

PROGRAMM

Familien

Bildungs-

Stätte Heide

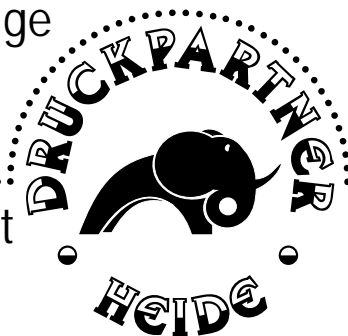
Aktuell im Internet
www.fbs-heide.de



wellcome
Praktische Hilfe für Familien
nach der Geburt

**Herbst 2014
bis Frühjahr 2015**

Dithmarschens vielseitige
Werbeagentur
und Druckerei



- Drucksachen aller Art
- Lichtwerbeanlagen
- Schilder

Rüsdorfer Str. 23
25746 Heide

Tel. (04 81) 50 33

Fax (04 81) 8 17 53

www.druckpartner-heide.de



Sparkasse

Westholstein

Inhaltsverzeichnis

Teilnahmebedingungen	4
Lageplan	5
Familie und Erziehung	
Elternkurse versch. Themen.....	6
Harmonisches Familienleben/Babytreff/Spielstunde	7
Maxi-Club / Spielstunden vormittags.....	8
Mini-Club`s/Säuglingspflege	9
Familie und Freizeit	
Kreatives Basteln /Spanisch f.d.Reise/ Englisch auf Reisen gemeinsam /Englisch Spiel/Sprachschule	10
.....	
Ungewöhnliche Seifen sieden für Kenner.....	11
Ernährungskurse f. Erwachsene und Kinder.....	11
Pflege...	
Farb.u Stilberatung/Schminkberatung.....	12
.....	
Gesundheit und Entspannung	
Yoga /Kraft und Balancetraining für Senioren	13
Wirbelsäulengymnastik/Schulter –Nackengymnastik	14
Seniorengymnastik/Rückbildungsgymnastik	
Freizeit und Entspannung	
Entspannung und Achtsamkeit.....	15
Familie und Haushalt	
Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene/Klöppeln	15
Familie und Fortbildung	
Smartphonekurse f.Neueinsteiger/PC-Kurs für Einsteiger	16
Anmeldung	17
Sonderveranstaltungen	18
Kreativtag –Flohmärkte-	
.....	19

Teilnahmebedingungen

Anmeldung

Ihre Anmeldung zu allen Kursen ist notwendig, da wir unsere Kurse in kleinen Gruppen durchführen und Ihren Platz reservieren. Ihre telefonische oder schriftliche Anmeldung tragen wir verbindlich ein. Das Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Abmeldung! Eine schriftliche Bestätigung durch die Familienbildungsstätte erfolgt in der Regel nicht, achten Sie daher auf den genauen Kurstermin.

Abmeldung

Sollten Sie nicht wie geplant teilnehmen können, bitten wir um Abmeldung drei Tage vor Kursbeginn, da wir sonst die volle Kursgebühr erheben müssen. Bei Wochenendseminaren ist der letzte Abmeldetermin der Montag vor der Veranstaltung. Die Nichteinhaltung der Abmeldefristen verpflichtet zur Zahlung des Entgeltes.

Zahlung/Teilnahmebescheinigung

Die Gebühr wird am ersten Kurstag bar bei dem/der Kursleiter/in entrichtet. Andere Zahlungsweisen sind im Programm ausgedruckt oder werden bei der Anmeldung bekannt gegeben. Unsere Bankverbindung hierfür lautet:

Hypo Vereinsbank, Heide, IBAN: DE82 2003 0000 0030 3433 50 BIC: HYVEDEMM300

Im Interesse der Teilnehmer/innen kann bei zu geringer Teilnahme die Kursgebühr entsprechend angehoben werden, damit der Kurs stattfinden kann. (Gestaffelte Kursgebühr)
Teilnahmebescheinigungen werden auf Wunsch nach Beendigung des Kurses ausgestellt.

Ermäßigung

Ermäßigung wird nur in besonderen Fällen gewährt. Eine entsprechende Vereinbarung ist vor Beginn eines Kurses - nach persönlicher Rücksprache im Büro der Familienbildungsstätte - möglich.

