

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 Demokratie in Gefahr!

Dienstag, 30. September · 19.00 - 21.15 Uhr

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

Die Gewaltbereitschaft und die Mordtaten verwirrter Neonazis sind nur die Spitze eines schaurigen Eisbergs aus fremdenfeindlichen und rechtsextremen Einstellungen. Diese reichen über die Stammtischdiskussionen bis in die Mitte der Gesellschaft. Der alltägliche Rassismus - erklären die Soziologen - gehört zu jeder Gesellschaft. Die politische „Neue Rechte“ verstärkt (nach Hufer) diese Tendenz zur „Abschottung“ gegen andere, getragen von der Idee „völkischer Rebellion“ (Salzborn) zu einem gefährlichen Gedankengut. Längst hat derartige Gedankengut den Weg in die (demokratische) Mitte unserer Gesellschaft gefunden – und schafft dort (nach Zick, Küpper, Berghan) „feindselige Zustände“. Dabei knüpfen die „neuen“ Strömungen an nationalistisches und rassistisches Ideengut des 19. Jahrhunderts an, das 1933 die Nazis die Macht brachte. Gemeinsam gehen wir auf Spurensuche und entdecken, wie derartige „Viren“ Gedanken und Gesellschaften negativ beeinflussen und was dagegen hilft!

Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten.

Höchsteilnehmerzahl: 25

Dr. Torsten Reters

0302 Hitler – Ein Mann im Wahn! Zur Psychologie des „Führers“ und seiner Anhänger*Innen

Montag, 6. Oktober · 19.00 - 21.15 Uhr

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

Wie kann aus einem mittellosen Postkartenmaler ein Diktator werden, der die ganze Welt in den Abgrund zieht? Welche psychischen Prägungen bringen eine derartige Karriere zwischen 1918 und 1933 voran? In seinem Buch „Mein Kampf“ (1926), aber auch bei Freud, Fromm, Haffner und Fest finden sich Antworten. Mit Hilfe zahlreicher historischer Filmdokumente und psychologischer Interpretationen wollen wir versuchen uns ein Bild vom „Menschen“ Hitler und seinem Zerstörungswahn zu machen, um seine Beziehungen zur Welt und zu anderen Menschen besser zu verstehen. Der Referent ist Sachbuchautor zum Thema („Die Masken der Destruktivität“).

Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten.

Höchsteilnehmerzahl: 25

Dr. Torsten Reters

0303 Lesung: Kishon und Krimi

Unterhaltsames und Wissenswertes zu Judentum und Israel

Donnerstag, 6. November · 18.00 - 19.30 Uhr

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

Krimis sind oft Spiegel der Gesellschaft. So ist in vielen Krimis jüdischer Autor:innen sehr viel Wissenswertes über gesellschaftliche und religiöse Aspekte des Judentums enthalten. Dies gilt ebenso für politische und gesellschaftliche Komponenten bezogen auf den Staat Israel. Passagen aus einer Reihe von Kriminalromanen bekannter jüdischer Autoren verdeutlichen, wie spannende Unterhaltung mit wertvoller Information gekoppelt ist.

Auch die Satire oder Komödie hat eine gesellschaftliche Spiegelfunktion. Der bekannte Schriftsteller Ephraim Kishon bietet in einer Vielzahl seiner Geschichten und auch Theaterstücke neben humoristischer Kurzweil und liebenswerter Ironie ebenfalls viel Wissenswertes über das Judentum sowie über Israel und seine Bürger:innen.

Unsere Lesung gibt mit einer kleinen Auswahl besonders prägnanter Texte Einblicke in jüdisches Leben. Neben den notwendigen Informationen wollen wir vor allem Lust aufs Kennenlernen jüdischer Bräuche, jüdischen Denkens und jüdischer Geschichte machen – nicht theoretisch, sondern durch das Lesen der vorgestellten Bücher.

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.

0304 Studienreise: Kulturhistorisches Erbe in Potsdam

Sonntag, 28. September bis Donnerstag, 2. Oktober

Brandenburgs Hauptstadt hat mit ihren zahlreichen Schlössern und Parkanlagen sowie den prachtvollen Barockfassaden, einladenden Hinterhöfen und Seenlandschaften einen besonderen Flair.

Jüdisches Leben in Potsdam fand bereits 1691 erstmals Erwähnung, wobei heute in Potsdam noch ca. 1.200 Juden leben.

