

**0520 Was ein Smartphone alles kann (nur Android)**

*Mittwoch, 16. März und Donnerstag, 17. März · 14.00 – 17.00 Uhr*

*VHS, Raum 7 · 2 Nachmittage · 8 UStd. · 28,60 Euro*

Sie haben ein Smartphone, sind aber noch unsicher, etwas falsch zu machen oder wissen noch gar nicht, was man alles damit machen kann? In diesem Kurs in der Kleingruppe lernen Sie, welche Einstellungen beim Smartphone wichtig sind und wie Sie Apps herunterladen und Programme finden, die Ihnen den Alltag erleichtern. Lernen Sie, wie Sie sich mit dem Internet verbinden, zu fotografieren, Nachrichten und Bilder zu versenden sowie den praktischen Nutzen von Kalender, Navigation und viele andere interessante Dinge.

**Achtung: nur geeignet für Smartphones mit Android-Betriebssystem, d.h. nicht für iPhones**

**Wenn Sie unsicher sind, ob Ihr Smartphone zu dem Kurs passt, rufen Sie uns bitte an. Wir helfen gerne weiter.**

**Die Volkshochschule haftet nicht für die von den Teilnehmer\*innen mitgebrachten Geräte!**

*Höchsteilnehmerzahl: 6*

*Ulrich Bauer*

**0521 Was ein Smartphone alles kann (nur Android)**

*Dienstag, 29. März und Mittwoch, 30. März · 09.00 – 12.00 Uhr*

*VHS, Raum 7 · 2 Vormittage · 8 UStd. · 28,60 Euro*

siehe Kurs 0520

**Achtung: nur geeignet für Smartphones mit Android-Betriebssystem, d.h. nicht für iPhones**

**Wenn Sie unsicher sind, ob Ihr Smartphone zu dem Kurs passt, rufen Sie uns bitte an. Wir helfen gerne weiter.**

**Die Volkshochschule haftet nicht für die von den Teilnehmer\*innen mitgebrachten Geräte!**

*Höchsteilnehmerzahl: 6*

*Ulrich Bauer*

**Technik · Ökologie**

**Ökologisch handeln**

**0601 Tiny Houses und ihr Potenzial für den nachhaltigen Wohnungsbau**

*Mittwoch, 06. April · 17.30 – 19.00 Uhr*

*VHS, Raum 9 · 1 Abend · 2 UStd. · 10,00 Euro (keine Ermäßigung)*

Der Lebensraum in Städten wird immer knapper, die Wohnungsmieten, Grundstücks- und Immobilienpreise steigen. Energieeffizientes Wohnen und der ökologische Fußabdruck jedes Einzelnen gewinnen immer mehr an Bedeutung. Kleine Wohnformen scheinen eine Lösung für viele dieser Punkte zu bieten: Sie benötigen wenig Platz, der Ressourcenverbrauch ist gering, die Investitionskosten sind überschaubar und sie sind teilweise flexibel und mobil.

Bei der Wohnform geht es in der Regel um die Reduzierung auf das Wesentliche zugunsten finanzieller Freiheit und persönlicher Unabhängigkeit sowie um eine ökologische und nachhaltige Lebensweise. Aber sind die kleinen Wohnformen wirklich eine Alternative zu normalen Wohnungen oder Häusern? Und wenn ja, für wen ist der minimalistische Wohntrend geeignet?

Im Rahmen ihres Vortrags geben Ulrike Emonds und Marvin Nöller Einblick in die Planung der kleinen Häuser, den Nachhaltigkeitsansatz, der sich dahinter verbirgt sowie die gesetzlichen Rahmenbedingungen und mehr.

**Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.**

*Höchsteilnehmerzahl: 10*

*Ulrike Emonds, Marvin Nöller*

**0602 Plastikfasten - wie man durch nachhaltiges Konsumieren**

**Verpackungsmüll einsparen kann**

*Mittwoch, 09. März · 19.00 – 21.15 Uhr*

*VHS, Raum 9 · 1 Abend · 3 UStd. · gebührenfrei*

Jährlich werden weltweit geschätzte 300 bis 350 Millionen Tonnen Plastik hergestellt. Im Jahr 2018 erzeugte jeder Deutsche 227 Kilogramm Verpackungsmüll. Deutschland verbraucht so viel Plastik wie kein anderes Land in Europa, Tendenz

steigend! In weiten Teilen unserer Meere gibt es sechsmal mehr Plastik als Plankton. Durch Plastikverpackungen können Schadstoffe wie Weichmacher oder Bisphenol-A in unsere Lebensmittel gelangen. Viele Menschen finden diese Fakten erschreckend und möchten an ihrem eigenen Konsumverhalten etwas ändern.

