



Mehr  
Generationen  
Haus

 **Kästorf**

# OMNIBUS



PC-Kurse  
Seminare  
Veranstaltungen

## Programm August bis Dezember 2011



# Mittagstreff für Alle!

ohne Anmeldung

**montags - freitags  
12.00 bis 13.00 Uhr  
gemeinsame Mahlzeit für Alle  
für nur 3,- €**

Der Mittagstreff wird beliefert von Kästorfs Küche. Hier finden Sie auch das Angebot eines attraktiven Party-Service.

Kontakt:

Maria Michels

05371/ 721-623

[www.diakonie-kaestorf.de](http://www.diakonie-kaestorf.de)



Über die DSK

Qualifizierung und Ausbildung sind wesentliche Teile der stationären Wohnungslosenhilfe und der Jugendhilfe in Kästorf. Jugendlichen, ehemaligen Wohnungslosen und Behinderten werden nicht nur Unterkunft und angemessene Versorgung geboten sondern auch die Perspektive auf einen Einstieg in die Arbeitswelt. Im Gegensatz zu früher haben hilfeschuchende Menschen oft keinerlei Arbeitsbiografie. Viele müssen wieder an einen strukturierten Alltag gewöhnt werden. Unser Auftrag ist es, für diesen Personenkreis neue Arbeits- und Qualifizierungsangebote zu finden.

### Tauschladen "Die Durchreiche"

Geben, was man hat -

Nehmen, was man braucht.

Das Team der Durchreiche sammelt gespendete Haushaltswaren, Deko-material, Bettwäsche, Spiele, Bücher und Tonträger, um sie an diejenigen weiter zu geben, die sie gebrauchen können.



**mittwochs  
freitags**

**10.00 bis 12.00 Uhr  
15.00 bis 17.00 Uhr**

Im Mehrgenerationenhaus können Sie verschiedene Dienstleistungen abrufen. Diese werden entweder vom OMNIBUS-Team selbst geleistet oder in Kooperation mit starken Partnern erbracht. Außerdem werden zahlreiche Dienstleistungen vermittelt.

Wir haben die Antwort auf Ihre Frage!

**\* Räumlichkeiten für Ihre Veranstaltung**

(Bis zu 25 Personen)

- Seminar, Konferenz, Schulung
- Familienfeier, Kindergeburtstag
- Betriebs- und Weihnachtsfeiern
- Lesung, Vortrag etc.  
(Catering in Kooperation mit der Kästorfer Küche)

**\* Layout und Druckvorbereitung**

- Flyer und Broschüren
- Einladungen, Danksagungen  
(auf Wunsch mit Druckabwicklung)

**\* Individuelle PC-Schulungen**

- Office (auch Umstieg auf 2010)
- Senioren und Schüler
- Firmenschulung
- Vereine und Parteien  
(in Kooperation mit ABC-Computerschulung)



