



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

Bitte informieren Sie mögliche Interessenten über dieses Kursangebot!

Für Kopien entsteht eine geringe Umlage.

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

Weitere Auskunft und vertrauliche Beratung bei:

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

Höchstteilnehmerzahl: 20

Bettina Rabat

Pädagogik · Psychologie

Familie · Erziehung

VHS stärkt Familien

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

W 0401 Bewegungsspiele für Eltern und Kind nach dem Prager–Eltern–Kind–Programm (PEKiP) Geburtsmonate Februar 2018 bis April 2018

Freitag, 14. September · 09.00 – 10.30 Uhr

VHS, Raum 1 · 10 Vormittage · 20 UStd. · 37,00 Euro

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

In unserer PEKiP-Gruppe können Sie:

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

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

Bitte Geburtsdatum der Kinder bei der Anmeldung angeben!

Höchstteilnehmerzahl: 8

Nicole Knobbe

W 0402 Bewegungsspiele für Eltern und Kind nach dem Prager–Eltern–Kind–Programm (PEKiP) Geburtsmonate Mai 2018 bis Juli 2018

Dienstag, 11. September · 09.00 – 10.30 Uhr

VHS, Raum 1 · 10 Vormittage · 20 UStd. · 37,00 Euro

siehe Kurs 0401

Bitte Geburtsdatum der Kinder bei der Anmeldung angeben!

Höchstteilnehmerzahl: 8

Nicole Knobbe



**W 0403 Bewegungsspiele für Eltern und Kind
nach dem Prager-Eltern-Kind-Programm (PEKiP)
Geburtsmonate November 2017 bis Januar 2018
Freitag, 14. September · 10.30 – 12.00 Uhr
VHS, Raum 1 · 10 Vormittage · 20 UStd. · 37,00 Euro**

siehe Kurs 0401

Bitte Geburtsdatum der Kinder bei der Anmeldung angeben!

Höchsteilnehmerzahl: 8

Nicole Knobbe

**W 0404 Mini-Club für Eltern und Kind A
Kinder im Alter von 1 bis 3 Jahren
Mittwoch, 12. September · 09.30 – 11.00 Uhr
VHS, Raum 1 · 11 Vormittage · 1 Abend · 24 UStd. · 39,00 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.



Höchsteilnehmerzahl: 10

Beate Gasser

**W 0405 Mini-Club für Eltern und Kind B
Kinder im Alter von 1 bis 3 Jahren
Donnerstag, 13. September · 09.30 – 11.00 Uhr
VHS, Raum 1 · 11 Vormittage · 1 Abend · 24 UStd. · 39,00 Euro**

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

Höchsteilnehmerzahl: 12

Beate Gasser

**W 0406 Mini-Club für Eltern und Kind C
Kinder im Alter von 1 bis 3 Jahren
Donnerstag, 13. September · 15.30 – 17.00 Uhr
VHS, Raum 1 · 11 Nachmittage · 1 Abend · 24 UStd. · 39,00 Euro**

Siehe Kurs 0405.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Beate Gasser

**0407 Eltern – Kind – Turnen
für Eltern mit Kindern im Alter von 3 bis 6 Jahren
Montag, 10. September · 16.00 – 17.30 Uhr
Haardschule, Turnhalle · 12 Nachmittage · 24 UStd. · 39,00 Euro**

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

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

Höchsteilnehmerzahl: 15 Erwachsene

Sarah Müller



W 0408 Sport und Spiel für Eltern und Kind

Kinder im Alter von 2 bis 4 Jahren

Mittwoch, 19. September · 16.00 – 17.30 Uhr

Friedrich-Fröbel-Schule, Turnhalle · 10 Nachmittage · 20 UStd. · 33,00 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.

Höchsteilnehmerzahl: 15 Erwachsene

Sabine Weichert

0409 Schnupperkurs: Musikalische Früherziehung A

Musik früh entdecken! - Der Einstieg für Kinder im Kindergartenalter (ab 3 Jahren)

Montag, 10. September · 14.30 – 15.30 Uhr

*„Guidos Notenkiste“, Friedrichstr. 7, Oer-Erkenschwick
4 Nachmittage · 5 UStd. · 25,00 Euro*

Das Vorschulalter ist ein sehr wichtiger Lebensabschnitt, um den Kindern Wege zur Musik zu eröffnen; es ist bedeutsam für die Entwicklung des musikalischen Gehörs und des musikalischen Interesses. Man weiß heute aber auch, dass die musikalische Früherziehung einen positiven Einfluss auf die Gesamtentwicklung des Kindes hat.