Nachhaltiger Konsum, das Ändern von Gewohnheiten und das Wissen um funktionierende Recyclingkreisläufe können unser eigenes Müllaufkommen deutlich reduzieren. Weniger Plastikmüll durch „Plastikfasten“. Über das Wie, Wo und Was des nachhaltigen Einkaufens informiert Dipl.-Ing. Birgit Schlütter, Mitarbeiterin der „REGIO-NETTE“ in Nottuln. Als engagierte „Müllvermeiderin“ wird sie auch viele Tipps für die praktische Umsetzung im Haushalt geben.

**Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.**

Höchstteilnehmerzahl: 10

Birgit Schlütter

### **0603 In vier Schritten zur Alltagsnachhaltigkeit – ein Monolog**

**Mittwoch, 23. März · 18.00 – 20.15 Uhr**

**VHS, Raum 9 · 1 Abend · 3 UStd. · gebührenfrei**

Wir berauschen uns am Überkonsum wissend um die Konsequenzen. Uns ist klar, nachhaltiger leben ist zwingend. Eigentlich sofort. Aber der Weg dahin erscheint so lang und kaum machbar. Dabei ist er eigentlich ganz kurz: Es sind nur vier Schritte.

Tobias Terpoorten, Vater einer fünfköpfigen Familie aus Bochum, monologisiert anschaulich und unterhaltsam von seinen Schritten zu einem stets umweltschonenderen Alltag. Es geht um die Veränderung von Routinen, um bewusste Entscheidungen und das ein oder andere Familienexperiment.

**Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.**

Höchstteilnehmerzahl: 12

Tobias Terpoorten

## Technik

### **0610 Elektroautos - heute schon wirtschaftlicher als klassische Antriebe?**

**Dienstag, 08. März · 18.30 – 20.45 Uhr**

**VHS, Raum 9 · 1 Abend · 3 UStd. · gebührenfrei**

An diesem Abend werden alle Themen rund um die Elektromobilität behandelt - die Teilnehmer\*innen sind herzlich eingeladen, ihre Fragen zu stellen. Gestartet wird mit der Öko-Bilanz von Elektroautos im gesamten Lebenszyklus. Über die Klärung des Strombedarfs bei einem hohen Anteil von Elektroautos auf den Straßen wird die aktuelle Situation (Reichweite/ Ladeinfrastruktur) in Deutschland dargestellt. Der Dozent gibt eine Übersicht der aktuellen und in 2022 bis 2023 auf den Markt kommenden Elektroautos sowie deren unterschiedlichen Lademöglichkeiten. Und natürlich wird die wichtige Frage, ob und unter welchen Umständen ein Elektroauto bereits heute wirtschaftlich genutzt werden kann, geklärt. Wichtig zudem: Welche aktuellen Fördermöglichkeiten neben der E-Auto-Prämie gibt es? Auch alternative Mobilitätslösungen wie Brennstoffzellenfahrzeuge/ synthetische Flüssigkraftstoffe können auf Wunsch mit betrachtet werden.

**Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.**

Höchstteilnehmerzahl: 12

Michael Birkhan

### **0611 GPS für Wanderer und Radfahrer\*innen**

**Samstag, 26. März · 09.00 – 12.00 Uhr**

**VHS, Raum 7 · 1 Samstag · 4 UStd. · 15,00 Euro**

Die GPS-Outdoor Navigation mit dem Smartphone für die aktive Freizeitgestaltung kennt viele Einsatzmöglichkeiten: Orientierung beim Wandern und Bergsteigen, Tourenplanung für den Ausflug mit dem Rad oder die mehrtägige Radreise. Aktuelle Smartphones verfügen über hochwertige GPS-Module und mit den jeweiligen Apps wird die Orientierung zum Kinderspiel. Wir werfen einen Blick auf die Möglichkeiten und lernen Apps wie Komoot oder Naviki besser kennen. Auch eigenständige GPS-Geräte für die Fahrrad-Navigation haben durchaus noch Bedeutung und können in einigen Punkten gegenüber dem Smartphone punkten.