**\* Verleih von Zubehör für Ihre Veranstaltung**

- Gartentische und Stühle
- Sonnenschirme
- Stelzen
- Wurfspiel
- Shaffle-Board



**Vermittlung von Hausmeisterservice über die Diakonische Service Gesellschaft (DSK)**

<p><b>24.08.</b> 9.30 - 11.00 Uhr kostenlos Anmeldung. erwünscht Dozenten: A. Baum, J. Marques, K. Oppermann</p>	PC	<p><b>Kostenloser Schnupperkurs</b> <b>Der Herbst kommt und unsere neuen Kurse auch</b> In gemütlicher Runde starten wir gemeinsam in den Herbst. An diesem Vormittag möchten wir Ihnen unsere neuen Kurse und unsere neuen Angebote vorstellen. Wir stehen Ihnen für alle Fragen rund um unsere Seminare als Ansprechpartner zur Verfügung.</p>
<p><b>Vortrag:25.08.</b> 19.00 - 21.00 Uhr 10,- € VVK 12,- € AK</p> <p><b>Seminar 08.09.</b> 15.09., 22.09. 29.09. 19.00 - 21.00 Uhr 120,- €/Seminar</p> <p>Referent: J. Drischel</p>	Gesundheit	<p><b>Vortrag: Erfüllung statt Erschöpfung:</b> <b>Herausforderungen im Lehrberuf meistern</b> Selbsthilfe mit den einfachen Werkzeugen von emoflex® <b>Beschreibung auf der Rückseite!</b></p> <p><b>Seminar Erfüllung statt Erschöpfung</b> <b>Herausforderungen im Lehrberuf meistern</b> Selbsthilfe mit den einfachen Werkzeugen von emoflex® Sie lernen Werkzeuge kennen und anwenden (und auch Grundlagen der Theorie), um Belastungen zu reduzieren.</p>
<p><b>31.08., 07.09.</b> 9.30 - 12.00 Uhr 30,- €/ Kurs Dozentin: J. Marques Anmeldung bis 24.08.</p>	PC 50+	<p><b>PC - Einsteiger - Grundlagenkurs</b> <b>„Mein PC, meine Maus und ich“</b> (ohne Vorkenntnisse) Einschalten und loslegen! In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt den Umgang mit Windows, Tastatur und Maus.</p>
<p><b>13.09., 20.09., 27.09.</b> 17.00 - 19.30 Uhr 45,- €/ Kurs Dozent K. Oppermann Anmeldung bis 06.09.</p>	PC	<p><b>Excel 2010 - Umstieg auf die neue Version</b> Lernen Sie die Neuerungen in der neuen Excel Version von Office 2010 kennen.</p>
<p><b>14.09., 21.09., 28.09.</b> 9.30 - 12.00 Uhr 45,- €/ Kurs Dozentin: A. Baum Anmeldung bis 07.09.</p>	PC 50+	<p><b>Grundlagenkurs Textverarbeitung</b> (Grundkenntnisse Tastatur und Maus erwünscht) Gemeinsam schreiben wir erste Texte, einfache Briefe und gestalten einfache Schmuckblätter mit Fotos und Bildern.</p>
<p><b>16.09.</b> 19.00 - 21.00 Uhr 15,- € Dozentin: A. Baum Anmeldung bis 09.09.</p>	PC	<p><b>Office 2010 – Umsteigen leicht gemacht</b> In diesem Workshop geben wir Ihnen einen kurzen Überblick, welche Veränderungen im neuen Office Paket auf Sie zukommen und wie Sie den Umstieg schnell und erfolgreich meistern können.</p>
<p><b>donnerstags</b> 9.00 - 11.00 Uhr <b>kostenlos</b> Dozentin: P. Betscher</p>	Bildung	<p><b>Papierwerkstatt der Seniorenschule</b> Papier ist ein unglaublicher Werkstoff, mit dem sich viele Dinge kreativ gestalten lassen. In gemütlicher Runde kann hier Jeder tätig werden und bekommt neue Impulse.</p>

