

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

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

Zeitgeschehen – Geschichte

**0301 „Der unbekannte Nachbar“
Lesung, Musik und Austausch zum Thema Migration
Donnerstag, 14. September · 19.00 – 21.15 Uhr
Stadtbücherei · 1 Abend · 3 UStd. · gebührenfrei**

Migration, das heißt Trennung, Unsicherheit, Unbekanntheit, Zweifel, nie endende Fremdheit, Arbeitsnot, inneres Aufgewühltsein, tiefer Schmerz. Tiefer, nicht endender Schmerz...

Gemici beschreibt in seinem Buch „Der unbekannte Nachbar“ mit einer klaren und schlichten Sprache nach Deutschland ausgewanderte türkische MigrantInnen: in ihren Beziehungen mit Nachbarn, den Erschwernissen, die Sprache zu erlernen, in ihren Unsicherheiten, die das Leben in zwei Ländern und Kulturen mit sich bringt, in ihren Erfahrungen der Diskriminierung, ihren Hoffnungen und ihrem Lieben. Er begleitet seine Geschichten mit seiner Mandoline und möchte nach der Lesung gerne mit den Zuhörern ins Gespräch kommen und ihre Sicht auf die aktuelle Lage besprechen.

DEUTSCHES ROTES KREUZ

**Blutspendedienst: Termine 2023
DRK-Haus, Agnesstr. 5**

**26. August 2023,
30. September 2023,
28. Oktober 2023,
25. November 2023,
30. Dezember 2023,**

**an jedem 1. + 3. Samstag im Monat 09.00 – 17.30 Uhr
Eine Anmeldung ist erforderlich. Bitte bringen Sie Ihren
Personalausweis mit.**

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

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

Der Autor **Bahattin Gemici** wurde 1954 in Ankara geboren. Er lebt seit 1977 in Herten (NRW) und arbeitet als Lehrer, schreibt Gedichte, Kurzgeschichten und Märchen. Mehrere seiner Veröffentlichungen in Deutsch und Türkisch wurden vom WDR und dem türkischen Rundfunk und Fernsehen gesendet. Für seine Arbeit wurde er mehrfach ausgezeichnet.

In Kooperation mit der Stadtbücherei

Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten.

Höchsteilnehmerzahl: 30

Bahattin Gemici

0302 Risiko Pille - das Spiel mit dem Leben junger Frauen

Donnerstag, 26. Oktober · 19.00 – 20.30 Uhr

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

Heute ist „die Pille“ immer noch das meistgenutzte Verhütungsmittel, auch wenn die Nachfrage rückläufig ist. Ein Grund hierfür kann die Berichterstattung über Nebenwirkungen der neueren Pillen der 3. und 4. Generation sein, die zahlreichen Studien zufolge gegenüber ihren Vorgängern mindestens doppelt so oft lebensbedrohliche Nebenwirkungen wie Lungenembolien, Schlaganfälle und Thrombosen verursachen. Trotzdem werden sie noch immer verschrieben. Hinzu kommt häufig eine nicht ausreichende Aufklärung der Frauenärzte. Denn leider wird darauf vertraut, dass neue Medikamente sicherer seien. Dies gilt nicht für die Antibabypillen, unter denen es auch immer noch Präparate gibt, die ein unklares Thrombose-Risikoprofil aufweisen, aber mit umsatzstarken Verkaufszahlen glänzen.

Höchsteilnehmerzahl: 20

*Antje Gerhäuser, Gabriele Beisenkamp,
Frauenverband Courage e.V.*

vhs.wissen live

Das digitale Wissenschaftsprogramm der Volkshochschule Teilnahme und Anmeldung

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

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

0310 **online Normalisierung der extremen Rechte und die Rolle des Populismus**

Dienstag, 12. September · 19.30 – 21.00 Uhr

1 Abend · 2 UStd. · gebührenfrei

Zoom-Vortrag

In den letzten Jahren konnte man eine Normalisierung von Ideen und Vorstellungen aus der extremen Rechten beobachten. Inzwischen bringt diese Normalisierung immer mehrere anti-demokratische Parteien an die Macht, zuletzt in Italien. Doch Italien ist kein Einzelfall. In Frankreich profilierte sich in den letzten Präsidentschaftswahlen ein offen rassistischer Kandidat aus der Partei Reconquête.

Wie konnte es so weit kommen? Will man die Normalisierung der extremen Rechten verstehen, muss man den Populismus berücksichtigen. Der Vortrag setzt sich mit der Rolle des Populismus in der Normalisierung rechtsextremer Ideologien auseinander.

Prof. Dr. Paula Diehl ist Direktorin des Internationalen Netzwerks für Populismusforschung an der Universität Kiel.

Ihre Forschungsschwerpunkte sind Demokratietheorie, Totalitarismus, Populismus, Medien und Politik und die Theorie des politischen Imaginären.

Prof. Dr. Paula Diehl

0311 online Fragile Sicherheit. Das Ende des Friedens und die neue Konfliktordnung

Sonntag, 01. Oktober · 19.30 – 21.00 Uhr

1 Sonntag · 2 UStd. · gebührenfrei

Zoom-Vortrag

Russlands Krieg gegen die Ukraine hat Europa radikal verändert und eine epochale Verschiebung der Weltentwicklungen ausgelöst. Deutschlands lang gepflegte Illusionen über Krieg und Frieden haben das Land und Europa erpressbar und verwundbar gemacht. Der Sicherheitsexperte Christian Mölling analysiert die sicherheitspolitische Lage und zeigt, was sich ändern muss, damit uns nicht fatale Folgen drohen.

Dr. Christian Mölling ist Forschungsdirektor der Deutschen Gesellschaft für Auswärtige Politik (DGAP). Er forscht und berät seit über 20 Jahren zu Sicherheit und Verteidigung. Seit dem 24. Februar 2022 ist er als Experte auch aus dem öffentlichen Diskurs nicht mehr wegzudenken.

Dr. Christian Mölling

0312 online Warum Erben ungerecht ist

Donnerstag, 12. Oktober · 19.30 – 21.00 Uhr

1 Abend · 2 UStd. · gebührenfrei

Zoom-Vortrag

Der Philosoph Stefan Gosepath vertritt die These, dass Erben und Vererben eigentlich ungerecht ist, da sie dem Begünstigten einen ungerechten Vorteil und der Gesellschaft Nachteile verschafft.

Um diese Auffassung zu begründen, wird Gosepath zunächst die wichtigsten gerechtigkeitsbasierten Argumente gegen das Erben vorbringen. Anschließend wird er diese Positionen dann gegen vier der wichtigsten normativen Argumente zugunsten des Vererbens verteidigen, die sich auf das Eigentumsrecht, den Vergleich zu Schenkungen, den Wert der Familie und ökonomische Argumente beziehen.

Stefan Gosepath ist Professor für Philosophie an der FU Berlin. Zuvor forschte er u.a. an der Columbia University und an der Harvard University.

Prof. Dr. Stefan Gosepath

WEGWEISER FÜR SENIORINNEN UND SENIOREN

Arbeiterwohlfahrt

Seniorenarbeit, Freizeitgestaltung

Stimbergstr. 217, Tel.: 60342

Caritas Sozialstation & Stadtcaritasverband Oer-Erkenschwick e.V.