Haftung

Die FBS haftet nicht für Diebstähle, Unfälle oder sonstige Schäden während der Veranstaltungen, auch nicht auf dem Weg von und zu den Kursorten.

Rauchen

Das Rauchen ist in allen Räumen der FBS und der Außenstellen nicht gestattet.

**Deutsche Gesellschaft für Familienbildung und Beratung e.V.
Mitglied im PARITÄTISCHEN**

**Ihre telefonische oder
schriftliche
Anmeldung ist verbindlich!**

Wir reservieren Ihnen einen Platz,
den Sie in Anspruch nehmen.
Bei Verhinderung bitte spätestens
3 Tage vor Kursbeginn abmelden,
da wir sonst die volle Kursgebühr
erheben müssen.

Familienbildungsstätte Heide & wellcome-Büro

Geschäftsstelle: Feldstraße 19 · 25746 Heide
 Tel. 0481-64144 · Fax 0481-62002
 info@fbs-heide.de

Leitung: Rita Marxsen Büro: Rita Marxsen, Ingrid Matelski



Schritt halten



Familienbildungsstätte

war noch nie so wichtig wie heute.

Familienbildungsstätte

hat Zukunft.

...*Schritt halten*

Familienbildungsstätte

hält Schritt mit der Zeit, in der wir leben

Familie und Erziehung

207E111 + 207E112

Montags

Abendkurs: 19.00-21.00 Uhr

10 Veranstaltungen

Leben mit Kindern (3-10 Jahre) Elternkurse

Das Ziel der Elternkurse ist die Stärkung des Selbstvertrauens und der Erziehungskompetenz der Eltern, sowie der Erweiterung der Handlungskompetenz. Das Angebot der Elternkurse wird gefördert durch den: Kreis Dithmarschen
Fachbereich: Jugend, Familie und Sport
Stettiner Str. 30, 25746 Heide

Gebühr: 25,00 Euro, Partner frei.

Mein Babyausstatter von Anfang an



Norderstraße 36 · 25813 Husum · Tel. 04841 93 88 982

www.fratz-husum.de

211E113

Andrea Sothmann

Elternkursleiterin

Anja Steinbrück

Elternkursleiterin

1 Wochenendkurs

Start : Auf Anfrage

09.00-17.00 Uhr

Ein harmonisches Familienleben

Wir zeigen wie es funktionieren könnte!

- Zufriedene Eltern, glückliche Kinder
- Zeitmanagement
- Konflikte einfach lösen
- Grenzen setzen- nicht verletzen
- Auf welcher Ebene spreche ich mit meinem Kind

Kursgebühr: 50,00 Euro

Liebe Kursteilnehmer/innen!
Ihre telefonische Anmeldung ist verbindlich!

211E131

Bianca Schweder

Freitags fortlaufend

10.00-11.30 Uhr

In den Schulferien finden

keine Treffen statt

Gebühr: 4,00 Euro

(5er Karte)20,00 Euro

Baby-Treff(Krabbelgruppe)

Treff für Mütter/Väter mit Baby(0-12 Monate). Der Treff gibt jungen Eltern mit ihren Säuglingen Gelegenheit zum Gespräch und Erfahrungsaustausch in lockerer Runde. Es werden Kontakte aufgebaut. Erste Fingerspiele und Kinderlieder werden vorgestellt und ausprobiert.

Offene Gruppe

211E141

Gesa Henke

Gruppenleiterin

Hannelore Marohn

Gruppenbetreuerin

Mittwoch + Freitag

8.30-12.00 Uhr

Gebühr: 70,00 Euro.

Spielstunde ab ca. 2 1/2 Jahren(auf Wunsch wird auch gerne plattdeutsch gesprochen)

Die Kinder sammeln erste Erfahrungen in einer Gruppe ohne ihre Eltern. Dabei steht das Spiel im Vordergrund. Freispiel, gemeinsames Singen, Bewegungsspiele und altersgerechte Materialien, sowie das gemeinsame Frühstück bilden den Hauptteil an jedem Vormittag.

211E144

z.Z. nicht belegt

Montag + Donnerstag

8.30-12.00 Uhr

Gebühr: 70,00 Euro.

