

Volkshochschulen sind Orte der Demokratie. Als Institution vermittelt die Volkshochschule gleichermaßen Kompetenzen und demokratische Werte. Insbesondere mit den offenen Angeboten im Programmbereich „Politik - Gesellschaft - Umwelt - Familie“ leistet die Volkshochschule einen Beitrag, um Teilhabe zu ermöglichen und demokratisches Bewusstsein sowie politisches Handeln zu fördern. In gesellschaftlich polarisierten Zeiten erfüllt die Volkshochschule damit ihren Auftrag, den gesellschaftlichen Zusammenhalt und das Verantwortungsbewusstsein für das eigene Handeln zu stärken.

Als identitätsstiftender Kern der Programmbereiche an der Volkshochschule umfasst der Bereich „Politik - Gesellschaft - Umwelt - Familie“ dabei ein weites Spektrum lebensweltbezogener Angebote wie etwa ökonomische, ökologische, historische oder psychologische Themen.

Zeitgeschehen · Geschichte

**0301 Warum ein Mensch zum Nazi wird? Oder: Giftzwerg im Größenwahn
Über die Ursachen von Gewalt, Rassismus und Krieg in Seele und Gesellschaft**

Montag, 22. April · 19.00 - 21.15 Uhr

VHS, Raum 8 · 1 Abend · 3 UStd. · gebührenfrei

Wenn Anschauungen das eigene Wohl, im aggressiven Duktus, höher bewerten als das von anderen Menschen, Ländern, Religionen und Kulturen, droht die Herrschaft der Gewalt mit Diktatur und Krieg. Diese Aggressivität entspringt böseartig-autoritären „Giftzwerge“ mit entsprechend diabolischer Ideologie. Bei der Umsetzung ihrer destruktiven Ansichten schrecken pathologische Narzissten (Putin, Goebbels & Co) vor radikaler Gewaltanwendung (Attentate, Kriege) nicht zurück, um das zu erhalten, was ihnen - qua eigener Imagination - zusteht. Warum ist das so? Und was hilft dagegen?

Der Referent ist Soziologe und Sachbuchautor („Die Masken der Destruktivität“) zum Thema.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Höchstteilnehmerzahl: 20

Dr. Torsten Reters

DEUTSCHES ROTES KREUZ

Blutspendedienst: Termine 2024

DRK-Haus, Agnesstr. 5

26. Januar 2024, 23. Februar 2024, 29. März 2024,

26. April 2024, 31. Mai 2024, 28. Juni 2024,

26. Juli 2024, 30. August 2024

**an jedem letzten Freitag im Monat 15.00 - 19.30 Uhr
Eine Anmeldung ist erforderlich. Bitte bringen Sie Ihren
Personalausweis mit.**

**Erste-Hilfe-Lehrgänge - Erste-Hilfe- Training - Erste-Hilfe am Kind
- Erste-Hilfe für Sportgruppen
auf Anfrage;**

**weitere Informationen und Anmeldungen telefonisch unter
02361 / 93 93 171**

0302 Queere Frauen?

Donnerstag, 15. Februar · 19.00 - 20.30 Uhr

VHS, Raum 7 · 1 Abend · 2 UStd. · gebührenfrei

Queere Frauen erleben oft eine Mehrfachdiskriminierung und sind weniger sichtbar - auch in der queeren Community. An diesem Abend möchten wir über die (nicht-)Sichtbarkeit von lesbischen, bisexuellen, transsexuellen, transgender, intergeschlechtlichen, queeren und nicht-binären Frauen informieren und diskutieren. Vielfältig. Queer-Feministisch. Intersektional. Gemeinsam hinterfragen wir vorherrschende Strukturen und gehen der zunehmenden Diskriminierung in vielen Ländern nach. Alle interessierten Menschen sind herzlich eingeladen.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Höchsteilnehmerzahl: 20

Frauenverband Courage e.V., Rita Nowak

0303 Vernissage: Ausstellung jüdische Geschichte und jüdisches Leben im Vest Recklinghausen

Freitag, 08. März · 17.00 - 18.30 Uhr

VHS, Raum 2 · 1 Nachmittag · 2 UStd. · gebührenfrei

In Kooperation mit der Gesellschaft für Christlich-Jüdische Zusammenarbeit Kreis Recklinghausen e.V. und dem Stadtarchiv Oer-Erkenschwick präsentiert die VHS eine Ausstellung zum Jüdischen Leben im Vest Recklinghausen. Wo ist jüdisches Leben in der Geschichte des Vests dokumentiert und wie entwickelte es sich mit der zunehmenden Stigmatisierung und systematischen Ausgrenzung während der Zeit des Nationalsozialismus? Neben einer allgemeinen Einbettung der Geschichte und der Entwicklung in den Nachbarstädten erhalten Sie erstmalig die Gelegenheit, Zeugnisse aus Oer-Erkenschwick zu betrachten.

Der stellvertretende Bürgermeister Johannes Kemper eröffnet die Vernissage mit einem Grußwort. Anschließend liefern Bettina Lehnert und Gerda Koch einen authentischen Einblick in die jüdische Geschichte in Form einer Lesung aus Werken und Zeugnissen zur jüdischen Geschichte.

Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten.

Gerda E. H. Koch, Bettina Lehnert

Die Ausstellung ist im Rahmen der regulären Öffnungszeiten der VHS im Zeitraum **08.03.2024 bis 12.04.2024** in den Fluren des VHS-Gebäudes ohne Anmeldung frei zugänglich.

0304 „Künstliche Intelligenz“ - Fluch oder Segen? Auswirkungen auf den Arbeitsmarkt

Dienstag, 20. Februar · 17.30 - 19.00 Uhr

VHS, Raum 9 · 1 Abend · 2 UStd. · gebührenfrei

Der Einsatz von Künstlicher Intelligenz (KI) bringt eine Reihe gesellschaftlich relevanter Fragen mit sich: Fallen durch KI Berufe weg? Oder entstehen ganz neue Tätigkeitsfelder? Welche Kompetenzen sind in Zukunft gefragt, gerade wenn es um die Einschätzung von Daten- und Wissensquellen geht? Wie kann ich selbst KI ganz praktisch in meinem privaten oder beruflichen Umfeld einsetzen?

In dem Vortrag werden die aktuellen Entwicklungen eingeordnet und Beispiele geliefert. Im anschließenden Talk werden Berufsfelder, individuelle Positionen und Potenziale eingeschätzt und rege diskutiert.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Höchsteilnehmerzahl: 20

Michael Braun

Das digitale Wissenschaftsprogramm der Volkshochschule

Teilnahme und Anmeldung

Eine Teilnahme an den Streaming-Vorträgen ist nach vorheriger Anmeldung über die Website der Volkshochschule Oer-Erkenschwick möglich. Registrierte Teilnehmende erhalten die Zugangsdaten und weitere Informationen per Email. Daher ist eine Mailadresse für die Teilnahme erforderlich.

Bitte beachten Sie: Online-Anmeldungen müssen spätestens 2-3 Tage vor Webinar-Termin bei uns vorliegen, damit wir die Zugangsdaten rechtzeitig verschicken können.

0310 **online** Afrika! Rückblicke in die Zukunft eines Kontinents

Sonntag, 25. Februar · 19.30 - 21.00 Uhr

1 Sonntag · 2 UStd. · gebührenfrei

Zoom-Vortrag

Wo steht Afrika heute, was wird die Zukunft bringen?

Trotz Armut und grassierender Korruption birgt Afrika gewaltige Potenziale: Es ist der rohstoffreichste Kontinent der Erde mit einem großen Reservoir an ungenutztem Agrarland. Und es hat eine junge, schnell wachsende Bevölkerung. Zudem eröffnet die digitale Revolution neue Horizonte.

Zwar hat China überall seine Finger im Spiel, doch es kann afrikanische Lösungen geben für die afrikanischen Probleme, etwa durch die Rückbesinnung auf umweltschonende Produktionsformen und wirtschaftliche Alternativen zur westlichen Wachstumsreligion. Kann eine »zivilisatorische Wende« zur Rettung unseres Planeten von Afrika ausgehen?

Bartholomäus Grill hat jahrzehntelang als Afrikakorrespondent gearbeitet, erst für die »Zeit«, dann für den SPIEGEL. Von 2005 bis 2009 gehörte Grill zum Afrika-Beraterkreis von Bundespräsident Horst Köhler.

Bartholomäus Grill

0311 **online** Wie gestalten wir lebenswerte Städte von morgen?

Dienstag, 27. Februar · 19.30 - 21.00 Uhr

1 Abend · 2 UStd. · gebührenfrei

Zoom-Vortrag

Weltweit leben immer mehr Menschen in Städten. In Deutschland leben schon heute drei von vier Bewohnern (77 Prozent) in Städten und ihren urbanen Nahbereichen, im Jahr 2050 werden es voraussichtlich deutlich über 80 Prozent sein.

Städtebauliche Strukturen beeinflussen maßgeblich die Art und Weise, wie wir uns fortbewegen. Eine Veränderung des Mobilitätsverhaltens, der Stadtplanung und technologische Innovationen müssen dabei Hand in Hand gehen, um erweiterte Mobilitätsoptionen und eine neue Mobilitätskultur zu entwickeln.

Wie lassen sich echte Wahlmöglichkeiten schaffen und Stadträume hin zu vielfältig nutzbaren Lebensräumen entwickeln? Denn urbane Flächen haben nicht nur einen Einfluss auf Klima und Nachhaltigkeit, sondern erfüllen auch Aspekte der sozialen Gerechtigkeit.

Klaus J. Beckmann ist Stadt- und Verkehrsplaner. Er leitete das Institut für Urbanistik in Berlin und ist Mitglied von acatech - Deutsche Akademie der Technikwissenschaften.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Deutschen Akademie für Technikwissenschaften (acatech) statt.

Univ.-Prof. Dr.-Ing. Klaus J. Beckmann

0312 **online** Donald Trump und der Populismus in den USA

Sonntag, 10. März · 19.30 - 21.00 Uhr

1 Sonntag · 2 UStd. · gebührenfrei

Zoom-Vortrag

Donald Trump wird immer wieder als Populist bezeichnet. Dabei ist eigentlich gar nicht klar, was dieser Begriff konkret bedeutet. Im aktuellen Sprachgebrauch werden damit unterschiedslos komplett divergierende politische Haltungen umschrieben.

In den USA gab es allerdings um 1900 eine Bewegung, die sich selbst als populistisch bezeichnete und die gerne als Vorbild sämtlicher gegenwärtiger Populisten bezeichnet wird.

Der Vortrag geht der Frage nach, ob dies berechtigt ist, oder ob Trump nicht vielmehr ein politisches Phänomen darstellt, das mit dem traditionellen Populismus wenig bis gar nichts mehr zu tun hat.

Michael Hochgeschwender ist Professor für Nordamerikanische Kulturgeschichte, Empirische Kulturforschung und Kulturanthropologie an der LMU.

Prof. Dr. Michael Hochgeschwender

0313 **online** Klimawandel und Wetterkatastrophen: Wie verändern sich Schadenwahrscheinlichkeiten und wie gehen wir damit um?

