

## Ortskulturring Almdorf, Breklum, Sönnebüll, Struckum, Vollstedt

---

Postanschrift

**Ortskulturring ABSSV**  
Grundschule Bredstedt-**Breklum**-Bordelum  
Standort Breklum  
Kirchenstraße 20  
25821 Breklum

Leiter:  
(Öffentlichkeitsarbeit)

**Bernhard Schweger**  
☎ 04671 4297

Stellvertretender Leiter:

**Helmut Lamée**  
☎ 04671 2105

Telefonische Auskünfte und  
Anmeldungen zu den Kursen:

**Birgit Martensen**  
☎ 04671 601070  
e-mail: [okr-breklum@web.de](mailto:okr-breklum@web.de)

**Achtung: Unser Büro wird nebenberuflich betreut  
und ist tagsüber in der Regel **nicht** besetzt!**

Bitte hinterlassen Sie daher eine kurze Nachricht  
auf dem Anrufbeantworter. Wir rufen dann abends  
schnellstmöglich zurück!

Internetauftritt:

[www.okr-breklum.de](http://www.okr-breklum.de)

---

### Hinweis in eigener Sache:

Seit fünfzehn Jahren sind wir inzwischen als Ortskulturring mit unserem Angebot für die Bürgerinnen und Bürger unserer Gemeinden tätig. Unser Programm lebt hauptsächlich auch von unseren großartigen Referenten und deren Einsatz. Immer wieder sind wir auf der Suche nach neuen Ideen und Referenten.

**Also, bitte melden Sie sich bei uns, wenn Sie gerne einen Kurs anbieten möchten oder eine Idee für eine Veranstaltung haben.** Wir freuen uns auf Sie.

Besuchen Sie im Laufe des Jahres auch unsere **Internetseite**

[www.okr-breklum.de](http://www.okr-breklum.de)

Hier werden immer wieder aktuelle Termine, neue zusätzliche Kursangebote und Berichte über unsere Veranstaltungen veröffentlicht.

*Aus Erfahrung der letzten Jahre wissen wir, dass sich manchmal Teilnehmer erst ganz kurz vor Kursbeginn anmelden. Da wir natürlich möchten, dass unsere Kurse immer stattfinden, warten wir teilweise lange ab. So kann es vorkommen, dass die Absage eines Kurses mangels Teilnehmer auch teilweise erst ganz **kurzfristig** vor dem eigentlichen Termin erfolgt. Dafür bitten wir um Verständnis!*

**Veranstaltungsorte:**

Alle unsere Kurse finden (wenn nicht anders vermerkt!) in den Räumen der Grundschule in 25821 Breklum, Kirchenstraße 20 statt.

***Im Interesse der Schülerinnen und Schüler besteht in den Schulräumen und auf dem gesamten Schulgelände der Grundschule in Breklum Rauchverbot.***

### **Anmeldung und Gebühren:**

Zur Planung der einzelnen Kursangebote und/oder Veranstaltungen ist es notwendig, rechtzeitig einen Überblick über die voraussichtliche Teilnehmerzahl zu bekommen. Telefonische Reservierungen nimmt Frau Birgit Martensen vorab unter ☎ 04671 601070 entgegen. Zusätzlich bitten wir Sie, sich schnellstmöglich - **spätestens bis 3 Tage vor Kursbeginn bei uns eingehend - verbindlich schriftlich** anzumelden.

Bei Anmeldung wird gleichzeitig die komplette Kursgebühr fällig. **Die Kursgebühren werden anhand der Kursanmeldung/SEPA-Mandat jeweils zwischen dem 10. - 15. Werktag nach Beginn des Kurses von uns eingezogen.**

**Anmeldeformulare/SEPA-Mandate** erhalten Sie im Internet auf unserer Seite [www.okr-breklum.de](http://www.okr-breklum.de) (unter dem Link „Kurse – Anmelden und Bezahlen“) oder in der Breklumer Bücherstube, Kirchenstraße 4, 25821 Breklum sowie am Briefkasten des OKR innerhalb der Grundschule in Breklum, Kirchenstraße 20.

Ein Kurs findet statt, wenn sich rechtzeitig die Mindestteilnehmerzahl angemeldet hat. *Eine Garantie für das Zustandekommen können wir leider nicht geben.* Bei weniger Anmeldungen kann ggfs. die Kursgebühr nach Absprache mit den gemeldeten Teilnehmern erhöht werden, damit der Kurs stattfinden kann. Kommt ein Kurs wider Erwarten nicht zustande, werden Sie telefonisch benachrichtigt und ggfs. bereits bezahlte Kursgebühren werden umgehend zurück überwiesen.

Durch die Unterzeichnung und pünktliche Abgabe des **SEPA-Mandats vor** dem Kurs erleichtern Sie uns die Arbeit. Jedoch können die Kursgebühren **nach Absprache** mit uns in Ausnahmefällen auch unter Angabe Ihres **Namens**, des Verwendungszweckes: ***Kurs-Titel und Nummer*** auf unser Konto „**OKR A.B.S.S.V.**“

***IBAN: DE 43 2176 3542 0007 0080 07***

***BIC: GENODEF1 BDS***

***VR Bank Niebüll***

überwiesen werden.