Ludwigstr. 6, Tel.: 89090

Club 50plus

sportlich + kreativ + kulturell

Halluinstr. 5, Tel.: 8989986, Herr Skodell

Deutsches Rotes Kreuz

Beratung, Seniorenarbeit, Seniorentagesstätte, Freizeitgestaltung

Agnesstr. 5, Tel.: 54041

Diakoniestation – Matthias-Claudius-Zentrum

Halluinstr. 26, Tel.: 54152

0313 online Vom Nutzen der Pilze – wie Pilzbiotechnologie unsere Wirtschaft nachhaltig transformieren kann

Dienstag, 17. Oktober · 19.30 – 21.00 Uhr

1 Abend · 2 UStd. · gebührenfrei

Zoom-Vortrag

Wir Menschen leben seit unserer Geburt mit Pilzen zusammen. Sie helfen uns, Nährstoffe besser zu verwerten und stärken unser Immunsystem. Andere Pilze leben in Symbiose mit Pflanzen und versorgen diese mit Nährstoffen und Wasser aus der Erde. Pilze sorgen also für uns und unsere Umwelt und formen diese aktiv mit, obwohl sie mikroskopisch klein sind.

Die Pilzbiotechnologie von heute erforscht, wie Stoffwechselfotentiale von Pilzen für eine nachhaltige und kreislauffähige Bioökonomie nutzbar gemacht werden können. Entstehen in Zukunft nicht nur Medikamente, Enzyme und Biokraftstoffe aus Pilzen sondern auch Kleidung, Möbel oder gar Häuser? Wie das gelingen könnte, und warum hier eine intensive Zusammenarbeit aus Wissenschaft, Kunst und Gesellschaft so wichtig ist, erläutert Vera Meyer.

Vera Meyer leitet das Fachgebiet für Angewandte und Molekulare Mikrobiologie an der Technischen Universität Berlin und ist darüber hinaus auch als freischaffende Künstlerin unter dem Pseudonym V. meer aktiv. Sie ist Mitglied der Deutschen Akademie der Technikwissenschaften (acatech).

In Kooperation mit der acatech.

Prof. Dr. Vera Meyer

0314 online Veranstaltung mit dem/der Friedenspreisträger/in 2023

Montag, 23. Oktober · 19.30 – 21.00 Uhr

1 Abend · 2 UStd. · gebührenfrei

Zoom-Vortrag

Auch 2023 ist eine Veranstaltung mit dem/der Friedenspreisträger/in des Deutschen Buchhandels geplant. Sobald feststeht, wer den Preis erhält, wird es weitere Informationen geben.

N.N.

0315 online Die Sache mit Israel: Fünf Fragen zu einem komplizierten Land

Sonntag, 29. Oktober · 19.30 – 21.00 Uhr

1 Sonntag · 2 UStd. · gebührenfrei

Zoom-Vortrag

Ist Israel eine Demokratie? Ist Israel ein Apartheidstaat? Ist Kritik an Israel antisemitisch? Ist Israel ein fundamentalistischer Staat? Gehört Palästina den Palästinensern?

Richard C. Schneider, SPIEGEL-Autor und langjähriger Israel-Korrespondent der ARD, lebt seit fast 20 Jahren in Tel Aviv, kennt Alltag und Geschichte des Landes und weiß um die gängigen Vorbehalte und Vorurteile in Deutschland. Bei den Antworten auf diese fünf Fragen setzt er an, um einige grundlegende Dinge über Israel zu erklären – 75 Jahre nach der Staatsgründung Israels und in einem entscheidenden Moment für die Demokratie des Landes.

Richard C. Schneider

0316 [online](#) Die schuldigen Hirten: Geschichte des sexuellen Missbrauchs in der katholischen Kirche
Sonntag, 05. November · 19.30 – 21.00 Uhr
1 Sonntag · 2 UStd. · gebührenfrei
Zoom-Vortrag

Die Geschichte eines tiefgreifenden Vertrauensbruchs: Eine „Zäsur in der Kirchengeschichte“ - so bewertet der Historiker Thomas Großbölting den weltweiten sexuellen Missbrauch in der katholischen Kirche. In diesem Vortrag zeichnet er die Geschichte von Betroffenen, Tätern und Vertuschern des Missbrauchsskandals nach und analysiert die fatalen kirchlichen Strukturen, die die Taten ermöglichten.

Thomas Großbölting ist Direktor der Forschungsstelle für Zeitgeschichte in Hamburg und Professor für Geschichte an der Universität Hamburg

Prof. Dr. Thomas Großbölting

0317 [online](#) Roboter, Künstliche Intelligenz und der Mensch
Dienstag, 07. November · 19.30 – 21.00 Uhr
1 Abend · 2 UStd. · gebührenfrei
Zoom-Vortrag

Roboter können dem Menschen schwere, monotone und gefährliche Arbeiten abnehmen: in Laboren und Fabrikhallen ebenso wie in der Alten- oder Krankenpflege. Industrie-Roboter gehören längst zum Alltag und werden für die Industrie 4.0 stetig weiterentwickelt. Mit Blick auf die zunehmenden Möglichkeiten der Künstlichen Intelligenz rückt das Zusammenspiel von Mensch und Roboter weiter in den Fokus. Hier wird nicht mehr allein der Mensch Entscheidungen treffen.

Der Vortrag thematisiert die gesellschaftlichen und ethischen Fragen, die der Einsatz solcher Technologien aufwirft

Michael Decker ist Professor für Technikfolgenabschätzung und Leiter des Bereichs „Informatik, Wirtschaft und Gesellschaft“ des KIT. Er ist Mitglied der Deutschen Akademie der Technikwissenschaften (acatech).

In Kooperation mit der acatech.

Prof. Dr. Michael Decker

0318 [online](#) Die Intelligenz der Bienen
Sonntag, 26. November · 19.30 – 21.00 Uhr
1 Sonntag · 2 UStd. · gebührenfrei
Zoom-Vortrag

Bienen verfügen über ein vielfältiges Repertoire an Instinkten, das das Funktionieren des Bienenstocks wie eine Maschine ermöglicht. Traditionell existiert die Vorstellung, dass die kleinen Gehirne der Bienen aber nur wenig Verhaltensflexibilität und Lernverhalten zulassen. In den letzten Jahren entdeckte man jedoch, dass Bienen Fähigkeiten wie Zählen, Aufmerksamkeit, den Gebrauch einfacher Werkzeuge, Lernen durch Beobachtung und Metakognition besitzen. Es gibt nun sogar Hinweise darauf, dass Bienen eine Form von Bewusstsein haben könnten, was tiefgreifende Auswirkungen auf die Forschungsethik und den Schutz von Bestäubern haben könnte.

