



7,5 Millionen Erwachsene in Deutschland können keine zusammenhängenden Texte lesen oder schreiben. Weitere 13,3 Millionen haben große Schwierigkeiten, den Grundschulwortschatz schriftlich anzuwenden. Die Folgen sind gravierend: Betroffene haben Probleme bei der Bewältigung des Alltags und können meist nicht ins Berufsleben integriert werden.

Bitte informieren Sie mögliche Interessenten über dieses Kursangebot!

Für Kopien entsteht eine geringe Umlage.

Dieser Kurs wird in Kooperation mit den Volkshochschulen Waltrop und Oer-Erkenschwick durchgeführt.

Weitere Auskunft und vertrauliche Beratung bei:

Annette Willsch, VHS Datteln, Telefon 02363 107356, Clemens Schmale, VHS Waltrop, Telefon 02309 962614, Iris Faust, VHS Oer-Erkenschwick, Telefon 02368 987113.

Höchstteilnehmerzahl: 20

Bettina Rabat

Pädagogik · Psychologie

Familie · Erziehung

VHS stärkt Familien

Die Kurse „Bewegungsspiele für Eltern und Kind“ (PEKiP), „Mini-Club“, „Bewegungsbaustelle“ und „Sport und Spiel für Eltern und Kind“ sind Angebote innerhalb eines aufeinander aufbauenden und abgestimmten Baukastensystems, die Eltern vorrangig in die Lage versetzen sollen, ihre Erziehungsfähigkeit zu stärken, indem sie ihre Kinder in den verschiedenen Entwicklungsphasen gemeinsam mit anderen Eltern und Dozenten beobachten, Erfahrungen austauschen und entwicklungsgemäße Erziehungsziele erarbeiten. Weitere Bildungsangebote im Bereich Pädagogik können dazu dienen, die Erziehungskompetenz der Eltern zu stärken.

W 0401 Bewegungsspiele für Eltern und Kind nach dem Prager-Eltern-Kind-Programm (PEKiP) Geburtsmonate August 2017 bis Oktober 2017

Freitag, 16. Februar · 09.00 – 10.30 Uhr

VHS, Raum 1 · 12 Vormittage · 24 UStd. · 43,80 Euro

Von Geburt an setzt sich jedes Kind intensiv mit seiner Umwelt auseinander. Das Prager-Eltern-Kind-Programm (PEKiP) gibt Eltern die Möglichkeit, ihr Kind in jeder Entwicklungsphase des ersten Lebensjahres bewusster zu erleben und es durch Spiel und Bewegung anzuregen.

In unserer PEKiP-Gruppe können Sie:

Ihr Kind durch Bewegung, Sinnes- und Spielanregungen in seiner Entwicklung individuell begleiten und fördern, die Beziehung zu Ihrem Kind stärken und vertiefen, Kontakte zu anderen Eltern knüpfen, Erfahrungen austauschen, Ihren Kindern Kontakt zu Gleichaltrigen ermöglichen.

Sie werden von einer PEKiP-Gruppenleiterin begleitet und können mit Babys ab dem o.g. Alter teilnehmen. Die Babys können in einem gut beheizten Raum unbedeckt Anregungen erfahren. Für die Eltern empfiehlt sich leichte und bequeme Kleidung. Handtücher sind mitzubringen.

Bitte Geburtsdatum der Kinder bei der Anmeldung angeben!

Höchstteilnehmerzahl: 8

Nicole Knobbe



W 0402 Bewegungsspiele für Eltern und Kind nach dem Prager-Eltern-Kind-Programm (PEKiP) Geburtsmonate Mai 2017 bis Juli 2017

Dienstag, 13. Februar · 09.00 – 10.30 Uhr

VHS, Raum 1 · 12 Vormittage · 24 UStd. · 43,80 Euro

siehe Kurs 0401

Bitte Geburtsdatum der Kinder bei der Anmeldung angeben!

