

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 Kinderverschickungen

Mittwoch, 2. April · 18.30 - 20.00 Uhr

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

Zwischen 1950 und 1990 wurden mehr als zehn Millionen Kinder in der Bundesrepublik Deutschland auf sogenannte Erholungskuren verschickt. Statt gesund, kehrten viele traumatisiert zurück. Esszwang und Toilettenverbot gehörten zum Alltag vieler Kinder, aber auch körperliche Strafen, Demütigungen, Erniedrigungen, Medikamentenmissbrauch und sexualisierte Gewalt – sogar Todesfälle sind dokumentiert. Viele leiden noch heute unter den Folgen der erlittenen Traumata.

Detlef Lichtrauter, 1. Vorsitzender des Vereins „Aufarbeitung Kinderverschickungen NRW e.V.“, referiert über die Geschichte der Kinderverschickungen und den aktuellen Stand der Aufarbeitung im Bund und in NRW. Am Ende des Vortrages gibt es Gelegenheit für einen Austausch.

Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten.

Höchsteilnehmerzahl: 20

Detlef Lichtrauter, Verein „Aufarbeitung Kinderverschickungen-NRW e.V.“ (AKV-NRW e.V.)

0302 Filmvorführung: Unterm Hakenkreuz

Westfalen 1933-1945 im Amateurfilm

Freitag, 21. Februar · 18.00 - 19.30 Uhr

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

Nach einer kurzen Einführung in die Thematik durch Mitarbeitende des LWL-Medienzentrums für Westfalen eröffnet die Filmdokumentation bewegende und gelegentlich auch bedrückende Einblicke in die Alltagsgeschichte der NS-Zeit in Westfalen-Lippe.

Die Dokumentation beleuchtet in zehn Kapiteln die Zeit des Nationalsozialismus vom privaten Glück der ersten Jahre bis zum „Krieg an der Heimatfront“. Ihre Grundlage bilden Amateurfilme, die im Filmarchiv des LWL-Medienzentrums archiviert werden. Insgesamt wurden für das Projekt über 200 Filme gesichtet, rund 60 Filme aus allen Teilen Westfalen-Lippes sind in die 70-minütige Filmdokumentation „Unterm Hakenkreuz“ eingeflossen.

Im Anschluss des Filmes gibt es Gelegenheit für einen Austausch.

Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten.

Höchsteilnehmerzahl: 20

Dr. Ralf Springer, LWL-Medienzentrum für Westfalen, Bild-, Film- und Tonarchiv

0303 Lesung: „Die Menschheit hat den Verstand verloren“

Astrid Lindgrens Tagebücher von 1939-1945

Donnerstag, 8. Mai · 18.00 - 19.30 Uhr

VHS, Raum 8 · 1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei

Vor 80 Jahren, am 8. Mai endete der Zweite Weltkrieg – Deutschland wurde vom Nationalsozialismus befreit. Die berühmte Kinderbuchautorin Astrid Lindgren führte während der Kriegszeit von sechs Jahren Tagebuch.

Die Tagebuchnotizen sind „privat, zeigen Sorgen und Ängste der damals Anfang Dreißigjährigen, aber auch ihr großes politisches Interesse und den besonderen Blick von einer der wenigen friedlichen Inseln Europas im Krieg“ (Süddeutsche Zeitung). Schweden war damals neutral.

Astrid Lindgren stellt „in ihren Tagebüchern wichtige Fragen, die heute wieder von erschreckender Aktualität sind: Was ist gut und was ist böse? Was tun, wenn Fremdenfeindlichkeit und Rassismus das Denken und Handeln der Menschen bestimmen? Wie kann jeder Einzelne von uns Stellung beziehen?“ (Die Welt)

Passagen zu politischen Ereignissen während des Krieges, aber auch Einblick in die persönliche Situation sollen neugierig machen auf etwa 500 Tagebuchseiten (Schwedische Originalausgabe 2015, erste deutsche Ausgabe 2016).

In Kooperation mit der Gesellschaft für Christlich-Jüdische Zusammenarbeit Kreis Recklinghausen e.V.

Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten.

Höchsteilnehmerzahl: 20

Gerda E. H. Koch und Roswitha Killinger,

Gesellschaft für Christlich-Jüdische Zusammenarbeit Kreis Recklinghausen e.V.

0304 Wer zurück will, der muss erst mal an uns vorbei!

Warum die AFD keine Alternative für uns Frauen ist

Donnerstag, 13. März · 19.00 - 20.30 Uhr

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

Nach einem Impulsreferat zur Politik der AFD wollen wir mit den Anwesenden diskutieren, was nötig ist, um sich gegen die zunehmende faschistische Gefahr zu wehren. Wir wollen nicht in 5 oder 10 Jahren zurückblicken und feststellen, dass wir es wieder nicht rechtzeitig verstanden haben, eine breite antifaschistische Einheit zu bilden. Wir werden Filmausschnitte aus dem Film der Nürnberger Courage-Frauen „Schwestern vergesst uns nicht“ zeigen.

Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten.

Höchsteilnehmerzahl: 25

Gabriele Beisenkamp, Frauenverband

Courage e.V.

0305 **online Der Westfälische Hellweg**

Freitag, 4. April · 18.00 - 19.30 Uhr

vhs.cloud · 1 Termin · 2 UStd. · 8,00 Euro (keine Ermäßigung)

Lange bevor Kohle und Stahl die Eckpfeiler für die Bedeutung des Ruhrgebiets wurden, bildete der Westfälische Hellweg als Fernhandelsstraße zwischen Aachen und Goslar eine wichtige Lebensader für das Gebiet. Die schon in der Antike als Reiseroute genutzte Strecke wurde im frühen Mittelalter zu einem Verkehrsweg ausgebaut, dessen Knotenpunkte den Ursprung vieler heutiger Städte bildeten.

Wie entwickelte sich der Hellweg? Welche Rolle spielten die an ihm entstandenen Städte im Mittelalter? Was ist heutzutage von der mittelalterlichen Handelsstraße geblieben? Diese und weitere Fragen werden in dem Vortrag angesprochen.

Bitte melden Sie sich mit Ihrer E-Mail-Adresse an. Die Zugangsdaten werden Ihnen in Form eines Links vor der Veranstaltung zugesendet. Der Vortrag findet über das Konferenztool BigBlueButton in der vhs.cloud statt.

Höchsteilnehmerzahl: 25

Malte Pattberg

0306 online Ein Fass ohne Boden – Die Geschichte des Alkohols

Freitag, 7. März · 18.00 - 19.30 Uhr

vhs.cloud · 1 Termin · 2 UStd. · 8,00 Euro (keine Ermäßigung)

Bereits in prähistorischen Zeiten brauten unsere Vorfahren Alkohol. Einige Anthropologen sehen im Wunsch nach alkoholischen Getränken einen wichtigen Faktor bei der Sesshaftwerdung des Menschen. Alkohol gilt sowohl als Initiator für kulturelles Schaffen, aber auch als auch als Treibstoff für Sucht, Krankheit, Verbrechen, Mord und Totschlag. Die Gefahren durch Alkohol werden gerade in Deutschland gerne verdrängt und unterschätzt.

Mal religiös verehrt, mal absolut verdammt hat der Alkohol die Menschheit kontinuierlich begleitet und unsere Geschichte nachhaltig geprägt.

Bitte melden Sie sich mit Ihrer E-Mail-Adresse an. Die Zugangsdaten werden Ihnen in Form eines Links vor der Veranstaltung zugesendet. Der Vortrag findet über das Konferenztool BigBlueButton in der vhs.cloud statt.

Höchstteilnehmerzahl: 25

Malte Pattberg

vhs.wissen live

Das digitale Wissenschaftsprogramm der Volkshochschule

Hinweis für online -Vorträge:

Eine Teilnahme an den Online-Vorträgen ist nach vorheriger Anmeldung über die Website der Volkshochschule Oer-Erkenschwick möglich.

Eine E-Mail-Adresse ist erforderlich.

Die Anmeldung muss spätestens 2-3 Tage vor dem Termin des Vortrags bei uns vorliegen, damit wir die Zugangsdaten rechtzeitig per Mail an Sie verschicken können.

0310 online Shakyamuni Buddha – Historische Gestalt und zeitloses Vorbild

Sonntag, 09. Februar · 19.30 - 21.00 Uhr

1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei

Zoom-Vortrag

Die verschiedenen Lebensgeschichten des Buddha stellen für Buddhisten und Buddhismusforscher gleichermaßen eine Herausforderung dar, wenn es darum geht, wie sie all das reiche Material betrachten.

Indem ich versuche, „Buddha als historische Person“ neu zu erfassen und seine intellektuelle und religiöse Weltsicht mit den vielen posthumen Legenden in Einklang zu bringen, rekonstruiere ich eine Biographie, die natürlich virtuell, aber gleichzeitig realistisch ist.

Prof. Dr. Helwig Schmidt-Glintzer hatte nach einem Studium der Sinologie und diversen Forschungsreisen nach Ostasien von 1981 bis 1993 den Lehrstuhl für Ostasiatische Kultur- und Sprachwissenschaft an der Universität München inne, bevor er von 1993 bis 2015 als Direktor der Herzog August Bibliothek Wolfenbüttel tätig war. Er ist heute Direktor des China Centrums Tübingen.

Prof. Dr. Helwig Schmidt-Glintzer

0311 online Grüner Kolonialismus – wie eine NGO große Teile Afrikas beherrscht

Mittwoch, 12. Februar · 19.30 - 21.00 Uhr

1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei

Zoom-Vortrag

Die NGO „African Parks“ verwaltet eine Fläche von der Größe Großbritanniens. Die Organisation unterhält bewaffnete Kräfte mit weitgehenden Befugnissen zum Schutz der Gebiete – vor Terroristen, vor Wilderern und vor der Bevölkerung. Einheimische dürfen das von ihnen traditionell genutzte Land nicht mehr betreten, es kommt zu Folter und Vergewaltigung.

