

17. - 19. Januar **Boßeln in Warpe/Nordholz** mit Besuch in Hoya und Bücken

28. Febr. – 02. März **Freundeskreiswochenende**

Thema 1: „Klima, Krise, Krieg – wie ist Niedersachsen vorbereitet & was kann ich tun?“

Ein Sachstandsbericht von Björn Christian Paterok
Der Klimawandel führt weltweit zu verheerenden Katastrophen. Starkregenereignisse lösen regional großflächig Überschwemmungen aus und lassen Bäche und Flüsse zu reißenden Strömen werden. Hitzeperioden dörren in weiten Teilen der Welt Flüsse und Seen aus, vernichten Ernten und die Grundlagen der Landwirtschaft. Der russische Angriffskrieg auf die Ukraine hat eine Zeitenwende eingeleitet, täglich finden auch in Deutschland Cyberangriffe, Desinformationen und Sabotage statt.

Wie stellen wir uns in Niedersachsen diesen Herausforderungen? Welche nationalen und internationalen Maßnahmen greifen bei der Anforderung von länderübergreifenden Hilfen? Feuerwehren, Rettungsdienst und Katastrophenschutz stehen vor großen Herausforderungen. Jeder ist gefordert. Was können wir tun?

Thema 2: „Zen Tangle“ (Frauengruppe) mit Helene Niedrich

Zentangle bedeutet Entspannung und kritzeln oder kreisen. Das ist es, was Helene den Teilnehmerinnen beibringen möchte. Meditation mit Stift und Papier. Durch das aneinander setzen von kleinen Mustern wird ein Bild entstehen. Die Zeichnung wird ein Spiegel der Seele sein. Denn nur wenn frau ganz bei sich ist, ist es möglich die filigranen Muster zu zeichnen. Zwischen den einzelnen Arbeitsschritten werden Entspannungsübungen gemacht. Zu Beginn wird mit Bleistift gezeichnet im zweiten Schritt mit Tintenstift. Die Zeichnungen werden im DIN A4 Format entstehen. Kunst ist der Motor für die Seele um sie zu beflügeln.

Thema 3: „Enkeltaugliche Zukunft gestalten– was kann ICH tun?“

mit Anna Dreher (Referentin für Nachhaltigkeit)

Die Wissenschaft ist sich einig: wir verbrauchen mehr Ressourcen, als gleichzeitig nachwachsen können - wir leben auf Kosten unserer Nachfahren. Um das zu ändern, brauchen wir einen Wertewandel und den Beitrag jedes Einzelnen im Kleinen sowie im Großen. Wir wollen uns erstmal auf unseren eigenen Wirkungsraum konzentrieren.

In diesem Kurs finden wir gemeinsam Wege, um als

Einzelpersonen Verantwortung zu übernehmen und eine enkeltaugliche Zukunft zu gestalten. Damit auch unsere Kinder und Kindeskinde sich noch an einer gesunden Welt erfreuen können.

Wir ermitteln Handlungsfelder, wir konzentrieren uns auf die GROßEN Effekte kleiner Handlungen, widmen uns der "Gurken Frage", schauen auf Lebensmittel: Konsum und Verschwendung und ziehen Schlüsse.

12. – 16. März

Arbeitseinsatz Frühjahr

NN.

Freundeskreis on Tour mit Programm, Übernachtung - Einbeck

20. – 22. Juni

Freundeskreiswochenende (Freitag: Nacht der Kleinkunst) Architektur Kloster Elbingerode und das Diakonissen-Mutterhaus „Baustil der Psychiatrischen Klinik Braunlage“ mit Innenbesichtigung (nur Sonnabend) mit Michael Lemmel

Am 21. Juni besuchen das Diakonissen-Mutterhaus Neuvandenburg in Elbingerode. Das Gebäude ist in den Jahren 1932 - 1934 vom Architekten Godehard Schwethelm errichtet worden, der stark vom Stil der Bauhaus Hochschule in Weimar von Walter Gropius beeinflusst war. Ziel des Bauhauses ist es, aus der Verbindung von Handwerk, Kunst und Technik eine moderne Lebenswelt zu gestalten. Wir werden dort eine fachkundige Führung erhalten.