Höchstteilnehmerzahl: 8

Nicole Knobbe



**W 0403 Bewegungsspiele für Eltern und Kind
nach dem Prager-Eltern-Kind-Programm (PEKiP)
Geburtsmonate November 2017 bis Dezember 2017
Freitag, 16. Februar · 10.30 – 12.00 Uhr
VHS, Raum 1 · 12 Vormittage · 24 UStd. · 43,80 Euro**

siehe Kurs 0401

Bitte Geburtsdatum der Kinder bei der Anmeldung angeben!

Höchstteilnehmerzahl: 8

Nicole Knobbe

**W 0404 Mini-Club für Eltern und Kind A
Kinder im Alter von 1 bis 3 Jahren
Montag, 12. Februar · 10.15 – 11.45 Uhr
VHS, Raum 1 · 15 Vormittage · 1 Abend · 32 UStd. · 51,00 Euro**

Eltern und Kinder bilden eine Gruppe, die sich allmählich besser kennen lernt. Gemeinsam mit der Dozentin werden entwicklungsgemäße Erziehungsziele erarbeitet und verfolgt. Ein den Altersstufen entsprechend ausgewähltes Spielangebot regt die Kinder zu Aktivitäten an. Eltern-Kind-Gruppen sind eine wichtige Ergänzung zur Kleinfamilie. Die große Chance besteht im gemeinsamen Erleben und Durchleben von Erziehungssituationen und darin, von- und miteinander zu lernen.

Aufbauend auf den PEKiP-Kursen wird auch hier in den Mini-Clubs besonders auf evtl. Entwicklungsverzögerungen und mögliche Behinderungen im Sinne der Früherkennung geachtet.

Höchstteilnehmerzahl: 10

Doris Karow

**W 0405 Mini-Club für Eltern und Kind B
Kinder im Alter von 1 bis 3 Jahren
Mittwoch, 14. Februar · 09.30 – 11.00 Uhr
VHS, Raum 1 · 15 Vormittage · 1 Abend · 32 UStd. · 51,00 Euro**

Freies Spiel, Fingerspiele, einfache Lieder, kleine Bastelangebote, gemeinsames Frühstück und hoffentlich anregende und interessante Gespräche.

Höchstteilnehmerzahl: 10

Beate Gasser

**W 0406 Mini-Club für Eltern und Kind C
Kinder im Alter von 1 bis 3 Jahren
Donnerstag, 15. Februar · 09.30 – 11.00 Uhr
VHS, Raum 1 · 15 Vormittage · 1 Abend · 32 UStd. · 51,00 Euro**

Freies Spiel, Fingerspiele, einfache Lieder, kleine Bastelangebote, gemeinsames Frühstück und hoffentlich anregende und interessante Gespräche.

Höchstteilnehmerzahl: 10

Beate Gasser

**0407 Eltern – Kind – Turnen
für Eltern mit Kindern im Alter von 3 bis 6 Jahren
Montag, 19. Februar · 16.00 – 17.30 Uhr
Haardschule, Turnhalle · 12 Nachmittage · 24 UStd. · 39,00 Euro**

Kinder haben viel Freude an Bewegung und wollen ihre Grenzen erproben. Ein wöchentlich wechselnder Parcours lädt zum freien Turnen ein. Wir laufen, krabbeln, klettern, balancieren, springen, schaukeln, rutschen, singen und lernen verschiedene Geräte (Ball, Reifen, Seil) kennen. Mütter und/oder Väter sichern ihre Kinder, lassen sie aber so viel wie möglich selbst ausprobieren. Bewegungssicherheit, Geschicklichkeit, Kreativität und Selbstbewusstsein werden gefördert.

Bitte Sportzeug, Anti-Rutschsocken, Turnschuhe oder Gymnastik-schläppchen für Eltern und Kinder mitbringen. Die Eltern turnen mit.

Höchstteilnehmerzahl: 15 Erwachsene

Sarah Müller

**W 0408 Sport und Spiel für Eltern und Kind
Kinder im Alter von 2 bis 4 Jahren
Mittwoch, 14. Februar · 16.00 – 17.30 Uhr
Friedrich-Fröbel-Schule, Turnhalle · 15 Nachmittage · 30 UStd. · 48,00 Euro**

Die körperliche und die geistige Entwicklung in der frühen Kindheit sind auf komplexe Weise miteinander verknüpft. Die Förderung der Grob- und Feinmotorik sowie die



Schulung des Gleichgewichtsempfindens sind von Bedeutung für die kindliche Reifung insgesamt. Angesichts immer kleinerer Kinderzimmer und beengterer Lebensräume wird es zunehmend wichtig, Kindern im Vorschulalter die Möglichkeit zu schaffen, Bewegungen verschiedener Art auszuprobieren.

