

### Beratung und Hilfe

Was tun, wenn das Geld knapp wird?  
Es gibt eine Vielzahl von Hilfsangeboten, doch wie beantrage ich die? Wir helfen bei der Suche nach den passenden Hilfsangeboten und stellen den Kontakt zu den Profis her und begleiten Sie den gesamten Prozess.

Sprechstunde Mittwochs, 10:00 - 12:00 Uhr  
Nestwerk Beratungsbüro im Bürgermarkt, Amtsdamm 42  
Ansprechpartner: **Andreas Klimek**, 0178-8193009

### Sorglos-Cafe

„Wenn man über seine Probleme sprechen kann, ist schon viel Last genommen.“ Treffpunkt für Suchtkranke, Angehörige von Betroffenen, Jugendliche sowie deren Eltern. Hier sind alle Menschen willkommen, die sich miteinander austauschen wollen, sich gegenseitig unterstützen und Spaß an gemeinsamen Aktivitäten haben.

Montags 19.00 Uhr Nestwerk, Amtsdamm 40, EG  
Ansprechpartnerin: **Hannelore Kuhse**, 0176-21737123  
Gebühr: keine, Anmeldung: nicht erforderlich

### Bei Angeboten mit Kursgebühr:

bitte beim 1. Treffen bei der Kursleitung bezahlen.

### Haben Sie Ideen für weitere Programmangebote?

Wollen Sie selbst einen Kurs anbieten oder unsere Arbeit unterstützen? Sie sind herzlich eingeladen, bei uns mitzumachen. Die Räumlichkeiten stellen wir auch für andere Veranstaltungen und Gruppen zur Verfügung:  
nestwerk@hagen-cux.net  
Tel.: 0178-8193009

### Kooperationspartner:

VNB - Verein Niedersächsischer Bildungsinitiativen e.V.  
Gemeinde Hagen im Bremischen  
Gemeinde Loxstedt  
Gemeinde Beverstedt  
Bildungszentrum Beverstedt / LEB Wesermünde-Süd e.V.

Alle Bildungsveranstaltungen für Erwachsene in pädagogischer Verantwortung:



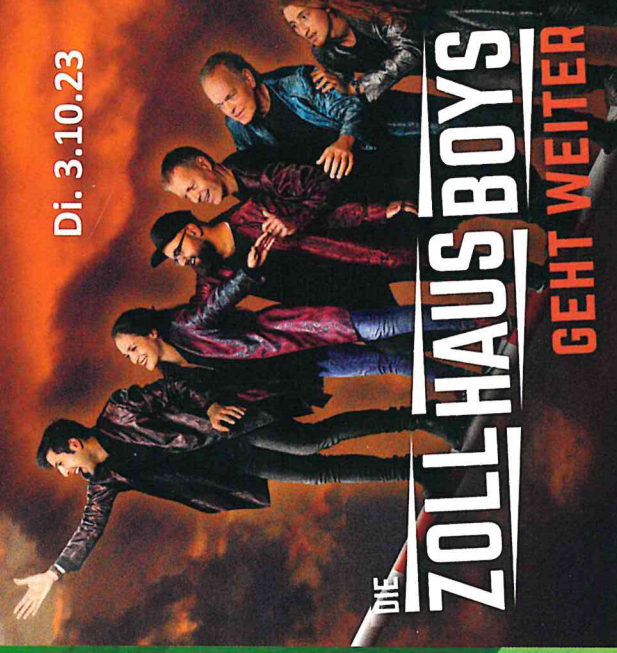
Verein Niedersächsischer  
**BILDUNGSINITIATIVEN** e.V.  
Landeseinrichtung  
der Erwachsenenbildung

### Niedersächsischer Integrationspreis 2023

Das Nestwerk ist als einer von vier Preisträgern unter mehr als 180 Bewerbungen in diesem Jahr ausgewählt worden.

**Diese Ehrung wollen wir gern feiern:**

**Kultur-Fest Dienstag, 03. Oktober ab 15:30 h**  
im Theaterwerk in Albstadt, Albstedter Str. 29  
Programm u.a. mit Kaffeetafel, Informationen und am frühen Abend (ca. 18 - 20:00 Uhr) Auftritt der **ZOLLHAUSBOYS**,  
Songs, Poetry und Kabarett aus Bremen, Aleppo und Kobani.  
Eintritt frei, wir freuen uns über Spenden.