Die kleine Spielstunde am Vormittag ab ca. 2 1/2 Jahren

Die Kinder sammeln erste Erfahrungen in einer Gruppe ohne ihre Eltern. Dabei steht das Spiel im Vordergrund. Freispiel, gemeinsames Singen, Bewegungsspiele und altersgerechte Materialien, sowie das gemeinsame Frühstück bilden den Hauptteil.

211E151

Birte Plust –Melzer/ Gruppenleiterin

Bianca Schwichtenberg

Gruppenbetreuerin


Mo., Di., Do.: 8.30-12.00 Uhr

Kursgebühr: 90,00

Euro/monatl.

Maxi-Club ab ca. 3 Jahren

Vorbereitung auf den Kindergarten. Auf dem Wege zum Trocken sein. Schwerpunkt der pädagogischen Arbeit in dieser Spielgruppe liegt im Freispiel. So kann soziales Verhalten geübt werden, d. h. teilen, nachgeben, durchsetzen eigener Wünsche, Wünsche anderer akzeptieren, sich abgrenzen, sich einbringen ins gemeinsame Spiel. Erfahrungen in der Gruppe, mit dem gleichen erzieherischen Hintergrund wie die Spielstunde, nur ist sie zeitlich etwas umfangreicher und bietet den Erzieherinnen dadurch mehr Möglichkeiten. Mütter haben mehr Zeit für sich, die evtl. auch für einen beruflichen Wiedereinstieg genutzt werden kann.

Schritt halten	Familienbildungsstätte	Familienbildungsstätte	Familienbildungsstätte
	war noch nie so wichtig wie heute.	hat Zukunft.	hält Schritt mit der Zeit, in der wir leben
		<i>...Schritt halten</i>	

211E160 Verschiedene Mini-Clubs (Eltern-Kind Gruppen)

211E161

Dienstag 10.00-11.30 Uhr

Gesa Henke

211E163

Mittwoch, 10.00 -11.30 Uhr

Bianca Schweder

Mini-Club) 1-ca.3 Jahre mit Eltern

Im Mini-Club erleben die Kinder soziale Kontakte innerhalb einer Gruppe von Gleichaltrigen. Sie werden dabei von einer Bezugsperson (Vater/Mutter/Oma/ Opa) begleitet.

Die Kinder bauen Kontakte auf und finden zu einem gemeinsamen Spiel. Sie singen, bauen, hören zu, spielen, malen und basteln -je nach Lust und Fähigkeiten. In dem Mini-Club am Dienstag kann auf Wunsch neben Hochdeutsch auch plattdeutsch gesprochen werden !

Gebühr für alle Mini-Clubs 30,00 Euro/6x



Martin Hamm & Sohn
Zimmermeister u. Bauunternehmer
25746 Heide
Husumer Straße 78
☎ (04 81) 7 25 44

**Zimmererl · Eternit
Fassadenbau · Gerüstbau
sowie sämtliche
Reparaturen**

211V221

Anne Nielsen-Held/Hebamme

2 Veranstaltungen

19.30-21.00 Uhr

Termine auf Anfrage

Säuglingspflege und vieles mehr

Themen u. a.:

Stillen und Ernährung des Babys.

Gesundheit und Krankheit

Entwicklung

Gebühr: 30,00 Euro/mit Partner 35,00

Unsere freundlichen Kurs- und Beratungsräume laden Sie zu entspannenden Gesprächen ein. Probleme werden leichter, wenn man darüber spricht

Wir beraten Sie gern

207K421

Kinderkurs für Grundschul Kinder (6-10Jahre)

Start: Do.25.09.14

14.30-16.00 Uhr
mtl. fortlaufend
vierzehntägig

Kreatives Basteln je nach Jahreszeit.

Ein Kurs für Kinder die Lust und Spaß am Basteln haben.
Vorlagen und Bastelmaterialien werden gestellt!
Kursgebühr :15,00 Euro

215K457

Julia Spirkoska

Start: Do.25.09. 14

18.30-19.30 Uhr
6 Veranstaltungen

Spanisch für die Reise

Dieser Kurs ist für Einsteiger. Sie lernen schnell, bzw. effektiv, die notwendigsten Sprachkenntnisse für typische Reisesituationen.
Kursgebühr :70,00 Euro

211F424

Jana Quaschner

Lehrerin

Start: Mi . 15.10.14

18.15 -19.15 Uhr
6 Veranstaltungen
Frühjahr 2015 weitere Kurse

Englisch auf Reisen!