Dienstag, 12. März · 19.30 - 21.00 Uhr

1 Abend · 2 UStd. · gebührenfrei

Zoom-Vortrag

Die mittlere Temperatur auf der Erde (Atmosphäre und Ozeane) hat sich in den letzten 100 Jahren um rund 1,2 Grad erhöht. Dieser Temperaturanstieg erscheint zunächst klein. Relevanter für die Auswirkungen auf gesundheitliche und wirtschaftliche Risiken ist der Einfluss der Erwärmung auf die Wahrscheinlichkeit von Extremereignissen. So liegen inzwischen die jährlichen versicherten Schäden aus Wetterkatastrophen weltweit bei über 100 Mrd. Euro - mit steigender Tendenz.

In Deutschland hat die Assekuranz beispielsweise für die Überschwemmung im Ahrtal mehr als 8 Mrd. Euro bezahlt, und damit rund viel Mal so viel wie für das nun zweit teuerste Schadenereignis - das Hochwasser an Elbe, Saale und Donau 2013. Munich Re Analysen von Schadenzeitreihen aus Unwetterereignissen liefern Indizien dafür, dass neben sozioökonomischen Faktoren als Haupttreiber für zunehmende Schäden bereits heute zunehmende Wetterextreme eine Rolle spielen.

Um dieser Entwicklung entgegenzuwirken geht der Vortrag auf Handlungsoptionen ein, die aus der (Rück-)versicherungsperspektive auf verschiedenen Entscheidungsebenen und Zeitskalen den zunehmenden Schäden aus Wetterkatastrophen entgegenwirken.

Ernst Rauch ist Chef-Klimatologe und -Geowissenschaftler der Munich Re und leitet die Abteilung „Climate Change Solutions Development“.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Deutschen Akademie für Technikwissenschaften (acatech) statt.

Ernst Rauch

0314 online Die multiplen Krisen der Gegenwart

Mittwoch, 20. März · 19.30 - 21.00 Uhr

1 Abend · 2 UStd. · gebührenfrei

Zoom-Vortrag

Der Journalist Gustav Seibt hat in den letzten Jahren in Essays für die «Süddeutsche Zeitung» die multiplen Krisen der Gegenwart präzise analysiert.

In dieser Veranstaltung wird er einige dieser Essays vorstellen und durch historische Betrachtungen oder Vergleiche aufzeigen, was gerade geschieht oder auf dem Spiel steht.

Gustav Seibt ist Essayist, Historiker und Literaturkritiker. Er arbeitet seit 2001 für die Süddeutsche Zeitung. Zu den zahlreichen Ehrungen, mit denen er ausgezeichnet wurde, gehören der Sigmund-Freud-Preis für wissenschaftliche Prosa und der Hildegard-Bingen-Preis für Publizistik.

Gustav Seibt

0315 online Ein Zoo im 21. Jahrhundert: Die Rolle von Zoos im Bereich Artenschutz, Bildung und Nachhaltigkeit

Mittwoch, 10. April · 19.30 - 21.00 Uhr

1 Abend · 2 UStd. · gebührenfrei

Zoom-Vortrag

Zoos im 21. Jahrhundert sind kein Selbstzweck, sondern sie sind generationsübergreifende Bildungsstätte, moderne Arche Noah für bedrohte Tierarten und gleichermaßen Orte des Natur- und Artenschutzes. Sie sind darüber hinaus ein wichtiger Partner im internationalen Artenschutz.

In diesem Zusammenhang stellen sich Fragen rund um „Wie organisieren Zoos die internationale Zusammenarbeit bei den Zuchtbemühungen?“, „Wie erfolgt die Unterstützung von Artenschutzprogrammen weltweit?“ und „Wo ist der Zoo Leipzig aktiv?“.

Anhand konkreter Beispiele und globaler Zahlen und Trends gibt der Vortrag Einblick in die Arbeit moderner Zoos und ihren Auftrag für Bildung und den Erhalt der biologischen Vielfalt auf unserem Planeten.

Jörg Junhold ist Veterinärmediziner und setzt seit fast 25 Jahren das innovative Konzept „Zoo der Zukunft“ als Geschäftsführer und Direktor der Zoo Leipzig GmbH um. Von 2011-2013 stand er als Präsident dem internationalen Verband der Zoos und Aquarien WAZA (World Association of Zoos and Aquariums) vor. Im Juni 2013 wurde er zum Honorarprofessor an der Universität Leipzig bestellt und ist seit August 2018 Mitglied im Hochschulrat der Universität. Aktuell ist Professor Junhold Präsident des Verbandes der Zoologischen Gärten (VdZ) e.V. und zudem Vorstandsvorsitzender der Stiftung Artenschutz.

Prof. Dr. Jörg Junhold

0316 online Antisemitismus: Eine deutsche Geschichte

Donnerstag, 18. April · 19.30 - 21.00 Uhr

1 Abend · 2 UStd. · gebührenfrei

Zoom-Vortrag

Der Anschlag auf die Synagoge in Halle 2019 hat nicht nur gezeigt, wie gefährlich die Lage für Juden in Deutschland geworden ist - die Debatte hat auch offengelegt, dass antijüdische Einstellungen schon lange in der Mitte der Gesellschaft existieren. Peter Longerich zeigt in seinem Vortrag, dass wir den gegenwärtigen Antisemitismus in Deutschland nicht begreifen können, wenn wir ihn vor allem als Sündenbock-Phänomen verstehen, wie es hierzulande in Schule und Hochschule gelehrt wird. Denn der Blick in die Geschichte offenbart, dass das Verhältnis zum Judentum bis heute vor allem ein Spiegel des deutschen Selbstbildes und der Suche nach nationaler Identität geblieben ist.

Peter Longerich lehrte moderne Geschichte am Royal Holloway College der Universität London und war Gründer des dortigen Holocaust Research Centre. Von 2013 bis 2018 war er an der Universität der Bundeswehr in München tätig. Er war einer der beiden Sprecher des ersten unabhängigen Expertenkreises Antisemitismus des Deutschen Bundestags und Mitautor der Konzeption des Münchner NS-Dokumentationszentrums. Seine Bücher über »Heinrich Himmler« (2008), »Joseph Goebbels« (2010) und »Hitler« (2015) fanden weltweit Beachtung. Zuletzt erschienen »Wannseekonferenz« (2016) sowie »Antisemitismus. Eine deutsche Geschichte« (2021).

Prof. Dr. Peter Longerich

0317 online Das Geld und der Staat. Historische und aktuelle Perspektiven zur Unabhängigkeit der Zentralbanken

Montag, 29. April · 19.30 - 21.00 Uhr

1 Abend · 2 UStd. · gebührenfrei

Zoom-Vortrag

Die Macht und der Handlungsspielraum der Zentralbanken haben in den Jahren seit der globalen Finanzkrise von 2008 enorm zugenommen. Auch die Rückkehr der hohen Inflation stellt eine neue Herausforderung für diese Institutionen dar. Sind sie zu mächtig und zu unabhängig von den Regierungen geworden oder sind sie ihnen im Gegenteil zu stark untergeordnet?

Die Wirtschaftshistoriker Harold James und Eric Monnet erörtern, ob und wie die Geschichte Licht auf diese drängenden politischen und wirtschaftlichen Fragen werfen kann.

Harold James ist Professor für Geschichte und Internationale Beziehungen an der Princeton University und ein ausgewiesener Experte der europäischen wie globalen Wirtschaftsgeschichte mit besonderem Schwerpunkt auf Deutschland

Eric Monnet ist Ökonom und Wirtschaftshistoriker an der École des hautes études en sciences sociales in Paris und u.a. spezialisiert auf die Geschichte wie auch die aktive Rolle der Zentralbanken.

Beide sind im akademischen Jahr 2023/2024 Fellows des Wissenschaftskollegs zu Berlin.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Wissenschaftskolleg zu Berlin statt.

Prof. Dr. Harold James, Eric Monnet

0318 online Zeitenwende im Indopazifik: Der Kollisionskurs zwischen China und den USA

Donnerstag, 02. Mai · 19.30 - 21.00 Uhr

1 Abend · 2 UStd. · gebührenfrei

Zoom-Vortrag

Während die Welt gebannt auf die Ukraine schaut, formiert sich viele tausend Kilometer entfernt ein noch viel größerer Konflikt - China und die USA sind im Indopazifik auf Kollisionskurs. Im neuen Epizentrum der globalisierten Weltwirtschaft entscheidet sich, wer im 21. Jahrhundert tonangebend sein wird, der kapitalistisch-demokratische Westen oder das staatskapitalistisch-autokratische Regime Chinas. Die Insel Taiwan, auf die China Anspruch erhebt, ist der Dominostein, dessen Fall die ganze Sicherheitsarchitektur Asiens zum Einsturz bringen würde.

Im Vortrag werden die Ursachen und der Verlauf des Konfliktes sowie die sehr unterschiedlichen Interessen der beteiligten Akteure analysiert.

Matthias Nass war viele Jahre Korrespondent und stellvertretender Chefredakteur der ZEIT. Asien und der Indopazifik sind sein Spezialgebiet. Bei C.H. Beck erschien zuletzt „Kollision. China, die USA und der Kampf um die weltpolitische Vorherrschaft im Indopazifik“.

0319 online Demokratie - Warum wir Experten (nicht) vertrauen

Montag, 03. Juni · 19.30 - 21.00 Uhr

1 Abend · 2 UStd. · gebührenfrei

Zoom-Vortrag

Expertise und Wissenschaft sind sowohl für die Gestaltung des privaten als auch des öffentlichen Lebens heute von größerer Bedeutung als je zuvor. Gleichzeitig wird Expertise und Wissenschaft vermehrt attackiert und verliert ihren Status als politisch neutrale Instanz.

Die Rede von „alternativen Wahrheiten“ oder der Versuch, Wissenschaftler*innen als Erfüllungsgehilfen einer korrupten politischen Klasse zu porträtieren, sind nur zwei Beispiele dafür. Hinter dieser Entwicklung steht die Infragestellung eines „liberalen Wahrheitsregimes“, dessen Funktionsweise soziologisch beschrieben werden kann und auf der Idee der regulativen Wahrheit beruht.

Es ist dieses Wahrheitsregime, das insbesondere auch von den autoritär-populistischen Parteien vielerorts angegriffen wird. Dahinter verbirgt sich aber auch ein Angriff auf die Demokratie, die ohne das liberale Wahrheitsregime kaum gedacht werden kann.

Michael Zürn ist Direktor der Abteilung „Global Governance“ am Wissenschaftszentrum Berlin für Sozialforschung (WZB) und Professor für Internationale Beziehungen an der Freien Universität Berlin. Seit 2007 ist er Mitglied der Berlin-Brandenburgischen Akademie der Wissenschaften. 2014 wurde er in die Academia Europaea gewählt.

Prof. Dr. Michael Zürn

Klima · Umwelt · Natur

0321 Photovoltaik und Wärmepumpen - die private Energiewende

Dienstag, 12. März · 18.30 - 20.45 Uhr

VHS, Raum 10 · 1 Abend · 3 UStd. · 10,00 Euro (keine Ermäßigung)

Warum sollte heute noch Strom aus fossilen, Co2-intensiven Energieträgern genutzt werden, wenn es möglich ist, Strom durch Sonnenenergie selbst zu erzeugen und damit Geld zu sparen?

Der Dozent klärt über technische Voraussetzungen und Erträge von Photovoltaikanlagen auf, informiert über Fördermöglichkeiten und gibt eine Antwort auf die Frage, ob eine PV-Anlage intelligent mit einer Wärmepumpe oder einem Elektroauto gekoppelt werden kann. Darüber hinaus erhalten Sie einen Überblick zum Thema Wärmepumpen.

