

# Angebotskatalog Kontakt- und Begegnungsstätten

TREFF B IN LOHNE ; SAM IN VECHTA



Deichstraße 14-16, Lohne



treffpunkt mensch

Große Straße 45, 49377 Vechta

## Inhalt

|   |    |
|---|----|
| <b>Angebote im Treff B – Lohne</b> .....            | 3  |
| Café Treff (+kickern) – mit Olga.....               | 4  |
| „Häkeln mit Barbara- mehr als nur Topflappen“ ..... | 4  |
| Kochgruppe für Männer Lohne/ Treff B .....          | 5  |
| Zeit für dich .....                                 | 5  |
| <b>Angebote im SAM – Vechta</b> .....               | 7  |
| Bastelkurs .....                                    | 8  |
| Geocaching .....                                    | 8  |
| Kochgruppe für Damen Vechta .....                   | 9  |
| Kochgruppe für Männer Vechta .....                  | 9  |
| Kreativangebot .....                                | 10 |
| Rechnen.....  | 10 |
| Samstagsfrühstück – mit Dirk.....                   | 11 |
| Samstagsfrühstück mit Monika.....                   | 12 |
| Wir wollen mit einander reden – mit Monika .....    | 12 |
| Zeit für dich .....                                 | 13 |

# Angebote im Treff B – Lohne



|   |  |
|---|--|
| <b>Name des Angebots:</b><br>Café Treff (+kickern) – mit Olga   |  |
| <b>Durchgeführt von:</b> Olga   | <b>Unkostenbeitrag:</b> 3€                             |
| <b>Tag + Uhrzeit:</b><br>Dienstag, ab 16:00 Uhr   | <b>Veranstaltungsort/Treffpunkt:</b><br>Treff B, Lohne |
| <b>Anmeldung erforderlich:</b><br>Ja <input type="checkbox"/> Nein <input checked="" type="checkbox"/>  | <b>Maximale Teilnehmer:innenzahl:</b><br>//            |
| <b>Beschreibung des Angebots:</b><br>Offenes Café und Klön Angebot für Jedermann regelmäßig dienstags ab 15.30 Uhr im Treff B in Lohne. Bei einer Tasse Kaffee oder Tee und etwas Gebäck lässt es sich gemütlich verweilen. Der Kickertisch lädt zusätzlich zu Action und Spaß ein. Kommt vorbei! |  |
| <b>Was wird benötigt:</b> //  |  |

|   |  |
|---|--|
| <b>Name des Angebots:</b><br>„Häkeln mit Barbara- mehr als nur Topflappen“  |  |
| <b>Durchgeführt von:</b> Barbara  | <b>Unkostenbeitrag:</b> //                             |
| <b>Tag + Uhrzeit:</b><br>1.und 3.Montag i. Monat; 16:00 - 18:00 Uhr   | <b>Veranstaltungsort/Treffpunkt:</b><br>Treff B, Lohne |
| <b>Anmeldung erforderlich:</b><br>Ja <input checked="" type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/>                            | <b>Maximale Teilnehmer:innenzahl:</b><br>5             |
| <b>Beschreibung des Angebots:</b><br>Das Angebot soll Frauen ansprechen, die gerne Handarbeiten und sich dabei austauschen wollen |  |
| <b>Was wird benötigt:</b>   |  |

|  |  |
|--|--|
| <b>Name des Angebots:</b><br>Kochgruppe für Männer Lohne/ Treff B  |  |
| <b>Durchgeführt von:</b> Jana  | <b>Unkostenbeitrag:</b> 3€                             |
| <b>Tag + Uhrzeit:</b><br>Letzter Montag i. Monat 18-20 Uhr (alle zwei Monate)  | <b>Veranstaltungsort/Treffpunkt:</b><br>Treff B, Lohne |
| <b>Anmeldung erforderlich:</b><br>Ja <input checked="" type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/>   | <b>Maximale Teilnehmer:innenzahl:</b><br>5             |
| <b>Beschreibung des Angebots:</b><br>Wir treffen uns jeden letzten Montag im geraden Monat im Treff B, um gemeinsam etwas Leckerer zu kochen. Es handelt sich um eine feste Gruppe.<br>Im Wechsel darf jeder der Teilnehmer ein Rezept seiner Wahl aussuchen.<br>Individuelle Unverträglichkeiten werden beachtet.<br>Das Kochangebot dauert ca. 2 Stunden, in der Zeit von 18 Uhr bis 20 Uhr.<br>Es wird gemeinsam gegessen und wieder aufgeräumt.<br>Die Corona-Richtlinien werden beachtet. |  |
| <b>Was wird benötigt: //</b>   |  |