### **Rücktritt von der Anmeldung:**

Das Fernbleiben vom Kurs gilt **nicht** automatisch als Abmeldung. Bitte informieren Sie uns mindestens einen Tag **vor** Kursbeginn schriftlich, sollten Sie an einem gebuchten Kurs doch nicht teilnehmen können. **Bei Abbruch des Kurses durch den Teilnehmer besteht kein Anrecht auf Erstattung der Kursgebühren.**

## Computer und Smartphone ... speziell für Senioren

*Diese Kurse sind speziell für Senioren konzipiert. Der Kursleiter erklärt langsam und ausführlich alle Schritte hin zu „neuen“ Technologie ... und passt das Tempo den mitgebrachten Voraussetzungen der Teilnehmer an.*

### **Computerkurs für Anfänger**

Hier wird der grundsätzliche Umgang mit dem PC erlernt, vom ersten Einschalten über den Umgang mit der „Maus“ bis hin zur Absicherung des PC's für Eindringlinge von außen. In einem absoluten Anfängerkurs erlernen sie die Funktionen Ihres PC's in einfacher und verständlicher Sprache kennen. Platz für individuelle Fragen ist jederzeit vorhanden. Schulungsgeräte mit Windows 7 sind vorhanden. Eigene Laptops mit den Betriebssystemen Windows 7 oder Windows 10 können gerne mitgebracht werden.

5 x 1,5 Std., Entgelt: 40,00 €, Kursleiter: Andreas Ziehr, Mindestteilnehmerzahl: 6 TN

**Kurs (01)-Beginn:** Di, 05.11. – 03.12.2019, 16.30 - 18.00 Uhr, jeweils dienstags

### **Computer-Treff für Nutzer mit ersten Erfahrungen**

Sie haben bereits einige Erfahrungen am PC gesammelt, wollen im Umgang mit Ihrem PC noch sicherer werden oder möchten neue Möglichkeiten kennenlernen? Dann ist der regelmäßige Computer-Treff genau das Richtige für Sie. Egal ob **Anti-Viren-Programme**, die sichere Nutzung des **Internets**, oder Tipps und Tricks zur übersichtlichen Sortierung Ihrer Dateien. Sie können Ihre Fragen und Probleme vortragen, erhalten Antworten und zusätzliche Tipps zum Umgang mit Ihrem PC. Schulungsgeräte mit Windows 7 sind vorhanden. Ein eigener PC bzw. Laptop mit Windows 7 oder Windows 10 kann gerne selbst mitgebracht werden.

3 x 1,5 Std., Entgelt: 24,00 €, Kursleiter: Andreas Ziehr, Mindestteilnehmerzahl: 6 TN

### **Kurs (02)-Beginn:**

Mo, 09.12.2019, 13.01.2020, 03.02.2020 jeweils 16.30 - 18.00 Uhr, immer montags

### **Smartphone-Treff für Fortgeschrittene**

Wie ging das noch mal? Sie haben seit einiger Zeit ein **Android**-Smartphone und kennen sich schon ein wenig damit aus, würden aber einfach gerne noch routinierter mit dem Smartphone umgehen oder haben neue Fragen? Dann ist der Smartphone-Treff genau das Richtige für Sie, um das erlangte Wissen etwas aufzufrischen! Bei diesem Treff sind alle Fragen rund um das Android-Smartphone sehr willkommen. Sie können sich beim Treff zu Apps, Funktionen und Trends am Smartphone austauschen und z.B. auch offene Fragen zum Thema **Sicherheit** klären.

***Ein eigenes Smartphone (ausschließlich Android!) muss mitgebracht werden.***

1 x 2 Std., Entgelt: 10,00 €, Kursleiter: Andreas Ziehr, Mindestteilnehmerzahl: 6 TN

**Kurs (03)-Beginn:** Do, 07.11.2019, 16.30 – 18.30 Uhr

### **Umgang mit Smartphone und Tablet (Android)**

Ein neues Smartphone soll das Leben erleichtern. Jedoch kann so ein Smartphone oder ein Tablet im Alltag auch für Frustration sorgen. Vor allem dann, wenn man die Funktionsweise dieser „Dinger“ (noch) nicht versteht.

In diesem Kurs erlernen Sie, wie man alle Vorteile eines Smartphones bzw. Tablets nutzen kann, ohne zu verzweifeln. Der Kursleiter zeigt Ihnen nützliche Apps, Tricks und Tipps zur einfachen Bedienung. Neben den allgemein bekannten Nachrichten-Apps, werden z.B. auch Apps, die ihr Smartphone/Tablet sicherer machen können, besprochen.

