



SACHSEN-ANHALT

Ministerium für
Arbeit, Soziales, Gesundheit
und Gleichstellung

#moderndenken

Programmheft

Evangelische Familienbildungsstätte Klötze

zum Mitnehmen



MITEINANDER LEBEN
EINANDER ACHTEN
VONEINANDER LERNEN

ein offenes Haus für alle Menschen

Anschrift:
Oebisfelder Straße 37,
38486 Klötze
Tel: 03909/2715
Mobile: 015750421187
MobFa: 01759946643

**August 2025 -
Februar 2026**

Liebe Leserin, lieber Leser,
 die EFA ist eine Familienbegegnungsstätte unter der Trägerschaft des Ev. Kirchengemeindeverbandes Klötze. Unser Haus steht allen Menschen mit ihren unterschiedlichen Familien- und Lebenssituationen offen. Auch Menschen die nicht kirchlich/religiös sind, sind herzlich willkommen. Die Angebote richten sich nach ihren Bedürfnissen. Gern nehmen wir auch Ihre Anregungen entgegen. Möchten Sie das Bildungspaket (BuT) für unsere Angebote nutzen, sprechen Sie uns gerne an.

Öffnungszeiten:

Montag	8.30 - 14.00 Uhr
Dienstag	8.30 - 12.30 Uhr u. 13.30 - 17.30 Uhr
Mittwoch	8.30 - 13.00 Uhr
Donnerstag	8.30 - 14.00 Uhr
Freitag	8.30 - 12.00 Uhr

und zu den Veranstaltungen

Unser EFA-Team:

Leiterin: Antje Kampe, Leitung von Delfi-Kursen, Sportkursen etc.

Pädagogische Mitarbeiterin: Simone Behr, Angebote im Kinder- und Jugendbereich, Seniorenarbeit etc.

Mobile Familienbildung: Stefanie Schwerin, Leitung von Bildungsangebote außerhalb der EFA Räumlichkeiten

Technische Kraft: Anja Nolte

Kontakt und Anschrift:

EFA, Oebisfelder Str. 37, 38486 Klötze,
 Tel.: 03909/2715, Mobile-Whatsapp: 015750421187
 MobFa: 01759946643, email: efa-klz @t-online.de
 homepage: <http://www.efa-klz.de>

Danken möchten wir für die finanzielle Unterstützung unserer Einrichtung dem Land Sachsen-Anhalt, dem Altmarkkreis Salzwedel, der Stadt Klötze, dem Kirchenkreis und dem Kirchengemeindeverband Klötze.

Bitte melden Sie sich zu allen Angeboten an!!!

NICHT VERPASSEN!!!

**EFA Baby-, Kinderkleider- und Spielzeug Börse
am 13.09.2025**

Nummernvergabe am 11.08.2025, 16:00 Uhr

Bei der traditionellen Börse können Sie Baby- und Kinderkleidung für Herbst und Winter, Spielzeug, Bücher, Bettwäsche, Tragesysteme und alles was Babys, Kinder und Schwangere brauchen kaufen. Für den kleinen Hunger gibt es ein Kuchenbuffet und Kaffee und zum Mittag Würstchen.

Nummernvergabe Montag 11.08.2025; 16:00 Uhr

Alle, die Baby- bzw. Kinderkleidung für den Frühling und Sommer oder Spielzeug verkaufen möchten, melden sich bitte in der EFA an. Telefonisch oder zu dem Termin vor Ort.

Abgabetermine für Sachen

Donnerstag, 11.09.2025; 16.00 - 18.00 Uhr

Freitag, 12.09.2025 8.00 - 12.00 Uhr

Abholung der Kleidung und Auszahlung des Geldes:

Samstag, 13.09.2025 17.00 - 18.00 Uhr

Für alle die es weihnachtlich mögen, unser:

last Spendenbox

EVANGELISCHE FAMILIENBILDUNGSSTÄTTE KLÖTZE

Weihnachtsfest

AM DIENSTAG 16.12.2025

VON 15:00-18:30 UHR

Drinnen und Draußen

für Jung und Alt

PLÄTZCHEN UND KUCHEN

WEIHNACHTSLIEDER SINGEN, BASTELSTATION, WEIHNACHTSFOTOWAND

WEIHNACHTSMANN, INDORESSNEEBALLSCHLACHT,

STOCKBROT, GLÜHWEIN, BRATWURST

BILDUNG

Cleverer Umgang mit Geld – Strategien für deinen finanziellen Erfolg

Der Umgang mit Geld ist keine Zauberei – das kann jeder lernen! Hier bekommst du einfache Tipps und Tricks dazu an die Hand und findest Antworten auf folgende Fragen:



- Wie baue ich mir langfristig Vermögen auf?
- Wie behalte ich den Überblick über meine Finanzen? Fehler vermeiden: Was kostet mich unnötig Geld?
- Rücklagen planen: Wie klappt's mit Anschaffungen, Urlaub & Co.? Welche Geldanlagen passen zu mir?
- Sparen vs. Investieren – was ist der Unterschied?
- Welche Strategien bringen mich zur finanziellen Freiheit?

Jetzt anmelden und den ersten Schritt in ein entspanntes finanzielles Leben machen!

Referentin: Doreen Gerike – Finanzberaterin

Termin: Mittwoch 13.08.2025

Zeit: 18:30 Uhr

Kosten: 10,00 €

Der Weg zu mehr Selbstliebe

Viel zu oft steht Mann und Frau sich selbst im Weg. Zweifel an den Fähigkeiten und am Auftreten hindert viele daran frei und glücklich zu leben und für sich selbst einzustehen. In dem Vortrag wird erklärt wie es zu der fehlenden Selbstliebe kommt und wie wir sie durch einfache Übungen fördern können.