# Nestwerk

e.V. für soziale und kulturelle Projekte in Hagen im Bremischen

## PROGRAMM 2023 / 2024



# Nestwerk

e.V. für soziale und kulturelle Projekte  
in Hagen im Bremischen

Amtsdamm 40 und 42  
27628 Hagen im Bremischen

Tel.: 0178-8193009

E-mail: [nestwerk@hagen-cux.net](mailto:nestwerk@hagen-cux.net)

Das Aktuelle Programm auf unserer

Website: [www.nestwerk.hagen-cux.net](http://www.nestwerk.hagen-cux.net)





## English for Beginners - Englisch für Anfänger

In den ca. 3 Monaten bis Weihnachten wollen wir Spaß am Englischsprechen erlangen und mit einem Minimum an Grammatik lernen, uns im Urlaub zurecht zu finden.

Wir behandeln Themen zum Kennenlernen und sich vorstellen, Hotels, Speisen und Getränke, Post und Bank, Einkaufen sowie Arzt und Apotheke.

Freitags, 15:00 - 16:30 Uhr Nestwerk, Amtdamm 40, EG

**Referentin: Stephanie Carstensen**

Gebühr: 25,00 € pro Monat

Anmeldung: erforderlich, 0179-1953779

## English course 1 and 2

Dienstags, Nestwerk, Amtdamm 40, EG

Kurs 1: 16:00 – 17:30 Uhr

Kurs 2: 17:30 – 19:00 Uhr

**Referentin: Stephanie Carstensen**

Gebühr: 25,00 € pro Monat (3 Termine)

Anmeldung: erforderlich, 0179-1953779

## English Conversation

Just a group of people, who are interested in practicing their conversational. English in a relaxed and friendly atmosphere.

The subjects we discuss can range from items of news to experiences in everyday life; the people taking part should influence the choice.

Jeden 1. Di. im Monat: 05.09. / 10.10. / 07.11. / 05.12.23

17.00 - 18:30 Uhr im Nestwerk, Amtdamm 40, EG, kostenfrei.

**Referentin: Xenia Köstergarten.** Anmeldung: nicht erforderlich

## Spanisch-Kurse

Mittwochs, Nestwerk, Amtdamm 40, EG

**Spanisch für Anfänger:** 16:45- 18:15 Uhr

**Spanisch für Fortgeschrittene:** 18:30 - 20:00 Uhr

**Referentin: Carmen Berger**

Gebühr: 100 € für 10 Termine

Info: 0178-4291294

## Deutsch als Fremdsprache

Die Kurse orientieren sich an Sprachkenntnissen und am Lerntempo der Teilnehmenden.

Die Kurse werden fortlaufend durchgeführt und können mit anerkannten Prüfungen und Zertifikaten abgeschlossen werden. Es werden keine Teilnahmegebühren erhoben.

**in Hagen im Nestwerk:**

**Erstorientierungskurs, Leitung: Inci Taskan**

Mo. bis Fr. 8:30 - 11:45 Uhr

**A1 Kurs, Leitung: Arezu Dehghani**

Mo, bis Do. 8:30 - 11:45 Uhr

**A2 Kurs, Leitung: Jörg Peter Kluth und Peter Becker**

Mo. - Do. 8:30 - 11:45 Uhr

**A2 Kurs, Leitung: Inge Chrobok und Wilma Range**

Mo. - Do. 8:30 - 11:45 Uhr

**B1 Kurs, Leitung: Rosi Bachmeier**

Mo. - Mi. 8:30 - 11:45 Uhr

**In Loxstedt:**

Anfänger-Kurs ab Anfang September

**Informationen zu allen Kursen und Folgekursen:**

Nestwerk, Tel.: 0178 8193009

nestwerk@hagen-cux.net

## Interkulturelles Damenfrühstück

An jedem letzten Freitag im Monat von 9 bis 10:30 Uhr

treffen sich Frauen zu einem Frühstück mit wechselnden

Themen. Die Frauen bringen dafür verschiedene landestypische Gerichte mit.