Der Safari-Tourismus, Spenden von Milliardären und westlichen Regierungen -

auch der deutschen - bringen reiche Einnahmen. An der Spitze steht eine weiße Elite, die alles daransetzt nur schöne Bilder von Großwild und intakter Natur nach außen dringen zu lassen.

Olivier van Beemen hat drei Jahre lang über die Organisation recherchiert, unzählige Insider, Aussteiger und Anwohner der Parks befragt und sich nicht von Verhaftung, Spionagevorwürfen und Abschiebung abschrecken lassen.

In seinem Vortrag zeigt er, was die Militarisierung des Naturschutzes anrichtet, wie die einheimische Bevölkerung drangsaliert wird und wie eine weiße Exekutive ohne demokratische Kontrolle im Namen einer „unberührten“ – menschenleeren – Natur herrscht.

Olivier van Beemen ist ein niederländischer investigativer Journalist, der sich vor allem mit Afrika beschäftigt. 2019 wurde er mit dem „Tegel“, dem wichtigsten niederländischen Journalistenpreis, ausgezeichnet. Seine Artikel erscheinen in internationalen Zeitungen wie The Guardian oder Le Monde.

Olivier van Beemen

0312 [online](#) Schönheit der Astrophysik
Montag, 17. Februar · 19.30 - 21.00 Uhr
1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei
Zoom-Vortrag

Die Astronomie gehört zu den schönsten Wissenschaften überhaupt, weil wir mit ihr faszinierende und atemberaubend ästhetische Aufnahmen gewinnen.

Einen großen Anteil daran haben Weltraumteleskope wie Hubble oder neuerdings James Webb. Doch auch andere Instrumente und Methoden der Astrophysik liefern Bilder, die einen großen Reiz ausüben.

Dr. Andreas Müller entführt sein Publikum in die Magie der astronomischen Aufnahmen und tritt den Beweis an:

Die Schönheit der Bilder wird noch tiefer empfunden, wenn man sie mit etwas mehr wissenschaftlichem Hintergrundwissen betrachtet.

Andreas Müller ist Astrophysiker und Chefredakteur von „Sterne und Weltraum“

Dr. Andreas Müller

0313 [online](#) Dürer im Zeitalter der Wunder: Kunst und Gesellschaft an der Schwelle zur globalen Welt
Sonntag, 23. Februar · 19.30 - 21.00 Uhr
1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei
Zoom-Vortrag

1511 fasst Albrecht Dürer einen radikalen Entschluss: Nachdem er sich mit dem Frankfurter Kaufmann Jacob Heller wegen eines Auftrages zerstritten hat, hört er auf Altarbilder zu malen und wendet sich anderen Werken zu.

Dieser Konflikt ist dabei wie eine Linse, durch die man die neue Beziehung zwischen Kunst, Sammeln und Handel in Europa bis zum Dreißigjährigen Krieg beobachten kann.

Denn mit dem beginnenden 16. Jahrhundert wurde Kunst Teil eines wachsenden Sektors von Luxusgütern und vollzog eine umfassende Kommerzialisierung. Kaufleute und ihre Mentalität waren entscheidend für ihre Verbreitung und Entstehung.

In ihrem Vortrag bringt uns die Historikerin die Gedanken- und Gefühlswelten Albrecht Dürers und der Kaufleuten seiner Zeit näher.

Anhand von originalen Schriftstücken, Briefverläufen und Bildern zeichnet Prof. Dr. Ulinka Rublack eindrucksvoll die Geschichte Dürers, seines Werks und des aufkommenden europäischen Kunst- und Handwerksmarkts nach.

Prof. Dr. Ulinka Rublack lehrt seit 1996 Europäische Geschichte der Frühen Neuzeit in Cambridge. 2019 wurde sie mit dem Preis des Historischen Kollegs ausgezeichnet.

Prof. Dr. Ulinka Rublack

0314 online Wenn Russland gewinnt: Ein Szenario
Donnerstag, 27. März · 19.30 - 21.00 Uhr
1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei
Zoom-Vortrag

Nachdem die russischen Truppen die unter massivem Munitions- und Personalmangel leidenden Stellungen der ukrainischen Armee im Süden und Osten des Landes durchbrochen haben, rücken sie erneut bis nach Kiew vor – diesmal erfolgreich. Präsident Selensky und seine Regierung werden gestürzt, ein autoritäres Marionettenregime von Moskaus Gnaden rückt an ihre Stelle.

Die Amerikaner haben sich militärisch inzwischen weitgehend aus Europa zurückgezogen, um alle Kräfte auf den drohenden Krieg mit China im Pazifik zu konzentrieren.

Deutschland und Frankreich haben es immer noch nicht geschafft, eine schlagkräftige europäische Sicherheitsallianz aufzubauen. Und am frühen Morgen eines milden Märztales im Jahr 2028 rücken russische Panzer im Baltikum ein.

Im NATO-Hauptquartier in Brüssel muss eine Entscheidung getroffen werden, bevor die Dinge ihren Lauf nehmen ...

Es ist nur ein hypothetisches Zukunftsszenario, das der renommierte Politikwissenschaftler und Militärexperte Carlo Masala in seinem Vortrag entwirft – aber es zeigt auf besonders drastische Weise, was heute auf dem Spiel steht.

Prof. Dr. Carlo Masala lehrt Internationale Politik an der Universität der Bundeswehr.

Prof. Dr. Carlo Masala

0315 online Raus aus der Abhängigkeit: Wie sichern wir die Rohstoffversorgung für Deutschland?
Dienstag, 08. April · 19.30 - 21.00 Uhr
1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei
Zoom-Vortrag

Welche Rolle können primäre Rohstoffe aus heimischen Lagerstätten spielen?

Wie kann Deutschland auf den internationalen Rohstoffmärkten handlungsfähig werden?

Wie können wir unsere hohen Abhängigkeiten bei kritischen Metallen und Mineralien verringern?

WEGWEISER FÜR SENIORINNEN UND SENIOREN

Arbeiterwohlfahrt

Seniorenarbeit, Freizeitgestaltung
Stimbergstr. 217, Tel.: 02368 60342

Caritas Sozialstation & Stadtcaritasverband Oer-Erkenschwick e.V.

Ludwigstr. 6, Tel.: 89090

Club 50plus

sportlich + kreativ + kulturell
Halluinstr. 5, Tel.: 02368 8989986

Deutsches Rotes Kreuz

Beratung, Seniorenarbeit, Senientagesstätte, Freizeitgestaltung
Agnesstr. 5, Tel.: 02368 54041

Diakoniestation - Matthias-Claudius-Zentrum

Halluinstr. 26, Tel.: 02368 54152

Seniorenbeirat der Stadt Oer-Erkenschwick

Rathausplatz 1, Tel. 02368 691-318

Mail: seniorenbeirat@oer-erkenschick.de

Es ist höchste Zeit, neue Wege für unsere Rohstoffversorgung einzuschlagen.

Prof. Dr. Jens Gutzmer leitet als Gründungsdirektor das Helmholtz-Institut Freiberg für Ressourcentechnologie, welches zum Helmholtz-Zentrum Dresden-Rossendorf gehört.

Er ist Professor für Erzlagerstätten und Geometallurgie an der TU Bergakademie Freiberg. Zudem hat er eine Gastprofessur in der Paleoproterozoic Mineralization Research Group im Department of Geology der Universität Johannesburg, Südafrika inne. Er ist Mitglied der Deutschen Akademie der Technikwissenschaft (acatech).

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der acatech statt.

Prof. Dr. Jens Gutzmer

0316 **online a matter of taste - wie kommt der Geschmack in unser Essen**
Donnerstag, 10. April · 19.30 - 21.00 Uhr
1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei
Zoom-Vortrag

Obst, Gemüse, Gewürze erkennen wir mit geschlossenen Augen. Aber wie entstehen diese Eigenschaften? Welche chemischen Verbindungen stecken dahinter?

Für Farbe, Duft und Geschmack in unserem Essen sind pflanzliche Sekundärstoffe verantwortlich. Carotine sorgen zum Beispiel dafür, dass Möhren orange aussehen. Furaneol ist für das Erdbeeraroma zuständig und Valencen für den Geschmack einer Orange. Auch die Wirkung von Arzneipflanzen wie Ingwer, Salbei und Kamille geht auf Sekundärstoffe zurück.

Anbauflächen werden allerdings immer knapper und die Bewässerung von Pflanzen in vielen Erdregionen immer schwieriger durch den Klimawandel.

Hier kommen die Mikroalgen ins Spiel, ein Rohstoff für die Zukunft. Sie können sich extrem gut anpassen, gedeihen in Salzwasser und sind wie Pflanzen in der Lage Kohlendioxid zu fixieren und in Zucker und Sauerstoff umzusetzen.

Ilka Axmann ist Professorin für Synthetische Mikrobiologie und trainiert Mikroalgen darauf, pflanzliche Aromen und Farbstoffe anzunehmen.

Prof. Dr. Ilka Axmann

0317 **online Computerspielstörung, problematische Nutzung sozialer Netzwerke und mehr: Psychologie der Internetnutzungsstörungen**
Mittwoch, 07. Mai · 19.30 - 21.00 Uhr
1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei
Zoom-Vortrag

Die Computerspielstörung wurde unlängst von der WHO als Verhaltenssucht in das internationale Klassifikationssystem von Erkrankungen aufgenommen.

Über (Online-) Spiele hinausgehend werden auch andere Internetapplikationen suchtartig genutzt, wie beispielsweise Online-Shoppingseiten, soziale Netzwerke und Online-Pornografie.

Im Vortrag werden die aktuellen diagnostischen Kriterien vorgestellt, theoretische Störungsmodelle zusammengefasst und der aktuelle Forschungsstand zu psychologischen und neurobiologischen Prozessen der onlinebezogenen Verhaltenssuchte skizziert. Abschließend werden Ansätze für Prävention und Therapie diskutiert.

Prof. Dr. Matthias Brand, Diplom in Psychologie 1999 an der Universität Koblenz-Landau, 2001 Promotion und 2005 Habilitation an der Universität Bielefeld.

