

**24-0401 Erste Hilfe 50 +**

Dozentin: Andrea Grabau, [www.erste-hilfe-werkstatt.de](http://www.erste-hilfe-werkstatt.de)



Mal Hand auf's Herz: Wie lange ist Ihr letzter Erste-Hilfe-Lehrgang her? Zehn, zwanzig Jahre oder sogar noch länger? Leider werden mit zunehmendem Alter Notfälle innerhalb der eigenen Wohnung immer wahrscheinlicher und es ist wichtig, nötige Vorsorge-maßnahmen zu treffen. Sie erhalten Maßnahmen an die Hand, um im Notfall

sicher und effektiv Hilfe leisten zu können. Zum Inhalt gehören u.a.: Wie erkenne ich einen Notfall? Wie organisiere ich Hilfe? Was ist tun bei Verschlucken, Herzinfarkt und Schlaganfall?

**Dauer: 1 Tag, jeweils Samstag, 9.00 bis 14.00 Uhr**  
**Gebühr: 37,00 €**

**24-04011** Samstag, 20. Jan. 2024

**24-04012** Samstag, 25. Mai 2024

**24-04013** Samstag, 09. Nov. 2024

**24-0402 Erste Hilfe am Kind**

Dozentin: Andrea Grabau, [www.erste-hilfe-werkstatt.de](http://www.erste-hilfe-werkstatt.de)



Dieser Lehrgang wendet sich an alle, die mit Kindern zu tun haben – Eltern, Großeltern, ErzieherInnen, Babysitter, usw. Sie erlernen an diesem Tag u.a. die Erkennung und Versorgung von Notfällen, Verletzungen und Erkrankungen sowie lebensrettende Maßnahmen bei

Atemstörungen und Störungen des Herz-Kreislauf-System. Ebenso werden zur Unfallvermeidung besondere Gefahrenquellen für Kinder aufgezeigt und präventive Maßnahmen nahegebracht.

**Dauer: 1 Tag, 08.00 bis 16.00 Uhr**  
**Gebühr: 49,00 €**

**24-04021** Samstag, 28. Sep. 2024

**24-0403 Die verschiedenen Potenzen in der Homöopathie**

Dozentin: Andrea Albers-Mittag, Heilpraktikerin



Wo ist eigentlich der Unterschied zwischen C und D-Potenzen? Wann wählt man eine LM, M oder XM-Potenz? Und wann nimmt man eine D6 oder eine C200? Dieses und mehr

erfahren Sie in diesem Vortrag.

**Ort: Naturheilpraxis Andrea Albers-Mittag, Köhlen, Auf dem Stühbusch 6**

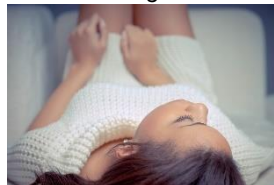
**Dauer: 1 Nachmittag, 14.30 – 16.30 Uhr**

**Gebühr: 21,00 €**

**24-04031** Samstag, 20. Januar 2024

**24-0404 Entspannungsvielfalt – Unterschiedliche Wege in die (Kurz-) Entspannung**

Dozentin: Angelika Kottke



Wir alle wissen mehr denn je, wie wichtig Entspannung und Selbstfürsorge in unserer heutigen Zeit sind. Aber setzen wir das auch um? Welche Art ist für mich persönlich zurzeit "die Richtige"?

Was bringt sie mir? Wie kann ich sie leicht im Alltag integrieren? Durch den Methodenmix im Workshop kannst du Antworten finden und dich gleichzeitig wunderbar erholen. Stressabbau und -vorbeugung pur - für mehr Leichtigkeit, Wohlbefinden, Energie und Lebensfreude in deinem Alltag. Inhalte können der Gruppe individuell angepasst werden.

**Dauer: 1 Nachmittag, jeweils von 14.00 – 17.45 Uhr**  
**Gebühr: 35,00 €**

**24-04041** Samstag, 17. Februar 2024

**24-04042** Samstag, 12. Oktober 2024

**24-0405 Mama sein & Selbstverwirklichung? Ein Widerspruch in sich?**

Dozentin: Verena Möller



Als Mama machst Du einen Managerjob, bist gefühlt 24/7 im Einsatz, willst allen gerecht werden. Zeit für Dich, Anerkennung und Wertschätzung – Fehlanzeige. Wie kann der Spagat zwischen

Familie & Beruf gelingen? Wie kommst Du aus dem Funktionsmodus/Hamsterrad heraus?