## Die Flüchtlingsinitiative

trifft sich mit dem Schwerpunkt der Unterstützung von Flüchtlingen und Verbesserung der Integration aller Flüchtlinge in unserem Gemeinwesen. Wir wollen Potentiale fördern und den Menschen ein möglichst normales Leben in Würde ermöglichen. Neue Projekte sind in Planung. Wir suchen weitere tatkräftige Unterstützung.

Info: Wolfgang Steen und Ingrid Rauner 0178-8193009

Treffen an jedem 2. Dienstag im Monat ab 19:00 Uhr

12.09. / 10.10. / 14.11. / 12.12.2023

## Computerkurs für Senioren 1)

Der Kurs richtet sich an absolute Anfänger. Wir richten einen Computer nach individuellen Bedürfnissen ein und installieren die Standardsoftware. Berufungsgängste werden genommen. Computer werden gestellt.

**Termine:** 8 Blöcke à 1,5 Stunden Beginn: 13.09.2023

Mittwochs 15:00-16:30 Freitags 10:00-11:30

Gebühr: 80,00 €

**Weiterführende Kurse: 1)**

Sie haben einfache Grundkenntnisse an der Arbeit am Computer und wollen weiter dazu lernen.

**Textverarbeitung am PC für Senioren 1)**

Sie erlernen in einer kleinen Gruppe die Grundfunktionen einer Textverarbeitung, Sie schreiben, formatieren und fügen ein. Es bleibt auch Zeit für individuelle Problemlösungen.

**Beginn:** 11.10.2023, 4 Blöcke à 1,5 Stunden

Mittwochs 15:00-16:30 Uhr Freitags 10:00-11:30 Uhr

Gebühr: 40,00 €

**Tabellenkalkulation am PC für Senioren 1)**

Sie erlernen Grundfunktionen einer Tabellenkalkulation, wir rechnen, kalkulieren, entwerfen Tabellen und Datenbanken.

**Beginn:** 25.10.2023, Termine: 4 Blöcke à 1,5 Stunden

Mittwochs 15:00-16:30 Freitags 10:00-11:30

Gebühr: 40,00 €,

**1) Referent: Andreas Klimek**

Anmeldung erforderlich,;

0178-8193009 nestwerk@hagen-cux.net

Ort: Nestwerk Computerraum im Bürgermarkt, Amtdamm 42

## Smartphone für Frauen

Ich habe ein Smartphone. Telefonieren geht. Aber was macht es smart? Ob Android oder Apple, ob jung oder alt. In einer aktiven, geselligen Gruppe erschließen wir uns Apps und lernen, mehr aus dem Smartphone rauszuholen.

Zeit für individuelle Problemlösungen ist eingeplant.

**Beginn:** Dienstag 12.09.2023, 8 Termine

Dienstags, 15:15-16:45 Uhr

Nestwerk Computerraum im Bürgermarkt, Amtdamm 40

**Referentin: Katharina Wolpert**

Gebühr: 80,00 €, Anmeldung: 0178-8193009





## Interkulturelle Woche in Hagen

So. 24.09. 10 Uhr, Bramstedt, in der Kirche

### Interkultureller Gottesdienst

So. 24.09. 15:30 Uhr, Hagen, Nestwerk

### „Lebt ein Syrer in Rotenburg / Wümme“

Lesung und Kaffeetrinken mit Wolfgang Steen

Mo. 25.09. 15 – 17 Uhr, Hagen, Nestwerk

### Bastelangebot für Kids

mit Susanne Kosuch, Wilma Range, Ingrid Rauner

Di. 26.09. 19 Uhr Hagen, Ev. Gemeindehaus

### „Rassismus in der Welt und in unserer Gesellschaft“

Vortrag und Gespräch.

Referent: Mouneer Soudi, Integrationsbeauftragter der

Gemeinde Loxstedt. Ltg: Heino Hüncken

Mi. 27.09. Hagen, Nestwerk

### „Kinder zwischen den Kulturen“

Projekttag zum Thema in den Sprachkursen:

Ein wichtiger Aspekt dabei ist die Sprache. Was bedeutet es für

die Kinder, ständig zwei oder mehr Sprachen im Alltag zu

nutzen? Wir wollen uns miteinander austauschen, wie man als

Elternteil damit umgeht. Welche Vor- und Nachteile hat es?