Darüber hinaus erhalten Sie nicht nur einen Überblick zum Thema Wärmepumpen, sondern auch, ob eine Installation in einem Bestandsbau möglich ist, ohne eine Sanierung durchzuführen. Die Wirtschaftlichkeit wird ebenfalls erläutert.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

Höchstteilnehmerzahl: 20

Michael Birkhan

0322 online Spitze bei Hitze - Das hitzerobuste Haus

Dienstag, 20. Februar · 18.00 - 19.30 Uhr

1 Abend · 2 UStd. · gebührenfrei

Zoom-Vortrag

Mit der Veränderung des Klimas in Folge der Erderwärmung treten immer häufiger extreme Hitzeperioden auf. Temperaturen im Sommer über 35°C führen zu Überhitzung von Innenräumen. Welche Möglichkeiten der Vorsorge Gebäudeeigentümer*innen gegen diese Klimafolge treffen können, erklärt Energieberater **Dipl.-Ing. Hermann-Josef Schäfer** in einem Online-Vortrag. In

einem kurzen Exkurs geht er außerdem auf Starkregen und daraus resultierende mögliche Schäden ein und präventive Maßnahmen ein.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Verbraucherzentrale NRW

0323 online Neue Heizung - Wärmepumpe und ihre Alternativen

Donnerstag, 21. März · 18.00 - 19.30 Uhr

1 Abend · 2 UStd. · gebührenfrei

Zoom-Vortrag

Ein Heizungstausch gewinnt mit Blick auf den Klimawandel, die neuen Richtlinien des Gebäudeenergiegesetzes und mögliche Förderungen zunehmend an Bedeutung. Im Vortrag „Wärmepumpe und ihre Alternativen“ erläutert Energieberater **Dipl.-Ing. Maschinenbau Dirk Mobers** technische Grundlagen von Wärmepumpentypen, aber auch andere mögliche Heiztechniken und ihre Einsatzmöglichkeiten. Außerdem werden die Themen Kosten und Förderungen besprochen.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Verbraucherzentrale NRW

0324 online Sonnenstrom von Balkon

Mittwoch, 10. April · 18.00 - 19.30 Uhr

1 Abend · 2 UStd. · gebührenfrei

Zoom-Vortrag

Solarenergie erzeugen, ohne direkt eine Photovoltaik-Anlage auf dem Dach zu haben, ist einfacher als gedacht. Die Lösung dafür sind Solar-Module, die sich am Balkon, an der Hauswand oder auf dem Garagendach betreiben lassen. Sie produzieren klimafreundlichen Strom, senken die eigenen Stromkosten und machen unabhängiger vom Stromversorger. So können auch Mieter*innen die Energiewende voranbringen. Wie das geht und was zu beachten ist, erklärt Energieberater **Dipl.-Ing. Ulrich Honigmund** in einem Online-Vortrag.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Verbraucherzentrale NRW

0325 online Sonnenstrom vom Dach

Montag, 06. Mai · 18.00 - 19.30 Uhr

1 Abend · 2 UStd. · gebührenfrei

Zoom-Vortrag

Strom vom eigenen Hausdach lohnt sich dann am meisten, wenn er vor Ort verbraucht und nicht ins öffentliche Netz eingespeist wird. Doch das ist gar nicht so einfach, weil die meiste Energie im Privathaushalt morgens und abends benötigt wird, wenn die Sonne kaum scheint. Mit Batterien aber, die den Strom tagsüber speichern, wird die Energie auch nach Sonnenuntergang nutzbar. Die Energieberater*innen **Dipl.-Ing. Sabine Breil** und **Dipl.-Ing. Volker Butzbach** erläutern im Online-Vortrag, welche Chancen die staatlich geförderte Technologie für Privathaushalte bereithält. Unabhängigkeit und Klimaschutz spielen dabei ebenso eine Rolle wie finanzielle Erwägungen, ganz praktische Tipps und Hinweise auf Stolperfallen.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Verbraucherzentrale NRW

0326 Führung durch das Emscherland

Samstag, 25. Mai · 10.30 - 12.00 Uhr

**Treffpunkt: Emscherland Haupteingang, Holzhaus, Suderwicher Str.
1 Samstag · 2 UStd. · gebührenfrei**

Dort, wo die Emscher, der Suderwicher Bach und der Rhein-Herne-Kanal aufeinandertreffen, ist auf einer Fläche von rund 30 Hektar ein interkommunaler Erlebnispark entstanden. Die vielfältigen Angebote des Parks umfassen weitläufige Staudenbeete, beeindruckende Aussichtspunkte in die naturnah umgestaltete Auenlandschaft, einen Spielplatz, einen Gewässerlernort, ein Imkerhaus, eine Streuobstwiese und Themengärten. Der Park bietet jedoch nicht nur Erholungsmöglichkeiten, sondern erfüllt auch Bildungsfunktionen, etwa an den Schulungsbeeten der Themengärten, am Lehrbienenstand oder in den für diese Zwecke errichteten Gebäuden. Im Fokus steht hierbei neben der Vermittlung ökologischer Zusammenhänge insbesondere die Bildung für nachhaltige Entwicklung. Die Grünpflege erfolgt durch gemeinnützige Träger, welche im Park Beschäftigung, Qualifizierung und Ausbildung von Langzeitarbeitslosen realisieren.

Parkplatz: Suderwicher Str. 6

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Höchstteilnehmerzahl: 50

Dr. Stephan Treuke

0327 Imkerei-Besichtigung

Dienstag, 27. Februar · 16.00 - 17.30 Uhr

**Imkerei Keinhörster, Lohweg 159, 45665 Recklinghausen
1 Nachmittag · 2 UStd. · 10,00 Euro**

Wir laden Sie zur Besichtigung einer Berufsimkerei ein. Sie erfahren von Imkermeister **Jens Keinhörster** alles Wissenswerte über Bienen, ihre Lebensweise und ihren ökologischen Nutzen. Sie werden verblüfft sein, welchen Einfluss die Bestäubungsleistung eines Bienenvolkes auf die Entwicklung unserer Nutzpflanzen und unserer Obstbäume hat.

Für Familien mit Kindern ab dem Grundschulalter.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Höchstteilnehmerzahl: 20

Jens Keinhörster

WEGWEISER FÜR SENIORINNEN UND SENIOREN

Arbeiterwohlfahrt

Seniorenarbeit, Freizeitgestaltung

Stimbergstr. 217, Tel.: 60342

Caritas Sozialstation & Stadtcaritasverband Oer-Erkenschwick e.V.

Ludwigstr. 6, Tel.: 89090

Club 50plus

sportlich + kreativ + kulturell

Halluinstr. 5, Tel.: 8989986, Herr Skodell

Deutsches Rotes Kreuz

Beratung, Seniorenarbeit, Seniorentagesstätte, Freizeitgestaltung

Agnesstr. 5, Tel.: 54041

Diakoniestation – Matthias-Claudius-Zentrum

Halluinstr. 26, Tel.: 54152

0328 BAT NIGHT - Auf den Spuren der Fledermäuse

Freitag, 10. Mai · 20.45 - 22.30 Uhr

*Treffpunkt: Regenrückhaltebecken am Silvertbach, Am Ehrenmal, Oer
1 Abend · 3 UStd. · 10,00 Euro*

Auf der abendlichen Exkursion kommen Sie Fledermäusen ganz nah: Sie erfahren zunächst viele interessante Einzelheiten zu der Lebensweise und Schutzmöglichkeiten von Fledermäusen und erlernen Handgriffe zur Erste-Hilfe, wenn Sie einmal ein verletztes Tier finden sollten. Als Höhepunkt der Exkursion werden Sie diese faszinierenden Tiere mit Schalldetektoren bei der Jagd ‚live‘ erleben.

In Kooperation mit dem Fledermausschutz Kreis Recklinghausen.

Die Exkursion wird zu Fuß durchgeführt und ist nicht barrierefrei. Es bestehen keine Sitzmöglichkeiten. Bei starkem Regen findet die Exkursion nicht statt, da die Tiere dann nicht fliegen. Bitte bringen Sie wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk und eine Taschenlampe mit. Für Familien mit Kindern ab dem Grundschulalter. Eltern haben Ihre Kinder bitte stets im Blick. Zu Beginn erhalten alle Teilnehmenden eine kurze Einweisung zu sicherheitsrelevanten Aspekten. Die Volkshochschule haftet nicht bei Schäden oder Unfällen.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Höchsteilnehmerzahl: 20

Nina Schneider

0329 Mein Traumgarten - schön und ökologisch sinnvoll

Samstag, 27. April · 09.30 - 16.30 Uhr (inkl. 1 Std. Pause)

VHS, Raum 4 · 1 Samstag · 8 UStd. · 39,80 Euro

Schöne Gestaltung und Nachhaltigkeit passen nicht zusammen? Doch! Pflegeleichtigkeit und naturnahe Gestaltung? Geht auch! Modernität und Naschgarten? Umso besser!

In diesem Gartenworkshop gestalten Sie zusammen mit einer erfahrenen Gartenplanerin ein Grundkonzept für Ihren Garten. Sie klären unter anderem, was alles in Ihrem Garten Platz finden soll, z.B. Kinderspiel, Ernten, Basteln, Faulenzen, Teiche, Hochbeete, Sichtschutz und Privatsphäre. Sie finden heraus, welcher „Gartentyp“ Sie sind und welche Pflanzen bei Ihnen gedeihen und wie Sie nützliche Gartenhelfer anlocken können, die sich um Ihren Boden und um Ihre Nutzpflanzen kümmern. Ebenso bekommen Sie Informationen u.a. über Bodenschutz, z.B. Mulchen, Be- und Entwässerung oder über moderne Gestaltungselemente.

Bitte bringen Sie einen Grundstücksplan mit Gebäuden (möglichst Maßstab 1:100), Fotos, Skizzenpapier und Zeichenutensilien mit. Sie erhalten umfassende Unterlagen und Anregungen für zuhause.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Höchsteilnehmerzahl: 6

Corina Meyer

0330 Die Stimberghöhen

Freitag, 08. März · 14.00 - 16.15 Uhr

Treffpunkt: Wanderparkplatz an der Ahsener Str. (ausgeschildert)

1 Nachmittag · 3 UStd. · gebührenfrei

Der Stimberg in der Haard ist mit 156 m ist die höchste Erhebung der Stadt Oer-Erkenschwick. Jahrelang wurde das Gelände durch eine Radarstation militärisch genutzt und war nicht betretbar. Nachdem die Anlage zu Verteidigungszwecken nicht mehr gebraucht wurde, war im Jahr 1990 der Weg frei für die Errichtung eines Naturschutzgebietes oben auf der Stimbergspitze. Bei der geführten Wanderung rund um den Stimberg entdecken Sie zusammen mit **Ulrich Kamp** vom NABU Ostvest die Besonderheiten dieses Ortes und seiner Geschichte und erfahren, welche Tiere diesen geschützten Lebensraum besonders schätzen.