***Zu diesem Kurs muss das eigene Smartphone mitgebracht werden.***

3 x 1,5 Std., Entgelt: 24,00 €, Kursleiter: Andreas Ziehr, Mindestteilnehmerzahl: 6 TN

**Kurs (04)-Beginn:** Do, 16.01. – 30.01.2020, 16.30 - 18.00 Uhr, jeweils donnerstags

## **Moderne Kommunikation, Smartphones und mehr ...**

### **Sicherheit am Smartphone – für Jung und Alt**

Sie würden gerne sicherstellen, dass Sie oder ihr Kind sicher vor Abo-Fallen, Eindringlingen oder Ähnlichem sind? Sie sind sich nicht sicher, ob Sie nicht vielleicht zu viel für Ihren Tarif zahlen oder gar unnütze Abbuchungen stattfinden? An diesem Abend erklärt der Referent den sicheren Umgang mit Ihrem Smartphone. Gerne können Sie Fragen zu diesem Thema mitbringen. Ob Apps, Smartphone-Tarife oder generelle Datennutzung, an diesem Abend erhalten Sie nützlichen Tipps zur **sicheren** Smartphone-Nutzung.

Bei produktspezifischen Fragen sollte das eigene Smartphone incl. des dazugehörigen Handbuchs mitgebracht werden!

**Zielgruppe des Vortrags:** Jugendliche und Erwachsene, insbesondere auch Eltern von jüngeren Kindern

1 x 2 Std., Entgelt: 10,00 €, Kursleiter: Andreas Ziehr, Mindestteilnehmerzahl: 6 TN

**Kurs (05)-Beginn:** Di, 29.10.2019, 19.30 – 21.30 Uhr

### **Jimdo – Der Weg zur eigenen Webseite**

In diesem Kurs erlernen Sie die Grundlagen zur Erstellung einer Webseite mit dem Anbieter „Jimdo“. Die Gestaltung einer Webseite kann langwierig sein und erfordert eine kleine Portion Kreativität. In diesem Kurs machen wir die ersten Schritte gemeinsam und sie erhalten Tipps zu einer möglichen Herangehensweise.

PCs mit Windows 7 sind vorhanden. Gerne darf aber auch der eigene Laptop mitgebracht werden.

3 x 1,5 Std., Entgelt: 24,00 €, Kursleiter: Andreas Ziehr, Mindestteilnehmerzahl: 6 TN

**Kurs (06)-Beginn:** Mo, 10.02. – 24.02.2020, 19.30 – 21.00 Uhr, jeweils montags

## **Fitness für alle ...**

### **Fitnesstraining für frischgebackene Mütter ... und deren Babys**

Sie haben vor einiger Zeit ein Baby bekommen und kämpfen jetzt mit dem Babyspeck? Sie finden Bewegung in der freien Natur besser als „stickige“ Fitnessstempel? Sie haben keine Lust auf fremde Babysitter, wollen Sport treiben, etwas für die Figur tun und auch noch Spaß haben? Hier ist die Lösung. Seit Jahren Trendsport mit großem Erfolg bei uns in Breklum!

Zu diesem Kurs treffen sich Mütter und ihre Kinder in „geländegängigen“ Kinderwagen (Buggy) zum gemeinsamen Training im Freien und sagen den Pfunden den Kampf an. Unter Anleitung einer erfahrenen Physiotherapeutin und dreifachen Mutter werden Kraft- und Ausdauertraining kombiniert mit Dehnungsübungen und Übungen aus der Rückbildungsgymnastik. Mitmachen können alle Mütter mit Kindern im Alter von 10 Wochen bis 2 Jahren.

Bitte Isomatte oder Decke mitbringen! **Treffpunkt jeweils auf dem Parkplatz des Sportparks (SV Germania Breklum)!**

6 x 1 Std., Entgelt: 30,00 €, Kursleiterin: Yvonne Jensen, Mindestteilnehmerzahl: 6 TN

**Kurs (07)-Beginn:** Do, 15.08. – 19.09.2019, 10.30 – 11.30 Uhr, jeweils donnerstags

8 x 1 Std., Entgelt: 40,00 €, Kursleiterin: Yvonne Jensen, Mindestteilnehmerzahl: 6 TN

**Kurs (08)-Beginn:** Do, 23.04. – 18.06.2020 , 10.30 – 11.30 Uhr, jeweils donnerstags, ***nicht an Himmelfahrt!***

### **Wellfit – Alles was „Frau“ gut tut!**

Der ganzheitliche Wellfit-Ansatz bietet eine ausgewogene Mischung aus verschiedenen Sportprogrammen um gesund, fit und schön zu sein, ohne den Körper - insbesondere die Gelenke - und die Seele zu überfordern. In diesem Kurs können Übergewichtige und Frauen aller Altersgruppen, die bisher noch nicht oder lange nicht mehr sportlich „unterwegs“ waren - unter Anleitung einer erfahrenen Übungsleiterin - wieder lernen, wie viel Spaß und Freude sportliche Bewegung bringen kann.

