

ÖkoLeA Programmüberblick Januar/Februar 2023

Hohensteiner Weg 3, 15377 Klosterdorf, Telefon: 03341-3593930, seminarhaus@oekolea.de

Sonderveranstaltungen:

Schildermalen und „Möhrenauflauf“ zur Wir haben es satt! –Demo

Am **21.01.23** findet die bereits traditionelle „Wir haben es satt!“-Demo in Berlin statt. Wir wollen dort zusammen hinfahren, mit der S5 um 10.29 Uhr ab S Strausberg Nord. Schließt euch gerne an und bringt eure Freund*innen mit.

Am **20.01.23** möchten wir **euch ab 16.00** in die **ÖkoLeA** einladen, zusammen Schilder und Transparente für die Demo zu malen und mit uns an der *Aktion „Möhrenauflauf“* teilzunehmen. Bitte bringt Material und Ideen mit - für heiße Getränke und eine möhrige Leckerei sorgen wir.

Näheres unter: wir-haben-es-satt.de und wir-haben-es-satt.de/mitmachen/moehrenauflauf/

Tod & Trauer – (k)ein Tabuthema?!

Vorträge und Gespräche bei Kaffee und Kuchen, im Anschluss Küfa*

Sonntag, 12.02.2023, 16 bis 18 Uhr im Atelier

gemeinsame Veranstaltung mit dem Verein WAS e.V. (Würdevoll Altern und Sterben in der Märkischen Schweiz)

mit Dr. Ulrike Hagemann, Vorstand WAS e.V., ehrenamtliche Sterbebegleiterin
Anna Ziegenhagen, Trauerbegleiterin in der Beratungsstelle für Trauernde Berlin-Schöneberg

Gestorben und getrauert wird in unserer Gesellschaft oft leise. Die Unsicherheit ist groß: Wie kann ich mit Sterbenden oder Trauernden umgehen? Wie mit anderen Menschen und auch Kindern darüber reden? Welche Vorsorge ist sinnvoll? Wie stelle ich mir würdevolles Sterben vor? Oft kommen diese Fragen erst im konkreten Erleben auf und viele fühlen sich damit allein gelassen. Doch gibt es Menschen, die sich mit der Thematik beschäftigen und Unterstützung leisten. Wir laden ein, dich bei Kaffee und Kuchen mit dem Thema auseinander zu setzen. Du wirst erfahren, wie das Wirken von Trauer- und Sterbebegleiter*innen aussieht und was sich der Verein WAS e.V. vorgenommen hat, um in der Region die lokale Versorgungsstruktur und Netzwerkarbeit für ein autarkes Altwerden aktiv mitzugestalten und sich für die Interessen einer immer älter werdenden Gesellschaft und ihrer hochbetagten Bürger*innen stark zu machen. Außerdem kannst du deine Fragen stellen und Wünsche formulieren.

Anmeldung ist nicht nötig.

*ab 18 Uhr: Klosterdorfer Küfa (Küche für alle)

Hinter diesem Begriff steht die Idee, dass es viel günstiger, ökologischer und weniger Aufwand ist, wenn für mehrere Menschen gleichzeitig gekocht wird, und dass beim gemeinsamen Essen auch

ein Raum für sozialen Austausch entsteht. Wir werden mit Bio-Lebensmitteln und ohne Fleisch kochen und freuen uns über Menschen, die mithelfen oder Erzeugnisse aus ihrem Garten beisteuern. Damit die Küche auch wirklich für alle ist, zahlt jede*r soviel, wie es gerade finanziell passt. Wir werden lediglich eine Spendenempfehlung als ungefähren Richtwert nennen. Eventueller Gewinn fließt entweder in die nächste Küfa oder wird an soziale Projekte gespendet. Wir freuen uns auf dich!

Ab Februar wird es jeden 2. Sonntag im Monat bei Ökolea eine Küfa geben, mal mit und mal ohne Begleitprogramm, wir halten Euch auf dem Laufenden!

Naturgestaltung und Permakultur

Dieser Kurs wird 2x angeboten:

Sa., 14. Januar und 18. März 2023

Naturnaher Garten = Ästhetik + Ökologie
= Synthese von Natur und Kultur
= Lebensort für Mensch, Tier und Pflanze

Was macht einen naturnahen Garten aus ?

Wie plane ich die Gestaltung eines solchen Gartens ?

Unter anderem lernen Sie auch die spezielle Form der Permakultur kennen und erleben einen Bauerngarten nach diesen Prinzipien auf dem ÖkoLeA-Gelände.