Mit John (Moderation), Rosi, Wilma und Delmar

Mi. 27.09. 15 Uhr, Hagen, Nestwerk

### „Wie Vielfalt uns reicher macht“

Lesung aus dem Buch eines "Schwarzen Ostfriesen" mit

Wolfgang Steen.

Anschließend Gespräch

Do. 28.09 19 Uhr, Kassebruch, Dorfgemeinschaftshaus

### „Türen öffnen zu neuen Räumen der Begegnungen“

mit Heino Hüncken

Fr. 29.09. 16 – 19 Uhr, Hagen, in der Küche der Grundschule

### „Arabisch kochen mit Asmaa“

Wir wollen verschiedene arabische Gerichte kochen und

anschließend gemeinsam essen.

Es wird eine Spendendose aufgestellt. Eine Anmeldung ist bis

Di Abend erforderlich unter: Rosi Bachmeier 04746/327

## Trittsicher durchs Leben

Sie möchten Ihre Mobilität erhalten und möglichst lange in Ihrem Zuhause bleiben? Wir unterstützen Sie dabei, aktiv und mobil zu bleiben

An 6 Terminen erlernen Sie Kraft- und Gleichgewichtsübungen und verbessern damit Ihre Sicherheit beim Stehen und Gehen. Sie werden trittsicher, Stürze lassen sich vermeiden.

Sie lernen ein Heimtrainingsprogramm kennen; damit können Sie auch nach Kursende fit bleiben.

Weitere Themen: Knochengesundheit, Stolperfallen, Sicherheit

rund ums Haus.

Was müssen Sie mitbringen? Bequeme Kleidung, Geschlossene

Schuhe. Gute Laune & Freude am Üben in geselliger Runde.

Freitags 10:30 -11:30 Uhr, 6 Termine

Nestwerk, Bewegungsraum, Amtsdamm 42,

Referentin: **Sabine Stickelmann** Info: 04746 725695

Gebühr: keine

## Erste Hilfe 3)

In diesem Kurs lernen Sie, wie man im Notfall richtig reagiert, kompetent Erste Hilfe leistet und die Ruhe bewahrt.

Sa. 30.09.2023 oder 25.11.2023

09:00-16:45 Uhr

## Erste Hilfe am Kind 3)

In diesem Kurs lernen Sie, wie man im Notfall eines Kindes richtig reagiert, kompetent Erste Hilfe leistet und die Ruhe bewahrt.

3) **Ansprechpartner:** Johanniter Bremen-Verden, Ana Patzer

Kursgebühr: 55,00 € Anmeldung: erforderlich, 0178-8193009

Ort; Nestwerk Schulungsraum, Amtsdamm 40

## Waldbaden zum Kennenlernen 4)

Wir leben in einer Überforderungsgesellschaft, sind ständig "on", immer zu erreichen und spüren uns häufig selbst schon gar nicht. Durch das Waldbaden öffnen wir unsere Sinne wieder. Zentrale Elemente beim Waldbadens sind „Langsamkeit“ und die Achtsamkeit. Probieren Sie es gerne selbst einmal aus und gehen Sie mit mir in den Wald und lassen Sie sich überraschen!

Di. 03.10.2023 10:00-13:00 Uhr Dorrfagen, Glückswerkstatt

Kursgebühr: 25,00 €

## Achtsamkeit - dein Schlüssel zum Glück 4)

Wir alle kennen das, wir sind sehr häufig mit unseren Gedanken überall, nur nicht hier, jetzt bei uns. Wir denken daran, worüber wir uns gestern geärgert haben oder sind auf den Termin am nächsten Tag fokussiert. Achtsamkeit hilft uns dabei, im Hier und Jetzt zu leben. Durch mehr Achtsamkeit verändern wir unsere Vorstellung vom Leben und von unseren Beziehungen zu anderen Menschen. Wir können unsere Potenziale besser nutzen und sind in der Lage, ein selbstbestimmtes und glückliches Leben führen zu können. Wir erarbeiten uns eine ganz persönliche Anleitung zu mehr Gelassenheit und Lebensfreude im Alltag.