Unter Gleichgesinnten lernen Sie, mit Balance-Übungen, Drums Alive, Ganzkörper-Kräftigung und leichten Ausdauerprogrammen Ihren Körper langsam wieder in Schwung zu bringen. Der gemeinsame Spaß wird dabei auf jeden Fall im Vordergrund stehen.

Kursleiterin: Petra Kruse, Mindestteilnehmerzahl: 8 TN

6 x 1 Std., Entgelt: 30,00 €

**Kurs (09)-Beginn:** Do, 15.08. – 19.09.2019, 17.00 – 18.00 Uhr, immer donnerstags

7 x 1 Std., Entgelt: 35,00 €

**Kurs (10)-Beginn:** Do, 24.10. – 12.12.2019, 17.00 – 18.00 Uhr, immer donnerstags,  
*nicht am 31.10.2019*

12 x 1 Std., Entgelt: 60,00 €

**Kurs (11)-Beginn:** Do, 09.01. – 26.03.2020, 17.00 – 18.00 Uhr, immer donnerstags

8 x 1 Std., Entgelt: 40,00 €

**Kurs (12)-Beginn:** Do, 23.04. – 25.06.2020, 17.00 – 18.00 Uhr, immer donnerstags,  
*nicht am 30.04. und am Himmelfahrtstag*

**Achtung: Unser TREUEBONUS!!! für Sparfüchse auch in diesem Jahr:**

*Wer sich gleich für **alle** Kurse anmeldet, zahlt insgesamt nur 135 € und **spart gegenüber den einzelnen Kursen 35 €**. Der Gesamtbetrag wird dann beim ersten Kurs bereits abgebucht. Einfach die entsprechenden Kursnummern (9-12) auf **eine** Anmeldung schreiben, unterschreiben ... und schon geht's los!*

***Neu im Programm:***

**Wassergymnastik am Morgen**

Es werden im Wasser Ausdauer, Muskelaufbau und Koordination gelenkschonend mit verschiedenen Geräten und abwechslungsreichen Übungen trainiert. Aquafitness macht Spaß und jeder Teilnehmer kann nach seinen persönlichen Möglichkeiten trainieren. Die Bewegung im beheizten Freibad an der frischen Luft verspricht einen optimalen Start in den Tag. Der Kurs ist für Frauen und Männer gleichermaßen geeignet.

Der Kurs findet im beheizten Freibad der Grundschule in Breklum bei jedem Wetter statt.

4 x ½ Std., Entgelt: 24,00 €, Mindestteilnehmerzahl: 5 - 10 TN

Kursleiterin: Gönke Lass

**Kurs (13)- Beginn:**

Do, 01.08., 08.08., 15.08. und 22.08.2019, 8.30 – 9.00 Uhr, jeweils donnerstags

**Kurs (14)- Beginn:**

Do, im Juni 2020. *Genaue Termine und Startzeiten werden dann wieder auf unserer Internetseite und über die Presse bekannt gegeben.*

## Kochen ...

***Neu im Programm:***

**Asiatisch kochen –**

**von Streetfood, süß und exotisch bis hin zu Hausmannskost aus Asien**

In diesem Kochkurs werden Sie berühmte Gerichte aus Asien wie Sushi, Frühlingsrollen, Wok-Gemüse, Nasi-Goreng und Bami-Goreng kennenlernen. Darüber hinaus zeigt der Kursleiter auch wie einfach asiatische Hausmannskost wie Curry, verschiedene Eintopfgerichte, Gemüse mit asiatischen Gewürzen und frittierte Speisen zubereitet werden können.

Mitzubringen sind: Schürze, Geschirrtuch und Behälter für Reste ...

***Achtung: Die anfallenden Lebensmittelkosten in Höhe von 12 € pro Abend werden im Kurs direkt an den Kursleiter gezahlt.***

3 x 3 Std., Entgelt: 36,00 €, Kursleiter: Haris Schildhauer, Mindestteilnehmerzahl: 6 TN

**Kurs (15)-Beginn:** Di, 12.11., 26.11. und 10.12.2019, 19.00 – 22.00 Uhr, jeweils dienstags (14-Tage-Rythmus)

**Kurs (16)-Beginn:** Di, 14.01., 11.02., und 10.03.2020, 19.00 – 22.00 Uhr, jeweils dienstags (einmal im Monat)

### **Kochclub für Männer**

Ein Bestseller ... neu aufgelegt! Unter Anleitung von Hauswirtschafterin Edith Bartz werden Männer in diesem Kurs an die Töpfe und Pfannen gebracht. Am Ende des Kurses sind die Teilnehmer mindestens in der Lage ein dreigängiges Menü auf den Tisch zu zaubern. Der Kurs richtet sich an alle Männer, egal ob Anfänger oder schon Geübte – hier geht es um den Spaß und die Lust am gemeinsamen Kochen.

Mitzubringen sind: Schürze, Geschirrtuch und Restgefäße ...