Prof. Dr. Lars Chittka lehrt Biologie in London. Er ist u.a. Mitglied der Deutschen Akademie der Naturforscher Leopoldina und der Royal Entomological Society of London

Prof. Dr. Lars Chittka

0319 online Global gescheitert? Der Westen zwischen Anmaßung und Selbsthass

Sonntag, 03. Dezember · 19.30 – 21.00 Uhr

1 Sonntag · 2 UStd. · gebührenfrei

Zoom-Vortrag

Selten schien der Westen so geschlossen wie zu Beginn des Ukraine-Kriegs. Die Werte der Freiheit und Demokratie galt es gegen ein autokratisches System zu verteidigen. Doch hinter der vermeintlichen Geschlossenheit zeigten sich schnell die ersten Bruchstellen. Wie werden wirtschaftliche Zwänge mit politischen Zielen in Einklang gebracht? Wie viel sind dem Westen die eigenen Ideale wert? Dass sich dahinter ein tiefgreifendes strukturelles Problem des Westens verbirgt, zeigt die Ethnologin und Islamexpertin Susanne Schröter im Vortrag.

Prof. Dr. Susanne Schröter lehrte und forschte u.a. an der University of Chicago und der Yale University. 2008 wurde sie auf die Professur für „Ethnologie kolonialer und postkolonialer Ordnungen“ und an die Goethe-Universität Frankfurt berufen, wo sie seit 2014 das „Frankfurter Forschungszentrum Globaler Islam“ leitet.

Prof. Dr. Susanne Schröter

Klima, Umwelt und Natur

0321 Starkregengefahren

Donnerstag, 02. November · 18.00 – 19.30 Uhr

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

Die Flut im Sommer 2021, aber auch die Stürme in den letzten Jahren haben deutlich gemacht, dass der Schutz vor klimabedingten Beeinträchtigungen und eine klimarobuste Stadtentwicklung ein wichtiger Fokus der Daseinsvorsorge sein werden. Die Anstrengungen im Klimaschutz und in der nachhaltigen Stadtentwicklung werden daher durch ein lokales Klimaanpassungsmanagement erweitert. Die Veranstaltung zeigt u.a. auf, wie Bürgerinnen und Bürger sich anhand von Kartenmaterial des Landes NRW über die Auswirkungen des Starkregens auf das eigene Umfeld informieren können.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Höchsteilnehmerzahl: 25

*Pavlos Schlotter, Klimaanpassungsmanager
der Stadt Oer-Erkenschwick*

0322 Photovoltaik und Wärmepumpen – die private Energiewende

Donnerstag, 07. September · 18.30 – 20.45 Uhr

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

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

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

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

Höchsteilnehmerzahl: 20

Michael Birkhan

0323 Elektromobilität – Warum sich der Umstieg auch bei aktuell hohen Strompreisen lohnt

Dienstag, 24. Oktober · 18.30 – 20.45 Uhr

VHS, Raum 4 · 1 Abend · 3 UStd. · 10,00 Euro (keine Ermäßigung)

An diesem Abend werden alle Themen rund um das Thema Elektromobilität behandelt: die Öko-Bilanz von Elektroautos im gesamten Lebenszyklus, Reichweiten, Ladezeiten und -möglichkeiten von Elektroautos sowie die Ladeinfrastruktur in Deutschland und Europa. Ein Überblick der in 2024 bis 2026 auf den Markt kommenden Elektroautos sowie Fördermöglichkeiten runden den Vortrag ab. Bringen Sie gerne auch Ihre Fragen ein!

Unter <http://birkhan.online> können Sie sich bereits vorab informieren.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

Höchstteilnehmerzahl: 20

Michael Birkhan

0324 Mein Traumgarten – schön und ökologisch sinnvoll

Samstag, 23. September · 09.30 – 16.30 Uhr (inkl. 1 Std. Pause)

VHS, Raum 5 · 1 Samstag · 8 UStd. · 39,80 Euro

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

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

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

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Höchstteilnehmerzahl: 6

Corina Meyer

0325 Strauch und Obstbaumschnitt

Samstag, 09. Dezember · 09.30 – 14.15 Uhr (inkl. 15 Min. Pause)

VHS, Raum 3 · 1 Samstag · 6 UStd. · 19,20 Euro

Eine sichere Ernte und ein schöner Blütenflor sind bei Obstbäumen, Sträuchern und Rosen durch einen fachgerechten Schnitt zu erzielen. Viele Stauden bedanken sich für einen Rückschnitt nach dem ersten Blütenflor mit weiteren üppigen Blüten.

Erläutert werden: Die unterschiedlichen Schnittformen (Pflanz-, Erziehungs-, Erhaltungs- und Verjüngungsschnitt), die richtigen Schnittzeitpunkte und die richtigen Werkzeuge. Eine erfahrene Gärtnerin und Gartenplanerin führt Sie durch den Kurs mit vielem Anschauungsmaterial und Übungen.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Höchstteilnehmerzahl: 15

Corina Meyer

0326 Neue Bäume für die Haard?

Freitag, 08. September · 14.00 – 16.15 Uhr

**Treffpunkt: Wanderparkplatz St. Johannes
1 Nachmittag · 3 UStd. · gebührenfrei**

Es tut sich etwas in der Haard: Bäume werden entnommen und durch andere Arten ersetzt. Sinn und Zweck des Riesenprojekts, das der Waldbetreiber

Regionalverband Ruhr (RVR) umgesetzt wird, ist es, fremde Arten an Bäumen zu entnehmen und einheimischen Arten die Chance zu geben, nicht von den „Exoten“ behindert und/oder verdrängt zu werden.

Am Beispiel des Naturschutzgebietes Brinksnappteich wird der Umbau in Rahmen einer Führung von Mitgliedern des NABU Ostvests gezeigt und erklärt, wobei auch der Teich selbst, der in den letzten Jahren extrem unter Wasserknappheit leiden musste, mitsamt der vorhandenen Tierwelt einschl. der Pflanzen in den Blick genommen wird.

Denken Sie bitte an festes Schuhwerk und ggf. eine Regenjacke. Hunde sind erlaubt, aber der Weg führt uns hauptsächlich durch das Naturschutzgebiet und dort besteht Leinenpflicht. Für Familien mit Kindern ab dem Grundschulalter.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Höchstteilnehmerzahl: 30

Ulrich Kamp, NABU Ostvest

0327 Schönheiten in der Oer-Erkenschwicker Haard

Freitag, 22. September · 14.00 – 16.15 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz an den Tennisplätzen

1 Nachmittag · 3 UStd. · gebührenfrei

Zunächst gehen Sie unter der Führung von Mitgliedern des NABU Ostvests zur ehemaligen Scheinzeche in der Haard, von der heute nur noch ein Bunker als Relikt erhalten ist. Im Anschluss geht es dann zum Feuerwachturm Farnberg, der einen grandiosen Rundblick bei entsprechender Wetterlage bietet. Von dort ist es nur ein Katzensprung bis zur Kapelle der Heiligen Barbara, erbaut von Azubis des Bergwerks Haard an der Stelle, wo sich vor etlichen Jahren einmal die sogenannte Zeche Wald befand, dort wurde tatsächlich mitten in der Haard Kohle abgebaut. Von der Kapelle geht es dann wieder zurück zum Parkplatz.