Er ist Professor für Allgemeine Psychologie und Kognition an der Fakultät für Informatik der Universität Duisburg-Essen und Direktor des Erwin L. Hahn Institute for Magnetic Resonance Imaging in Essen. Zudem ist er wissenschaftlicher Leiter des Center for Behavioral Addiction Research (CeBAR) an der Medizinischen Fakultät der Universität Duisburg-Essen.

Prof. Dr. Matthias Brand

0318 online Der Zeitpächter. Einiges über Goethe und Italien.
Mittwoch, 14. Mai · 19.30 - 21.00 Uhr
1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei
Zoom-Vortrag

Mehrmals geriet Goethe auf seiner italienischen Reise in Situationen, in denen er glauben wollte, aus der eigenen Zeit gefallen und in der Antike oder in einer Art Nicht-Zeit gelandet zu sein.

Wir meinen, dieses Gefühl wiederzuerkennen. Doch so ist es nicht: Goethe hatte, noch dem 18. Jahrhundert gemäß, andere Vorstellungen von Zeit und Geschichte, als wir sie hegen – erkennbar etwa an seiner Beschreibung italienischer Gasthäuser, an der Schilderung seiner Ankunft auf Sizilien, an seinen Äußerungen über Palladio oder auch an seinen Versuchen, die „Urpflanze“ zu entdecken.

Thomas Steinfeld war Literarchef der FAZ und anschließend Leiter des Feuilleton der SZ. Von 2006-2018 lehrte er als Professor für Kulturwissenschaften an der Universität Luzern. Er hat u.a. zu Goethe, Italien und Marx viel beachtete Publikationen vorgelegt.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Casa di Goethe in Rom statt.

Thomas Steinfeld

DEUTSCHES ROTES KREUZ

Blutspendedienst: Termine 2025
DRK-Haus, Agnesstr. 5

31. Januar 2025,
28. Februar 2025,
28. März 2025,
25. April 2025,
30. Mai 2025,
27. Juni 2025,
25. Juli 2025,
29. August 2025,

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

DEUTSCHES ROTES KREUZ

0319 online Der jiddische Witz
Montag, 02. Juni · 19.30 - 21.00 Uhr
1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei
Zoom-Vortrag

Der jiddische Witz ist mehr als die Summe der Witze, mit denen Ostjuden über sich selbst lachten. Er ist Geist, „esprit“, ja schwarzer Humor angesichts einer absurden Luftmenschen-Existenz.

Der israelische Schriftsteller und Germanist Jakob Hessing erschließt kurzweilig das ironische Potential der jiddischen Sprache und erklärt, warum jiddischer Witz und jiddische Literatur aufblühten, als das Ostjudentum seiner Vernichtung entgegen ging.

Prof. Dr. Jakob Hessing wurde 1944 im Versteck bei einem polnischen Bauern geboren, wuchs in Berlin auf und emigrierte 1964 nach Israel.

Bis zu seiner Emeritierung 2012 war er Professor und Leiter der Germanistischen Abteilung an der Hebräischen Universität Jerusalem.

Durch Romane, Essays, Übersetzungen aus dem Hebräischen und Zeitungsbeiträge ist er einer größeren Leserschaft bekannt.

Prof. Dr. Jakob Hessing

Klima · Umwelt · Natur

0321 Mein Traumgarten - schön und ökologisch sinnvoll
Samstag, 26. April · 09.30 - 16.30 Uhr (inkl. 1 Std. Pause)
VHS, Raum 4 · 1 Termin · 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.

Höchsteilnehmerzahl: 6

Corina Meyer

0322 Imkerei-Besichtigung
Dienstag, 25. März · 16.30 - 18.00 Uhr
Imkerei Keinhörster, Lohweg 159, 45665 Recklinghausen
1 Termin · 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 alle Interessierten und Familien mit Kindern ab dem Grundschulalter.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Höchsteilnehmerzahl: 20

Jens Keinhörster

0323 BAT NIGHT - Auf den Spuren der Fledermäuse

Freitag, 09. Mai · 20.30 - 22.15 Uhr

**Treffpunkt: Regenrückhaltebecken am Silvertbach, Am Ehrenmal, Oer
1 Termin · 2 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 alle Interessierten und 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.

Höchstteilnehmerzahl: 20

Nina Schneider

0324 Zauberteich und Zauberwald

Besuch in den Naturschutzgebieten Brinksknapp und Schwarzer Berg

Freitag, 04. April · 14.00 - 16.15 Uhr

**Treffpunkt: Wanderparkplatz am Haardgrenzweg, Oer-Erkenschwick
1 Termin · 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.

Der Laufweg beträgt ca. 6-8 km (nach Gruppenzusammensetzung flexibel planbar). Bitte denken Sie an festes Schuhwerk und ggf. eine Regenjacke. Für alle Interessierten und Familien mit Kindern ab dem Grundschulalter. Hunde sind erlaubt, in beiden Naturschutzgebieten besteht aber Leinenpflicht.

Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten.

Höchstteilnehmerzahl: 25

Ulrich Kamp, NABU Ostvest

0325 Ein Weg in der Haard - und nah zusammen drei attraktive Ziele

Freitag, 21. März · 14.00 - 16.15 Uhr

**Treffpunkt: Wanderparkplatz Gaststätte Mutter Wehner, Haardstr. 196
1 Termin · 3 UStd. · gebührenfrei**

Zusammen mit **Ulrich Kamp** vom NABU Ostvest erkunden Sie die Natur um Mutter Wehner und besichtigen auf dem Weg drei Sehenswürdigkeiten, zu denen der Dozent Interessantes erzählen kann:

Ein Holzkreuz, einen Römerbrunnen, und schließlich St. Johannes. Mit ein wenig Glück erhaschen Sie auf dem Rundweg auch einen Blick auf den einen oder anderen Waldbewohner.

Für alle Interessierten und Familien mit Kindern ab dem Grundschulalter, Hunde können mit. Festes Schuhwerk und ggf. eine Regenjacke sind zweckmäßig. Der

Laufweg beträgt ca. 5 km. Das Tempo richtet sich nach den Teilnehmenden.

Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten.

Höchstteilnehmerzahl: 25

Ulrich Kamp, NABU Ostvest

0326 **online Neue Heizung - Wärmepumpe und ihre Alternativen**

Montag, 03. Februar · 18.00 - 19.30 Uhr

1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei

Zoom-Vortrag

Ein Heizungstausch gewinnt mit Blick auf den Klimawandel, die neuen Richtlinien des Gebäudeenergiegesetzes und mögliche Förderungen zunehmend an Bedeutung. Der Vortrag erläutert technische Grundlagen von Wärmepumpentypen aber auch andere mögliche Heiztechniken und ihre Einsatzmöglichkeiten. Außerdem werden die Themen Kosten und Förderungen besprochen.

Den Zugangslink erhalten Sie nach der Anmeldung.

Sämtliche Online-Vorträge der Verbraucherzentrale NRW sind zudem unter www.verbraucherzentrale.nrw/e-seminare zu finden. Der Online-Vortrag „Neue Heizung“ wird jeden ersten Montag im Monat angeboten.

Verbraucherzentrale NRW

0327 **online Sonnenstrom vom Balkon**

Dienstag, 11. Februar · 18.00 - 19.30 Uhr

1 Termin · 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.

Den Zugangslink erhalten Sie nach der Anmeldung.

Sämtliche Online-Vorträge der Verbraucherzentrale NRW sind zudem unter www.verbraucherzentrale.nrw/e-seminare zu finden. Der Online-Vortrag „Sonnenstrom vom Balkon“ wird jeden zweiten Dienstag im Monat angeboten.

Verbraucherzentrale NRW

0328 **online Sonnenstrom vom Dach**

Donnerstag, 20. Februar · 18.00 - 19.30 Uhr

1 Termin · 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. Der Energieberater Dirk Moberg erläutert 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.

Den Zugangslink erhalten Sie nach der Anmeldung.

Sämtliche Online-Vorträge der Verbraucherzentrale NRW sind zudem unter www.verbraucherzentrale.nrw/e-seminare zu finden. Der Online-Vortrag „Sonnenstrom vom Dach“ findet jeden dritten Donnerstag im Monat statt.

Verbraucherzentrale NRW

0329 online Energetisch sanieren - vom Keller bis zum Dach
Mittwoch, 12. März · 18.00 - 19.30 Uhr
1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei
Zoom-Vortrag

Mit Blick auf die Energiepreise und die Klimakrise kommen viele Eigentümer:innen zu dem Schluss: Es ist Zeit für eine energetische Sanierung. Im Vortrag zeigt Energieberater Dr. Reinhard Loch, welche Maßnahmen für die energetische Modernisierung der eigenen Immobilie sinnvoll sind und gibt einen Überblick über Materialien, Bauteile und Systeme. Außerdem werden die Themen Kosten und Förderungen besprochen.

Den Zugangslink erhalten Sie nach der Anmeldung.

Sämtliche Online-Vorträge der Verbraucherzentrale NRW sind zudem unter www.verbraucherzentrale.nrw/e-seminare zu finden. Der Online-Vortrag „Energetisch Sanieren“ wird jeden zweiten Mittwoch im Monat angeboten.

Verbraucherzentrale NRW

Länderkunde · Region · Stadt

0341 Stadtextkursion: Oer per Rad
Samstag, 10. Mai · 10.00 - 12.15 Uhr
Treffpunkt: Heimatkundehaus, Haardstr. 32, Oer-Erkenschwick
1 Termin · 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 Dorf-Eingangskreuz, Hof Schürmann, Saatenzentrale, Trasse-Zechenbahn, Stadtgrenze Recklinghausen, Tögemann-Teich, Silvertbach-Wasserfall, Europahalde (Gang zum Gipfel), „Drei-Städte-Eck“, Stadtteil „Honermann-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: 25

Jürgen Meinders

0342 Stadtextkursion: Klein-Erkenschwick per Rad
Samstag, 07. Juni · 10.00 - 12.15 Uhr
Treffpunkt: Hünenplatz, Oer-Erkenschwick
1 Termin · 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.