Eltern werden in diesem Kurs dazu angeleitet, die Bedeutung der Bewegungsfähigkeit, insbesondere der Grob- und Feinmotorik zu erkennen, die Entwicklung ihres Kindes in diesen Bereichen zu beobachten und systematisch zu unterstützen.

Bei Anmeldung von mehr als einem Kind pro Erw. reduziert sich die Teilnehmerzahl.

Bitte Sportkleidung für Eltern und Kinder mitbringen. Die Eltern turnen mit.

Höchststeilnehmerzahl: 15 Erwachsene

Sabine Weichert

0409 Schnupperkurs: Musikalische Früherziehung A Musik früh entdecken! - Der Einstieg für Kinder im Kindergartenalter (ab 3 Jahren)

Montag, 19. Februar, 26. Februar, 05. März, 12. März · 14.30 – 15.30 Uhr

„Guidos Notenkiste“, Friedrichstr. 7, Oer-Erkenschwick

4 Nachmittage · 5 UStd · 25,00 Euro

Das Vorschulalter ist ein sehr wichtiger Lebensabschnitt, um den Kindern Wege zur Musik zu eröffnen, bedeutsam für die Entwicklung des musikalischen Gehörs und des musikalischen Interesses. Man weiß heute aber auch um den positiven Beitrag einer musikalischen Früherziehung für die Gesamtentwicklung des Kindes.

Dieser Kurs richtet sich an Eltern, die ihre Kinder zunächst in die musikalische Früherziehung begleiten wollen. Sie erhalten so die Gelegenheit, ihre Kinder im Kurs zu beobachten und an ihren ersten musikalischen Gehversuchen teilzuhaben. Darüber hinaus erhalten sie Einblick in die Arbeit der Musikschule „Guidos Notenkiste“.

Höchststeilnehmerzahl: 10

Guido Röttger

0410 Schnupperkurs: Musikalische Früherziehung B Musik früh entdecken! - Der Einstieg für Kinder im Kindergartenalter (ab 3 Jahren)

Montag, 09. April, 16. April, 23. April, 30. April · 14.30 – 15.30 Uhr

„Guidos Notenkiste“, Friedrichstr. 7, Oer-Erkenschwick

4 Nachmittage · 5 UStd · 25,00 Euro

siehe Kurs 0409

Höchststeilnehmerzahl: 10

Guido Röttger

0411 Schnupperkurs: Musikalische Früherziehung C Musik früh entdecken! - Der Einstieg für Kinder im Kindergartenalter (ab 3 Jahren)

Montag, 07. Mai, 14. Mai, 28. Mai, 04. Juni · 14.30 – 15.30 Uhr

„Guidos Notenkiste“, Friedrichstr. 7, Oer-Erkenschwick

4 Nachmittage · 5 UStd · 25,00 Euro

siehe Kurs 0409

Höchststeilnehmerzahl: 10

Guido Röttger

0421 „Pubertät – ja bitte! Oder wenn die Eltern peinlich werden“

Dienstag, 20. März · 19.00 – 21.15 Uhr

VHS, Raum 9 · 1 Abend · 3 UStd. · 7,00 Euro

Die Pubertät ist für Jugendliche und junge Heranwachsende eine notwendige Entwicklungs- und Autonomiephase auf dem Weg zum Erwachsenen. Sie haben eine Vielzahl von Entwicklungsaufgaben und Veränderungen im körperlichen, psychischen und sozialen Bereich zu bewältigen. Dies macht diese Phase nicht immer leicht für den Heranwachsenden und seine Familie!