|   |  |
|---|--|
| <b>Name des Angebots:</b><br>Zeit für dich  |  |
| <b>Durchgeführt von:</b> Angelina&Anna  | <b>Unkostenbeitrag:</b> 4€   |
| <b>Tag + Uhrzeit:</b><br>Termine werden rechtzeitig bekannt gegeben<br>Rhythmus 8-12 Wochen 1x  | <b>Veranstaltungsort/Treffpunkt:</b><br>Treff B, oder Damme (wird rechtzeitig bekannt gegeben) |
| <b>Anmeldung erforderlich:</b><br>Ja <input checked="" type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/>  | <b>Maximale Teilnehmer:innenzahl:</b><br>15  |
| <b>Beschreibung des Angebots:</b><br>Bei unserem Angebot „Zeit für dich“, geht es um das Thema Selbstfürsorge.<br>Selbstvorsorge bedeutet, dir selbst Aufmerksamkeit zu schenken und dich selbst freundlich zu behandeln.<br>Jedes Angebot ist unterschiedlich. Du wirst vielseitige Möglichkeiten kennenlernen, dich mit dir selbst zu verbinden, dir Zeit für dich zu nehmen. Du findest Anregungen, in Balance zu kommen, deine Energie aufzutanken, bewusst |  |

Handlungen durchzuführen, die deiner Gesundheit und deinem Wohlbefinden dienen.

Zum Beispiel werden wir Körperliche Übungen kennenlernen, wie bewusstes Atmen oder Elemente aus dem Yoga oder der Meditation, wir werden Haushalts und Pflegeprodukte selbst herstellen, uns bewusst in der Natur bewegen und noch vieles mehr.

**Was wird benötigt: //**

# Angebote im SAM – Vechta



treffpunkt mensch



|   |   |
|---|---|
| <b>Name des Angebots:</b><br>Bastelkurs   |   |
| <b>Durchgeführt von:</b> Christa & Brigitte   | <b>Unkostenbeitrag:</b>                             |
| <b>Tag + Uhrzeit:</b><br>Jeden 3. Dienstag; 16:15 – 18:15 Uhr   | <b>Veranstaltungsort/Treffpunkt:</b><br>SAM, Vechta |
| <b>Anmeldung erforderlich:</b><br>Ja <input checked="" type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/>  | <b>Maximale Teilnehmer:innenzahl:</b><br>8          |
| <b>Beschreibung des Angebots:</b><br>In unserem Bastelkurs richten wir uns nach den Jahreszeiten, Ostern und Weihnachten.<br>Wir bereiten die Bastelarbeiten so vor, dass die Teilnehmer:innen es alleine oder mit leichter Unterstützung schaffen.<br>Im Jahr 2021 haben wir Eulen aus Filz, Schneemänner aus Socken und eine kleine Krippe gebastelt. |   |
| <b>Was wird benötigt: //</b>  |   |