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

Höchsteilnehmerzahl: 10

Guido Röttger

0410 Schnupperkurs: Musikalische Früherziehung B

Musik früh entdecken! - Der Einstieg für Kinder im Kindergartenalter (ab 3 Jahren)

Montag, 05. November · 14.30 – 15.30 Uhr

*„Guidos Notenkiste“, Friedrichstr. 7, Oer-Erkenschwick
4 Nachmittage · 5 UStd. · 25,00 Euro*

siehe Kurs 0409

Höchsteilnehmerzahl: 10

Guido Röttger

0411 Baby Musik

Dienstag, 11. September · 10.45 – 11.15 Uhr

*„Guidos Notenkiste“, Friedrichstr. 7, Oer-Erkenschwick
8 Vormittage · 5 UStd. · 40,00 Euro*

Babys lieben Musik! Das Gespür für und die Freude an Rhythmus und Melodien sind ihnen angeboren. Kleinere Babys beruhigen sich schneller, wenn ihnen ein vertrautes Schlaflied vorgesungen wird. Größere Babys beginnen sich zu bewegen, zu wippen und zu zappeln, sobald sie Musik hören und fangen schon im Krabbelalter an, mit verschiedenen Utensilien Laute zu klopfen.

Eltern können sich diese angeborene Liebe zur Musik zu Nutze machen und damit ganz spielerisch das Rhythmusgefühl und die Kreativität ihrer Kleinen fördern. Mit einfachen Kinderliedern, Sprechversen und Fingerspielen werden die Bereiche Musik, Rhythmik, Spiel und Bewegung verknüpft. So werden die Sprachfähigkeit und die Fein- und Grobmotorik spielerisch gefördert sowie Sinneswahrnehmungen aktiviert. Und das alles mit viel Spaß!

Für Eltern mit Kindern von 1½ bis 3 Jahren.

Höchsteilnehmerzahl: 10

Guido Röttger



0421 Kinder trauern anders – Information für Fachkräfte und Eltern

Mittwoch, 12. September · 18.00 – 20.15 Uhr

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

Trauer hat viele Gesichter. Wenn sie Kinder trifft, sind Erwachsene immer auch mitbetroffen. Trauer ist eine hilfreiche und natürliche Fähigkeit, Verluste zu verarbeiten und in das eigene Leben zu integrieren. Für Kinder ist Trauer wie das Hüpfen von Pfütze zu Pfütze...mal spritzt es mehr, mal weniger, und manchmal ist sie schon ausgetrocknet.

Die Veranstaltung klärt, wie Sie die Kinder dabei unterstützen und begleiten können.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Astrid Edelhoff

0422 „Barbie, Lego, Computer & Co.“

Pädagogisch wertvolles Spielzeug für 3 – 10 Jährige

Mittwoch, 10. Oktober · 18.00 – 19.30 Uhr

VHS, Raum 3 · 1 Abend · 2 UStd. · 7,00 Euro

„Beim Spielen lernen Kinder den Umgang mit anderen; sie probieren sich aus, entwickeln körperliche Fähigkeiten und geistige Talente. Darum müssen Kinder spielen...“ (Horst Köhler).

Aber womit? Die Auswahl an Spielzeug ist heute riesig. Ob Holz oder Plastik, ob Puzzle oder PC-Spiel.... darin scheiden sich die Geister - und oft haben unsere Kinder eigene konkrete Vorstellungen und Wünsche. Wie findet man sich im Spielzeug-Labyrinth zurecht? Und ist „pädagogisch wertvoll“ grundsätzlich das augenscheinlich „uncoolere“ Spielzeug?

Diese Veranstaltung bietet Entscheidungshilfen bei der Überlegung, welches Spielzeug gut für ihr Kind und wie viel Spielzeug überhaupt nötig oder sinnvoll ist!

Höchsteilnehmerzahl: 12

Daniela Sikorski

Das könnte Sie auch interessieren!

0860 Acrylmalerei – integrativ

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

Dienstag, 11. September, 25. September, 09. Oktober,

06. November, 20. November · 17.30 – 19.30 Uhr

VHS, Raum 6 · 5 Abende · 13 UStd. · 35,50 Euro

siehe Seite 36

Höchsteilnehmerzahl: 10

Doris Welling

Persönlichkeitsbildung · Orientierung

„VHS stärkt persönliche und berufliche Kompetenzen“

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

0430 50+ Frauen Treff

Donnerstag, 27. September, 11. Oktober, 15. November,

13. Dezember · 19.00 – 21.30 Uhr

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

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

Herzlich Willkommen zu einem Abend unter Frauen!