Der Laufweg beträgt ca. 6 km. Denken Sie bitte an festes Schuhwerk und ggf. eine Regenjacke. Hunde sind erlaubt, aber der Weg führt uns hauptsächlich durch das Naturschutzgebiet und dort besteht Leinenpflicht. Für Familien mit Kindern ab dem Grundschulalter.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Höchstteilnehmerzahl: 30

Ulrich Kamp, NABU Ostvest

0328 „Gegen alles ist ein Kraut gewachsen!“

Botanisch-ökologische Wanderung in die spätsommerliche Kräuterwelt

Samstag, 09. September · 09.30 – 11.45 Uhr

Treffpunkt wird noch bekannt gegeben

1 Samstag · 3 UStd. · 10,00 Euro

Bei dieser Wanderung erhalten Sie einen Einblick in die Artenvielfalt und Systematik der Wildpflanzen und Wildkräuter und lernen, wo, wie und zu welchem Zeitpunkt Wildkräuter zu finden sind. Sie gehen außerdem der Frage nach, wie sich Wildpflanzen und -kräuter vermehren und verbreiten und welche Wechselbeziehungen mit Insekten bestehen. Auch auf die Gefahren beim Kräutersammeln wird eingegangen. Anekdoten aus dem Reich der Pflanzen und Kräuter runden die Veranstaltung ab.

Geleitet wird die Exkursion von **Bernhard Demel**, Dipl.-Umweltwissenschaftler, Natur- und Umweltpädagoge sowie erfahrener Botaniker (Mitglied im Bochumer Botanischen Verein und im Landesfachausschuss Botanik des NABU NRW, Leitung Botanik-AG des NABU Ruhr).

Bitte festes Schuhwerk, wettergerechte Kleidung und Getränk mitbringen.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Höchstteilnehmerzahl: 25

Bernhard Demel

0329 BAT NIGHT - Auf den Spuren der Fledermäuse

Samstag, 30. September · 18.45 – 21.00 Uhr

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

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

In Kooperation mit dem Fledermausschutz Kreis Recklinghausen.

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

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Höchstteilnehmerzahl: 20

Stefan Wanske

0330 „Ab in die Pilze!“ Wanderung in die Welt der Pilze in der Haard

Samstag, 28. Oktober · 09.30 – 11.45 Uhr

Treffpunkt wird noch bekannt gegeben

1 Samstag · 3 UStd. · 10,00 Euro

Haben Sie schon einmal vom Natternstieligen Schneckling oder Kokos-Milchling gehört? Falls die Namen neu für Sie sind, wundern Sie sich nicht: Sämtliche ca. 6000 - 8000 bei uns vorkommende Großpilzarten zu erkennen, überfordert die besten Spezialisten!

Neben zahlreichen Anekdoten aus dem Reich der Pilze soll die Pilzwanderung vor allem einen Überblick über die Artenvielfalt geben, die ebenso interessante Biologie wie Ökologie der Pilze beleuchten, nicht zuletzt aber auch Tipps für die kulinarische Verwendung geben und auf die möglichen Gefahren beim Pilzesammeln hinweisen.

Geleitet wird die Exkursion von **Bernhard Demel**, Dipl.-Umweltwissenschaftler und anerkannter Pilzsachverständiger der Deutschen Gesellschaft für Mykologie.

Wer Pilze sammeln möchte, bringt bitte ein Tragekörbchen mit, keinesfalls jedoch Plastiktüten!

Bitte festes Schuhwerk, wettergerechte Kleidung und Getränk mitbringen.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Höchstteilnehmerzahl: 25

Bernhard Demel

0331 „Ab in die Pilze!“ Wanderung in die Welt der Pilze in der Haard

Samstag, 04. November · 13.00 – 15.15 Uhr

Treffpunkt wird noch bekannt gegeben

1 Samstag · 3 UStd. · 10,00 Euro

siehe Kurs 0330

Wer Pilze sammeln möchte, bringt bitte ein Tragekörbchen mit, keinesfalls jedoch Plastiktüten!

Bitte festes Schuhwerk, wettergerechte Kleidung und Getränk mitbringen.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Höchstteilnehmerzahl: 25

Bernhard Demel

0340 Besuch im „Schönsten Rathaus“ des Landes NRW

Samstag, 09. September · 10.00 – 11.30 Uhr

Treffpunkt: Rathausplatz Recklinghausen

1 Samstag · 2 UStd. · gebührenfrei

Die Bürgerinnen und Bürger des Landes NRW kürten 2020 in dem vom Ministerium für Heimat, Kommunales, Bau und Gleichstellung initiierten Wettbewerb das Recklinghäuser Rathaus zum „Schönsten Rathaus“ in NRW.

Das neue, vierte Rathaus der Stadt wurde im Aufschwung der Industrialisierung erbaut. Es sollte repräsentativ sein und wurde im Stil der „Deutschen Renaissance“ errichtet. Schon außen präsentieren sich sowohl Skulpturen bedeutender Gestalten der Geschichte als auch „schräge Gestalten“. Im Inneren gibt es große lichtdurchflutete Hallen, einen ausgesprochen eindrucksvollen großen Ratssaal, historische Räume und von dort aus schöne Ausblicke auf die Stadt. Darunter auch auf den Erlbruchpark, den Wochenmarkt auf dem benachbarten Kuhlmann-Platz oder die Altstadt, die anschließend privat besucht werden kann.

Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten.

Höchsteilnehmerzahl: 25

Georg Möllers

0341 Für Frauen tabu: Der Heilige Berg Athos

Dienstag, 21. November · 18.00 – 20.15 Uhr

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

Der Heilige Berg Athos ist und bleibt eine Gegenwelt. Vieles, das einem hierzulande selbstverständlich erscheint, gab es dort nie oder nur sehr selten: Autos, ausgebaute Straßen, Lärm oder Licht bei Nacht. Tagsüber hört man auf dem Heiligen Berg das Meer, nachts funkeln die Sterne konkurrenzlos – bei absoluter Stille...

Wer heute als Besucher in die autonome Mönchsrepublik reist, hat eine unbestimmte Sehnsucht und viele Fragen im Gepäck – und Zutritt haben nach wie vor, seit etwa 1000 Jahren, nur Männer! Reinhard Thieringer aus Münster gelang es in den letzten Jahren insgesamt vierzehnmal, das nötige Athosvisum zu bekommen, das es ihm erlaubte, jeweils für vier Tage die Mönchsrepublik zu besuchen.

Reinhard Thieringer zeigt in seiner Multivision mit eindrucksvollen Fotos, kurzen Filmpassagen und Tonaufnahmen, seine Faszination vom Berg Athos.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

Höchsteilnehmerzahl: 20

Reinhard Thieringer

0342 Kreta für Aktive und Ruhesuchende - Von Schluchten, Lost Places und einsamen Stränden

Mittwoch, 06. Dezember · 19.00 – 20.30 Uhr

VHS, Raum 4 · 1 Abend · 2 UStd. · 10,00 Euro (keine Ermäßigung)

Warum eines der beliebtesten Reiseziele so viel Abwechslung und Exotik für Individualurlauber bietet, dass es sich wie eine Fernreise anfühlt und welche eigenen Gesetze diese Insel hat, berichtet **Nils Lindenstraub** in seinem Vortrag mit zahlreichen Fotos, Videos und Reiseanekdoten.