|   |  |
|---|--|
| <b>Name des Angebots:</b><br>Geocaching   |  |
| <b>Durchgeführt von:</b> Julia&Christina  | <b>Unkostenbeitrag: //</b>   |
| <b>Tag + Uhrzeit:</b><br>Freitag ab 15 Uhr (genauer Tag wird rechtzeitig bekannt gegeben)   | <b>Veranstaltungsort/Treffpunkt:</b><br>Vechta (Treffpunkt wird rechtzeitig bekannt gegeben) |
| <b>Anmeldung erforderlich:</b><br>Ja <input checked="" type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/>  | <b>Maximale Teilnehmer:innenzahl:</b><br>12  |
| <b>Beschreibung des Angebots:</b><br>Schatzjägerinnen aufgepasst!<br><br>Du bist gerne draußen?<br>Du hast ein Smartphone mit Internetzugang und einen Kugelschreiber?<br>Du bist interessiert an der Natur, Kultur, Geschichte und Geografie?<br>Möchtest du neue Bekanntschaften schließen oder Zeit mit deinen Freundinnen verbringen?<br>Hast du Lust auf viele spannende Schatzsuchen?<br>Triff dich mit uns zum Geocaching! |  |
| <b>Was wird benötigt:</b> Stift, Smartphone oder GPS Gerät, Wetter entsprechende Kleidung/Schuhwerk   |  |

|  |   |
|--|---|
| <b>Name des Angebots:</b><br>Kochgruppe für Damen Vechta   |   |
| <b>Durchgeführt von:</b> Yvonne L.   | <b>Unkostenbeitrag:</b> 3€                          |
| <b>Tag + Uhrzeit:</b><br>Letzter Freitag i. Monat 17-19 Uhr  | <b>Veranstaltungsort/Treffpunkt:</b><br>SAM, Vechta |
| <b>Anmeldung erforderlich:</b><br>Ja <input checked="" type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/>   | <b>Maximale Teilnehmer:innenzahl:</b><br>5          |
| <b>Beschreibung des Angebots:</b><br>Wir treffen uns regelmäßig 1*pro Monat im Sam, um gemeinsam etwas Leckerer zu kochen. Es handelt sich um eine feste Gruppe. Im Wechsel darf jede der Teilnehmerinnen ein Rezept ihrer Wahl aussuchen, nach dem wir gemeinsam kochen. Individuelle Unverträglichkeiten werden beachtet.<br>Das Kochangebot dauert immer ca. 2 Stunden. Es wird gemeinsam gegessen und wieder aufgeräumt. |   |
| <b>Was wird benötigt: //</b>   |   |

|   |   |
|---|---|
| <b>Name des Angebots:</b><br>Kochgruppe für Männer Vechta   |   |
| <b>Durchgeführt von:</b> Jana   | <b>Unkostenbeitrag:</b> 3€                          |
| <b>Tag + Uhrzeit:</b><br>Letzter Montag i. Monat 18-20 Uhr (alle zwei Monate)   | <b>Veranstaltungsort/Treffpunkt:</b><br>SAM, Vechta |
| <b>Anmeldung erforderlich:</b><br>Ja <input checked="" type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/>  | <b>Maximale Teilnehmer:innenzahl:</b><br>5          |
| <b>Beschreibung des Angebots:</b><br>Wir treffen uns jeden letzten Montag im ungeraden Monat im Sam, um gemeinsam etwas Leckerer zu kochen. Es handelt sich um eine feste Gruppe.<br>Im Wechsel darf jeder der Teilnehmer ein Rezept seiner Wahl aussuchen. Individuelle Unverträglichkeiten werden beachtet.<br>Das Kochangebot dauert ca. 2 Stunden, in der Zeit von 18 Uhr bis 20 Uhr. Es wird gemeinsam gegessen und wieder aufgeräumt. |   |
| <b>Was wird benötigt: //</b>  |   |