Höchsteilnehmerzahl: 12

Rita Arnold



0431 Vortrag: Familienforschung - immer alt, immer neu

Mittwoch, 19. September · 18.00 – 20.15 Uhr

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

Der Begriff „Geschichte“ bekommt eine neue Bedeutung, wenn man sich die Frage stellt, in welchen Zeiten die Familie gelebt hat. Über die Erforschung der eigenen Familiengeschichte können sich spannende Bezüge zur lokalen Geschichte ergeben.

Höchstteilnehmerzahl: 15

Regina Klein

0432 Ein Single kommt selten allein! – Amüsante Gespräche, humorvolle Tipps für Flirt und Zweisamkeit sowie anwendbare Lebenskunst für Singles

Sonntag, 07. Oktober · 13.00 – 18.00 Uhr

VHS, Raum 3 · 1 Sonntag · 6 UStd. · 27,00 Euro

Hier kannst Du dich mit gleichgesinnten Menschen über die Erfahrungen deines Singles-Lebens austauschen. Mit Hilfe humorvoller Video-Spots und psychologischer Erkenntnisse diskutieren wir Wege zur Verbesserung des Single-Daseins, der Lebenslust und der Zweisamkeit. Folgende Themenblöcke sind vorgesehen:

1. „Vom Flirt zur Partnerschaft!“ – Über die Kunst des Liebens

a) Was ist Liebe? b) Was hilft beim Flirt? c) Was macht Beziehungen haltbar!

2. „Allein Spaß haben!“ – Lebenskunst für Singles

a) Wie Schwierigkeiten entstehen? b) Was dagegen helfen kann! c) Wie bastele ich mein Lebensglück als Single?“

Der Dozent ist Soziologe und Sachbuchautor (z.B. „Das geheimnisvolle 1 x 1 der Lebenskunst!“). Dass der Spaß dabei nicht zu kurz kommt, versteht sich von selbst.

Höchstteilnehmerzahl: 20

Dr. Torsten Reters

0433 Bei Stress bitte klopfen

Samstag, 03. November · 10.00 – 15.30 Uhr

VHS, Raum 2 · 1 Samstag · 6 UStd. · 30,00 Euro

Jeder Zweite leidet heute unter Stress. Dabei sind die Ursachen sehr unterschiedlich. Bei vielen ist es die wachsende Mehrfachbelastung durch Familie und Beruf. Wieder andere sind durch die ständige Erreichbarkeit oder die digitalen Medien sehr stark belastet oder durch den hohen Erwartungsdruck – von innen oder außen.

Mit der Klopfakupressur lernen Sie, sich selbstständig und überall in einen besseren Zustand zu bringen. Alles was Sie brauchen, haben Sie jederzeit dabei: Ihre Hände.

Die Wurzeln der Klopfakupressur liegen in der Meridianlehre der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM).

Im Laufe des Seminars lernen Sie eine Klopfakupressur so gut kennen, dass Sie sie jederzeit einsetzen können. Sie analysieren, welche Situationen Sie stark belasten. Sie lernen besser auf sich zu achten, um früher als bisher etwas für sich zu tun. Sie überdenken, was der Stress ihnen mitteilen will und entdecken, was Ihnen gut tut.

Höchstteilnehmerzahl: 12

Barbara Schmidt-Ontyd

0434 Achtsamkeit im Alltag

Samstag, 17. November · 10.00 – 15.30 Uhr

VHS, Raum 2 · 1 Samstag · 6 UStd. · 30,00 Euro

...für Menschen, die sich gestresst fühlen und sich mehr Ruhe und Ausgeglichenheit im Alltag wünschen.

In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie Übungen aus der „Achtsamkeits-Lehre“ leicht, lebendig und praktikabel in Ihren Alltag einbauen können und so gelassener werden.

Mit dieser neuen „Achtsamkeit“ können Sie Ihre Wahrnehmung positiv für das verändern, was im Augenblick geschieht. Es ist eine Möglichkeit, die eigenen Gedanken und Emotionen zu beruhigen und somit eine gesunde Distanz zu den inneren und äußeren Stressfaktoren zu schaffen.

Diese Methoden können dabei helfen das eigene Leben aktiver in die Hand zu nehmen und alte, belastende Verhaltensmuster zu verändern.