Erleben Sie einen Abend für Eltern mit dem Familientherapeut Reinhold Niestegge. Sie bekommen Anregungen, Ideen, Tipps, wie Sie es als Eltern schaffen können, ruhiger und gelassener Ihre Kinder durch diese Zeit zu begleiten.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

Höchststeilnehmerzahl: 15

Reinhold Niestegge



0422 Marburger Konzentrationstraining - Den Schulalltag erleichtern

Dienstag, 08. Mai · 19.00 – 21.15 Uhr

VHS, Raum 9 · 1 Abend · 3 UStd. · 7,00 Euro

Das Marburger Konzentrationstraining (MKT) richtet sich an Kinder, die in der Schule leicht ablenkbar sind und auch bei den Hausaufgaben Probleme haben. Es ist ein Gruppentraining für Kinder im Alter von 5 bis 12 Jahren, das entwickelt wurde, um denen, die Aufmerksamkeitsstörungen zeigen bzw. bei denen ADS oder ADHS diagnostiziert wurde, eine bessere Leistungsfähigkeit in der Schule zu ermöglichen. Die Kursleiterin ist zertifizierte Trainerin des MKT und stellt interessierten Eltern, Lehrern und Lehrerinnen, Erziehern und Erzieherinnen das Programm vor.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

Höchstteilnehmerzahl: 12

Astrid Edelhoff

Das könnte Sie auch interessieren!

0857 Acrylmalerei – integrativ A

Ein Malkurs für Eltern mit Kindern ab 10 Jahren – mit und ohne Handicap

Dienstag, 20. Februar, 06. März, 20. März,

17. April · 17.30 – 19.30 Uhr

VHS, Raum 6 · 4 Abende · 11 UStd. · 30,50 Euro

siehe Seite 37

Höchstteilnehmerzahl: 10

Doris Welling

0858 Acrylmalerei – integrativ B

Ein Malkurs für Eltern mit Kindern ab 10 Jahren – mit und ohne Handicap

Dienstag, 15. Mai, 05. Juni, 19. Juni,

03. Juli · 17.30 – 19.30 Uhr

VHS, Raum 6 · 4 Abende · 11 UStd. · 30,50 Euro

siehe Seite 37

Höchstteilnehmerzahl: 10

Doris Welling

Persönlichkeitsbildung · Orientierung

„VHS stärkt persönliche und berufliche Kompetenzen“



Psychisches Wohlbefinden ist eine entscheidende Voraussetzung, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was Ihnen dabei hilft, Stress abzubauen, die eigene Kraft spüren und Ihre persönlichen Kompetenzen zu entfalten. Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen, erwerben Sie die Fähigkeit, mit Stress konstruktiv umzugehen und Krisen erfolgreich zu überwinden. All das stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen und macht Sie fit für Alltag und Beruf.

0430 50+ Frauen Treff

Donnerstag, 22. Februar, 22. März, 12. April,

17. Mai · 19.00 – 21.30 Uhr

VHS, Raum 9 · 4 Abende · 12 UStd. · 5,00 Euro

„Alt werden ist nichts für Feiglinge“, heißt es in einem Zitat. Angst haben wir nicht, aber zusammen geht es sicher leichter, lebendiger und humoriger! Unsere Treffen „leben“ vom gegenseitigen Erfahrungs- und Gedankenaustausch, vom „miteinander Älterwerden“ und einander begleiten. Ebenso werden aktuelle, gesellschaftspolitische Themen, die uns interessieren, in angeregter Runde diskutiert.

Darum heißt es: „Das möchte ich den Frauen in meiner Gruppe erzählen!“

Höchstteilnehmerzahl: 12

Rita Arnold



0431 Die Entdeckung der inneren Schalter -

Und plötzlich wird vieles leichter

Sonntag, 18. Februar · 10.00 – 16.00 Uhr

VHS, Raum 2 · 1 Sonntag · 8 UStd. · 39,80 Euro

Wünschen Sie sich manchmal auch so etwas wie innere Schalter, die das Leben entspannen und gelassener stimmen können. Auch mitten im stärksten Stress, in den Routinen des Alltags oder in der Nacht, wenn sich belastende Gedanken ausbreiten. Diese inneren Schalter gibt es und Sie können sie hier kennenlernen: Der „Blaue Innere Schalter“ entspannt, der „Rote Schalter“ aktiviert und der „Orangene Schalter“ erleichtert offene, gewinnende Kommunikation.