Höchstteilnehmerzahl: 25

Jürgen Meinders

Geschichte ganz nah: Wie wir in Oer-Erkenschwick lebten – Lebenswelten und Alltag im Wandel

In bisher vier Reihen von je vier Gesprächsrunden zur Stadtgeschichte ging es darum, prägende Themen der Geschichte unserer Stadt im 20. Jahrhunderts zu vertiefen. Dies wird nun in einer weiteren, fünften Reihe fortgesetzt: Wir fragen und erzählen uns, wie wir gelebt, gewohnt, gearbeitet und unsere Freizeit verbracht. Deshalb wird der Austausch von Erinnerungen an die eigene, erlebte Geschichte im Mittelpunkt stehen.

0343 Alltagsgeschichte(n): Der nahe Umkreis – Wohnen und Nachbarschaft
Donnerstag, 20. März · 17.00 - 18.30 Uhr
VHS, Raum 4 · 1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei

Bitte melden Sie sich an.

Höchsteilnehmerzahl: 20

Michael Huhn

0344 Alltagsgeschichte(n): Was auf den Tisch kam – Essen, Trinken und Feiern
Donnerstag, 27. März · 17.00 - 18.30 Uhr
VHS, Raum 4 · 1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei

Bitte melden Sie sich an.

Höchsteilnehmerzahl: 20

Michael Huhn

0345 Alltagsgeschichte(n): Arbeitswelten – Vom Pütt bis zur Frauenarbeit
Donnerstag, 3. April · 17.00 - 18.30 Uhr
VHS, Raum 4 · 1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei

Bitte melden Sie sich an.

Höchsteilnehmerzahl: 20

Michael Huhn

0346 Alltagsgeschichte(n): Nicht nur Maloche – Wie die Erfindung der Freizeit das Leben veränderte
Donnerstag, 10. April · 17.00 - 18.30 Uhr
VHS, Raum 4 · 1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei

Bitte melden Sie sich an.

Höchsteilnehmerzahl: 20

Michael Huhn

Länderkundlicher Vortrag

0347 Reisevortrag: Albanien - faszinierende Vielfalt
Mittwoch, 26. Februar · 18.00 - 19.30 Uhr
VHS, Raum 4 · 1 Termin · 2 UStd. · 10,00 Euro (keine Ermäßigung)

Albanien hat sich in den in den vergangenen Jahren zu einem Geheimtipp für Reisende entwickelt, die Europa noch einmal ganz neu entdecken wollen. Hier findet man einen spannenden Architektur- und Kulturmix aus Tradition und Moderne, atemberaubend schöne Bergwelten, stille Seen, ruhige Strände, weitläufige Lagunenlandschaften und eine artenreiche Tier- und Pflanzenwelt.

Albanien - ein Land im Aufbruch, das sich zugleich vertraut und fremd anfühlt. Ein Land voller Überraschungen und abwechslungsreicher Gegensätze sowohl in landschaftlicher, als auch in kultureller Hinsicht.

Von all dem erzählt **Nils Lindenstraub** in seiner Reisereportage, die die Zuhörer*innen auf eine Rundreise durch Albanien mitnimmt - begleitet von zahlreichen Fotos und Filmen.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

Höchsteilnehmerzahl: 25

Nils Lindenstraub

0351 Sicheres Fahren mit dem Pedelec für Senioren

Dienstag, 15. April · 15.00 - 17.15 Uhr

Paul-Gerhardt-Schule, Schulhof · 1 Termin · 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

0352 Das 1x1 der Geldanlage

Geldanlage in Zeiten gestiegener Zinsen und hoher Inflation

Dienstag, 13. Mai · 18.00 - 20.30 Uhr

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

Die Zinsen für Anleger befinden sich zwar auf gestiegenem Niveau, gleichzeitig ist die Inflationsrate aber erheblich gestiegen. Wer ausschließlich in Tages- und Festgeld investiert, kann seit Jahren nur geringe Renditen erwirtschaften und kann damit die Inflation nicht ausgleichen. Höchste Zeit also, sich mit alternativen Anlagemöglichkeiten zu beschäftigen.

Folgende Themen werden behandelt:

- Sparverhalten der Deutschen
- Möglichkeiten der Geldanlage
- Aktien, Anleihen und Investmentfonds als Anlagestrategie
- Risiken bei der Geldanlage
- Vermögenssicherung und -aufbau

Der NDAC Anlegerclub ist einer der größten Anlegergemeinschaften Deutschlands und vermittelt seit mehr als 25 Jahren Wissen rund um das Thema Geldanlage. Ziel des NDAC ist es, die Bevölkerung in Sachen Geldanlage zu bilden. Es findet keine Anlageberatung statt.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

Höchsteilnehmerzahl: 25

Carsten Witt

0353 Mäuse für Ältere – Arbeiten neben der Rente

Montag, 17. März · 18.00 - 19.30 Uhr

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

Viele Menschen sind darauf angewiesen, ihr Alterseinkommen durch Zusatzjobs zu erhöhen. Viele wollen aber auch noch gern arbeiten, weil sie ihre Erfahrungen nicht brach liegen lassen wollen, und das nicht nur ehrenamtlich. Manche wollen auch noch einen Traum verwirklichen.

Der Verein „Mäuse für Ältere“ berät und unterstützt seit 10 Jahren Ältere bzw. Rentner*innen in Essen, Bochum und Dortmund bei der Suche nach Ideen und Jobs. Auf der Basis dieser Erfahrungen berichtet Wolfgang Nötzold als einer der Gründer des Vereins über Themen und Probleme, die sich dabei stellen wie z.B.:

- Darf ich neben der Rente dazuverdienen und wieviel?
- Wo kann ich mich beraten lassen?
- Welche Jobs gibt es? Wo und wie finde ich sie?
- Wie bewerbe ich mich?

Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten.

Höchsteilnehmerzahl: 25

Wolfgang Nötzold

0354 Vortrag mit Kaffeetrinken: Testament, Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung

Mittwoch, 12. März · 16.30 - 19.30 Uhr (inkl. 15 Min. Pause)

VHS, Raum 8 · 1 Termin · 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.

Höchsteilnehmerzahl: 25

Manfred Schunk und Sandra Stabenau

0355 Neue Bestattungskulturen: Führung über den Waldfriedhof

Dienstag, 06. 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 starkem Regen findet die Veranstaltung nicht statt und wird am 13.05.2025 nachgeholt.

Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten.

Höchsteilnehmerzahl: 20

Gerold Schmelter

0356 Demenz: Das Herz hört bis zum Schluss

Mittwoch, 26. März · 17.00 - 18.30 Uhr

Caritas, Ludwigstr. 7A, Oer-Erkenschwick

1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei

Demenz ist ein Sammelbegriff für verschiedene Erkrankungen, die das Gehirn und die geistigen Fähigkeiten betreffen. Besonders im Alter kommt es durch demenzielle Erkrankungen wie Alzheimer zu einem fortschreitenden Verlust von Gedächtnis, Denkvermögen und Alltagskompetenzen. Betroffene und Angehörige stehen vor großen Herausforderungen, die das Leben grundlegend verändern können.

Mit diesem Vortrag möchten wir Sie über Informationen zum Thema Demenz informieren wie z. B.:

Was bedeutet Demenz?

Welche Formen gibt es?

Was sind die Kennzeichen einer Demenz?

Was bedeutet Kommunikation bei Demenz?

Wir möchten Ihnen Wege aufzeigen, mit der Erkrankung besser umzugehen: sei es als Betroffener oder Angehöriger.

In Kooperation mit dem Caritasverband Ostvest e.V.

Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten.

Höchstteilnehmerzahl: 25

Karina Janicki-Klima

0357 Einblick in die Pflegeversicherung

Mittwoch, 9. April · 17.00 - 18.30 Uhr

Caritas, Ludwigstr. 7A, Oer-Erkenschwick

1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei

Was bedeutet Pflegebedürftigkeit? Wann, wo und wie stelle ich einen Antrag auf Pflegegrad, und wer ist dabei mein Ansprechpartner?

All die Fragen gehen jemanden durch den Kopf, wenn der eigene Alltag aufgrund einer Erkrankung, des Alters oder weiterer Gründe nicht mehr so funktioniert wie früher. Was im Alltag selbstverständlich ist, ist für die Betroffenen oft eine große Herausforderung.

Der Vortrag gibt eine Einführung zu den ersten Schritten im Falle einer Pflegebedürftigkeit. Die Vorgehensweise der Antragstellung und der Verlauf des Prozesses werden erklärt. Des Weiteren erfolgt ein Einblick in die Leistungen der Pflegeversicherung.

In Kooperation mit dem Caritasverband Ostvest e.V.

Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten.

Höchstteilnehmerzahl: 25

Anna Weißbrot

Familienbildung · Pädagogik

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.

0360 Offenes Angebot: Babytreff für Eltern & Babys im ersten Lebensjahr
Dienstag, 7. Januar · 10.30 - 12.00 Uhr
VHS, Raum 1 · 22 Termine · 44 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

Höchstteilnehmerzahl: 10

Heike Kastel, Andrea Griesbach

0361 Spiel- und Kontaktgruppe für Eltern & Babys im ersten Lebensjahr
Mittwoch, 5. Februar · 09.00 - 10.30 Uhr
VHS, Raum 1 · 15 Termine · 30 UStd. · 60,00 Euro

In der geschützten Atmosphäre dieser Gruppe finden Eltern und ihre Babys Zeit und Raum für Austausch, Gemeinsamkeit, Entspannung vom Alltag, Spaß sowie Spielanregungen.

Hier können Sie sich intensiv Zeit für sich und Ihr Kind nehmen, Bewegungs- und Fingerspiele kennenlernen, sich mit anderen Eltern zu allen Themen rund um die frühkindliche Entwicklung austauschen und nicht zuletzt neue Kontakte und Netzwerke zu anderen Familien knüpfen.

Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten.

Höchstteilnehmerzahl: 10

Diana Schweden

0362 Bewegungsspiele für Eltern und Kind
nach dem Prager-Eltern-Kind-Programm A (PEKiP)
Geburtsmonate August - November 2024
Donnerstag, 6. Februar · 09.00 - 10.30 Uhr
VHS, Raum 1 · 13 Termine · 26 UStd. · 60,20 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!