Der Laufweg beträgt ca. 6-8 km (nach Gruppenzusammensetzung flexibel planbar). Denken Sie bitte an festes Schuhwerk und ggf. eine Regenjacke. Für Familien und Kinder ab dem Grundschulalter. Hunde sind erlaubt, es besteht aber im gesamten Naturschutzgebiet Leinenpflicht.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Höchstteilnehmerzahl: 30

Ulrich Kamp, NABU Ostvest

0331 Zauberteich und Zauberwald

Besuch in den Naturschutzgebieten Brinksknapp und Schwarzer Berg

Freitag, 19. April · 14.00 - 16.15 Uhr

**Treffpunkt: Wanderparkplatz am Haardgrenzweg, Oer-Erkenschwick
1 Nachmittag · 3 UStd. · gebührenfrei**

Oer-Erkenschwick hat vier offizielle Naturschutzgebiete. Drei davon liegen in der Haard und davon zwei in unmittelbarer Nähe zueinander: das NSG Brinksknapp und das NSG Schwarzer Berg in nur ca. 15 Minuten Fußweg auseinander. Beim Haardspaziergang mit **Ulrich Kamp** vom NABU Ostvest erfahren Sie mehr zur Geschichte und Entwicklung der beiden Naturschutzgebiete sowie den dort ansässigen Tierwelten. Thematisiert werden auch die geplanten Umstrukturierungen des Waldbestandes: die Abkehr von eigentlich landesfremden Pflanzenarten und die Aufforstung mit ursprünglich heimischen Baumarten wie Eichen und Buchen.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Höchstteilnehmerzahl: 30

Ulrich Kamp, NABU Ostvest

0332 Lerne deinen Stadtteil kennen: Oer per Rad

Samstag, 04. Mai · 10.00 - 12.15 Uhr

**Treffpunkt: Heimatkundehaus, Haardstr. 32, Oer-Erkenschwick
1 Samstag · 3 UStd. · gebührenfrei**

Nach einem Einführungsvortrag über die Geschichte des Stadtteils Oer führt **Jürgen Meinders** Sie radelnd zu interessanten Stationen und gibt historisches Hintergrundwissen. Sie erkunden folgende Orte:

Alter Friedhof Oer, Dorfeingang, Hexenweg, Silvertbach-Quelle, Grenze am Dorfeingangskreuz, Hof Schürmann, Saatenzentrale, Trasse-Zechenbahn, Stadtgrenze Recklinghausen, Tögemann-Teich, Silvertbach-Wasserfall, Europahalde (Gang zum Gipfel), „Drei-Städte-Eck“, Stadtteil „Honeremann-Siedlung“, Bauernhof Rölfer/Korte, Ludbrockbach, Falken-Lager, Heimatkundehaus*. (Änderungen vorbehalten!)

*Ggfs. Umtrunk und Schlussbetrachtung

Start/Ziel: Heimatkundehaus, Haardstraße 32, 45739 Oer-Erkenschwick

Länge der Fahrradtour: ca. 10 km

Bitte denken Sie an ein verkehrssicheres Fahrrad/E-Bike, Helm und wetterfeste Kleidung! Die Volkshochschule haftet nicht für Sach- und Personenschäden bei Unfällen.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Höchstteilnehmerzahl: 20

Jürgen Meinders

0333 Lerne deinen Stadtteil kennen: Klein-Erkenschwick per Rad

Samstag, 08. Juni · 10.00 - 12.15 Uhr

**Treffpunkt: Hünenplatz, Oer-Erkenschwick
1 Samstag · 3 UStd. · gebührenfrei**

Nach einer kurzen Einführung in die Geschichte des Stadtteils Klein-Erkenschwick führt Sie **Jürgen Meinders** per Rad auf der ca. 5 km langen Strecke zu folgenden geschichtlich interessanten Stationen:

Hünenplatz, Kirche Christus-König mit Bergfried, Brotkreuz-Platz, Grenze zu Rapen, die Straße mit einem Haus, Neubaugebiete am Lohhäuser Berg, Anstieg zum Amphitheater auf der Stimberg-Höhe, Dirtpark, Tennisanlage, Friedhof mit Russengräbern, Kleingartenverein (Wiese der Freundschaft)*

*Ggfs. Umtrunk und Schlussbetrachtung

Bitte denken Sie an ein verkehrssicheres Fahrrad/E-Bike, Helm und wetterfeste Kleidung! Die Volkshochschule haftet nicht für Sach- und Personenschäden bei Unfällen.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Höchsteilnehmerzahl: 20

Jürgen Meinders

Geschichte ganz nah:

Migrationen nach Oer-Erkenschwick im 20. und 21. Jahrhundert

In je vier Gesprächsrunden zur Stadtgeschichte ging es im ersten und im zweiten Halbjahr 2023 darum, prägende Themen der Geschichte unserer Stadt im 20. Jahrhunderts zu vertiefen: durch Vortrag, das gemeinsame Lesen von Dokumenten und den Austausch von Erinnerungen an die eigene, erlebte Geschichte. Dies wird nun in einer weiteren Reihe fortgesetzt und zwar im Blick auf die Geschichte der Migrationen nach Oer-Erkenschwick.

0334 Wie die Bergleute zur Zeche Ewald-Fortsetzung kamen

Dienstag, 21. Mai · 17.00 - 18.30 Uhr

VHS, Raum 4 · 1 Nachmittag · 2 UStd. · gebührenfrei

Bitte melden Sie sich an.

Höchsteilnehmerzahl: 25

Michael Huhn

0335 Die Aufnahme der Flüchtlinge aus dem deutschen Osten

Dienstag, 28. Mai · 17.00 - 18.30 Uhr

VHS, Raum 4 · 1 Nachmittag · 2 UStd. · gebührenfrei

Bitte melden Sie sich an.

Höchsteilnehmerzahl: 25

Michael Huhn

0336 Die ersten Jahrzehnte der „Gastarbeiter“

Dienstag, 04. Juni · 17.00 - 18.30 Uhr

VHS, Raum 4 · 1 Nachmittag · 2 UStd. · gebührenfrei

Bitte melden Sie sich an.

Höchsteilnehmerzahl: 25

Michael Huhn

0337 Flüchtlinge und andere Zuwanderer im 21. Jahrhundert

Dienstag, 11. Juni · 17.00 - 18.30 Uhr

VHS, Raum 4 · 1 Nachmittag · 2 UStd. · gebührenfrei

Bitte melden Sie sich an.

Höchsteilnehmerzahl: 25

Michael Huhn

0351 Vortrag mit Kaffeetrinken: Testament, Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung

*Dienstag, 12. März · 16.30 - 19.30 Uhr (inkl. 15 Min. Pause)
VHS, Raum 8 · 1 Nachmittag · 4 UStd. · gebührenfrei*

Die Teilnehmenden sollen an diesem Nachmittag mit Kaffee, Tee und Kuchen über zwei aktuelle Themen informiert werden, die jeden Menschen in unserer Gesellschaft betreffen. Zum einen steht nahezu jeder einmal vor der Entscheidung, was nach dem Tod mit dem erwirtschafteten Vermögen geschehen soll. Noch immer herrscht in großen Teilen der Bevölkerung die irrtümliche Meinung, dass der jeweilige Ehepartner nach dem Tod automatisch alles erhält. Anhand von konkreten Beispielen wird gezeigt, dass dem nicht so sein muss und welche Folgen es haben kann, wenn man alles dem Zufall überlässt. Das Seminar zeigt Wege auf, wie man erreichen kann, dass das eigene Vermögen den Personen zugutekommt, denen man zu Lebzeiten eng verbunden war. Zum anderen bringt es der medizinische und technische Fortschritt heute mit sich, dass man sich mit der Apparatedizin und den damit verbundenen Konsequenzen beschäftigen muss. Was für die einen eine Hoffnung aufrecht erhält, bedeutet für die anderen eine sinnlose Verlängerung des Leidens. Wer soll eigentlich entscheiden, ob ärztliche Eingriffe oder lebensverlängernde Maßnahmen getroffen werden, wenn man dazu selbst nicht mehr in der Lage ist?

Der Referent ist Rechtsanwalt und Notar a. D. Die Referentin ist ebenfalls Rechtsanwältin und Notarin.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Höchstteilnehmerzahl: 20

Manfred Schunk und Sandra Stabenau

Das könnte Sie auch interessieren!

0663 Pflegebedürftig -was nun?

Dienstag, 12. März · 19.00 - 20.30 Uhr

VHS, Raum 9 · 1 Abend · 2 UStd. · gebührenfrei

siehe Seite 61

0664 Pflegebedürftig -was nun?

Mittwoch, 24. April · 19.00 - 20.30 Uhr

VHS, Raum 4 · 1 Abend · 2 UStd. · gebührenfrei

siehe Seite 61

0352 Neue Bestattungskulturen: Führung über den Waldfriedhof

Dienstag, 14. Mai · 10.00 - 11.30 Uhr

Treffpunkt: Eingang Am Stimbergpark, Haltestelle Ulmenstr.

1 Vormittag · 2 UStd. · gebührenfrei

Wie wollen wir bestattet werden? Traditionell im Sarg oder in der Urne? Und wie soll die Beisetzung aussehen? Viele Menschen machen sich zeitlebens noch wenig Gedanken über den Tod, der immer noch ein Tabuthema in unserer Gesellschaft ist. Doch für die Hinterbliebenen ist es eine große Hilfe, wenn bereits vor dem Ableben Wünsche geäußert und auch schon vielleicht erste Schritte geregelt sind.

Sie erhalten Auskunft über die Bestattungsmöglichkeiten auf dem Waldfriedhof und erfahren bei einem anschaulichen Rundgang die unterschiedlichen Grabarten und -kosten.

Hinweise: Die Laufstrecke führt neben den Hauptwegen auch über

Rasenflächen und unebene Wege. Bei Regen findet die Veranstaltung nicht statt und wird am ? nachgeholt.

Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten.

Höchsteilnehmerzahl: 20

Gerold Schmelter

0353 Sicheres Fahren mit dem Pedelec

Mittwoch, 03. April · 15.00 - 17.15 Uhr

**Paul-Gerhardt-Schule, Schulhof · 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

Bitte denken Sie an einen geladenen Akku!

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.

Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Martin Weinhold, Polizei Recklinghausen

0354 Alte Hasen - neue Regeln

Mittwoch, 20. März · 16.00 - 17.30 Uhr

VHS, Raum 4 · 1 Nachmittag · 2 UStd. · gebührenfrei

Die Veranstaltung „Alte Hasen - Neue Regeln“ richtet sich an mobile Seniorinnen und Senioren, die 65 Jahre oder älter sind und noch selbständig am öffentlichen Straßenverkehr teilnehmen. Die Führerscheinprüfung liegt oft schon über 40 Jahre zurück und seitdem haben sich nicht nur die Regeln geändert. Auch der Straßenverkehr stellt sich heute anders dar als damals.

Sie erhalten Informationen zu folgenden Themen:

- neuen Regeln im Straßenverkehr,
- Präventionstipps für Ihre sichere Verkehrsteilnahme zu Fuß, mit dem Rad, Pedelec oder Auto,
- aktuelle Entwicklungen.

Im Anschluss an den Vortrag ist Zeit, Fragen der Teilnehmer*innen zu beantworten.

Durch die Veranstaltung führen die Verkehrssicherheitsberater des Polizeipräsidiums Recklinghausen.

Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten.

Höchsteilnehmerzahl: 20

Jörg Teichert, Polizei Recklinghausen

VHS stärkt Familien

Familie ist als Bildungsort für Kinder, Eltern und andere Erwachsene bedeutsam. Kinder erwerben in der Familie (Grund-)Kompetenzen. Hier lernen sie laufen und sprechen, entwickeln ihre sozialen Kompetenzen, üben Ausdauer, Konzentration und lernen Interesse an ihrer Umwelt zu zeigen. Dieser Alltagsbildung hat wesentlichen Einfluss auf ihren späteren Bildungserfolg.