Urlauber, die diesen Vortrag besuchen, interessieren sich auch für Sri Lanka, Neuseeland, Jordanien und Kalifornien.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

Höchsteilnehmerzahl: 20

Nils Lindenstraub

0343 Vortrag mit Kaffeetrinken: Das Bankwesen in Oer-Erkenschwick

Mittwoch, 18. Oktober · 15.30 – 17.45 Uhr

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

Wussten Sie, dass es in der Hochzeit des Bankwesens einmal mehr als fünf Banken mit zehn Filialen in Oer-Erkenschwick gab? Der Dozent Ulrich Mütter berichtet von der Entstehung des Bankwesens in Oer-Erkenschwick im ausgehenden 19. Jahrhundert sowie von der Bedeutung der Entwicklung des Bankwesens für die Gesellschaft im 20. Jahrhundert. Im Rahmen des Bildvortrages veranschaulichen Fotos aus damaliger Zeit das florierende Geschäft der Banken.

Für Kaffee, Tee und Plätzchen ist gesorgt.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Höchstteilnehmerzahl: 20

Ulrich Mütter

0344 Lerne deinen Stadtteil kennen: Klein-Erkenschwick per Rad

Samstag, 21. Oktober · 10.00 – 12.15 Uhr

Treffpunkt: Hünenplatz, Oer-Erkenschwick

1 Samstag · 3 UStd. · gebührenfrei

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

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

*Ggfs. Umtrunk und Schlussbetrachtung

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

Höchstteilnehmerzahl: 20

Jürgen Meinders

0345 Die Stimbergschule als Erinnerungsort der Industriearchitektur und der Bildungsentwicklung zur Jahrhundertwende

Dienstag, 07. November · 19.30 – 21.00 Uhr

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

„Die ehemalige Stimbergschule: Ein Erinnerungsort der Industriearchitektur und der Bildungsentwicklung während der Jahrhundertwende“ – so der Titel einer Seminararbeit von Soreilla Kajano. Sie hat dazu im Stadtarchiv geforscht und wird an diesem Abend ihre Ergebnisse vorstellen. 10 Jahre ist es bereits her, dass der Abriss dieser traditionsreichen Schule beschlossen wurde. Es ist somit an der Zeit für einen – sicher manchmal wehmütigen – Rückblick.

Bettina Lehnert ergänzt den Vortrag mit Bildmaterial aus den Archivbeständen.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Höchstteilnehmerzahl: 20

Bettina Lehnert, Soreilla Kajano

0346 Vortrag mit Kaffeetrinken: Das Ende des Gutackers

Mittwoch, 29. November · 15.30 – 17.45 Uhr

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

Nach dem Einstieg zur wechselvollen Geschichte des Gutackers im letzten Semester, berichtet der Dozent **Ulrich Mütter** in seinem Vortrag mit Bildbegleitung nun vom Niedergang der Wasserburg im Jahr 1859. Die wichtigsten Eckpunkte der Vorgeschichte des Hause Gutackers werden noch einmal am Anfang des Vortrages zusammengefasst, daher ist der Vortrag auch für neue Teilnehmende geeignet.

Die deutschen und europäischen Entwicklungen (u.a. die Truchsessischen Wirren und wiederkehrende Kriege zwischen Spaniern, Preußen, Franzosen, Habsburgern von ca. 1550 bis 1763) hatten maßgeblichen Einfluss auf die Rolle der Wasserburg. Brände und Kriege prägten die Rolle und das Bild von Gutacker. Was besiegelte jedoch schlussendlich den Niedergang der Wasserburg?

Für Kaffee, Tee und Plätzchen ist gesorgt.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Höchsteilnehmerzahl: 20

Ulrich Müter

Geschichte ganz nah: Oer-Erkenschwick in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts

Aus den vier Gesprächsrunden zur Stadtgeschichte im ersten Halbjahr 2023 entstand der Wunsch, prägende Themen der Geschichte unserer Stadt in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts zu vertiefen: durch Vortrag, durch das gemeinsame Lesen von Dokumenten und im Gespräch.

0347 Oer-Erkenschwick 1923

Die Ruhrbesetzung in Oer und in Erkenschwick

Dienstag, 31. Oktober · 17.00 – 18.30 Uhr

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

Als die Franzosen das Kommando führten: Der Alltag in einem Dorf und einer Bergarbeitergemeinde unter einem Besatzungsregime

Aus organisatorischen Gründen ist eine vorherige Anmeldung erforderlich.

Höchsteilnehmerzahl: 25

Michael Huhn

0348 Oer-Erkenschwick 1926-1933

Anfangsjahre der jungen Gemeinde und Weltwirtschaftskrise

Dienstag, 07. November · 17.00 – 18.30 Uhr

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

Wie golden waren die „Goldenen Zwanziger“ bei uns? Wie ertrugen und bestanden die Familien die langen Jahre von Massenarbeitslosigkeit und Massenarmut?

Aus organisatorischen Gründen ist eine vorherige Anmeldung erforderlich.

Höchsteilnehmerzahl: 25

Michael Huhn

0349 Oer-Erkenschwick 1933-1939

Die NS-Diktatur „vor Ort“: Alltagsleben, Mitmachen und Widerstand

Dienstag, 14. November · 17.00 – 18.30 Uhr

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

Wie setzten die Nazis ihre Terrorherrschaft im Ort durch? Was geschah mit den Juden? Wie reagierten Kommunisten, Sozialdemokraten, Gewerkschafter und Christen? Wie veränderte sich das Alltagsleben?

Aus organisatorischen Gründen ist eine vorherige Anmeldung erforderlich.

Höchsteilnehmerzahl: 25

Michael Huhn

0350 Oer-Erkenschwick 1939-1945

Der Weltkrieg in der Heimat

Dienstag, 21. November · 17.00 – 18.30 Uhr

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

Von Fliegeralarm und Lebensmittelkarten, Ausgebombten und „Kriegerwitwen“, Zwangsarbeitern und Flüchtlingen.

Aus organisatorischen Gründen ist eine vorherige Anmeldung erforderlich.

Höchsteilnehmerzahl: 25

Michael Huhn

0351 „Sparen wir uns die Energie“ – frische Tipps zum Energiesparen

Donnerstag, 19. Oktober · 18.30 – 20.45 Uhr

VHS, Raum 7 · 1 Abend · 3 UStd. · gebührenfrei

Die Energiekosten explodieren, die Preise steigen, das Klima verändert sich rasant – Hitze, Dürre, Waldbrände, Überflutungen nehmen jährlich zu. Eine Sackgasse?

Nicht unbedingt: Alle zusammen und jeder für sich können wir gegensteuern – für das eigene Portemonnaie und für den Klimaschutz, zum Beispiel durch Energiesparen! Eigentlich ist das ein alter Zopf. Doch viele Möglichkeiten und Ideen wollen und sollen frisch entdeckt werden. Lassen Sie sich überraschen und bringen Sie auch sehr gerne eigene Vorschläge und Erfahrungen mit.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Höchsteilnehmerzahl: 20

Anita Stolla-Rau, Klimaschutzmanagerin der Stadt Oer-Erkenschwick

0352 Das 1x1 der Geldanlage: Geldanlage in Zeiten niedriger Zinsen und hoher Inflation

Dienstag, 31. Oktober · 18.00 – 20.15 Uhr

VHS, Raum 7 · 1 Abend · 3 UStd. · 15,00 Euro

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

Folgende Themen werden behandelt: Sparverhalten der Deutschen, Möglichkeiten der Geldanlage, Aktien, Anleihen und Investmentfonds als Anlagestrategie, Risiken bei der Geldanlage, Vermögenssicherung und -aufbau.

