lehrkraft an der Fachschule Soziales  
**Termin** Mo. 03.11.2025  
 08:30 – 15:30 Uhr  
**Kosten** 5 €  
**Ort** Franz-von-Assisi-Schule, Kleine Domsfreiheit 7  
**Kurs-Nr.** [ZOPE5007](#)

## Resilienz

Fortbildung für Erzieher\*innen

Was ist eigentlich Resilienz und wie kann es mir gelingen, in meinem stressigen Familienalltag immuner mit Belastungen umzugehen?

Im Leben werden wir oft mit belastenden Situationen konfrontiert und werden emotional, mental und körperlich Stress ausgesetzt. Nicht selten erleben Eltern auch in ihrem Alltag Situationen, die sie herausfordern und belastet zurücklassen. Inhalte des Workshops: Auseinandersetzung mit Resilienz im Allgemeinen und der eigenen Widerstandsfähigkeit. Warum reagieren wir in bestimmten Situationen in bestimmter Weise? Wie kommt es zu bestimmten Gefühlen und sind wir diesen Prozessen tatsächlich ausgeliefert? Sie lernen sich selbst und ihre Verhaltensmuster besser zu verstehen und werden durch diverse Tools immuner gegen

Stress, Probleme und Krisen. So können Sie kommenden Herausforderungen gelassener und entspannter entgegen-treten.

**Ref.** Regina Tocke, Leiterin der Telefonseelsorge, Systemische Therapeutin, Supervisorin und Resilienztrainerin  
**Termin** Do. 25.09.2025  
 18:00 – 21:00 Uhr  
**Kosten** 48 €  
**Ort** Kath. FABI/ KEB  
**Kurs-Nr.** [ZOPE5010](#)

### Werte entdecken: Der Kompass für ein erfülltes Leben

Fortbildung für Erzieher\*innen, Pädagog\*innen, Berufstätige im kirchlichen Dienst und weitere Interessierte

In diesem interaktiven Workshop werden Sie eingeladen, Ihre persönlichen Werte zu erkunden und zu reflektieren. Gemeinsam werden Sie herausfinden, was Ihnen wirklich wichtig ist und wie Sie Ihre Werte im Alltag leben können, um Ihre Entscheidungen und Beziehungen zu stärken. Durch spannende Übungen, Gruppendiskussionen und kreative Methoden werden Sie nicht nur mehr über sich selbst erfahren, sondern auch neue Perspektiven und Inspirationen gewinnen. Egal, ob Sie auf der Suche nach mehr Klarheit in Ihrem Leben sind oder einfach nur neugierig auf das Thema Werte – dieser Workshop bietet Ihnen die Möglichkeit, sich mit Gleichgesinnten auszutauschen

und neue Impulse für Ihr Leben und Ihre Arbeit zu erhalten. Seien Sie dabei und finden Sie Ihren inneren Kompass.

**Ref.** Isabel Krzikalla, Systemische Familienberaterin (DGSF), stellvertretende Leiterin der Telefonseelsorge, Systemische Supervisorin und Coach (DGSF) in Ausbildung  
**Termin** Mo. 17.11.2025  
 10:00 – 16:00 Uhr  
**Kosten** 95 €, inkl. Stehkafee, Mittagsverpflegung ist mit Aufpreis möglich  
**Ort** Kath. FABI / KEB  
**Kurs-Nr.** [ZOPE5009](#)

### Gefühle meiner Kinder verstehen und mich passend dazu verhalten

Die Sprache der Emotionen – Workshop für Eltern

Gefühle sind ein wesentlicher Bestandteil unseres Lebens und beeinflussen unsere Kommunikation, Beziehungen und unser Wohlbefinden. Ziel dieses Workshops ist es, ein Bewusstsein für die Gefühlswelt ihres Kindes zu entwickeln und Techniken zu erlernen, um eigene Emotionen klar und authentisch zu kommunizieren.  
 Inhalte des Workshops:

- › Einführung: Was sind Gefühle und welche Rolle spielen sie in unserem Leben?
- › Emotionale Intelligenz: Verständnis für die Emotionen unserer Kinder und unsere eigenen entwickeln.

- › Übungen zur Identifikation und Benennung von Emotionen.
  - › Techniken, um Gefühle in Gesprächen auszudrücken und empathisch auf die Emotionen von Kindern zu reagieren.
  - › Umgang mit schwierigen Gefühlen: Strategien zur Bewältigung von Emotionen wie Angst, Wut oder Trauer.
- Dieser Workshop richtet sich an alle Eltern, die ihre emotionale Ausdrucksfähigkeit verbessern und ein klareres Verständnis für ihre eigenen Gefühle und die ihrer Kinder entwickeln möchten. Nach dem Workshop werden Sie in der Lage sein, Ihre Gefühle deutlicher zu

kommunizieren, empathischer auf andere zu reagieren und ein tieferes Verständnis für die emotionale Dynamik in Ihrer Familie zu entwickeln.

**Ref.** Isabel Krzikalla, Systemische Familienberaterin (DGSF), stellvertretende Leiterin der Telefonseelsorge, Systemische Supervisorin und Coach (DGSF) in Ausbildung  
**Termin** Di. 03.02.2026  
 18:00 – 21:00 Uhr  
**Kosten** 48 €  
**Ort** Kath. FABI/ KEB  
**Kurs-Nr.** [ZOPE6003](#)



**BABYONE**  
... von Anfang an!

**Alles für einen glücklichen Start**  
 Online & über 100 Fachmärkte – auch in deiner Nähe:  
 BabyOne Osnabrück, Inhaber Peter Schatzl, 49082 Osnabrück, Iburger Str. 225  
 (im Nahne Center) • [babyone.de](http://babyone.de)

## STUDENTAGE FÜR PÄDAGOGISCHE MITARBEITER\*INNEN

### Stressmanagement durch Resilienzförderung

Der pädagogische Alltag in einer Schule bringt viele Herausforderungen mit sich – von hoher Arbeitsbelastung bis zu emotional anspruchsvollen Situationen. An diesem Studientag lernen Sie, wie Sie durch gezielte Resilienzförderung Ihre psychische Widerstandskraft stärken und Stresssituationen effektiv bewältigen können. Es werden hilfreiche Methoden zur Selbstfürsorge, Emotionsregulation, mentalen Stärkung etc. vermittelt und durch praktische Übungen eingeübt und verankert. Der Austausch mit Kolleg\*innen ermöglicht zudem wertvolle Impulse und gegenseitige Unterstützung.

**Ref.** Katja Werries, Dipl. Psychologin, System. Familientherapeutin  
**Termin** Sa. 13.09.2025  
 09:30 – 13:00 Uhr  
**Ort** Kath. FABI / KEB  
**Kosten** 45 €  
**Kurs-Nr.** [ZOPE5011](#)

### Glück. Oder wie ich meine positive Grundhaltung stärken kann.

Was ist Glück – ein flüchtiger Moment oder ein dauerhafter Zustand? In diesem interaktiven Workshop gehen wir gemeinsam der Frage nach, was Glück eigentlich bedeutet und wie wir es ak-

tiv in unser Leben einladen können. Dabei stehen vor allem alltagsnahe Impulse und einfache Methoden im Fokus, mit denen sich positive Grundgedanken nachhaltig verankern lassen.

Anhand von praktischen Übungen, kleinen Reflexionsrunden und inspirierenden Impulsen entdecken die Teilnehmenden, wie sie ihre persönliche Haltung stärken, Gedanken bewusst lenken und den Blick für das Gute im Alltag schärfen können. Themen wie Dankbarkeit, Selbstfürsorge, Achtsamkeit und der Umgang mit herausfordernden Gedanken werden praxisnah behandelt.

**Ref.** Liane Kirchhoff (Theaterpädagogin (BA), Leitung theaterpädagogische werkstatt gGmbH, Achtsamkeitsbasierte Coach)  
**Termin** Sa. 07.02.2026  
 09:00 – 13:00 Uhr  
**Ort** Kath. FABI / KEB  
**Kosten** 55 €  
**Kurs-Nr.** [ZOPE6004](#)

### AD(H)S und mehr – Kinder mit besonderen pädagogischen Bedürfnissen

Unaufmerksamkeiten, Impulsivität, Hyperaktivität, Aggressivität, Angst, fehlendes Einfühlungsvermögen, fein- und grobmotorische Auffälligkeiten einzelner Kinder begegnen Ihnen als päd-

gogische Mitarbeiter\*innen tagtäglich in der Arbeit. Sich diesen besonderen Herausforderungen einzelner Kinder zu stellen und dabei die gesamte Gruppe und die Lern- und Arbeitsaufträge nicht aus den Augen zu verlieren, bereitet manchmal große Schwierigkeiten. Häufig wird bei Kindern mit den genannten Herausforderungen eine Aufmerksamkeits-Defizit-Symptomatik – kurz ADHS genannt – diagnostiziert.

Dieses zweigeteilte Seminar bietet am ersten Kurstag wichtige Informationen, um die Ursachen für das Verhalten dieser Kinder kennenzulernen, und somit selbst angemessener agieren zu können.

Am zweiten Kurstag erhalten Sie – aufbauend auf die gewonnenen Erkennt-

nisse über ADHS-typische Verhaltensauffälligkeiten – praxisnahe Informationen zur Unterstützung und Anleitung der betroffenen Kinder sowie zu den passenden Rahmenbedingungen für die ganze Gruppe. Ein weiterer Aspekt dieses Tages ist Zeit für den kollegialen Austausch zur besseren Gestaltung des Schulalltages.

**Ref.** Doris Morszeck-Groten, Dipl. Sozialpädagogin, Elterntrainerin  
**Umfang** zwei Termine, 12 UStd.  
 je 09:00 – 14:30 Uhr  
**Beginn** Sa. 25.04.2026  
**Ende** Sa. 09.05.2026  
**Ort** Kath. FABI / KEB  
**Kosten** 145 €  
**Kurs-Nr.** [ZOPE6005](#)



# STEPHANSWERK

Zukunft bauen × Heimat geben

---

## ZUKUNFT BAUEN

- Planung und Bauleitung
- Projektentwicklung

## HEIMAT GEBEN

- Neubau, Sanierung und Baulanderschließung
- Vermittlung und Verkauf
- Vermietung und Verwaltung

---

## stephanswerk.de

# PERSÖNLICHKEITSBILDUNG UND LEBENSBEGLEITUNG

## Digital Kompass – Hilfe für Fragen rund um Smartphone, Tablet, Internet

Alles scheint „digitalisiert“ zu werden. Nie zuvor wurden unser Alltag und unser Berufsleben in so kurzer Zeit so tiefgreifend verändert. Völlig neue Begriffe tauchen auf. E-Rezept, Künstliche Intelligenz, Fake news und Instagram? Jeder soll plötzlich digital souverän unterwegs sein.

Viele Menschen haben Schwierigkeiten dieser rasanten Entwicklung zu folgen. Hilfe gibt es beim Digital-Kompass durch ehrenamtliche Internetlots\*innen und Digital-Begleiter\*innen.

Was bieten unsere Digital-Treffs unter dem Dach des Bundesprojektes Digital-

Kompass? Spezialität des Digital-Kompass ist die Unterstützung für Beginner und Neustarter in der digitalen Welt und für langsame Lerner. Mit unseren Angeboten zur Begleitung und Unterstützung rund um Internet und Co. wendet sich der Digital-Treff im Digital-Kompass ausdrücklich auch an ältere Menschen und Starter in der digitalen Welt. Doch nicht nur Menschen Ü60 können das Wissen der Internetlotsen beim Digital-Treff anzapfen. Menschen jeden Alters können das Internet sicher nutzen lernen, egal ob mit dem PC, dem Tablet oder dem Smartphone. Hier bietet der Digital-Treff beste Startbedingungen für erste Schritte genauso wie für spezielle Fragen. Durch die Zusammenarbeit mit dem Verein Exil - Osnabrücker Zentrum für Flüchtlinge e.V., wird das Projekt in Osnabrück

durch einen weiteren Baustein ergänzt: die interkulturelle Begegnung.

Wenn Sie selbst als Internetlotse aktiv werden wollen, melden Sie sich bei der KEB-Medienpädagogin Dagmar Teuber-Montico, Tel. 0541 35868-74 oder 015156881982

### Digitaler Erfahrungsort und Digital-Kompass Osnabrück

**Termin** montags, 10:00 – 12:15 Uhr  
**Ort** Gemeindehaus St. Ansgar, Nahner Kirchplatz 1, Osnabrück  
**Kontakt** KEB Geschäftsstelle Osnabrück, Tel. 0541 35868-71

### Digital-Kompass Osnabrück

**Termin** freitags, 10:00 – 12:15 Uhr  
**Ort** Gemeindehaus, ev.-luth. Jakobusgemeinde, Ölweg 23, Osnabrück  
**Kontakt** KEB Geschäftsstelle Osnabrück, Tel. 0541 35868-71

### Digital-Café Rulle

**Termin** jeden 1. und 3. Mo im Monat 10:00 bis 11:30 Uhr  
**Ort** Vereinsheim TuS Rulle, Stavermann Sportpark, Prozessionsweg 3, 49134 Rulle  
**Kontakt** KEB Rulle, Jürgen Schmidt, Tel. 05407 8575665

### Neuer Digitaler Erfahrungsort Borgloh – Pankratz Digital-Treff

**Termin** jeden 1. und 3. Mi im Monat 15:00 – 17:00 Uhr  
**Beginn** Mi. 06.08.2025  
**Ort** Pankratius Haus, Alte Straße 2, 49176 Borgloh  
**Kontakt** KEB Borgloh, Monika Heggemann, Tel. 05409 312

### Digitaltreff Hagen

**Termin** jeden 2. und 4. Do im Monat 10:00 – 12:00 Uhr  
**Ort** Kath. Pfarrheim St. Martinus Hagen, Martinistr. 17, 49170 Hagen  
**Kontakt** KEB Hagen, Karl Große Kracht, Tel. 05401 90357

### Neuer Digitaler Erfahrungsort Twistringen

**Termin** jeden Mi 10:00 – 12:00 Uhr  
**Ort** Stadtbücherei Twistringen, Lindenstraße 14, 27239 Twistringen  
**Kontakt** Stadt Twistringen, Seniorenbeauftragte, Seniorenbeirat Tel. 04243 413-165, E-Mail: a.doepkens@twistringen.de



Sie können gerne mitbringen: Eigenes Smartphone oder Tablet, falls vorhanden. Ein Laptop kann nach Voranmeldung gestellt werden.

Kommen Sie einfach zum Kennenlernen und „Schnuppern“ vorbei.

Wir freuen uns auf Sie.

## Autorenlesung mit Stefan Mey (Berlin)

Aus seinem Buch „Der Kampf um das Internet. Wie Wikipedia, Mastodon und Co. die Tech-Giganten herausfordern“ (Verlag C.H.Beck)

In Kooperation mit der Digitalen Woche Osnabrück und den Erlebniswochen 60+

**Termin** Fr. 26.09.2025, 16:00 Uhr  
**Ort** Schloß Osnabrück  
**Hinweis** verbindliche Anmeldung über die digitale Woche Osnabrück: <https://digitale-woche-osnabrueck.de>

## Workshop mit Praxistipps zur „digitalen Selbstver- teidigung“

Für Digital-Begleiter\*innen aller Digital-Treffs in Stadt und Landkreis Osnabrück

In Kooperation mit der Digitalen Woche Osnabrück und den Erlebniswochen 60+

**Ref.** Stefan Mey  
**Termin** Sa. 27.09.2025, 09:30 Uhr  
**Ort** Gemeindehaus St. Ansgar, Nahner Kirchplatz 1, Osnabrück  
**Hinweis** verbindliche Anmeldung über die digitale Woche Osnabrück: <https://digitale-woche-osnabrueck.de>

## Ordnung im Homeoffice – Fokussiertes Arbeiten daheim

Spätestens seit der Corona-Pandemie arbeiten viele regelmäßig im Homeoffice. Was zunächst als Übergangslösung begann, gehört heute zum Arbeitsalltag. Doch wie gut ist dieser „zweite“ Arbeitsplatz organisiert?

In diesem Kurs machen sich die Teilnehmenden bewusst, welche Dinge im Raum stehen und während der Arbeitszeit sprichwörtlich im Nacken sitzen. Bettina Tusk, Ordnungsexpertin aus Osnabrück, zeigt auf, wie eine ordentliche Umgebung im eigenen Büro zu effizienterem Arbeiten und zu besserer Konzentration beitragen kann.

Es werden typische Herausforderungen im Homeoffice benannt und Strategien erarbeitet, um die Arbeitsumgebung optimal zu gestalten. Gezielte Routinen helfen dabei, erfolgreich ins Handeln zu kommen.

Der Kurs richtet sich an Berufstätige im Homeoffice sowie an alle, die ihr Arbeitszimmer scheuen und auf andere Räume ausweichen.