In unseren Kursen und Veranstaltungen sollen Eltern in ihrer Erziehungsfähigkeit unterstützt und gestärkt werden. Sie können ihre Kinder in den verschiedenen Entwicklungsphasen gemeinsam mit anderen Eltern und Dozent*innen beobachten, Erfahrungen austauschen und entwicklungsgemäße Erziehungsziele erarbeiten. Weitere Bildungsangebote im Bereich der Familienbildung können dazu dienen, die Erziehungskompetenz der Eltern zu stärken.

Familie ist aber auch ein Miteinander von Menschen verschiedener Generationen. Weitere Angebote richten sich daher an Menschen verschiedenen Alters, die ihr Leben aktiv gestalten wollen.

0361 Offenes Angebot: Babytreff für Eltern & Babys im ersten Lebensjahr

Dienstag, 09. Januar · 10.30 - 12.00 Uhr

VHS, Raum 1 · 23 Vormittage · 46 UStd. · gebührenfrei

Der Babytreff ist für dich genau richtig, wenn du ein Kind im Alter von 0-12 Monaten hast und Kontakte zu anderen Eltern suchst. Wir treffen uns zum gemütlichen Zusammensein mit den Babys, beantworten alle Fragen rund um die Familie, können dein Baby messen und wiegen und helfen beim Ausfüllen von Anträgen.

Andrea Griesbach - Elternberatung 02363 3729-7615

Heike Kastel - Frühe Hilfen 02368 691-387

Eine Anmeldung ist **nicht** erforderlich.

In Kooperation mit den Frühen Hilfen - Jugendamt der Stadt Oer-Erkenschwick

Höchsteilnehmerzahl: 10

Heike Kastel, Andrea Griesbach

0362 Bewegungsspiele für Eltern und Kind nach dem Prager-Eltern-Kind-Programm A (PEKiP) Geburtsmonate August - November 2023

Donnerstag, 08. Februar · 09.00 - 10.30 Uhr

VHS, Raum 1 · 13 Vormittage · 26 UStd. · 55,00 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 das Geburtsdatum der Kinder bei der Anmeldung angeben!

Höchsteilnehmerzahl: 8

Nicole Knobbe

**0363 Bewegungsspiele für Eltern und Kind
nach dem Prager-Eltern-Kind-Programm B (PEKiP)
Geburtsmonate April - Juli 2023
Donnerstag, 08. Februar · 10.30 - 12.00 Uhr
VHS, Raum 1 · 13 Vormittage · 26 UStd. · 55,00 Euro**

siehe Kurs 0362

Bitte das Geburtsdatum der Kinder bei der Anmeldung angeben!

Höchsteilnehmerzahl: 8

Nicole Knobbe

**0364 Mini-Club für Eltern und Kind A
Kinder im Alter von 1 bis 3 Jahren
Montag, 05. Februar · 09.30 - 11.00 Uhr
VHS, Raum 1 · 14 Vormittage · 28 UStd. · 50,60 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.

Bitte das Geburtsdatum der Kinder bei der Anmeldung angeben!

Höchsteilnehmerzahl: 10

Diana Schweden

**0365 Mini-Club für Eltern und Kind B
Kinder im Alter von 1 bis 3 Jahren
Montag, 05. Februar · 16.00 - 17.30 Uhr
VHS, Raum 1 · 14 Nachmittage · 28 UStd. · 50,60 Euro**

siehe Kurs 0364

Bitte das Geburtsdatum der Kinder bei der Anmeldung angeben!

Höchsteilnehmerzahl: 10

Diana Schweden

**0366 Mini-Club für Eltern und Kind C
Kinder im Alter von 1 bis 3 Jahren
Freitag, 09. Februar · 09.30 - 11.00 Uhr
VHS, Raum 1 · 15 Vormittage · 30 UStd. · 54,00 Euro**

siehe Kurs 0364

Bitte das Geburtsdatum der Kinder bei der Anmeldung angeben!

Höchsteilnehmerzahl: 10

Diana Schweden

**0367 Mini-Club für Eltern und Kind D
Kinder im Alter von 1 bis 3 Jahren
Donnerstag, 08. Februar · 15.30 - 17.00 Uhr
VHS, Raum 1 · 13 Nachmittage · 26 UStd. · 47,20 Euro**

siehe Kurs 0364

Bitte das Geburtsdatum der Kinder bei der Anmeldung angeben!

Höchsteilnehmerzahl: 10

Inola Fischer, Viviane Rinus

0368 Babymassage

Mittwoch, 10. April · 09.30 - 11.00 Uhr

VHS, Raum 1 · 5 Vormittage · 10 UStd. · 35,00 Euro

Berührung ist Nahrung für die Seele Ihres Babys. Babymassage ist eine wunderbare Möglichkeit, Ihrem Baby hautnah zu zeigen, wie sehr Sie es lieben. Babymassage ist eine besondere gemeinsame Zeit, um das Miteinander noch intensiver zu genießen und die feinen Signale Ihres Babys einfühlsam verstehen zu lernen. Die Massage beruhigt das Bäuchlein und fördert die Gesundheit und Entwicklung Ihres Babys auf körperlicher und seelischer Ebene.

Ergänzend wird Ihnen theoretisches Wissen über Babymassage und anzuwendende Öle vermittelt; Achtsamkeits- und Entspannungsübungen sowie Bewegungsübungen und Sing- und Fingerspiele für das Baby runden den Kurs ab.

Bitte mitbringen: Decke oder Handtuch fürs Baby, Gymnastikmatte (falls vorhanden), bequeme Kleidung.

Höchstteilnehmerzahl: 8

Christina Michl

0369 Sport und Spiel für Eltern und Kind

Kinder im Alter von 2 bis 4 Jahren

Mittwoch, 07. Februar · 16.00 - 17.30 Uhr

Martin-Luther-King-Schule, Turnhalle

14 Nachmittage · 28 UStd. · 49,20 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 Gleichgewichtempfindens sind von Bedeutung für die kindliche Reifung insgesamt. Angesichts immer kleinerer Kinderzimmer und beengter 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.

Höchstteilnehmerzahl: 15 Erwachsene

Sabine Weichert

0370 Hochsensible, feinfühlig Kinder - Herausforderung & Gabe

Dienstag, 05. März · 19.00 - 20.30 Uhr

VHS, Raum 4 · 1 Abend · 2 UStd. · 18,00 Euro (keine Ermäßigung)

Feinfühlig Kinder haben eine intensivere Reizwahrnehmung. Sie verarbeiten eine Fülle von gleichzeitigen Eindrücken und Informationen auf tiefere Art und Weise.

Die andere Reizwahrnehmung führt bei diesen Kindern oft zu Verhaltensweisen (z.B. Rückzug, Weinen, Aggressionen), die Eltern, Erzieher und Lehrer oft vor besondere Herausforderungen stellt und sie sich fragen: „Was ist bloß mit dem Kind los?! Was kann ich nur tun?“

Andererseits ist Feinfühligkeit aber auch eine Gabe, die erkannt und gefördert werden muss, damit sich betroffene Kinder gesund entwickeln und die Potentiale gelebt werden können.

Der Vortrag greift die Merkmale auf, die feinfühlig Kinder ausmachen. Er beleuchtet die Herausforderungen, zeigt aber auch u.a. anhand von praktischen Beispielen Wege auf, diese Kinder zu unterstützen und zu fördern.

Bitte melden Sie sich an. Keine Abendkasse.

Höchstteilnehmerzahl: 15

Esther Wilming

0371 Crashkurs für Eltern: Umgang mit ADHS-Kindern

Samstag, 09. März · 10.00 - 13.45 Uhr

VHS, Raum 4 · 1 Samstag · 5 UStd. · 20,00 Euro

Diagnose ADHS - Für Eltern ist dies auf der einen Seite eine Erleichterung, weil damit viele vorangegangene Situationen mit ihrem Kind erklärbar werden, auf der anderen Seite geraten Eltern aber auch an die Grenzen der Belastbarkeit. Neben der Sorge um das Kind stellt ADHS auch eine tägliche nervliche Zerreißprobe dar - selbst kleinste alltägliche Vorgänge werden zur Herausforderung. Neben der Betrachtung, was ADHS überhaupt bedeutet und wo ADHS herkommt, soll der Workshop die Möglichkeiten und Potenziale aufzeigen, die in der Diagnose ADHS stecken.

Der Workshop soll helfen die positiven Ansätze zu erkennen:

- Die vielfältigen Talente (bei ADHS sehr ausgeprägt) der Kinder erkennen und fördern
- Lernen, die Kinder machen zu lassen
- Bewegung als Teil der Therapie
- Struktur geben, fordern und fördern

Höchsteilnehmerzahl: 25

Wolfgang Kroggel

0372 Stark - ich kann das!

Starke Kinder, glückliche Zukunft - Selbstbehauptungs- und Mentaltraining für starke Kinder und Eltern

Samstag & Sonntag, 27. & 28. April · 10.00 - 12.00 Uhr

VHS, Raum 3 · 1 WE · 5 UStd. · 39,00 Euro

Für Kinder von 6 bis 9 Jahre und ihre Eltern

In diesem Workshop werden Eltern dabei unterstützt, ihre Kinder mental zu stärken, damit sie sicherer im Umgang mit Konfliktsituationen werden. Indem sie ihren Kindern eine lösungsorientierte und respektvolle Denkweise vorleben und sie dieses „Mindset“ im alltäglichen Zusammenleben vermitteln, helfen sie ihnen, Stärke und Selbstbewusstsein zu entwickeln.

Im ersten Kursteil (10.00 - 11.30 Uhr) trainieren die Kinder, ab 11.30 Uhr kommen die Eltern dazu.

Inhalt des Kurses:

Aufbau von Widerstandsfähigkeit gegenüber Beleidigungen und Hänseleien.

Sicherer Umgang mit Konfliktsituationen: Es werden Strategien zur Konfliktbewältigung praktisch eingeübt.

Mehr Sicherheit im Alltag: Durch das Training werden die Kinder selbstsicherer, zufriedener in ihrem Auftreten und ihrer Kommunikation.

Mehr Zielstrebigkeit und Ausdauer: Im Kurs lernen die Kinder zielstrebig zu sein, über sich hinauszuwachsen und auch Dinge mit Freude zu tun, die anstrengend oder schwierig sind.

Mehr Respekt und Empathie: Die Kinder lernen respektvoll miteinander umzugehen und Bedürfnisse, Gefühle von sich und anderen wahrzunehmen und zu respektieren.

Mehr Klarheit: Die Kinder lernen ihre eigenen Gefühle und Grenzen noch besser wahrzunehmen. So können Sie besser einschätzen, was gut und gesund für sie ist, um wieder in Balance zu kommen.

Bitte denken Sie an ein Getränk für Ihr Kind.

Höchsteilnehmerzahl: 10

Nejleh Goliz

Das könnte Sie auch interessieren!