Der NDAC Anlegerclub ist einer der größten Anlegergemeinschaften Deutschlands und vermittelt seit mehr als 20 Jahren Wissen rund um das Thema Geldanlage. Ziel des NDAC ist es, die Bevölkerung in Sachen Geldanlage zu bilden. Es findet keine Anlageberatung statt.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

Höchsteilnehmerzahl: 20

Carsten Witt

0353 Heimautomation – Wie Home Assistant beim Vernetzen der eigenen Wohnung helfen kann

Mittwoch, 18. Oktober · 18.00 – 20.15 Uhr

VHS, Raum 4 · 1 Abend · 3 UStd. · 10,00 Euro (keine Ermäßigung)

Egal ob Mietwohnung, Eigentumswohnung oder Haus, jeder kann seine vier Wände etwas smarter machen. Ob es darum geht, etwas Energie zu sparen oder einfach nur auf Knopfdruck den Feierabend einzuläuten und die Lichter anzupassen. Viel ist möglich und Home Assistant hilft dabei, die diversen Anbieter miteinander zu kombinieren. In diesem Vortrag zeige ich anhand einiger Beispiele, was möglich ist und wie einfach jeder starten kann.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

Höchsteilnehmerzahl: 20

André Schoder

0354 Vortrag mit Kaffeetrinken: Testament, Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung
Mittwoch, 27. September · 16.30 – 19.30 Uhr (inkl. 15 Min. Pause)
VHS, Raum 8 · 1 Nachmittag · 4 UStd. · gebührenfrei

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

Der Referent ist Rechtsanwalt und Notar a. D.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Höchsteilnehmerzahl: 20

Manfred Schunk

Familie – jung und alt

VHS stärkt Familien

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

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

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

0360 Offene Stillgruppe: Das Milchcafé
Freitag, 08. September · 10.00 – 11.30 Uhr
VHS, Raum 2 · 13 Vormittage · 26 UStd. · 5,00 Euro pro Treffen

Austausch und Vernetzung im geschützten Rahmen für (werdende) Mütter, Väter und ihre (Still)Kinder jeden Alters. Gemeinsam greifen wir aktuelle Themen zum Stillen, Beikost, Babyschlaf, Babyweinen und Tragen auf. Offenes Zusammensein bei Kaffee und Gebäck - begleitet durch die Still- und Trageberaterin sowie Kursleitung für Babymassage und Babyyoga.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Höchsteilnehmerzahl: 10

Edith Marks

0361 Offenes Angebot: Babytreff für Eltern & Babys im ersten Lebensjahr
Dienstag, 08. August · 10.30 – 12.00 Uhr
VHS, Raum 1 · 18 Vormittage · 36 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 02368 98861213

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

0362 Bewegungsspiele für Eltern und Kind
nach dem Prager-Eltern-Kind-Programm A (PEKiP)
Geburtsmonate Dezember 2022 – März 2023
Donnerstag, 07. September · 09.00 – 10.30 Uhr
VHS, Raum 1 · 12 Vormittage · 24 UStd. · 51,00 Euro

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

In unserer PEKiP-Gruppe können Sie:

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

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

Bitte das Geburtsdatum der Kinder bei der Anmeldung angeben!

PEKiP-Kurse sind für Babys im 1. Lebensjahr empfohlen. Wir richten Zusatzgruppen ein! Bitte melden Sie sich bei uns!

Höchstteilnehmerzahl: 8

Nicole Knobbe

0363 Bewegungsspiele für Eltern und Kind
nach dem Prager-Eltern-Kind-Programm B (PEKiP)
Geburtsmonate April – Juni 2023
Donnerstag, 07. September · 10.30 – 12.00 Uhr
VHS, Raum 1 · 12 Vormittage · 24 UStd. · 51,00 Euro

siehe Kurs 0362

Bitte das Geburtsdatum der Kinder bei der Anmeldung angeben!

PEKiP-Kurse sind für Babys im 1. Lebensjahr empfohlen. Wir richten Zusatzgruppen ein! Bitte melden Sie sich bei uns!

Höchstteilnehmerzahl: 8

Nicole Knobbe

0364 Mini-Club für Eltern und Kind A
Kinder im Alter von 1 bis 3 Jahren
Montag, 04. September · 09.30 – 11.00 Uhr
VHS, Raum 1 · 12 Vormittage · 24 UStd. · 43,80 Euro

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

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

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

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

Bitte das Geburtsdatum der Kinder bei der Anmeldung angeben!

Höchsteilnehmerzahl: 10

Diana Schweden

0365 Mini-Club für Eltern und Kind B

Kinder im Alter von 1 bis 3 Jahren

Montag, 04. September · 16.00 – 17.30 Uhr

VHS, Raum 1 · 12 Nachmittage · 24 UStd. · 43,80 Euro

siehe Kurs 0364

Bitte das Geburtsdatum der Kinder bei der Anmeldung angeben!

Höchsteilnehmerzahl: 10

Diana Schweden

0366 Mini-Club für Eltern und Kind C

Kinder im Alter von 1 bis 3 Jahren

Donnerstag, 07. September · 16.00 – 17.30 Uhr

VHS, Raum 1 · 12 Nachmittage · 24 UStd. · 43,80 Euro

siehe Kurs 0364

Bitte das Geburtsdatum der Kinder bei der Anmeldung angeben!

Höchsteilnehmerzahl: 10

Diana Schweden

0367 Mini-Club für Eltern und Kind D

Kinder im Alter von 1 bis 3 Jahren

Freitag, 08. September · 09.30 – 11.00 Uhr

VHS, Raum 1 · 12 Vormittage · 24 UStd. · 43,80 Euro

siehe Kurs 0364

Bitte das Geburtsdatum der Kinder bei der Anmeldung angeben!

Höchsteilnehmerzahl: 10

Diana Schweden

0368 Babymassage

Mittwoch, 13. September · 09.30 – 11.00 Uhr

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

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

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

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

Höchsteilnehmerzahl: 8

Christina Michl

0369 Babyyoga

Mittwoch, 08. November · 09.30 – 11.00 Uhr

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

Berührung ist Nahrung für die Seele Ihres Babys. Babyyoga kombiniert mit Babymassage ist eine wunderbare Möglichkeit, Ihrem Baby hautnah zu zeigen, wie sehr Sie es lieben. Dieser Kurs bietet Ihnen 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, die sanften Dehn- und Bewegungsübungen des Babyyogas harmonisieren die Körpersysteme: die Gesundheit und Entwicklung Ihres Babys werden auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene gefördert.

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: 10

Edith Marks

0370 Achtsame Säuglingspflege

Mittwoch, 06. September · 18.30 – 20.00 Uhr

VHS, Raum 9 · 5 Abende · 10 UStd. · 40,00 Euro (60,00 Euro pro Paar)

In diesem Workshop erfahren werdende Eltern alles Wichtige über die ersten zauberhaften Wochen mit ihrem Neugeborenen.