Höchstteilnehmerzahl: 12

Thorsten Bachner

## 0612 Sicheres Fahren mit dem Pedelec für Senioren

*Dienstag, 12. April · 15.00 – 17.15 Uhr*

*Paul-Gerhardt-Schule · 1 Nachmittag · 3 UStd. · gebührenfrei*

Sie haben sich ein Pedelec gekauft, fühlen sich aber im Straßenverkehr noch unsicher? Dann bietet Ihnen dieses theoretische und praktische Training in Zusammenarbeit mit der Polizei die Gelegenheit, Ihre Fertigkeiten zu trainieren und das Risikobewusstsein zu stärken.

In einer halbstündigen theoretischen Einführung klärt Martin Weinhold über die Gefahren im Straßenverkehr auf und sensibilisiert für Unfallfolgen mit Elektrofahrrädern.

Im Anschluss üben Sie praktisch mit Ihrem Pedelec auf dem Schulhof im Rahmen eines Parcours das Anfahren, Anhalten, richtige Bremsen sowie Slalomfahrten, sodass Sie besser auf den Straßenverkehr vorbereitet sind und sich sicherer fühlen.

**Mitzubringen: Pedelec, Helm**

**Wichtig: Vor Beginn des praktischen Teils muss vor Ort ein Haftungsausschluss unterschrieben werden. Da die Polizei für die Öffentlichkeitsarbeit Foto- und Filmaufnahmen machen möchte, bitten wir auch um die Unterschrift auf einer Einverständniserklärung. Diese wird ebenfalls vor Ort ausgehändigt.**

*Höchstteilnehmerzahl: 12*

*Martin Weinhold, Polizei Recklinghausen*

## Fotografie

### 0620 Workshop: Smartphone: einstellen, fertig, Foto! Bessere Fotos mit modernen Handys

*Donnerstag, 10. Februar · 18.00 – 22.00 Uhr*

*VHS, Raum 9 · 1 Abend · 5 UStd. · 36,00 Euro*

Mit den aktuellen Smartphones (z.B. Huawei, Samsung, iPhone) hat man eine erstaunlich gute Kamera immer dabei. Selbst in ihrem Automatikmodus „Foto“ gelingen schon detailreiche Fotos.

Der richtige Zauber aber liegt in ihrem „Pro“ Modus, dort lassen sich professionell Schärfe, Belichtungszeit, Blende, Über-/Unterbelichtung und ISO einstellen. Sogar mit der Schärfentiefe lässt sich spielen.

Doch wie hängen diese Einstellungen zusammen, was ist mit dem Licht, den Perspektiven, wie gestaltet man ein interessantes Bild, wie entstehen kleine Kunstwerke statt der üblichen Selfies? Ein Blick auf die weiteren Aufnahmemodi der Smartphonekamera und auf sinnvolles Zubehör runden den Kurs ab.

**Bitte eigene Smartphones (die Hauptkamera muss 2, 3 oder mehr eingebaute Objektive haben), Ladekabel und Zubehör mitbringen. Mit der grundsätzlichen Bedienung des Smartphones sollten Sie sich schon auskennen.**

**Die Volkshochschule haftet nicht für die von den Teilnehmer\*innen mitgebrachten Geräte!**

**Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.**

*Höchstteilnehmerzahl: 12*

*Dr. Tom Fliege*

### 0621 Workshop: Digitalkamera einstellen - fertig - los!

*Donnerstag, 17. Februar · 18.00 – 22.00 Uhr*

*VHS, Raum 7 · 1 Abend · 5 UStd. · 36,00 Euro*

Sie haben eine Digitale Spiegelreflexkamera (DSLR mit oder ohne Spiegel von Canon, Nikon, Sony, Lumix, usw.) und wissen gar nicht, wofür all die Knöpfe und Einstellungen gut sind? Im Vollautomatik-Modus können Sie natürlich anfangen zu fotografieren, aber in Ihrer Kamera steckt noch viel mehr Potential!

Lernen Sie in diesem Einführungskurs die Grundlagen der Fotografie kennen. Gemeinsam erforschen wir Ihre Wechselobjektive und die wichtigsten Kamerafunktionen. Wir werden viel ausprobieren, uns gegenseitig portraituren und kleine Gegenstände fotografieren. Brennweite, Blende, ISO, Schärfentiefe und Bewegungs(un)schärfe sind schon bald keine Fremdwörter mehr und lassen Sie nach dem Kurs viel spannendere Bilder gestalten.