Diese „Drei Inneren Schalter“ harmonisieren Prozesse im Gehirn und bringen Nervensystem und Psyche in ein optimales Miteinander, in eine innere Kohärenz. Frei von innerem Druck und aus einer besonderen Gelassenheit heraus fällt alles leichter, was wir tun - und gelingt auch besser: „runterzukommen“, loszulassen, sich mühelos abzugrenzen, durchzustarten, Neues zu wagen, die eigenen Bedürfnisse einzubringen und so die „Honigtöpfe des Lebens zu genießen“ (G. Hüther, Hirnforscher).

Es sind wunderbar beruhigende, heilsame und inspirierende Momente, nach denen sich jede Seele sehnt. Wir fragen nicht mehr nach dem Sinn des Lebens - wir spüren ihn.

Gelassenheit ist immer verbunden mit „Wohlbefinden in sich selbst“, positiven Gefühlen und inspirierenden Gedanken. Allerdings scheint sie dann weit weg zu sein, wenn wir sie besonders dringend brauchen. Die „Drei Inneren Schalter“ sind deshalb die Werkzeuge, auf die Sie vielleicht schon lange warten. Sie werden mit angenehmen Bewegungen, eingängiger Musik und einem stimmigen Rhythmus eingeübt und können danach mental aktiviert werden, also unauffällig und überall. Sie wirken sofort und bei jedem.

Peter Bergholz ist Dipl. Psychologe und Psychotherapeut. Er war 14 Jahre Leiter einer großen evangelischen Lebens- und Erziehungsberatungsstelle bei Hamburg, um anschließend, im Jahre 1993, ein Zentrum für Angst- und Stresslösung im Odenwald aufzubauen.

Bitte eigene Verpflegung mitbringen!

Höchstteilnehmerzahl: 15

Peter Bergholz, Dipl. Psych.

0432 Workshop: Selbsthypnose - Selbstcoaching

Samstag, 17. März · 10.00 – 17.00 Uhr

VHS, Raum 4 · 1 Samstag · 9 UStd. · 34,50 Euro

Selbsthypnose ist eine für jedermann nutz- und erlernbare, hocheffektive Methode, das Leben selbstbestimmt und zielorientiert zu gestalten.

Entdecken Sie Ihre ganz individuelle Quelle der Kraft zur Veränderung - Ihre Gedanken! Sie erlernen ein Schnellverfahren für eine zielgerichtete Trance. Nach einer Vertiefungsübung ist für viele auch eine mitteltiefe Trance erreichbar. Vorher erfolgt eine individuelle Zielformulierung mit allen Sinnen im Bereich Verhaltensveränderung (z.B. Motivation, Entspannung). Sie nehmen konkrete Schritte mit, wie Sie selbstständig damit arbeiten. Wir üben sitzend. Der Dozent ist ausgebildet in Coaching, NLP, befehlender und klinischer Hypnose.

Vorinformation für die Teilnehmer über www.selbsthypnose-workshop.de

Bitte eigene Verpflegung mitbringen!

Höchstteilnehmerzahl: 15

Markus A. Wollschläger

0433 Ist es „nur“ Stress – oder schon Burn-Out?

Mittwoch, 13. Juni · 19.00 – 21.15 Uhr

VHS, Raum 9 · 1 Abend · 3 UStd. · 7,00 Euro

Auf Menschen, die pflichtbewusst und aufopfernd sind, warten häufig Erschöpfung, Überforderung oder Burnout.

Stress- und Burn-Out-Erkrankungen nehmen immer mehr zu, doch was ist das genau? Oder sind es doch „Mode-Erkrankungen“?