<p><b>17.09.</b> 14.00 - 18.00 Uhr 60,- € für Kind + Elternteil Referentin: G. Kolf Anmeldung bis 01.09.</p>	<b>Bildung</b>	<p><b>Workshop: Leselust statt Lesefrust – mit Brain Gym® die Lesekompetenz erhöhen</b> Damit jedes Kind diese Erfahrung für sich in dem Seminar machen kann, ist die Teilnehmerzahl auf 6 Kinder mit einem Elternteil begrenzt. Beschreibung auf der Rückseite Infos unter: <a href="http://www.gerda-kolf.de">www.gerda-kolf.de</a></p>
<p><b>18.09.</b> 11.00 - 18.00 Uhr 99,- € Referentin: G. Kolf Anmeldung bis 01.09.</p>	<b>Bildung</b>	<p><b>Dankeschön-Veranstaltung für Ehrenamtliche</b> <b>Dem Stress die Stirn bieten!</b> Mit einfachen Brain Gym Übungen Stressauswirkungen minimieren und Lebensfreude und Gelassenheit erzielen. <b>Dieses Seminar ist für ehrenamtlich Aktive der Diakonie Kästorf kostenfrei!</b></p>
<p><b>19.09., 26.09.;</b> 10.10., 31.10.;</p> <p>07.11. 9.30 - 12.00 Uhr 5,- €/ Termin Dozentin: J. Marques Anmeldung erw.</p>	<b>PC</b>	<p><b>Übung macht den Meister</b> Parallel zu unseren Kursen bieten wir auch Trainingstage an, an denen Sie in entspannter Runde die erworbenen Kenntnisse üben, vertiefen und anwenden können.</p>
<p><b>23.09.</b> 19.00 - 21.00 Uhr 15,- € Dozentin: A. Baum Anmeldung bis 16.09.</p>	<b>PC</b>	<p><b>Office 2010 – Einführung in Word</b> Sie lernen den Aufbau der neuen Word Version kennen. Sie wissen wo die Funktionen, Befehle und Möglichkeiten unter der neuen Oberfläche zu finden sind und können die neuen Funktionen in Word für Ihre Zwecke anwenden.</p>
<p><b>30.09.</b> 19.00 - 21.00 Uhr 15,- € Dozentin: Antje Baum Anmeldung bis 23.09.</p>	<b>PC</b>	<p><b>Office 2010 – Einführung in PowerPoint</b> Sie lernen die neuen Möglichkeiten von PowerPoint 2010 kennen. Sie wissen wo die Funktionen, Befehle und Möglichkeiten unter der geänderten Oberfläche zu finden sind und wie man sie für eigene Zwecke nutzen kann.</p>
<p><b>04.10., 11.10.,</b> 18.10. 17.00 - 19.30 Uhr 45,- €/ Kurs Dozent: K. Oppermann Anmeldung bis 27.09.</p>	<b>PC</b>	<p><b>Excel: Auswerten und Filtern</b> Tabellen auswerten und filtern, sowie gezielte Lösungen für Problemstellungen im Alltag und Beruf finden.</p>
<p><b>05.10.</b> 12.10. 9.30 - 12.00 Uhr 30,- €/ Kurs Dozentin: A. Baum Anmeldung bis 28.09.</p>	<b>PC 50+</b>	<p><b>Gemeinsam erobern wir das Internet</b> Wir zeigen Ihnen, wie Sie ins Internet kommen und was es alles bietet. Sie lernen die einfache Bedienung kennen und gemeinsam surfen wir auf Seiten, die hilfreich und interessant sein können.</p>
<p><b>Anmelden und Infos :</b></p>		<p><b>05371/ 93 59 233 * <a href="mailto:info@mgh-omnibus.de">info@mgh-omnibus.de</a></b></p>