Für Neueinsteiger ,aber auch wenn Sie schon einen Kurs dieser Art belegt haben. Wenn sie sich auf Reisen in den häufigsten Situationen verständigen wollen (beim Shoppen, im Hotel, bei Bekanntschaften) und/oder ihr Englisch aus der Schule wieder auffrischen wollen, ist dieser Kurs der Richtige für Sie ! **Kursgebühr: 50,00 Euro**
Gestaffelte Kursgebühr nach Anzahl der Teiln.

211F451

Juliane Schmidt

Sozialpädagogin

Do. 28.08.14

Anfänger

Spielend ``Englisch lernen``

Für Kinder von 5-9 Jahren

Kinder lernen mühelos und spielerisch. Wir wollen in unserem Kinderprogramm die angeborenen Fähigkeiten unserer Jüngsten nutzen, um den Kindern spielend Englisch beizubringen.

Kursgebühr: 30,00 Euro /mtl

211F415

Ilke Andresen

1 Kurs

Sa. 13.09.14

14.00-18.00 Uhr

Nächster Kurs in der FBS

Meldorf Sa 15.11.14

14.00-18.00 Uhr

Frühjahr 2015 weitere Kurse

Ungewöhnliche Seifen

Der neue Workshop für Fortgeschrittene

Mit der Professionellen Siederin Ilke Andresen

Wir stellen in diesem Kurs ausgefallene Seifen her

z.B. Cupecakes, Bierseifen, Latte Macchiato-seife.

Haben Sie besondere Seifenideen? (Nuttellaseife)?

Bei rechtzeitiger Absprache können wir sie gemeinsam realisieren .Dafür Rücksprache direkt mit der

Kursleitung:04839/953770

Mitzubringen: Einweghandschuhe, einen Karton für

die Produkte, leere saubere Cremedosen (Material

können auch im Kurs erworben werden.

Kostenpunkt ca.24,00 Euro).

Kursgebühr: 20,00 Euro

Für jeden Seifenkurs mitzubringen: Handschuhe, Brille, Schürze u. Saubere Saftkartons und Kiste zum Transport

211F381

Elke Darkow

Ernährungsberaterin

Diätberaterin

Start: Montag 08.09.14

19.30-20.30 Uhr

6 Veranstaltungen

Frühjahr 2015 weitere Kurse

Ernährungskurs für Erwachsene

Gesund , fit und schlank

Durch die richtige Ernährung Gewicht reduzieren

oder halten, vorbeugen oder verbessern von:

Bluthochdruck, Diabetes, Cholesterin, Magen-Darm

Erkrankungen, ADHS und andere Erkrankungen.

Montag 8.09.14- Mittwoch, 10.09.14,

Montag 15.09.14-Mittwoch 17.09.14

Montag 22.09.14-Montag 29.09.14

Kursgebühr: 60,00 Euro

211K382

Elke Darkow

Ernährungsberaterin

Diätberaterin

Mi 03.09.14

Do 04.09.14

19.00-20.30 Uhr

2 Veranstaltungen

Frühjahr 2015 weitere Kurse

Ernährungskurs für Kinder und Jugendliche

Gesunde Ernährung für Kinder

Eltern lernen in diesem Kurs wie leicht es ist ihr Kind

optimal und gesund zu ernähren

Mit gesunder und ausgewogener Ernährung können

Kinder und Jugendliche die Herausforderungen des

Alltags besser meistern.

Ständige Infekte, Neurodermitis, ADHS; Leistungsschwäche

und Übergewicht sind durch einfache Ernährungsumstellung leicht zu beheben oder zu verbessern.

Kursgebühr: 30, 00 Euro

211F722

Rita Marxsen

Farb. und Stilberaterin

Termine: Samstags

11.00-13.00 Uhr

o.15.00-17.00 Uhr

Termine für FBS Heide

Termine für FBS Meldorf

Sa-06.12.14 15.00-17.00Uhr

211K385

Elke Darkow

Visagistin

Mi. 24.09.14

Do. 25.09.14

19.00-21.30 Uhr

2 Veranstaltungen

Farb.und Stilberatung

Sie sind Ihr eigenes Kunstwerk mit den passenden Farben u. der passenden Kleidung zu Ihrem Typ. Eine Farb. und Stilberatung kann Wunder wirken, spart Geld, denn es gibt fast keine Fehlkäufe

mehr und es entstehen schöne, neue Farbkombinationen aus den Teilen, die noch im Kleiderschrank hängen mit den entsprechenden Accessoires.