|   |  |
|---|--|
| <b>Name des Angebots:</b><br>Kreativangebot   |  |
| <b>Durchgeführt von:</b> Christina  | <b>Unkostenbeitrag:</b> nach Bedarf + vorheriger Abklärung |
| <b>Tag + Uhrzeit:</b><br>2-Wochen-Rhythmus, Mittwoch; 17-19 Uhr   | <b>Veranstaltungsort/Treffpunkt:</b><br>SAM, Vechta        |
| <b>Anmeldung erforderlich:</b><br>Ja <input checked="" type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/>  | <b>Maximale Teilnehmer:innenzahl:</b><br>8                 |
| <b>Beschreibung des Angebots:</b><br>Das Kreativ-Angebot richtet sich an alle, die Lust haben, sich künstlerisch auszuprobieren und tätig zu werden. Der Kreativität sind hier keine Grenzen gesetzt. Je nach Interesse können die Teilnehmer*innen malen, basteln und/ oder gestalten. Zum Malen und Basteln werden bereits vorhandene Farben und Materialien genutzt, sodass (vorerst) keine Kosten für die Teilnehmer*innen anfallen. Die Materialien, aus denen Gebrauchsgegenstände gebastelt oder Deko gestaltet werden kann, werden gemeinsam zusammengetragen, von zu Hause mitgebracht oder zusammen in der Natur gesammelt. |  |
| <b>Was wird benötigt:</b>   |  |

|   |   |
|---|---|
| <b>Name des Angebots:</b><br>Rechnen  |   |
| <b>Durchgeführt von:</b> Christa&Brigitte   | <b>Unkostenbeitrag:</b> //                          |
| <b>Tag + Uhrzeit:</b><br>Jeden 1. Dienstag;16:15 – 18:15 Uhr  | <b>Veranstaltungsort/Treffpunkt:</b><br>SAM, Vechta |
| <b>Anmeldung erforderlich:</b><br>Ja <input checked="" type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/>  | <b>Maximale Teilnehmer:innenzahl:</b><br>8          |
| <b>Beschreibung des Angebots:</b><br>Die Kursteilnehmer:innen lösen leichte Plus- und Minusaufgaben. Wenn es nötig ist mit kleinen Hilfsmitteln.<br>Wir üben z.B. den Umgang mit Uhren, Kassenbons, leichte Aufgaben mit dem Taschenrechner oder wenn vorhanden mit dem Handy und vieles mehr, was mit Zahlen zu tun hat. Zum Schluss gibt es immer ein Spiel mit Zahlen als Abschluss. |   |
| <b>Was wird benötigt:</b> //  |   |

|  |   |
|--|---|
| <b>Name des Angebots:</b><br>Samstagsfrühstück – mit Dirk  |   |
| <b>Durchgeführt von:</b> Dirk  | <b>Unkostenbeitrag:</b> 3€                          |
| <b>Tag + Uhrzeit:</b><br>Letzter Samstag i. Monat; ab 10 Uhr   | <b>Veranstaltungsort/Treffpunkt:</b><br>SAM, Vechta |
| <b>Anmeldung erforderlich:</b><br>Ja <input checked="" type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/>   | <b>Maximale Teilnehmer:innenzahl:</b><br>8          |
| <b>Beschreibung des Angebots:</b><br>Moin Zusammen,<br><br>an fast jeden letzten Samstag im Monat wird ab 10:00 Uhr ein Frühstück im SAM oder Treff B angeboten.<br>Beim Frühstücksangebot wird entspannt gefrühstückt und dabei können nette Gespräche geführt werden.<br>Gemeinsam wird im Vorfeld der Tisch gedeckt, Kaffee gekocht, Eierspeisen zubereitet und alles hergerichtet.<br>Genauso wird auch im Anschluss gemeinsam aufgeräumt und die Räumlichkeit wieder sauber hinterlassen.<br>Wenn auch Ihr gerne gemeinsam mit mehreren Leuten frühstückt, dann meldet euch an.<br>Natürlich wird auf die <b>Abstands-</b> und <b>2G-Regel</b> geachtet. Des Weiteren steht Desinfektionsmittel bereit!<br>Bitte meldet euch zwei Tage vorher ab, falls Ihr nicht teilnehmen könnt. |   |
| <b>Was wird benötigt: //</b>   |   |