Höchstteilnehmerzahl: 15

Barbara Schmidt-Ontyd



0435 Kurzseminar: „Hetz mich nicht!“ Glücksstrategien für den Alltag

Freitag, 30. November · 18.30 – 21.30 Uhr

VHS, Raum 4 · 1 Abend · 4 UStd. · 17,00 Euro

Wie man entspannter mit den Schwierigkeiten des Alltags umgehen kann, zeigt die humorvolle Veranstaltung des Soziologen und Publizisten Torsten Reters (u.a. „Das geheimnisvolle 1 x 1 der Lebenskunst!“). Auf den Spuren von Humoristen (Loriot, Hirschhausen), Philosophen (Fromm) und Psychologen (Watzlawick) lernen wir, was unsere Seele (wieder) lächeln lässt. Auf dem „mittleren Pfad“ (des Buddha) entdecken wir Wege zu mehr Gelassenheit und spirituellem Optimismus! Folgende Themen werden (mit Hilfe heiterer Video-Spots) diskutiert:

1. „Hetz´ mich nicht!“ – Oder: „Wie man ein kreatives Faultier wird!“
2. „Wie sag ich Nein?“ – Oder: „Was tun, wenn Probleme (Job, Beziehung etc.) nerven?“
3. „Was macht mich glücklich?“ – „Wie du deine persönliche Glücksstrategie entwickelst!“

Höchsteilnehmerzahl: 20

Dr. Torsten Reters

0436 Workshop: Selbsthypnose - Selbstcoaching

Samstag, 01. Dezember · 10.00 – 17.00 Uhr

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

Selbsthypnose ist eine für jedermann nutz- und erlernbare, hocheffektive Methode, das Leben selbstbestimmt und zielorientiert zu gestalten, um sich gelassener den Belastungen durch Beruf und Alltag zu stellen.

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

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

Bitte eigene Verpflegung mitbringen!

Höchsteilnehmerzahl: 15

Markus A. Wollschläger

0437 Vortrag: „Besser schlafen“

Freitag, 14. Dezember · 18.00 – 20.15 Uhr

VHS, Raum 3 · 1 Abend · 3 UStd. · 15,00 Euro

Belastungen in Beruf und Alltag rufen bei vielen Menschen immer öfter Schlafstörungen hervor. Nach diesem Vortrag wissen Sie, wie Ihre inneren Schalter es möglich machen, ungestörter und erholsam zu schlafen.

Die „Drei Inneren Schalter“ werden mit einfachen winzigen Bewegungen aktiviert und versetzen das Nervensystem in eine besondere Gelassenheit, eine innere Kohärenz, die es auch mitten in der Nacht möglich macht, Gefühle und Gedanken zu beruhigen und auf Angenehmes zu richten

Die Rossini-Kohärenz-Methode basiert auf 40 Jahre intensiver Praxis und den bahnbrechenden Erkenntnissen der Neuro- und Fasziens-Forschung.

Höchsteilnehmerzahl: 15

Peter Bergholz, Dipl. Psych.

**0438 Die Entdeckung der inneren Schalter -
Und plötzlich wird vieles leichter**

Samstag, 15. Dezember · 10.00 – 16.00 Uhr

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

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

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



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

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

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

Bitte eigene Verpflegung mitbringen!

Höchstteilnehmerzahl: 15

Peter Bergholz, Dipl. Psych.

Alter · Ruhestand · Pflege

0450 Alter, altern und mögliche Unterstützungsmöglichkeiten in der Ruhestandsphase

Donnerstag, 15. November · 18.00 – 20.15 Uhr

Caritas Tagespflege, Ludwigstr. 6, 45739 Oer-Erkenschwick

1 Abend · 3 UStd. · gebührenfrei

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

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

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

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

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Höchstteilnehmerzahl: 12

Vera Pallenberg

Outfit & Styling

0460 Schminkkurs für Frauen

Montag, 29. Oktober · 15.30 – 18.30 Uhr

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

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

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

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

Höchstteilnehmerzahl: 6

Andrea Baumert

0461 Farben zum Wohlfühlen

Montag, 12. November · 18.00 – 21.00 Uhr

VHS, Raum 4 · 1 Abend · 4 UStd. · 10,00 Euro

Farben begleiten uns durch das Leben und machen es bunter. Aber welche Farben passen zu mir? Mittels Analysetüchern können Sie erkennen, welchen Einfluss Farben auf Ihr Gesicht haben.

Gerne können Sie eigene Kleidungsstücke mitbringen, bei denen Sie unsicher sind, ob sie gut zu Ihnen passen.

Höchstteilnehmerzahl: 15

Gabriele Rietmann