Höchstteilnehmerzahl: 8

Nicole Knobbe

**0363 Bewegungsspiele für Eltern und Kind
nach dem Prager-Eltern-Kind-Programm B (PEKiP)
Geburtsmonate April - Juli 2024
Donnerstag, 6. Februar · 10.30 - 12.00 Uhr
VHS, Raum 1 · 13 Termine · 26 UStd. · 60,20 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
Dienstag, 4. Februar · 08.45 - 10.15 Uhr
VHS, Raum 1 · 15 Termine · 30 UStd. · 60,00 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.

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
Freitag, 7. Februar · 09.00 - 10.30 Uhr
VHS, Raum 1 · 15 Termine · 30 UStd. · 60,00 Euro**

siehe Kurs 0364

Höchsteilnehmerzahl: 10

Diana Schweden

**0366 Sport und Spiel für Eltern und Kind
Kinder im Alter von 2 bis 4 Jahren
Mittwoch, 5. Februar · 16.00 - 17.30 Uhr
Martin-Luther-King-Schule, Turnhalle
15 Termine · 30 UStd. · 60,00 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 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.

Höchsteilnehmerzahl: 15 Erwachsene

Sabine Weichert

0367 Yoga für Eltern mit Kindern zwischen 1 und 3 Jahren**Donnerstag, 6. Februar · 15.00 - 16.30 Uhr****VHS, Raum 1 · 9 Termine · 18 UStd. · 60,60 Euro**

Turnen wie die Tiere! Spielerisch führen wir in diesem Kurs unsere Kleinsten in die Welt des Yogas ein.

Yoga macht stark und beweglich, kann auch schon unseren Kleinsten helfen, Stress oder Überforderung abzubauen und einen guten Bezug zu sich selbst zu finden. Im Kurs erlernte Rituale können in den Familienalltag integriert werden und ein wertvolles Werkzeug sein, nach anstrengenden Tagen zur Ruhe zu kommen und sich gleichzeitig zu bewegen.

Jede Kurseinheit umfasst die 5 Elemente des Yogas mit Übungen, die auf unsere Kleinsten abgestimmt sind, und einen Freispiel-Teil, in dem Raum für Austausch unter den Eltern ist.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte (falls vorhanden), bequeme Kleidung.

Höchsteilnehmerzahl: 8

Christina Michl

0369 Sanfte Babymassage**Mittwoch, 7. Mai · 10.45 - 12.15 Uhr****VHS, Raum 1 · 5 Termine · 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.

Höchsteilnehmerzahl: 8

Christina Michl

0370 Musikzwerge für Eltern und Kinder von 1 bis 2 Jahre**Mittwoch, 5. Februar · 15.00 - 15.45 Uhr****VHS, Raum 2 · 12 Termine · 12 UStd. · 75,00 Euro**

Bei den Musikzwerge werden Kinder ab dem Kleinkindalter mit ihren Eltern zum gemeinsamen Musizieren angeregt. Dies geschieht mit viel Spaß bei Fingerspielen, Knireitern, Tänzchen und dem Ausprobieren von ersten Instrumenten zu einfachen Liedern.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Wencke Ertmer

0371 Musikzwerge für Eltern und Kinder von 2 bis 4 Jahre**Mittwoch, 5. Februar · 16.00 - 16.45 Uhr****VHS, Raum 2 · 12 Termine · 12 UStd. · 75,00 Euro**

siehe Kurs 0370

Höchsteilnehmerzahl: 12

Wencke Ertmer

0372 Stillvorbereitungskurs

Donnerstag, 13. März und 20. März · 17.30 - 19.00 Uhr
VHS, Raum 1 · 2 Termine · 4 UStd. · 30,00 Euro

... und bald gehen zwei weitere Füße mit!

Mit der Geburt des Babys ändert sich vieles! In den ersten Wochen nach der Geburt liegt der Fokus darauf, den Bedürfnissen des kleinen Wunders nachzukommen.

In meinem Stillvorbereitungskurs bereite ich Dich von der ersten Minute nach der Geburt bis hin zur Beikosteinführung auf das Stillen deines Babys vor. Dabei liegt der Fokus ganz auf deinem Baby und dir.

Welche Bedürfnisse werden beim Stillen erfüllt?

Wie werde ich mein Baby das erste Mal an die Brust legen und stillen?

Wie beuge ich Problemen vor oder löse schwierige Situationen?

Wie erlebe ich meine Stillzeit selbstbewusst und selbstbestimmt?

Für all diese Fragen und auch deine eigenen habe ich eine Antwort! Ammenmärchen werden aufgeklärt und ich gebe dir Werkzeuge an die Hand, die dir in allen Situationen eine gute Stütze sein können.

Ich freue mich auf Dich/Euch!

Höchstteilnehmerzahl: 8

Miriam Adamczak

0373 Stillvorbereitungskurs

Donnerstag, 8. Mai und 15. Mai · 17.30 - 19.00 Uhr
VHS, Raum 1 · 2 Termine · 4 UStd. · 30,00 Euro

siehe Kurs 0372

Für Schwangere & eine Begleitung (erm. Gebühr)

Höchstteilnehmerzahl: 5 Paare

Miriam Adamczak

0374 Workshop: Trageberatung

Donnerstag, 13. März · 09.00 - 12.00 Uhr
VHS, Raum 7 · 1 Termin · 4 UStd. · 19,00 Euro

Sie möchten Ihr Baby in einer Tragehilfe tragen, wissen aber noch nicht, welche die richtige für Sie ist? Sie haben eine Tragehilfe oder ein Tragetuch und benötigen Unterstützung?

In diesem Workshop lernen Sie verschiedene Tragetücher und Tragehilfen kennen und erhalten Unterstützung bei der Auswahl der „richtigen“ Trage für Sie und Ihr Baby. Im Mittelpunkt stehen hierbei die Grundlagen zum Tragen: Was ist wirklich wichtig und warum? Vor- und Nachteile der unterschiedlichen Lösungen werden besprochen und einige Tragen stehen zum Ausprobieren bereit. Ergänzend erhalten Sie Informationen über die Geschichte des Tragens und erfahren, welche Vorteile der Einsatz von Tragehilfen und -tüchern für Eltern (und weitere Bezugspersonen) und Ihr Baby hat.

Eine Teilnahme während der Schwangerschaft ist empfehlenswert, aber auch später kann das Tragen noch begonnen werden. Sie können Ihr Baby mitbringen.

Höchstteilnehmerzahl: 12

Christina Michl

0375 Workshop: Hausmittel für Babys und Kleinkinder*

Donnerstag, 20. März · 18.30 - 20.30 Uhr
VHS, Raum 7 · 1 Termin · 2,7 UStd. · 12,00 Euro

Informationsveranstaltung für Eltern von Babys und Kleinkindern

Entdecke die Kraft der Natur für die Gesundheit deines Kindes! Möchtest du deinem Nachwuchs bei Erkältung, Bauchweh und anderen Beschwerden mit natürlichen und ausschließlich pflanzlichen Hausmitteln zur Seite stehen, aber bist dir unsicher wie?

Interessierst du dich für sanfte, effektive, pflanzliche Hausmittel, die speziell für Babys und Kleinkinder geeignet sind?

Dieser Workshop bietet dir eine Fülle an praktischen Ratschlägen, um Husten, Schnupfen, Fieber, Ohren- und Bauchschmerzen, wunden Po und Zahnungsschmerzen mit bewährten Hausmitteln, die meist im Haushalt zu finden sind, zu lindern.

Ich stelle bewährte Hausrezepte vor, gebe praktische Tipps zu deren Herstellung und zeige an einer Puppe Anwendung sowie einige wichtige Handgriffe, um Sicherheit zu geben.

*nach QEKK zertifiziert

Höchsteilnehmerzahl: 12

Christina Michl

0376 Workshop: Hausmittel für Babys und Kleinkinder*

Donnerstag, 8. Mai · 18.30 - 20.30 Uhr

VHS, Raum 7 · 1 Termin · 2,7 UStd. · 12,00 Euro

siehe Kurs 0375

*nach QEKK zertifiziert

Höchsteilnehmerzahl: 12

Christina Michl

0377 Tiere des Waldes – von Fuchs bis Waldmistkäfer

Samstag, 3. Mai · 10.00 - 13.00 Uhr

Parkplatz an den Grillwiesen · 1 Termin · 4 UStd. · 15,00 Euro

Für Kinder ab 6 Jahren mit einer Begleitperson

Wer lebt denn da im Wald? Betreten Sie mit mir das Wohnzimmer der Waldtiere. Ob groß oder klein, acht oder sechs Beine, wir wollen bei einem Spaziergang durch die Haard die verschiedenen Lebensräume der Tiere des Waldes kennen lernen und unsere Spürnasen in Aktion treten lassen. Vielleicht finden wir so die Spur des einen oder anderen Waldbewohners oder den Bewohner sogar selbst. Das Augenmerk liegt bei diesem Angebot auf den „unscheinbaren“ Waldbewohnern.

Bitte beachtet: Wir werden die 3 Stunden draußen in der Natur verbringen; die Möglichkeit einer Toilette besteht nicht.

Bitte mitbringen: wettergerechte Kleidung (im Wald ist es oft kühler! Zwiebellook!), Insektenschutzspray, sicheres Schuhwerk, Verpflegung für kleinere Pausen, Lupe/Becherlupe

Höchsteilnehmerzahl: 10

Julia Mathwig

0378 Mit 5 Sinnen durch/in den Wald

Samstag, 17. Mai · 10.00 - 13.00 Uhr

Parkplatz an den Grillwiesen · 1 Termin · 4 UStd. · 20,00 Euro

Für Kinder ab 6 Jahren mit einer Begleitperson

Fühlen, riechen, schmecken, hören, sehen... die eigenen 5 Sinne im Wald testen, schärfen und bewusst wahrnehmen. Ein Waldspaziergang für Groß und Klein, auf dem wir an verschiedenen Stationen den Wald mit all unseren Sinnen wahrnehmen wollen. Mittels einfacher Materialien, die uns die Natur zur Verfügung stellt, lassen sich die Übungen auf einem Spaziergang in den Alltag übertragen. Die Natur vermittelt Ruhe und fördert sowohl Kreativität, als auch Achtsamkeit. Bei diesem Angebot geht es darum die Aufmerksamkeit auf die Umgebung zu richten, zu entspannen und Kindern die Möglichkeit zu geben, mit allen Sinnen die Natur zu erkunden.