0607 buggyFit®

Donnerstag, 21. März · 09.15 - 10.30 Uhr

Parkplatz am Stimbergpark · 6 Vormittage · 10 UStd. · 45,00 Euro

siehe Seite 51

0327 Imkerei-Besichtigung

Dienstag, 27. Februar · 16.00 - 17.30 Uhr

Imkerei Keinhörster, Lohweg 159, 45665 Recklinghausen

1 Nachmittag · 2 UStd. · 10,00 Euro

siehe Seite 22

0328 BAT NIGHT - Auf den Spuren der Fledermäuse

Freitag, 10. Mai · 20.45 - 22.30 Uhr

Treffpunkt: Regenrückhaltebecken am Silvertbach, Am Ehrenmal, Oer

1 Abend · 3 UStd. · 10,00 Euro

siehe Seite 23

0537 Mosaik - Workshop

Samstag, 04. Mai · 14.00 - 17.45 Uhr

VHS, Raum 4 · 1 Samstag · 5 UStd. · 15,00 Euro

Ein Workshop für Erwachsene, Jugendliche und Kinder ab etwa 10 Jahren

siehe Seite 46

Psychologie · Persönlichkeitsentwicklung

Der Faktor Persönlichkeit wird neben der fachlichen Qualifikation im Berufsleben immer wichtiger. Eine starke Persönlichkeit ist auch für Ihr Privatleben die Voraussetzung, um langfristig leistungsfähig, gesund und zufrieden zu sein. In den Kursen und Workshops dieses Programmbereichs werden Sie mit Techniken, Methoden und Inhalten der Persönlichkeitsentwicklung vertraut gemacht. Sie erweitern Ihre soziale und emotionale Kompetenz, erhalten Impulse für die Gestaltung der persönlichen oder beruflichen Umwelt und gewinnen neue Sichtweisen.

0380 Selbstverteidigung und Selbstbehauptung (von Frauen für Frauen) mit Elementen aus dem Wen Do

Samstag, 17. und Sonntag, 18. Februar · 10.00 - 16.00 Uhr und

Montag, 19. Februar · 19.00 - 20.30 Uhr

VHS, Raum 6 · 1 WE + 1 Abend · 16 UStd. · 49,40 Euro

Frauen werden häufig belästigt, ignoriert, beleidigt oder schlichtweg übergangen. Es geht um Mobbing, Diskriminierung, Bevormundung und nicht zuletzt um körperliche An- bzw. Übergriffe. Selbstbehauptung ist die Fähigkeit, der eigenen Stärken und Rechte bewusst sein, aber auch der eigenen Grenzen. Selbstbehauptung ist die Fähigkeit, den Respekt für sich verbal und nonverbal einzufordern und sich gegen Angriffe aller Art zu verteidigen.

Selbstbehauptung findet im Kopf statt und ist erlernbar.

Es geht in erster Linie nicht um eine körperliche Selbstverteidigung. Dennoch ist es wichtig, Techniken zu kennen, die die Ernsthaftigkeit der Selbstbehauptung und Selbstverteidigung untermauern. Dazu gehören zum Beispiel Befreiungstechniken, Sprache, Körpersprache und Atem- und Stimmübungen, Verhalten in Stresssituationen.

Außerdem: Ich-Stärkung, die Innere Haltung, Früherkennung von Streit- und Konfliktsituationen, klare Grenzen setzen.

Sportlichkeit ist keine Voraussetzung, normale Straßenkleidung reicht.

Bitte denken Sie an ein Getränk.

Höchstteilnehmerzahl: 12

Bärbel Wilgermein

0381 50+ Frauen Treff

Donnerstag, 15. Februar, 14. März, 18. April

und 16. Mai · 19.00 - 21.30 Uhr

VHS, Raum 6 · 4 Abende · 12 UStd. · 5,00 Euro

Diese monatlichen Treffen leben vom gegenseitigen, lebendigen Erfahrungsaustausch. Mal leicht und humorig oder mit Tiefgang. Wir finden - in einer gemütlichen Atmosphäre - den jeweiligen roten Themenfaden! Im Vordergrund steht das „Miteinander älter werden, einander begleiten“. Auch aktuelle Gesellschaftspolitik, Bücher und Kultur werden in angeregter Runde vorgestellt und diskutiert.

Herzlich Willkommen zu einem Abend unter Frauen!

Höchsteilnehmerzahl: 12

Rita Arnold

0382 Mentales Selbstcoaching mit 30-Sekunden-Entspannungstechnik

Sonntag, 05. Mai · 10.00 - 17.00 Uhr

VHS, Raum 4 · 1 Sonntag · 9 UStd. · 39,00 Euro

Das Vergangene hinter sich lassen, den Blick konzentriert nach vorn auf das Ziel richten - wer wünscht sich das nicht? Lernen Sie eine hocheffektive Methode, das Leben selbstbestimmt und zielorientiert zu gestalten. Die aus dem Sport bekannte Mentaltechnik der Selbsthypnose (gedankliches Eintauchen in eine Lösungswelt) setzt auf die eigene Kraft und ist im privaten wie beruflichen Umfeld einsetzbar.

Wir üben ein 30-Sekunden-Kurzzeitverfahren zur schnellen, effizienten Tiefenentspannung und anschließenden Umfokussierung auf Ziele wie z.B. Verhaltensveränderung, Motivation, Entspannung, Gesundheit. Auch für einen Powernap (erholsamen Kurzschlaf) hervorragend geeignet. Die Teilnehmenden nehmen konkrete Schritte mit, wie sie selbstständig zuhause damit arbeiten.

Vorabinformation auf der Homepage des Dozenten www.selbsthypnose-workshop.de

Bitte eigene Verpflegung mitbringen!

Höchsteilnehmerzahl: 12

Markus A. Wollschläger

0383 So wird der Schlaf zu meinem Freund!

Vortrag mit Demonstrationen

Freitag, 24. Mai · 18.00 - 20.15 Uhr

VHS, Raum 3 · 1 Abend · 3 UStd. · 18,00 Euro (keine Ermäßigung)

Nach diesem Abend werden Sie wissen, wie „Innere Schalter“ einen ungestörten und erholsamen Schlaf ermöglichen.

Die 3 Inneren Schalter versetzen das Nervensystem in eine besondere Gelassenheit, eine innere Kohärenz. So wird es auch mitten in der Nacht möglich, aus Anspannungen und belastenden Grübel-Schleifen herauszukommen. Die Gefühle und Gedanken werden dann ganz ruhig und lassen sich auf Angenehmes zu richten.

Die Inneren Schalter werden mit winzigen Ein- und Wiedereinschlaf - Bewegungen aktiviert. Einige davon werden Sie hier kennenlernen und mit stimmiger Musik einüben.

Die Rossini-Kohärenz-Methode basiert auf 40 Jahren intensiver Praxis und den bahnbrechenden Erkenntnissen der Neuro- und Fasziensforschung.

Die Inneren Schalter sind eine Kerntechnik der Rossini-Kohärenz-Methode, die der Dipl. Psychologe **Peter Bergholz** in 40 intensiven Berufsjahren entwickelte und entwickelt. Er hat diesen Weg in drei Büchern beschrieben: „Dein Bauch ist klüger als du“, zusammen mit Gerda Boyesen. „Entspannen mit der Rossini-Methode“ und „Dynamisch entspannen“

Bitte melden Sie sich an. Keine Abendkasse.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Dipl. Psych. Peter Bergholz

0384 Die Entdeckung deiner Inneren Schalter. Wie plötzlich alles leichter wird.

Samstag, 25. Mai · 10.00 - 16.00 Uhr

VHS, Raum 6 · 1 Samstag · 8 UStd. · 49,80 Euro

Nach diesem Workshop wirst Du tief entspannt, zufrieden und zuversichtlich nach Hause gehen. Denn du wirst hier sehr einfache Mini-Bewegungen kennenlernen, mit denen Du Dich sofort aus innerem Druck und Grübeln, aus Stressgedanken, Schlafstörungen und Ängsten herausbringen kannst.

Um dann immer leichter - über das Nervensystem - in eine tiefe Ruhe, Gelassenheit und Glückstimmungen hineinzukommen. Und in die Zuversicht, dass alles gut wird.

Diese Bewegungen werden zu drei „Inneren Schaltern“, weil sie einen Nerv ansprechen, dessen zentrale Bedeutung tatsächlich erst vor wenigen Jahren erkannt wurde: den Ventralen Vagus, unseren Erlebens- und Selbstheilungsnerv. Der US-Hirnforscher Stephen Porges (Polyvagal-Theorie) hat damit etwas entdeckt, was für Pädagogik, Medizin und Persönlichkeitsentwicklung völlig neue Möglichkeiten eröffnet.

Die Inneren Schalter wirken sofort, bei jedem und auch in den schwierigsten Situationen. Sie werden mit stimmiger Musik und einem speziellen Rhythmus eingeübt und können später auch mental eingesetzt werden.

Die Inneren Schalter sind eine Kerntechnik der Rossini-Kohärenz-Methode, die der Dipl. Psychologe, Psychotherapeut und Coach **Peter Bergholz** in 40 intensiven Berufsjahren entwickelte. Er hat diesen Weg in 3 Büchern beschrieben: „Dein Bauch ist klüger als du“, zusammen mit Gerda Boyesen. „Entspannen mit der Rossini-Methode“ und „Dynamisch entspannen“.

Bitte eigene Verpflegung mitbringen!

Höchstteilnehmerzahl: 12

Dipl. Psych. Peter Bergholz

0385 Glückskurs

Samstag, 27. April · 10.30 - 16.15 Uhr und

Sonntag, 28. April · 10.30 - 15.30 Uhr

VHS, Raum 3 · 1 WE · 12 UStd. · 59,40 Euro (keine Ermäßigung)

Unser Einfluss auf unsere Gefühle, Beziehungen, Gesundheit und unser Wohlbefinden ist größer als wir denken. Wir haben täglich viele Möglichkeiten, uns zu ärgern, uns über Umstände aufzuregen oder genervt zu sein, aber auch trotz widriger Umstände gelassen, zufrieden, ja glücklich zu sein.

In diesem Wochenend-Workshops werden wichtige Erkenntnisse aus der Gehirn-, Verhaltens- und Glücksforschung leicht verständlich auf den Punkt gebracht. Durch einfache Übungen nach „Ella Kensington“ sind die Zusammenhänge zwischen Beurteilungen, Gefühlen und den körperlichen Auswirkungen deutlich spürbar. Diese Erfahrungen können sofort für das persönliche Wohlbefinden und die Gesundheit eingesetzt werden.

Sie erfahren, welche Macht Sie über Ihre Gefühle und damit auch über Ihre Gesundheit haben und weshalb auch unsere negativen Gefühle genauso wichtig sind wie die positiven!

Am Beispielthema „Beziehungen und Kritik“ werden die Erkenntnisse weiter vertieft und konkret angewendet. Die Themen „Entscheidungsfreiheit“ und „Was ist ein gutes Ziel für mich?“ sowie der Umgang mit Angst werden ebenfalls näher betrachtet.

Unser Gehirn bildet ständig neue Verknüpfungen. Gut, wenn es das so tut, wie WIR es wollen! Probieren Sie es aus!

Bitte eigene Verpflegung mitbringen!

Höchstteilnehmerzahl: 12

Christiane Gruska

0386 Schön aussehen, gut ankommen ...

Stilberatung für Beruf und Alltag

Samstag, 13. April · 11.00 - 17.00 Uhr

VHS, Raum 4 · 1 Samstag · 8 UStd. · 50,00 Euro (keine Ermäßigung)

Möchten Sie souverän und selbstbewusst wirken? Möchten Sie Ihr Erscheinungsbild optimieren? Stil ist die individuelle Art, sich von anderen zu unterscheiden.