Wer alles davon betroffen sein kann und wie kann man selbst darauf achten kann, dass man nicht „ausbrennt“ - diese und andere Fragen möchte ich an diesem Abend mit Ihnen besprechen.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

Höchstteilnehmerzahl: 12

Astrid Edelhoff



0440 Familienforschung - immer alt, immer neu

Samstag, 24. Februar · 09.00 – 13.30 Uhr

VHS, Raum 4 · 1 Samstag · 6 UStd. · 18,00 Euro

Was treibt uns an, wenn wir uns in die Vergangenheit unserer Familie begeben? Der Begriff „Geschichte“ bekommt eine neue Bedeutung, wenn man sich die Frage stellt, in welchen Zeiten die Familie gelebt hat. Die Erforschung der eigenen Familie ist auch die Erforschung der lokalen Geschichte. Viele Quellen sind noch nicht hinreichend erforscht. Viel Geduld ist gefragt beim Recherchieren in Archiven und Bibliotheken. Aber die Vergangenheit scheint lebendig zu werden, wenn wieder ein Vorfahr gefunden wird. Ein spannendes Hobby!

Höchstteilnehmerzahl: 15

Regina Klein

Alter · Ruhestand · Pflege

0450 „Wie geht es denn eurer Oma?“

Dienstag, 20. Februar · 19.00 – 21.15 Uhr

VHS, Raum 9 · 1 Abend · 3 UStd. · 5,00 Euro

Wenn Sie pflegende Angehörige und berufstätig sind und sich manchmal fragen, wieso diese Situation nicht leichter sein kann, dann nutzen Sie diesen Abend für sich. Die Referentin ist selbst in den Schuhen der pflegenden Angehörigen unterwegs gewesen und hat persönliche Erfahrungen mit dieser Herausforderung gemacht. Sie hat Erfahrung damit, wie sich Beruf, Familie und Pflege besser miteinander vereinbaren lassen.

Die Referentin ist examinierte Pflegekraft, Pflegewissenschaftlerin (FH) und Fachbuchautorin. Sie ist seit 15 Jahren in der Pflegeberatung tätig.

Weitere Informationen zur Referentin finden Sie im Internet unter: www.apalesch.de

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

Höchstteilnehmerzahl: 15

Anja Palesch

0451 Einführung in den Umgang mit Demenzkranken

Mittwoch, 21. März · 18.00 – 20.15 Uhr

Caritas Tagespflege, Ludwigstr. 6, 45739 Oer-Erkenschwick

1 Abend · 3 UStd. · gebührenfrei

An diesem Abend soll pflegenden Angehörigen näher gebracht werden, welche Rolle sie bei der Pflege von Demenzkranken übernehmen und gleichzeitig sollen ihnen Entlastungsmöglichkeiten im Rahmen der Pflege und Betreuung aufgezeigt werden. Hierfür ist es zunächst wichtig, ein Verständnis für das Krankheitsbild und die damit einhergehenden Belastungssituationen zu erhalten. Außerdem werden an diesem Abend praktisch umsetzbare Tipps für den Alltag vermittelt.

Schwerpunkte:

- Unterscheidung von Demenztypen und der Verlauf einer Demenzerkrankung
- das Belastungsprofil pflegender Angehöriger / die Entlastung von Pflegepersonen
- Kommunikation mit dementen Menschen

In Kooperation mit dem Caritasverband Waltrop/Oer-Erkenschwick e.V.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Höchstteilnehmerzahl: 12

Vera Pallenberg

0452 Alter, altern und mögliche Unterstützungsmöglichkeiten in der Ruhestandsphase

Mittwoch, 11. April · 18.00 – 20.15 Uhr

Caritas Tagespflege, Ludwigstr. 6, 45739 Oer-Erkenschwick

1 Abend · 3 UStd. · gebührenfrei

An diesem Abend sollen die Potentiale und Möglichkeiten der Ruhestandsphase aufgezeigt werden wie u.a. das bürgerschaftliche Engagement, Ehrenamt, Seniorentreffpunkte etc....

Insbesondere werden auch erste Unterstützungs- und Handlungsmöglichkeiten im Rahmen von eintretender Pflegebedürftigkeit vermittelt. Hierbei gilt es u.a., die Fragen zu klären: Wo und wie bekomme ich Hilfe für den Fall, dass ich mich selbst nicht mehr alleine versorgen kann? Wie stelle ich einen Pflegegradantrag? Wer sind mögliche Ansprechpartner vor Ort?



Diese Veranstaltung soll dazu beitragen, ein möglichst langes und vor allem selbstbestimmtes Leben – auch im Falle einer Erkrankung - führen zu können.