<p><b>07.10., 14.10., 21.10., 28.10.</b>  9.30 - 12.00 Uhr  60,- €/ Kurs  Dozent:  K. Oppermann  Anmeldung bis 30.09.</p>	<b>PC 50+</b>	<p><b>PC - Grundlagenkurs: "Mein PC und ich"</b>  für Anfänger ohne Vorkenntnisse! Dieser Kurs zeigt Ihnen, wie Sie Ihren PC auch ohne Vorkenntnisse sinnvoll für eigene Zwecke nutzen können. Einschalten und loslegen; Arbeiten mit Tastatur und Maus; einfache Texte erstellen und gestalten und einiges mehr.</p>
<p><b>Infoabend</b>  <b>07.10</b>  18.00 - 20.30 Uhr  <b>kostenfrei</b>  <b>Workshop</b>  <b>22.10., 23.10.</b>  10.00 - 17.00 Uhr  Kursleiter:  B. Schmoldas  Anmeldung erwünscht</p>	<b>Bildung</b>	<p><b>Herrnhuter Sterne basteln</b>  Wer kennt Sie nicht, die Herrnhuter Sterne, die in der Vorweihnachtszeit viele Räume schmücken und in ein gemütliches Licht tauchen? Bei diesem Info-Abend erfahren Sie die Sterne selbst basteln können.  In einem Workshop am 22.10. und 23.10. ist dann ausreichend Zeit zum Selberbasteln!  Es fallen lediglich Materialkosten an. Auf Wunsch wird das Material per Sammelbestellung geordert.</p>
<p><b>08.10.</b>  15.00 - 17.00 Uhr  <b>kostenlos</b>  Referentin:  A. Ruschlau  Anmeldung erbeten</p>	<b>Gesundheit</b>	<p><b>Kostbarste Öle - Ein Geschenk der Natur für Ihre Schönheit</b>  Eine Vorstellung anspruchsvoller Naturkosmetik, unterstützender Aromapflege und hochwertige Düfte für Raumharmonie - für ganzheitliches Wohlbefinden jeden Tag. Ein Nachmittag zum Kennen lernen, Ausprobieren und Vermitteln praktischer Tipps, der aus kraftvollen Pflanzen entstehenden Öle und Essenzen. Ätherische Öle sind Kraftpakete aus bis zu hunderten fettlöslichen Substanzen in der Pflanze, für viele individuelle Anwendungsbereiche. Lassen Sie sich überraschen!</p>
<p><b>09.10.</b>  14.00 - 17.00 Uhr  Aufbau 12.30 Uhr  Standplatz: 5,- € oder eine Kuchenspende  Anmeldung bis 30.09.</p>	<b>Basar</b>	<p><b>Baby- und Kinderbasar</b>  Kinderkleidung, Spielzeug, Fahrzeuge - alles wechselt seinen Besitzer. In unseren Räumen bieten etwa 30 Verkäufer, was das Herz begehrt. Kommen Sie zum Stöbern und Kaufen. Für das leibliche Wohl ist mit Kaffee und Kuchen gesorgt.</p>
<p><b>13.10., 20.10., 27.10.</b>  9.30 - 12.00 Uhr  45,- €/ Kurs  Dozent:  K. Oppermann  Anmeldung bis 06.10.</p>	<b>PC 50+</b>	<p><b>PC - Grundlagen - Aufbaukurs</b>  Für Absolventen des Grundlagenkurses oder Personen mit Grundkenntnissen. Themen: Freies Gestalten, Einladungen, Grafiken, Fotos, usw.</p>
<p>Im Mehrgenerationenhaus OMNIBUS wird bürgerschaftliches Engagement aktiv gefördert. Bei uns können Sie sich je nach Ihren persönlichen und zeitlichen Ressourcen einbringen, sei es in bestehenden Projekten oder mit eigenen Ideen.</p>		