Finden Sie Ihren eigenen persönlichen Stil!

Häufig bietet die Mode neue Farben, Muster und Designs, die uns in der Aufmachung zunächst sehr zusagt und bei der Anprobe seine Wirkung verliert.

Warum? Die Farbe steht mir nicht. Das Design passt nicht zu mir. Das Muster und die Aufmachung verlieren die gewünschte Wirkung. Wie oft machen Sie diese Erfahrung? Bei einem Kauf hängt es meist dann dauerhaft im Schrank.

Lernen Sie Ihren Typ neu kennen und optimieren Sie Ihre Ausstrahlung durch eine persönliche Beratung. Bei der Beratung geht es u.a. um die Ermittlung Ihres Hauttyps, um Farben, Design, Haarfarbe, Frisur, Accessoires und vieles mehr.

Neugierig?

Bitte eigene Verpflegung mitbringen!

Höchsteilnehmerzahl: 6

Paula Paulsen

Arbeit · Beruf

Mit dem Angebot im Programmbereich „Arbeit und Beruf“ stellt sich die Volkshochschule den derzeitigen und künftigen Herausforderungen in der beruflichen Weiterbildung im Rahmen des lebenslangen Lernens. Ihr Programm ermöglicht den Erwerb beruflicher Qualifikationen, Fertigkeiten und Kompetenzen.

Der kompetente Umgang mit modernen Informationstechnologien stellt einen Schwerpunkt des Programmbereichs „Arbeit und Beruf“ dar. Unsere Seminare im Bereich EDV und Multimedia sind sowohl ideal für Neueinsteigende, als auch für jene, die ihre Kenntnisse vertiefen und sich für gestiegene oder spezifische Anforderungen qualifizieren möchten. Darüber hinaus runden Veranstaltungen zu Querschnitts-Themen, wie z.B. Rhetorik, Selbstmarketing und Organisationsfähigkeit, das Angebot ab.

Weiterbildungsförderung: Der Bildungsscheck NRW

Die Landesregierung Nordrhein-Westfalen fördert mit dem **Bildungsscheck**, finanziert aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds (ESF), Weiterbildungen, die der beruflichen Qualifizierung dienen. Gefördert werden im individuellen Zugang Beschäftigte und Berufsrückkehrende mit einem zu versteuernden Jahreseinkommen von max. 40.000 Euro; bei gemeinsamer Veranlagung (Eheleute) beträgt die Einkommensgrenze des zu versteuernden Jahreseinkommens 80.000 Euro. Innerhalb eines Kalenderjahres kann ein Bildungsscheck in Anspruch genommen werden. Beschäftigte im öffentlichen Dienst haben keinen Anspruch. Beim betrieblichen Zugang können Betriebe mit max. 249 Beschäftigten in einem Kalenderjahr bis zu zehn Bildungsschecks in Anspruch nehmen. Pro Kalenderjahr kann maximal ein betrieblicher Bildungsscheck je Mitarbeiter*in ausgegeben werden.

Die Höhe der Förderung beträgt **50 %** der Gesamtausgaben der Weiterbildungsmaßnahme; max. **500 Euro** je Bildungsscheck. Die andere Hälfte tragen im betrieblichen Zugang die Betriebe und im individuellen Zugang die Beschäftigten selbst.

Ausgewählte Beratungseinrichtungen informieren und stellen den Bildungsscheck aus.

Eine wohnortnahe Beratungsstelle finden Sie über die Internetseite:

www.weiterbildungsberatung.nrw/beratung/beratungsstellensuche

Info-Service für Ratsuchende und Betriebe:

Telefon 0211 837-1929, Montag bis Freitag von 8.00 Uhr bis 18.00 Uhr

Internet www.weiterbildungsberatung.nrw/finanzierung/bildungsscheck

Bildungsurlaub

Was ist Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz?

Arbeitnehmer*innen in NRW können jährlich 5 Arbeitstage, ohne Minderung des Lohnes oder Gehaltes, anerkannte politische oder berufliche Weiterbildungsmaßnahmen besuchen.

Sie haben so die Möglichkeit, außerhalb des Berufsalltags neue Einsichten in betriebliche, wirtschaftliche und politische Zusammenhänge zu gewinnen, Wissen kritisch unter die Lupe zu nehmen und ohne Leistungszwang dazu zu lernen.

Der Bildungsurlaub dient der Entwicklung und dem Erhalt beruflicher und demokratischer Fähigkeiten.

Wer kann an Bildungsurlaubsveranstaltungen teilnehmen?

Arbeitnehmer*innen nach einem sechsmonatigen Beschäftigungsverhältnis; Arbeitslose mit Zustimmung des Arbeitsamtes; Personen, die zeitlich die Möglichkeit haben, die Veranstaltungen zu besuchen (z.B. Hausfrauen, Rentner etc.).

Wie wird Bildungsurlaub beantragt?

Jede Arbeitnehmerin / jeder Arbeitnehmer kann selbst auswählen, in welchem Bereich beruflicher und politischer Weiterbildung sie ihre / er seine Kenntnisse verbessern möchte.

Arbeitnehmer*innen haben der Arbeitgeberin / dem Arbeitgeber die Inanspruchnahme und den Zeitraum des Bildungsurlaubs mindestens **sechs** Wochen vor Beginn der Veranstaltung schriftlich mitzuteilen.

Eine Mitteilung an die Arbeitgeberin / den Arbeitgeber über die Anmeldung zu einer Bildungsmaßnahme stellt der Veranstalter aus.

Weitere Informationen finden Sie hier:

www.weiterbildungsberatung.nrw/finanzierung/bildungsurlaub-nrw

IT · Medien

Aktueller Hinweis:

Wussten Sie das schon? Teilnehmer*innen aus Computerkursen der Volkshochschule können diverse Programme (Software) z.B. von Microsoft oder Adobe zu deutlich vergünstigten Preisen erwerben. Die Ersparnis ist oft höher als Ihre Kursgebühr - fragen Sie nach!

0401 Computer-Basics schnell gelernt
Tastschreiben für Kids & Grundlagen Office
Für Schülerinnen und Schüler 5. bis 6. Klasse
auf Anfrage
Gymnasium, PC-Raum · 12 Nachmittage · 24 UStd. · 51,00 Euro

Medienkompetenz ist unverzichtbar geworden. Schon ab der Grundschule ist der Einsatz eines Computers Bestandteil des Unterrichtes. Spätestens in weiterführenden Schulen wird er zur Lösung vieler Aufgaben fächerübergreifend eingesetzt (Referate, Themenbearbeitungen, Internetrecherche, Präsentationen, Schreib- und Arbeitsprojekte per Homeschooling, Aufgabenlösungen über Lernplattformen).

In diesem Kurs werden die dazugehörigen Basisbausteine vermittelt: Verknüpft mit Farben, Bildern und kleinen Geschichten erlernen Kinder und Jugendliche auf der Computer-Tastatur das sichere, schnelle und gesundheitsschonende 10-Finger-Blindschreibsystem, Shortcuts und die Anwendungsmöglichkeiten der Maus. Weiterhin werden wichtige Grundlagen und Funktionen eines Textverarbeitungsprogrammes (Layout-Training) vermittelt. Mit altersgerechten Übungen - teils mit themenbezogener Internetrecherche - erwerben sie dadurch die Fähigkeit, Schreib- und Arbeitsprojekte selbständig, überzeugend, ohne großen Zeitaufwand und sogar mit Spaß an der Computerarbeit zu realisieren. Für Lehrbuch/Materialien sind zusätzlich 13,00 € pro Teilnehmer*in an die Kursleiterin zu entrichten.

In Kooperation mit den Schulen der Sekundarstufe I.

Höchsteilnehmerzahl: 12

N.N.

0402 Einstieg Laptop: Allgemeine Grundlagen

Montag, 19. Februar, Dienstag, 20. Februar

und Mittwoch, 21. Februar · 14.00 - 17.00 Uhr

VHS, Raum 7 · 3 Nachmittage · 12 UStd. · 34,20 Euro

In diesem Grundkurs erwerben Sie Basiskenntnisse, um das eigene Laptop im Alltag nutzen zu können. Sie lernen: Umgang mit Tastatur und Maus, Windows-Oberfläche kennenlernen und individuell einrichten, Starten und Schließen von Programmen, Dateiverwaltung, Fenstertechnik, erste Schritte in der Textverarbeitung und im Internet.

Bringen Sie auch gerne Ihre Wünsche und Fragen ein!

Bitte bringen Sie Ihr eigenes Laptop mit dem Betriebssystem Windows 10 oder 11 mit und das Ladekabel nicht vergessen. Einzelne Laptops können gestellt werden. Bitte teilen Sie uns bei der Anmeldung mit, ob Sie Ihr eigenes Laptop mitbringen. Es werden keine Computerkenntnisse vorausgesetzt.

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

Höchsteilnehmerzahl: 12

Ulrich Bauer

0403 Einstieg Microsoft Office: Word/Excel/PowerPoint

Mittwoch, 13. März, Donnerstag, 14. März

und Freitag, 15. März · 09.00 - 12.00 Uhr

VHS, Raum 7 · 3 Vormittage · 12 UStd. · 34,20 Euro

Der Kurs bietet einen schnellen (Wieder-)Einstieg in die wichtigsten Komponenten des Büropakets Microsoft Office (ab Version 2010): die Textverarbeitung Word und die Tabellenkalkulation Excel. Es werden grundlegende Kenntnisse vermittelt: Texteingabe/-gestaltung, Seitenlayout (Gestaltung der Seite), Absatzformate (Layout der Absätze) und Zeichenformate (Veränderung der einzelnen Wörter), Kopf- und Fußzeilen werden u.a. in „Word“ erklärt. Mit dem Programm „Excel“ lernen Sie Berechnungen durchzuführen (Formeln und Funktionen) und Tabellen zu gestalten. Schließlich können auch Diagramme erstellt werden. Bei Bedarf und verbleibender Zeit wird noch ein kurzer Einblick in das Programm „PowerPoint“ geboten.

Voraussetzungen: Windows-Kenntnisse, Grundkenntnisse der Arbeit am Laptop.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes Laptop mit dem Betriebssystem Windows 10 oder 11 und Microsoft Office ab 2010 mit und das Ladekabel nicht vergessen. Einzelne Laptops können gestellt werden. Bitte teilen Sie uns bei der Anmeldung mit, ob Sie Ihr eigenes Laptop mitbringen.

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

Höchsteilnehmerzahl: 12

Ulrich Bauer

0404 Die eigene Webseite mit WordPress - Planung, Gestaltung, Umsetzung

Samstag, 27. April und Sonntag, 28. April

09.30 - 16.30 Uhr (inkl. 1 Stunde Pause)

VHS, Raum 7 · 1 WE · 16 UStd. · 60,60 Euro

Erstellen Sie Ihre eigene Webseite mit WordPress, dem beliebtesten kostenlosen Content Management-System der Welt. Von der Registrierung von Domain und Webspace (externe Kosten) über Planung und Gestaltung bis hin zur fertigen Webseite. Finden Sie heraus, welche Art von Webseite im Hinblick auf Struktur, Menüaufbau, Typografie und Farben Sie für Ihren Bedarf benötigen und wählen Sie aus Tausenden fertigen Vorlagen die passende aus. Sie benötigen keine Programmierkenntnisse, nur Texte und Ihr eigenes digitales Bildmaterial.