Kursgebühr 50,00 Euro / Make up extra /Farbpass extra

Dekorative Kosmetik/Schminkberatung

Schminken will gelernt sein. Anwendung der dekorativen Kosmetik.

Persönlich abgestimmtes Tages-oder Abend Make-up um Gesicht, Augen, Lippen und Nägel in perfekter Harmonie erstrahlen zu lassen

Themen und Anleitungen:

Hautanalyse, Gesichtereinigung und Pflegetipps

Augenbrauen(in die ideale Form bringen)

Lidschatten /Mascara (kleine, große, engstehende, auseinanderstehende Augen, Schlupflider, Brillenträger

Rouge je nach Gesichtsform

Perfekt geschminkte Lippen

Nägel (feilen und lackieren)

Mitzubringen : Persönliche Make-Up Utensilien
Kursgebühr: 30,00 Euro

Praxis für Physiotherapie

Bärbel Stiegmann Physiotherapeutin

Praxis
Mittelstraße 10
25746 Heide
Tel. 0481/7876470
Fax. 0481/7876471
Mobil 0172/9507463



Krankengymnastik
Massagen
Lymphdrainage
Beckenbodengymnastik
Fußreflexzonenmassage
Hausbesuche

Unsere freundlichen Kurs- und Beratungsräume laden Sie zu entspannenden Gesprächen ein. Probleme werden leichter, wenn man darüber spricht
Wir beraten Sie gern

Gesundheit und Entspannung

211G119

Bonita Hoffmann

Yogalehrerin

10 Veranstaltungen

Neuer Start:

Do. 04.09.14

18.15-19.30 Uhr

fortlaufend

Yoga für Einsteiger

Die Aufmerksamkeit bei diesen Übungen liegt in erster Linie beim „gesunden Rücken“. Geprüft wird die „Aufrichtung“, die Befindlichkeit des Rückens und Muskelblockaden. Fehlhaltungen und Dysbalancen werden durch sanfte Yoga-Übungen gelöst. Bewusste Entspannung und Atemübungen bringen den Körper und den Geist zur Ruhe.

Gebühr: 80,00 Euro

Bärbel Stiegmann

Physiotherapeutin

Start: Mo. 08.09.14

16.00 Uhr

Ort: Andachtsraum

i. Untergeschoss

des Domicils

Heide

10x fortlaufend

Kraft- und Balance Training

Angesprochen sind ältere Teilnehmer, die ihr Gleichgewicht und ihre Muskelkraft verbessern und trainieren wollen. Die Bewältigung alltäglicher Bewegungsabläufe soll erhalten und verbessert werden. Körperliche Schwächen werden erkannt, das Sturzrisiko wird entscheidend reduziert. Die Übungen werden im Sitzen und Stehen durchgeführt. Für Männer und Frauen jeden Alters geeignet.

Der Kurs findet in Zusammenarbeit mit dem **Domicil** in Heide statt, Teilnehmer die nicht im Seniorenheim leben sollen hier angesprochen werden, um gemeinsam mit den Heimbewohnern in einem netten Miteinander und Austausch zu trainieren. Zertifizierter Präventionskurs und kann von den ``Gesetzlichen Krankenkassen ``bezuschusst werden.

Kurgebühr: 85,00Euro

Bärbel Stiegmann

Physiotherapeutin

Start: Die.09.09.14

17.30 Uhr

Ort Mittelstraße 10

Heide

10x fortlaufend

Wirbelsäulengymnastik für Berufstätige/Schwerpunkt Schulter-Nacken-Bereich

In diesem Kurs soll die Beweglichkeit des Schultergürtels, einschließlich der Halswirbelsäule verbessert, bzw. erhalten werden.

Muskelspannungen werden reguliert, Übungen und Techniken zur Selbsthilfe werden erlernt.