<p><b>15.10.</b> 9.00 - 17.00 Uhr 40,- €/Kurs inkl. umfangr. Seminarunterlagen u. Verpflegung. Im Anschluß kostenl. telef. Beratungsservice Dozent: T. Behrens Anmeldung bis 07.10.</p>	<b>Bildung</b>	<p><b>"Klappern gehört zum Handwerk"</b> <b>Presse- und Öffentlichkeitsarbeit im Verein oder in einer Firma.</b> Jahrelange Erfahrung im Redaktionsbetrieb -unter anderem bei Tageszeitungen, Stadtmagazinen, Anzeigenblättern, Fachzeitschriften - warten darauf, vom Dozenten an Sie weiter gegeben zu werden. Das Ganztagesseminar befasst sich mit Medien allgemein, Leserbriefen, der richtigen Terminwahl für Anfragen, Pressekonferenzen, Anforderungen an Texte und Fotos, Rechtlichem. Außerdem werden individuelle Möglichkeiten für Ihre Öffentlichkeitsarbeit beleuchtet.</p>
<p><b>17.10. - 21.10.</b> 8.00 - 16.00 Uhr 70,- €/ Woche inkl. Verpfl. Ermäßigung bei Geschwistern möglich. Anmeldung bis 04.10.</p>	<b>Ferien</b>	<p><b>Ferienstpaß in den Herbstferien</b> <b>verlässliche Ferienbetreuung</b> Kinder, deren Eltern in den Ferien arbeiten müssen und nicht alleine zu Hause sein sollen, finden hier eine kreative Ferienbetreuung. Ein abwechslungsreiches Programm erwartet Kinder im Alter von 6 bis 12 Jahren. Fordern Sie unseren Flyer an!</p>
<p><b>17.10.</b> 9.00 - 13.00 Uhr <b>kostenlos</b> inkl. Mittagessen Anmeldung bis 04.10.</p>	<b>Ferien</b>	<p><b>Jugend-Schreibwerkstatt</b> Kids und Jugendliche zwischen 12 und 18 Jahren lernen unter Anleitung eines erfahrenen Autors eigene Texte zu erstellen. Eigene Schreibfertigkeiten werden gestärkt und das Ausdrucksvermögen entwickelt - mal sehen, wie sich das beim nächsten Aufsatz oder Referat auswirkt ...</p>
<p><b>01.11., 08.11., 15.11.</b> 17.00 - 19.30 Uhr 45,- €/ Kurs Dozent: K. Oppermann Anmeldung bis 25.10.</p>	<b>PC</b>	<p><b>Excel - Benutzerdefinierte Funktionen für Anwender mit Erfahrung.</b> Sie kennen sich mit Excel und seinen Standardfunktionen aus und arbeiten damit? Dann wird es Zeit, dass sie sich mit weiteren Möglichkeiten dieses Programms beschäftigen. Benutzerdefinierte Funktionen ermöglichen es Ihnen, individuelle Lösungen für Ihre speziellen Berechnungen zu erstellen.</p>
<p><b>02.11.</b> 9.30 - 12.00 Uhr 15,- €/ Kurs Dozentin: A. Baum Anmelden bis 26.10.</p>	<b>PC 50+</b>	<p><b>"Hausputz auf dem PC"</b> <b>Ordnung mit Dateien und Ordern</b> Das Speichern klappt, aber wie bekommt man Ordnung auf der Festplatte? In diesem Kurs wollen wir gemeinsam Ordner anlegen, Dateien speichern, löschen und kopieren.</p>
<p><b>03.11., 10.11.</b> 9.30 - 12.00 Uhr 30,- €/ Kurs Dozent: K. Oppermann Anmeldung bis 02.11.</p>	<b>PC 50+</b>	<p><b>(Keine) Angst vorm Internet</b> für Alle, die sich dem Medium nähern möchten, PC-Grundkenntnisse sollten vorhanden sein. Gemeinsam schauen wir uns Virens Scanner und Firewall an, und sprechen über Gefahren im Netz und über den Schutz des eigenen PC.</p>
<p><b>montags bis freitags</b> 12.00 - 13.00 Uhr</p>		<p><b>Offener Mittagstreff</b> Freunde treffen und Kontakte knüpfen und dabei gemütlich Mittag essen!</p>