Sa. 04.11. 14:00-18:00 Uhr, Nestwerk Bewegungsraum

Kursgebühr: 50,00 €,

## Qigong-Schnupperstunde 4)

Sa. 25.11.2023 15:00-17:00 Uhr, Nestwerk, Bewegungsraum  
Kursgebühr: 15,00 €

## Resilienz – ein Trainingsprogramm 4) für unsere seelische Widerstandskraft.

Wie wir Krisen überstehen und daran wachsen können. Resilienz ist die seelische und körperliche Widerstandskraft, die darüber entscheidet, wie gut oder eben auch, wie schlecht, wir mit den Herausforderungen in unserem Leben umgehen. Resiliente Menschen sind belastungsfähiger, sie haben den Mut, Neues zu wagen. Resilienz ist nicht angeboren, sondern eine Eigenschaft, die wir Menschen durch die Interaktion mit unserer Umwelt von Geburt an entwickeln. Resilienz ist deshalb veränderbar und kann trainiert werden!

Beginn 06.11.2023 8 Montage von 19.00 - 21.15 Uhr

Nestwerk Schulungsraum \*)

Kursgebühr: 120,00 €

## Zeit für dich - dein Wohlfühltag 4)

So. 12.11.2023 10:00-18:00 Alte Schule in Wulsbüttel

Kursgebühr: 120,00

4) **Referentin: Susanne Puvogel, Glückswerkstatt,**

**Anmeldung: erforderlich, 04746-931406**



### Reisen buchen Online für Senioren 1)

Vom Land in die große weite Welt und wieder zurück. Ob mit Anrufsammeltaxi, Bus, Bahn oder Flug muss eine Reise geplant werden. Wir wollen mit Hilfe des Internets die großen Anbieter ausprobieren und verstehen.

Das geht mit Handy, Tablet oder PC.

Ein eigener Computer ist nicht notwendig.

Beginn: 15.11.2023, 3 Blöcke á 1,5 Stunden  
Mittwochs 15:00-16:30 Uhr, Freitags 10:00:11.30 Uhr  
Gebühr: 30,00 €,

### Shopping am PC für Senioren 1)

Lokal kaufen geht nicht. Also soll das richtige Produkt im Internet gefunden, gekauft und sicher bezahlt werden.

Wie soll das gelingen? Wir lernen die großen Internet-Shops kennen und uns sicher darin zu bewegen.

Beginn: 24.11.2023, 3 Blöcke á 1,5 Stunden

Mittwochs 15:00-16:30 h Freitags 10:00-11:30 h

Gebühr: 30,00 €. Anmeldung: erforderlich, 0178-8193009

1) Referent: **Andreas Klimke**

Anmeldung erforderlich.:

0178-8193009 nestwerk@hagen-cux.net

Ort: Nestwerk Computerraum im Bürgermarkt, Amtsdamm 42

### Spiele-Nachmittag

Spielfreudige Menschen treffen sich zu Kaffee/Kuchen mit alten und neuen Karten- und Brettspielen in ausgesprochen fröhlicher Runde.

Wir freuen uns auf weitere MitspielerInnen.

Jeden letzten Freitag im Monat ab 14:30 Uhr,  
Nestwerk, Amtsdamm 40, EG

### Anziehungspunkt

Gute Second-Hand-Kleidung zum kleinen Preis.

Amtsdamm 40

Montags 9:00 - 12:00 Uhr und 15:00 bis 18:00 Uhr

Donnerstag 9:00 - 12:00 und 14:00 bis 17:00 Uhr

Kleiderspenden an die Kleiderkammer bitte nur zu den Ladenöffnungszeiten abliefern.

### Literaturkreis

Wir sind eine kleine Gruppe, die sich mit wechselnden literarischen Themen beschäftigt und gemeinsam Bücher vorstellt und diskutiert. Es wird aber auch mal aus einem Werk ausführlich vorgelesen. Die Themen werden gemeinsam vereinbart.

Der Kreis ist offen für weitere InteressentInnen.

Jeden zweiten Do. im Monat (14.09. / 12.10./ 09.11./ 14.12.23)  
15:00 Uhr, Nestwerk Amtsdamm 40 EG

Leitung: **Wolfgang Steen**

Gebühr: keine, Anmeldung: nicht erforderlich

### Literarisches Frühstück

Nach einem reichhaltigen Frühstück wird in gemütlicher Atmosphäre ein gemischtes literarisches Programm vorgelesen, das sich jeweils auf ein Thema oder eine Autorin oder einen Autor bezieht.