**Bringen Sie bitte Ihre Kamera (mit den Buchstaben P, Tv/S, Av/A, M auf dem Moduswahlrad), Bedienungsanleitung, geladene Akkus, Speicherkarte, Objektive und weitere Ausrüstung mit.**

**Die Volkshochschule haftet nicht für die von den Teilnehmer\*innen mitgebrachten Geräte!**

**Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.**

*Höchstteilnehmerzahl: 12*

*Dr. Tom Fliege*

## **0622 Workshop: Portraitfotografie**

*Donnerstag, 07. April · 18.00 – 22.00 Uhr*

*VHS, Raum 9 · 1 Abend · 5 UStd. · 36,00 Euro*

Das Gesicht eines Menschen verrät schon fast alles über ihn. Deshalb ist die Portraitfotografie sicherlich so beliebt. So setzen wir uns im Kurs „ins rechte Licht“; ob natürlich, künstlich, viel oder wenig, Reflektor, Fotolampe oder Blitz – wir werden es herausfinden. Wir werden die angemessenen Objektivbrennweiten erkennen und wohl hauptsächlich die Kameramodi Av/A, P und M Ihrer Digitalen Spiegelreflexkamera (DSLR mit oder ohne Spiegel) verwenden. Dabei wäre es sehr hilfreich, wenn Sie schon einigermaßen mit der Bedienung Ihrer Kamera vertraut sind.

**Bringen Sie bitte Ihre Kamera, Bedienungsanleitung, geladene Akkus, Speicherkarte, Objektive, evtl. Stativ und weitere Ausrüstung mit.**

**Die Volkshochschule haftet nicht für die von den Teilnehmer\*innen mitgebrachten Geräte!**

**Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.**

*Höchstteilnehmerzahl: 12*

*Dr. Tom Fliege*

## **0623 Fotoexkursion: Halde Hoheward mit Digitalkamera oder Smartphone**

*Sonntag, 10. April · 12.00 – 16.00 Uhr*

*Treffpunkt: am Schwanz der roten Drachenbrücke*

*1 Sonntag · 5 UStd. · 36,00 Euro*

Das Horizontobservatorium auf der Halde Hoheward in Hertzen hat mit seinen beiden gigantischen Bögen seit 2008 eine kilometerweit sichtbare Landmarke gesetzt. Daneben befindet sich ein über acht Meter hoher Obelisk als Zeitmesser nach römischem Vorbild. Der Kursleiter kann Ihnen die Bauwerke ausführlich erklären.

Hier finden wir auch genügend Motive für die Landschafts-, Portrait- oder Makrofotografie. **Dazu sollten Sie Ihre Digitale Spiegelreflexkamera (mit oder ohne Spiegel) mit den Kameramodi P, Av/A, Tv/S und M und verschiedenen Objektiven mitbringen. Alternativ bringen Sie Ihr modernes Smartphone (z.B. von Huawei, Samsung, iPhone) mit, dessen Hauptkamera 2, 3 oder mehr eingebaute Objektive hat.**

Der Kursleiter erklärt Ihnen die grundlegenden Begriffe der Fotografie, damit alle Teilnehmer\*innen auf einen ähnlichen Wissensstand kommen und berät bei der Motivgestaltung. Mit der ganz grundsätzlichen Bedienung Ihrer Kamera oder Ihres Smartphones sollten Sie sich schon einigermaßen auskennen.

Bitte denken Sie daran, vorher alles aufzuladen!

Sie sollten gut zu Fuß sein, da 100 Höhenmeter zu überwinden sind. Sollte es am Kurstag zu regnerisch oder stürmisch sein, wird Ihnen die Kursverschiebung vormittags per Email mitgeteilt.

Treffpunkt um 12 Uhr am Schwanz der roten Drachenbrücke. A42 Abfahrt Recklinghausen-Hochlarmark, Richtung Westen auf Theodor-Körner-Straße, links auf Cranger Straße, direkt nach der Drachenbrücke links abbiegen (Skatepark).

**Die Volkshochschule haftet nicht für die von den Teilnehmer\*innen mitgebrachten Geräte!!!**

**Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.**

*Höchstteilnehmerzahl: 12*

*Dr. Tom Fliege*