**Ref.** Bettina Tusk  
**Termin** Do. 05.03.2026  
18:30 – 20:45 Uhr  
**Ort** Kath. FABI / KEB  
**Kosten** 25 €  
**Hinweis** Mitzubringen sind Fotos vom Arbeitszimmer für eine Kurzanalyse (wenn gewünscht). Eine Arbeitsmappe wird gestellt.  
**Kurs-Nr.** [ZOKA6007](#)

## Ordnung im Kleiderschrank – mit Kleidertauschparty

Gut organisiert, gut angezogen!

„Ich habe nichts anzuziehen.“ Oder „Oje, wie vollgestopft.“ Gedanken wie diese tauchen oft beim Blick in den Kleiderschrank auf. Wer träumt nicht davon, mühelos und stilsicher die passende Kleidung für Alltag und besondere Anlässe aus dem eigenen Kleiderschrank zu wählen?

Bettina Tusk, Ordnungsexpertin aus Osnabrück, zeigt Ihnen, wie viel Wohlbefinden ein gut organisierter Kleiderschrank bereiten kann.

Im ersten Teil werfen wir einen Blick in unsere (innere) Kleiderordnung. Neben praktischen Tipps und Tricks zu cleveren Aufbewahrungsmöglichkeiten geht es darum, bewusster mit Kleidung umzugehen. Vom Shopping bis zum überfüllten Schrank: Die Dozentin stellt Methoden vor, den Kleiderschrank zu „entrümpeln“, neu zu ordnen und Lieblingsstücke gezielt zu tragen.

Der zweite Teil widmet sich der Reflexion: Welche Veränderungen haben stattgefunden? Welche Erfolge oder Herausforderungen sind aufgetreten? Zum Abschluss sorgt eine eigene kleine, feine Kleidertauschparty unter den Teilnehmenden – für neuen Schwung in der Garderobe.

**Ref.** Bettina Tusk  
**Beginn** Do. 07.10.2025  
18:00 – 20:15 Uhr  
**Ende** Do. 28.10.2025  
18:00 – 19:30 Uhr

**Ort** Kath. FABI / KEB  
**Kosten** 45 €  
**Hinweis** Mitzubringen sind Fotos vom eigenen Kleiderschrank für eine Kurzanalyse (wenn gewünscht). Eine Arbeitsmappe wird gestellt.  
**Kurs-Nr.** [ZOKA5006](#)

## Selbstbewusst & Stark

Selbstbehauptung und Persönlichkeitsstärkung für Frauen

In diesem praxisnahen Workshop lernen Frauen, ihr Selbstbewusstsein zu stärken, klare Grenzen zu setzen und sich in herausfordernden Situationen zu behaupten. Mit einer Kombination aus theoretischem Wissen und praktischen Übungen werden Themen wie Körpersprache, Achtsamkeit, Dominanzverhalten und Strategien zur Deeskalation behandelt. Zudem geht es um den Umgang mit Übergriffen sowie um Techniken, um sich selbst zu schützen und rechtzeitig zu handeln. Das Ziel: mehr innere Stärke, Selbstsicherheit und ein besseres Gespür für die eigene Wahrnehmung.

**Ref.** Gaby Bothe  
**Termin** Sa. 08.11.2025  
13:00 – 16:00 Uhr  
**Ort** Kath. FABI / KEB  
**Kosten** 37 €  
**Kurs-Nr.** [ZOKA5003](#)

## "GESUNDHEIT IM GESPRÄCH"

### Vortragsreihe der Niels-Stensen-Kliniken

Im Rahmen der Vortragsreihe „Gesundheit im Gespräch“ informieren Chefärzte und Verantwortliche aus dem Marienhospital Osnabrück und dem Franziskus-Hospital Harderberg über aktuelle medizinische Themen sowie über moderne Behandlungs- und Therapieformen. Im Anschluss an die Vorträge besteht die Möglichkeit zur Beantwortung von Fragen bzw. zu einer kurzen themenbezogenen Diskussion.

Die Veranstaltungen finden in der Regel im NOZ-Medienzentrum, Breiter Gang 10-16, statt und werden gleichzeitig im Internet übertragen. Der Eintritt ist frei und auch der Live-Stream kann frei zugänglich über den YouTube-Kanal der Niels-Stensen-Kliniken angesehen werden.

Fragen an die Ärzte können bereits zuvor per E-Mail über [gesundheit-im-gespraech@noz.de](mailto:gesundheit-im-gespraech@noz.de) eingereicht werden.

### Lungenzentrum Osnabrück: Lungenerkrankungen, insb. Lungenkrebs

Ref. Dr. med. Petra Hoffknecht  
Dr. med. Christoph Hünermann  
Dr. med. Ludger Hillejan

Termin Mi. 20.08.2025, 19:00 Uhr  
Ort Forum am Dom

### Arterielle Hypertonie

Ref. Prof. Dr. med. Karsten Müssig  
Prof. Dr. med. Peter Lüdi

Termin Mi. 03.09.2025, 18:00 Uhr

### Früherkennung und Therapie von Gebärmutterhalskrebs

Ref. Dr. med. Stephani Weber  
Dr. med. Lea Köhler

Termin Mi. 17.09.2025, 18:00 Uhr

### Darmkrebs

Ref. Dr. med. Petr Ziegler  
Eckart Schilling  
Prof. Dr. Dr. med. Jens Atzpodi

Termin Mi. 08.10.2025, 18:00 Uhr

### Multimodale Schmerztherapie

Ref. Dr. med. Stefan Lauer-Riffard  
Anna Bachman

Termin Mi. 05.11.2025, 18:00 Uhr

### Erkrankungen der zentralen Netzhaut: Neues zur Behandlung

Ref. PD Dr. med. Fabian Höhn

Termin Mi. 19.11.2025, 18:00 Uhr

### Sodbrennen: Wann sollte operiert werden?

Ref. Dr. med. Petr Ziegler  
Eckart Schilling

Termin Mi. 03.12.2025, 18:00 Uhr

## Workshop Fußgesundheit Trainieren statt operieren

Unsere Füße sind das Fundament unseres Körpers, die uns durch das Leben tragen und verschiedenste, sehr komplexe Anforderungen erfüllen müssen. In diesem Kurs schulen wir unsere Wahrnehmung und lernen die spiraldynamische Funktion unserer Füße kennen.

Durch Training der Fußmuskulatur können Sie einer unnatürlichen Fußstatik und der damit verbundenen chronischen Fehlbelastungen aktiv vorbeugen und entgegenwirken.

Ref. Beate Winkler  
Termin Mi. 01.10.2025  
17:00 – 19:15 Uhr  
Ort Kath. FABI / KEB  
Kosten 30 €  
Kurs-Nr. [ZOG5012](#)

Ref. Beate Winkler  
Termin Mi. 22.04.2026  
17:00 – 19:15 Uhr  
Ort Kath. FABI / KEB  
Kosten 30 €  
Kurs-Nr. [ZOG6001](#)

Hinweis Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, bequeme Kleidung, wenn vorhanden, Thera-Band

## Entspannung und Balance finden

Ein Wohlfühltag mit ausbalancierenden Bewegungs- und Entspannungseinheiten aus dem YOGA und QIGONG

Der Herbst bietet Gelegenheit, im Wandel der Jahreszeiten innezuhalten und zu sortieren, was gerade ist. Der Volksmund spricht von „Die Spreu vom Weizen trennen“, wie ein „inneres Gärtnern“. Welche Samen habe ich dieses Jahr schon gesetzt, was darf ich loslassen? Gemeinsam können wir innere Mitte und gute Erdung wiederfinden. Nachmittags geht es in die schöne Natur in Pye mit einem Spaziergang der Achtsamkeit. Abgerundet wird dieser Wohlfühltag mit einem gemeinsam zubereiteten vegetarischen Mittagssnack.

Ref. Marion Schulte  
Termin Sa. 27.09.2025  
10:00 – 16:00 Uhr  
Ort Gemeindehaus St. Matthias,  
Osnabrück-Pye  
Kosten 75 €  
Hinweis Bitte mitbringen: Matte,  
Kissen, Decke, bequeme  
Kleidung und Socken  
Kurs-Nr. [ZOG5011](#)

## Sich wohlfühlen mit Taichi Qigong

Für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Mit den harmonischen Bewegungen des 18er Taichi Qigong - Shibashi - in die Welt des Qigong und Taichi einsteigen. Dieser Workshop bietet einfache und komplexe Bewegungssequenzen zum Lockern und Mobilisieren. Diese helfen sanft im Körper anzukommen und zu entspannen. Eine Entspannungseinheit zum Abschluss hilft die vitale Energie des Qi für Nerven- und Immunsystem zu bewahren.

Ref. Marion Schulte  
 Termin Sa. 13.06.2026  
 09:00 – 13:00 Uhr  
 Ort Gemeindehaus St. Matthias  
 Osnabrück Pye  
 Kosten 45 €  
 Hinweis Bitte mitbringen: Matte,  
 Kissen, Decke, Trinkflasche,  
 bequeme Kleidung und  
 Socken  
 Kurs-Nr. [ZOG6003](#)

## Yoga für mehr LEICHTIG- KEIT

Für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Dieser Workshop bietet eine vitalisierende Hatha-Yoga-Praxis, bestehend aus Gleichgewichts- und ausgleichenden Körperübungen. Ergänzt werden diese durch Energie- und Atemübungen.

Mittags werden gemeinsam Snacks aus der yogischen Küche zubereitet, die im Frühling wohltuend sein können (vegetarisch). Bei einem yogisch-meditativen Spaziergang in der schönen Natur in Pye kann der Frühling in Körper, Geist und Atem bewusst begrüßt werden.

Ref. Marion Schulte  
 Termin Sa. 18.04.2026  
 10:00 – 16:00 Uhr  
 Ort Gemeindehaus St. Matthias  
 Osnabrück Pye  
 Kosten 65 €, zzgl. Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen)  
 Hinweis Bitte mitbringen: Matte,  
 Kissen, Decke, Trinkflasche,  
 bequeme Kleidung und  
 Socken  
 Kurs-Nr. [ZOG6002](#)



## YOGA FÜR MEHR ENERGIE UND RUHE

Yoga ist ein effektives Verfahren zur Entspannung und Stressreduktion. Die Körperhaltungen des Yoga (asana), die Atemübungen (pranayama) und unterschiedlichste Meditationstechniken fördern das Körperbewusstsein sowie die Konzentrationsfähigkeit und stärken so die Selbst- und Stressregulierungskompetenz.

### Online-Angebot – Yoga von Zuhause

Der Kurs wird online über die Plattform Zoom übertragen

Ref. Elke Hohnsträter  
 Umfang 12 Treffen, donnerstags  
 Termin Do. 11.09.2025  
 18:30 – 19:45 Uhr  
 Ort digital - Zoom  
 Kosten 96 €  
 Hinweis Benötigt wird eine Yoga- oder Gymnastikmatte, eine Decke, ein Hocker oder Stuhl und wenn vorhanden, ein Sitzkissen oder Meditationsbänkchen.

Der Kurs richtet sich als Präventionskurs grundsätzlich an Menschen, bei denen keine Kontraindikation vorliegt.

### Stadt Osnabrück

**Yoga in Osnabrück – Schinkel-Ost**  
 Ref. Natalia Owtscharow  
 Termin Mo. 19:30 – 21:00 Uhr  
 Ort Gemeindezentrum St. Maria  
 Rosenkranz

### Yoga in Osnabrück – Haste

Ref. Maria Wille-Wulf­tange  
 Termin Mo. 16:45 – 18:15 Uhr  
 Ort Kita St. Antonius

### Yoga in Osnabrück – Nahne

Ref. Maria Wille-Wulf­tange  
 Termin Mi. 09:00 – 10:30 Uhr  
 Ort Kath. Pfarrzentrum St. Ansgar

### Yoga in Osnabrück – Nahne

Ref. Dorothea Singbeil  
 Termin Di. 17:30 – 19:00 Uhr  
 Ort Kath. Pfarrzentrum St. Ansgar

### Yoga in Osnabrück – Voxtrup

Ref. Leonie Neumann  
 Termin Mo. 09:30 – 11:00 Uhr  
 Ort Kath. Pfarrzentrum St. Antonius

### Yoga in Osnabrück – Voxtrup

Ref. Leonie Neumann  
 Termin Di. 17:45 – 19:15 Uhr  
 Ort Tagespflege Voxtrup,  
 Yoga – Keller

### Yoga in Osnabrück – Voxtrup

Ref. Dorothea Singbeil  
 Termin Mo. 16:30 – 18:00 Uhr  
 Ort Tagespflege Voxtrup,  
 Yoga – Keller

## Dekanat Osnabrück–Nord

### Yoga in Bohmte

Ref. Oksana Fried  
Termin Do. 18:30 – 19:30 Uhr  
Ort Grundschule Bohmte  
Hinweis Info unter Johannes Knapp  
Tel. 05471 676

### Yoga in Bad Essen

Ref. Martina Schierbaum  
Termin 1 Di. 18:00 – 19:30 Uhr  
Termin 2 Di. 19:45 – 21:15 Uhr  
Ort Wimmer Schule e. V.

### Yoga in Ostercappeln

Ref. Simone Rahe  
Termin Do. 19:30 – 21:00 Uhr  
Ort Kita St. Lambertus

### Yoga in Rulle

Ref. Barbara Lüpping  
Termin Di. 17:00 – 18:30 Uhr  
Ort Ruller Haus

### Yoga in Belm–Icker

Ref. Melanie Hoffmann  
Termin Mo. 18:15 – 19:45 Uhr  
Ort Pfarrheim Icker

### Yoga in Eggermühlen

Ref. Thorsten Bachert  
Termin 1 Mo. 17:45 – 19:15 Uhr  
Termin 2 Mo. 19:30 – 21:00 Uhr  
Ort Kath. Pfarrzentrum  
Mariä Himmelfahrt

### Yoga in Neuenkirchen (Bramsche)

Ref. Helga Hanke  
Termin Mo. 15:30 – 17:00 Uhr  
Ort Kath. Pfarrzentrum  
St. Laurentius

### Yoga in Neuenkirchen–Vörden

Ref. Martina Uhe  
Termin Di. 16:45 – 18:15 Uhr  
Ort Kath. Pfarrzentrum  
St. Paulus Apostel

## Dekanat Osnabrück–Süd

### Yoga in Holzhausen

Ref. Birgit Wittenberg  
Termin Mo. 18:30 – 20:00 Uhr  
Ort Kath. Pfarrzentrum  
St. Antonius von Padua

### Yoga in Kloster Oesede

Ref. Leonie Neumann  
Termin Do. 09:30 – 11:00 Uhr  
Ort Edith–Stein–Haus,  
Kloster Oesede

### Yoga in Gesmold

Ref. Martina Schierbaum  
Termin 1 Mi. 09:30 – 11:00 Uhr  
Termin 2 Mi. 17:45 – 19:15 Uhr  
Termin 3 Mi. 19:30 – 21:00 Uhr  
Ort Kath. Pfarrzentrum  
St. Petrus

### Yoga in Hilter–Borgloh

Ref. Martina Schierbaum  
Termin 1 Do. 18:15 – 19:45 Uhr  
Termin 2 Do. 20:00 – 21:30 Uhr  
Termin 3 Fr. 09:30 – 11:00 Uhr  
Ort Kath. Pfarrzentrum  
St. Pankratius

## „DU FEHLST MIR SO“ – Den Verstorbenen einen bleibenden Platz geben

Seminar für Trauernde im Kloster  
Marienrode

„Du fehlst mir so.“ – Diesen Satz sagen oder denken Trauernde nach dem Verlust eines geliebten Menschen noch lange Zeit. Sie erleben, dass die Trauer sich verändert, aber die Lücke, die der Tod verursacht hat, bleibt. Das Ziel der Trauer ist nicht, den Verstorbenen zu vergessen, denn er ist und bleibt Teil meines Lebens. Vielmehr gilt es, ihm/ihr einen guten und bleibenden Platz in meinem Leben zu geben. Miteinander wollen wir versuchen, einen solchen Platz zu suchen, zu finden. Der besondere Ort eines Klosters kann für neue Gedanken und Schritte hilfreich sein. Sie dürfen den Ort genießen und Kraft schöpfen für den weiteren Weg.

Ref. Maria Jansen, Trauerbegleiterin  
Birgit Lemper, Trauerbegleiterin

Umfang 4 Tage

Beginn Mo. 20.10.2025, 14:30 Uhr

Ende Do. 23.10.2025, 13:30 Uhr

Ort Hildesheim, Gästehaus Kloster  
Marienrode, Auf dem Gutshof

Kosten 495 € im Einzelzimmer mit  
Dusche/ WC

Hinweis Die Anfahrt mit Zug/Auto  
muss eigenständig organi-  
siert werden. Gerne unter-  
stützen wir dabei, Fahr-  
gemeinschaften unter den  
Teilnehmenden zu bilden.  
Weitere Infos unter  
Tel. 0541 35868-71

Kurs-Nr. [ZOKA5011](#)

## Was Trauernde für sich tun können

Hilfreiche Verhaltensweisen – stär-  
kende Rituale – kreatives Tun

Der Verlust eines Menschen reißt eine große Lücke im Leben derer, die eng mit der verstorbenen Person in Verbindung standen. Trauer sucht sich unterschiedliche Wege. Die Zeit der Trauer ist für viele eine unbekannte Größe. Häufig werden Menschen von Gefühlen übermannt oder lernen sich in der Zeit der Trauer noch einmal ganz anders kennen. In diesem Angebot können Sie hilfreiche oder stärkende Verhaltensweisen und Rituale kennenlernen und mit anderen Trauernden in den Austausch kommen. Herzliche Einladung an alle, die sich auf den Weg machen möchten, die eigene Trauer zu bearbeiten.