Im Austausch mit Gleichgesinnten reden wir über (D)ein perfektes Zeitmanagement, sammeln Ideen, Tipps und Rituale für mehr Struktur, Gelassenheit und Achtsamkeit im Alltag. Als Zentrum der Familie Sorge für Deine Gesundheit, Vitalität und Ausstrahlung, dann bist Du stark für Deine Lieben. Erlaube Dir, Dinge zu tun, die Dich erfüllen, denn mit der Ausstrahlung einer glücklichen Mama sind auch Dein Partner und die Kinder glücklich. Der Anfang für ein höheres Bewusstsein und Wertschätzung für Dein Wirken liegt in Dir.

**Dauer: 1 Vormittag, 10.00 – 14.00 Uhr**  
**Gebühr: 25,00 €**

**24-04051** Samstag, 09. Mrz. 2024

### 24-0406 Schnupperkurs zum Umgang mit der Einhandrute - Einführungskurs

Dozentin: Verena Möller



Die Einhandrute bietet uns vielfältige und nutzbringende Möglichkeiten, Störungen aufzuspüren und zu beseitigen. Mit ihrer Hilfe können wir herausfinden, in welchen Bereichen der Körper blockiert oder gestresst ist. Zusätzlich lassen sich Unver-

träglichkeiten zum Beispiel von Nahrungsmitteln und Pflegeprodukten feststellen. Darüber hinaus können wir Störfelder wie Wasseradern, aber auch Kraftplätze ausfindig machen. Die Rute ist ein einfaches und hilfreiches Instrument, mit dem Sie sich und ihre Lieben schnell und nachhaltig von Stress und vielem mehr befreien können. Selbstverständlich steht die praktische Anwendung im Mittelpunkt dieses Workshops.

**Dauer: 1 Abend von 18.30 Uhr bis ca. 21.30 Uhr**

**Gebühr: 60,00 €**

**24-04061 Dienstag, 09. Apr. 2024**

Man muss dem Körper  
Gutes tun, damit die Seele  
Lust hat, darin zu wohnen.

(Winston Churchill)

### 24-0407 „Geh aus, mein Herz und suche Freud“... - Pilgern auf einem Nordpfad

Dozentin: Edda Nolte



Dieses Sommerlied ermuntert, Freude in der Natur zu suchen, zu schauen, was wächst und blüht. Freude ist ein wichtiger Lebensmotor. Manchmal fehlt der Blick für die kleinen Freuden am Wegesrand. Auch auf dem Alltagsweg engen-

Zeitnot und vielfältige Anforderungen den eigenen Horizont ein. Deshalb möchte dieser Tag einladen, den Blick für die Freude durch die Natur wieder/neu zu entdecken. Dabei helfen spirituelle Impulse zum Nachdenken, Zeiten des Gehens im Schweigen, Zeiten des Austauschs sowie der inneren Haltung eines Pilgers, achtsam unterwegs zu sein. Eine gute körperliche Kondition ist unbedingt erforderlich.

Sollte es an diesem Tag regnen, wird die Pilgertour an einem anderen Termin stattfinden.

(Foto: E. Nolte)

**Dauer: 1 Tag, 10.00 – 16.00 Uhr, Gebühr: 24,00 €**

**24-04071 Samstag, 22. Juni 2024**

### 24-0408 Geführte Wanderung NORDPFAD „Wümme und Vareler Heide“

Dozentin: Ines Stein, [www.gehstein.de](http://www.gehstein.de)



Die Teilnehmer\*innen erwartet eine abwechslungsreiche Rundwanderung (ca. 14 km) in der Umgebung von Scheeßel. Traditionell – wie das Heimathaus

und das Meyerhofgelände bekannt durch seine Blaudruckarbeiten. Natürlich – wie die Vareler Heide und das wildromantische Wümmeufer.

Entspannung – mit kurzen Waldbadeneinheiten.

Genuss – mit Einkehr im LandCafe LandPark Lauenbrück (nicht in der Teilnahmegebühr enthalten).

Körperliche Fitness sollte vorhanden sein.

**Dauer: 1 Tag, 10.00 – 15.30 Uhr, Gebühr: 27,50 €**

**24-04081 Samstag, 10. Aug. 2024**

### 24-0409 Mobil bleiben – aber sicher!

Dozent: Willi Scheibler, Verkehrswacht Bremervörde-Zeven e.V.



Mobil sein und mobil bleiben – das wünschen sich viele Menschen für ihr Alter. Mobil sein heißt: Kontakte pflegen, Besorgungen erledigen, Reisen unternehmen und neue Erfahrungen machen – kurz gesagt: Selbständig sein und am Le-

ben teilnehmen können. Das Programm „Sicher mobil“ des Deutschen Verkehrssicherheitsrates und seiner Mitglieder, also auch der Verkehrswacht, unterstützt Senioren/Seniorinnen darin, egal wie sie sich im Straßenverkehr fortbewegen, möglichst lange und sicher mobil zu bleiben. In diesem Gesprächskreis für Verkehrsteilnehmende ab 60 Jahren werden folgende Themen an- und besprochen:

- Unterwegs als Fußgänger\*in
- Mit Bus und Bahn,
- Mit dem Rad/Pedelec,
- Mit dem Auto sowie
- Sonstige Themen nach Wunsch (z.B. Rollator: sicherer Umgang, richtige Einstellung).