Referent: Gero Langhof (Lifecoach)

Termin: Freitag 19.11.2025

Uhrzeit: 18:30 Uhr

Kosten: 15,00 €

Auf dem Weg zur Gesundheit mit Schüssler Salzen

Winfried Dücke, seit über 30 Jahren Experte auf dem Gebiet und ein sehr erfahrener Heilpraktiker erklärt in seinem Vortrag die Grundlagen der Basissalze. Diese Mineralsalze wurden im 19. Jahrhundert von Dr. Wilhelm Schüssler entwickelt und wirken regulierend auf den Zellstoffwechsel. Sie unterstützen u. a. bei Erschöpfung, Hautproblemen, Infektanfälligkeit oder Muskelbeschwerden – sanft, natürlich und gut verträglich. Ein spannender Einblick in eine bewährte Heilmethode. Am Donnerstag 18.09.25 bietet Winfried Dücke eine terminierte kostenpflichtige „Antlitzanalyse- Gesicht als Spiegelbild der Gesundheit“ durch.

Referent : Winfried Dücke

Termin: Mittwoch 17.09.2025

Uhrzeit: 18:30 Uhr

Kosten: 5,00 €

Pubertät

Die Pubertät ist eine Phase des Umbruchs – für Jugendliche ebenso wie für Eltern. Zwischen Stimmungsschwankungen, Abgrenzung und Suche nach Identität stehen häufig unterschiedlichste Fragen im Raum: Was ist normal? Wann soll ich loslassen, wann Halt geben? In diesem Vortrag werden die körperlichen, seelischen und sozialen Veränderungen in der Pubertät verständlich erklärt. Eltern erhalten praxisnahe Impulse, wie sie mit Gelassenheit und Klarheit durch diese herausfordernde Lebensphase begleiten können.

Referent : Jo Baak-Mirow

<https://richtung-resilienz.de/>

Termin: Mittwoch 05.11.2025

Uhrzeit: 18:30 Uhr

Kosten: 15,00 €

Nikolaus -für Kinder erklärt

ein Methodenworkshop für Erzieher, Lehrer
und Interessierte

Bodenbilder legen ist eine schöne Methode um neue Themen einzuführen, Morgenkreise und Gesprächsrunden abwechslungsreich zu gestalten und zu bearbeiten. Claudia Holz zeigt am Beispiel vom heiligen Nikolaus wie die Methode funktioniert und im Alltag angewandt werden kann. Mithilfe von Legematerialien wird die Geschichte für Kinder, Jugendliche und auch Erwachsene anschaulich erzählt. Die Teilnehmer sind aktiv an der Gestaltung beteiligt. Dieser Workshop ist für Erwachsene.

Referentin: Claudia Holz –Erzieherin/
Religionspädagogin im Elementarbereich/
Fortbildnerin für päd. Fachkräfte
Termin: Mittwoch 30.10.2025
Zeit: 18:30.Uhr – 20:30 Uhr.
Gebühren: 15,00 €

ADHS

ADHS betrifft nicht nur die Schule – es beeinflusst das gesamte Familienleben. Doch was genau steckt hinter der Diagnose? In diesem Vortrag beleuchten wir Ursachen, Symptome und den Alltag mit ADHS aus fachlicher und menschlicher Perspektive. Eltern erhalten Einblick in Denk- und Verhaltensmuster von betroffenen Kindern und Jugendlichen sowie praktische Impulse für einen verständnisvollen Umgang – jenseits von Vorurteilen. Der Abend bietet sowohl grundlegende Informationen als auch Raum für Austausch und Fragen.

Referent : Jo Baak-Mirow
<https://richtung-resilienz.de/>
Termin: Mittwoch 19.11.2025
Uhrzeit: 18:30 Uhr
Kosten: 15,00 €

Angst vor dem Sterben eines nahen Menschen

Die Sozialpädagogin und erfahrene Sterbebegleiterin Amöna Landrichter liest Passagen aus Ihrem Buch „Und was ist mit mir wenn Du stirbst?“. Dabei setzt sie Impulse zum Thema Verlust und Angst und regt die Teilnehmer*innen an über folgende Fragen nachzudenken: Wann kann uns diese Angst begegnen? Wie können wir einen ersten Schritt gehen, um nicht in ihr „festzuhängen“? Warum ist es wichtig, sich schon jetzt damit auseinanderzusetzen - auch wenn meine nahen Angehörigen noch am Leben sind? Diesen Fragen begegnet sie mit eigenen Ideen und Impulsen und lädt die Zuhörer*innen ein darüber ins Gespräch zu kommen.

Referentin : Amöna Landrichter (<http://amoena-landrichter.com/>)

Termin: Freitag 10.10.2025

Uhrzeit: 18:30 Uhr

Kosten: 15,00 €

Informationsveranstaltung für Notfälle im * Säuglings- und Kindesalter

Was kann ich tun, wenn mein Kind in eine Notsituation gerät, wie kann ich angemessen handeln? Diese

Veranstaltung vermittelt

Handlungssicherheit in

Notfallsituationen. Dabei haben

die Teilnehmer die Möglichkeit an einer Puppe

Wiederbelebungsmaßnahmen zu üben und das

Eingreifen bei Verschlucken praktisch zu erproben.