Ref. Maria Jansen, Trauerbegleiterin  
Termin 1 Do. 06.11.2025  
15:00 – 17:00 Uhr

Kurs-Nr. [ZOKA5012](#)

Termin 2 Di. 10.02.2026  
15:00 – 17:00 Uhr

Ort Kath. FABI / KEB

Kosten kostenlos, mit Kaffee und  
Kuchen

Kurs-Nr. [ZOKA6008](#)

## Klangschalenerlebnisse für Trauernde

Raum für Ruhe, Trost und innere  
Stärkung

Trauer ist eine tiefe, oft überwältigende  
Erfahrung – und jede Form der Unter-  
stützung, die den Weg durch diesen

Prozess erleichtert, kann heilsam sein. In dieser besonderen Klangreise laden wir Trauernde ein, sich von den sanften Schwingungen verschiedener Klangschalen berühren zu lassen. Die Klänge fördern Entspannung, lösen innere Spannungen und ermöglichen einen geschützten Raum, um zur Ruhe zu kommen, Kraft zu schöpfen. An diesen Abenden besteht weiterhin die Möglichkeit über die eigene Trauer ins Gespräch zu kommen und sich unter Anleitung mit anderen Trauenden auszutauschen. Das Angebot richtet sich an Menschen in Trauer – unabhängig von Glauben, Alter oder Lebenssituation.

**Ref.** Christiana Kipp, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Klangschalentherapeutin und Trauerbegleiterin  
**Umfang** 4 Termine  
**Beginn** Mo. 24.11.2025, 18:00 Uhr  
**Ende** Mo. 15.12.2025, 19:00 Uhr  
**Ort** Kath. FABI / KEB  
**Kosten** 60 €  
**Hinweis** weitere Termine: Mo. 01.12., Mo. 08.12.2025  
**Kurs-Nr.** [ZOKA5014](#)

## Biografisches Schreiben Wo komme ich her, wo will ich hin?

Mit Freude am Schreiben die eigene oder familiäre Lebensgeschichte entdecken

In dieser Veranstaltung tauchen Sie schreibend in die eigene Lebensgeschichte (Autobiografie) oder die von Familienmitgliedern ein, können Er-

lebtes nachvollziehen und Gelerntes eventuell auch weitergeben. Es werden Gedichte, Kurzgeschichten und andere Beiträge verfasst. Eine Arbeit, die viel verändern kann, aber nichts ändern muss! Übungen, um an Vergessenes zu erinnern und kreativ mit Sprache umzugehen, holen sowohl Anfänger\*innen als auch Fortgeschrittene ab – und sollen auch Spaß machen!

**Ref.** Sigrid Lehmann-Wacker  
**Termin** Sa. 11.10.2025  
 14:00 – 18:00 Uhr  
**Ort** Kath. FABI / KEB  
**Kosten** 40 €  
**Hinweis** Erfahrungen im Schreiben sind keine Voraussetzung. Auch jüngere Menschen sind herzlich eingeladen. Weitere Termine werden auf der KEB-Internetseite bekanntgegeben.  
**Kurs-Nr.** [ZOKA5007](#)

## Achtsam Schreiben in den Rauhnächten

Innere Ruhe und Klarheit zwischen den Jahren

In diesem Online-Kurs nutzen wir die Kraft der Rauhnächte, um durch Schreibimpulse und Achtsamkeit zu innerer Ruhe, Klarheit und Offenheit für das neue Jahr zu finden. Die Methoden unterstützen die Wahrnehmung der inneren Stimme und verhelfen zu mehr Bewusstsein für die eigenen Bedürfnisse und Ziele.

Der Kurs umfasst fünf Online-Treffen in der Zeit um und während der Rauhnächte. Für die Zwischenzeit erhalten

Sie Material für die individuelle Gestaltung Ihrer täglichen Auszeit. Die Treffen dienen der Reflexion durch ergänzende und angeleitete Schreibimpulse und Austausch in einem wertschätzenden und geschützten Rahmen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

**Ref.** Barbara Nick-Labatzki  
**Umfang** 2 Treffen, 19:00 – 21:15 Uhr  
 3 Treffen, 19:00 – 20:30 Uhr  
**Beginn** Mo. 15.12.2025  
**Ende** Mi. 07.01.2026, 21:15 Uhr  
**Ort** digital – Zoom  
**Kosten** 70 €  
**Hinweis** weitere Termine: Mo. 22.12., Mo. 29.12.2025, Fr. 02.01.2026  
**Kurs-Nr.** [ZOKA5009](#)

## Seelenlandschaften – Von der Feder zur Farbe

Ein kreatives Wochenende für inneren Ausdruck und persönliche Entfaltung

Tauchen Sie ein in die Welt der Worte und Farben! Unter der Anleitung von Schreibdozentin Sigrid Lehmann-Wacker und Michaela Jedlitschka, Leiterin eines Ateliers für Ausdrucksmalen, entdecken Sie Ihre inneren Seelenlandschaften. Kreatives Schreiben und Malen verbinden sich an zwei Tagen zu einem einzigartigen Ausdruckserlebnis. Sie gewinnen neue Perspektiven, lassen Gedanken und Gefühle frei fließen und erleben, wie Kreativität Ihre Seele stärkt. Am ersten Abend klingt der Tag in gemütlicher Runde aus – ein Raum für Austausch und Inspiration. Keine Vorkenntnisse nötig, nur die Freude am kreativen Tun.

**Ref.** Sigrid Lehmann-Wacker  
 Michaela Jedlitschka  
**Beginn** Sa. 20.09.2025  
 15:00 – 19:00 Uhr  
**Ende** So. 21.09.2025  
 10:00 – 13:00 Uhr  
**Ort** Atelier für Ausdrucksmalen,  
 Bissendorf  
**Kosten** 90 €  
**Hinweis** Diese Veranstaltung ist nicht barrierefrei.  
**Kurs-Nr.** [ZOKA5010](#)

## Der Jahreskreis – eine natürliche Kraftquelle in uns

Integrative Gestaltarbeit und Ausdrucksmalen

Unser Alltag richtet sich selten nach natürlichen Rhythmen wie Helligkeit, Dunkelheit, sondern eher nach festgelegten Terminen, Frei- und Arbeitszeiten, Öffnungszeiten, Abfahrtsplänen. Oft beschleicht uns das Gefühl, als fehle etwas in der pausenlosen Geschäftigkeit. Wir empfinden eine große Sehnsucht, wieder mit dem Kreislauf der Natur in Kontakt zu treten, uns zurück zu besinnen und in etwas Größeres einzubinden. In diesem Seminar wollen wir der eigenen inneren Natur nachspüren, denn Natur ist nichts was außerhalb von uns stattfindet. Integrative Gestaltarbeit und Ausdrucksmalen ermöglichen eine spielerische Entdeckungsreise zu Dir selbst. Du folgst achtsam Deinen inneren Vorgängen, Gedanken, Gefühlen und Körpersignalen. Es klärt sich, was gerade in Dir lebt. Während des Seminars arbeiten wir in einem geschützten

Rahmen mit Bewegungen, Fantasie-reisen, Gefühlen und deren Ausdruck in Wort und Bild. Du bist willkommen mit allem was ist!

- Herbst** „Zeit der Ernte und der Dankbarkeit“
- Winter** „Zeit des Rückzugs, Vertrauens und Licht in der Dunkelheit“
- Ref.** Heike Uhlmann  
Michaela Jedlischka
- Umfang** 2 Termine im Jahreslauf
- Termin** Sa. 23.09.2025  
14:00 - 19:00 Uhr (Herbst)  
Sa. 29.11.2025  
14:00 - 19:00 Uhr (Winter)
- Kosten** 95 € pro Termin
- Ort** Atelier Seelenkraft, Bissendorf
- Hinweis** Termine sind einzeln buchbar.
- Kurs-Nr.** [ZKKK5001](#)

### Basteln für die Adventszeit (mit Gießpulver)

Die Adventszeit ist die perfekte Gelegenheit kreativ zu werden und stimmungsvolle Dekorationen selbst zu gestalten. In unserem Bastelkurs können in gemütlicher Atmosphäre wunderschöne individuelle Weihnachtsdekorationen und Geschenke aus Gießpulver gefertigt werden – von Teelichtern bis festlichen Deko-Elementen. Ob Anfänger\*in oder Bastelprofi – dieser Kurs ist für alle, die Spaß am kreativen Gestalten haben.

- Ref.** Nicole Schroth
- Umfang** 2 Treffen
- Beginn** Di. 04.11.2025  
18:00 - 20:15 Uhr

- Ende** Di. 11.11.2025  
18:00 - 20:15 Uhr
- Ort** Philipp-Neri-Haus, Hollage
- Kosten** 56 €
- Hinweis** Material im Kurs enthalten bzw. wird zur Verfügung gestellt
- Kurs-Nr.** [ZKKK5003](#)

### „Happy Painting“ – Aquarellmalen mit Leichtigkeit und Freude

Aquarellmalen kann ganz einfach sein – besonders, wenn der Spaß im Mittelpunkt steht. „Happy Painting“ ist ein Malkurs für Anfänger\*innen, der spielerisch mit den Grundlagen der Aquarellmalerei vertraut macht. Hier geht es nicht um Regeln, sondern um Experimentieren, Entdecken und vor allem: Freude am Malen. Wir starten mit einfachen Übungen und machen uns mit Farben, Pinsel und Wasser vertraut. Es ist erstaunlich, wie leicht es ist, wunderschöne Effekte zu erzielen und kleine Kunstwerke zu erschaffen. Einfach den Pinsel in die Hand nehmen und loslegen!

- Ref.** Nicole Schroth
- Umfang** 3 Treffen, je 18:00 -20:15 Uhr
- Beginn** Do. 21.08.2025
- Ende** Do. 04.09.2025
- Ort** Philipp-Neri-Haus, Hollage
- Kosten** 67 €
- Hinweis** Material im Kurs enthalten bzw. wird zur Verfügung gestellt / Weiterer Termin: Do. 28.08.2025
- Kurs-Nr.** [ZKKK5002](#)



## Neue Wege zum Glauben finden



**Uwe Birnstein**  
**Highway to Heaven**  
Die spirituelle Botschaft in Songs von AC/DC bis Led Zeppelin

**22,- €**



**Nina-Maria Mixtacki**  
**Yoga et labora**  
Christliches Yoga für AnfängerInnen und Fortgeschrittene

**24,- €**

Alle Preise zzgl. 3 € Versand.  
Ab 25 € Bestellwert versandkostenfrei. Lieferung erfolgt auf Rechnung.

Domhof 2 · 49074 Osnabrück · Tel. 0541 35738-20  
bestellservice@dom-buchhandlung.de  
**[www.dom-buchhandlung.de](http://www.dom-buchhandlung.de)**





## Literatur

an Ort und Stelle

Veranstaltungen aus dieser Reihe laden ein, sich Zeit zu nehmen für biografisches, geschichtliches und literarisches Hintergrundwissen, für genauere Lektüre und anregende Gespräche über das Gelesene und Erlebte. Und das an einem besonderen Ort, der für Leben und Werk eines Autors/ einer Autorin wichtig war. Die intensive Textarbeit und die Spurensuche abseits touristischer Routine ergänzen einander und bringen die Orte und Stellen zum Sprechen. Die Anreise erfolgt in eigener Verantwortung.

### Voltaire in Sans Souci

- Ref.** Dr. Christian Schienke
- Termin** 19.10. - 25.10.2026

### Freud in Wien

- Ref.** Anita Djafari, Heide Kyek
- Termin** 30.11. - 05.12.2026
- Ort** Kardinal-König Haus, Wien

Weitere Informationen zu Inhalten und Kosten erfragen Sie bitte telefonisch in der Geschäftsstelle unter 0541 3586871, unter [www.keb-os.de](http://www.keb-os.de) oder [www.literatur-an-ort-und-stelle.de](http://www.literatur-an-ort-und-stelle.de) Anmeldestart für 2026 ab Mitte Oktober 2025 nach Erscheinen des Extraheftes Literatur an Ort und Stelle.

## Erstorientierung und Deutsch lernen für Schutzsuchende und Zugewanderte – EOK

Übergreifendes Ziel der Kurse ist es, Schutzsuchende und Zugewanderte in ihren speziellen Lebenssituationen zu unterstützen. Sie erhalten die Möglichkeit, landeskundliches Wissen zur Erstorientierung verbunden mit einfachen Deutschkenntnissen zu erwerben. Um dieses Ziel zu erreichen, sollen sich die Kursteilnehmenden Kenntnisse über Themengebiete aneignen, die für sie von besonderer Wichtigkeit sind, wie z.B. über Einrichtungen ihrer Umgebung inkl. Behörden, Regelungen der medizinischen Versorgung sowie der in Deutschland geltenden Werten, Normen und Gepflogenheiten des Zusammenlebens. Sie erlernen dabei Grundbegriffe und sprachliche Wendungen dieser Sachgebiete, die sie in einfachen Sätzen anwenden können. Dadurch soll schutzsuchenden und zugewanderten Personen die Eintrittsphase in Deutschland erleichtert werden.

### Osnabrück

**Ref.** Heinrich Funke, Uli Rückin, Olaf Perrey, Lars Funke  
**Umfang** 300 UStd., 75 Treffen, 5x in der Woche, 17 Wochen  
 Mo. – Fr. 09:00 – 12:15 Uhr  
**Beginn** Mo. 18.08.2025, 09:00 Uhr  
**Ende** Di. 16.12.2025, 12:15 Uhr  
**Ort** Teutoburger Schule, Teutoburger Straße 30, Osnabrück  
**Kurs-Nr.** [ZOSP5004](#)

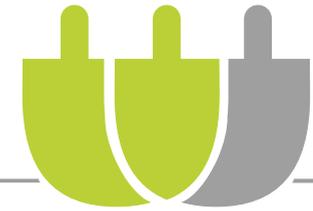
### Bad Essen

**Ref.** Anke Lange  
**Umfang** 300 UStd., 75 Treffen, 5x in der Woche, 17 Wochen  
 Mo. – Fr. 09:00 – 13:15 Uhr  
**Beginn** Mo. 18.08.2025, 09:00 Uhr  
**Ende** Di. 16.12.2025, 13:15 Uhr  
**Ort** Kath. Pfarrheim St. Marien, Lindenstraße 65, Bad Essen  
**Kurs-Nr.** [ZKSP5003](#)

### Melle (Frauenkurs)

**Ref.** Martin Becker, Daria Paega, Elena Feller  
**Umfang** 250 UStd., 65 Treffen, 4x in der Woche, 17 Wochen  
 Di. – Fr. 08:45 – 12:15 Uhr  
**Beginn** Di. 19.08.2025, 08:45 Uhr  
**Ende** Di. 16.12.2025, 12:15 Uhr  
**Ort** Diakonisches Werk Melle, Riesmloher Str. 5, Melle  
**Kurs-Nr.** [ZKSP5004](#)  
**Hinweis** Dieser Kurs richtet sich ausschließlich an zugewanderte und schutzsuchende Frauen.

Weitere Infos  
 zu Sprachkursen:  
 Ina Stallkamp  
[stallkamp@keb-os.de](mailto:stallkamp@keb-os.de)  
 Tel. 0541 35868-71



## BÜRGERSTROM Osnabrücker Land

nwerk und BiEneG – Energie aus der Region

100% Ökostrom von Ihren lokalen Energiegenossenschaften. Jetzt wechseln unter [www.nwerk-eg.de](http://www.nwerk-eg.de) und [www.bieneg.de](http://www.bieneg.de)!

## Deutsch als Fremdsprache – Prüfungsvorbereitungskurs B1

In diesem Vorbereitungskurs bereiten sich die Teilnehmenden gezielt auf die telc-Deutschprüfung B1 vor. Der Kurs richtet sich sowohl an Lernende, die zum ersten Mal die Prüfung ablegen möchten, als auch an Prüfungswiederholer\*innen. Die Teilnehmenden trainieren alle vier Fertigkeiten – Lesen, Hören, Schreiben und Sprechen anhand von ausgewählten prüfungsrelevanten Materialien. Grammatik und Wortschatz werden gezielt wiederholt und erweitert. Die Teilnehmenden lernen Strategien zur Bearbeitung der Aufgaben kennen und erhalten individuelle Rückmeldungen zu ihren Leistungen. Zum Abschluss erfolgt auf Wunsch die Anmeldung zur offiziellen B1-Prüfung.

Teilnahmevoraussetzung sind Deutschkenntnisse auf dem B1 Niveau. Die Kursleiterin entscheidet anhand einer Sprachstandserhebung über die Teilnahme am Kurs.