Bitte beachtet: Wir werden die 3 Stunden draußen in der Natur verbringen; die Möglichkeit einer Toilette besteht nicht.

Bitte mitbringen: wettergerechte Kleidung (im Wald ist es oft kühler! Zwiebellook!), Insektenschutzspray, sicheres Schuhwerk, Verpflegung für kleinere Pausen, ein Badetuch/kleine Decke o.ä. zum Liegen/Sitzen, kleine Lupe, kleiner Spiegel.

Höchsteilnehmerzahl: 10

Julia Mathwig

Das könnte Sie auch interessieren

0543 Kreatives Basteln in und mit der Natur – Basteln mit Naturmaterial
Samstag, 24. Mai · 10.00 - 13.00 Uhr
Parkplatz an den Grillwiesen · 1 Termin · 4 UStd. · 25,00 Euro

Für Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren

Aus natürlichen Materialien etwas herstellen oder mit natürlichen Mitteln ein Bild malen, das die Natur ein Stück näher in die eigenen vier Wände bringt. Wir stellen in gemütlicher Runde naturnahe Werkstücke, wie Traumfänger, her, nutzen Blätter als Stempel oder Stöcke als Pinsel. Unter Anleitung wird ein Angebot zusammengestellt. Wer aus den vorhandenen Materialien etwas anderes herstellen möchte, dem sei in seiner Kreativität keine Grenzen gesetzt. Das Angebot soll zum Entspannen und kreativen Ausleben einladen.

Bitte beachten: Wir werden die 3 Stunden bei gutem Wetter draußen in der Natur verbringen; die Möglichkeit einer Toilette besteht nicht.

Bitte mitbringen: wettergerechte Kleidung, Verpflegung, ein Kissen, um auf dem Boden sitzen zu können, ggf. Material, welches man zusätzlich verarbeiten möchte.

Höchstteilnehmerzahl: 10

Julia Mathwig

Für den Familienhund

0380 Workshop: Erste Hilfe am Hund - für Tierhalter*innen
Freitag, 14. März · 18.00 - 21.00 Uhr
VHS, Raum 4 · 1 Termin · 4 UStd. · 30,00 Euro

Plötzlich ist es passiert! Die Pfote blutet. Die Wespe hat zugestochen. Dein Hund fühlt sich viel zu warm an. Dein Hund ist in einen Unfall verwickelt.

Du willst bis zum Eintreffen beim Tierarzt etwas tun, aber du bist ratlos?

Du wünschst dir für dich und deinen Vierbeiner mehr Sicherheit und die bestmögliche Vorbereitung für solche Fälle?

Dann buche den Erste-Hilfe-Kurs für Tierhalter*innen! Damit du vorbereitet bist und die bestmögliche Unterstützung lieferst.

Bitte melden Sie sich an. Keine Abendkasse.

Höchstteilnehmerzahl: 10

Stefanie Peis

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.

0385 50+ Frauen Treff
Donnerstag, 13. Februar, 13. März, 15. Mai
und 05. Juni · 19.00 - 21.30 Uhr
VHS, Raum 6 · 4 Termine · 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!

Höchstteilnehmerzahl: 12

Rita Arnold

MOBBING

“Vom Mobbingopfer zum Helden“ – Wege aus der Opferrolle

In dieser Workshop-Reihe hören Sie die bewegende Geschichte unserer Dozentin, die nach langanhaltenden Mobbing-Erfahrungen an Depression erkrankte und sich nach ihrer Genesung zur psychologischen Beraterin (Personal Coach) ausbilden ließ, um Betroffene von Mobbing und Depression zu unterstützen und ihr Umfeld zu sensibilisieren.

Lassen Sie sich inspirieren und lernen Sie, wie Sie sich aus der Opferrolle befreien und Ihre innere Stärke zurückgewinnen können. Ziel ist es, Betroffene zu ermutigen, neue Wege zu gehen und sich selbstbewusst zu behaupten. Auch Angehörige sind eingeladen, um ein tieferes Verständnis für die Auswirkungen von Mobbing und Depression zu erhalten.

Die Workshops dieser Reihe bieten einen intensiven Einblick in die emotionale Bewältigung von Mobbing-Erfahrungen und vermitteln konkrete Impulse für einen positiven Wandel. Begleitet wird dies durch persönliche Erfahrungen und hilfreiche Strategien zur Stärkung der eigenen Resilienz.

Die Workshop-Reihe behandelt an drei Terminen die Themen Mobbing, Depression und Heldenreise. Sie können sich für einen einzelnen Vortrag oder auch für die ganze Reihe anmelden.

Im Anschluss an jeden Workshop haben Sie die Möglichkeit, sich in Gesprächsrunden auszutauschen und Fragen zu klären. Auch für Einzelgespräche ist Zeit.

**0386 MOBBING - Die Opferrolle zu verlassen, ist ein Zeichen von Stärke
Wie überwinde ich Mobbing und was braucht es, um Mobbing
die Kraft zu nehmen?**

*Donnerstag, 13. Februar · 18.00 - 19.30 Uhr
VHS, Raum 9 · 1 Termin · 2 UStd. · 10,00 Euro*

Bitte melden Sie sich an. Keine Abendkasse.

Höchsteilnehmerzahl: 16

Stefanie Zitzkat

**0387 Wege raus aus der Depression
Wie ich zurück ins Leben gefunden habe**
*Donnerstag, 20. Februar · 18.00 - 19.30 Uhr
VHS, Raum 9 · 1 Termin · 2 UStd. · 10,00 Euro*

Bitte melden Sie sich an. Keine Abendkasse.

Höchsteilnehmerzahl: 16

Stefanie Zitzkat

**0388 Ihre Heldenreise startet JETZT!
„Veränderung ist am Anfang schwer, in der Mitte chaotisch und
am Ende wunderschön.“**
*Donnerstag, 27. Februar · 18.00 - 19.30 Uhr
VHS, Raum 9 · 1 Termin · 2 UStd. · 10,00 Euro*

Bitte melden Sie sich an. Keine Abendkasse.

Höchsteilnehmerzahl: 16

Stefanie Zitzkat

Die Persönlichkeit stärken

0389 Selbstliebe
*Donnerstag, 3. April · 18.00 - 19.30 Uhr
VHS, Raum 9 · 1 Termin · 2 UStd. · 10,00 Euro*

Ein Vortrag, der helfen kann, sich selbst die beste Freundin zu werden.

Bitte melden Sie sich an. Keine Abendkasse.

Höchsteilnehmerzahl: 16

Stefanie Zitzkat

0390 Dein inneres Kind

Donnerstag, 10. April · 18.00 - 19.30 Uhr
VHS, Raum 9 · 1 Termin · 2 UStd. · 10,00 Euro

Das aus der Psychologie stammende Modell „Inneres Kind“ geht davon aus, dass bestimmte Erfahrungen in der Kindheit Verhaltensweisen, Erleben, Denken und Fühlen im Erwachsenenalter beeinflussen. Gehen wir an diesem Abend gemeinsam auf Erkundungstour mit und zu unserem inneren Kind.

Bitte melden Sie sich an. Keine Abendkasse.

Höchstteilnehmerzahl: 16

Stefanie Zitzkat

0391 „Was das Leben leichter macht!“ – Glücksstrategien und humorvolle Problem-Löser für den Alltag aus Psychologie, Philosophie und Glücksforschung

Dienstag, 20. Mai · 19.00 - 21.15 Uhr
VHS, Raum 9 · 1 Termin · 3 UStd. · 15,00 Euro (keine Ermäßigung)

Was das Leben lebenswerter macht, weiß die Glücksforschung. Einerseits sind es äußere Faktoren wie z.B. Geld und Wohnumfeld, die uns zufriedener machen. Andererseits bestimmen unsere subjektiven Empfindungen und Lebensstrategien über das eigene Wohlempfinden. Einsichten von „Glücksbringern“ und „Problem-Lösern“ wie Buddha, Fromm („Haben oder Sein“), Watzlawick („Anleitung zum Unglücklichsein“) und Schmid („Glück...“) zeigen, wie man mit Schwierigkeiten gelassen umgeht und zum Glück findet. Eine Mischung aus humorvollen Video-Spots und kurzweiligen Info-Blöcken zeigt, wie das geht!

Dr. Torsten Reters ist Soziologe und Autor des informativen Ratgebers „Was die Seele selig macht!“ (Bochum/Freiburg 2022).

Bitte melden Sie sich an. Keine Abendkasse.

Höchstteilnehmerzahl: 15

Dr. Torsten Reters

0392 Glückskurs: „So geht glücklich!“

Samstag, 22. Februar und Sonntag, 23. Februar · 10.30 - 16.15 Uhr
VHS, Raum 3 · 2 Termine · 13 UStd. · 64,10 Euro (keine Ermäßigung)

Glück ist kein Zufall, Glück kann man lernen!

Wir haben täglich viele Möglichkeiten, uns zu ärgern, uns über Dinge aufzuregen oder genervt zu sein, aber auch trotz widriger Umstände gelassen, zufrieden, ja glücklich zu sein. Wir können lernen, positiven Einfluss auf unsere Gefühle nehmen, denn dieser Einfluss ist größer als wir denken.

In diesem Wochenend-Workshop werden wichtige Erkenntnisse aus der Gehirn-, Verhaltens- und Glücksforschung leicht verständlich auf den Punkt gebracht. Sie erfahren, welche Macht Sie über Ihre Gefühle und damit auch über Ihre Gesundheit sowie Ihr Wohlbefinden haben und weshalb auch unsere negativen Gefühle genauso wichtig sind wie die positiven!