***Die anfallenden Materialkosten werden im Kurs berechnet und direkt bezahlt.***

6 x 3 Std., Entgelt: 72,00 €, Kursleiterin: Edith Bartz, Mindestteilnehmerzahl: 6 TN

**Kurs (17)-Beginn:** Mi, 06.11 – 11.12.2019, 19.00 – 22.00 Uhr, jeweils mittwochs

**Kurs (18)-Beginn:** Mi, 08.01. – 12.02.2020, 19.00 – 22.00 Uhr, jeweils mittwochs

**Kurs (19)-Beginn:** Mi, 19.02. – 25.03.2020, 19.00 – 22.00 Uhr, jeweils mittwochs

## **Workshops für Kinder ...**

### **Gesund und lecker kochen mit Kindern**

Dieser Kurs richtet sich an Kinder im **Grundschulalter** zusammen mit einer erwachsenen Begleitperson. Auch geeignet für das Vater-Sohn-Duo oder der Opa mit dem Enkel.

Früh übt sich ... Nicht nur für den Kindergeburtstag macht es Spaß, zusammen mit Kindern zu kochen. Unter Anleitung der Kursleiterin lernen sie eine junge frische

Küche kennen, die jeder Generation schmeckt. Es werden einfache und schnelle Rezepte vermittelt, die auch die Kleinsten nachkochen können.

Mitzubringen sind: Schürze, Geschirrtuch und Restgefäße ...

***Die anfallenden Materialkosten werden im Kurs berechnet und direkt bezahlt.***

1 x 3 Std., Entgelt: 22,00 € pro Paar, Kursleiterin: Edith Bartz,  
Mindestteilnehmerzahl: 4-6 Paare

**Kurs (20)-Beginn:** Sa, 02.11.2019, 10.00 – 13.00 Uhr

**Kurs (21)-Beginn:** Sa, 07.12.2019, 10.00 – 13.00 Uhr

**Kurs (22)-Beginn:** Sa, 01.02.2020, 10.00 – 13.00 Uhr

**Kurs (23)-Beginn:** Sa, 07.03.2020, 10.00 – 13.00 Uhr

***Neu im Programm:***

**Mal- und Bastel-Workshop für Kinder ab 5 Jahren**

Nach Herzenslust einfach mal kreativ sein ... mit Stift, Pinsel, Papier und Schere. Je nach Jahreszeit ... und Lust und Laune bastelt „Oma Knipfer“ zusammen mit kleinen Kindern ab 5 Jahren kleine „Hingucker“ und Kunstwerke. Die Kinder können sich aussuchen, was sie gerne wollen und lernen alte und neue Basteltechniken kennen. Oma und Opas, die die Enkel gerne begleiten wollen, sind ebenfalls herzlich willkommen. Das Material wird durch den OKR gesponsert.

Kursleiterin: Angelika Knipfer

3 x 1,5 Std., Entgelt: 16,50 €, Mindestteilnehmerzahl: 6 TN

**Kurs (24)- Termin:** Do, 07.11., 21.11. und 05.12.2019, 16.00 - 17.30 Uhr, jeweils donnerstags

4 x 1,5 Std., Entgelt: 22,00 €, Mindestteilnehmerzahl: 6 TN

**Kurs (25)- Termin:** Do, 16.01, 30.01., 13.02. und 27.02.2020, 16.00 - 17.30 Uhr, jeweils donnerstags

***Neu im Programm:***

**Der kleine Helfer – Erste Hilfe für Kinder**

Dieser Kurs ist eine Ausbildung in Erster-Hilfe speziell für Kinder zwischen 5 und 7 Jahren. Die Kinder lernen die ersten Schritte der Ersten-Hilfe, wie u.a. das richtige Absetzen eines Notrufs, die stabile Seitenlage und Verbandskunde.

Kursleiter: Kevin-Michael Schulz

1 x 45 Min.-1 Std. je nach TN-Zahl, Entgelt: 5,00 €, Mindestteilnehmerzahl: 6 - 10 TN

***Achtung: Bezahlung für diesen Kurs erfolgt direkt bei dem Kursleiter.***

**Kurs (26)- Termin:** Do, 12.09.2019, ab 16.00 Uhr

**Kurs (27)- Termin:** Do, 28.11.2019, ab 16.00 Uhr

**Kurs (28)- Termin:** Do, 20.02.2020, ab 16.00 Uhr

**Kurs (29)- Termin:** Do, 14.05.2020, ab 16.00 Uhr

## Kreativ-Workshops

### **Schreibkreis Breklum**

Wir starten wieder neue Kurse "kreatives Schreiben" für Anfänger, gerne aber auch für schon aktive SchreiberInnen - egal ob jung oder alt. Wir treffen uns 14-tägig und probieren verschiedene Techniken aus, um Ideen zu finden und eigene Texte zu schreiben.

"Creative Writing" wird ein immer beliebteres Hobby. Wer hatte nicht schon mal Lust, eigene Geschichten zu schreiben oder mal wieder ein Tagebuch zu führen. Der Kopf ist voller Ideen - aber wenn das leere Blatt Papier auf dem Tisch liegt sind alle wie ein Spuk verschwunden. Aber es gibt viele Tricks, die Geister im Kopf wieder hervorzulocken. Trau Dich! Lass uns gemeinsam dieses Abenteuer erleben!