### Osnabrück

**Ref.** Sandra de Kock  
**Umfang** 183 UStd., 28 Treffen, 5x in der Woche + 3 Samstage  
 Mo - Fr. 08:30 – 14:30 Uhr  
**Beginn** Mo. 17.11.2025  
**Ende** Fr. 19.12.2025  
**Ort** Osnabrück  
**Kosten** 100 € + Prüfungsgebühr  
**Hinweis** Anmeldung erfolgt unter [stallkamp@keb-os.de](mailto:stallkamp@keb-os.de) oder Tel. 0541 35868-71  
**Kurs-Nr.** [ZOSP5005](#)

## Das transkulturelle und interreligiöse Lernhaus Osnabrück

Das Lernhaus ist ein Ort der Begegnung und des Dialogs für Menschen mit und ohne Migrationshintergrund, unterschiedlichen Alters, mit und ohne religiösen Wurzeln, mit unterschiedlichen Lebensgeschichten, Fähigkeiten, Fragen und Hoffnungen. Die Teilnehmenden am Lernhaus werden qualifiziert, Brücken zwischen unterschiedlichen Kulturen und Religionen bauen zu können. Sie lernen Strategien der gewaltfreien Lösung von Konflikten kennen.

Folgende Lernhaus-Kurse finden statt:

› Lernhaus der Männer – ab Herbst 2025

› Offenes Lernhaus – im Jahr 2027

**Leitung** Christian Bode, Geschäftsführer EEB Osnabrück

**Ort** Osnabrück

**Hinweis** Weitere Informationen unter [www.lernhaus-os.de](http://www.lernhaus-os.de)  
Anmeldung und weitere Informationen unter [kontakt@lernhaus-os.de](mailto:kontakt@lernhaus-os.de)



## KLIMA-ZEITSTRAHL 1850-2100



### ZUM VERLEIH

- › Bodenbanner  
Maße 27 m x 0,53 m
- › Kosten: 20 € pro Woche
- › Arbeitsmaterial vorhanden

### ENTWICKLUNG

Der Klimazeitstrahl (auch Klimafieber-Zeitstrahl oder Klimateppich genannt) wurde von Reiner Oberbeck, Lehrer an einer Schule im Raum Karlsruhe und Teachers for Future Mitglied, entwickelt und enthält viele Informationen zur Klimakrise.

### METHODE

Das Bodenbanner zeigt blaue und rote Jahresstreifen, die sogenannten warming stripes, die der britische Klimawissenschaftler Ed Hawkins entwickelt hat, um die fortschreitende Erderhitzung mittels einer Farbskala verständlich und anschaulich zu machen. Anhand des Verlaufs von blauen zu roten Streifen wird sofort begreiflich, wie rasant die durchschnittliche globale Temperatur von 1850 bis 2018 – besonders in den letzten drei Jahrzehnten – angestiegen ist. Es ist ein richtiger Eye-Catcher und lädt mit vielen QR-Codes zu einer intensiven Auseinandersetzung mit dem Klimawandel ein.








**BRÖCKER METALLBAU -  
IHR ZERTIFIZIERTER METALL-  
SPEZIALIST AUS OSNABRÜCK**

Bröcker Metallbau GmbH  
Franz-Lenz-Str. 14  
49084 Osnabrück

TEL +49 541 40 69 69 - 0  
FAX +49 541 40 69 69 - 69  
E-MAIL [info@broecker-metallbau.de](mailto:info@broecker-metallbau.de)

METALLBAU & SCHLOSSEREI // REPARATUR & WARTUNG // BAUELEMENTE // SONNENSCHUTZ





## Dekanat Osnabrück Stadt

- 61 Pfarrei Dom St. Petrus
- 62 Pfarrei Christus-König
- 63 Pfarrei St. Johann
- 64 Pfarrei Hl. Kreuz
- 66 Pfarrei St. Elisabeth
- 68 Pfarrei St. Joseph

ÜBERSICHT  
ÖRTLICHE ANGEBOTE



Katholische  
Erwachsenenbildung  
Osnabrück e.V.

### Katholische Erwachsenenbildung Osnabrück e.V.

*Vorstand*  
Brigitte Mayer, Ellen Boberg,  
Natalie Giesen

*Geschäftsführung*  
Birgit Lemper

Vereinsregister: Amtsgericht Osnabrück  
Steuer-Nr. 66/270/03957  
Registergericht: VR 1922  
Finanzamt Osnabrück-Stadt

### PFARREI DOM ST. PETRUS

Dom St. Petrus, St. Barbara, Herz Jesu, Liebfrauen, St. Matthias

#### DOM ST. PETRUS, INNENSTADT

Leitung: Thomas Bredemann  
Tel. 0541 24965

#### LIEBFRAUEN, EVERSBUrg

Leitung: Natascha Beckmann  
Tel. 0541 125405

Veranstaltungen werden örtlich (z.B. im Pfarrbrief) und über die KEB-Homepage bekannt gegeben.

#### ST. MATTHIAS, PYE

Leitung: Pfarrbüro St. Matthias  
Tel. 0541 123315

#### Seniorengesprächskreis Kolpingsfamilie

Leitung Anne Gattmann  
Termin jeden 3. Mi im Monat

#### kfd – Veranstaltungen

Vorträge, Gespräch, Information  
Leitung Carmen Meyerrose  
Andrea Witte

#### Gemeinsame Lebensschritte für Eltern und Kind

Eltern-Kind-Gruppen  
Termin dienstags, 15:30 – 17:00 Uhr  
Ort Gemeindehaus St. Matthias,  
Untere Waldstr. 7  
Info Karin Witte, Pfarrbüro

## PFARREI CHRISTUS-KÖNIG

Christus-König, St. Franziskus, Heilig Geist

### CHRISTUS-KÖNIG HASTE, ST. FRANZISKUS DODES- HEIDE, HEILIG GEIST SONNENHÜGEL

Leitung:  
Maria Brickwedde-Kahmann  
Tel. 0541 16930  
mariabrickwedde@t-online.de  
Elisabeth Jacobs  
Tel. 0541 65583  
elisabethjacobs@osnanet.de

Aktuelles ist zu finden auf der Gemeindeforumseite <https://www.christus-koenig-os.de/gemeindeleben/gruppen-und-verbaende/>

### Hatha Yoga

› siehe unter Yoga Angebote Seite 49

### Kolpingsfamilie Haste/Dodesheide

Leitung Martin Hülsmann  
Termin wird örtlich bekannt gegeben

### kfd-Veranstaltungen

Leitung Ulla Gräuler (Christus König),  
Elisabeth Holtorf, Gabriele  
Lanver, Cadja Thiem (Heilig  
Geist), Maria Brickwedde (St.  
Franziskus)  
Termin wird örtlich bekannt gegeben

### Frauengesprächskreis – Richtig gut leben – Gruppe 99

Leitung Susanne Steinert  
Termin jeden 3. Mi. im Monat  
um 20:00 Uhr

### Frauengesprächskreis – Richtig gut leben – Gruppe 92

Leitung Veronika Jungesbluth  
Termin jeden 3. Di. im Monat,  
19:00 Uhr  
Ort Pfarrzentrum Hl. Geist,  
Lerchenstr. 91

### Frauengesprächskreis – Richtig gut leben – Gruppe 83

Leitung Gabriele Rott  
Termin jeden 2. Di. im Monat,  
19:30 Uhr  
Ort Pfarrzentrum Hl. Geist,  
Lerchenstr. 91

### Gesprächskreis – Richtig gut leben – Rut / Frauen in der Kirche

Leitung Ulla Diekhoff  
Termin jeden 1. Mi. im Monat,  
in der Regel 19:30 Uhr  
Ort Pfarrzentrum Hl. Geist,  
Lerchenstr. 91

### Frauengesprächskreis – Richtig gut leben – Montagskreis

Leitung Agnes Wöstmann  
Termin wird örtlich bekannt gegeben  
Ort wird örtlich bekannt gegeben

### Mittwochtreff

Leitung Ulla Gräuler  
Termin 1x im Monat (Treffen und  
Ort nach Vereinbarung)

### Johannes Prassek Kreis

Leitung Wilfried Sondermann  
Termin wird örtlich bekannt gegeben  
Hinweis ca. 6 Treffen im Jahr

### Tanzkreis

Leitung Juliane Placke  
Termin mittwochs, 10:00 – 11:15 Uhr  
donnerstags, 10:00 – 11:15 Uhr  
Ort Pfarrheim Hl. Geist

### Trauercafe

Leitung Gisela Schmiegelt  
Termin jeden 3. Di. im Monat  
15:30 – 17:30 Uhr  
Ort Johannes-Prassek-Haus,  
Bramstr. 105

## PFARREI ST. JOHANN

St. Johann, Maria Königin des Friedens, St. Pius

### ST. JOHANN, INNENSTADT

Leitung: Brigitte Mayer  
Tel. 0541 99899751  
Kolpingstr. 9  
49074 Osnabrück

Veranstaltungen werden örtlich (z.B. im Pfarrbrief) und über die KEB-Homepage bekannt gegeben.

### ST. PIUS, KALKHÜGEL

Leitung: N.N.

Alle Veranstaltungen finden, wenn nicht anders angekündigt, im Gemeindeforumsaal, Knappsbrink 50, statt.

### kfd Veranstaltungen

Leitung Marion Fischer  
Claudia Deckert  
› 17.07.2025, 14:15 Uhr  
Fahrt nach Bad Rothenfelde

### Seniorengesprächskreis

#### Leben, loben, lachen

der Christus-König-Pfarrei  
Leitung Elisabeth von Beesten, Karin  
Gösmann, Marion Plegge  
Termin 1x Monat mittwochs  
15:30 – 17:00 Uhr

- › 30.09.2025, 15:30 Uhr  
Jahreshauptversammlung der kfd
- › 23.10.2025, 15:00 Uhr  
BINGO-Nachmittag
- › 09.12.2025  
Advent – Zeit der Besinnung

### Frauengesprächskreis – Richtig gut leben – Rackelis

Leitung Claudia Deckert  
› 01.07.2025, 19:00 Uhr  
Lagerfeuer und Grillen im Garten  
› 12.08.2025, 19:00 Uhr  
Boulespielen im Katharinenviertel  
› 02.09.2025, 19:00 Uhr  
Besichtigung Felix-Nussbaum-Museum  
› 07.10.2025, 19:00 Uhr  
thematischer Abend mit Sibylle Hartong  
› 04.11.2025, 19:00 Uhr  
Fahrt zu „Kalender-Girls“  
› 02.12.2025, 19:00 Uhr  
Advent – Zeit der Besinnung  
› 06.01.2026, 19:00 Uhr  
Programmplanung

### Frauengesprächskreis – Richtig gut leben – Club Tangente

Leitung Marion Fischer,  
Andrea Deeken  
Termin wird örtlich bekannt gegeben  
Ort wird örtlich bekannt gegeben

## PFARREI HEILIG KREUZ

St. Bonifatius, Heilig Kreuz, St. Maria Rosenkranz

### ST. BONIFATIUS, WIDUKINDLAND

Leitung: Maria Kuhlmann  
Tel. 0541 150873

Alle Veranstaltungen finden, wenn  
nicht anders angekündigt, im Pfarr-  
heim, Widukindplatz 1, statt.

#### kfd St. Bonifatius

Leitung Beate Kuhlmann

### Frauengesprächskreis – Richtig gut leben

Termin 1x monatlich  
Ort wird örtlich bekannt gegeben

#### Fit für die kfd

Mitarbeiterinnen im Gespräch  
Termin jeden 2. Monat

#### Liturgischer Ausdruckstanz

Ref. Juliane Placke  
Termin jeden 2. Mo. im Monat  
jeweils um 15:30 Uhr ab  
Januar 2026

### Vernetzungstreffen des Besuchs- dienstes von St. Johann

Dasein – Hinhören – Begegnen  
Ref. Anja Höge  
Termin 1x im Monat  
jeweils 19:00 – 21:15 Uhr

### Das alles kann das Smartphone

Leitung Helmut Korte  
Termin jeden 1. und 3. Mo. im Monat  
jeweils 15:00 Uhr

### Neue und alte Gesellschaftsspiele Das Gedächtnis spielerisch trainieren

Leitung Beate Kuhlmann  
Termin jeden 1. Di. im Monat  
jeweils um 15:00 Uhr

### Im Gespräch über Gott und die Welt

Leitung Beate Kuhlmann  
Termin jeden 1. Fr. im Monat  
14:30 Uhr

### Seniorengesprächskreis Leben, loben, lachen

Vorträge über kirchliche und gesell-  
schaftliche Themen

Leitung Beate Kuhlmann  
Termin jeden 3. Di. im Monat  
14:30 – 17:00 Uhr

Hinweis Themen werden örtlich  
und unter [www.hl-kreuz.de](http://www.hl-kreuz.de)  
bekannt gegeben

### HEILIG KREUZ, SCHINKEL

Leitung: Maria Lückmann  
Tel. 0541 73745

### Seniorengesprächskreis Leben, loben, lachen

Vorträge und Gespräche über kirchliche  
und gesellschaftliche Themen

Leitung Christiane Höving  
Heidi Rüschen  
Termin jeden 4. Mi. im Monat  
15:00 – 17:30 Uhr  
Ort Gemeindehaus Hl. Kreuz,  
Schützenstraße 87

- › 27.08.2025  
Wir feiern den Sommer
- › 24.09.2025  
Die Schöpfung – Erntedank
- › 22.10.2025  
Gedächtnistraining und Quiz
- › 26.11.2025  
Lebenswertes Leben bis zuletzt –  
Hospizarbeit
- › 10.12.2025  
Das Kirchenjahr: Advent – gemein-  
sam auf Weihnachten vorbereiten
- › 28.01.2026  
Premieren – Wir unterhalten uns  
über viele erste Kontakte
- › 12.02.2026  
Wir feiern Karneval
- › 25.03.2026  
Heimatkunde – Osnabrück 1928-1955
- › 22.04.2026  
Gesund bleiben im Alter – Was  
Kräuter alles heilen können
- › 27.05.2026  
„Ordnung im besten Alter“ – mehr  
Zeit durch ordentliche Vorsorge

### ST. MARIA ROSENKRANZ, SCHINKEL-OST

Leitung: Walter Leineweber  
Tel. 0541 388544

### Seniorengesprächskreis Leben, loben, lachen

Leitung Walter Leineweber  
Termin ab Do. 17.08.2025  
jeden 3. Do. im Monat  
14:30 – 17:30 Uhr  
Ort Pfarrzentrum, Windthorststr. 60

- › 21.08.2025  
Grillvergnügen
- › 18.09.2025  
Quiznachmittag
- › 09.10.2025  
Erntedank mit den Senioren der  
evangelischen Jakobusgemeinde
- › 20.11.2025  
Das Gertrudenberger Loch  
Referent Horst Grebing
- › 18.12.2025  
Advent, Zeit der Besinnung
- › 15.01.2026  
Unser Wirtschaftswunder
- › 12.02.2026  
Wir feiern Karneval
- › 19.03.2026  
Wir bereiten uns auf Ostern vor
- › 26.04.2026  
Fall nicht drauf rein – Polizei informiert
- › 21.05.2026  
Ordnung im besten Alter  
Referentin Bettina Tusk

### kfd – Frauengesprächskreis – Richtig gut leben

Leitung Barbara Schürmann  
Termin jeden Mi. der geraden  
Wochen, 18:00 Uhr  
Ort Pfarrzentrum, Windthorststr. 60

## PFARREI ST. ELISABETH

St. Elisabeth, St. Josef, St. Wiho

### ST. ELISABETH, WEST-STADT

**Leitung:**  
Helene Dieckmann-Hoffmann  
**Mail:** helene.dieckmann-hoffmann@web.de  
Klementine Berg  
**Mail:** KlementineBerg@gmx.de

Alle Veranstaltungen finden, wenn nicht anders angekündigt, im Gemeindehaus, Rückertstr. 1, statt.

#### Seniorengesprächskreis (St. Elisabeth) Leben, loben, lachen

**Leitung** Margarete Raming und Annette Leimkuhle  
**Termin** wöchentlich  
Do. 14.08.2025 – 25.06.2026  
15:00 – 18:00 Uhr

#### 60 drunter und drüber Seniorengesprächskreis Leben, loben, lachen

Soziales Miteinander im Alter, Entdeckungen vor Ort und der näheren Umgebung  
**Leitung** Jutta Beitz, Margret Gierke  
**Termin** jeden 3. Mi. im Monat  
ab Mi. 21.08.2025  
15:00 – 18:00 Uhr

#### Erstkommunionkatechese

Christus begegnen – Christus feiern  
**Ref.** Nadine Frühauf  
**Termin** wird örtlich bekannt gegeben,  
19:30 – 22:00 Uhr

#### Sonntagsgespräch

Gemeinde im Gespräch zu aktuellen Themen in Gesellschaft und Kirche  
**Ref.** Christof Haverkamp, Ludwig Berg, Wolfgang Mechsner  
**Termin** wird örtlich bekannt gegeben,  
10:45 – 13:00 Uhr

#### Begegnungsnachmittag für Trauernde

**Ref.** Renate Rickelmann-Osterfeld, Jutta Schippmann-Jansen, Martina Schöter  
**Termin** wird örtlich bekannt gegeben,  
Sa., 15:00 – 17:00 Uhr  
**Ort** Pizzeria La Sicilia, Hörnerweg 1, Osnabrück-Hellern, seperater Raum

#### kfd St. Elisabeth

Vielfalt erleben – Gemeinschaft gestalten  
**Ref.** Klementine Berg, Helene Dieckmann-Hoffmann, Margret Raming, Margret Schmiddem, Hedwig Wilken

- › Di. 12.08.2025, 15:00 Uhr  
Leben im Kloster in Indien und Deutschland, Pater Vijay
- › Di. 09.09.2025, 17:00 Uhr  
Märchen, Leben und Heilwerden, Anke Stentzel, Märchenerzählerin, Osnabrück-Atter
- › Sa. 05.10.2025, 09:30 Uhr  
Gaststätte Thies, Gäste Kirchenclown Christopherus, Aktuelles aus dem Diözesanverband

## ST. JOSEF, HASBERGEN

**Leitung:** Hartmut Ehrenbrink  
**Tel.** 05405 1608

Alle Veranstaltungen finden, wenn nicht anders angekündigt, im Pfarr-gemeindehaus, Kolpingstraße 1, statt.