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

Bitte eigene Verpflegung mitbringen! Bitte melden Sie sich an.

Höchstteilnehmerzahl: 12

Christiane Gruska

0393 Mentales Selbstcoaching mit 30-Sekunden-Entspannungstechnik
Samstag, 22. März · 10.00 - 17.00 Uhr
VHS, Raum 4 · 1 Termin · 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 selbständig zuhause damit arbeiten.

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

Bitte eigene Verpflegung mitbringen!

Bitte melden Sie sich an.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Markus A. Wollschläger

0394 Eine große Erleichterung wird Sie erfassen!
Eine positive Bewegung ist immer stärker als ein negativer
Gedanke!

Freitag, 14. März · 18.00 - 20.15 Uhr

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

Grübeln, innere Unruhe, Spannungsschmerzen, Ängste und andere Stress-Folgen lösen sich ab einem bestimmten Punkt nicht mehr von allein. Dann müssen sie gestoppt werden! Weil sie sonst weiter wuchern und Lebensfreude verbrennen.

Aber wie können wir belastende Gefühle und Gedanken in den Griff bekommen? Wegdenken allein funktioniert nicht. Ignorieren auch nicht. Beides ist hirntechnisch nicht möglich.

Aber wir verfügen tatsächlich über „Bewegungs-Schalter“, mit denen wir sofort aktiv „runterkommen“ und alles Negative beruhigen können. Dann wird das Leben leichter - und vieles wieder möglich!

Diese fünf Inneren Schalter werden Sie an diesem Abend kennenlernen.

Peter Bergholz ist Diplompsychologe und seit 44 Jahren engagiert als Psychotherapeut und Coach unterwegs. Er war 14 Jahre Leiter einer großen ev. Erziehungs- und Lebensberatungsstelle bei Hamburg, hat sich dann selbstständig gemacht und auf Basis seiner langjährigen Praxis-Erfahrungen die Rossini-Kohärenz-Methode entwickelt, einen Selbsthilfansatz für chronisch belastete Menschen. Er wurde in ca. 2000 Vorträgen und Seminaren erprobt und verändert, v.a. in Behörden, Kliniken und VHS, und liegt jetzt als ein Format vor, das in jede Alltagssituation passt.

Die lange Entwicklungsgeschichte hat Peter Bergholz in drei Büchern beschrieben: „Dein Bauch ist klüger als du“ (zusammen mit Gerda Boyesen - Kreuz-Verlag 2008), „Die Rossini-Methode“ (Trias 2009) und „Dynamische Entspannung“ (GU 2012).

Peter Bergholz lebt seit einigen Jahren in Norddeutschland und hat eine Psychologische Praxis in Bremervörde.

Bitte melden Sie sich an. Keine Abendkasse.

Höchsteilnehmerzahl: 20

Dipl. Psych. Peter Bergholz

0395 Wecke Deinen Glücksnerv! Mehr brauchst Du nicht.

Die Inneren Schalter helfen sofort.

Samstag, 15. März · 10.00 - 16.00 Uhr

VHS, Raum 2 · 1 Termin · 8 UStd. · 49,80 Euro

Haben Sie mit Grübeln, Schlafstörungen, Schmerzen, Ängsten, negativen Gedanken zu tun? Und haben Sie eine Sehnsucht nach innerer Harmonie und nach dem Gefühl, „auf dem richtigen Weg „zu sein“?

Dann sollten Sie Ihren „Ventralen Vagus“ wecken. Er wird mittlerweile auch als „Glücksnerv“ oder „Selbstheilungsnerv“ bezeichnet. Dieser Teil des Nervensystems ist, vereinfacht ausgedrückt, für die positiven Seiten des Lebens zuständig: für Regeneration, Resilienz, Heilungsprozesse, Potentialentfaltung u.a..

Die „magische“ Wirkung des „Ventralen Vagus“ wurde tatsächlich erst vor wenigen Jahren von dem US-Neuroforscher S. Porges erkannt (Polyvagalthorie). Seine bahnbrechende Entdeckung ist von größter Bedeutung. Denn jetzt wissen wir genau, wo wir direkt ansetzen können, wenn wir etwas im Leben positiv verändern wollen oder müssen. Keine Umwege mehr, keine Sackgassen!

In diesem Seminar können Sie fünf einfache Bewegungen kennenlernen oder vertiefen, die wie innere Schalter wirken. Sofort, bei jeder und jedem. Sie holen auch in schwierigen Zeiten den Glücksnerv ins Leben zurück.

Freuen Sie sich auf das Einüben der einfachen Schalterbewegungen mit stimmungsvoller Musik!

Peter Bergholz ist Diplompsychologe und seit 44 Jahren engagiert als Psychotherapeut und Coach unterwegs. Er war 14 Jahre Leiter einer großen ev. Erziehungs- und Lebensberatungsstelle bei Hamburg, hat sich dann selbstständig gemacht und auf Basis seiner langjährigen Praxis-Erfahrungen die Rossini-Kohärenz-Methode entwickelt, einen Selbsthilfeansatz für chronisch belastete Menschen. Er wurde in ca. 2000 Vorträgen und Seminaren erprobt und verändert, v.a. in Behörden, Kliniken und VHS, und liegt jetzt als ein Format vor, das in jede Alltagssituation passt.

Die lange Entwicklungsgeschichte hat Peter Bergholz in drei Büchern beschrieben: „Dein Bauch ist klüger als du“ (zusammen mit Gerda Boyesen - Kreuz-Verlag 2008), „Die Rossini-Methode“ (Trias 2009) und „Dynamische Entspannung“ (GU 2012).

Peter Bergholz lebt seit einigen Jahren in Norddeutschland und hat eine Psychologische Praxis in Bremervörde.

Bitte melden Sie sich an. Bitte eigene Verpflegung mitbringen.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Dipl. Psych. Peter Bergholz

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

Bereits seit 2006 fördert das Land Nordrhein-Westfalen die Teilnahme an beruflicher Weiterbildung. Der bisherige Bildungsscheck muss zwar zum 30.

Juni 2024 aus förderrechtlichen Gründen eingestellt werden. Das Land wird aber auch weiterhin eine flexible Unterstützung für berufliche Weiterbildungen anbieten. Die neue Förderung aus dem Europäischen Sozialfonds soll voraussichtlich ab Winter 2024/2025 zur Verfügung stehen.

Informationen finden Sie auf der Seite der Landesregierung: www.mags.nrw

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 Einstieg Laptop: Allgemeine Grundlagen

Montag, 2. Juni, Dienstag, 3. Juni

und Mittwoch, 4. Juni · 09.00 - 12.00 Uhr

VHS, Raum 7 · 3 Termine · 12 UStd. · 39,00 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!

Höchstteilnehmerzahl: 12

Ulrich Bauer

0402 Einstieg Microsoft Office: Word/Excel/PowerPoint

Donnerstag, 15. Mai und Freitag, 16. Mai · 09.00 - 12.00 Uhr

VHS, Raum 7 · 2 Termine · 8 UStd. · 27,00 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!

Höchstteilnehmerzahl: 12

Ulrich Bauer

0403 Digitale Sicherheit im E-Mail-Verkehr

Mittwoch, 19. Februar · 18.00 - 19.30 Uhr

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

In der heutigen digitalen Welt ist die Sicherheit im E-Mail-Verkehr von entscheidender Bedeutung. Dieser Kurs bietet eine umfassende Einführung in die Grundlagen der digitalen Sicherheit und zeigt praxisorientierte Fallbeispiele, um das Gelernte direkt anzuwenden.

Kursinhalte:

- Grundlagen der digitalen Sicherheit: Erfahren Sie, warum E-Mail-Sicherheit wichtig ist und welche grundlegenden Prinzipien dabei eine Rolle spielen.
- Häufige Bedrohungen: Lernen Sie die häufigsten Bedrohungen kennen, wie Phishing, Malware und Spam, und wie Sie sich davor schützen können.
- Sichere E-Mail-Kommunikation: Tipps und Tricks für die sichere Nutzung von E-Mail-Diensten, einschließlich der Erstellung sicherer Passwörter und der Nutzung von Zwei-Faktor-Authentifizierung.
- Praktische Übungen: Arbeiten Sie an praxisorientierten Fallbeispielen, um Ihr Wissen zu vertiefen und Sicherheitstechniken direkt anzuwenden.

Zielgruppe: Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihre E-Mail-Sicherheit verbessern möchten, unabhängig von ihrem Vorwissen. Besonders geeignet für berufliche Anwender, Studierende, Senioren und alle, die privat sicherer im Internet unterwegs sein möchten.

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!

Bitte melden Sie sich an!

Höchstteilnehmerzahl: 20

Fabian Weikert

0404 Einführung in die Datenbankentwicklung
Samstag, 21. Juni · 10.00 - 16.00 Uhr (inkl. 30 min. Pause)
VHS, Raum 7 · 3 Termine · 22 UStd. · 80,00 Euro

Dieser dreitägige Intensivkurs führt Sie in die Welt der Datenbankentwicklung mit Microsoft Access ein. Sie lernen die Grundlagen der Datenbanklogik kennen und setzen Ihr Wissen direkt in die Praxis um, indem Sie eine funktionierende Kontaktdatenbank erstellen.

Nach Abschluss dieses Kurses werden Sie:

- Die Grundprinzipien der Datenbanklogik verstehen.
- Sicher mit der Microsoft Access-Benutzeroberfläche umgehen können.
- Eine strukturierte Datenbank entwerfen und erstellen können.
- Abfragen, Formulare und Berichte für effizientes Datenmanagement nutzen.
- Eine vollständige Kontaktdatenbank entwickelt haben.

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!

Höchsteilnehmerzahl: 15

Tatyana Sarasa

0405 online Erstellen Sie Ihre eigene Website mit Tilda
Ein Praxiskurs für Einsteiger
Mittwoch, 14. Mai · 18.00 - 20.15 Uhr
4 Termine · 12 UStd. · 53,00 Euro (keine Ermäßigung)
Zoom-Veranstaltung

In diesem praxisorientierten Kurs lernen Sie, wie Sie mit dem benutzerfreundlichen Website-Baukasten Tilda Ihre eigene professionelle Website erstellen können - ganz ohne Programmierkenntnisse!

In vier Terminen führen wir Sie Schritt für Schritt durch den Prozess der Websiteerstellung. Sie lernen die Grundlagen des Designs, wie Sie Inhalte effektiv präsentieren und Ihre Site für mobile Geräte optimieren.

Als konkretes Projekt erstellen wir gemeinsam eine Website für einen fiktiven Sportverein. So können Sie das Gelernte direkt in die Praxis umsetzen.

Bitte melden Sie sich mit Ihrer E-Mail-Adresse an. Die Zugangsdaten werden Ihnen in Form eines Links vor der Veranstaltung zugesendet

Höchsteilnehmerzahl: 15

Tatyana Sarasa

0406 Erstellung von Chatbots
Samstag, 14. Juni · 10.00 - 15.45 Uhr (inkl. 30 Minuten Pause)
VHS, Raum 7 · 1 Termin · 7 UStd. · 27,50 Euro

Entdecken Sie die faszinierende Welt der Chatbots! In diesem Kurs erstellen Sie ohne Programmierkenntnisse Ihren eigenen Telegram-Bot. Lernen Sie Grundlagen, planen Sie Funktionen und setzen Sie Ideen mit visuellen Tools um. Vom Konzept bis zur Umsetzung begleiten wir Sie Schritt für Schritt. Am Ende präsentieren Sie stolz Ihren funktionierenden Bot. Ideal für Neugierige und Kreative, die moderne Technologie spielerisch erkunden möchten

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!

Höchsteilnehmerzahl: 15

Tatyana Sarasa

0407 online ChatGPT - Grundlagen

Dienstag, 15. April · 18.00 - 19.30 Uhr

1 Termin · 2 UStd. · 10,00 Euro (keine Ermäßigung)

Zoom-Veranstaltung

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der künstlichen Intelligenz! In diesem unterhaltsamen 90-minütigen Einführungswebinar lernen Sie ChatGPT, Claude und ähnliche KI-Tools kennen. Ohne Vorkenntnisse entdecken Sie, wie diese digitalen Assistenten Ihren Alltag bereichern können.

Was erwartet Sie?

- Spannende Live-Demos: Erleben Sie KI in Aktion
- Praktische Anwendungsbeispiele für Beruf und Freizeit
- Interaktive Übungen: Testen Sie selbst die Fähigkeiten der KI
- Diskussion über Chancen und Herausforderungen
- Tipps für den verantwortungsvollen Umgang mit KI-Tools

Nach diesem Webinar wissen Sie, wie Sie ChatGPT & Co. für sich nutzen können – vom kreativen Schreiben bis zur Problemlösung. Lassen Sie sich überraschen, wie vielseitig und nützlich diese neuen Technologien sein können!

Zielgruppe: Alle Interessierte ohne Vorkenntnisse

Voraussetzungen: Keine, nur Neugierde und Offenheit für Neues!

Bitte melden Sie sich mit Ihrer E-Mail-Adresse an. Die Zugangsdaten werden Ihnen in Form eines Links vor der Veranstaltung zugesendet.

Höchsteilnehmerzahl: 15

Tatyana Sarasa

0408 online Canva-Workshop: Entdecke die Welt der Kreativität

Montag, 10. März · 17.30 - 20.30 Uhr

1 Termin · 4 UStd. · 35,00 Euro (keine Ermäßigung)

Zoom-Veranstaltung

Entdecken Sie die Welt der Kreativität mit dem interaktiven Canva Workshop. Lernen Sie die Grundlagen dieses benutzerfreundlichen Bildbearbeitungsprogramms kennen, von der Erstellung eines Kontos bis zur Gestaltung professioneller Designs ohne Vorkenntnisse. Erfahren Sie wichtige Designprinzipien und setzen Sie diese direkt in die Tat um, indem Sie verschiedene Projekte erstellen, darunter Social-Media-Grafiken und Präsentationen. Unterschiede zwischen der Premium- und Gratis-Version werden erklärt, ebenso wie wertvolle Tipps und Tricks, um Ihre Designs zu verbessern.

Bitte melden Sie sich mit Ihrer E-Mail-Adresse an. Die Zugangsdaten werden Ihnen in Form eines Links vor der Veranstaltung zugesendet.

Höchsteilnehmerzahl: 20

Robin Weniger

0411 Was ein Smartphone alles kann (nur Android)

Montag, 3. Februar und Dienstag, 4. Februar · 09.00 - 12.00 Uhr

VHS, Raum 7 · 2 Termine · 8 UStd. · 29,40 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

0412 Was ein Smartphone alles kann (nur Android)

Dienstag, 3. Juni und Mittwoch, 4. Juni · 12.15 - 15.15 Uhr

VHS, Raum 7 · 2 Termine · 8 UStd. · 29,40 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

0413 Online CapCut – Videoverarbeitung auf dem Telefon

Donnerstag, 5. Juni · 18.00 - 19.30 Uhr

1 Termin · 2 UStd. · 18,00 Euro (keine Ermäßigung)

Zoom-Veranstaltung

Entdecken Sie die Welt der Videobearbeitung mit unserem CapCut-Einführungskurs! In dieser kompakten Schulung lernen Sie, wie Sie beeindruckende Videos mit diesem beliebten Tool erstellen. Von der Installation bis zum finalen Export begleiten wir Sie Schritt für Schritt. Egal ob für Social Media oder persönliche Projekte - nach diesem Kurs werden Sie CapCut wie ein Profi beherrschen. Ideal für Anfänger.

Bitte melden Sie sich mit Ihrer E-Mail-Adresse an. Die Zugangsdaten werden Ihnen in Form eines Links vor der Veranstaltung zugesendet.

Höchstteilnehmerzahl: 15

Tatyana Sarasa

Organisation · Selbstmanagement

0414 Persönlichkeit entfalten – Selbstbewusst handeln im Alltag und Beruf

Samstag, 22. März · 10.00 - 15.00 Uhr (inkl. 30 Minuten Pause)

VHS, Raum 7 · 1 Termin · 6 UStd. · 48,90 Euro

Oft passen Kommunikationsstrategien und Verhaltensweisen nicht zur eigenen Persönlichkeit. Ob privat, als Mitarbeiter*in oder als Führungskraft - wer seine Verhaltensweisen kennt, kann authentischer handeln und somit erfolgreicher sein. Mit Hilfe des persolog® Quick-Check Kurzfragebogens erkunden Sie einige Ihrer Verhaltensmuster und gewinnen ein besseres Verständnis für Ihre Stärken und Herausforderungen.

In praktischen Übungen erwerben Sie wertvolle Fähigkeiten, um verschiedene Verhaltensweisen gezielt zu erkennen und bewusster darauf zu reagieren - sei es im Beruf, in schwierigen Gesprächen oder im privaten Umfeld. Diese können Sie sofort im Alltag anwenden, um Ihre individuellen Stärken noch gezielter einzusetzen und zukünftigen Herausforderungen mit mehr Klarheit und Selbstvertrauen zu begegnen.

Hinweis: Die Kosten für den persolog® Quick-Check Kurzfragebogen

(27,90 €) sind bereits in der Kursgebühr enthalten. Das Teilen der eigenen Analyseergebnisse in der Gruppe ist freiwillig und für eine erfolgreiche Kursteilnahme nicht erforderlich. Die Ergebnisse verbleiben ausschließlich bei den Teilnehmenden.

Höchstteilnehmerzahl: 16

Frank Schneider

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.

Konzert

0499 Projektchor-Workshop: CHANTONS!

Sing mit...französische Chansons!

Samstag, 26. April · 16.00 - 19.30 Uhr

Friedenskirche, Weidenstr. 48 · 1 Termin · 4 UStd. · 25,00 Euro

Unter der charmanten und fachkompetenten Anleitung der erfahrenen Musikpädagogin, Chorleiterin und Vollblutmusikerin **Ghislaine Mommer** aus den Niederlanden und der Unterstützung der zertifizierten Singleleiterin **Claudia Kock** aus Oer-Erkenschwick werden Sie an diesem Nachmittag französische Lieder kennen und singen lernen. Die Anleitung der Chansons sowie Stimm- und Körperübungen erfolgen in deutscher Sprache. Französische Sprachkenntnisse sind nicht unbedingt erforderlich, aber natürlich hilfreich.

Nach einer gemeinsamen Pause mit französischem Abendsnack werden wir die erarbeiteten Lieder gemeinsam als Projektchor in einem kleinen Hauskonzert präsentieren. Dies ist gleichzeitig eine kleine Generalprobe! Denn Sie haben die Möglichkeit als Mitglied des gerade entstandenen Projektchors durch einen Gastauftritt beim abendlichen Konzert des Musikerduos „Cent Mille Chansons“ (siehe Kurs 0500) mitzuwirken. Die Dozentin ist Teil des Duos und würde sich über Ihre Teilnahme am Konzert sehr freuen.

Weitere Infos: www.glinemusics.nl & www.SingMitClaudiaKock.de

Für den Abendsnack bitten wir um eine Spende.

Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten.

Höchstteilnehmerzahl: 50

Ghislaine Mommer

0500 „Cent Mille Chansons“

Ein französischer Chanson Abend!

Samstag, 26. April · 20.00 - 21.00 Uhr

Friedenskirche, Weidenstr. 48 · 1 Termin · 1 Stunde · 12,00 Euro

Nach zahlreichen, sehr erfolgreichen Konzerten in den Niederlanden, in Belgien und in Deutschland tritt das **Duo „Cent Mille Chansons“** nun erstmals in Oer-Erkenschwick auf. Mit sympathischem Charme und großer Musikalität geht es auf eine klangvolle Reise quer durch Frankreich.

Die warme und mitreißende Stimme von **Ghislaine Mommer** und die virtuoson Klänge von **Clemens Hoffmann** am Piano begeistern mit berühmten, aber auch mit weniger bekannten sowie selbstkomponierten französischen Chansons ihr Publikum! Mit dem Auftritt des VHS Projektchors des Nachmittagworkshops (siehe Kurs