Die Kursleiterin **Angelika Knipfer** sagt über sich selbst:

"Ich war eine leidenschaftliche Tagebuchschreiberin, habe darüber hinaus die abenteuerlichsten Geschichten erfunden und kleine Theaterstücke geschrieben. Doch im Berufsleben reduzierte sich das Schreiben auf kaufmännische Texte und Referate für Job-Trainings. Vor einigen Jahren traf ich bei einem Ausflug am Rhein eine Gruppe, die voller Begeisterung kurze Geschichten über die Schönheit der Landschaft schrieben und diese anschließend vortrugen. Meine Neugierde war geweckt und ich startete das "Abenteuer Schreiben" im Kreise von tollen Menschen und mit einem speziellen Studium. Gerne gebe ich meine Erfahrungen in Rahmen dieser Kurse weiter."

Kursleiterin: Angelika Knipfer

6 x 1,5 Std., Entgelt: 42,00 €, Mindestteilnehmerzahl: 5 TN

**Kurs (30)- Termin:** Mi, 11.09., 25.09., 23.10., 06.11., 20.11. und 04.12.2019, 16.00 - 17.30 Uhr, jeweils mittwochs

6 x 1,5 Std., Entgelt: 42,00 €, Mindestteilnehmerzahl: 5 TN

**Kurs (31)- Termin:** Mi, 08.01., 22.01., 05.02., 19.02., 04.03. und 18.03.2020, 16.00 – 17.30 Uhr, jeweils mittwochs

5 x 1,5 Std., Entgelt: 35,00 €, Mindestteilnehmerzahl: 4 TN

**Kurs (32)- Termin:** Mi, 22.04., 06.05., 20.05., 03.06. und 17.06.2020, 16.00 – 17.30 Uhr, jeweils mittwochs

### **Spaß am Nähen - Workshop**

Sie sind neugierig aufs Nähen und haben Lust, Ihr erstes Stück zu fertigen? Oder aber Sie haben lange nicht genäht und wollen ihre Kenntnisse auffrischen? Dann sind Sie in diesem Workshop genau richtig! Schritt für Schritt lernen die TeilnehmerInnen den ersten Umgang mit der Nähmaschine und haben die Möglichkeit, am Ende des Workshops ein kleines erstes eigenes Produkt in der Hand zu halten. Fertigen Sie zum Beispiel einen Schal, eine Einkaufstasche oder eine Handyhülle.

Mitzubringen sind: Nähmaschine\* und Bügeleisen wenn vorhanden, Stoffe, Stoffreste, Stoffschere und Garn. Darüber hinaus kann auch Material bei der Kursleiterin erworben werden.

\*Auf Anfrage kann evtl. auch eine Maschine geliehen werden.

1 x 3 Std., Entgelt: 17,50 €, ggfs. zusätzlich Materialkosten  
Kursleiterin: Edith Bartz, Mindestteilnehmerzahl: 4 – max. 7 TN

**Kurs (33)- Beginn:** Sa, 30.11.2019, 10.00 – 13.00 Uhr

**Kurs (34)- Beginn:** Sa, 18.01.2020, 10.00 – 13.00 Uhr

**Kurs (35)- Beginn:** Sa, 15.02.2020, 10.00 – 13.00 Uhr

**Kurs (36)- Beginn:** Sa, 21.03.2020, 10.00 – 13.00 Uhr

## Gesundheit und mehr ...

### **Erste Hilfe im Alter – „Rund um's Herz“**

Im Notfall richtig erkennen und sicher reagieren ... Symptomerkennung und Erstversorgung bei **Schlaganfall** und **Herzinfarkt** sowie das richtige Absetzen des Notrufs sind Bestandteil des Kurses. Es werden die Grundlagen der Herz-Lungen-Wiederbelebung erlernt. Außerdem können die Teilnehmer den praktischen Umgang mit einem Automatisierten-Externen-Defibrilator (AED) üben. Außerdem können bei Bedarf bereits vor langer Zeit gelernte Erste-Hilfe-Maßnahmen aufgefrischt werden.

Der Kurs richtet sich speziell an Senioren und deren Angehörige, aber auch an alle anderen Erwachsenen, deren letzter Erster-Hilfe-Kurs schon „eine Weile her“ ist, um Gelerntes wieder zu aktualisieren.

Kursleiter: Kevin-Michael Schulz

1 x 2 - 3 Std. je nach TN-Zahl, Entgelt: 15,00 €, Mindestteilnehmerzahl: 8 - 15 TN  
***Achtung: Bezahlung für diesen Kurs erfolgt direkt bei dem Kursleiter.***

**Kurs (37)- Termin:** Do, 14.11.2019, ab 16.00 Uhr, **speziell für Senioren**

**Kurs (38)- Termin:** Do, 27.02.2020, ab 19.00 Uhr

**Kurs (39)- Termin:** Do, 28.05.2020, ab 19.00 Uhr

## „Erste Hilfe – Kurs“ für Fahranfänger

Erste Hilfe ist langweilig? Das war gestern! Die Kursleiterin bietet diesen Erste-Hilfe-Kurs auf eine „etwas andere Art“ an.