Wie gelingt der gute Start, was gibt es bei der Ernährung zu beachten und wie kann es mit dem Stillen klappen? Ihr erfahrt, wie ihr euer Baby achtsam wickelt, pflegt, badet und anzieht sowie was es beim „Handling“ eines Neugeborenen zu beachten gibt. Wir besprechen den Babyschlaf und sprechen auch über Schreien und Trösten: wie kann ich mein Baby beruhigen.

Zusätzlich gibt es wertvolle Tipps zur Hausapotheke und der Erstlingsausstattung. Gemeinsam mit der Kursleiterin lernt ihr, wie ihr die Babypflege achtsam gestalten könnt. Aber nicht nur für werdenden Eltern ist ein solcher Kurs geeignet: auch die werdende Mama mit der Oma, die Großeltern, Patenonkel und -tante oder der zukünftige Babysitter können am Kurs teilnehmen.

In einer kleinen Gruppe sprechen wir in gemütlicher Atmosphäre diese Themen durch und bereiten uns gemeinsam auf die Ankunft des neuen Erdenbürgers vor.

Bitte beachten Sie: pro Paar (Elternpaar, werdende Mama & Oma, ...) beträgt die Gebühr 60,00 Euro!

Höchstteilnehmerzahl: 8

Christina Michl

0371 Achtsame Säuglingspflege

Mittwoch, 25. Oktober · 18.30 – 20.00 Uhr

VHS, Raum 9 · 5 Abende · 10 UStd. · 40,00 Euro (60,00 Euro pro Paar)

siehe Kurs 0370

Bitte beachten Sie: pro Paar (Elternpaar, werdende Mama & Oma, ...) beträgt die Gebühr 60,00 Euro!

Höchstteilnehmerzahl: 8

Christina Michl

0372 Workshop: Trageberatung

Donnerstag, 28. September · 10.00 – 12.15 Uhr

VHS, Raum 8 · 1 Vormittag · 3 UStd. · 15,00 Euro

Ihr erwartet ein Baby oder seid frisch gebackene Eltern und möchtet euer Baby gern in einer Tragehilfe oder einem Tragetuch tragen?

Gerade im Alltag kann eine Tragehilfe oder ein Tragetuch eine große Unterstützung sein. Das Baby bekommt den Körperkontakt und die Kuscheleinheiten, die es

braucht, und trotzdem hat man die Hände frei, um z.B. etwas im Haushalt zu erledigen oder sich um ein Geschwisterkind zu kümmern.

Aber der Markt ist voll! Es gibt so viele unterschiedliche Tücher und Tragehilfen! Da ist es schwer, einen Durchblick zu bekommen. Und nicht jede Tragehilfe passt zu jedem Träger und zu jedem Baby.

In unserem Workshop erfahren Trage-Interessierte alles über die Vorteile des Tragens. Wir räumen mit ein paar Vorurteilen auf und es gibt die Möglichkeit, durch eine große Auswahl an Tüchern und Tragehilfen zu stöbern und diese mit einer Tragepuppe oder auch dem eigenen Baby auszutesten.

Höchsteilnehmerzahl: 15

Christina Michl

0373 Workshop: Trageberatung

Donnerstag, 16. November · 10.00 – 12.15 Uhr

VHS, Raum 8 · 1 Vormittag · 3 UStd. · 15,00 Euro

siehe Kurs 0372

Höchsteilnehmerzahl: 15

Christina Michl

0374 Sport und Spiel für Eltern und Kind

Kinder im Alter von 2 bis 4 Jahren

Mittwoch, 06. September · 16.00 – 17.30 Uhr

Martin-Luther-King-Schule, Turnhalle

11 Nachmittage · 22 UStd. · 39,30 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

0375 Erste Hilfe am Kind

Montag, 06. November, 13. und 27. November · 10.30 – 12.30 Uhr

VHS, Raum 1 · 3 Vormittage · 8 UStd. · 29,00 Euro

In diesem Kurs besprechen wir alles, was man im Alltag mit einem Kind für den „Notfall“ wissen sollte. Wir lernen das richtige Verhalten bei Wehwehchen, kleinen oder großen Unfällen und Notfällen. Themen sind u.a.

- Notfälle der Atmung
- thermische Notfälle
- Vergiftungen
- Hausapotheke
- Fieber / Fieberkrampf
- Unfälle bei Kindern
- Notruf
- umliegende Krankenhäuser

uvm.

In der Praxis werden dann das richtige Verhalten bei Verschlucken sowie die Baby- und Kinderreanimation geübt.

Sie können Ihr Kind mitbringen!

In Kooperation mit der VHS Datteln

Höchsteilnehmerzahl: 12

Jerome Krause

0376 Erste Hilfe am Kind

*Donnerstag, 09. November · 10.00 – 13.00 Uhr
VHS, Raum 7 · 1 Vormittag · 4 UStd. · 25,00 Euro*

siehe Kurs 0375

In Kooperation mit der VHS Datteln

Höchstteilnehmerzahl: 12

Jerome Krause

0377 Stark – ich kann das!

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

*Samstag & Sonntag, 21. & 22. Oktober · 10.00 – 12.00 Uhr
VHS, Raum 8 · 1 WE · 5 UStd. · 39,00 Euro*

Für Kinder von 6 bis 9 Jahre und ihre Eltern

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

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

Inhalt des Kurses:

Aufbau von Widerstandsfähigkeit gegenüber Beleidigungen und Hänseleien.

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

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

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

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

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

Bitte denken Sie an ein Getränk für Ihr Kind.

Höchstteilnehmerzahl: 10

Nejleh Goliz

0378 Hochsensible, feinfühlig Kinder – Herausforderung & Gabe

Dienstag, 19. September · 19.00 – 20.30 Uhr

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

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

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

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

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

Bitte melden Sie sich an. Keine Abendkasse.

Höchsteilnehmerzahl: 15

Esther Wilming

Das könnte Sie auch interessieren!

0607 buggyFit®

Donnerstag, 28. September · 09.15 – 10.30 Uhr

Parkplatz am Stimbergpark · 6 Vormittage · 10 UStd. · 42,00 Euro

siehe Seite 52

0379 Sicheres Fahren mit dem Pedelec für Senioren

Dienstag, 10. Oktober · 15.00 – 17.15 Uhr

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

Sie haben sich ein Pedelec gekauft, fühlen sich aber im Straßenverkehr noch unsicher? Dann bietet Ihnen dieses theoretische und praktische Training in Zusammenarbeit mit der Polizei die Gelegenheit, Ihre Fertigkeiten zu trainieren und das Risikobewusstsein zu stärken. In einer halbstündigen theoretischen Einführung klärt **Martin Weinhold** über die Gefahren im Straßenverkehr auf und sensibilisiert für Unfallfolgen mit Elektrofahrrädern. Im Anschluss üben Sie praktisch mit Ihrem Pedelec auf dem Schulhof im Rahmen eines Parcours das Anfahren, Anhalten, richtige Bremsen sowie Slalomfahrten, sodass Sie besser auf den Straßenverkehr vorbereitet sind und sich sicherer fühlen.