|  |   |
|--|---|
| <b>Name des Angebots:</b><br>Samstagsfrühstück mit Monika  |   |
| <b>Durchgeführt von:</b> Monika  | <b>Unkostenbeitrag:</b> 3€                          |
| <b>Tag + Uhrzeit:</b><br>2. Samstag i. Monat; 9:00-11:30 Uhr   | <b>Veranstaltungsort/Treffpunkt:</b><br>SAM, Vechta |
| <b>Anmeldung erforderlich:</b><br>Ja <input checked="" type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/>   | <b>Maximale Teilnehmer:innenzahl:</b><br>8          |
| <b>Beschreibung des Angebots:</b><br>In den vergangene Zeiten haben wir gemeinsam das Frühstück vorbereitet. Es ergibt sich von selbst wer welche Tätigkeiten macht. Eigentlich jeder macht was er kann. Wir fangen gemeinsam an und beenden unser Frühstück auch gemeinsam. Das heißt es wird auch gemeinsam abgeräumt, aufgeräumt und gefegt. Manchmal wird auch überlegt ob uns die Zusammenstellung der Lebensmittel so gefällt oder wir eventuell etwas andere Auflagen oder Brot statt Brötchen haben möchten. Während des Frühstücks gibt es immer eine gemeinsame Unterhaltung zu unterschiedlichen Themen. Die Besucher wünschen sich das sie in dieser Zusammensetzung weitere Frühstücke gestalten können |   |
| <b>Was wird benötigt: //</b>   |   |

|   |   |
|---|---|
| <b>Name des Angebots:</b><br>Wir wollen mit einander reden – mit Monika   |   |
| <b>Durchgeführt von:</b> Monika   | <b>Unkostenbeitrag:</b> 3€                          |
| <b>Tag + Uhrzeit:</b><br>Freitag (1x Monat); 16:00 – ca.17:30/18:00 Uhr   | <b>Veranstaltungsort/Treffpunkt:</b><br>SAM, Vechta |
| <b>Anmeldung erforderlich:</b><br>Ja <input checked="" type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/>  | <b>Maximale Teilnehmer:innenzahl:</b><br>8          |
| <b>Beschreibung des Angebots:</b><br>Ich wollte ins Gespräch kommen durch ausgesuchte Bilder, Gegenstände aus dem täglichen Leben, Vielleicht auch Spielsachen aus vergangenen Zeiten. Ein Thema könnte sein: ist heute etwas Besonderes passiert, gab es Streit oder haben wir viel gelacht. Ich habe mir gedacht einmal eine Geschichte auszusuchen um sie zu erzählen oder vorzulesen. Ich möchte für jeden Freitag ein anderes Thema haben. |   |
| <b>Was wird benötigt: //</b>  |   |

|  |   |
|--|---|
| <b>Name des Angebots:</b><br>Zeit für dich   |   |
| <b>Durchgeführt von:</b> Angelina&Anna   | <b>Unkostenbeitrag:</b> 4€  |
| <b>Tag + Uhrzeit:</b><br>Termine werden rechtzeitig bekannt gegeben<br>Rhythmus 8-12 Wochen 1x   | <b>Veranstaltungsort/Treffpunkt:</b><br>Treff B oder Damme (wird rechtzeitig bekannt gegeben) |
| <b>Anmeldung erforderlich:</b><br>Ja <input checked="" type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/>   | <b>Maximale Teilnehmer:innenzahl:</b><br>15   |
| <p><b>Beschreibung des Angebots:</b><br/>Bei unserem Angebot „Zeit für dich“, geht es um das Thema Selbstfürsorge. Selbstversorge bedeutet, dir selbst Aufmerksamkeit zu schenken und dich selbst freundlich zu behandeln.<br/>Jedes Angebot ist unterschiedlich. Du wirst vielseitige Möglichkeiten kennenlernen, dich mit dir selbst zu verbinden, dir Zeit für dich zu nehmen. Du findest Anregungen, in Balance zu kommen, deine Energie aufzutanken, bewusst Handlungen durchzuführen, die deiner Gesundheit und deinem Wohlbefinden dienen.</p> <p>Zum Beispiel werden wir Körperliche Übungen kennenlernen, wie bewusstes Atmen oder Elemente aus dem Yoga oder der Mediation, wir werden Haushalts- und Pflegeprodukte selbst herstellen, uns bewusst in der Natur bewegen und noch vieles mehr.</p> |   |
| <b>Was wird benötigt: //</b>   |   |