Der Kurs wird nach den gesetzlich vorgeschriebenen Bestimmungen incl. einer zwei Jahre gültigen Teilnehmerbescheinigung durchgeführt. Der Schwerpunkt liegt absolut auf den Übungen ... denn alles was man in der Hand und geübt hat, bleibt tatsächlich länger im Gedächtnis. Helfen macht Spaß – helfe auch Du!

1 x 8 Std., Entgelt 30,00 €, Kursleiterin: Maika Jessen

***Achtung: Anmeldung und Bezahlung für diesen Kurs  
direkt bei der Kursleiterin unter ☎ 04671 601450***

**Kurs (40)-Termin:** Sa, 07.09.2019, 09.00 - 17.00 Uhr

**Kurs (41)-Termin:** Sa, 02.11.2019, 09.00 - 17.00 Uhr

**Kurs (42)-Termin:** Sa, 11.01.2020, 09.00 - 17.00 Uhr

**Kurs (43)-Termin:** Sa, 01.02.2020, 09.00 - 17.00 Uhr

**Kurs (44)-Termin:** Sa, 07.03.2020, 09.00 - 17.00 Uhr

**Kurs (45)-Termin:** Sa, 02.05.2020, 09.00 - 17.00 Uhr

**Kurs (46)-Termin:** Sa, 06.06.2020, 09.00 - 17.00 Uhr

## Selbsthilfegruppe „Zöliakie/Einheimische Sprue“

*Glutenunverträglichkeit* ist keine „Diät“ mehr! Heute kann man mit dieser Diagnose schon „fast normal“ leben. Mein Name ist **Maika Jessen** ... meine Familie und ich sind alle von dieser Glutenunverträglichkeit betroffen. Der eine mehr, der andere weniger!

Seit einem Jahr tauschen sich Betroffene in einer Art Selbsthilfegruppe aus. Bei den vierteljährlichen Treffen werden wir - neben dem Informationsaustausch über den Alltag - ganz nebenbei gemeinsam Kochen und Backen ... und Rezepte austauschen.

Wir freuen uns auf jedes neues Gesicht! **Termine, genauen Zeitpunkt und Ort** erfahrt Ihr ganz einfach telefonisch bei mir *unter* ☎ 04671 601450, Leiterin der Selbsthilfegruppe: Maika Jessen oder auch auf der Internetseite des OKR.

**Entgelt: Kostenfrei!**

(Für die Lebensmittel wird, wenn wir kochen, ein Selbstkostenbeitrag erhoben.)

## Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht

Jedem - egal, ob alt oder jung - kann es jederzeit passieren, dass er plötzlich nicht mehr in der Lage ist, seine Angelegenheiten selbst in die Hand zu nehmen. Was dann? Viel zu selten machen sich aber hauptsächlich junge Leute, insbesondere auch junge Eltern, rechtzeitig Gedanken darüber, wer dann ihre Geschäfte regeln soll oder haben entsprechende Vorsorgemaßnahmen getroffen.

### **Eine Vorsorgevollmacht braucht jeder, der volljährig ist!**

Gesetzlich ist eine Vertretungsvollmacht unter Eheleuten oder eine Vertretung der Eltern von volljährig gewordenen Kindern nicht vorgesehen. Schon gar nicht unter nicht verheirateten Lebenspartnern. Daher ist es wichtig und notwendig, um eine gerichtliche angeordnete Betreuung zu vermeiden, rechtzeitig eine entsprechende Vorsorge für den Ernstfall zu treffen.

In diesem Vortrag weist die Referentin auf die verschiedenen Schwerpunkte hin und berichtet mit praktischen Beispielen aus ihrem beruflichen Alltag.

**Entgelt: Kostenfrei!** (Dieser Vortrag wird durch den OKR gesponsert!) *Spenden werden am Ende der Veranstaltung gerne entgegen genommen.*

Referentin: Jana Brüscke

**Eine telefonische Voranmeldung ist erwünscht unter ☎ 04671 601070.**

**Termin:** Fr, 15.11.2019, 19.00 – ca. 20.30 Uhr

*Der Vortrag findet im Gemeindezentrum Lutherhof, Kirchenstraße 4 in Breklum statt! Etwaige Änderungen werden - je nach Voranmeldung - auf unserer Internetseite und in der Presse bekannt gegeben!*

## **Konzerte und weitere Veranstaltungen ...**

### **Beatfactory in konzert**

**„Ab jetzt wird's laut, denn leise kann ja niemand hören!“**

Die Band „Beatfactory“ hat Klassiker aus Swing, Jazz, Pop, Funk und Soul im Repertoire. Mit mehr als 25 Bläsern an Saxophonen, Trompeten, Posaunen, Klarinetten und einer Mundharmonika begeistert die kraftvolle, geschmeidige kleine Bigband seit Jahren ihr Publikum. Unter Leitung von Jahn Hahn haben sie für uns ihr neustes Programm im Gepäck.