<p><b>04.11., 11.11., 18.11., 25.11.</b>  9.30 - 12.00 Uhr  60,- €/ Kurs  Dozent:  K. Oppermann  Anmeldung bis 28.10.</p>	<b>PC 50+</b>	<p><b>PC - Grundlagen - Aufbaukurs 2</b>  für Absolventen des Grundlagenkurses oder Personen mit Grundkenntnissen.  Themen: Freies Gestalten, Einladungen, Grafiken, Fotos, usw.</p>
<p><b>09.11., 16.11.</b>  9.30 - 12.00 Uhr  30,- €/ Kurs  Dozentin:  A. Baum  Anmeldung bis 2.11.</p>	<b>PC</b>	<p><b>Fotos im Griff - Erste Schritte mit der Digitalkamera und dem PC</b>  In diesem Kurs lernen Sie, wie man Fotos von der Kamera auf den PC überträgt und diese von Anfang an gut sortiert und komfortabel weiter verarbeiten kann.</p>
<p><b>18.11.</b>  16.00 - 20.00 Uhr  <b>Eintritt frei</b>  Autoren:  T. Behrens, R. Büchmann, M. Rausch</p>	<b>Lesetag</b>	<p><b>Bundesweiter Vorlesetag</b>  <b>Regional bekannte Autoren lesen aus ihren Werken</b>  Das genaue Programm entnehmen Sie bitte der Tagespresse. Teilnehmer/Autoren sind herzlich willkommen. Sprechen Sie uns an.</p>
<p><b>22.11., 29.11., 06.12.</b>  17.00 - 19.30 Uhr  45,- €/ Kurs  Dozent:  K. Oppermann  Anmeldung bis 15.11.</p>	<b>PC</b>	<p><b>Excel 2010 - Grundlagenkurs</b>  Tabellen erstellen und bearbeiten. Für jeden Anwendungsbereich individuelle Lösungen finden. Es können Mitgliederlisten genauso geführt werden, wie einfache Kalender.</p>
<p><b>23.11., 30.11.</b>  9.30 - 12.00 Uhr  30,- €/ Kurs  Dozent: A. Baum  Anmeldung bis 16.11.</p>	<b>PC</b>	<p><b>Rote Augen und unscharf?</b>  <b>Fotobearbeitung mit dem Programm PICASA</b>  Grundkenntnisse im Umgang mit Dateien und Ordnern erforderlich!</p>
<p><b>24.11., 01.12.</b>  9.30 - 12.00 Uhr  30,- €/ Kurs  Dozent:  K. Oppermann  Anmeldung bis 17.11.</p>	<b>PC 50+</b>	<p><b>E-Mail-Konto einrichten und nutzen</b>  Sie wollten schon immer ein E-Mail-Konto haben und wissen nicht, wie man es einrichtet? Wir legen gemeinsam ein Konto an, und Sie lernen das Versenden und empfangen vom E-Mails.</p>
<p style="text-align: center;"><b>Hausaufgabenhilfe durch Lernpaten</b></p> <p>Im Mehrgenerationenhaus unterstützen wir Schülerinnen und Schüler bei der Erledigung der Hausaufgaben. Für jeweils kleine Gruppen stehen ehrenamtliche LernpatInnen zur Verfügung. Auf Wunsch können die Kinder auch am Mittagstreff teilnehmen. Unsere Erfahrung zeigt, dass die Kinder alleine durch das strukturierte Anfertigen der Hausaufgaben gute Lernerfolge erzielen können - dies ist daher eine besonders dankbare Aufgabe für bürgerschaftliches Engagement. Wenn Sie Unterstützung für Ihr Kind wünschen oder sich selbst gerne beteiligen möchten, sprechen Sie uns an.</p>		



Wir suchen ...

- ... Persönlichkeiten, die Freude an der Arbeit mit Menschen haben
- ... Menschen, die etwas Zeit für Andere investieren möchten
- ... Erfahrene, die ihre Fähigkeiten einbringen möchten
- ... Interessierte, die Neues kennen lernen wollen
- ... Kreative, die Ideen haben



Wir bieten ...

- ... Ein nettes, aufgeschlossenes Team
- ... Gemeinschaft
- ... individuelle Einsatzmöglichkeiten
- ... neue Erfahrungen
- ... Schulung und Fortbildungen
- ... Anmeldung zur EhrenamtsCard
- ... Anmeldung zu ELFEN-Seminaren

## Leselust statt Lesefrust Ein Workshop für Kinder mit einem Elternteil

Ob die Aufforderung vorzulesen in mir Freude oder Angst auslöst, hängt von meinen Vorerfahrungen ab.