#### Seniorengesprächskreis Leben, loben, lachen

**Leitung** Ulrike Ehrenbrink  
**Termin** jeden 1. Di. im Monat  
15:00 – 17:15 Uhr

#### Argumentieren gegen Stammtischparolen

**Leitung** Jutta von Heine  
**Termin** Do. 18.09.2025, 18:30 Uhr

## ST. WIHO, HELLERN

**Leitung:**  
Helene Dieckmann-Hoffmann  
**Mail:** helene.dieckmann-hoffmann@web.de  
Klementine Berg  
**Mail:** KlementineBerg@gmx.de

#### Seniorengesprächskreis (St. Wiho) Leben, loben, lachen

Vergiss das Schöne nicht!  
**Leitung** Karla Bez, Gaby Olding  
**Termin** jeden 2. Mi. im Monat  
Mi. 13.08.2025 – 10.06.2026,  
15:00 – 17:30 Uhr  
**Ort** Martinskirche, Große Schulstraße 48, 49078 Osnabrück

- › Di. 07.10.2025, 17:00 Uhr  
Jahreshauptversammlung
- › Sa. 15.11.2025, 14:00 – 17:00 Uhr  
Anderer Samstag für Frauen  
Achtsamkeit und Wohlergehen
- › Do. 11.12.2025  
Zusammensein im Advent  
Erinnerungen und neue Impulse
- › Fr. 09.01.2026, 18:00 Uhr  
St. Elisabeth Kirche Weltfriedenstag
- › Di. 13.01.2026, 15:00 Uhr  
Mit Schwung ins neue Jahr
- › Di. 10.02.2026, 15:00 Uhr  
Informationen zum WGT Land  
Nigeria, Thema: „Kommt! Bringt eure Last.“
- › Fr. 06.03.2026, 18:00 Uhr  
Bonnuskirche - WGT Gottesdienst,  
anschl. Zusammensein
- › Mi. 25.03.2026, 13:30 Uhr  
Treffpunkt St. Elisabeth  
Kreuzweg Rulle
- › Di. 14.04.2026, 17:00 Uhr  
Heger Holz, Eingang ehem. Parkhotel  
Achtsames Gehen und Beobachten  
mit Einkehr
- › Di. 12.05.2026, 17:00 Uhr  
Maiandacht, alte Tradition neu gedacht.
- › Di. 09.06.2026, 15:00 Uhr  
Gut Leye - Besichtigung

#### Bibelgespräch nach der Frauenmesse

**Leitung** Klementine Berg  
**Termin** jeden 1. Do. im Monat,  
ab 08:30 Uhr

#### Yoga

**Leitung** Leonie Neumann  
**Termin** jeden Mi. 09:00 – 10:30 Uhr  
**Ort** Gymnastikraum

## PFARREI ST. JOSEPH

St. Joseph, St. Ansgar, Heilige Familie, St. Antonius, Maria Hilfe der Christen

### ST. JOSEPH, SCHÖLERBERG

Leitung: N.N.

Die örtliche Leitung ist z. Z. unbesetzt.  
Bei Fragen melden Sie sich bitte im  
Pfarrbüro.

### ST. ANSGAR, NAHNE

Leitung: Annette Pohl  
Tel. 0541 54749

Alle Veranstaltungen finden, wenn  
nicht anders angekündigt, im Ge-  
meindehaus, Nahner Kirchplatz 1,  
49082 Osnabrück, statt.

#### Thematische Filmgespräche

Ref. Stefan Schulte  
Termin 1x monatlich, Oktober 2025  
bis April 2026

#### Thematischer Arbeitskreis

The Week – eine Gruppenerfahrung,  
die dabei hilft, zu sehen, was auf uns  
zukommt und was man dagegen tun  
kann.

Leitung Stefan Schulte  
Termin 3 Abende im Oktober 2025

#### Klön-Café – offenes Café für jeden mit Vorstellung aktueller Literatur

Leitung Stefan Schulte inkl. Arbeitskreis  
Termin jeden letzten Di. im Monat,  
15:00 – 17:00 Uhr

#### Frauengesprächskreis I

Leitung H. Hehemann

#### Frauengesprächskreis II

Leitung D. Ellers

#### kfd – St. Ansgar

Leitung C. Negwer

- › 25.08.2025, 17:00 Uhr  
Mitarbeiterinnenrunde
- › 11.09.2025, 16:30 Uhr  
Pilgern im Dom – für Frauen
- › 12.09.2025, 18:00 Uhr  
Andacht Trauerstätte auf dem  
Nahner Friedhof
- › 16.09.2025  
Wallfahrt nach Telgte
- › 20.09.2025  
Pilgern auf dem Jakobsweg
- › 01.10.2025, 19:00 Uhr  
Kulinarisches im Herbst
- › 27.10.2025, 17:00 Uhr  
Mitarbeiterinnenrunde
- › 18.11.2025, 18:30 Uhr  
„Einschließen und Genießen“ –  
Besuch der Dombuchhandlung
- › 03.12.2025, 15:00 Uhr  
Advent – Zeit der Besinnung

## HEILIGE FAMILIE, SCHÖLERBERG

Leitung: Ellen Boberg  
Tel. 0541 5000904

Alle Veranstaltungen finden, wenn  
nicht anders angekündigt, im Pfarr-  
heim, Voxtruper Straße 83, statt.  
Alle Termine werden auch über die  
Pfarnachrichten (Rundblick, Aus-  
hänge, Internet) bekannt gegeben.

#### Seniorengesprächskreis

Vorträge und lockere Gespräche zu  
gesellschaftlichen und kirchlichen  
Themen

Leitung Ursel Rahe und Ellen Boberg  
Termin jeden 2. Mi. im Monat  
15:00 Uhr

#### Religiöses Gespräch: Gott und die Welt

Leitung Stefan Schulte

#### Frauengesprächskreis Richtig gut leben- Christa

Leitung Anita Radzio  
Termin jeden 3. Mi. im Monat  
17:00 Uhr

#### Frauengesprächskreis Richtig gut leben – Regenbogen

Leitung Ellen Boberg  
Termin jeden 1. Di. im Monat  
19:30 Uhr

#### Frauengesprächskreis Richtig gut leben – Sonnenblume

Leitung Aloysia Sturm  
Termin jeden 3. Di. im Monat  
19:00 Uhr

#### Aktuelles zur Themenwelt Frau in Kirche und Gesellschaft

kfd-Mitarbeiterinnenrunde  
Leitung Hildegard Behrens  
Termin 1x im Quartal freitags  
15:30 Uhr

#### Bestattungsformen und Trauer- kultur in heutiger Zeit

Kolumbariums-Ausschuss  
Termin 4x jährlich

#### kfd

- › 18. - 22.08.2025  
Seniorenfreizeitfahrt nach Paderborn
- › Oktober 2025  
Erntedankfeiern
- › November 2025  
„Nein zu Gewalt an Frauen und  
Mädchen“
- › November 2025  
Frauenbibelabende
- › Dezember 2025  
Adventliche Besinnungen
- › 06. + 13.02.2026  
Senioren- und Frauenkarneval
- › 18.02.2026  
Aschermittwoch der Frauen
- › 06.03.2026  
Weltgebetsstag der Frauen (Nigeria)
- › 08.03.2026  
Internationaler Frauentag
- › März 2026  
Fastengedanken
- › April 2026  
Jahreshauptversammlung

## ST. ANTONIUS, VOXTRUP

Leitung: Ellen Boberg  
Tel. 0541 5000904

Alle Veranstaltungen finden, wenn nicht anders angekündigt, im Pfarrheim St. Antonius, Antoniusweg 17, statt. Weitere Veranstaltungshinweise, Zeiten und Themen unter [www.st-joseph-os.de](http://www.st-joseph-os.de)

### Wir gedenken der verstorbenen kfd-Frauen 2025

Termin Mi. 05.11.2025, 19:00 Uhr  
Ort St. Antoniuskirche  
Hinweis anschl. Jahreshauptversammlung der kfd

### Frauengesprächskreis „Theresa“

Leitung Hildegard Sudowe

### Frauengesprächskreis „Barbara“

Leitung Helga Plogmann

### Frauengesprächskreis „Antonia“

Leitung Andrea Eggemann

### Frauengesprächskreis „Herbstzeitlosen“

Leitung Helga Jerosch  
Termin jeden 2. Mi. im Monat

### Frauengesprächskreis „K+K“ – Kultur + Kirche und „Junia“

Leitung Marlis Nettelstrot und Claudia Steinbacher

### Hatha Yoga

Ref. Lenonie Neumann,  
Dorothea Singbeil

› siehe unter Yoga Angebote Seite 49

### Liturgischer Ausdruckstanz und „Spiele – Karten – Kreis“

Leitung Doris Böhmer

### Familienkreis Kolping und Kolping allgemein

Leitung Friedrich Völler und  
Doris Janku

### AK – Flüchtlinge – Hilfe zur Selbsthilfe

Leitung Werner Mönkediek  
Termin jeden 1. Do. im Monat

## MARIA – HILFE DER CHRISTEN, LÜSTRINGEN

Leitung: Andrea Gersch  
Tel. 0541 386415  
[andreagersch@web.de](mailto:andreagersch@web.de)

Alle Veranstaltungen finden, wenn nicht anders angekündigt, im Gemeindehaus Arche, Stadtweg 16, statt.

### Frauengesprächskreis Richtig gut leben – Johannagruppe

Leitung Maria Dühmann  
Termin 2. Di. im Monat 19:00 Uhr

### Frauengesprächskreis Richtig gut leben – Frauenkreis

Leitung Maria Fark, Hedwig Höne  
Termin 2. Di. im Monat 17:00 Uhr

### Frauengesprächskreis Richtig gut leben – Minigruppe

Leitung Bettina Marks  
Termin 3. Mo. im Monat 19:30 Uhr

### Ökumenischer Spielkreis Best Ager Brett- und Kartenspieleabend für Erwachsene

Leitung Stefan Schulte  
Termin 3. Mi im Monat  
19:00 – 22:00 Uhr

### Ökumenische Radtour

Tagesausflug zu verschiedenen Kirchenstandorten, Abschluss Maria – Hilfe der Christen  
Termin Sa. 13.09.2025

### Telgte – eine Frauenwallfahrt der 5 Gemeindeteile

Leitung kfd-Gruppe im Gemeindeteil  
Termin Di. 16.09.2025

### Rosenkranz beten – wieder entdecken

Leitung Hedwig Becker  
Termin Fr. 10.10.2025, 17:00 Uhr

### Filmabend

Leitung Andrea Gersch  
Termin Mi. 12.11.2025, 17:00 Uhr

### Ein Nachmittag mit Geflüchteten

Austausch und Ausblick  
Leitung Stefan Schulte  
Termin November 2025, 15:00 Uhr

### Advent – Eine besondere Zeit

Leitung Hedwig Becker  
Termin Fr. 15.12.2025, 15:00 Uhr

### Wie kann Frieden gelingen

Gebet und Austausch zum Weltfriedenstag  
Leitung Andrea Gersch  
Termin Di. 13.01.2026, 19:00 Uhr

### Weltgebetstag der Frauen 2026 aus Nigeria – „Kommt! Bringt eure Last“

Ref. Hedwig Becker  
Termin Fr. 06.03.2026, 17:00 Uhr  
Ort Gemeindeteil Maria – Hilfe der Christen

### Mit den Frauen auf dem Weg zum Kreuz

Leitung Andrea Gersch  
Termin Frühjahr 2026

### Mit Maria in den Mai

Leitung Hedwig Becker  
Termin Mai 2026, 17:00 Uhr

### kfd i(s)st

Frauen feiern den Sommer mit allen Sinnen  
Leitung kfd-Vorstand  
Termin Di. 14.07.2026, 19:00 Uhr

### Frauenkundgebung in Ahmsen

Leitung Ulrike Meyer gen. Potthoff  
Termin Juni 2025

### Hatha Yoga

Ref. Leonie Neumann  
› siehe unter Yoga Angebote Seite 49

### Ökumenischer Buchclub

Leitung Stefan Schulte  
Termin 1. Mi. im Monat, 19:00 Uhr

### Repair-Cafe

Leitung Stefan Schulte  
Termin letzter Di. im Monat  
16:00 – 18:00 Uhr

# EHRENAMT

IN DER ERWACHSENENBILDUNG

## WAS MACHT DIE KEB?

Wir greifen aktuelle Themen und gesellschaftliche Trends auf, stehen in Kontakt mit Lehrenden und gestalten gemeinsam ein zeitgemäßes Kursprogramm. Fragen, Ideen und Wünsche aus den Kirchengemeinden sind für uns Anstoß für neue Kurse und Gespräche. So bringen wir mit unseren Bildungsmaßnahmen die Bildung zu den Menschen direkt vor Ort – auch verstärkt auf digitalem Weg.

Unser Kursangebot reicht von theologischen Themen wie Religion, Glaube und Kirche bis hin zu Familienbildung und Persönlichkeitsbildung. Dies umfasst eine Diskussion über die Schöpfung genauso wie die eigene Sinnsuche, Erziehungsfragen und kreative Workshops. Unsere Angebote richten sich nach einer demokratischen Werteorientierung.

## WAS IST DIE KEB OSNABRÜCK?

Die Katholische Erwachsenenbildung (KEB) Osnabrück steht für eine werteorientierte Bildungsarbeit. Für uns ist der Glaube Basis und Antrieb unserer Arbeit. Wir setzen uns ein für lebenslanges Lernen, gesellschaftliche und politische Bildung sowie ein soziales, buntes Miteinander. Als katholische Einrichtung sind wir offen für jeden Menschen, unabhängig von Herkunft, Hautfarbe und Religion, ganz nach unserem Leitbild „Du bist wer“.

## WIE VIEL ZEIT MUSS ICH FÜR EIN EHRENAMT EINPLANEN?

So viel Zeit, wie Sie einbringen wollen. Nach unserer Erfahrung sind es etwa drei bis fünf Stunden im Monat. Je nachdem, wie intensiv sich der Kontakt in die Kirchengemeinde entwickelt, gerne mehr.

## ANSPRECHPARTNER

Wenn Sie Freude am Lernen und an Bildung mitbringen, freuen wir uns auf Ihre Kontaktaufnahme!

Birgit Lemper  
Geschäftsstellenleiterin

lemper@keb-os.de  
0541 35868 -73

#dubistwer

## WARUM SOLLTE ICH MICH FÜR EIN EHRENAMT ENTSCHEIDEN?

Wir von der KEB Osnabrück bieten die Chance, die aktuelle Umbruchsituation in der Kirche mitzugestalten: Mit einem Ehrenamt wirken Sie aktiv an unserer Programmgestaltung mit. Mit unseren Veranstaltungen verschaffen wir uns eine politische und gesellschaftliche Stimme in Niedersachsen.

Dabei macht die Arbeit in der Erwachsenenbildung viel Freude – besonders, wenn es in einem kleinen Team vor Ort passieren kann. Als KEB bezuschussen wir die Kurse und stellen ein Budget zur Verfügung, über das die Ehrenamtlichen frei für Bildungszwecke verfügen können.

Über die Kirchengemeinden hinaus bieten wir ein Netzwerk aus etwa 120 Ehrenamtlichen in Stadt und Landkreis Osnabrück und Twistringen. Das Ehrenamt vor Ort bezeichnen wir als „Örtliche Leitung“: Hier übernehmen die Ehrenamtlichen die pädagogische Verantwortung in ihrer Gemeinde.

## WELCHE AUFGABEN ERWARTEN MICH IM EHRENAMT?

Als Ehrenamtliche\*r bilden Sie die Schnittstelle zwischen der KEB und der Pfarreiengemeinschaft, in der Sie tätig sind.

Ihre Aufgabe ist es, auf die Menschen vor Ort zuzugehen:

- Welche Angebote der Erwachsenenbildung gibt es bereits an diesem Kirchstandort?
- Welche Kurse und Gruppen können wir für die KEB gewinnen?
- Welche Veranstaltungen können einen Zuschuss erhalten?

Außerdem bekommen Sie die Gelegenheit, eigene Projekte anzustoßen. Dazu setzen Sie sich mit uns in Verbindung. Wir helfen beispielsweise bei der Suche nach Dozent\*innen und stehen bei der Planung zur Seite.

Darüber hinaus erwartet Sie ein leichter Verwaltungsaufwand. Dazu gehört es, Plakate aufzuhängen, Flyer auszulegen oder digital in den Umlauf zu bringen, einen Text für das Kursprogramm zu schreiben oder Teilnehmerlisten zu verteilen.

Sollten Sie sich dazu entschließen, uns als Ehrenamtliche\*r zu unterstützen, werden Sie kostenfrei Vereinsmitglied bei uns. Einmal im Jahr treffen sich alle örtlichen Leiter\*innen und Kooperationspartner\*innen zur Mitgliederversammlung, mit spannenden Themen und Referent\*innen. Als Ehrenamtliche\*r erhalten Sie außerdem einmal pro Jahr eine kostenfreie Schulung in der Ehrenamtsarbeit.



## Dekanat Osnabrück Nord

- 75 Pfarreiengemeinschaft Ankum
- 76 Pfarreiengemeinschaft Fürstenuau
- 79 Pfarreiengemeinschaft Hasegrund
- 79 Pfarreiengemeinschaft Merzen, Neuenkirchen, Voltlage
- 80 Pfarreiengemeinschaft Bohmte
- 82 Pfarreiengemeinschaft Ostercappeln
- 83 Pfarreiengemeinschaft Belm
- 84 Pfarreiengemeinschaft Wallenhorst

## Dekanat Osnabrück Süd

- 88 Pfarreiengemeinschaft Bissendorf
- 88 Pfarreiengemeinschaft Bad Rothenfelde
- 89 Pfarreiengemeinschaft Bad Iburg
- 89 Pfarreiengemeinschaft Hagen
- 90 Pfarreiengemeinschaft Georgsmarienhütte-OST
- 91 Pfarreiengemeinschaft Georgsmarienhütte-WEST
- 92 Pfarrei Melle
- 93 Pfarreiengemeinschaft Wellingholzhausen

## ÜBERSICHT ÖRTLICHE ANGEBOTE

## Katholische Erwachsenenbildung im Landkreis Osnabrück e.V.

*Vorstand*  
Hubert Bartke, Kornelia Sube,  
Prof. Dr. Elmar Kos, Hermann Haarmann

Vereinsregister: Amtsgericht Osnabrück  
Registergericht: VR 2035  
Finanzamt Osnabrück-Stadt  
Steuer-Nr. 66/270/10236

*Geschäftsführung*  
Birgit Lemper

## PFARREIENGEMEINSCHAFT ANKUM

Ankum, Eggermühlen, Kettenkamp

### ANKUM

Leitung: Bernhard Baune  
Tel. 05462 4039544

Alle Veranstaltungen finden, wenn nicht anders angekündigt, im Haus Kirchburg statt.

### Du und Gottes Wort – Bibelgesprächskreis

Ref. Bernhard Baune  
Termin 1x monatlich Di. 19:45 Uhr

### Wie geht´s – Wie geht´s weiter?

Planungsziele und Investitionsplanung der Pfarrei St. Nikolaus mit Pfarrgemeinderat, Kirchenvorstand und Verbandsvertretern

Ref. Pfarrer Michael Franke  
Termin wird örtlich bekannt gegeben, 19:30 Uhr

### Ü-60 Gesprächskreis – Glaubensimpulse

Aktuelle und religiöse Themen für Seniorennachmittage

Ref. Bernhard Baune  
Termin jeden 3. Di. – alle 2 Monate  
15:00 – 17:00 Uhr

Angebote in der Gemeinde, zu denen weitere Informationen im Dreiklang bekannt gegeben werden:

### Glaubensfreude verwirklichen

Schulung für Firmkatechet\*innen  
Info Pfarrer Michael Franke

### Auf dem Weg zur Firmung

Gesprächsabende mit Eltern und Paten  
Info Pfarrer Michael Franke

### Glaubensfreude weitergeben

Schulung für Erstkommunion-Katechet\*innen  
Info Pfarrer Michael Franke

## EGGERMÜHLEN/ KETTENKAMP

Leitung: Elisabeth Röckener  
Tel. 05462 1736  
Gaby Kuhlmann  
Tel. 0543 6902460

Alle Veranstaltungen finden, wenn nicht anders angekündigt, in der Mensa oder dem Kindergarten statt.

### Hatha Yoga

Ref. Thorsten Bachert  
› siehe unter Yoga Angebote Seite 50

Angebote in der Gemeinde, zu denen weitere Informationen örtlich bekannt gegeben werden (z.B. im Pfarrbrief):

### Die Unternehmungslustigen

Ref. Georg Kuhlmann  
Termin monatlich

## PFARREIENGEMEINSCHAFT FÜRSTENAU

Berge, Fürstenu, Grafeld, Hollenstede, Schwagstorf

### BERGE

Leitung: Maria Kolbeck  
Tel. 05435 1852

### Seniorengesprächskreis – Leben, Loben, Lachen

Leitung Maria Kolbeck  
Termin jeden 2. Di. im Monat  
14:30 – 17:00 Uhr  
Ort Servatiusheim Berge  
› 09.09.2025  
Brot, Speise des Lebens?

### Veranstaltungen in Kooperation mit der kfd Kettenkamp

Leitung Elisabeth Röckener und  
Gaby Kuhlmann

### Heimat in froher Runde

Seniorengesprächskreis mit Veranstaltungen zu verschiedenen Themen  
Info Irmgard Holtheide  
Termin 4 – 5 Treffen pro Jahr

### Auf dem Weg zur Erstkommunion

Gesprächsabende mit Eltern und Paten  
Info Pfarrer Michael Franke

### Glaubensfreude weitergeben

Schulung für Erstkommunion-  
katechet\*innen  
Info Pfarrer Michael Franke

- › 14.10.2025  
Kartoffel, Lebensretter?
- › 11.11.2025  
Film kfd Karneval 2025
- › 09.12.2025  
Advent? Immer wieder oder doch anders?
- › 13.01.2026  
Was ist mir heilig, was gibt mir Kraft?
- › 10.02.2026  
Glaubenstag aus Handreichung  
Seniorenarbeit

- › 06.03.2026  
Weltgebetstag
- › 10.03.2026  
Musik erleben, ein Leben Lang
- › 14.04.2026  
Märchen mit Rätselfragen
- › 12.05.2026  
e-Rezept, Veränderungen  
beim Hausarzt
- › 09.06.2026  
Kaffee: vom Genussmittel,  
Kultgetränk, Alltagsgetränk
- › 14.07.2026  
Eigenbeschäftigung, Sommer  
mit allen Sinnen erleben
- › 11.08.2026  
Halbtagesausflug

## FÜRSTENAU

Leitung: Elisabeth Kahmann  
Tel. 05901 1706

Alle Veranstaltungen finden, wenn nicht anders angekündigt, im Canisiushaus statt.

### Geistig fit bleiben – Neue und alte Spiele entdecken

Info Margret Wiethe, Kolpings-  
familie  
Termin Mi. 15.10.2025 –  
Mi. 18.03.2026  
14-tägig 15:00 – 17:00 Uhr

### Trauercafé – offenes Angebot für Trauernde

Info Helga Hagen  
Termin So. 27.07., So. 09.11.2025,  
So. 22.02., So. 10.05.2026  
15:00 – 16:30 Uhr

### Gesprächskreis Hilfe in der Trauer

Info Helga Hagen  
Termin Mo. 14.07., Mo. 27.10.2025  
Mo. 09.02., Mo. 27.04.2026  
19:30 – 21:00 Uhr

### KjG – Gruppenleiterrunde

Planung und Vorbereitung der Aktionen  
für Kinder  
Info Bennet Klausung  
Termin jeden 1. Mo. im Monat  
19:00 – 20:45 Uhr

### Auf dem Weg zur Erstkommunion

Thematische Vorbereitung der  
Katechet\*innen  
Info Ute von der Wellen

### Klangschalenmeditation

Info Sabrina Wagemester (kfd)  
Termin Oktober 2025

### Arbeitskreis „Familien mit Sternenkindern“

Info Ute von der Wellen  
Termin Herbst 2025

## SCHWAGSTORF

Leitung: Angelika Wencker  
Tel. 05901 1753

Alle Veranstaltungen finden, wenn nicht anders angekündigt, im Pfarrheim St. Bartholomäus Schwagstorf statt.

### Aus der Bibel leben – Worte der frohen Botschaft

Ref. Heike Bertke, Gem. Team  
Termin monatl. jeweils 19:30 Uhr

**Arbeitskreis Seniorenpastoral**

Ref. Diakon Joh. Brinkmeyer  
Termin Mo. 03.11.2025, 14:30 Uhr

**Advent – Bibel lesen und verstehen**

Ref. Heike Bertke, Gem. Team  
Termin Mo. 01.12., Mo. 08.12. und  
Mo. 15.12.2025  
jeweils 19:00 Uhr  
Ort Pfarrkirche

**Exerzitien in der Fastenzeit –  
Glauben im Alltag erleben**

Ref. Heike Berte, Gem. Team  
Termin montags 19:00 Uhr  
Beginn Mo. 02.03.2026  
Ende Mo. 30.3.2026  
Ort Pfarrkirche

Angebote in der Gemeinde, zu denen  
weitere Informationen örtlich im  
Pfarrbrief „Miteinander“ bekannt  
gegeben werden.

**Arbeitskreis Liturgie kfd –  
Gestaltung der Gottesdienste**

Info Simone Unfeld, kfd

**Arbeitskreis Gestaltung von  
Familiengottesdiensten**

Info Andrea Herrmann

**Arbeitskreis Gestaltung von  
Minigottesdiensten**

Info Henrike Richter

**Vorbereitung auf die Erste Heilige  
Kommunion**

Info Ute von der Wellen

**Arbeitskreis****Auf dem Weg zur Firmung**

Info Ute von der Wellen

**Eltern-Kind-Gruppe**

Info Sabrina Volbers

**Aktuelles zum Weltgebetstag**

Info Roswitha Winter

**Info-Veranstaltung Kolping und  
Sozialverband**

Info Helga von der Haar

**Türöffner – Netzwerk einer  
sorgenden Gemeinde**

Info Angelika Wencker

**Seniorengesprächskreis  
Leben, loben, lachen**

Info Angelika Wencker  
Termin jeden 1. Fr. im Monat  
09:30 – 11:00 Uhr

**Caritas Konferenz  
Dekanat Osnabrück-Nord**

Termin Mo. 06.10.2025, 15:30 Uhr

**Arbeitskreis für Wortgottes- und  
Kommunionfeiern**

Liturgische Elemente an Herz-  
Jesu-Freitagen  
Info Ute von der Wellen  
Termin jeden 1. Fr. im Monat  
09:00 – 09:45 Uhr

**Arbeitskreis für Wortgottes- und  
Kommunionfeiern an Sonn- und  
Feiertagen**

Info Christiane Becker

**Arbeitskreis Vorbereitung  
Friedensgebet**

Info Angelika Wencker  
Termin jeden 3. Mo. im Monat  
19:00 Uhr

**Fit für die kfd-Vorstandsarbeit**

Information und Gespräche  
Info Roswitha Winter, kfd

**Arbeitskreis Geburtstagskinder (kfd)**

Info Roswitha Winter, kfd

**Themenabend kfd**

Info Simone Unfeld  
Termin Do. 30.10.2025

**Arbeitskreis Sternsinger Aktion**

Info Verena Bieling

**PFARREIENGEMEINSCHAFT HASEGRUND**

Alfhausen, Bersenbrück, Lage-Rieste, Neuenkirchen-Vörden

**BERSENBRÜCK**

Leitung: N.N.

**Gespräche am Morgen des Herz-  
Jesu-Freitag**

Vorträge und Diskussionen mit Refe-  
renten zu theologischen, politischen  
und sozialen Themen

Leitung Ursula und Bernhard  
Mecklenfeld

Termin jeden 1. Fr. im Monat  
08:30 – 11:30 Uhr

Ort Pfarrheim St. Vincentius  
Stiftshof

Hinweis Kooperation mit der Kol-  
pingsfamilie Bersenbrück

**PFARREIENGEMEINSCHAFT MERZEN, NEUENKIRCHEN,  
VOLTAGE**

Merzen, Neuenkirchen, Voltlage

**MERZEN**

Leitung: N.N.

**kfd-Angebote**

Leitung Monika Hülsmann  
Termin fortlaufend Januar – Dezember

Weitere Veranstaltungen werden örtlich (z.B. im Pfarrbrief) und über die KEB-  
Homepage bekannt gegeben.

**NEUENKIRCHEN**

Leitung: N.N.

**Hatha Yoga**

Ref. Helga Hanke  
› siehe unter Yoga Angebote Seite 50

## PFARREIENGEMEINSCHAFT BOHMTE

Bohmte, Hunteburg, Lemförde

### BOHMTE

Leitung: Barbara Sube  
Tel. 05471 531  
Email: barbara.sube@gmx.net

Alle Veranstaltungen finden, wenn nicht anders angekündigt, im Gemeindehaus Bohmte statt.

### Hoffnung auf Zukunft macht Mut für die Gegenwart – eine Einstimmung in den Advent

„Ist die Sehnsucht größer als die Angst, wird der Mut geboren.“ (R.M. Rilke)  
Doch solche Sehnsucht braucht Hoffnung, um Mut zu fassen. Auf der Suche nach Hoffnung für die Sehnsucht des Menschen werden wir unter anderem in der Bibel fündig.

Ref. Dr. Martin Splett  
Termin Di. 25.11.2025  
19:00 – 21:15 Uhr

### Digitale Welt

Fragen, Informationen und Austausch zum Umgang mit Internet und Mobiltelefon

### Prävention von sexualisierter Gewalt

Hinsehen, hinhören, Verantwortung zeigen, schützen – Basisschulung für Ehrenamtliche  
Ref. N.N.  
Termin wird örtlich bekannt gegeben  
Info Franziska Notzon

Angebote, zu denen weitere Informationen örtlich bekannt gegeben werden (z.B. Pfarrbrief):

### Ökumenische Bibelwoche

Termin Februar/März 2026

### Arbeitskreis Kinderkirche

Info Sarah Michael

### Arbeitskreis Erstkommunikation-katechese

Ref. Marion Berenguer

### Arbeitskreis Firmkatechese

Ref. Franziska Notzon

### Seniorengesprächskreis Leben, loben, lachen

Männer und Frauen um die 60 und mehr  
Info Ursula Hoffkamp

### Arbeitskreis O Semeador/Der Sämann

Kindertagesstätte in Brasilien – Projekt der Kirchengemeinde St. Johann  
Info Markus Schlie

### Hatha Yoga

Ref. Oksana Fried  
› siehe unter Yoga Angebote Seite 50

## HUNTEBURG

Leitung: Bernard Rönker  
Tel. 05475 5238

Alle Veranstaltungen finden, wenn nicht anders angekündigt, im Pfarrheim Hunteburg statt.

Angebote, zu denen weitere Informationen örtlich bekannt gegeben werden (z.B. Pfarrbrief):

### Gesprächskreis Wortgottesdienstleitung

Bibelarbeit, liturgische Elemente, Gottesdienstformen, freies Sprechen in der Gemeinde  
Ref. Franziska Notzon

### Arbeitskreis für Erstkommunikation-katecheten

Ref. Marion Berenguer

### Arbeitskreis für Katecheten in der Firmvorbereitung

Ref. Franziska Notzon

### Frauengesprächskreis Richtig gut leben „Montagsrunde“

Leben als Frau in Kirche und Gemeinde, Umwelt, Ernährung, Gesundheit, Liturgische Feste gestalten  
Ref. Anne Wessel

### Seniorengesprächskreis Leben, loben, lachen

Im Alter aktiv am kirchlichen Gemeindeleben teilhaben  
Ref. Ursula Trentmann

### Fit fürs Zeltlager – Spielpädagogische Impulse

Training, Planung und Ideensammlung  
Ref. Max Eggert

### Kinder im Vorschulalter

Religiöse Erziehung, frühkindliche Bildung, Ernährung, Gesundheit  
Ref. Angelika Riese  
Ort Regenbogenkindergarten

### Gesprächskreis Hunteburg hilft Ukraine

Hilfen planen, koordinieren und organisieren, Informationen weiterleiten, Übersetzungen erstellen  
Ref. Eberhard von dem Bussche-Hünnefeld

### Ökumenischer Bibelgesprächskreis

Mit Verstand kreuz und quer durch die Bibel  
Ref. Bernard Rönker

### Gesprächskreis Ü60 für liturgische Dienste

Liturgische Dienste ausgestalten, Planung von Hilfestellungen bei kirchlichen Veranstaltungen  
Ref. Christa Schütte

### Arbeitskreis „Lebendige Kirche“

Erarbeitung liturgischer Gestaltungsformen zur Umsetzung spiritueller Bedürfnisse von Gemeindegliedern  
Ref. Franziska Notzon

**Bildungsarbeit inhaltlich gestalten**

Planung, Gestaltung und Durchführung von Bildungsarbeit durch die Kolpingsfamilie Hunteburg

Ref. Heinz-Josef Ellermann

Termin Sa. 15.11.2025

09:00 – 18:00 Uhr

Ort Pfarrheim Bohmte

**Liturgischer Ausdruckstanz**

Einüben von Tänzen, die in Gottesdiensten zur Anwendung kommen

Ref. Jutta Rönker

Termin wird örtlich bekannt gegeben

Ort wird örtlich bekannt gegeben

**PFARREIENGEMEINSCHAFT OSTERCAPPELN**

Ostercappeln, Schwagstorf, Bad Essen,

**OSTERCAPPELN**

Leitung: Ulrike Nülle

Tel. 05473 1985

In Ostercappeln werden die Veranstaltungen in ökumenischer Zusammenarbeit mit der ev.-luth. Paulusgemeinde geplant und durchgeführt. Hier versteht sich das Angebot als „Christliche Erwachsenenbildung“.

**Hatha Yoga**

Ref. Simone Rahe

› siehe unter Yoga Angebote Seite 50

**Literatur am Vormittag**

Ref. Lisa Stolze

Termin alle 4 Wochen montags,  
09:00 – 11:30 Uhr

Beginn 25.08.2025

Ende 02.07.2026

Ort Rathaus Ostercappeln

Info Barbara Häuser

**Gemeinsame Lebensschritte für Eltern und Kinder**

Ref. Lisa Grotegeers

Termin freitags, 09:30 – 11:00 Uhr

Beginn 15.08.2025

Ende 26.06.2026

Ort ev. Gemeindehaus Ostercappeln

**BAD ESSEN**

In Kooperation mit dem  
Verein Wimmer Schule e.V

Leitung: Sandra Weber

Tel. 05472 73993

Die genauen Daten werden örtlich bekannt gegeben: [www.wimmer-schule.de](http://www.wimmer-schule.de)

**Veranstaltungsort:**

Wimmer Schule, Wimmer

Str. 43, 49152 Bad Essen

**Hatha Yoga**

Ref. Martina Schierbaum

› siehe unter Yoga Angebote Seite 50

**PFARREIENGEMEINSCHAFT BELM**

Belm, Icker

**BELM**

Leitung: Kornelia Sube

Tel. 05406 3270

**Ökumenische Bibelnachmittage für Senior\*innen**

Ref. Diakon Christoph Pahlitzsch

Termin 3. Mi. im Monat 15:30 Uhr

Ort Haus Westerfeld

**kfd-Frauengesprächskreise**

„richtig gut leben“

Monatliche Treffen mit unterschiedlichen Themen rund um Gott und die Welt

Info: [www.kfd-belm.de](http://www.kfd-belm.de)

**Literaturkreis**

Bücher – Quellen für einen politischen und kulturellen Erfahrungshintergrund

Ref. Sabine Steinhoff

Termin 2. Mo. im Monat 20:00 Uhr

Ort Pfarrheim

Angebote in der Gemeinde, zu denen weitere Informationen örtlich bekannt gegeben werden (z.B. im Pfarranzeiger):

**Ökumenisches Trauercafé**

Info Pfarrbüro Belm

Tel. 05406 880056

**„Auf dem Weg zur Erstkommunion“**

Gesprächsabende für Eltern

Info Regine Gelhot

**Familiengottesdienste – heute noch gefragt?**

Gestaltung von Gottesdiensten für Kindergarten- und Schulkinder, Krabbelkinder, Religiöses Leben in der Schule (Arbeits-, Informations- und Austauschtreffen)

Info Regine Gelhot

**Arbeitskreis zur Vorbereitung auf die Taufe**

Info Diakon Andreas Hartelt

**Themenabende von KAB und Kolping**

Info [www.kab-belm.de](http://www.kab-belm.de)

[www.kolping-belm.de](http://www.kolping-belm.de)

**ICKER**

Leitung: Sonja Drehlmann

Tel. 05406 4518

**Hatha Yoga**

Ref. Melanie Hoffmann

› siehe unter Yoga Angebote Seite 50

Weitere Veranstaltungen werden örtlich (z.B. im Pfarrbrief) und über die KEB-Homepage bekannt gegeben.

## PFARREIENGEMEINSCHAFT WALLENHORST

Hollage, Rulle, Wallenhorst

### PFARREIENGEMEINSCHAFT

Info unter Tel. 05407 9104

#### Hand in Hand – Wir helfen!

Leitung Berthold Stolte  
Ort Rathaus Wallenhorst

#### In deinen Händen Herr wird unser Leben neu

Taufkatechet\*innen in der PG Wallenhorst  
Ort Pfarrheim Wallenhorst

#### Alzheimer Selbsthilfegruppe

Information und Gespräche für Angehörige von Demenzkranken  
Leitung Susanne Wolf  
Termin 1 x im Monat

#### Café Oase für Trauernde

Ökumenische Hospizgruppe Wallenhorst  
Leitung Rita Stolte u. Annegret Bosse  
Termin jeden 2. Do. im Monat  
15:30 – 17:00 Uhr  
Ort Wintergarten Sozialstation  
Hollage

#### Café Gezeiten für Trauernde

Ökumenische Hospizgruppe Wallenhorst  
Ref. Tania Schmidt und  
Brigitte Teepe  
Termin jeden 4. Do. im Monat  
10:00 – 11:30 Uhr  
Ort Ruller Haus

#### Neue Inhalte in der Altenpflege

Betreuung im Pflegeheim  
Leitung S. Schwegmann  
Ort Seniorenzentrum St. Raphael,  
Hollage

#### Kirchliche Baugeschichte

Alte Kirche St. Alexander Wallenhorst  
Verein: Förderer der Alten Kirche  
Leitung Heiner Bitter

#### Begeistert – Firmkatechese heute

Leitung N.N.  
Ort Pfarrheim Wallenhorst

### HOLLAGE

Leitung: Birgit Lemper  
Tel. 0541 3586873

Alle Veranstaltungen finden, wenn nicht anders angekündigt, im Philipp-Neri-Haus statt.

#### Seniorengesprächskreis „Dienstagstreff“ – Leben, loben, lachen

Alt werden – jung und kompetent bleiben, Beschäftigung im Alter  
Leitung Monika Klumpe  
Termin jeden Di. 15:00 – 17:00 Uhr

Angebote in der Gemeinde, zu denen weitere Informationen örtlich bekannt gegeben werden (z.B. im Pfarrbrief):

#### Gemeinsam das Sakrament der Taufe erleben

Taufkatechese für Taufeltern und Paten

#### Mein Kind geht zur Erstkommunion

Kompetent sein als Katechet\*in  
Elternarbeit in der Kinder- und Jugendkatechese  
Info Annegret Bosse

#### Messdiener sein – mehr als nur in der Messe dienen

Austausch, Information und Gespräch  
Rechte und Pflichten im Zeltlager – wie gestalte ich Gruppenstunden  
Info David Wessendorf, Kathleen Strunk u.a.  
Termin Mi. 14-tägig

#### Frauengesprächskreis – Frauen 60+

Richtig gut leben – Was macht mein Leben aus? – Dem Leben Sinn geben  
Info Hildegard Pulskamp

#### Mitarbeiterinnen der kfd gestalten Kirche

Leitung Stefanie Wellmann  
Termin 4x Mo., 18:30 – 20:45 Uhr

#### Frauengesprächskreis – Gruppe Vielfalt – Richtig gut leben

Info Ulrike Teepe

#### Frauengesprächskreis – Gruppe Spätschicht – Richtig gut leben

Info Angelika Menke

#### Frauengesprächskreis – Freiräume – Richtig gut leben

Info Sandra Torbecke

#### Die Arbeit in der Bücherei

Qualifizierung für Ehrenamtliche  
Info Karin Hörnschemeyer

#### Einführung in die Paramentik

Arbeit mit Nadel und Faden in Bezug zur Bibel  
Info Hildegard Riepenhoff

#### Kolping 60+

Aktives Leben in der politischen und kirchlichen Gemeinde  
Info Josef Thöle

### RULLE

Leitung: Ulrike Witte  
Tel. 05407 6935

Alle Veranstaltungen finden, wenn nicht anders angekündigt, im St. Johannes-Haus in Rulle statt.

#### Geistig fit bleiben

Ganzheitliches Gedächtnistraining  
Ref. Helga Peterschmidt  
Termin Neustart September 2025  
Mi. 10:00 – 11:30 Uhr  
Ort Alte Schule Rulle

#### Kinderkatechese – Glaubensweitergabe

Ort Kolpinghaus

#### Schülerkatechese – Glaubensweitergabe

Info Gisela Knue  
Ort: Alte Schule Rulle

#### Katholisch! Jung! Und in Gemeinde!

Termin 14-tägig Sonntagabend  
Ort Alte Schule Rulle

**Messdiener sein – mehr als Messedienen!**

Austausch, Information und Gespräch  
 Termin 14-tägig Sonntagabend  
 Ort Alte Schule Rulle

**Seniorenmessdiener**

Austausch, Information und Gespräch  
 Info Georg Düsing

**Ökumenekreis**

Info Anne Reichelt

**Kontaktcafé**

Info Anne Reichelt

**Café Gezeiten für Trauernde**

Ökumenische Hospizgruppe Wallenhorst  
 Ref. Tania Schmidt  
 Termin jeden 4. Do. im Monat  
 10:00 – 11:30 Uhr  
 Ort Ruller Haus

**Aktiv für die kfd**

Mitarbeiterunde mit verschiedenen Themen  
 Info Renate Ostendorf

**kfd-Frauengesprächskreise „Richtig gut leben“**

Info Renate Ostendorf

**Lektoren – Arbeitskreis**

Info Marlies Robben

**Katholische Pfarrbücherei**

Die Arbeit in unserer Bücherei  
 Info Mareike Kombrink  
 Franziska Tiesmeyer

**Mit Bewegung und Spiel fit bleiben**

Frauen Senioren-Gruppe  
 Info Maria Hörnschemeyer  
 Termin jeden Di. 15:30 – 17:00 Uhr  
 Ort Kolping-Haus

**Kirchenschmuck**

Info Brigitte Herbert

**WALLENHORST**

Leitung: Franz Hollermann  
 Tel. 05407 9104

Alle Veranstaltungen finden, wenn nicht anders angekündigt, im Pfarrheim St. Alexander Wallenhorst statt.

Zu den Angeboten in der Gemeinde werden weitere Informationen örtlich bekannt gegeben (Pfarrbrief).

**Geistig fit bleiben**

Ganzheitliches Gedächtnistraining  
 Leitung Helga Peterschmidt  
 Termin ab September 2025  
 jeden Do. 10:00 – 11:30 Uhr  
 Kosten 50 €  
 Hinweis 10 Treffen

**Anregungen u. Austausch für Kommunionhelfer**

Gesprächsabende mit liturgischer Vertiefung  
 Leitung Hubert Bartke

**Fortbildung für den Lektorenkreis**

Schulung mit praktischer Anwendung  
 Leitung Katharina Heesen

**Katechetenschulung**

Fit für Erstkommunion und Firmung

**Mein Kind geht zur Erstkommunion**

Seminar für Eltern

**Der Weg als Christ beginnt mit der Taufe**

Taufkatechese für Eltern und Paten

**Wo das Evangelium zu Hause ist**

Abend für Erstkommunionväter

**Die Bibel lesen und verstehen**

Leitung Mathilde Hawighorst  
 Ort Franziskushaus Lechtingen

**Dienste bei liturgischen Feiern**

Förderer der Messdiener St. Alexander  
 Leitung Dr. Sebastian Hollermann

**Die Arbeit in unserer Bücherei**

Neue Formen der Leihmöglichkeiten  
 Leitung Andrea Großmann

**Arbeitskreis Eine-Welt-Gruppe**

Information und Austausch  
 Leitung Elisabeth Brüggemann

**Begleitung in der letzten Lebensphase**

Ökumenische Hospizgruppe  
 Leitung Renate Röner-Kroh

**Liedergarten für Eltern und Kinder**

Vokalpädagogische Arbeit für Familien  
 Leitung Maria Hartelt  
 Ort Philipp-Neri-Haus Hollage /  
 Familienzentrums Lechtingen

**Zusammenarbeit mit dem Frauenbund**

Leitung Sigrid Egbers

**Seniorentreffen mit der KAB**

Vortrag mit Aussprache / Aktuelle Fragen aus der Politik  
 Termin Mi. 06.08.2025

**Besinnungsnachmittag der Senioren**

Aktuelle theologische Fragen  
 Termin Mi. 13.11.2025

**Erntedankfeier im Altenheim St. Josef**

Termin Di. 14.10.2025  
 14:30 – 17:00 Uhr

**Advent – Zeit der Besinnung**

Termin Mi. 10.12.2025

**Ökumenischer Seniorenkreis – Treff 60**

Leitung Roswitha Packebusch  
 Termin jeden 1. Mi. im Monat  
 15:00 Uhr  
 Ort Arche in Lechtingen

**Zusammenarbeit mit den Kolping-Senioren**

Leitung Martin Brüggemann

**Erste-Hilfe für Eltern und Großeltern von Babys und Kleinkindern**

Leitung Martin Brüggemann

**Generationenabend für Senioren und Jugendliche**

Gespräche, Diskussionen

## PFARREIENGEMEINSCHAFT BISSENDORF

Bissendorf, Schledehausen, Wissingen

### BISSENDORF

Leitung: Maria Kampmeyer  
Tel. 05402 3388

Leitung: Renate Brörmann  
Tel. 05401 43222

### Seniengesprächskreis Leben, loben, lachen

Leitung Maria Kampmeyer  
Termin 1x Mi. im Monat  
15:00 – 17:15 Uhr  
Ort Pfarrheim Bissendorf

In Kooperation mit kfd

Leitung Maria Kampmeyer

### Fit für den Verband

Ref. kfd-Team  
Ort Pfarrheim Bissendorf

### SCHLEDEHAUSEN

Leitung: Ludger Wiemker  
Tel. 05402 7452

### WISSINGEN

Leitung: Maria Dühmann  
Tel. 05402 3053

Weitere Veranstaltungen werden örtlich (z.B. im Pfarrbrief) und über die KEB-Homepage bekannt gegeben.

## PFARREIENGEMEINSCHAFT BAD ROTHENFELDE

Bad Rothenfelde, Borgloh, Dissen, Hilter, Wellendorf

### BAD ROTHENFELDE / DISSEN

Leitung: Edith Schlingmann  
Tel. 05421 1314

Veranstaltungen werden örtlich (z.B. im Pfarrbrief) und über die KEB-Homepage bekannt gegeben.

### BORGLOH

Leitung: Monika Heggemann  
Tel. 05409 1975 o. 312

### Pankratz Digital-Treff

Termin jeden 1. u. 3. Mi. im Monat  
15:00 – 17:00 Uhr  
Ort Pankratius Haus

### Auf dem Weg zur Erstkommunion

Glaubensgespräche für Eltern der Erstkommunionkinder

### Frauengesprächskreis – richtig gut leben

Termin 1x im Monat  
19:30 – 21:00 Uhr

### Fit für die Verbandsarbeit

Bildung für Frauen  
Ref. Vorstand kfd

### Aktiv für die Jugend

Training und Schulung fürs Zeltlager  
Was muss bedacht werden?  
Konzepte für Hygiene, Sozialverhalten,  
Auffälligkeiten, erste Hilfe etc.

### Aktiv für die Jugend

Fortbildungen für Gruzuzug – Gruppenleiter der Zukunft

### Vorbereitung auf das Sakrament der Firmung

Was sollen wir glauben?

### Generation 65 plus

Seniengesprächskreis

### Yoga – Entspannung für Körper, Geist und Seele

Ref. Martina Schierbaum  
› siehe unter Yoga Angebote Seite 50

### Aktiv in der Gemeinde – Bäckerei

### Kontaktpflege Jung-Alt

## PFARREIENGEMEINSCHAFT BAD IBURG

Bad Iburg, Glane

### BAD IBURG/GLANE

Leitung:  
Friedrich und Katrin Brinkmann  
Tel. 05403 2154

Veranstaltungen werden örtlich (z.B. im Pfarrbrief) und über die KEB-Homepage bekannt gegeben.

## PFARREIENGEMEINSCHAFT HAGEN

Hagen, Gellenbeck

### HAGEN

Leitung: Karl Große Kracht  
Tel. 05401 90357

Veranstaltungen werden örtlich (z.B. im Pfarrbrief) und über die KEB-Homepage bekannt gegeben.

### Digitaltreff

Fragen zu Handy, Tablet und Computer  
Termin jeden 2. und 4. Do im Monat  
10:00 – 12:00 Uhr

Ort Kath. Pfarrheim St. Martinus  
Hagen, Martinstr. 17, 49170  
Hagen

**GELLENBECK**

Leitung: Christa Sandkämper  
Tel. 05405 8428

Alle Veranstaltungen finden, wenn nicht anders angekündigt, im Gustav-Görsmann-Haus statt.

**Auf dem Weg zur Erstkommunion**

Glaubensgespräche für Eltern der Erstkommunionkinder

Termin 4 Treffen (2x 2025, 2x 2026)  
19:30 – 21:30 Uhr

**Arbeitskreis Kinderliturgie**

Information und Gespräch, Terminabsprachen

Ref. Sr. Maria Dominik Punte

**Lebensquelle für den Alltag**

Bibel teilen

Ref. Sr. Maria Dominik Punte

Termin 2. Mi. im Monat  
19:30 – 21:00 Uhr

Ort Meditationsraum Pfarrhaus  
Gellenbeck

**PFARREIENGEMEINSCHAFT  
GEORGMARIENHÜTTE-OST**

Harderberg, Kloster Oesede, Oesede-Hl. Geist, Oesede-St. Peter und St. Paul

Leitung: Sandra Gausmann  
Tel. 05401 59414

**Fit für die Erstkommunionvorbereitung**

Katechet\*innenkreis – Eucharistie erklärt für Kinder

Ref. Andrea Bensmann  
Ansgar Witzke

**Glaubensgesprächskreis**

Ref. Sr. Maria Dominik Punte

Termin 1x monatl.  
19:00 – 20:30 Uhr

Ort Meditationsraum Pfarrhaus  
Gellenbeck

**In Kooperation mit der kfd****Wir nähen gemeinsam**

Nähkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Ref. Marlene Pohl-Herhaus

Termin Mi. 02.09. – 11.11.2025  
08:15 – 11:30 Uhr  
Mi. 03.02. – 24.03.2025  
08:15 – 11:30 Uhr

**Frauenkreise kfd: Miteinander  
den Alltag teilen**

Leitung Maria Schniederbernd

Termin 1x monatl.  
19:30 – 21:00 Uhr

Ansgar Witzke  
Tel. 05401 859013

**Auf dem Weg zur Erstkommunion  
als Familie**

Elternabende zur religiösen Erziehung und Eucharistievorbereitung

Ref. Andrea Bensmann  
Ansgar Witzke

**Auf dem Weg zur Firmung**

Vorbereitung auf das Sakrament der Firmung

Ref. Ann-Christin Hellermann

**Seniorentanz**

Ref. Marlies Krüssel

Termin dienstags, 14:30 – 16:00 Uhr  
Ort Pfarrsaal Peter u. Paul

**Hatha Yoga-Kurse**

Ref. Leonie Neumann

› siehe unter Yoga Angebote Seite 50

**Tod – Trauer – Neubeginn**

Gesprächskreis für Menschen, die einen lieben Angehörigen verloren haben

Ref. Siegfried Reinelt

Termin jeden 4. Do. im Monat  
16:00 – 18:00 Uhr

**kfd-Frauengesprächskreis –  
richtig gut leben –**

Information und Austausch zu aktuellen Themen aus Kirche und Gesellschaft

Hinweis Informationen über das Pfarrbüro St. Peter und Paul

**PFARREIENGEMEINSCHAFT  
GEORGMARIENHÜTTE-WEST**

Holzhausen-Ohrbeck, Alt-Georgsmarienhütte

**HOLZHAUSEN**

Leitung: Gisela Abraham  
Tel. 05401 838495

**Hatha Yoga-Kurse**

Ref. Birgit Wittenberg

› siehe unter Yoga Angebote Seite 50

Alle Veranstaltungen finden, wenn nicht anders angekündigt, im Pfarrheim statt.

**Kreativität und ihre Bedeutung  
für Lebensfreude**

Leitung Anne Tegeler

**Engagement und Organisation der kfd**

Info kfd Leitungsteam

**Liturgischer Ausdruckstanz**

Leitung Marlies Krüssel

Termin jeden 1. und 3. Mi. im Monat  
16:00 – 18:00 Uhr

**Aktiv für die kfd**

Impulse und Gespräche für Mitarbeiterinnen

Info kfd Leitungsteam

**Religiöses Tagesseminar für  
Frauen****Gymnastik – Tanzen im Sitzen**

Ref. Marlies Krüssel

Termin Mo. 14-tägig  
16:30 – 17:30 Uhr

### Heimatkundliches – lokale Geschichten

Ref. Konrad Niederholthaus  
Termin jeden 1. Do. im Monat

### Frauengesprächskreis „Richtig gut leben“

Information und Austausch zu aktuellen Themen aus Kirche und Gesellschaft

### Frauenkreis

Leitung Marie Theres Ellers  
Termin jeden 2. Mo.

### Frauen Aktiv

Leitung Marita Kulgemeyer  
Termin jeden 2. Mo.

### „Frauen 2000“

Leitung Martina Heuer  
Claudia Wisniewski  
Treffen jeden 2. Di. 20:00 – 22:00 Uhr

### „Frauengruppe Mosaik“

Leitung Ursula Heitmeyer-Kuse  
Termin jeden 3. Mo. 20:00 – 21:30 Uhr

### Literaturreunde

Info Inga Haunhorst

## PFARREI MELLE

Buer, Melle, Riemsloh, Sondermühlen, St. Annen

Leitung: Birgit Konermann-Metz  
Tel. 05422 45421  
49324 Melle-Sondermühlen

Alexia Lütkemeyer  
49324 Melle-Mitte

Barbara Fipp  
49328 Melle-Riemsloh

Alle Veranstaltungen finden, wenn nicht anders angekündigt, im Gemeindehaus St. Matthäus statt.

### Seniorengesprächskreis Leben, loben, lachen

Treffen mit verschiedenen Themen und Referent\*innen

Leitung Martina Panner  
Termin wird örtlich bekannt gegeben, jeweils ab 15:00 Uhr

### Montagskreis der kfd

Treffen mit verschiedenen Themen und Referent\*innen

Termin jeden 1. Mo. im Monat  
20:00 Uhr

### Frauenfrühstück der kfd

Die Themen werden vor Ort mit jeweils wechselnden Referent\*innen bekannt gegeben.

Termin jeden letzten Mi. im Monat  
09:15 – 10:30 Uhr

### Allein (-) du fehlst!

Trauerseminar für alle, die einen geliebten Menschen verloren haben.

Leitung Monika Walbaum  
Termin 2x im Jahr, wird auf der Homepage bekannt gegeben.

Angebote in der Gemeinde, zu denen weitere Informationen örtlich bekannt gegeben werden (z.B. im Pfarrbrief):

### Exerziten im Alltag

Ref. Martin Walbaum

### Arbeitskreis Kinderwortgottesdienst

Ref. Monika Walbaum

### Arbeitskreis Kinderkatechese

Ref. Monika Walbaum

### Arbeitskreis Erstkommunionkatechese

Ref. Patrick Poll

### Auf dem Weg zur Firmung

Ref. Michael Wehrmeyer

### Frauengesprächskreis Richtig gut leben

6x jährlich Treffen mit verschiedenen Themen und Referent\*innen

Info Anja Kuhlmann  
Ort Gemeindehaus Sondermühlen

### Seniorengesprächskreis Leben, loben, lachen

6x jährlich Treffen mit verschiedenen Themen und Referent\*innen

Info Monika Klamer  
Ort Gemeindehaus Sondermühlen

## PFARREIENGEMEINSCHAFT WELLINGHOLZHAUSEN

Gesbold, Wellingholzhausen

### GESMOLD

Leitung: Angelika Suttmöller  
Tel. 05422 43741

Veranstaltungen werden örtlich (z.B. im Pfarrbrief) und über die KEB-Homepage bekannt gegeben.

### Hatha Yoga

Ref. Martina Schierbaum  
› siehe unter Yoga Angebote Seite 50

### Hospizgruppe – Leben bis zuletzt

Termin alle 4 Wochen mittwochs

### Einkehrtag der Hospizgruppe

Termin Sa. 22.11.2025

### Seniorengesprächskreis Leben, loben, lachen

Termin regelmäßig alle 4 Wochen

### Bibelkreis

Termin regelmäßig alle 4 Wochen,  
Ort abwechselnd C-Heim in Welling und Pfarrheim Gesbold



## Dekanat Twistringen

95 Pfarrei Twistringen

mit den Gemeindeorten

- › Bassum
- › Harpstedt
- › Marhorst
- › Twistringen

Pfarreiengemeinschaft Diepholz

Pfarrei Stolzenau

Pfarreiengemeinschaft Syke

ÜBERSICHT  
ÖRTLICHE ANGEBOTE



Katholische  
Erwachsenenbildung  
Osnabrück e.V.

## Katholische Erwachsenenbildung im Dekanat Twistringen e.V.

*Vorstand*

Johannes Meyer, Gabriele Hagedorn,  
Dr. Andreas Gautier, Dechant Joachim  
Kieslich

*Geschäftsführung:* Birgit Lemper

Vereinsregister: Amtsgericht Osnabrück

Steuer-Nr. 66/270/12174

Registergericht: 200375

Finanzamt Osnabrück-Stadt

## PFARREI ST. ANNA TWISTRINGEN

Bassum, Harpstedt, Marhorst, Twistringen

### BASSUM

Leitung: Barbara Zumsande  
Tel. 04241 1647

Alle Veranstaltungen finden, wenn  
nicht anders angekündigt, im Pfarr-  
heim statt.

### Seniorengesprächskreis Leben, Loben, Lachen

Info Marianne Rupprecht, Hanna  
Scholz, Elke Klosterhoff

Termin 1. und 3. Mi. im Monat  
15:00 – 17:30 Uhr

### Arbeitskreis Seniorenbesuchskreis

Info Barbara Zumsande

Termin 4x im Jahr

Ort wird örtlich bekanntgegeben

### Erstkommunionvorbereitung

Ref. Manuela und Martin Reiden-  
bach, Christa Arnold,  
Leongo Mawa Isaac,  
Natascha Pieper

Termin 4 - 5 Familientage  
ab Herbst 2025

Ort Pfarrheim St. Ansgar Bassum

In Kooperation mit der kfd

### Frauengesprächskreis Richtig gut leben

Kath. Frauen Bassum

Termin jeden 2. Di. im Monat  
15:00 – 17:30 Uhr

## Frauengesprächskreis Richtig gut leben

Frauentreff St. Ansgar

Treffen jeden 3. Di im Monat  
20:00 – 22:15 Uhr

- › Di. 19.08.2025 20:00 Uhr  
Buchvorstellungen aus unserem Kreis
- › Di. 16.09.2025 20:00 Uhr  
„Kirche kreativ“  
Ref. Kathrin Willmann
- › Di. 28.10.2025 20:00 Uhr
- › Essen, was uns gut tut  
Ref. Angelika v.d. Wals
- › Di. 18.11.2025  
„Weinen hat seine Zeit“  
Ref. Gemeindef. Doris Rattay
- › Di. 16.12.2025 20:00 Uhr  
Advent: Den Spuren des Göttlichen folgen, Ref. Barbara Zumsande
- › Di. 20.01.2026  
„Achtsam und respektvoll im Gespräch – ein Übungsabend für gelingende Kommunikation“  
Ref. Pastoralref. Inge Zumsande
- › Di. 17.02.2026 ab 16:00 Uhr  
Kunsthalle Bremen: Pipplotti Rist.  
Pixelwald Wisera
- › Fr. 06.03.2026 18:00 Uhr  
Weltgebetstag der Frauen  
Ort: Kath. Kirche in Bassum
- › Di. 17.03.2026 20:00 Uhr  
„Bleibet hier und wachtet mit mir“  
Kreuzwegandacht  
Ref. Barbara Zumsande
- › Di. 21.04.2026 20:00 Uhr  
„Perlen des Glaubens“  
Ref. Birgit Lemper

- › Di. 19.05.2026 20:00 Uhr  
Depression und Suizidprävention  
im Alter
- › Sa. 27.06.2026  
Ausflug ins Goldenstedter Moor mit  
Essen und Moorbahnfahrt

## TWISTRINGEN

Alle Veranstaltungen finden, wenn nicht anders angekündigt, im Pfarrzentrum St. Anna Twistringen, Am Kirchhof 7, statt.

### Gespräche über Leben und Glauben

Eine Tasse Kaffee...  
Impuls.Gespräch.Gemeinschaft.  
Ref. Birgit Hosselmann  
Johannes Meyer  
Termin 2. Halbjahr 2025

### Digital-Café Twistringen

Unterstützung beim Smartphone,  
Tablet oder Laptop  
Ref. Johannes Meyer u.a.  
Termin jeden Mi. 10:00 – 11:30 Uhr  
Ort Jugendhaus, Lindenstr. 39

### Gemeinde 2026/2027: Der Pfarrgemeinderat und Kirchenvorstand der Pfarrei St. Anna schauen gemeinsam in die Zukunft

Ref. Joachim Kieslich  
Termin wird örtlich bekannt gegeben

## Frauenstark – Frauen unterschiedlicher Kulturen gemeinsam unterwegs

Wir besprechen aktuelle Themen, machen Ausflüge, besuchen Einrichtungen, kochen, lernen Neues und üben gleichzeitig Deutsch

Ref. Gabriele Hagedorn  
Termin freitags, 09:00 – 11:30 Uhr

## Einbürgerung – und nun?!

Politik vor Ort kennenlernen und verstehen

Ref. Gabriele Hagedorn, u.a.  
Termin wird örtlich bekannt gegeben

## Yoga

Ref. Judith Habermann  
Termin dienstags, 18:30 – 19:30 Uhr  
Ort Sporthalle Bahnhofsstraße  
Twistringen

## Yoga Special

Ref. Judith Habermann  
Termin 1 x Monat freitags  
19:00 – 22:00 Uhr  
Ort Sporthalle Gymnasium

## Carpe-diem-Wochenende

Ein Wochenende für Erwachsene, das eine Auseinandersetzung mit dem Glauben und dem Leben beinhaltet. Schriftimpulse, theologische Fragen und Auszeiten zur persönlichen Auseinandersetzung werden das Wochenende prägen. Weitere Informationen werden örtlich bekannt gegeben.

## Auftanken! – Ein geistliches Wochenende für Frauen

Ref. Birgit Hosselmann  
Termin wird örtlich bekannt gegeben

## Bibelkreis

Ref. Birgit Hosselmann  
Termin wird örtlich bekannt gegeben

## Lesekreis

Ref. Birgit Hosselmann  
Termin wird örtlich bekannt gegeben

## Dem Glauben Leben geben

Liturgischer Ausdruckstanz  
Ref. Gaby Hübner  
Termin jeden 2. Mi. im Monat  
20:00 – 22:00 Uhr  
Ort Pfarrkirche St. Anna  
Kosten 2,50 € pro Treffen

## Arbeitskreis Firmkatechese

Ref. Birgit Hosselmann

## Firmtage: Gespräche rund um den Glauben und das Sakrament der Firmung

Info Birgit Hosselmann

## Familientage im Rahmen der Erstkommunionkatechese

Eltern von Kommunionkindern setzen sich mit Fragen des Glaubens auseinander.  
Ref. Doris Rattay

## Auf dem Weg zur Erstkommunion

Themenabende für Eltern  
Ref. Doris Rattay

**Auf dem Weg zur Erstkommunion**

Katechetentreffen  
Ref. Doris Rattay

**Gemeinde aktiv gestalten – Jugendliche machen mit!**

Leitung Christoph Niermann

**Aktiv für die Senioren Harpstedt**

Information und Gespräch  
Termin monatlich  
Ort Pfarrhaus Harpstedt

**Aktiv für die Frauengemeinschaft Harpstedt**

Information und Gespräch  
Termin monatlich  
Ort Pfarrhaus Harpstedt

**Aktiv für die kfd-Marhorst**

Informationen und Gespräch  
Ort Jugendheim Marhorst

**Seniorengesprächskreis Marhorst**

Leitung Hiltrud Westermann  
Ort Jugendheim Marhorst

**Inklusiver Freundeskreis**

Erwachsene Behinderte und Nichtbehinderte zusammen im Alltag  
Info Gerhard Braun  
Termin 2. Sa. im Monat, 14:30 Uhr

**AK „Inklusiver Freundeskreis“**

Entwicklung von Veranstaltungen  
Leitung Gerhard Braun

Folge uns auf Instagram

@keb\_osnabrueck



Scanne den QR-Code mit dem Smartphone, um uns zu folgen.



Katholische  
Erwachsenenbildung  
Osnabrück e.V.

**Gesundes  
Trinkwasser –  
auch in  
Zukunft.**

**Wir machen das.**



Mehr Infos im Video:  
Jetzt ansehen!

**SWO**   
**Netz GmbH**



**BARMER**

## Der Pflegecoach

### Unterstützung für pflegende Angehörige

#### Der BARMER Pflegecoach

- greift Ihre Sorgen auf
- bietet Antworten auf viele Fragen und nützliche Informationen rund um die Pflege
- gibt praktische Tipps und Hinweise
- hilft Missverständnisse in der Kommunikation auszuräumen
- gibt Sicherheit für den Alltag

Die Themenvielfalt dieses Portals wird in den nächsten Monaten und Jahren weiter wachsen. Schauen Sie gerne wieder bei unserem Pflegecoach vorbei.  
Wir freuen uns!

[www.barmer.de/pflegecoach](http://www.barmer.de/pflegecoach)