Die Veranstaltung findet im Christian-Jensen-Kolleg, Kirchenstraße 4 in Breklum statt. Vorverkauf wird rechtzeitig bekannt gegeben.

**Termin:** So, 24.11.2019, 18.00 Uhr

### **JazzcoastOrchestra in konzert**

Wir freuen uns auf ein Wiedersehen! Als „Wiederholungstäter“ sind sie in Breklum schon gern gesehene Gäste. Das JazzcoastOrchestra ist **das** Swingorchester aus dem äußersten Norden der Republik. Unter Leitung von Rainer Kleinlosen haben sich die besten Jazzmusiker des nördlichen Schleswig-Holsteins zu einer grandiosen Band zusammengeschlossen und machen die großen Standards der Swingära in ihren originalen Arrangements wieder ganz lebendig.

Diesmal haben sie für uns das Thema „**Rund um die Beatles**“ im Gepäck.

**Termin:** Frühjahr 2020

*Der genaue Veranstaltungstermin und der Veranstaltungsort werden rechtzeitig in der Presse, im Internet und über unsere Plakataushänge bekannt gegeben.*

### **Musikalische Leckerbissen - Das Frühjahrskonzert**

Mit fröhlichen Klängen und neuen Interpreten werden wir die bereits bekannte und beliebte Konzertreihe fortsetzen ... und den Frühling aus der Reserve locken. Lassen Sie sich überraschen!

**Termin:** Frühjahr 2020

*Das neue Programm, der genaue Veranstaltungstermin und der Veranstaltungsort werden rechtzeitig in der Presse, im Internet und über unsere Plakataushänge bekannt gegeben.*

### **Neu im Programm: Sonntags-Filme**

Im Winterhalbjahr können die Sonntagnachmittage schon mal lang werden. Das wollen wir in Zusammenarbeit mit dem Christian-Jensen-Kolleg und der Kirchengemeinde Breklum mit einem neuen Angebot ändern.

Ab September 2019 ... sind Sie einmal im Monat herzlich eingeladen bekannte und beliebte Filme in der Gemeinschaft anzuschauen. Man trifft sich um 15 Uhr, hat eine kurze Zeit zum Klönen, trinkt eine Tasse Kaffee und wartet dann gespannt, was auf der Leinwand gezeigt wird.

Die Veranstaltung findet in der Regel in der Aula des Christian-Jensen-Kollegs in Breklum, Kirchenstr. 13 (im Martineum, über der Rezeption) statt.

**Die Teilnahme an der Veranstaltung ist kostenfrei.**

Spenden werden gerne entgegengenommen.

Auf Wunsch kann auch ein **Fahrdienst** organisiert werden. Die Anmeldungen für den Fahrdienst nimmt Dorit Oetzmann unter ☎ 04671 4197 bis jeweils spätestens donnerstags vor dem jeweiligen Veranstaltungstermin entgegen.

**Termine:**

Ab September 2019 – April 2020, 1x monatlich

Termine	Filmtitel
15.09.2019	Leergut
20.10.2019	Lang lebe Ned Devine
17.11.2019	Birnenkuchen und Lavendel
im Dezember	<i>Findet keine Vorstellung statt!</i>
12.01.2020	Wie im Himmel

*Die Termine und das Programm ab Februar 2020 werden wir rechtzeitig in der Presse, im Internet und über unsere Plakataushänge bekannt geben.*

### **Vorlesenachmittage - nicht nur - für Senioren**

Inzwischen seit Jahren beliebt und bekannt treffen sich im gemütlichen **Gastraum auf Dravendahl**, Dreisdorfer Straße 13 in Breklum - nicht nur - Senioren zu einem gemeinsamen Nachmittag. **Gudrun Soeder** liest für alle unter anderem Geschichten aus Norddeutschland, Kurzgeschichten und Märchen vor.

*Das genaue Programm wird jeweils vorab in der Presse und auf unserer Internetseite bekannt gegeben.*

**Entgelt: Kostenfrei!** Anmeldung nicht erforderlich!

**Termine:** ab September 2019 – April 2020, 1x monatlich  
(jeden **3. Donnerstag im Monat von 15.30 – 17.00 Uhr**)

### **Dorffest in Breklum – mittendrin, statt nur dabei!**

Wir sind - wie seit vielen Jahren – jedes Jahr auf dem Dorffest im Rahmen des Kinderprogramms von 14.00 – 17.00 Uhr mit einem **Infostand** und Spielen für die Kinder vertreten. Besuchen Sie uns und lernen Sie uns und unser neues Programm kennen!

***Immer am 3. Samstag im Juli am Feuerwehrhaus in Breklum ...***

*Der genaue Termin wird rechtzeitig in der Presse und auf unserer Homepage bekannt gegeben.*