Die Übungen werden im Sitzen durchgeführt.

Zertifizierter Präventionskurs und kann von den ``Gesetzlichen Krankenkassen`` bezuschusst werden.

Kursgebühr: 85,00Euro

Bärbel Stiegmann

Physiotherapeutin

Start: Die.09.09.14

8.45 Uhr

Veranstaltungsort:

Mittelstr.10

Heide

Wirbelsäulengymnastik für Senioren

In diesem Kurs soll Beweglichkeit der Wirbelsäule und des Schultergürtels verbessert bzw. erhalten werden

Muskelverspannungen werden reguliert, Übungen und Techniken zur Selbsthilfe werden erlernt.

Kosten: 85,00 Euro

21M565

Andrea Friederichs

Dienstags 18.00-19.00 Uhr

fortlaufend

Ort: WHG Heide, Rosenstr. 41

Turnhalle I

Fit und gesund durch Seniorengymnastik

Rhythmische Übungen zur Koordinations- und Konditionsschulung.

Kursgebühr: 50,00 Euro

211G551

Berit Kraska-Reinecke/

Physiotherapeutin

Start: Mo.15.09.14

19.00-20.00 Uhr

Mitzubringen: Handtuch und

ggfs. Isomatte

10 x

1 Kurs im Halbjahr / nächster

Kurs /Frühjahr 2015 neue Termine erfragen

Rückbildungsgymnastik

In diesem Kurs wollen wir diese Muskeln des Beckenbodens bewusst wahrnehmen und mit vielen unterschiedlichen Übungen stärken.

Kursgebühr: 80,00 Euro

211E557

Petra Mechler
Mo.08.09.14
19.00-20.30 Uhr

Entspannung und Achtsamkeit

Nach Feierabend flüchten wir uns in Aktivitäten: PC, Sport, Musik, endlose Gespräche, das Hamsterrad läuft weiter. Wie können wir Ruhe finden? Wie finden wir Gelassenheit? In diesem Kurs werden Sie darauf aufmerksam, dass es Wege und Möglichkeiten gibt, langsamer zu werden, achtsamer mit sich umzugehen, um auch Beziehungen zu anderen Menschen freundlicher zu gestalten.

Wir entspannen durch Achtsamkeit, Atmung, Ruhe, meditatives Gehen, Autogenes Training-natürlich auch durch Gespräche und Austausch in der Gruppe, wenn gewünscht.

Ein Ankommen im eigenen Zentrum!!

Mitzubringen: Iso matte ein Getränk u. eine Woldecke, Kopfkissen
Kursgebühr: 20,00 Euro

Familie und Haushalt

FBS in eigener Sache:

Wir benötigen laufend freie Mitarbeiter als qualifizierte Kursleiter(innen) in verschiedenen Fachbereichen.

207H622

Carola Drückhammer
Dienstags fortlaufend
19.00-21.30 Uhr

Nähkurs für Fortgeschrittene

In einer netten Gruppe auch schon mal ausgefallene Sachen nähen. Wir stehen Ihnen zur Seite. Material und eine eigene Nähmaschine sind mitzubringen. **Kursgebühr: 40,00 Euro**

211F371

Antje Köster

5 Veranstaltungen

Start: Do 30.10.14

jeweils 15.00-17.30 Uhr

5 Veranstaltungen

Mitzubringen sind: Häkel- und Perlgarnreste, Stecknadeln, Häkelnadeln und Schere. Klöppel und Garne können im Kurs erworben werden.

Neuer Termin im Frühjahr 2015

Seit 25 Jahren dabei – Qualität in der FBS

Klöppeln ist Spitze!!!

Eine alte Kunst, die heute wieder eine wachsende Anhängerschar findet. Zum Klöppeln werden zwei Bewegungen des Flechtens angewandt, nämlich Drehen und Kreuzen der einzelnen Garnpaare. Was beim Sticken die Stiche und beim Stricken die Maschen sind, das sind beim Klöppeln schlicht und einfach "Schläge".

Gebühr: 35,00 Euro + Materialkosten

Familie und Fortbildung

207M465

Thorsten Grützmacher

Start: Sa.27.09.14

14.00-16.00 Uhr

Smartphone für Neueinsteiger

(Grundbedienungswissen muss vorhanden sein)

Betriebssystem Android (Samsung u.s.w.)