Am Nachmittag besuchen wir die Privatklinik Dr. Barner in Braunlage, die um 1900 von dem Jugendstil-Architekten Prof. Albin Müller in regionaltypischer Holzbauweise errichtet wurde. Diese Klinik besticht durch die typischen Stilmittel des Jugendstils. Heute gehört das Baudenkmal mit seinen historischen Gesellschaftsräumen zu den bedeutenden erhaltenen Jugendstil-Gebäuden Deutschlands. Auch hier werden wir eine Führung erhalten. Das Wochenende klingt mit einem gemütlichen Brunch am Sonntag aus.

05. – 07. September

Freundeskreiswochenende

Thema 1: „Empathische Kommunikation“ (Frauengruppe) mit Sabine Schlegel-Lausch, Empathie-Kultur by CKM

Missverständnisse, Streitigkeiten, Konflikte, wer kennt das nicht? Was wir wie sagen und hören entscheidet über die Qualität unserer Beziehungen! Einfühlsames und wohlwollendes Zuhören; sich auf achtsame, klare und angenehme Art ausdrücken, ist der Kern der empathischen Kommunikation (GfK). Aus unbedachten Äußerungen werden so tiefe, wertschätzende Gespräche auf Augenhöhe. Bei der **Empathischen Kommunikation** (GfK) handelt es sich um ein **leicht**

verständliches 4-Schritte-Modell nach Dr. Marshall Rosenberg, das **für alle Menschen in jeglicher Lebenssituation anwendbar** ist.

Thema 2: „Nach der Zeitenwende“ mit Michael Pechel

Nach dem Zusammenbruch der Sowjetunion wurde das „Ende der Geschichte“ ausgerufen als weltweiter Sieg von Globalisierung, Marktwirtschaft und liberaler Demokratie. Ein Vierteljahrhundert später blicken wir auf eine entgegengesetzte Entwicklung: Abnahme der Zahl demokratisch regierter Länder; neuer Isolationismus; weltweite Fluchtbewegungen, Konflikte und ein Angriffskrieg in Europa; Populismus und schrille Töne in (Neuen) Medien, Parlamenten und auf den Straßen; eine Krise des Wirtschaftsstandortes Deutschland. Hat unsere Generation in einer Komfortzone gelebt, die Geschichte ist? Im Seminar wollen wir Entwicklungen diskutieren und über Lösungsmöglichkeiten nachdenken.

08. – 12. Oktober

Arbeitseinsatz Herbst

28. – 30. November

Freundeskreiswochenende (mit Mitgliederversammlung)

??? Thema 1: „“ mit ???

Thema 2: „Zinnfiguren gießen und gestalten“
mit Patrick Kruse und Team

Patrick Kruse und Team begleiten wieder in den Räumen des Zinnfiguren-Museums in der Lohmühle. Es werden die verschiedensten Zinnmotive gestaltet und gegossen.

Dies geht von menschlichen Figuren über Tiermotive und Schachfiguren bis zum Weihnachtsbaumschmuck. Die anfallenden Materialkosten für Zinn, Pinsel, Farbe etc. sind von den TN direkt im Zinnfiguren-Museum zu entrichten.

Thema 3: „Miteinander singen, tanzen & kreativ sein“
mit Kea Schwarzfeld

Einen Tag vor Advent stimmen wir uns ein auf die besondere Zeit. Wir singen und rätseln, wir spielen und basteln, wir tanzen und lachen, wir schreiben und hören neue Geschichten und alte Gedichte – ein rundum fröhlicher Samstag zum Genießen, neu entdecken und entspannen. Am Sonntagvormittag gibt es die Möglichkeit bei der Kerzenwerkstatt Kerzen zu gießen, ziehen und zu rollen und kleine Geschenke für die Weihnachtszeit herzustellen mit Hartmut Herweg.

Thema 4: „Gesellschaftsspiele“ mit Lea und Luca Brand
Dieses Spieleseminar lädt dazu ein, gemeinsam eine vielfältige Auswahl an Karten-, Brett- und Gruppenspielen zu entdecken. Alle sind herzlich willkommen, neue Spiele kennenzulernen und in entspannter Atmosphäre zu spielen.

Besonders im Fokus stehen das Miteinander und der Spaß am Ausprobieren neuer Spiele.