Referent: Lars Fricke, Notfallsanitäter

Termin: geplant für Ende Okt. / Nov.

Zeit: 18:30 – 20:30 Uhr

Gebühren: 15,00 €

Elternsein mit Herz & Klarheit

– Bedürfnisse sehen statt Machtkämpfe führen

Ein Impulsvortrag von Jennifer Heeschen über eine bedürfnisorientierte Erziehung.

Oft verstehen Erwachsene das Verhalten der Kinder aus ihren eigenen Augen

ohne dabei die Bedürfnisse der

Kinder zu erkennen. Der Blick auf

diese Bedürfnisse lässt

Eltern die Kinder und ihr

Verhalten besser verstehen.

Das führt wiederum zu

einem anderen Verhalten

den Kindern gegenüber

und einem

harmonischerem

Familienalltag.



Referentin: Jennifer Heeschen

Termin: Mittwoch 25.02.2026

Uhrzeit: 18:30 Uhr

Kosten: 15,00 €

Panikattacken und Ängste bearbeiten

Panik und Angst sind heutzutage oft Fehlalarme

unseres Körpers – alte Schutzmechanismen, die auf

modernen Stress reagieren. Durch Neuroplastizität

kann unser Gehirn lernen, neue, beruhigende Wege

zu gehen. Mit Achtsamkeit und Übungen lassen sich

Ängste gezielt abbauen.

Referentin: Jennifer Heeschen

Termin: Mittwoch 01.10.2026

Uhrzeit: 18:30 Uhr

Kosten: 15,00 €

2026 gestalten

Was wünschst Du dir vom neuen Jahr? Mit welchen Träumen und Zielen gehst du ins 2026? In diesem Workshop horchst Du tief in Dich hinein, machst Deine Träume und Ideen sichtbar und gestaltest dann dein kraftvolles Visionboard für 2026.

Referentin: Jennifer Heeschen

Termin: erfragen sie bitte bei Anmeldung

Uhrzeit: 18:30 Uhr

Kosten: 15,00 €

HOBBIES UND TALENTE

Jagdhornbläser



Wer Lust hat auf Jagdhörnern zu musizieren, ist hier genau richtig. Kinder und Erwachsenen lernen und üben in der Gruppe das Jagdhorn spielen.

Wir treffen uns mittwochs um 19:00 Uhr zum Übungsabend.

Einfach mal reinschauen oder in der EFA nachfragen. Es sind auch Hörner auszuleihen.

Termin: Mittwoch, wöchentlich

Uhrzeit: 19.00 Uhr

Gebühren: 1,00 € pro

Übungsstunde

Ansprechpartner: André Schulze
(Tel: 01511 4298852)



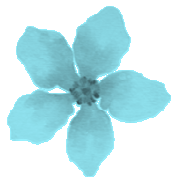
Ein Projekt der
LANDESARBEITSGEMEINSCHAFT
BÜRGERSCHAFTLICHES ENGAGEMENT
IM KULTURBEREICH

*Gefördert durch das Land
Sachsen-Anhalt in Umsetzung durch den
Landesheimatbund Sachsen-Anhalt e.V. in Zusammenarbeit
mit der Landesarbeitsgemeinschaft Bürgerliches Engagement
im Kulturbereich.*

Aquarellmalerei

-Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Anfänger und Fortgeschrittene kommen bei diesem Kurs gleichermaßen auf ihre Kosten. Die Aquarellmalerin Petra Schmidt übt mit den Teilnehmer/innen und anhand von einfachen Motiven die Techniken des Aquarellmalens und hat auch für Erfahrene noch den einen oder anderen Tipp parat.



Kursleiterin: Petra Schmidt, Aquarellkünstlerin

Termine: Mittwoch 22.10.

Donnerstag 13.11. und 27.11.2025

Zeit: 18:00 - 20:30 Uhr

Gebühren: 30,00 €,

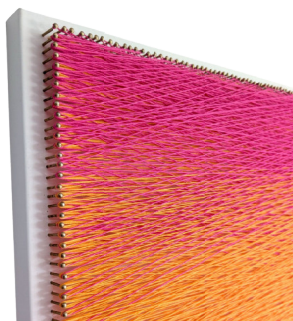
zzgl. 15€ Materialpauschale (bei eigenem Material entfallen die Materialkosten)

Zurück zu mir –Fadenbildworkshop

Im Fadenbild-Workshop „Zurück zu mir“ erlebst du ein kreatives Ritual, das dich bewusst zurück zu dir führt: Mit Meditation und gezielten Reflexionsfragen schenkst du dir wertvolle Zeit, um innezuhalten und in deine Mitte zu finden.

Beim intuitiven Fädeln

entsteht nicht nur ein einzigartiges Kunstwerk auf Holz, sondern auch dein persönlicher Anker für mehr innere Klarheit.



Kursleiterin: Sandra Dörwald

Termin: erfragen Sie bitte bei Anmeldung

Zeit: Dauer: 2-3 h

Preis: 49 Euro

Basteleien beim Kerzenschein*

In gemütlicher Runde, bei Gebäck, Tee und Glühwein, werden Basteleien zum Verschenken oder Dekorieren gestaltet. Ob aus Papier, Naturmaterialien oder Stoff entstehen weihnachtliche Kleinigkeiten. Gestalten Sie sich etwas zum Hinstellen, Kränze für die Tür und den Advent, Kleinigkeiten für den Weihnachtsbaum oder einfach schöne Karten und und und. Haben Sie Wünsche oder Ideen, lassen Sie es uns wissen.

Leitung: Simone Behr, Mitarbeiterin der EFA

Termin: Donnerstag 20.11.

/ und Mittwoch 26.11.2025

Uhrzeit: jeweils 19.00 – ca 20.15 Uhr

Gebühren: je Termin 5,00 € + Materialkosten

Termine sind einzeln buchbar, eine Anmeldung ist erforderlich

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

Gesundheitssport

Die Teilnehmer lernen, ihren Körper besser wahrzunehmen, sich belastende Bewegungen bewusst zu machen und gesundheitsfördernd umzuwandeln. Auch das rückschonende Arbeiten ist dabei ein großes Thema. Außerdem gehören Übungen zur Entspannung dazu. Die Gruppe trifft sich fortlaufend.

Kursleiterin: Sabine Borchert-Bollmann,
Physiotherapeutin

Beginn: Montag, 08.01.2024

Uhrzeiten: Gr. I 17.30 - 18.30 Uhr

Gr. II 18.30 - 19.30 Uhr

Kosten: 12,00€/ Monat

**Eine Anmeldung ist nur noch bedingt möglich,
fragen sie gerne telefonisch nach**

Yogakurse

Yoga ist ein altes, ganzheitliches Übungssystem aus Indien. Mit ausgewählten Übungen wird durch Yoga Kraft und Beweglichkeit trainiert. Regelmäßige Yogaübungen wirken nachweislich positiv auf zu hohe Blutdruckwerte, Übergewicht, Schlafstörungen und Diabetes. Die Übungen des angebotenen Kurses sind dem



anspruchsvoll, können aber eigenen Fitnesslevel angepasst werden und sind somit auch für Anfänger geeignet

Kursleiterin: Jade Chen (Yogatrainerin)

...Gemischt

Kursbeginn: 8x Montag 18.08.2025

Uhrzeit: 18:00-19:00 Uhr

Gebühren: 72,00 €

...für Männer (mit Warteliste)

Kursbeginn: 8x Montag 18.08.2025

Uhrzeit: 19:30-20:30 Uhr

Gebühren: 72,00 €

Waldbaden –Schnupperangebot

Entschleunige deinen Alltag und finde zurück zu innerer Ruhe. Beim Waldbaden lassen wir den Stress hinter uns, tauchen achtsam in die Natur ein und stärken sanft das Nervensystem. Eine Einladung zum Durchatmen, Ankommen und Auftanken, ganz ohne Druck, dafür mit tiefer Wirkung.

Kursleiterin: Franka Scharf

Termin: Mittwoch 03.09.2025

Zeit: 18:30-20:30 Uhr

Treffpunkt: Waldbad Klötze

Gebühren: kostenloses Angebot,
nur mit Anmeldung

Waldbaden Kurs I



Teil I- Stressbewältigung & Achtsamkeit durch Waldbaden

In diesem ersten Teil lernst du, wie Waldbaden dich auf natürliche

Weise bei der Stressbewältigung unterstützt. Mit einfachen Achtsamkeitsübungen, Meditationen und Impulsen zum Loslassen kommst du Schritt für Schritt in die Ruhe. Du stärkst dein Nervensystem, übst Selbstwahrnehmung und Vertrauen, getragen von der heilsamen Kraft des Waldes.

Bei Interesse folgt Teil II, der dich mit Solozeiten, sanfter Bewegung und alltagsnahen Übungen noch tiefer in deine eigene Natur begleitet. (Termine dazu werden bei Interesse vereinbart)

Kursleiterin: Franka Scharf, zertifizierte Kursleiterin für Waldbaden

Termin: 4x Sonntag 14.09./ 21.09./ 05.10./ 12.10.2025

Zeit: 09:30-11:30 Uhr

Treffpunkt: Waldbad Klötze

Gebühren: 80,00€

Fitnesskurse

„Fit bleiben“, bzw. „Fit werden“ durch Bewegung ist Ziel dieser Kurse. Nach einer Erwärmung durch walken/Joggen/Aerobic trainieren wir mit dem eigenen Körpergewicht oder nutzen kleine Sportgeräte, um den Körper zu kräftigen und die Haltung zu verbessern. Dehnungsübungen schließen die Stunde ab.

Kursleiterin: Antje Kampe (Sportwissenschaftlerin)

- Termin: 8x Dienstag ab 02.09.2025

Uhrzeit: 18:00-19:00 Uhr (Warteliste)

Uhrzeit: 19.30-ca 20.30 Uhr

- Termin: 8x Donnerstag ab 28.08.2025

Uhrzeit: 14:00-15:00Uhr

Kosten: 40,00€ je Kurs

Progressive Muskelrelaxation (nach Jacobson)

Bei der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobson werden durch systematische An- und Entspannung verschiedener Muskelgruppen eine tiefe innere Ruhe und Erholung herbeigeführt. Sie werden in 10 Kurseinheiten lernen, Ihre Körperwahrnehmung zu sensibilisieren, indem Sie zwischen den Zuständen der An- und Entspannung differenzieren. Mit diesem Verfahren erwerben Sie die Kompetenz, durch Verspannungen herbeigeführte Schmerzen, Nervosität sowie Schlaf- und Konzentrationsprobleme zu vermindern. Der Kurs wird teilweise oder ganz von den Krankenkassen erstattet

Kursleiterin: Friedegund Ohlendorf,
Dipl. Medizinpädagogin, Systemische
Therapeutin, Heilpraktikerin Psychotherapie
Termin: 10x Donnerstag, Beginn 15.01.2026
Uhrzeit: 18:30 -19:30 Uhr
Kosten: 120,00 €

SELBSTHILFEGRUPPEN UND GESPRÄCHSKREISE

Gesprächskreis für Hinterbliebene



Plötzlich ist der Partner oder die Partnerin nicht mehr da und das Leben ist nicht mehr wie vorher. Allein, ganz unerwartet und wie vor den Kopf gestoßen. In diesem Gesprächskreis können Betroffene reden und sich austauschen. Sie finden einfühlsame Zuhörer und verständnisvolle Gesprächspartner

Termine: donnerstags einmal pro Monat
11.09./ 23.10./ 20.11./ 11.12.2025
Weitere Termine erfragen sie bitte telefonisch
Uhrzeit: 18:30Uhr
Ansprechpartnerin: Ivonne Fröhlich (0170 3293614)

Selbsthilfegruppe– Osteoporose

Die Osteoporose Selbsthilfegruppe trifft sich wöchentlich um sportlich aktiv zu werden und sich auszutauschen.

Informationen bei:

Renate Pflegshörl, Tel.:03909/406842, bzw..

Gisela Neuschulz, Tel.:03909/2475

Termin: Montags 15:00 Uhr wöchentlich

Gesprächskreis für Verwaiste Eltern

Ein Kind zu verlieren ist das schlimmste was Eltern passieren kann. In diesem Kurs finden Betroffene Gehör und können sich über das Geschehene und Ihre Gefühle austauschen.

Ansprechpartnerin: Thekla Putzke, 039000/6611

Termine: Donnerstags alle zwei Monate,

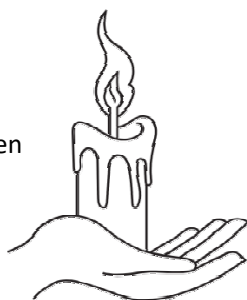
25.9. / 27.11. 2025

29.01./ 26.03.2026

weitere Termine erfragen

Sie telefonisch

Uhrzeit: 18.30 - 20.30 Uhr,



Weltgedenktag für verstorbene Kinder *

Termin: Sonntag 14.12.2025 ab 15:00 Uhr

Selbsthilfegruppe – Depression

Termin: 1. Donnerstag im Monat,
07.08./ 04.09./ 02.10./ 06.11/ 04.12.2025
08.01./ 05.02.2026

Beginn: 19:00 Uhr

Ansprechpartnerin: Frau Anke Heidmann,
Tel.: 016096868716 (bitte vorher anmelden)

Selbsthilfegruppe Krebs

Ansprechpartnerin:

Frau Bettina Tonn,

Termin: 1. Mittwoch im Monat

06.08./ 03.09./ 01.10./ 05.11.2025

Beginn: 15:00 Uhr

Tel.:039080129106 (bitte vorher anmelden)



FÜR BABYS UND KINDER

DELFI® (für Babys im Alter ab 12 Wochen)

^{*}(Denken, Entwickeln, Lieben, Fühlen, individuell)*

Mit DELFI® durch das erste Lebensjahr. In einer Gruppe von



acht Müttern und/oder Vätern erhalten Sie als Eltern unterschiedliche Anregungen, um die Entwicklung Ihres Babys spielerisch zu begleiten.

Bewegungsanregungen, Handling-techniken, Fingerspiele und Lieder sowie Materialien zum „Begreifen“ und Experimentieren aber auch der Austausch zu verschiedenen Themen sind Inhalte der DELFI Stunde. Die Kurse werden nach Geburtsdatum der Kinder zusammengestellt.

in Klötze

Kursleiterin: Antje Kampe, DELFI Gruppenleiterin

Zeitraumen: einmal wöchentlich, 60-90min

Dauer: 10 Kurseinheiten

Gebühren 80,00 €

in Gardelegen

Kursleiterin: Stefanie Schwerin, DELFI Gruppenleiterin

Zeitraumen: einmal wöchentlich donnerstags, 60-90min

Dauer: 10 Kurseinheiten

Gebühren 85,00€

Ort: Gardelegen, Am Holzmarkt 17

Babymassage - Streicheleinheiten fürs Kind*

(für Babys im Alter ab 6 Wochen)

Massage ist Liebe! Berührt, gestreichelt und massiert werden, das ist Nahrung für das Kind, Nahrung, die genauso wichtig ist, wie Mineralien, Vitamine und Proteine; Nahrung, die Liebe ist. (Frédéric Leboyer)

Babymassage kann man lernen!

Kursleiterin: Simone Behr,

Kursleiterin f. Babymassage

Dauer: 5 Wochen

Gebühren: 40,00 €

Uhrzeit 09:30-11:00 Uhr (Beginn erfragen
Sie bitte telefonisch)

Ferienprogramm in der EFA Klötze

Für alle Ferienkinder die gerne basteln oder kreativ sind, gibt es wieder ein buntes Ferienprogramm in der EFA. Das Programm beginnt ca. 9.30 Uhr. Die Mädchen und Jungen

können zwischen 9.00 – 14.00 Uhr in die EFA kommen. Auf Anfrage ist es möglich, das Kind eher zu bringen. Handys bitte zu Hause lassen ;-)

Aus organisatorischen Gründen ist eine Anmeldung unbedingt erforderlich. Möchten Sie das Bildungspaket für unsere Angebote nutzen, ist eine vorherige Absprache notwendig.

Die Kinder können täglich für 3,00 € zu Mittag essen. Was genau an den einzelnen Tagen angeboten wird erfahren sie ab Mitte September auf unserer Internetseite, im Kurier und den sozialen Medien.

Termine

Herbstferienprogramm:
13.10.-17.10.2025

Termine Winterferien:
02.02.-06.02.2026



Musikgarten Für Kinder von 1,5- 3 Jahren

Musikgarten – ist ein musikpädagogisches Konzept, das Kinder ab dem Säuglingsalter und deren Eltern zum gemeinsamen Musizieren anregt.



Durch musikalische Kinderspiele, Tänze und gemeinsames Singen können die Kinder zusammen mit ihren Eltern ohne vorgegebene Leistungserwartungen die eigene Stimme und ihren Körper entdecken und Freude daran haben.

Kursleiterin: Juliane Wende

Datum: Kurs 8x Mittwoch 03.09.2025
(nicht in den Ferien)

Zeit: 16:00 Uhr (35-45min)

Gebühren: 52,00 €

Martinsfest

Auch in diesem Jahr wollen wir wieder das Martinsfest zusammen feiern. Wir werden wieder ganz traditionell die Martinshörnchen teilen und etwas Schönes basteln. Genauere Informationen entnehmen Sie ab Oktober der EFA Webseite und der örtlichen Tagespresse.

Datum: Samstag 11.11.2025

Ablauf:

15:00 Uhr Kindergottesdienst in der Kirche

16:00 Uhr Kaffeetrinken und Bastelangebot in der EFA

17:30 Uhr Laternenumzug zu „Mein Haus Nika“ anschließend Gemütlicher Ausklang

Projekte für Kitas und Schulklassen

Gerne bieten wir für Ihre Gruppe ein Vormittagsprojekt an. Sprechen Sie uns an.

REGELMÄßIGE VERANSTALTUNGEN:**Krabbelkäfergruppe/Spielkreis**

Der Spielkreis ist eine offene Gruppe für Babys von 0,5 -2 Jahren. Die Kinder spielen frei. Für die Mamas steht Kaffee und Tee bereit. Er findet wöchentlich an verschiedenen Orten statt. Bitte rufen Sie vorher kurz durch wenn sie teilnehmen möchten.

Wo: EFA-Klötze

Dienstag, 9.30 - 11.30 Uhr

Kosten: 2,00€

Teilnahme ohne Anmeldung!

Ansprechpartnerin Simone Behr
über EFA



Wo: Jübar, Im Pfarrhaus, Breite Straße 15

Mittwoch 9:00-11:00 Uhr

Kosten: 2,00 €

Ansprechpartnerin: Stefanie Schwerin; mobile
Familienbildung der EFA Tel: 01759946643

Wo: Gardelegen; Gemeindezentrum, Aschberg 14

Dienstag 9:30-11:30 Uhr

Kosten: 3,00 €

Ansprechpartnerin: Stefanie Schwerin; mobile
Familienbildung der EFA Tel: 01759946643

MamaBaby Frühstück

Das neue Angebot ist für alle Frauen, die gerade frisch Mama geworden sind. Das Baby kann im Wagen weiter schlafen oder auf den ausgelegten Matten spielen und die Mama kann sich an den gedeckten Tisch setzen, endlich mal wieder heißen Kaffee trinken und mit anderen Mamas ins Gespräch kommen. Auch Schwanger und Papas sind herzlich willkommen.

Termine: Montag 11.08./06.10./01.12.2025

Kosten: 5,00 €

Uhrzeit: 9:00 – 11:30 Uhr,

Teilnahme nur mit Anmeldung!

Frauenfrühstück



Hier können Frühaufsteherinnen gemütlich miteinander frühstücken und sich zu aktuellen Themen austauschen. Das Frauenfrühstück findet einmal monatlich statt.

Termine: Montag 18.08./ 22.09./ 27.10./ 17.11.2025

Kosten: 5,00€

Uhrzeit: ab 9.00 - 11.30 Uhr,

Männerfrühstück

Beim gemeinsamen Frühstück kann Mann sich unterhalten, über aktuelle Themen austauschen und neue Leute kennenlernen. Das Männerfrühstück findet alle zwei Monate statt.

Termine: Montag 08.09./ 10.11.2025

Kosten: 5,00€

Uhrzeit: 9.00 - 11.30 Uhr,

Teilnahme nur mit Anmeldung!

Sitzgymnastik

Es wird die Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer trainiert. Die Übungen finden vorrangig im Sitzen statt.

Dienstag, 14.00 -15.00 Uhr

Kosten: 1,50€

Teilnahme nur mit Anmeldung!

Besuchen Sie die Sitzgymnastik und den
Seniorentreff zahlen Sie 3,50€.

Seniorentreff

Bei Kaffee und Kuchen können die Senioren klönen. Danach gibt es ein kleines Unterhaltungsangebot.

Dienstag ab 15:00 Uhr

Kosten: 2,50€

Teilnahme nur mit Anmeldung! Besuchen Sie die Sitzgymnastik und den Seniorentreff zahlen Sie 3,50€.

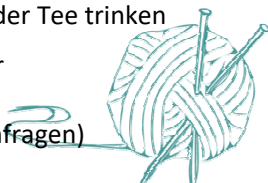
Handarbeitsgruppe „Wollfaden“*

In Gesellschaft stricken, häkeln und sticken und dabei gemütlich einen Kaffee oder Tee trinken

Montag , 15:00 – 18:00 Uhr

Kosten: 2,50€

(bitte telefonisch nachfragen)



ANGEBOTE SPEZIELL FÜR ALLEINERZIEHENDE UND JUNGE FAMILIEN

Liebe Leser*innen, ganz neu in der EFA gibt es Angebote welche vom *GKV-Bündnis für Gesundheit in Sachsen-Anhalt in Sachsen-Anhalt* gefördert werden und im Rahmen des Projekts *"gesunde Eltern- starke Kinder"* stattfinden.

Hier können Alleinerziehende und Eltern junger Kinder zum Teil kostenlos oder sehr günstig Angebote für die eigene Gesundheit wahrnehmen. Sollten Sie nicht in diese Kategorie fallen und Interesse haben, sprechen Sie uns an, wir finden eine Lösung.

Die Angebote sind so konzipiert, dass bei Bedarf eine Kinderbetreuung vorhanden ist oder die Kinder dabei sein können.

Hier ein Überblick über Angebote und Termine. Für genauere Informationen rufen Sie gerne durch oder halten Ausschau nach dem Sonderheft und ab September auch auf der EFA Webseite.

Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V



Elterntreff -und die Kinder kommen mit

Ab September einmal monatlich kostenlose Elterntreffs. Ein Treff für Alleinerziehende und Familien mit kleinen Kindern (bis Grundschulalter). Gemeinsames Kaffeetrinken, lockerer Austausch, wechselnde Angebote:

Uhrzeit: 15:45-17:30 Uhr

Kursleiterinnen: abwechselnd Simone Behr,
Antje Kampe, Stefanie Schwerin

Termine:

04.09.2025 Spiele und Bewegung für die ganze Familie

09.10.2025 Kreativ mit Kind und Kegel

06.11.2025 Entspannung für alle und wir lesen eine Geschichte

04.12.2025 Großes Plätzchen backen

Die Kraft der Farben -Kreativ sein und bei sich ankommen

„Ich lade dich ein, durch Malen und kreative Gestaltung zu innerer Ruhe und zu dir selbst zu gelangen. Ganz egal, ob du künstlerische Erfahrung hast oder nicht – hier geht es um deine Freude am kreativen Schaffen und um bewusstes Wahrnehmen. Ich biete bei jedem Termin eine Gestaltungsübung an, die du ganz persönlich umsetzen kannst. Beim gemeinsamen Malen, Zeichnen, Schnipseln und Arbeiten mit Ton kannst du dich ausprobieren und Kraft für den Alltag schöpfen.“

Kursleiterin: Julia Kommerel

Termin: Kurs I Freitags 22.08./05.09.2025

Kurs II Donnerstag 30.10./ 06.11./13.11.2025

Uhrzeit: 15:30-18:00Uhr

Kosten: 6,00€ pro Kurs

MBSR – Mindfulness Based Stress Reduction –Raus aus der Stressspirale

In dem 8 Wochen MBSR-Kurs kann ein gesünderer Umgang mit Stress und den Herausforderungen des Lebens erlernt werden. Das Achtsamkeitstraining führt durch das Erfahren einer Praxis, die alle Aspekte des alltäglichen Lebens durchdringt, Schritt für Schritt zu mehr Stressresilienz, Gelassenheit und einer erhöhten Lebensqualität. Das Leben ist zu kurzweilig und kostbar um länger zu verharren.

Referentin : Gloria Kison (MBSR-Lehrerin,
Kommunikationsgestalterin)

Siehe: <https://alltagsinsel.net/>

Termine: 8x Freitag Beginn: 07.11.2025

Tag der Achtsamkeit: 06.12., 14:00–18:00 Uhr

Uhrzeit: 15:30-18:00 Uhr

Kosten: 16,00 €

Bauch Beine Baby

Der 90-minütige Kurs ermöglicht Eltern, gemeinsam mit ihren Babys Sport zu machen.

Unter der Leitung von Sophie Willert, erwartet

die Teilnehmer*innen ein abwechslungsreiches Programm mit Krafttraining und Tanz.

Babys können aktiv dabei sein – sie werden getragen, spielen oder krabbeln im Raum.

Teilnehmen können Eltern mit Babys ab 12 Wochen bis etwa 24 Monaten



Kursleiterin: Sophie Willert

Termin: 6x Montag, Beginn 18.08.2025

Zeit: 9:00 Uhr oder 10:30 Uhr

Gebühren: kostenfrei

Natural Movement

Natural Movement ist ein Bewegungsangebot welches auf die natürlichen Bewegungsmuster des Menschen beruht.

Es werden sechs Bereiche geschult: Kraft, Beweglichkeit, Geschmeidigkeit, Achtsamkeit, Spaß und Körperbewusstsein.

Das Angebot ist sowohl für Anfänger als auch sehr bewegte Menschen geeignet.

Kursleiter: Jonas Lehmann

Termin: 1x mtl Freitags 05.09./ 10.10.2025,

Uhrzeit: 16:30-17:30 Uhr

Kosten: 2,00€ pro Termin (einzeln buchbar)



Weitere Bewegungs- Entspannungs- und Achtsamkeitsangebote finden sie in der Extra Broschüre und ab September auf unserer Webseite

ANGEBOTE DES KIRCHENGEMEINDEVERBANDES

Kinderkirche in der EFA

1.+2. Klasse mit Melanie, montags 15:30 Uhr:
18.08./ 01.09./ 15.09./ 29.09.2025
(weitere Termine folgen)

3+4+5+6. Klasse mit Antje D., montags 16:00 Uhr:
25.08./ 08.09./ 22.09./ 06.10./ 03.11.2025
(weitere Termine folgen)

10.11.2025 um 15:30 Uhr, Einstimmung aller Klassen
auf das Martinsfest

11.10.2025 ab 15:00 Uhr Martinsfest

Anfragen zur Kinderkirche leitet das EFA Team gerne
weiter

Konfirmanden in der EFA

30.08.2025 9:30-15:00 Uhr Konfirmandentag

für alle Schüler*innen der 7. Klasse

Anmeldungen und Informationen bei Pfr. Ronald Höpner Tel:

ANGEBOTE DER MOBILEN FAMILIENBILDUNG★

Neu in der EFA, wir kommen zu Ihnen. Ob Bildungsabend in Kita und Schule, Unterstützung bei Familienangeboten oder Gruppenangeboten in Ihrem Ort. Wir gehen on Tour.