Jeden letzten Sonntag im Monat (24.09. / 29.10. / 26.11.23)

9:30-12:15 Uhr, Nestwerk Amtsdamm 40 EG

Leitung: : **Wolfgang Steen**

Gebühr: keine

Anmeldung: 0178-8193009 nestwerk@hagen-cux.net

### Magic-Groove-Box 3)

Cajon-Kurs für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahre. Rhythmen und Stücke spielen auf der Holzkiste. Fahrgemeinschaften aus Hagen möglich.

Montags, 16:30-17:15, Grundschule Bokel (Pausenhalle)

Gebühr: keine; Anmeldung: nicht erforderlich

### Regentonnentrommeln 3)

Rhythmen aus aller Welt, Trommelkurs für Erwachsene  
Montags, 17:30-18:15 Uhr, Grundschule Bokel (Pausenhalle)

Leitung: **Pascal Gentner**

Gebühr: 10er Karte 70,00 €,

### Gitarrenkurs für Auffrischer 3)

Liedbegleitung für Hits aus Folk, Rock, Pop, Schlager, Traditionals  
Dienstags, 18:45-19:30,  
Gebühr: 10er Karte 70,00 €,

3) Leitung: **Pascal Gentner**

Anmeldung: erforderlich, Musikschule 04748-947599

Ort: Grundschule Bokel (Pausenhalle)

### Schularbeitenhilfe für GrundschulKinder

Wir bieten eine kostenlose Hausaufgabenbetreuung an, es ist kein Nachhilfeunterricht. Die Schülerzahl ist begrenzt, um eine gute Betreuung gewährleisten zu können. Buskinder werden rechtzeitig zum Bus geschickt.

Montag und Donnerstag 12:30 - 13:30 Uhr,  
Nestwerk, Schulungsraum, Amtsdamm 42

Wir suchen weitere ehrenamtliche Menschen, die sich hier engagieren wollen. Info: 0178-8193009

### Krabbelgruppe „Zwergentreff“

Hier treffen sich Eltern mit Kindern bis zu einem Jahr. Die Gruppe bietet die Möglichkeit des Austauschs zu Fragen und Problemen rund um die Entwicklung ihrer neugeborenen Kinder. Weitere Eltern und Kleinkinder sind herzlich willkommen!. Voraussetzung sind die bei Kindern vorgeschriebenen Impfungen.

Dienstags 10:15 - 11:45 Uhr, Kostenlos

im Bewegungsraum, Nestwerk, Amtsdamm 42

Ansprechpartnerin: **Karin Mütz**, Tel.: 0175-9696620

### In den Herbstferien: Kunterbunt und lecker

Schatzsuche im Wald, Tierspuren enträtseln und mit dem Material des Waldes kleine Tipis bauen! Mit Kürbis gespenstische Geisterlichter und Gebäck herstellen...  
Für Grundschüler. Unkostenbeitrag 7 €

Mo., 16. Okt. Und Di., 17. Okt. 2023, 9 - 12 Uhr

Leitung: **Susanne Kosuch**, Natur- & Umweltpädagogin  
Anmeldung Tel.: 04746-918722

### Kinderballett

Tänzerische Frühziehung 4-6 Jahre 5)

Mit viel Phantasie & Spaß haben die Kinder die Möglichkeit, tänzerische & rhythmische Grundlagen zu erlernen.

Kinderballett 1 Freitags 15:15 - 16:00 Uhr,

Kinderballett 2 Freitags 16:00 - 16:45 Uhr

Klassisches Kinderballett, 7-10 Jahre 5)

Die Grundlagen des klassischen Tanzes werden vertieft.

Zugleich wird die Musikalität, Kreativität und Ausdruckskraft „herausgekitzelt“. Kursgebühr

Freitags 16:45 - 17:30 Uhr, Bewegungsraum, Amtsdamm 42

5)Referentin: **Corina Schwesig-Eufinger**

Staatlich geprüfte Bühnentänzerin an der Oper Leipzig  
Anmeldung erforderlich: 0151-42512208

corinmaschwesiga@hotmail.com

Ort: Nestwerk, Bewegungsraum, Amtsdamm 42

Gebühr je Kurs pro Monat: 28,- €