Voraussetzungen: Grundlegende Kenntnisse in der Bedienung eines Computers

Bitte bringen Sie Ihr eigenes Laptop mit und das Ladekabel nicht vergessen. Einzelne Laptops können gestellt werden. Bitte teilen Sie uns bei der Anmeldung mit, ob Sie Ihr eigenes Laptop mitbringen.

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

Höchstteilnehmerzahl: 12

Thorsten Bachner

0405 ChatGPT & DeepL - Texte erstellen und übersetzen mit KI-Tools

Dienstag, 27. Februar · 17.30 - 19.00 Uhr

VHS, Raum 4 · 1 Abend · 2 UStd. · gebührenfrei

Über Künstliche Intelligenz als Helfer im Alltag spricht aktuell jeder. ChatGPT schreibt Texte und beantwortet Fragen, DeepL übersetzt Texte praktisch in Echtzeit in diverse Sprachen. Wie zuverlässig sind diese Tools, und - viel wichtiger - wie funktionieren sie eigentlich? In diesem Kurs lernen Sie ChatGPT und DeepL kennen. Die grundlegenden Funktionen werden gezeigt und einige Beispiele direkt erarbeitet.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Höchstteilnehmerzahl: 20

Michael Braun

0406 Workshop: Videoproduktion leicht gemacht

Dienstag, 05. März · 10.00 - 12.15 Uhr

VHS, Raum 7 · 1 Vormittag · 3 UStd. · 10,00 Euro (keine Ermäßigung)

In dem Workshop lernen Sie, wie Sie mit wenig Zeit, kleinem Budget und ohne großen technischen Aufwand schnell und einfach Videos drehen und bearbeiten können.

Zielgruppe: Firmen, Selbstständige, Vereine und Privatpersonen.

Mitzubringen sind: eigenes Smartphone/Laptop/Kamera, Ladekabel ggf. vorhandene Videoaufnahmen, Videoschnittsoftware (Premiere, iMovie, Final Cut, Shotcut). Bitte teilen Sie uns vor Kursbeginn mit, was Sie mitbringen. Einzelne Laptops können gestellt werden. Bitte teilen Sie uns bei der Anmeldung mit, ob Sie Ihr eigenes Laptop mitbringen.

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

Höchstteilnehmerzahl: 12

Nils Lindenstraub

0407 Was ein Smartphone alles kann (nur Android)

Dienstag, 13. Februar und Mittwoch, 14. Februar · 14.00 - 17.00 Uhr
VHS, Raum 7 · 2 Nachmittage · 8 UStd. · 27,00 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: Die eigenen Geräte müssen mitgebracht werden. Bitte denken Sie an das Aufladen der Akkus und ggfs. an ein Ladekabel. 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!

Höchstteilnehmerzahl: 6

Ulrich Bauer

0408 Was ein Smartphone alles kann (nur Android)

Montag, 29. April und Dienstag, 30. April · 09.00 - 12.00 Uhr
VHS, Raum 7 · 2 Vormittage · 8 UStd. · 27,00 Euro

siehe Kurs 0407

Achtung: Die eigenen Geräte müssen mitgebracht werden. Bitte denken Sie an das Aufladen der Akkus und ggfs. an ein Ladekabel. 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!

Höchstteilnehmerzahl: 6

Ulrich Bauer

Organisation · Selbstmanagement

0411 Zeitmanagement und Selbstmanagement:

Montag, 19. Februar · 17.00 - 20.00 Uhr
VHS, Raum 7 · 2 Abende · 8 UStd. · 27,00 Euro

Zeitmanagement und Selbstmanagement sind essenzielle Fähigkeiten für ein produktives und erfolgreiches Leben. Dabei geht es darum, seine vorhandene Zeit effektiv zu nutzen, Prioritäten zu setzen und Ziele zu erreichen, ohne dabei den Fokus auf das eigene Wohlbefinden zu verlieren. Mit den richtigen Techniken und Strategien können Stress und Überforderung vermieden werden und ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Arbeit und Freizeit geschaffen werden. In diesem Zusammenhang spielen auch Themen wie Organisation, Planung und Motivation eine wichtige Rolle.

Dieser Workshop ist zweigeteilt. In Teil 1 erhalten Sie die theoretischen Grundlagen zum Thema, während Sie im 2. Teil dann anhand konkreter Beispiele die Theorie in die Praxis umsetzen.

Höchstteilnehmerzahl: 15

Wolfgang Kroggel

0412 Kommunikationstraining

Freitag, 23. Februar · 17.00 - 20.00 Uhr

VHS, Raum 7 · 2 Abende · 8 UStd. · 27,00 Euro

Kommunikationstraining ist ein wichtiger Bestandteil der persönlichen und beruflichen Entwicklung. In unserer modernen und schnelllebigen Welt ist die klare und präzise Kommunikation von großer und wachsender Bedeutung, um effektiv mit anderen zusammenzuarbeiten und Beziehungen aufzubauen. Kommunikationsfähigkeiten sind in fast jedem Berufsfeld unverzichtbar und können sowohl im beruflichen als auch im persönlichen Leben von unschätzbarem Wert sein. Durch das Erlernen effektiver Kommunikationstechniken können Sie Ihre Fähigkeiten verbessern, Ideen zu vermitteln, Konflikte zu lösen und Beziehungen zu stärken. Ein Exkurs in die gewaltfreie Kommunikation rundet das Seminar ab.

Höchstteilnehmerzahl: 15

Wolfgang Kroggel

0413 Die erfolgreiche Bewerbung:

Freitag, 12. April, Montag, 15. April, Freitag, 19. April,

Montag, 22. April und Freitag, 26. April · 17.30 - 19.45 Uhr

VHS, Raum 7 · 5 Abende · 15 UStd. · 43,50 Euro

Sie suchen einen neuen Job oder möchten sich beruflich weiterentwickeln? Unser Bewerbungstraining ist genau das Richtige für Sie! In einer zunehmend konkurrenzorientierten Arbeitswelt ist es entscheidend, sich von anderen Bewerbern abzuheben und mit einer überzeugenden Bewerbung zu glänzen.

Unser Bewerbungstraining richtet sich an Bewerber*innen jeden Alters und aus allen Branchen. Egal, ob Sie gerade in den Arbeitsmarkt einsteigen, eine berufliche Neuorientierung anstreben oder Ihre Karriere vorantreiben möchten - wir unterstützen Sie dabei, Ihre Bewerbungsstrategie zu perfektionieren und Ihre Jobchancen signifikant zu erhöhen.

Höchstteilnehmerzahl: 25

Wolfgang Kroggel

0414 Schlagfertigkeit

Samstag, 02. und Sonntag, 03. März · 10.00 - 16.00 Uhr und

Montag, 04. März · 19.00 - 20.30 Uhr

VHS, Raum 9 · 1 WE + 1 Abend · 16 UStd. · 46,20 Euro

Wer möchte nicht schlagfertig(er) sein? Schlagfertigkeit hilft, nicht Opfer unfairer Angriffe zu werden, sich selbstbewusst durchzusetzen, peinliche Situationen zu meistern und sich souverän zu behaupten.

Sie lernen in diesem 2-tägigen Workshop u.a. Reaktionsblockaden aufzuspüren und Techniken / Instrumente dagegen kennenlernen; Stimm- und Sprachtraining; Atemübungen, damit die Reaktion nicht „im Halse stecken bleibt“; Persönliche Stärken zu erkennen und auszubauen; Rhetorik: zu verhandeln und zu argumentieren; passende Fragen und Fragetechniken. Abschließend reflektieren Sie an einem Abend, welche Inhalte Sie für sich mitnehmen und haben Gelegenheit zur Vertiefung des Gelernten.

Bitte denken Sie an eigene Verpflegung!

Höchstteilnehmerzahl: 12

Bärbel Wilgermeir

0415 Verhandeln, Verhandlungsstrategie

Samstag, 13. und Sonntag, 14. April · 10.00 - 16.00 Uhr und

Montag, 15. April · 19.00 - 20.30 Uhr

VHS, Raum 9 · 1 WE + 1 Abend · 16 UStd. · 46,20 Euro

Sie lernen in diesem 2-tägigen Workshop u.a. das Verhandeln auf Augenhöhe, erfolgreich zu argumentieren und gemeinsame Lösungen zu finden. Darüber

hinaus erhalten Sie einen Einblick in die Phasen der Verhandlung sowie in Verhandlungsstile und -strategien. Sie trainieren, wie Sie schwierige Situationen bewältigen, mit Einwänden umgehen und rhetorische Manipulationen merken und entsprechend reagieren. Abschließend reflektieren Sie an einem Abend, welche Inhalte Sie für sich mitnehmen und haben Gelegenheit zur Vertiefung des Gelernten.

Bitte denken Sie an eigene Verpflegung!

Höchsteilnehmerzahl: 12

Bärbel Wilgermeir

Kultur · Gestalten

Kultur macht stark!

In unseren Angeboten der kulturellen Bildung erlernen, erproben, entwickeln und erweitern Sie Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit. Nutzen Sie Kreativkurse, um Ihre Lern- und Erfahrungsräume zu erweitern. Persönliche und berufliche Interessen lassen sich dabei optimal miteinander verbinden. Kulturelle Bildung schafft in ihrer Offenheit für alle Bürgerinnen und Bürger Zugänge zur Kultur und ermöglicht gesellschaftliche Teilhabe, sie fördert Integration und Inklusion.

Literatur

0501 Heiter bis kriminell - Lesung mit anschließendem Austausch

Dienstag, 20. Februar · 18.00 - 19.30 Uhr

VHS, Raum 4 · 1 Abend · 2 UStd. · gebührenfrei

Von heiter bis kriminell sind die Geschichten, die die Oer-Erkenschwicker Autorin Britt Glaser an diesem Abend vorträgt.

Wer kennt es nicht: Man hört sich das Leid einer Freundin oder eines Arbeitskollegen an und spinnt gemeinsam Rachegedanken

Die Autorin hat die verschiedensten Gespräche, zufällige Begebenheiten, Zeitungsartikel oder Wortfetzen weitergedacht und daraus Kurzgeschichten gesponnen.

Nach der Lesung ist ein Austausch gewünscht, denn Literatur soll nicht nur gelesen werden. Das geschriebene Wort soll anregen, darüber zu sprechen, zu diskutieren und vielleicht selbst zu schreiben.

Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten.

Höchsteilnehmerzahl: 20

Britt Glaser

0502 Fantasy, Mystik, Horror - das ist doch nur etwas für Kinder

Dienstag, 19. März · 18.00 - 19.30 Uhr

VHS, Raum 4 · 1 Abend · 2 UStd. · gebührenfrei

Falsch! Fantastisches darf uns in jedem Alter begegnen - und das sollte es auch! Einfach mal abtauchen und aussteigen aus dieser Welt. Wesen willkommen heißen, die uns fremd sind, aber doch unsere Freunde werden können.

Wie weit möchte sich der Zuhörer auf fantastische, mystische oder dystopische Welten einlassen? Was ist Tabu, was ist gewünscht?

Der Abend besteht aus einer Lesung der Oer-Erkenschwicker Autorin Britt Glaser sowie einem gewünschten Austausch mit dem Publikum.

Tauchen Sie ein in die Welt des Phantastischen.

Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten.

Höchsteilnehmerzahl: 20

Britt Glaser