Damit Leselust an die Stelle von Lesefrust treten kann, ist es nötig, neue Erfahrungen zu ermöglichen, die alten angstbesetzten zu entmachten. Dabei will dieser Workshop mit Brain Gym Unterstützung bieten. Mit einfachen Körperbewegungen, mit dem Halten oder Massieren von Akupunkturpunkten werden die Gehirnbereiche zur Zusammenarbeit angeregt, wird Stress abgebaut. Dann können die Augen mühelos der Zeile folgen, dann können aus Buchstaben Wörter werden und den Wörtern Bilder zugeordnet werden. Dann wird das Gelesene verstanden. Dann macht Lesen Spaß!

Workshop mit Gerda M. Kolf  
am 17.09. 14.00 Uhr

## Dem Stress die Stirn bieten Eine Danke-Veranstaltung für Ehrenamtler

Stress behindert klares Denken, und Stress macht auf Dauer krank. Mehr als 1400 verschiedene chemische und physikalische Veränderungen durch Stress konnten von Wissenschaftlern schon im Körper erfasst werden.

Wenn es um Gesundheit und Lebensfreude geht, geht es deshalb immer auch darum, Stressauswirkungen auf den Körper zu vermeiden. Dazu wird das Seminar einfache, vergnügliche Wege aufzeigen, die gemeinsam gegangen werden und die jeder im Alltag auch allein gehen kann.

**Dieses Seminar ist für ehrenamtlich Aktive der Diakonie Kästorf kostenfrei!  
Anmeldung erforderlich.**

Seminar mit Gerda M. Kolf  
am 18.09. 10.00 Uhr

**Woche des Ehrenamtes**  
**16. - 25. September 2011**  
**[www.engagement-macht-stark.de](http://www.engagement-macht-stark.de)**

## Erfüllung statt Erschöpfung Herausforderungen im Lehrerberuf meistern

LehrerInnen leisten eine verantwortungsvolle und wichtige Arbeit im Umgang mit Kindern und Jugendlichen. Von ihnen erwartet die Gesellschaft, dass sie stets als Vorbild mit Einfühlungsvermögen und Sensitivität unterrichten. Immer mehr Lehrkräfte klagen über Stress, Überbelastung, Zunahme an körperlichen Erkrankungen, psychosomatischen und psychischen Beschwerden und auch über mangelnde Motivation.

Mit dieser Methode lernen Sie ein neues neurowissenschaftlich fundiertes Konzept zur Stressbewältigung kennen.

Am Vortragsabend erhalten Sie einen Einblick in die theoretischen Hintergründe. Beim Workshop (vier Termine) üben Sie in einer kleinen Gruppe die wirksamen Bewältigungsstrategien ein.



[www.emoflex.de](http://www.emoflex.de)

Referent Johannes Drischel  
Vortrag am 25.08. 19.00 Uhr  
Workshop 08.09., 15.09.,  
22.09. und 29.09.  
jeweils 19.00 Uhr

## OMNIBUS, das heißt für Alle!



Dieses Programm ist mit der pädagogischen Begleitung der Ländlichen Erwachsenenbildung erstellt worden. Die Durchführung der Veranstaltungen erfolgen in Kooperation.



Wenn Sie sich Sorgen machen ...  
Rotes Telefon für Kinderschutz



**05371 - 93 81 888**

Anrufzeiten: tgl. von 17 bis 21 Uhr

**Mehrgenerationenhaus OMNIBUS  
Hamburger Straße 146  
(gegenüber Christinenstift)**

**38518 Gifhorn**

**Telefon: 05371/ 93 59 233**

**Fax: 05371/ 93 59 234**

**info@mgh-omnibus.de**

**www.mgh-omnibus.de**



**Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend**