

Politik · Gesellschaft · Umwelt · Familie

Volkshochschulen sind Orte der Demokratie. Als Institution vermittelt die Volkshochschule gleichermaßen Kompetenzen und demokratische Werte. Insbesondere mit den offenen Angeboten im Programmreich „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 Programmreiche 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

0300 Eurosport Backstage – Sportkommentar International

Montag, 23. März · 19.00 - 21.15 Uhr

VHS, Raum 9 · 1 Termin · 3 UStd. · 9,00 Euro

Kommentieren nur nach Gehör, Zeitfahren ohne Zeiten oder wie kommentiert man einen roten Felsen in der Wüste von Utah, wenn das Fernsehsignal aus Amerika ausfällt? Geht alles, meint Eurosport-Kommentator Marc Rohde. Er entführt Sie in die Welt des außergewöhnlichen, internationalen Fernsehsenders. Es gibt allerlei Anekdoten und spannendes Wissen, wie die Arbeit eines Eurosport-Kommentators aussieht.

Eurosport ist Europas größter Sportfernsehsender und besteht seit 1989. Mittlerweile wird in 30 Sprachen weltweit gesendet. Wie vielschichtig und komplex der Sender, wie herausfordernd aber auch spannend die Arbeit als Kommentator ist, darum geht es in diesem Vortrag.

Marc Rohde ist seit 30 Jahren in den Medien tätig, arbeitet seit 20 Jahren für Eurosport und kommentiert dort Skilanglauf, Frauen-Skispringen und Radsport sowie bei Olympischen Spielen Kanurennsport und Kanuslalom. Er arbeitet auch als Streamingkommentator im Fußball, Volleyball und Basketball.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

Höchstteilnehmerzahl: 25

Marc Rohde

0301 Führung durch das Rathaus: Verwaltung und Demokratie hautnah erleben

Donnerstag, 19. März · 15.30 - 17.00 Uhr

Treffpunkt: Rathaus Haupteingang · 1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei

Andre Thyret, Ansprechpartner für das Stadtmarketing und die Öffentlichkeitsarbeit bei der Stadt Oer-Erkenschwick, führt Sie durch das Verwaltungsgebäude und erklärt, bei welchen Belangen sich die Bürgerinnen und Bürger an die Stadtverwaltung wenden können. Beim Gang durch das Haus erhalten Sie Informationen zur Stadtgeschichte, Kommunalpolitik sowie aktuellen Organisation der Stadtverwaltung.

Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten.

Höchstteilnehmerzahl: 25

Andre Thyret

0302 „Give peace a chance!“ Von den Ursachen des Krieges und den

Wegen zum Frieden

Montag, 20. April · 19.00 - 21.15 Uhr

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

Der Soziologe und Sachbuchautor Dr. Torsten Reters zeigt die „Die Masken der Destruktivität“ auf: Zum einen wendet er sich den Anlässen und psychologischen sowie gesellschaftlichen Ursachen von Kriegen (u.a. nach Fromm und Watzlawick) zu. Mit Bezug auf ausgewählte Konflikte der Geschichte und Gegenwart (30-jähriger Krieg, I. und II. Weltkrieg, Ukraine) zeigt Reters deren propagandistisch gefärbte Kommunikation, deren Verlauf und die schwierigen Wege zur Friedensfindung auf. Am Ende werden zentrale Friedensstrategien der Konfliktforschung (nach Johan Galtung u.a.) vorgestellt und Chancen und Hindernisse der Friedensfindung diskutiert.

Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten.

Höchstteilnehmerzahl: 25

Dr. Torsten Reters

0303 Von Bismarck zu Hitler

Vom Traum der Demokraten zur „Diktatur“

Montag, 2. März · 19.00 - 21.15 Uhr

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

1871 realisierte Bismarck den demokratisch-revolutionären Traum eines deutschen Reiches. Wilhelm II. nutzte das neu geschaffene Imperium für seine „Weltmacht-Politik“ und scheiterte damit im ersten Weltkrieg. Scheidemann, Ebert und Stresemann versuchten nach dem verlorenen Ersten Weltkrieg eine neue demokratische Ordnung und eine Aussöhnung mit den Nachbarstaaten. Hindenburg und die Präsidialkabinette Brüning, Schleicher, von Papen ebneten ab 1930 den Weg in die Hitler-Diktatur. Dessen „Drittes Reich“ knüpfte an die chauvinistischen Kriegsziele des Ersten Weltkriegs an – und scheiterte damit genauso wie das deutsche Kaiserreich von 1871. Sebastian Haffners These aus seinem Werk „Von Bismarck zu Hitler“ lautet: Das Deutsche Reich war zu schwach, um es mit der Welt aufzunehmen – und zu stark, um von den anderen Großmächten geduldet zu werden.

Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten.

Höchstteilnehmerzahl: 25

Dr. Torsten Reters

0304 Lesung und Vortrag: „Das Jahr des Gärtners“

Leben und Werk von zwei Unbequemen

Donnerstag, 23. April · 18.30 - 20.00 Uhr

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

Karel Čapek gilt als einer der bedeutendsten tschechischen Literaten des 20. Jahrhunderts. Seine produktivste Schaffensperiode hatte der 1890 geborene Karel in der Ersten Tschechoslowakischen Republik.

Früh erkannten er und sein älterer Bruder Josef die Gefahr des sich ausbreitenden Faschismus. Karel setzte sein literarisches und journalistisches, Josef sein künstlerisches und literarisches Talent ein, um vor dem Faschismus und Nationalsozialismus zu warnen. Mit Masaryk, dem ersten Präsidenten (und Philosophen) der ČSR waren die Brüder Čapek befreundet. Galt Masaryk der Gestapo als Staatsfeind Nr. 1, stand Josef Čapek direkt auf Platz 2. Als einer der Ersten wurde er 1939 verhaftet, durchlitt mehrere Konzentrationslager, zuletzt Bergen-Belsen, wo sich seine Spur kurz vor Kriegsende verlor. Sein Bruder Karel starb bereits Weihnachten 1938.

„Das Jahr des Gärtners“, von Karel geschrieben und von Josef illustriert, zeigt augenzwinkernd das Schicksal des ruhelosen Gärtners und die noch heile Welt der Brüder Čapek in ihrem Doppelhaus im Prag der 1920er Jahre, in der Josef besonders gerne Kinderbilder malte. Mit klarer Beobachtung und treffsicherem, satirischem

Humor warnten Karel und Josef in anderen Werken vor den sich abzeichnenden Katastrophen des 20. Jahrhunderts: vor Atom- und Massenvernichtungswaffen, vor Diktaturen und dem Missbrauch technischer Möglichkeiten.

Anhand ausgewählter Texte und Bilder wollen wir in das vielfältige und spannungsreiche Leben und Werk der beiden Unbequemen einführen – ein besonderes Beispiel für Zivilcourage, wie sie auch heute aktuell und gefordert ist.

Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten.

*Höchstteilnehmerzahl: 20 Gerda E. H. Koch und Roswitha Killinger,
Gesellschaft für Christlich-Jüdische Zusammenarbeit Kreis Recklinghausen
e.V.*

0305 Lesung und Vortrag: Ruth Weiss – eine Jahrhundertzeugin und Stimme für Gerechtigkeit, Freiheit, Demokratie und Menschenrechte

Donnerstag, 19. Februar · 18.30 - 20.00 Uhr

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

„Das Wichtigste an der Freiheit ist, ‚Nein‘ sagen zu können.“

Ruth Weiss (Loewenthal) wurde als Kind jüdischer Eltern am 26. Juli 1924 in Fürth geboren und erlebte als Schulkind die Ausgrenzungen durch die nationalsozialistische Rassopolitik. Mit dem letzten Schiff gelang die Ausreise nach Südafrika. Durch ihr eigenes Schicksal sensibilisiert, entwickelte die junge Ruth schon bald politisches Verständnis und Bewusstsein. Als Journalistin schrieb sie gegen das Unrecht der Apartheidspolitik in Südafrika, gegen Rassismus und Diskriminierung. Sie verstand sich auch als Vermittlerin zwischen Kulturen: „Auch wenn sie nicht gleichartig sind, so sind sie doch alle gleichberechtigt. Angehörige verschiedener Kulturen können miteinander leben lernen.“

Als Ruth Weiss einige Jahre in Lüdinghausen wohnte, entstand ein persönlicher Kontakt zu ihr. 2015 wurde ihre Lebensgeschichte auf Video festgehalten. Als Schriftstellerin hinterließ Ruth Weiss ihre Botschaft z.B. in ihrer Autobiografie „Wege im harten Gras“ oder in ihrem letzten, am 12. August 2025, kurz vor ihrem Tod am 5. September erschienenen Buch „Erinnern heißt Handeln“. Sie appellierte, „mit wachem kritischem Blick die gesellschaftlichen, politischen und wirtschaftlichen Entwicklungen in der Welt zu begleiten und die Stimme zu erheben, wo Menschen unterdrückt, ausgebeutet oder verfolgt werden.“

Wir lassen Ruth Weiss in ihren Texten sowie dem Video zu Wort kommen und informieren über eine außergewöhnliche Frau.

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

Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten.

*Höchstteilnehmerzahl: 20 Gerda E. H. Koch und Roswitha Killinger,
Gesellschaft für Christlich-Jüdische Zusammenarbeit Kreis Recklinghausen e.V.*

0306 online Kinderverschickungen

Dienstag, 10. Februar : 18.00 - 19.30 Uhr

Zoom-Vortrag · 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 aktu-

ellen Stand der Aufarbeitung im Bund und in NRW. Am Ende des Vortrages gibt es Gelegenheit für einen Austausch.

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

Höchstteilnehmerzahl: 20

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

0307 Wir Frauen sind nicht das Heimchen am Herd – wir sind die treibende Kraft der Zukunft!

Donnerstag, 16. April · 19.00 - 20.30 Uhr

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

Das romantisierte Frauenbild der sogenannten „Tradwives“ ist kein harmloser Ausflug in vergangene Zeiten. Es erfüllt gezielt gesellschaftliche und politische Zwecke – und wird oft unterschätzt. Mit uns gibt es kein Zurück in alte Rollenklischees und reaktionäre Ideologien!

An diesem Abend wollen wir gemeinsam mit engagierten Frauen über ein modernes, selbstbestimmtes Frauenbild sprechen. Wie sieht eine gerechte Zukunft für Frauen aus? Welche gesellschaftlichen Voraussetzungen braucht es dafür? Und vor allem: Welche Visionen haben Frauen weltweit für ihr Leben?

Wir berichten von inspirierenden Erfahrungen mutiger Frauen, die sich bereits auf den Weg gemacht haben. Eindrückliche Einblicke kommen von Teilnehmerinnen des Seminars der Weltfrauen mit dem Thema: „Wege und Theorien zur Befreiung der Frau von Ausbeutung und Unterdrückung“, das im November 2025 in Kathmandu, Nepal stattfand. Dort trafen sich Frauen aus aller Welt – darunter auch aus dem Kreis Recklinghausen – um sich auszutauschen, zu vernetzen und gemeinsam für eine bessere Zukunft zu kämpfen.

Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten.

Höchstteilnehmerzahl: 25

Gabriele Beisenkamp, Frauenverband Courage e.V.

0308 Alltäglich und vielschichtig: Gewalt an Frauen

Montag, 9. März · 18.30 – 20.00 Uhr

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

Ob häusliche Gewalt, Belästigungen in der Öffentlichkeit oder Hasskommentare im Internet, die Gewalt an Frauen zeigt sich tagtäglich in unterschiedlichen Formen. Anlässlich des Internationalen Frauentags möchte der Vortrag auf diese verschiedenen Formen der Gewalterfahrungen, die Frauen erleben, eingehen. Dabei soll auch das Phänomen der Betäubung von Frauen im Rahmen von Missbrauchshandlungen angesprochen werden.

Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten.

Höchstteilnehmerzahl: 25

Cassandra Speer

0309 Workshop: „Man wird doch wohl noch sagen dürfen...“

Zum Umgang mit Stammtischparolen

Montag, 16. März · 18.00 – 20.15 Uhr

VHS, Raum 9 · 1 Termin · 3 UStd. · gebührenfrei

Aussagen wie „Das Boot ist voll“ oder der Begriff des „Sozialtourismus“ - längst hört man solcherlei nicht nur in politischen Debatten, sondern verstärkt im eigenen privaten wie beruflichen Umfeld. Aber wie reagiert man darauf? Soll man darauf reagieren?

Im Rahmen dieses Workshops sollen anhand konkreter Beispiele Strategien eingeübt werden, mit denen man verschiedene Stammtischparolen einerseits kontern und andererseits weiterhin miteinander im Dialog bleiben kann.

Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten.

Höchstteilnehmerzahl: 25

Cassandra Speer

KOOP Studienreise: Trier und Luxemburg. Europa – In Vielfalt geeint Dienstag, 7. – Samstag, 11. April

Obwohl Luxemburg das kleinste europäische Land ist, wird es aufgrund seiner zentralen Lage im Kontinent und als Ursprungsland des Schengener Abkommens auch das „Herz Europas“ genannt. Das Motto der EU „In Vielfalt geeint“ wird hier aktiv gelebt und Verbindungen mit den Nachbarstaaten Belgien, Frankreich und Deutschland gepflegt und gestärkt. Begleiten Sie uns auf diese Reise in die Vierländerregion, blicken Sie hinter die Kulissen der EU und begeben Sie sich mit uns auf die Spuren der NS-Zeit sowie der jüdischen Vergangenheit und Gegenwart.

Infos und Anmeldung unter:

reisen@auslandsgesellschaft.de, Tel. 0231 83800-48, www.auslandsgesellschaft.de

Anmeldeschluss: 2. Februar

Mindestteilnehmerzahl: 25

Gerda E. H. Koch, Roswitha Killinger

KOOP Studienreise: Paris

Auf kulturellen, historisch-politischen und jüdischen Spuren

Donnerstag, 4. – Sonntag, 7. Juni

Frankreichs Hauptstadt ist nicht nur eine der bedeutendsten Großstädte Europas, sondern auch eine der führenden Zentren für Kunst, Mode und Kultur weltweit. Neben dem Eiffelturm als Wahrzeichen der Stadt erlangten Bauten wie Notre Dame, Sacré-Coeur und der Louvre große Bekanntheit. Paris ist in 20 sogenannte Arrondissements (Viertel) unterteilt, die alle ihre Besonderheiten haben.

Im Viertel Marais haben seit dem 13. Jh. Juden aus Ost und West trotz aller Vertreibungen immer wieder eine Heimat gefunden. Auch wenn sich die jüdische Gemeinde Frankreichs in den letzten zehn Jahren von 800.000 Mitgliedern auf 450.000 Menschen fast halbiert hat, leben dennoch ca. 275.000 von ihnen in Paris.

Begleiten Sie uns über das verlängerte Fronleichnams-Wochenende in die Metropole an der Seine und wandeln Sie mit uns auf kulturellen, historisch-politischen und jüdischen Spuren! Ein fakultativer Ausflug in die etwa 20 km entfernte Stadt Versailles führt uns zum berühmten gleichnamigen Schloss, das der „Sonnenkönig“ Ludwig XIV. einst zu seiner Residenz machte.

Infos und Anmeldung unter:

reisen@auslandsgesellschaft.de, Tel. 0231 83800-48, www.auslandsgesellschaft.de

Anmeldeschluss: 3. April

Mindestteilnehmerzahl: 23

Gerda E. H. Koch, Roswitha Killinger

KOOP Studienreise: Normandie – Uraltes Kulturland.

Geschichte – Kultur – Religion

Freitag, 24. – Freitag, 31. Juli

Das Programm beginnt in Frankreich mit dem Besuch von Reims und führt danach weiter in die Normandie im Nordwesten Frankreichs – ein uraltes Kulturland.

Infos und Anmeldung unter:

koch@kinderlehrhaus.de, Tel. 02361-655462

Anmeldeschluss: 30. März

Gerda E. H. Koch, Roswitha Killinger

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 Im Wettkampf mit dem Gehirn: ist künstliche Intelligenz schon intelligent?

Montag, 23. Februar · 19.30 - 21.00 Uhr

1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei

Zoom-Vortrag

Was wir heute unter Künstlicher Intelligenz (KI) verstehen, ist künstlich, aber noch nicht wirklich intelligent. Trotz wichtiger Fortschritte ist die heutige KI noch äußerst ineffizient: Sie verschwendet Energie und benötigt Unmengen sogenannter „Labels“. Beides ist teuer und nicht nachhaltig.

Vor 50 Jahren wurden die heutigen Methoden der KI von der Neurowissenschaft inspiriert – und die Frage ist naheliegend, ob es aus der Hirnforschung erneut Inspirationen für eine nächste Generation der KI geben kann. Unsere Gehirne sind schließlich unübertroffen in ihrer Energieeffizienz und Lernfähigkeit. Mithilfe neuester Methoden der Netzwerkanalyse im Gehirn („Connectomics“) sollen die Besonderheiten des biologischen Computers in unseren Köpfen bestimmt, Lernregeln verstanden und mögliche Veränderungen im Kontext von Erkrankungen beschrieben werden.

Moritz Helmstaedter ist Direktor am Max-Planck-Institut für Hirnforschung in Frankfurt und wissenschaftliches Mitglied der Max-Planck-Gesellschaft. Seine Arbeit zielt darauf ab, die Grenzen der Connectomics zu erweitern, einem aufstrebenden Forschungsgebiet, das sich mit der Kartierung neuronaler Netzwerke im Gehirn in noch nie dagewesener Größe und Auflösung beschäftigt. Seine Interessen liegen in der Beziehung zwischen künstlicher und biologischer Intelligenz und der Suche nach konnektomischen Phänotypen psychiatrischer Störungen.

Prof. Dr. Moritz Helmstaedter

0311 online Fehlerhafte Menschen und Maschinenfehler

Warum wir eine Error Literacy brauchen

Dienstag, 24. Februar · 19.30 - 21.00 Uhr

1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei

Zoom-Vortrag

Schon vor einigen Jahrzehnten wunderte sich ein Softwareentwickler, was den Menschen denn so den Kopf vernebelt, dass sie glaubten, Computer würden keine Fehler machen. Heute sind wir mit den „Halluzinationen“, „Lügen“ - also den Fehlern großer Sprachmodelle wie ChatGPT - konfrontiert. Trotzdem vertrauen viele Menschen den Aussagen der KI und überprüfen die Ergebnisse nicht.

Der Vortrag widmet sich der Geschichte maschineller und menschlicher Fehler. Er diskutiert die Hartnäckigkeit des Maschinenglaubens, das Stereotyp vom fehlerhaften Menschen sowie die Zunahme technologischer Fehler in den letzten Dekaden, um schließlich zu thematisieren, warum wir eine „Error Literacy“ brauchen.

Martina Heßler ist Professorin für Technikgeschichte an der TU Darmstadt. Sie beschäftigt sich mit der Geschichte von Mensch-Maschinen-Verhältnissen,

mit Technikemotionen und technologischen Fehlern. Martina Heßler ist Mitglied von acatech.

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

Prof. Dr. Martina Heßler

0312 online Die Frau als Mensch: Am Anfang der Geschichte

Mittwoch, 4. März · 19.30 - 21.00 Uhr

1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei

Zoom-Vortrag

Stolze Hüften aus Knochen, Stein, gebranntem Ton. Wir nennen sie Göttinnen, doch wer oder was waren sie wirklich? In Büchern über die Steinzeit sehen wir vorrangig Männer beim Jagen, Feuerstein schlagen oder Höhlen bemalen. Die meisten Menschenbilder aber, die uns von Eiszeitmenschen selbst hinterlassen wurden, zeigen Frauen. Was waren das für Gesellschaften, die sie und ihr Geschlecht so zentral und ohne Scham darstellten?

Nach Jahren der Recherche kehrt Ulli Lust zurück mit ihrem groß angelegten Sachcomic über die Anfänge der Kunst und die Bedeutung der Empathie für das Überleben unserer Spezies: Rund um die archaisch-weiblichen Figurinen entfaltet sich eine vergessene Welt, in der die Heldenreise Gruppensache war, die nur gemeinsam bestanden werden konnte, von Frauen, Männern, Kindern oder auch nichtbinären Menschen in mitunter reich geschmückter Rolle.

Ulli Lust ist eine österreichische Comiczeichnerin und Illustratorin. Ihr Comic „Heute ist der letzte Tag vom Rest deines Lebens“ (avant-verlag) erhielt international viel Aufmerksamkeit und wurde mit dem Ignatz Award und dem Los Angeles Times Book Award ausgezeichnet. **Ulli Lust** zählt zu den wichtigsten deutschsprachigen Comiczeichner:innen; sie unterrichtet Zeichnung und Comic an der Hochschule Hannover und hat 2025 den Sachbuchpreis des Börsenvereins des Deutschen Buchhandels erhalten.

In Kooperation mit dem Börsenverein des Deutschen Buchhandels.

Ulli Lust

0313 online Jenseits der Banken und fern vom Staat

Über Geld und Freiheit im Zeitalter der Kryptowährungen

Montag, 16. März · 19.30 - 21.00 Uhr

1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei

Zoom-Vortrag

Mit Bitcoin brach vor sechzehn Jahren das Zeitalter der Kryptowährungen an. Das selbsternannte digitale Bargeld versprach eine anonym und unmittelbar verwendbare und von außen nicht zu korrumpernde Weltwährung jenseits der Banken und fern vom Staat. Bitcoin sei deswegen, so hört man aus dem Internet genauso wie aus dem Zeitungsfeuilleton oder aus US-Senatsanhörungen, eine „Währung der Freiheit“. Dieses Versprechen ist besonders für jene attraktiv, die unter der Macht der Zahlungsvermittler und repressiven Finanzbehörden leiden – und das sind nicht wenige. Doch ist das Versprechen auch tragfähig?

Der Vortrag erläutert die Grundprinzipien der Funktionsweise von Bitcoin und anderen Kryptowährungen und sondiert ihre freiheitspolitischen Ambitionen im Lichte geldsoziologischer Befunde und aktueller politischer Entwicklungen in der Ära Trump.

Aaron Sahr leitet am Hamburger Institut für Sozialforschung die Forschungsgruppe «Monetäre Souveränität». Als Gastprofessor der Leuphana Universität Lüneburg forscht und lehrt er am Zentrum für Theorie und Geschichte der Moderne zu Geldgeschichte, kapitalistischer Dynamik und politischer Ökonomie.

Prof. Dr. Aaron Sahr

0314 online Antisemitismus - Was gibt es da zu erklären?

Mittwoch, 25. März · 19.30 - 21.00 Uhr

1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei

Zoom-Vortrag

Wer nach „Erklärungen“ sucht, tappt meistens im Dunklen und findet nichts. Soziale Phänomene haben Geschichten, die sich rekonstruieren lassen, aus diesen Rekonstruktionen ergibt sich ein Verständnis für ihre Dynamik. Die sollte man kennen, wenn man über solche Phänomene reden will.

Jan Philipp Reemtsma ist ein deutscher Literatur- und Sozialwissenschaftler. Seine Arbeitsschwerpunkte sind die Literatur des 18. und 20. Jahrhunderts, Zivilisationstheorie sowie Geschichte der menschlichen Destruktivität. Für seine Biografie über Christoph Martin Wieland erhielt er 2023 den Bayerischen Buchpreis.

Prof. Dr. Jan Philipp Reemtsma

0315 online Roma Eterna. Kunst und Kultur im Rom der Nachkriegszeit:

Zwischen Trümmern, Widerstand und Erneuerung

Mittwoch, 1. April · 19.30 - 21.00 Uhr

1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei

Zoom-Vortrag

Am 4. Juni 1944 wurde Rom von den alliierten Streitkräften befreit, ein entscheidender Wendepunkt in der Geschichte Italiens. Die Stadt wurde zum Symbol der Befreiung vom faschistischen und nationalsozialistischen Regime und entwickelte sich in kurzer Zeit zu einem Zentrum des kulturellen Neuanfangs.

Rom, über Jahrhunderte ein Ort der Mythen, Erinnerung und künstlerischer Sehnsüchte, wurde nun selbst zum Schauplatz künstlerischer Erneuerung. Zwischen den Trümmern des Krieges entstanden neue Ausdrucksformen im Film, in der freien und angewandten Kunst, im Design und im Kunsthandwerk. Künstlerinnen und Künstler gestalteten nicht nur ihre Gegenwart, sondern entwarfen auch ein neues Italien – mit einer Ästhetik, die Widerstand, Hoffnung und die Sehnsucht nach Freiheit mit neu entfesselter Kreativität vereinte und im Mythos von *la dolce vita* kulminierte.

Der Vortrag geht der Frage nach, wie sich in freier Kunst, Film, Kunsthandwerk sowie durch das Inszenieren von Designikonen wie dem Vespa-Motorroller eine Ästhetik von Lebensgefühl und Optimismus formierte, die bis heute nachwirkt und entscheidend unsere Wahrnehmung der italienischen Kultur und Identität beeinflusst.

Lisa Hockemeyer ist eine deutsche Design- und Kunsthistorikerin. Sie lehrt Designgeschichte in Mailand. Die Veranstaltung wird live aus der Casa di Goethe in Rom gestreamt und findet in Kooperation mit L.I.S.A., dem Wissenschaftsportal der Gerda Henkel Stiftung, statt.

Dr. Lisa Hockemeyer

0316 online Die Gletscher: Von der letzten Eiszeit bis morgen

Donnerstag, 16. April · 19.30 - 21.00 Uhr

1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei

Zoom-Vortrag

Der Rückgang der Gebirgsfelder zählt zu den sichtbarsten Auswirkungen des globalen Klimawandels. Die Frage, wie lange es die Gletscher der Erde noch gibt und welche Folgen ihr Verschwinden haben wird, betrifft uns alle.

Die renommierte Gletscherforscherin Andrea Fischer erklärt anschaulich, wie die Gletscher entstanden und wie sie die Landschaft geformt haben. Zudem erzählt sie von der Faszination der Gletscher und der gemeinsamen Geschichte von Menschen und Gletschern. Was aber würde deren Verlust für den Planeten bedeuten? Und können die Gletscher wiederkommen?

Andrea Fischer ist Gletscherforscherin und stellvertretende Direktorin des Instituts für interdisziplinäre Gebirgsforschung der Österreichischen Akademie

der Wissenschaften. Für ihre Forschungen wurde sie mehrfach ausgezeichnet, u.a. als Wissenschaftlerin des Jahres 2023.

Dr. Andrea Fischer

0317 online Warum nicht losen? Über den Sinn von

Zufallsentscheidungen

Mittwoch, 22. April · 19.30 - 21.00 Uhr

1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei

Zoom-Vortrag

Üblicherweise gehen wir davon aus, dass Entscheidungen auf dem Abwagen von Gründen beruhen sollten, während man sich durch Losverfahren dem blinden Zufall ausliefern. Das scheint auf den ersten Blick irrational zu sein. Tatsächlich gab es aber Losentscheidungen in vielen Lebensbereichen und nicht zuletzt in der Politik schon immer. Der Vortrag geht der Frage nach, wie Losverfahren in der Vergangenheit begründet wurden, und zeigt anhand historischer Beispiele, wie sie funktionierten.

Barbara Stollberg-Rilinger ist Historikerin und Rektorin des Wissenschaftskollegs zu Berlin. Sie ist vielfach ausgezeichnet u.a. mit dem Gottfried-Wilhelm-Leibniz-Preis der Deutschen Forschungsgemeinschaft.

Prof. Dr. Barbara Stollberg-Rilinger

0318 online Die Kelten

Mittwoch, 29. April · 19.30 - 21.00 Uhr

1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei

Zoom-Vortrag

In der zweiten Hälfte des letzten Jahrtausends v. Chr. prägen Völker die Geschichte Mittel- und Südeuropas, die ihre griechischen und römischen Nachbarn „Kelten“ nennen. Der Vortrag veranschaulicht anhand der Nachrichten antiker Autoren und den Erkenntnissen der modernen Archäologie die wesentlichen Merkmale der keltischen Kultur, gibt einen Überblick über deren Geschichte von den Anfängen bis zur Romanisierung und schließt mit einem Ausblick auf das Weiterleben keltischer Kulturelemente im Mittelalter und in der Neuzeit.

Bernhard Maier lehrt Allgemeine Religionswissenschaft und Europäische Religionsgeschichte an der Universität Tübingen. Er ist ausgewiesener Experte für die Kelten und hat u.a. die Publikation „*Die Kelten - Geschichte, Sprache und Kultur*“ verfasst.

Prof. Dr. Bernhard Maier

0319 online In der Nähe: Vom politischen Wert einer ostdeutschen

Sehnsucht

Montag, 18. Mai · 19.30 - 21.00 Uhr

1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei

Zoom-Vortrag

Wir leben in Zeiten der Entfernung. Die politischen Lager, die großen Machtblöcke der Welt, die Stadt vom Land – alles entfernt sich voneinander. Umso wichtiger wird der Blick aus der Nähe. Wo ist im Zeichen medial befeuerter Selbstgerechtigkeit noch Gemeinschaft möglich?

Der Schriftsteller und Journalist Simon Strauß findet eine überraschende Antwort: in der Kleinstadt. Hier begegnen sich die Menschen als Gegenüber, hier müssen Konflikte ausgetragen und Kompromisse gefunden werden. Hier lernt man die Demokratie noch einmal neu kennen.

Simon Strauß studierte Altertumswissenschaften und Geschichte in Basel, Poitiers und Cambridge. Er ist Mitgründer der Gruppe »Arbeit an Europa«. 2017 promovierte er an der Humboldt-Universität zu Berlin. Er ist Schriftsteller und Redakteur im Feuilleton der Frankfurter Allgemeinen Zeitung.

Dr. Simon Strauß

0321 Mein Traumgarten - schön und ökologisch sinnvoll

Samstag, 25. April · 09.30 - 16.30 Uhr (inkl. 1 Std. Pause)

VHS, Raum 4 · 1 Termin · 8 UStd. · 43,00 Euro (keine Ermäßigung)

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

Höchstteilnehmerzahl: 6

Corina Meyer

0322 BAT NIGHT - Auf den Spuren der Fledermäuse

Freitag, 8. Mai · 20.30 - 22.00 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.

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.

Höchstteilnehmerzahl: 20

Astrid Fuhrmann

0323 Erste Hilfe für Wildvögel

Donnerstag, 16. April · 17.00 - 18.30 Uhr

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

Beim Spaziergang finden Sie einen hilflosen, vielleicht verletzten Vogel oder Jungvogel. In einem solchen Moment möchte man natürlich helfen, tut dann aber schnell Dinge, die dem Tier stattdessen schaden können.

Wir zeigen, was sinnvoll ist:

- Welche Vögel benötigen überhaupt unsere Hilfe?
- Wie kann ich die Vogelart bestimmen?
- Transport und Unterbringung
- Wie/Wo finde ich Hilfe? Anlaufstellen und seriöse Webseiten
- Do's und Dont's

Die Dozentin ist Tierarzthelferin und erklärt Ihnen mit Anschauungsmaterial Schritt für Schritt, wie Sie einem Jungvogel oder verletzten Vogel helfen können.

Zielgruppe: Erwachsene und Eltern mit Kindern ab dem Grundschulalter

Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten.

Höchstteilnehmerzahl: 25

Nadia Rotella

0324 online Der Wolf in NRW – ein umstrittener Heimkehrer**Dienstag, 27. Januar · 19.00 - 20.30 Uhr****Zoom-Vortrag · 1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei**

Warum tauchen „plötzlich“ Wölfe dort auf, wo es sie vorher längst nicht mehr gab? Ist die Angst vor dem „bösen Wolf“ gerechtfertigt oder basiert diese lediglich auf Märchen? Sicher ist, dass sich Wölfe zunehmend in Deutschland und NRW ausbreiten und ihre Anwesenheit des einen Freud und des anderen Leid zu sein scheint. Es gibt kaum eine Tierart, die so starke und gleichzeitig unterschiedliche Emotionen hervorruft. Abgesehen von der Frage nach einer möglichen Koexistenz u.a. zwischen Weidetierzahltung und Wolf, wird das Thema auch politisch immer öffentlicher diskutiert. Einigen lauten Stimmen nach Abschuss stehen die Schutzforderungen für den Wolf entgegen.

Wie sollen wir also mit Wölfen umgehen? Darüber referiert **Katharina Stenglein** vom BUND NRW und gibt dabei einen Einblick in die Lebensweise und ökologische Rolle von Wölfen.

Geben Sie bitte bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse an! Sie erhalten vor der Veranstaltung den Link zur Teilnahme per E-Mail direkt vom BUND NRW.

Höchstteilnehmerzahl: 25

Katharina Stenglein

0325 online Wildkatzenwälder von morgen – wir unterstützen die**Europäische Wildkatze****Dienstag, 20. Januar · 19.00 - 20.30 Uhr****Zoom-Vortrag · 1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei**

Den Tag verschläft sie gut versteckt, auf Mäusejagd geht sie meistens nachts. Kaum jemand bekommt sie je zu Gesicht: die Europäische Wildkatze. Zwar sieht sie graubraun-getigerten Hauskatzen zum Verwechseln ähnlich, ist aber eine eigene Art.

Wildkatzen waren ursprünglich in unseren Wäldern beheimatet. Sie brauchen naturnahe, strukturreiche Lebensräume. Diese sind jedoch in Deutschland rar geworden. Daher gestaltet der BUND in zehn Bundesländern Waldflächen so um, dass die Wildkatze sich erfolgreich vermehrt – damit sie sich von dort aus wieder ausbreiten kann. Um dieses Vorhaben umzusetzen, kooperiert der BUND mit Waldnutzenden sowie Entscheidungsträger*innen aus Forst, Landwirtschaft, Jagd, Grundbesitz, Verwaltung, Kommunen und Kirche.

In diesem Vortrag von **Dr. Christine Thiel-Bender** vom BUND NRW erfahren Sie mehr über die Biologie der Wildkatze, die Gefahren für ihre Verbreitung und Sie lernen verschiedene Schutzvorhaben kennen. Vielleicht können ja auch Sie der Wildkatze helfen!?

Geben Sie bitte bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse an! Sie erhalten einen Tag vor der Veranstaltung den Link zur Teilnahme per E-Mail direkt vom BUND NRW.

Höchstteilnehmerzahl: 25

Dr. Christine Thiel-Bender

0326 Ein Weg in der Haard- und nah zusammen drei attraktive Ziele**Samstag, 21. März · 14.00 - 16.15 Uhr****Wanderparkplatz Gaststätte Mutter Wehner, Haardstr. 196, Oer-Erkenschwick****1 Termin · 3 UStd. · 3,00 Euro**

Zusammen mit **Ulrich Kamp** vom NABU Ostwest 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.

Der Laufweg beträgt ca. 5 km.

Bitte denken Sie an festes Schuhwerk und ggf. eine Regenjacke. Hunde sind erlaubt, im Naturschutzgebiet besteht aber Leinenpflicht.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Höchstteilnehmerzahl: 25

Ulrich Kamp, NABU Ostvest

0327 Zauberteich und Zauberwald

Besuch in den Naturschutzgebieten Brinksnapp und Schwarzer

Berg

Samstag, 18. April · 14.00 - 16.15 Uhr

Wanderparkplatz am Haardgrenzweg, Oer-Erkenschwick

1 Termin · 3 UStd. · 3,00 Euro

Oer-Erkenschwick hat vier offizielle Naturschutzgebiete. Drei davon liegen in der Haard und davon zwei in unmittelbarer Nähe zueinander: das NSG Brinksnapp 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. Hunde sind erlaubt, in beiden Naturschutzgebieten besteht aber Leinenpflicht.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Höchstteilnehmerzahl: 25

Ulrich Kamp, NABU Ostvest

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, Seniorentagesstätte, 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-erkenschwick.de

0328 Dem Wärmeverlust auf der Spur – Thermografie am Haus**Donnerstag, 19. Februar · 17.00 - 18.30 Uhr****VHS, Raum 8 · 1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei**

Sina Surmann, Klimaschutzmanagerin der Stadt Oer-Erkenschwick, führt Sie in die Funktionsweise der Thermografie ein und erläutert, wie mit Wärmebildkameras energetische Schwachstellen an Gebäuden sichtbar gemacht werden können. Anschließend wird die Anwendung der Thermografie in der Praxis am VHS-Gebäude demonstriert. Zurück im Kursraum, besprechen Sie gemeinsam die Ergebnisse und haben die Möglichkeit, Ihre Fragen zu stellen.

Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten

Höchstteilnehmerzahl: 25

Sina Surmann

0329 online Neue Heizung –Wärmepumpe und ihre Alternativen**jeden ersten Montag im Monat · 18.00 - 19.30 Uhr****1 Termin · 0,67 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 Heiztechniken und ihre Einsatzmöglichkeiten.

Geben Sie bitte bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse an! Den Zugangslink erhalten Sie nach der Anmeldung.

Der Online-Vortrag „Neue Heizung“ wird jeden ersten Montag im Monat angeboten.

Verbraucherzentrale NRW

0330 online Sonnenstrom vom Dach**jeden dritten Donnerstag im Monat · 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.

Geben Sie bitte bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse an! Den Zugangslink erhalten Sie nach der Anmeldung.

Der Online-Vortrag „Sonnenstrom vom Dach“ findet jeden dritten Donnerstag im Monat statt.

Verbraucherzentrale NRW

0331 online Sonnenstrom vom Balkon**jeden zweiten Dienstag im Monat · 18.00 - 19.30 Uhr****1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei****Zoom-Vortrag**

Solarenergie erzeugen geht auch mit Solar-Modulen, 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.

Geben Sie bitte bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse an! Den Zugangslink erhalten Sie nach der Anmeldung.

Der Online-Vortrag „Sonnenstrom vom Balkon“ wird jeden zweiten Dienstag im Monat angeboten.

Verbraucherzentrale NRW

0332 online Energetisch sanieren – vom Keller bis zum Dach

jeden zweiten Mittwoch im Monat · 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. Der Vortrag beschäftigt sich unter anderem mit der Frage, wie sich sinnvollen Maßnahmen für die eigene Immobilie und die Zielsetzungen herausfiltern lassen.

Geben Sie bitte bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse an! Den Zugangslink erhalten Sie nach der Anmeldung.

Der Online-Vortrag „Energetisch Sanieren“ wird jeden zweiten Mittwoch im Monat angeboten.

Verbraucherzentrale NRW

0333 online Spitze bei Hitze – Das hitzerobuste Haus

jeden dritten Dienstag im Monat · 18.00 - 19.30 Uhr

1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei

Zoom-Vortrag

Mit der Veränderung des Klimas in Folge der Erderwärmung treten immer häufiger extreme Wetterphänomene auf. Sommer-Temperaturen über 35°C führen zu Überhitzung von Innenräumen. Welche Möglichkeiten der Vorsorge Gebäudeeigentümer:innen gegen diese und andere Klimafolgen treffen können, wird im Online-Vortrag erklärt.

Geben Sie bitte bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse an! Den Zugangslink erhalten Sie nach der Anmeldung.

Der Online-Vortrag „Spitze bei Hitze“ findet jeden dritten Dienstag im Monat statt.

Verbraucherzentrale NRW

Länderkunde · Region · Stadt

0341 Stadttxkursion: Oer zu Fuß

Mittwoch, 20. Mai · 15.00 - 17.15 Uhr

Treffpunkt: Heimatkundehaus, Haardstr. 32, Oer-Erkenschwick

1 Termin · 3 UStd. · 3,00 Euro

Nach einem Einführungsvortrag über die Geschichte des Stadtteils Oer führt **Jürgen Meinders** Sie zu Fuß zu interessanten Stationen und gibt historisches Hintergrundwissen.

Sie erkunden folgende Orte*: Dorfplatz Oer, Geschichtsstein, Wegekreuz Oer, Oer-Brücke, Ehrenmal, Schmiede Stübbe

*Änderungen vorbehalten!

16:30 Uhr: Rückkehr ins Heimatkundehaus zur abschließenden Gesprächsrunde optional: mit Kaffee und Kuchen von „Manus Knusperkiste“, Preis: 5,00 Euro, beim Kursleiter bar zu bezahlen.

Länge der Wegstrecke: ca. 3 km

Festes Schuhwerk erforderlich.

Höchstteilnehmerzahl: 25

Jürgen Meinders

0342 Stadttxkursion: Oer per Rad

Samstag, 9. Mai · 10.00 - 12.15 Uhr

Heimatkundehaus, Haardstr. 32, Oer-Erkenschwick

1 Termin · 3 UStd. · 3,00 Euro

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, Saatzentrale, 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!)

*Ggf. 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.

Höchstteilnehmerzahl: 25

Jürgen Meinders

Geschichte ganz nah: Oer-Erkenschwicker Orte einst und heute

In bisher sechs Reihen von je vier Gesprächsrunden zur Stadtgeschichte ging es darum zu erkunden, wie sich unsere Stadt entwickelte und veränderte. In einer siebten Reihe geht es „zurück zum Anfang“. Denn wir feiern ein Jubiläum: Am 1. April 1926 schlossen sich Oer, Erkenschwick und Rapen zur Gemeinde Oer-Erkenschwick zusammen. Wie kam es dazu? Was musste die junge Gemeinde leisten – und wie schaffte sie das? Wie lebten ihre Bürger? Wie fanden die Ortsteile zusammen? Die Antworten finden wir in kürzeren Vorträgen, in spannenden zeitgenössischen Quellen und im Austausch zu diesen Fragen.

- 0343 Alltagsgeschichte(n): Was zuvor geschah – im Dorf Oer und im „Industriedorf“ Erkenschwick**
Donnerstag, 5. März · 17.00 - 18.30 Uhr
VHS, Raum 8 · 1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei

Bitte melden Sie sich an.

Höchstteilnehmerzahl: 20

Michael Huhn

- 0344 Alltagsgeschichte(n): Entscheidung am Kaninchenberg: der lange Weg zum 1. April 1926**
Donnerstag, 12. März · 17.00 - 18.30 Uhr
VHS, Raum 8 · 1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei

Bitte melden Sie sich an.

Höchstteilnehmerzahl: 20

Michael Huhn

- 0345 Alltagsgeschichte(n): Schwere Anfangsjahre der jungen Gemeinde**
Donnerstag, 19. März · 17.00 - 18.30 Uhr
VHS, Raum 8 · 1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei

Bitte melden Sie sich an.

Höchstteilnehmerzahl: 20

Michael Huhn

- 0346 Alltagsgeschichte(n): Von „Oer oder Erkenschwick“ zu „Oer und Erkenschwick“: zur Geschichte einer Annäherung**
Donnerstag, 26. März · 17.00 - 18.30 Uhr
VHS, Raum 8 · 1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei

Bitte melden Sie sich an.

Höchstteilnehmerzahl: 20

Michael Huhn

0351 Sicheres Fahren mit dem Pedelec

Dienstag, 7. April · 15.00 - 17.15 Uhr

Paul-Gerhardt-Schule, Mensa und 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 **Phillip Laatsch** zusammen mit seinen Kollegen 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.

Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten.

Höchstteilnehmerzahl: 12

Phillip Laatsch, Polizei Recklinghausen

0352 Mäuse für Ältere – Arbeiten neben der Rente

Mittwoch, 4. März · 17.30 - 19.00 Uhr

VHS, Raum 8 · 1 Termin · 2 UStd. · 8,00 Euro (keine Ermäßigung)

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 dazu verdienen und wieviel?
- Wo kann ich mich beraten lassen?
- Welche Jobs gibt es? Wo und wie finde ich sie?
- Wie bewerbe ich mich?

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

Höchstteilnehmerzahl: 20

Wolfgang Nötzold, Mäuse für Ältere e.V.

0353 **online** 17 Risiken beim Immobilienkauf - was wird häufig

unterschätzt

Montag, 2. März · 19.00 - 20.30 Uhr

Zoom-Vortrag · 1 Termin · 2 UStd. · 19,00 Euro (keine Ermäßigung)

Das Traumhaus kann schnell zum Albtraum werden, wenn Risiken nicht bekannt sind.

In diesem Seminar erfahren Sie:

Welche Risiken muss ich auf jeden Fall kennen?

Welche Risiken sind u.U. existenzbedrohend?

Was sind die FAQ's und vor allem die SAQ's?

FAQ: Frequently asked questions

SAQ: Should have asked questions (diejenigen Fragen, die ich hätte stellen sollen, wenn ich gewusst hätte, wonach ich fragen sollte)

Ziel: Sie kennen die Risiken und können bewusst entscheiden, ob ein Immobilienkauf etwas für Sie ist.

Geben Sie bitte bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse an! Wir übersenden einen Link zur Datenschutzerklärung auf der Webseite des Dozenten. Danach erhalten Sie direkt vom Dozenten am 02.03.2026 die Zugangsdaten per E-Mail.

Ralf Schütt

0354 online Die Hauskaufformel - Wieviel Haus kann ich mir noch leisten?

Mittwoch, 4. März · 18.45 - 20.30 Uhr

Zoom-Vortrag · 3 Termine · 7 UStd. · 52,00 Euro (keine Ermäßigung)

Der Traum vom Eigenheim ist groß, doch steigende Zinsen, wachsende Kosten und fehlendes Wissen verunsichern viele. Laut einer Umfrage der Union West ordnete die Mehrheit der Mieter ihr Wissen über Immobilienkäufe als nur „befriedigend“ oder sogar schlechter ein.

In diesem Seminar erfahren Sie:

- die 5 einfachen Schritte zum sicheren Weg ins Eigenheim.
- wie Sie realistisch einschätzen, welches Haus zu Ihrem Budget passt.
- wie viel Eigenkapital Sie wirklich benötigen.
- ob die eigene Immobilie als Altersvorsorge taugt.
- die 12-Punkte-Risiko-Checkliste gegen teure Fehler.

Ziel: Sie gewinnen Klarheit, kennen alle relevanten Risiken und können Ihren Hauskauf strukturiert und sicher angehen.

Geben Sie bitte bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse an! Wir übersenden einen Link zur Datenschutzerklärung auf der Webseite des Dozenten. Danach erhalten Sie direkt vom Dozenten am 04.03.2026 die Zugangsdaten per E-Mail.

Ralf Schütt

0355 online Geld verdienen mit Immobilien - wie geht das?

Montag, 13. April · 18.45 - 20.30 Uhr

Zoom-Vortrag · 3 Termine · 7 UStd. · 52,00 Euro (keine Ermäßigung)

Warum eine vermietete Immobilie die Lösung für 5 typische Probleme sein kann. Steigende Kosten, unsichere Altersvorsorge und niedrige Zinsen auf Ersparnes beschäftigen viele Menschen. Was kann ich tun? Eine vermietete Immobilie kann hier Antworten liefern – wenn man die Fakten kennt.

In diesem Seminar erfahren Sie:

- welche Fehler Sie vermeiden sollten – aus 31 Jahren Praxis des Dozenten
- welche Chancen und Grenzen die Kapitalanlage in Immobilien bietet
- wie die 18-Punkte-Risiko-Checkliste Ihnen Sicherheit gibt
- wie sich eine Anlageimmobilie wirklich rechnet

Ziel: Am Ende wissen Sie, ob eine vermietete Wohnung für Sie sinnvoll ist – faktenbasiert und ohne Illusionen.

Geben Sie bitte bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse an! Wir übersenden einen Link zur Datenschutzerklärung auf der Webseite des Dozenten. Danach erhalten Sie direkt vom Dozenten am 13.04.2026 die Zugangsdaten per E-Mail.

Ralf Schütt

0356 Digitale Beisetzung – Vorsorge für den digitalen Nachlass

Mittwoch, 25. Februar · 18.00 - 19.30 Uhr

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

Was passiert mit den Online-Konten, Passwörtern, Geräten und persönlichen Daten, wenn ein Mensch verstirbt? An diesem Informationsabend erhalten Sie einen verständlichen Überblick über die rechtlichen Rahmenbedingungen sowie über die Möglichkeiten der Selbst- und Fremdvorsorge im digitalen Kontext. Der Dozent zeigt auf, welche Schritte im Todesfall notwendig sind, was mit digitalen Geräten und Daten passiert – und wo die Unterschiede zwischen lokalen und Online-Daten liegen.

Das Ziel: Ein Bewusstsein für die Bedeutung digitaler Vorsorge schaffen – damit im Ernstfall Klarheit herrscht und Angehörige entlastet werden.

Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten.

Höchstteilnehmerzahl: 25

Stefan Lindecke

0357 Workshop: Digitale Spuren im Netz – Online-Daten vorsorglich regeln

Samstag, 14. März · 10.00 - 13.15 Uhr (inkl. 15 Min. Pause)

VHS, Raum 8 · 1 Termin · 4 UStd. · 23,00 Euro (keine Ermäßigung)

In diesem Workshop widmen Sie sich gezielt dem digitalen Erbe im Internet: von Social-Media-Konten über Cloud-Speicher bis hin zu E-Mail-Postfächern und Online-Abos. Der Dozent erklärt, wie Zugangsdaten sicher hinterlegt, digitale Verfügungen erstellt und Online-Konten im Todesfall verwaltet oder gelöscht werden können.

Teilnehmende lernen praxisnah, welche Vorkehrungen sie selbst treffen können - und wie man digitale Verantwortung rechtzeitig regelt. Es findet keine Rechtsberatung statt.

Gerne können Sie auch Ihre eigenen Laptops (inkl. Ladekabel) mitbringen, sodass direkt Anpassungen vorgenommen werden können.

Höchstteilnehmerzahl: 25

Stefan Lindecke

0358 Workshop: Lokale Daten und Hardware – Was bleibt, wenn der Stromstecker gezogen wird?

Samstag, 18. April · 10.00 - 13.15 Uhr (inkl. 15 Min. Pause)

VHS, Raum 4 · 1 Termin · 4 UStd. · 23,00 Euro (keine Ermäßigung)

Was geschieht mit Laptops, Smartphones, externen Festplatten und USB-Sticks nach dem Tod? In diesem Workshop liegt der Fokus auf Offline-Daten und physischen Geräten. Der Dozent erklärt Ihnen, wie man den Zugriff auf lokale Dateien vorbereitet, sensible Daten schützt oder löscht - und wie Angehörige später rechtssicher mit der Hardware umgehen können.

Der Workshop vermittelt praxisorientiertes Wissen, das hilft, den digitalen Nachlass auch jenseits des Internets zu ordnen. Es findet keine Rechtsberatung statt.

Gerne können Sie auch Ihre eigenen Laptops (inkl. Ladekabel) mitbringen, sodass direkt Anpassungen vorgenommen werden können.

Höchstteilnehmerzahl: 25

Stefan Lindecke

0359 Vortrag mit Kaffeetrinken: Testament, Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung

Mittwoch, 18. 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 Apparatemedizin 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: 25

Manfred Schunk und Sandra Stabenau

0360 Neue Bestattungskulturen: Führung über den Waldfriedhof

Dienstag, 21. April · 10.00 - 11.30 Uhr

Treffpunkt: Eingang Am Stimbergpark, Haltestelle Ulmenstr.

1 Termin · 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.

Hinweis: Die Laufstrecke führt neben den Hauptwegen auch über Rasenflächen und unebene Wege. Bei starkem Regen findet die Veranstaltung nicht statt und wird am 05.05.2026 nachgeholt.

Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten.

Höchstteilnehmerzahl: 20

Gerold Schmelter

0361 Einblick in die Pflegeversicherung

Mittwoch, 11. März · 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 Ostwestfalen-Lippe e.V.

Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten.

Höchstteilnehmerzahl: 25

Christina Weßelbaum

0362 Demenz: Das Herz hört bis zum Schluss

Donnerstag, 23. April · 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 Ostwestfalen-Lippe e.V.

Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten.

Höchstteilnehmerzahl: 25

Gisela Gendig-Borchers

0363 Letzte-Hilfe-Kurs

Dienstag, 10. März · 16.00 - 20.00 Uhr (inkl. Pause)

Matthias-Claudius-Zentrum, Halluinstr. 26, Oer-Erkenschwick,

Raum: Haard

1 Termin · 4 UStd. · gebührenfrei

Einen Erste-Hilfe-Kurs haben wir alle schon einmal im Leben gemacht – immer in der Hoffnung, nicht in eine Unfallsituation zu geraten und handeln zu müssen. Dem Thema Krankheit & Sterben werden wir zwangsläufig in unserem Leben begegnen. Ob alt oder jung, ein Nachbar, der plötzlich verstirbt, ein Kollege, der unheilbar krank ist oder ein guter Freund, der Tod enger oder entfernter Familienmitglieder – wir alle sind sterblich. Umso wichtiger ist es, in solchen Situationen gut vorbereitet zu sein, um sich sicherer zu fühlen und weniger Angst zu haben. Angst beginnt im Kopf – Mut aber auch. Wissen macht Mut!

KURSAUFBAU

Der Kurs besteht aus vier Modulen zu jeweils 45 Minuten. Die Moderation erfolgt durch erfahrene und zertifizierte Kursleitende aus der Hospiz- und Palliativarbeit.

Modul 1: Sterben als ein Teil des Lebens

Modul 2: Vorsorgen und entscheiden

Modul 3: Leiden lindern

Modul 4: Abschied nehmen

LETZTE HILFE...

...richtet sich an ALLE erwachsenen Menschen, die sich über die Themen rund um das Sterben, Tod und Palliativversorgung informieren wollen; schafft Wissen und Sicherheit für eine sorgende Gesellschaft; schafft Grundlagen und hilft mit, die allgemeine ambulante Palliativversorgung zu verbessern.

In Kooperation mit dem Ambulanten Hospizdienst Oer-Erkenschwick.

Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten.

Höchstteilnehmerzahl: 14

Dagmar Podworny und Sarah Schüler

0364 Trauernden/Trauer begegnen – Ein Mutmachseminar

Dienstag, 17. März · 17.00 - 20.00 Uhr

Matthias-Claudius-Zentrum, Halluinstr. 26, Oer-Erkenschwick,

Raum: Haard

1 Termin · 4 UStd. · gebührenfrei

„Gestern bin ich in der Stadt einer alten Bekannten begegnet, deren Ehemann kürzlich verstorben ist. Ich wusste gar nicht, was ich sagen sollte. Am liebsten wäre ich Ihr aus dem Weg gegangen. Ich hatte Angst etwas falsch zu machen, etwas Falsches zu sagen. Ich fühlte mich hilflos.“ „Vor zwei Wochen ist meine Tochter gestorben. In meinem Schmerz und meiner Trauer werde ich von so vielen Menschen gemieden. Dabei wünschte ich mir so sehr ihre Ansprache.“

Immer wieder begegnen uns Menschen, die Angst im Umgang mit Trauernden haben und sich hilflos fühlen. Wie schön wäre es doch, wenn die Menschen Trauernde besser verstehen, wenn sie die Angst vor Begegnungen mit Trauernden gar verlieren würden! Es gibt in unserem Land viele Angebote für Trauernde: Trauergruppen, Trauercafés, Eins-zu-Eins-Trauerbegleitungen. Doch ein niederschwelliges Angebot für Mitmenschen, die hilflos im Umgang mit Trauernden sind und sich Unterstützung wünschen, ohne gleich eine umfangreiche Trauerbegleiterausbildung zu absolvieren, fehlt. Und welche Unterstützung würden Trauernde durch gestärkte und ermutigte Mitmenschen erfahren? Gleichzeitig wäre es ein Beitrag zu einer positiven Entwicklung unserer Gesellschaft, um Trauer – und somit auch die Themen Sterben und Tod – aus der Tabuzone heraus und wieder ins Leben hereinzuholen.

So entstand die Idee eines Mutmachseminars. Ein Seminar, das Menschen in ihrem alltäglichen Leben stärken soll, um Trauernde nicht allein zu lassen, sondern ihnen mit Achtsamkeit, Empathie, Wertschätzung und Verständnis zu begegnen.

In Kooperation mit dem Ambulanten Hospizdienst Oer-Erkenschwick.

Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten.

Höchstteilnehmerzahl: 20

Dagmar Podworny

Familienbildung · Pädagogik

VHS stärkt Familien

Familie ist als Bildungsraum 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.

0370 Offenes Angebot: Babytreff für Eltern & Babys im ersten Lebensjahr

Dienstag, 13. Januar · 10.30 - 12.00 Uhr

VHS, Raum 1 · 25 Termine · 50 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

0371 Sanfte Babymassage – erste Semesterhälfte

Mittwoch, 11. Februar · 12.00 - 13.30 Uhr

VHS, Raum 1 · 7 Termine · 14 UStd. · 38,00 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

0372 Sanfte Babymassage – zweite Semesterhälfte

Mittwoch, 15. April · 10.45 - 12.15 Uhr

VHS, Raum 1 · 7 Termine · 14 UStd. · 38,00 Euro

Siehe Kurs 0371

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

Höchstteilnehmerzahl: 8

Christina Michl

0373 Workshop für werdende und frisch gebackene Eltern

Samstag, 25. April · 14.00 - 17.00 Uhr

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

Herzlich willkommen zu unserem Workshop für werdende und frisch gebackene Eltern! In diesem Workshop möchten wir euch mit praktischen und nachhaltigen Tipps rund um die Themen

- Stoffwindeln
- Natürliche Hausmittel
- Tragen und Trösten sowie
- Grundlagen der Säuglingspflege

unterstützen.

Die ersten Monate mit eurem Baby sind eine aufregende und prägende Zeit, in der Ihr viele neue Dinge lernen werdet. Wir möchten Euch dabei begleiten und mit wichtigen Informationen und wertvollen Ratschlägen zur Seite stehen.

Ziel des Workshops ist es, Euch nicht nur mit Informationen, sondern auch mit praktischen Fähigkeiten auszustatten, die Euch im Alltag mit eurem Baby unterstützen. Wir wollen Euch ein Gefühl der Sicherheit vermitteln und dabei helfen, selbstbewusst in die Elternrolle zu starten.

Natürlich gibt es zu allen Themen viele Fragen und wir möchten einen offenen Raum für Austausch schaffen. Nach jedem Themenabschnitt gibt es ausreichend Zeit, Eure Fragen zu stellen und Erfahrungen zu teilen.

Wir freuen uns darauf, Euch auf dieser spannenden Reise in die Elternschaft zu begleiten.

Höchstteilnehmerzahl: 15

Christina Michl

**0374 Bewegungsspiele für Eltern und Kind
nach dem Prager-Eltern-Kind-Programm (PEKiP)
Geburtsmonate Oktober – Dezember 2025
Donnerstag, 5. Februar · 9.00 - 10.30 Uhr
VHS, Raum 1 · 14 Termine · 28 UStd. · 64,60 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 unbekleidet 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

**0375 Mini-Club für Eltern und Kind
Kinder im Alter von 1 bis 3 Jahren Gruppe A
Dienstag, 3. Februar · 9.00 - 10.30 Uhr
VHS, Raum 1 · 14 Termine · 28 UStd. · 59,00 Euro**

Eltern und Kinder bilden eine Gruppe, die sich allmählich besser kennen lernt.

Gemeinsam mit der Kursleiterin werden entwicklungsgemäße Erziehungsziele erarbeitet und verfolgt. Ein den Altersstufen entsprechend ausgewähltes Spielangebot regt die Kinder zu Aktivitäten an.

Eltern-Kind-Gruppen sind eine wichtige Ergänzung zur Kleinfamilie. Die große Chance besteht im gemeinsamen Erleben und Durchleben von Erziehungssituationen und darin, von- und miteinander zu lernen.

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

Höchstteilnehmerzahl: 10

Diana Schweden

**0376 Mini-Club für Eltern und Kind
Kinder im Alter von 1 bis 3 Jahren Gruppe B
Freitag, 6. Februar · 9.00 - 10.30 Uhr
VHS, Raum 1 · 14 Termine · 28 UStd. · 59,00 Euro**

siehe Kurs 0375

Höchstteilnehmerzahl: 10

Diana Schweden

**0377 Sport und Spiel für Eltern und Kind
Kinder im Alter von 2 bis 4 Jahren
Mittwoch, 4. Februar · 16.00 - 17.30 Uhr
Martin-Luther-King-Schule, Turnhalle
14 Termine · 28 UStd. · 59,00 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 beengterer Lebensräume wird es zunehmend wichtig, Kindern im Vorschulalter

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

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

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

Höchstteilnehmerzahl: 18 Erwachsene

Sabine Weichert

0378 Musikzwerge

für Eltern und Kinder von 1 bis 2 Jahre – erste Semesterhälfte

Mittwoch, 4. Februar · 15.00 - 15.45 Uhr

VHS, Raum 2 · 8 Termine · 8 UStd. · 55,00 Euro

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

Höchstteilnehmerzahl: 12

Wencke Ertmer

0379 Musikzwerge

für Eltern und Kinder von 1 bis 2 Jahre – zweite Semesterhälfte

Mittwoch, 15. April · 15.00 - 15.45 Uhr

VHS, Raum 2 · 8 Termine · 8 UStd. · 55,00 Euro

siehe Kurs 0378

Höchstteilnehmerzahl: 12

Wencke Ertmer

0380 Musikzwerge

für Eltern und Kinder von 1 bis 2 Jahre – erste Semesterhälfte

Mittwoch, 4. Februar · 16.00 - 16.45 Uhr

VHS, Raum 2 · 8 Termine · 8 UStd. · 55,00 Euro

siehe Kurs 0378

Höchstteilnehmerzahl: 12

Wencke Ertmer

0381 Musikzwerge

für Eltern und Kinder von 2 bis 4 Jahre – zweite Semesterhälfte

Mittwoch, 15. April · 16.00 - 16.45 Uhr

VHS, Raum 2 · 8 Termine · 8 UStd. · 55,00 Euro

siehe Kurs 0378

Höchstteilnehmerzahl: 12

Wencke Ertmer

0382 Musikzwerge

für Eltern und Kinder von 1 bis 2 Jahre – Countdown zu den Sommerferien

Mittwoch, 10. Juni · 15.00 - 15.45 Uhr

VHS, Raum 2 · 5 Termine · 5 UStd. · 35,50 Euro

siehe Kurs 0378

Höchstteilnehmerzahl: 12

Wencke Ertmer

0383 Musikzwerge

für Eltern und Kinder von 2 bis 4 Jahre – Countdown zu den Sommerferien

Mittwoch, 10. Juni · 16.00 – 16.45 Uhr

VHS, Raum 2 · 5 Termine · 5 UStd. · 35,50 Euro

siehe Kurs 0378

Höchstteilnehmerzahl: 12

Wencke Ertmer

0384 Babysitterkurs mit Babysitter-Zertifikat der VHS

Samstag, 21. Februar · 10.00 - 14.00 Uhr und

Sonntag, 22. Februar · 9.00 - 13.00 Uhr

VHS, Raum 3 · 2 Termine · 10 UStd. · gebührenfrei

Für alle Interessierten ab 14 Jahren:

Du möchtest demnächst als Babysitter arbeiten und dir dein Taschengeld aufstocken oder als Au Pair ins Ausland gehen? Vielleicht denkst du aber auch darüber nach, deine Ausbildung im erzieherischen Bereich zu starten oder ein erziehungswissenschaftliches Studium zu beginnen? Dann bist du hier genau richtig. In einem Wochenendseminar lernst du, wie sich ein Kind entwickelt, welche Bedürfnisse es hat, wie du ein Baby fütterst, wickelst und es zu Bett bringst, welche Spiele und Aktivitäten Kindern Spaß machen, wie du Gefahren und Unfälle verhindern kannst, wie du bei Problemen richtig reagierst, und vieles mehr.

Natürlich lernst du bei diesem Workshop auch ganz viel über dich selbst, über deine Bindungen, dein Erzogen worden-Sein und entwickelst dadurch erzieherische Kompetenz und stärkst gleichzeitig dein eigenes Selbstwertgefühl. Am Ende des Wochenendseminars erhält jeder Teilnehmer und jede Teilnehmerin eine Teilnahmebestätigung der VHS, eine Art Babysitter-Führerschein.

Bitte mitbringen: Gute Laune, eine Babypuppe (wenn vorhanden) und die Bereitschaft, alte Denkmuster aufzubrechen.

Höchstteilnehmerzahl: 8

Susanne Blaurock

0385 Babysitterkurs mit Babysitter-Zertifikat der VHS

Samstag, 9. Mai · 10.00 - 14.00 Uhr und

Sonntag, 10. Mai · 9.00 - 13.00 Uhr

VHS, Raum 3 · 2 Termine · 10 UStd. · gebührenfrei

siehe Kurs 0384

Bitte mitbringen: Gute Laune, eine Babypuppe (wenn vorhanden) und die Bereitschaft, alte Denkmuster aufzubrechen.

Höchstteilnehmerzahl: 8

Susanne Blaurock

0386 Kreativwerkstatt für Kinder

Donnerstag, 5. Februar · 16.15 - 17.45 Uhr

VHS, Raum 1 · 14 Termine · 28 UStd. · 45,00 Euro

In entspannter Atmosphäre basteln, kreativ sein, sich ausleben dürfen - was gibt es Schöneres für Kinder? In diesem Kurs wollen wir mit immer neuen Bastelideen Grundkenntnisse im Umgang mit Papier, Schere und anderen Werkzeugen spielerisch erlernen. Die Kinder erleben wie einfach es ist, etwas Schönes zu gestalten, entdecken die eigenen Fähigkeiten und halten am Ende jeder Kurseinheit ein eigens hergestelltes Bastelprojekt in den Händen.

Gemeinsam mit anderen Kindern wollen wir in gemütlicher Runde und unter Anleitung gemeinsame Projekte, wie z.B. Basteln mit Papieren, Malen auf Leinwänden, Basteln mit eigens gesammelten Materialien aus der Natur sowie jahreszeitengerechte Bastelideen, umsetzen.

Es geht nicht um das perfekt umgesetzte Bastelprojekt, vielmehr geht es darum, die eigene Kreativität zu fördern, neue Ideen zu sammeln, sich in der Gruppe auszutauschen, Spaß zu haben und mit selbstgemachten Schätzen nach Hause zu gehen.

Also – lasst uns gemeinsam die Stifte, Pinsel und Scheren schwingen.

Dieser Kurs richtet sich an alle Kinder im Vorschul- und Grundschulalter.

Höchstteilnehmerzahl: 10

Jennifer Spitzner

0387 Faschingsbasteln mit Kindern**Freitag, 6. Februar · 15.00 - 17.15 Uhr****VHS, Raum 1 · 1 Termin · 3 UStd. · gebührenfrei**

Konfetti, Luftschlangen, grelle Farben und jede Menge Glitzer – die fünfte Jahreszeit ist farbenfroh, aufregend und verspricht insbesondere für Kinder jede Menge Spaß. Gemeinsam Faschingsdeko zu basteln, ist nicht nur ein toller Zeitvertreib an grauen Wintertagen, sondern lässt auch jede Menge Vorfreude auf die Karnevalszeit aufkommen.

In diesem Kurs basteln wir fantasievolle Masken. Die Kinder basteln und gestalten Tiermasken, Superhelden- oder Fantasiemasken aus Papptellern, Tonpapier und Federn. Im Anschluss präsentieren wir die selbstgemachten Schätze bei Tanz und Musik.

Dieser Kurs richtet sich an alle Kinder im Vorschul- und Grundschulalter.

Höchstteilnehmerzahl: 8**Jennifer Spitzner**

0388 Osterwerkstatt - Osterbasteln für Kinder**Samstag, 28. März · 15.00 - 17.15 Uhr****VHS, Raum 6 · 1 Termin · 3 UStd. · gebührenfrei**

Der Frühling naht – wir locken die wärmere Jahreszeit mit fröhlich bunten Osterbasteleien.

In diesem Kurs basteln wir gemeinsam Osterkörbchen, bemalen und dekorieren Ostereier und erstellen Blumenbilder aus Bastelpapier.

Dieser Kurs richtet sich an alle Kinder im Vorschul- und Grundschulalter.

Höchstteilnehmerzahl: 8**Jennifer Spitzner**

0389 online Kinder & Medien: Was Eltern wissen sollten**Donnerstag, 5. Februar · 18.30 - 20.45 Uhr****1 Termin · 3 UStd. · 25,50 Euro****Zoom-Veranstaltung**

Digitale Medien sind fester Bestandteil des Alltags unserer Kinder. Soziale Netzwerke, Online-Spiele und mobile Endgeräte bieten zahlreiche Möglichkeiten, stellen jedoch auch Herausforderungen dar. Dieser interaktive Online-Kurs vermittelt praxisnahe Informationen zu relevanten Themen der digitalen Mediennutzung und zeigt Wege auf, Risiken zu minimieren und Chancen gezielt zu nutzen.

Dozenten- und Kursvorstellung: <https://youtu.be/EgzXTBJOve8>

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

Robin Weniger

0390 online Der Medienführerschein für Kinder (9-14 Jahre)**Montag, 2. März · 17.00 - 18.30 Uhr****1 Termin · 2 UStd. · 18,00 Euro****Zoom-Veranstaltung**

Kinder bewegen sich heute ganz selbstverständlich in der digitalen Welt. Dabei gibt es viel Spannendes zu entdecken; aber auch einiges, worauf man achten sollte. Der Medienführerschein unterstützt Kinder zwischen neun und vierzehn Jahren dabei, das Internet sicher und bewusst zu nutzen. Gemeinsam mit anderen erfahren sie, wie man mit Smartphone, Tablet und Computer clever umgeht. Sie erhalten verständliche Erklärungen, einfache Regeln und jede Menge Gelegenheiten zum Mitmachen. Zum Abschluss erhalten alle eine Urkunde. Eltern dürfen gerne dabei sein und zuhören. Die Kinder stehen im Mittelpunkt, stellen Fragen, tauschen sich aus und lernen spielerisch, was im Netz wichtig ist.

Dozenten- und Kursvorstellung: <https://youtu.be/j83UDZCITZo>

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

Robin Weniger

0391 Ressourcenkoffer – Ihre innere Schatzkiste füllen

Ein Kurs zur Stärkung innerer Ressourcen

Samstag, 28. Februar · 10.00 - 15.00 Uhr

VHS, Raum 4 · 1 Termin · 6 UStd. · gebührenfrei

Manchmal fühlt sich das Leben an wie eine lange Wanderung: Der Weg wird steinig, der Rucksack schwer – und der innere Kompass scheint verloren. Doch was wäre, wenn Sie unterwegs einen Koffer finden würden – gefüllt mit Dingen, die Ihnen Kraft geben?

In diesem Kurs machen wir uns gemeinsam auf die Suche nach Ihren persönlichen Ressourcen: Fähigkeiten, Erfahrungen und Gedanken, die Sie stärken – vielleicht längst vergessen, aber noch da. Sie entscheiden, was in Ihren Ressourcenkoffer hineingehört.

Mit praktischen Übungen, kreativem Austausch und kleinen Aha-Momenten finden Sie zurück zu dem, was Sie im Innersten trägt. Schritt für Schritt entsteht so ein ganz persönlicher Koffer voller Kraftquellen – den Sie auch im Alltag jederzeit wieder öffnen können.

Am Ende des Kurses können Sie:

Ihre eigenen Ressourcen (wieder)erkennen und benennen, neue Zugänge zu innerer Stärke und Selbstfürsorge finden, sich in schwierigen Momenten bewusster selbst unterstützen und idealerweise aus dem Erlebten konkrete Impulse für Ihren Alltag mitnehmen

Für wen ist dieser Kurs geeignet?

Für alle, die aktuell eine herausfordernde Lebensphase durchlaufen, ihre inneren Stärken bewusster nutzen möchten – oder einfach Freude an Reflexion, Austausch und praktischen Methoden haben.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Alles, was Sie brauchen, bringen Sie bereits mit – wir helfen Ihnen, es (wieder) zu entdecken.

Höchstteilnehmerzahl: 10

Judith Große-Wilde

Unser Familienhund & tierische Freunde

0392 Erste Hilfe am Hund

Sonntag, 8. Februar · 15.00 - 18.00 Uhr

VHS, Raum 4 · 1 Termin · 4 UStd. · 42,00 Euro

Erste Hilfe am Hund – schnell handeln, Leben retten!

Folgendes wird im Kurs vermittelt:

- In Notfällen rasch und sicher handeln, um Schmerzen zu lindern und Leben zu retten, bis professionelle Hilfe eintrifft.
- Sicherheit und Ruhe bewahren, die Situation richtig einschätzen und Vertrauen zum Hund aufbauen.
- Wichtige Diagnosen in Kürze: Atmung, Bewusstsein, Puls und Kreislauf prüfen; Hautfarbe und Schleimhäute als Erkennungsmerkmale
- Wundversorgung: Blutung stoppen, Wunde reinigen, sterile Verbände anlegen.
- Schmerz- und Stressreduktion: schonende Berührung, positive Verstärkung, sichere Transportwege.
- Kommunikation beim Notruf: Welche Informationen werden benötigt und wie werden sie effektiv übermittelt?
- Wiederbelebung und Notfallspezifika sowie Transportvorbereitung

Höchstteilnehmerzahl: 10

Stefanie Peis

0393 Medical Training

Sonntag, 22. Februar · 15.00 - 18.00 Uhr

VHS, Raum 4 · 1 Termin · 4 UStd. · 38,00 Euro

Medical Training bedeutet gezielte, belohnungsbasierte Übungen, die dem Hund helfen, alltägliche medizinische Abläufe ruhig und kooperativ zu bewältigen. Dadurch lassen sich Stress, Angst und Verletzungen bei Behandlungen reduzieren.

Vorteile im Überblick:

- Schmerz- und Stressreduktion: Sanfte Annäherung an Bewegungen und Berührungen minimiert Angst vor Behandlungssituationen.
- Sicherheitsgewinn: Der Hund bleibt kooperativ, was Verletzungen von Mensch und Tier verhindert.
- Bessere Diagnostik: Ruhiges Verhalten ermöglicht eine gründlichere Untersuchung; Blutabnahmen oder Röntgen ohne Zwang.
- Effektivere Therapie: Therapiesitzungen (Physio, Zahnpflege, Osteopathie) funktionieren besser, wenn der Hund entspannt mitmacht.
- Höheres Wohlbefinden: Regelmäßiges Training stärkt Vertrauen und Bindung zum Halter bzw. Therapeuten.
- Prävention: Frühzeitige Gewöhnung an medizinische Abläufe erleichtert zukünftige Behandlungen und Notfälle.

Sozialverträgliche Hunde sind willkommen; eine Haftpflichtversicherung ist für die Teilnahme verpflichtend!

Höchstteilnehmerzahl: 10

Stefanie Peis

0394 Der alte Hund – fit und gesund

Samstag, 7. März · 15.00 - 17.15 Uhr

VHS, Raum 4 · 1 Termin · 3 UStd. · 38,00 Euro

Unsere Hunde werden durch bessere Haltung, Fütterung und tierärztliche Versorgung heutzutage immer älter. Nach und nach lässt die Leistungsfähigkeit nach. Es stellen sich altersbedingte Probleme im Bewegungsapparat ein. Damit leidet die Lebensqualität deines vierbeinigen Seniors.

Das muss nicht sein! Muskulatur lässt sich auch bei einem alten Hund wieder auftrainieren und gezielte Übungen halten die Gelenke beweglich. Physiotherapeutische Maßnahmen und körperliches Fitnesstraining kann vor zahlreichen Altersbeschwerden bewahren und halten zudem den Geist deines Seniors jung.

In diesem Kurs erhältst du Informationen zum Alterungsprozess und machst einige gemeinsame Übungen, die du auch gut mit in den Alltag einbinden kannst.

Wichtig:

Es dürfen keine akuten Schmerzen bei deinem Hund vorliegen!

Bitte sorge außerdem für ein gut sitzendes Hundegeschirr.

Bringe deinen Hund bitte nur mit, wenn er sozialverträglich ist und keine Gefahr für andere Menschen oder Hunde besteht!

Die Absicherung durch eine Haftpflichtversicherung obliegt dem Hundebesitzer!

Höchstteilnehmerzahl: 10

Stefanie Peis

0395 Hunde-Physio-Walk

Sonntag, 10. Mai · 14.00 - 17.00 Uhr

Treffpunkt: Wanderparkplatz bei St. Johannes · 1 Termin · 4 UStd. · 43,00 Euro

Physiotherapeutische Übungen funktionieren nicht nur in der Praxis oder zu Hause. Bei einem gemeinsamen Spaziergang erkunden wir die Strecke auf physiotherapeutische Art: Die Natur bietet uns viele Möglichkeiten, um die Fitness unserer Hunde zu schulen und zu erhalten.

Lerne Spaziergänge aktiver zu gestalten und den Hund fit zu halten. Dazu erhältst du wertvolle Tipps sowie vielfältige und individuelle Übungen für Muskelaufbau, Koordination und Balance während des Spaziergangs. Nebenbei stärkt die gemeinsame Aktivität auch noch die Beziehung zwischen dir und deinem Hund!
Treffpunkt ist der große Wanderparkplatz bei St. Johannes an der Haard!
Adresse: Waldparkplatz am Haardgrenzweg 338, 45739 Oer-Erkenschwick

Wichtig:

Es dürfen keine akuten Schmerzen bei deinem Hund vorliegen!

Bitte sorge außerdem für ein gut sitzendes Hundegeschirr – Halsbandführung geht nur, wenn dein Hund absolut leinenführig ist!

Dein Hund sollte mindestens ein Jahr alt sein und dazu in der Lage sein, einen zirka zweistündigen Spaziergang problemlos zu bewältigen. Alle Hunde bleiben dauerhaft an der Leine!

Bringe deinen Hund bitte nur mit, wenn er sozialverträglich ist und keine Gefahr für andere Menschen oder Hunde besteht!

Die Absicherung durch eine Haftpflichtversicherung obliegt dem Hundebesitzer!

Höchstteilnehmerzahl: 5 Hund-Mensch-Teams

Stefanie Peis

0396 Die heilende Kraft einer Fellnase

Freitag, 10. April · 15.00 - 16.30 Uhr

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

Hunde haben die Fähigkeit, nur mit ihrer bloßen Anwesenheit beruhigend auf den Menschen zu wirken. Sie helfen Emotionen zu lösen, Krisen zu bewältigen und vermeintlich sogar „kalte Herzen“ zu öffnen.

Mein Name ist Stefanie Zitzkat und in diesem Kurs nehme ich Sie mit auf eine gemeinsame Reise voller Höhen und Tiefen von mir und meinem Labradoodle Barney.

Während meiner schwersten Zeit, in welcher ich an Depressionen erkrankt war, unterstützte mich meine Fellnase mit Zuneigung und Lebensfreude. Er gab mir die Kraft, meine Depression zu überwinden und somit zurück ins Leben zu kehren. Er hilft mir bis heute meine Gefühlswelt zu kontrollieren, zaubert mir ein Lächeln ins Gesicht und macht mich jeden Tag aufs Neue zur stolzen „Hundemama“; er ist mein Seelenhund!

Barney ist mein Kamerad, ein Familienmitglied und ein treuer Begleiter.

Ich möchte Ihnen die Gelegenheit geben, sich anhand meiner Erfahrungen und Erlebnisse, die ich mit ihm alleine, sowie auch in Kontakt mit fremden Menschen machte, eigene Bilder zu verschaffen und somit vielleicht auch Ihnen bisher Unbekanntes zu vermitteln. Vielleicht kennen Sie uns sogar bereits durch den Artikel aus den Printmedien.

Ich freue mich darauf, Sie kennenzulernen!

Dieser Kurs ist für Menschen geeignet, die Hunde mögen und keine Tierhaarallergie haben, da mein Hund mit dabei ist!

Höchstteilnehmerzahl: 11

Stefanie Zitzkat

0397 Alpaka-Wanderung A

Freitag, 24. April · 15.00 - 17.15 Uhr

Hof Fischer, Sinsener Str. 42, 45739 Oer-Erkenschwick

1 Termin · 3 UStd. · 43,00 Euro

Wandern mit Alpakas - raus aus dem Alltagsstress! In entspannter Atmosphäre und im Alpakatempo wollen wir gemeinsam mit den ruhigen und friedlichen Fellnasen den Alltag hinter uns lassen und eine wertvolle (Aus-)Zeit gewinnen! Nach einer kurzen Einführung in die Welt der Alpakas bei uns am Hof geht es über die angrenzenden Felder rein in die wunderschöne Waldlandschaft der südlichen Haard.

Nach zirka drei Vierteln der Strecke machen wir eine kurze Rast, bei der die Teilnehmer*innen die Gelegenheit haben, sich auszutauschen und eine selbst mitgebrachte Brotzeit zu sich zu nehmen. Für Getränke sorgen wir.

Ganz wichtig: Bitte festes Schuhwerk tragen und sich dem Wetter entsprechend kleiden bzw. Sonnencreme nicht vergessen.

Begleitpersonen können leider kein Alpaka führen!

Die Tour ist nicht mit einem Kinderwagen zu bewerkstelligen. Hunde können nicht mitgenommen werden.

Parken können Sie bei uns auf dem Hof. Sie können gerne bis unten zum Tennentor durchfahren.

Wir freuen uns auf Sie!

Höchstteilnehmerzahl: 14

Tatjana Mlinar

0398 Alpaka-Wanderung B

Freitag, 29. Mai · 15.00 - 17.15 Uhr

Hof Fischer, Sinsener Str. 42, 45739 Oer-Erkenschwick

1 Termin · 3 UStd. · 43,00 Euro

siehe Kurs 0397

Ganz wichtig: Bitte festes Schuhwerk tragen und sich dem Wetter entsprechend kleiden bzw. Sonnencreme nicht vergessen.

Begleitpersonen können leider kein Alpaka führen!

Die Tour ist nicht mit einem Kinderwagen zu bewerkstelligen. Hunde können nicht mitgenommen werden.

Parken können Sie bei uns auf dem Hof. Sie können gerne bis unten zum Tennentor durchfahren.

Wir freuen uns auf Sie!

Höchstteilnehmerzahl: 14

Tatjana Mlinar

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 Programmreichs 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.

0399 50+ Frauen Treff

Donnerstag, 12. Februar, 12. März, 16. April

und 21. Mai · 19.00 - 21.30 Uhr

VHS, Raum 9 · 4 Termine · 12 UStd. · 10,00 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