Mitzubringen: Pedelec, Helm und denken Sie bitte an einen geladenen Akku!

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

Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Martin Weinhold, Polizei Recklinghausen

Psychologie und Persönlichkeitsentwicklung

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

0381 50+ Frauen Treff

**Donnerstag, 07. September, 19. Oktober, 23. November
und 07. Dezember · 19.00 – 21.30 Uhr**

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

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

Herzlich Willkommen zu einem Abend unter Frauen!

Höchsteilnehmerzahl: 12

Rita Arnold

0382 Schön aussehen, gut ankommen ...

Stilberatung für Beruf und Alltag

Samstag, 16. September · 11.00 – 17.00 Uhr

VHS, Raum 3 · 1 Samstag · 8 UStd. · 50,00 Euro (keine Ermäßigung)

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

Finden Sie Ihren eigenen persönlichen Stil!

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

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

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

Neugierig?

Bitte eigene Verpflegung mitbringen!

Höchstteilnehmerzahl: 6

Paula Paulsen

0383 Männersprache - Frauensprache

Donnerstag, 28. September · 19.30 – 21.00 Uhr

VHS, Raum 7 · 1 Abend · 2 UStd. · 8,00 Euro (keine Ermäßigung)

Gibt es spezifische Ausdrucksweisen von Männern und Frauen? Wenn ja, welche Wirkung nach außen, welche Konsequenzen für die eigene Befindlichkeit und Lebensgestaltung hat eine solche Sprache? Welche Chancen und Fallstricke lassen sich in dieser Form der Kommunikation ausmachen?

Dieser Workshop möchte dazu beitragen, diese Fragen zu erörtern und mit Hilfe der Wertschätzenden Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg Impulse für das eigene Kommunikationsverhalten zu geben.

Bitte melden Sie sich an. Keine Abendkasse.

Höchstteilnehmerzahl: 15

Andreas Horn

0384 Harmonie im Miteinander - Konflikte auf achtsame Weise lösen

Sonntag, 19. November · 10.00 – 17.00 Uhr

VHS, Raum 3 · 1 Sonntag · 8 UStd. · 34,20 Euro

„Willst Du recht haben oder glücklich sein? Beides geht nicht.“ (Marshall B. Rosenberg)

Ungelöste Konflikte belasten, rauben Energie und Lebensfreude oder machen krank. Gleichwohl existieren wichtige Gründe, die das menschliche Verhalten in Konflikten antreiben. Ziel des Kurses ist es, ein Bewusstsein für diese Gründe zu entwickeln, unsere Wahrnehmung für unser Befinden zu schärfen und eine Sprache zu etablieren, mit der eigene Befindlichkeiten und Bitten adäquat an den Konfliktpartner herangetragen werden können. Gelingt dies, kann ein Konflikt vermieden oder nachhaltig befriedet werden. So wird der Weg frei für einen guten zwischenmenschlichen Kontakt, gegenseitiges Verständnis und ein friedliches Miteinander.

Bitte melden Sie sich an. Keine Abendkasse.

Höchstteilnehmerzahl: 15

Andreas Horn

0385 Sich verbunden fühlen durch Empathie

Donnerstag, 30. November · 19.30 – 21.00 Uhr

VHS, Raum 7 · 1 Abend · 2 UStd. · 8,00 Euro (keine Ermäßigung)

„Die Grundlage des Weltfriedens ist das Mitgefühl.“ (Dalai Lama)

Ziel des Kurses ist es, uns in uns selbst und in unser Gegenüber zutiefst einzufühlen – uns und anderen mit Empathie zu begegnen. Mit Hilfe der vier Schritte der Wertschätzenden Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg gelingt es, in eine empathische Verbindung, in eine Haltung des Wohlwollens, des Einfühlens und der Akzeptanz zu kommen.

Bitte melden Sie sich an. Keine Abendkasse.

Höchsteilnehmerzahl: 15

Andreas Horn

0386 Einführung in die Wertschätzende Kommunikation

Sonntag, 24. September · 10.00 – 17.00 Uhr

VHS, Raum 3 · 1 Sonntag · 8 UStd. · 34,20 Euro

„Je besser wir miteinander in Beziehung sind, desto besser können wir gemeinsam etwas schaffen.“ (Kelly Bryson)

Wir begegnen uns mit der Absicht, einen respektvollen Umgang miteinander zu finden. Ziel ist es, eine Sprache zu entwickeln, die authentisch ist und gleichzeitig Begegnung möglich macht. Die Teilnehmer lernen im Einführungskurs die Grundlagen der Wertschätzenden Kommunikation kennen und erleben die wohltuende Wirkung eines achtsamen Miteinanders.

Bitte eigene Verpflegung mitbringen!

Höchsteilnehmerzahl: 15

Andreas Horn

0387 Mentales Selbstcoaching mit 30-Sekunden-Entspannungstechnik

Samstag, 23. September · 10.00 – 17.00 Uhr

VHS, Raum 3 · 1 Samstag · 9 UStd. · 39,00 Euro

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

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

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

Bitte eigene Verpflegung mitbringen!

Höchsteilnehmerzahl: 12

Markus A. Wollschläger

0388 Glückskurs

Samstag, 21. Oktober, 28. Oktober und 04. November

11.00 – 14.00 Uhr

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

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

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

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

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

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

Bitte eigene Verpflegung mitbringen!

Höchstteilnehmerzahl: 12

Christiane Gruska

0389 So wird der Schlaf zu meinem Freund!

Vortrag mit Demonstrationen

Freitag, 03. November · 18.00 – 20.15 Uhr

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

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

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

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

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

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

Bitte melden Sie sich an. Keine Abendkasse.

Höchstteilnehmerzahl: 12

Dipl. Psych. Peter Bergholz

0390 Die Entdeckung deiner Inneren Schalter. Wie plötzlich alles leichter wird.

Samstag, 04. November · 10.00 – 16.00 Uhr

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

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

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

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

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

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

Bitte eigene Verpflegung mitbringen!

Höchsteilnehmerzahl: 12

Dipl. Psych. Peter Bergholz

0391 Psychologie für Nichtpsychologen! Mit praktischen Tipps für den Umgang mit schwierigen Situationen und Personen

Montag, 20. November · 19.00 – 21.00 Uhr

VHS, Raum 7 · 1 Abend · 3 UStd. · 18,00 Euro (keine Ermäßigung)

Wie man Ärger und Stress im Alltag begegnet und die Persönlichkeit entwickelt? Das zeigt ein humorvoller Blick in die Psychologie: Nur ein verändertes Denken schafft ein verbessertes Miteinander schafft. Wer seinen Frust rechtzeitig bemerkt und seine Ängste überwindet, kann zum guten Leben finden und seine Seele entlasten! Wie dies gelingt, zeigt der Vortrag mit Beispielen aus dem Alltag (Arbeit, Zweisamkeit, Familie). Am Ende weißt du, wie man es schafft, sein Leben nicht schwerer als nötig zu gestalten.

Bitte melden Sie sich an. Keine Abendkasse.

Höchsteilnehmerzahl: 15

Dr. Torsten Reters