Zum Abschluss erhält jede\*r eine Broschüre über die Inhalte des Seminars.

**Dauer: 4 Abende, jeweils von 18.30 – 20.00 Uhr**

**Gebühr: 12,00 €**

**24-04091 Mittwoch, 03. Apr. 2024**

**(weitere Termine: 10. /17./24. Apr. 2024)**

### 24-0410 Sicherheitstraining für Pkw und Motorrad in Zeven, Hinter der Ahe

Dozent: Mitarbeitende der Verkehrswacht Bremervörde-Zeven e.V.



Ziel dieses Trainings ist es, Gefahren zu erkennen, sie zu vermeiden und auch zu bewältigen. Unfälle können vermieden werden, wenn das Lenken und Bremsen (bzw. Bremsen und Len-

ken) zusammen richtig angewandt werden. Das Fahrzeug ohne auch mit technischen Hilfsmitteln wie z.B. ABS, ASR, ESP richtig anzuwenden, aber auch die Grenzen der Technik zu erfahren. Dem Teilnehmenden wird nahegebracht, wie z.B. Gefühle, Fahrstil, Fahrpraxis, Bereifung des Fahrzeugs, aber auch Witterungseinflüsse wie z.B. Schnee und Regen, sich auf das Fahrverhalten des eigenen Pkw bzw. Motorrades auswirken.

**Dauer: 1 Tag (8 Stunden)**

**Genaue Termine entnehmen Sie bitte der Homepage [www.verkehrswacht-brv-zeven.de](http://www.verkehrswacht-brv-zeven.de).**

### 24-0411 CoPilot werden und kostenloses Sicherheitstraining erhalten

Dozent: Mitarbeitende der Verkehrswacht Bremervörde-Zeven e.V.



Schwere Unfälle begleiten uns fast täglich. Im Fernsehen, im Radio, im Internet und in den Zeitungen wiederholen sich leider die traurigen Unfallbilder und -berichte. Sinnloses Leid,

fassungslose Trauer oder vernichtete Zukunftsaussichten sind die Begleiter solcher Unfälle. Häufig sind Fahrer\*innen die Verursacher und auch die Opfer! Für junge Fahrer\*innen unter 25 Jahren, die im Landkreis Rotenburg/Wümme gemeldet sind, wurde dieses Projekt geschaffen. Alle, die sich als CoPilot registrieren lassen, erhalten die Möglichkeit, an einem kostenlosen Sicherheitstraining bei unserer Verkehrswacht teilzunehmen. Die Anmeldung sollte im Vorweg über das Straßenverkehrsamt des Landkreises Rotenburg/Wümme, z.B. Frau Ringen, Tel.: 04261 – 983 – 2400 ([ulrike.ringen@lk-row.de](mailto:ulrike.ringen@lk-row.de)) erfolgen.

**Dauer: 1 Tag (8 Stunden)**

**Genaue Termine entnehmen Sie bitte der Homepage [www.verkehrswacht-brv-zeven.de](http://www.verkehrswacht-brv-zeven.de).**

### 24-0412 Pedelec Ausbildung 60+

Dozent: Willi Scheibler, Verkehrswacht Bremervörde-Zeven e.V.



Es werden Theorieeinheiten aus der Straßenverkehrsordnung und deren Neuerungen mit Schwerpunkt Radfahren vermittelt und erläutert. Im praktischen Teil dieses

Kursangebotes werden Übungen mit dem Pedelec durchgeführt (Verhaltensregeln, Fahrradüberprüfung und evtl. Einstellungskorrekturen werden von einem Fachmann vorgenommen).

**Dauer: 1 Vormittag, jeweils von 10.30 – 12.30 Uhr**

**Gebühr: 15,00 €**

**24-04121 Samstag, 04. Mai 2024**

**24-04122 Samstag, 08. Jun. 2024**

**24-04123 Samstag, 26. Okt. 2024**



**augenoptik bornemann**

ENTDECKEN SIE UNSER VIELFÄLTIGES  
**LEISTUNGSSPEKTRUM**  
FÜR IHRE **AUGENGESUNDHEIT**

Augencheck ★ Bestimmung der Sehstärke ★ Nähe und Ferne ★ Früherkennung grauer Star und grüner Star (Glaukom) ★ Augeninnendruckmessung

**JETZT TERMIN VEREINBAREN ★ 04284 398 ★ [augenoptik-bornemann.de](http://augenoptik-bornemann.de)**