Kursgebühr:20,00 Euro

207M466

Thorsten Grützmacher

Start: Sa.11.10.14

14.00-16.00 Uhr

Smartphone für Neueinsteiger

(Grundbedienungswissen muss vorhanden sein)

Betriebssystem IOS Apple und I Pad

Kursgebühr:20,00 Euro

207L444

Jan Dethloff

EDV-Dienstleister

Start: Mittwoch

25.09.14/02.10./09.10.14

3x2 Std.

19.00-21.00 Uhr

Veranstaltungsort:

Markt 23 Heide

PC-Kurs für Einsteiger!

Jetzt trauen wir uns ran!

Wir arbeiten mit Ihnen 3x2 Std. an Ihrem eigenen Laptop.

- 1.Unterrichtsabschnitt beinhaltet die Arbeit mit Dateien u. Programmen
- 2. Unterrichtsabschnitt beinhaltet die Arbeit mit dem Internet (wie google ich?)
- 3.Unterrichtsabschnitt: Einstieg in ein Textverarbeitungsprogramm

Kursgebühr: 80,00Euro

Unsere freundlichen Kurs- und Beratungsräume laden Sie zu entspannenden Gesprächen ein. Probleme werden leichter, wenn man darüber spricht
Wir beraten Sie gern

Anmeldung

Kurs _____

Termin _____

Name _____

Straße _____

Plz/Ort _____

Tel. _____

Datum/Unterschrift _____

Die ausgefüllte Anmeldung schicken / faxen Sie bitte an:
FBS Heide, Feldstraße 19, 25746 Heide, Tel.: 0481/64144, Mail info@fbs-heide.de,
Fax: 0481/62002
Bankverbindung: Hypo Vereinsbank, Heide
IBAN:DE82 2003 0000 0030 3433 50 BIC HYVEDEMM300

**Das sind wir: Ihre Familienbildungsstätte in Heide
Unser Motto ist seit über vielen Jahren:**

Bildung von Anfang an!!!

Die FBS Heide besteht nun seit über 50 Jahren und gehört seit über 30 Jahren zu den jetzt sieben Familienbildungsstätten der Deutschen Gesellschaft für Familienbildung und Beratung (DFG).

Schwerpunkt unserer Arbeit sind Angebote für Familien in jeglicher Form. Spezialisiert auf die Vermittlung von Fähigkeiten und Kenntnissen, die das Zusammenleben positiv fördern und gestalten.

Neben den in diesem Heft vorgestellten vielfältigen Kursen bieten wir auch:

- Angebote und Hilfestellung in Form von Kinderbetreuung und Erziehungsberatung
- Kurse von Kreativ über Ernährung bis Sport
- Förderung von Kindern im Vorschulalter
- Familiennachmittage
- Kreativtage
- Flohmärkte
- Treffpunkt für Jung und Alt

Sonderveranstaltungen

**Die Familienbildungsstätte
Heide veranstaltet regelmäßig
Flohmärkte**

207F711

Samstag, 08.11. 14

14.00-17.00 Uhr

Einlass ab 14.00-17.00 Uhr

Aufbau: ab 12.00 Uhr

**Second-Hand Boutique
für die ganze Familie!**

**Bei uns finden Sie guterhaltene Sachen!
Babybekleidung, Kinderspielzeug , Deko, Bekleidung , Bücher und vieles mehr-rund um die Familie!**

In gemütlicher Atmosphäre mit Cafeteria

212S712

Veranstaltung am

Samstag im Frühjahr 2015

14.00-17.00 Uhr

**Mit Cafeteria /Tombola/Kleine
kulinarische Köstlichkeiten**

Kreativtag/Wir zeigen unser laufendes Programm/Motto: Mitmachen-Zeigen- Erleben

Weitere Programmpunkte werden in der Presse bekanntgegeben!

Weitere Sonderveranstaltungen sind geplant und werden in der Presse, im Internet, im Aushang oder per Flyer bekanntgegeben!

FBS in eigener Sache:

Wir benötigen laufend freie Mitarbeiter
als qualifizierte

Kursleiter(innen)

in verschiedenen Fachbereichen.

Rufen Sie uns an!