Mit **Martin Webber und Klaudia Theuerl**

Anmeldung bei der VHS Marzahn-Hellerdorf

Naturgemäßer Blühsträucherschnitt

Sa., 18. Februar 2023

Der richtige Schnitt kann Ihren Strauch in seinem Ausdruck unterstützen und seine 'Persönlichkeit' untermalen. Beim natürlichen Strauchschnitt berücksichtigen wir den individuellen naturgegebenen Wuchs der Sträucher. Wir interessieren uns für ihre sogenannten Problemzonen. Wir bieten ihnen Formen, die passend für sie und ihr Naturell sind. Wir geben den Sträuchern Impulse, sich gesund, blüh- und fruchtfreudig in ihrer ganz individuellen Natürlichkeit zu entwickeln. Was wichtig und richtig für den jeweiligen Busch ist - statt zu versuchen "zu sein oder auszusehen wie..." - ist die einen naturnahen Gärtner interessierende Frage. In Theorie und Praxis werden Sie auf Ihrem Weg zum Erlernen des natürlichen Strauchschnitts angeleitet. Dabei werden Sie zu den Themen Standort, Ernährung und Pflege beraten.

Anmeldung bei der VHS Marzahn-Hellerdorf

Wochenkurse:

Kinderzirkus

Mittwoch, im Saal der Ökolea mit Suzi Bartle-Erduman

15:00 - 15:50 Uhr: Alter 4 bis 6 Jahre / 15:55 - 16:55 Uhr: Alter 7 bis 8 Jahre /

17:00 - 18:00 Uhr: Alter 8 bis 10 Jahre

Monatsbeitrag: 35 € (BuT-Förderung möglich), Schnupperstunde auf Spendenbasis.

Bitte nur nach Anmeldung erscheinen. Anmeldung bei Suzi unter pirzolan@gmail.com

Orientalischer Tanz

Ab 07.02.2023 Dienstag, 18:45 – 20.15 Uhr, 6 Termine Kursleiterin Conni Wild

Mitzubringen: Schlappchen, Decke, Getränk

Orientalischer Tanz ist für Frauen jeden Alters und jeder Figur und auch in der Schwangerschaft besonders geeignet, Voraussetzung ist nur Spaß und Freude an Musik und Bewegung.

Nach dem Aufwärmen mit Yoga- und Entspannungsübungen beginnen wir mit israelischen, armenischen und türkischen Folkloretänzen. Wie für den orientalischen Tanz typisch, lernen wir Brust, Schultern und Becken isoliert voneinander zu bewegen und so die Wirbelsäule sanft zu stärken.

Das Erlernte wird zu einer Choreografie mit Schleier kombiniert. Das ist ausgesprochen wirkungsvoll und schön anzusehen. Wir gestalten einen Abschlussabend mit Kostümen und gemeinsamen Tanz.

Kursgebühr: 45,60 €

Anmeldung über die VHS Märkisch-Oderland Kursnummer 23F.A25.11

Mitzubringen: Schlappchen, Decke, Getränk

Aikido – friedfertige Kampfkunst

Mittwoch, 18 – 20 Uhr, Donnerstag, 18.30 – 20.30 Uhr im Saal der Ökolea

Mit Reinhard Uch, 3. Dan, aus Klosterdorf

Anmeldung bei Reinhard Uch unter 01520-9243930

Nachbarschafts-Yoga

Montag, 19 - 20 Uhr im Saal der ÖkoLeA

Yogapraktizierende aus Klosterdorf und Umgebung üben gemeinsam auf Tausch- und Spendenbasis. Anmeldung ist nicht nötig. Infos gibt's im Seminarhausbüro: 03341-3593930

Swing Dance (Lindy Hop) ab jetzt 2x im Monat!

Sonntag, 8.1. von 18 bis 20 Uhr im Saal der ÖkoLeA,

Sonntag, 22.1. und 19.2. von 16 bis 18:30 Uhr im Saal der ÖkoLeA, mit Lehrerin

Social Dance für Anfänger und Fortgeschrittene. Wir zeigen Grundlagen für Anfänger und suchen uns jede Stunde eine neue Figur zum Üben. Danach wird das Gelernte beim Tanzen vertieft oder auch ganz frei getanzt. Einmal im Monat gibt es einen Miniworkshop mit Lehrerin. Wir halten Euch auf dem Laufenden. Gerne Schuhe mitbringen mit flacher und heller Sohle.

Spendenbasis. **Anmeldung ist nicht nötig.** Infos gibt's im Seminarhausbüro: 03341-3593930