In Kooperation mit dem Caritasverband Waltrop/Oer-Erkenschwick e.V.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Höchstteilnehmerzahl: 12

Vera Pallenberg

Das könnte Sie auch interessieren!

0990 Verstehen, was der Arzt erzählt!

Freitag, 16. Februar · 18.30 – 20.00 Uhr

VHS, Raum 5 · 10 Abende · 20 UStd. · 33,00 Euro

Fast überall, ob beim Arzt, im TV, Internet, in der Apotheke, auf dem Beipackzettel, in der Zeitung oder beim Friseur begegnen uns Ausdrücke aus der Medizin, die für viele Menschen unverständlich sind. Gerade ältere Menschen trauen sich nicht, dem Arzt zu sagen, dass sie ihn nicht verstanden haben. „Tante Google“ ist oft auch keine Hilfe, wenn ein Fachausdruck mit einem anderen erklärt wird. Oder man hat vergessen, was man nachschlagen wollte, wenn man dann endlich die Möglichkeit dazu hat.

Hier soll dieser Kurs ansetzen. Die wichtigsten Begriffe aus der Medizin sollen erklärt werden. Starten wir mit dem Herz-Kreislaufsystem! Für die weiteren Abende können Themen, die die Teilnehmer/-innen interessieren, vorgeschlagen werden.

Marion Heckert

Outfit & Styling

0460 Schminkkurs für Frauen

Montag, 05. März · 15.30 – 18.30 Uhr

VHS, Raum 9 · 1 Nachmittag · 4 UStd. · 19,00 Euro (inkl. Umlage)

Viele Frauen schminken sich gerne und haben ein gutes Auge für das, was Ihnen gut steht. Jedoch kann die große Auswahl an Marken und Produkten abschrecken und verunsichern. Nicht zuletzt fehlt oft die Zeit, sich mit verschiedenen Möglichkeiten auseinanderzusetzen. Und so läuft es letztendlich darauf hinaus, dass man immer wieder auf dieselben altbewährten Techniken zurückgreift.

In diesem Kurs erhalten Sie praktische, leicht verständliche und umsetzbare Schminktipp und lernen, wie Sie Ihre schönste Seite mit Make up ganz natürlich und typgerecht hervorheben können.

Die benötigten Materialien werden gegen einen Unkostenbeitrag von 6 Euro, der bereits in der Kursgebühr enthalten ist, gestellt. Bitte kommen Sie ungeschminkt.

Höchstteilnehmerzahl: 6

Andrea Baumert

Das könnte Sie auch interessieren!

0980 Erlebnisvortrag: Wie Farben unser Leben beeinflussen - Farben und ihre Wirkungen auf Körper, Geist und Seele

Mittwoch, 21. Februar · 19.00 – 20.30 Uhr

VHS, Raum 3 · 1 Abend · 2 UStd. · 8,00 Euro

Farben sind Auswirkungen von Licht, deren wohltuende Wirkung wir besonders in der kalten Jahreszeit spüren können. Gerade dann sehnen wir uns nach Licht und Wärme. Aber auch in der warmen Jahreszeit erfreut uns die Natur mit lebendigen Farben und stärkt die gute Laune. Je mehr Licht uns zur Verfügung steht, desto besser tut es unserer Stimmung. Farben können unsere Stimmung positiv beeinflussen, uns in der Kleidung im Ausdruck unserer Persönlichkeit unterstützen und unsere Gesundheit stärken. Wollten Sie nicht schon immer wissen, wie Sie anziehend auf andere wirken können oder welche Farbe Sie bei einem Bewerbungsgespräch punkten lässt? Wenn die Farbe zu Ihnen und Ihrer Situation passt, kann sie sehr unterstützend für solche Vorhaben wirken. Wissen Sie, was Ihre Lieblingsfarbe für Sie bedeutet? Neugierig geworden? Dann lade ich Sie ein, in Kontakt mit Farbe zu gehen, über Informationen zum Thema Farbe, über Farblicht und über eine Farb-Meditation. Ich freue mich auf Sie!

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

Höchstteilnehmerzahl: 12

Barbara Unger