Angebote der Mobilen Familienbildung sind in diesem Heft zudem mit einem ★ markiert.

ANHÄNGERAUSLEIHE★

Die EFA hat seit 2024 einen gut ausgestatteten Spieleanhänger welcher für Feste und Feiern ausgeliehen werden kann. Er beinhaltet unter anderem eine Hüpfburg, Riesenbausteine, Hüpftiere für Groß und klein, Riesenseifenblasenset, Spielesets und und und.

Neu dazu gekommen sind Team- und Kooperationsspiele und eine 4m lange Wassermatschebahn. Der Verleih einzelner Inhalte ist möglich. Die Hüpfburg ist für die Einschulung 2025 bereits verliehen.

Ansprechpartnerin:
Stefanie Schwerin
Telefon/ Whatsapp: 0175
994 6643

Kostenbeispiele:

- Hüpfburg
100€/Tag
- Bausteine 50€/ Tag
- Seifenblasenset
10€/ Tag

Die Preise sind exklusive Lieferkosten!!



AUßERDEM

Geschenkgutscheine

Sie suchen eine originelle Geschenkidee?
Dann wäre vielleicht ein Gutschein für die EFA das Richtige. Der Gutschein ist für alle Angebote innerhalb der EFA gültig ausgenommen die Kleiderbörse.
Sprechen Sie uns an, wir beraten Sie gerne.

Unterstützung gesucht

Sie wollen unsere Einrichtung unterstützen?
Zur Finanzierung des Hauses und der Angebote freuen wir uns über Geldspenden. Zur Pflege des Außengeländes und bei diversen Angeboten freuen wir uns über helfende Hände. Referenten und Kursleiter sind herzlich willkommen.

Social Media



Sie finden uns auf Facebook, auf Instagram und im Netz unter www.efa-klz.de

Stickerfieber –bei uns können sie Sticker sammeln



Weitere Infos:

h <https://www.altmark.de/stickerfieber/>

Kleingedrucktes

*Veranstaltungen, die mit einem * gekennzeichnet sind, werden durch die Evang. Erwachsenenbildung (eeb) Sachsen-Anhalt unterstützt.

Datenschutz

Wir weisen Sie hiermit darauf hin, dass bei telefonischer oder schriftlicher Anmeldung Ihre Daten aufgenommen und in unserem Kursordner festgehalten werden. Diese Daten stehen nur den Mitarbeitern der EFA sowie der jeweiligen Kursleitung zur Verfügung. Eine Weitergabe an Dritte erfolgt nicht. Mit Ihrer Anmeldung zum Kurs stimmen Sie der Speicherung und Weitergabe der Daten in genannter Form zu.

Finanzielle Unterstützung bei den Kursen

Viele unserer Kurse sind förderfähig. So kann man den einen oder anderen Kurs bei der Krankenkasse abrechnen. Auch das Bildung und Teilhabepaket kann bei manchen Angeboten wie zum Beispiel dem Ferienprogramm und bei Delfikursen genutzt werden. Sprechen Sie uns an. Wir helfen bei der Antragstellung.

Sie möchten sich anmelden oder brauchen Informationen zu Angeboten und Kursen? Dann kontaktieren Sie uns. Gerne per

- email: efa-klz @t-online.de,
- Telefon: 03909/2715,
- Mobile-Whatsapp: 015750421187
- oder sie nutzen die Anmeldekarte und schicken sie per Post an die EFA Adresse.

Zur Überweisung von Kursgebühren oder Spenden an die EFA nutzen Sie folgende Bankverbindung:

Empfänger: Kreiskirchenamt SAW

Bank: Sparkasse Altmark-West

IBAN: DE7881055553000004512

BIC: NOLADE21SAW

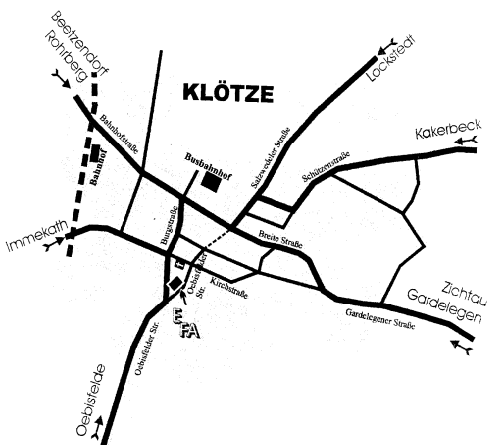
Verwendungszweck: RT 6431 SB 16

bitte immer angeben!! sowie Name und Kurs

Das EFA Team

So finden Sie uns in der

EFA-Klötze, Oebisfelder Straße 37, 38486 Klötze
Plus Code für Google maps: **J5F4+8Q Klötze**



Eindrücke:



Hof mit Backofen



Großer Gruppenraum



Hüpfburg für 10 Kinder