Die Studienreise führt Sie zu den kulturhistorisch wichtigsten Plätzen und legt einen Schwerpunkt auf die jüdische Geschichte und Entwicklung jüdischen Lebens in der Stadt.

Infos und Anmeldung unter:

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

oder online: www.auslandsgesellschaft.de

Höchstteilnehmerzahl: 20

Gerda E. H. Koch, Roswitha Killinger und

Paul Blätgen, Gesellschaft für Christlich-Jüdische Zusammenarbeit Kreis Recklinghausen e.V.

0305 Tradwives (traditionelle Ehefrauen) - Rückschritt oder neue Freiheit für Frauen?

Mittwoch, 24. September · 19.00 - 20.30 Uhr

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

Frei vom „gesellschaftlichen Druck“ arbeiten zu müssen, inszenieren junge Frauen in den sozialen Medien das traditionelle, christliche Frauenbild als die neue Freiheit der Frauen: Heim, Küche, Kinder und glücklich seinem Ehemann „dienen“. Für junge Frauen scheint dieses Frauenbild wieder attraktiv zu werden. Aber warum? Welche gesellschaftlichen Faktoren begünstigen diesen Trend und welche Ideologie unterstützt dies aktiv?

Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten.

Höchstteilnehmerzahl: 25

Gabriele Beisenkamp, Sara Willner

0306 online Zombies, Vampire und sonstige Untote
Donnerstag, 30. Oktober · 18.00 - 19.30 Uhr
vhs.cloud · 1 Termin · 2 UStd. · 7,00 Euro (keine Ermäßigung)

Angst vor der eigenen Vergänglichkeit ist ein fester Bestandteil der menschlichen Psyche. In fast allen Kulturen gibt es Vorstellungen von Verstorbenen, die nach ihrem Tod wiederkehren, um die Lebenden heimzusuchen. Immer wieder finden Archäologen Gräber, deren „Insassen“ auf unterschiedlichste Weise an einer Wiederkehr in die Welt der Lebenden gehindert werden sollten. Neben der Furcht erfüllen Vorstellungen von Untoten viele Menschen aber auch mit einem „wohligen Gruseln“. Dieses findet beispielsweise an Halloween und der Beliebtheit von Zombies und Vampiren in der modernen Popkultur seinen Ausdruck.

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

Höchsteilnehmerzahl: 25

Malte Pattberg

0307 online Vom Nikolaus zum Weihnachtsmann
Donnerstag, 4. Dezember · 18.00 - 19.30 Uhr
vhs.cloud · 1 Termin · 2 UStd. · 7,00 Euro (keine Ermäßigung)

Vor dem Hintergrund heutiger Darstellungen vergessen wir manchmal, dass es für den Nikolaus die historische Vorlage des Nikolaus von Myra gibt. Der Schutzpatron, unter anderem der Kinder und der Seefahrer, ist der weltweit wohl beliebteste Heilige überhaupt. Ab dem 19. Jahrhundert veränderte sich seine Darstellung. Der Weihnachtsmann als Symbolfigur des weihnachtlichen Schenkens wird manchmal als Werbefigur kritisiert. Zugleich aber werden überall in der Welt viele neue Geschichten von ihm erzählt und Traditionen begründet, die Kindern und Erwachsenen Freude bringen.

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

Höchsteilnehmerzahl: 25

Malte Pattberg

vhs.wissen live

Das digitale Wissenschaftsprogramm der Volkshochschule

Hinweis für online -Vorträge:

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

Eine E-Mail-Adresse ist erforderlich.

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

0310 online Ordnung - und was wir von ihr zu halten haben
Dienstag, 30. September · 19.30 - 21.00 Uhr
1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei
Zoom-Vortrag

Es ist merkwürdig! Einerseits verbringen wir große Teile unseres Lebens damit, Ordnung zu schaffen. So geben wir uns Mühe, verschiedene Lebensmittel so zu kombinieren, dass ein ‚ordentliches‘ Mittagessen daraus entsteht. Und wir ärgern uns, wenn die Ordnung gestört ist: wenn das monatliche Gehalt nicht auf dem Konto oder der Zug nicht pünktlich ist. Andererseits hat Ordnung keinen guten Ruf. Sie gilt als langweilig oder repressiv, während das Chaos als interessant und reizvoll erscheint. In dem Vortrag wird es um zwei Fragenkomplexe gehen:

1. Was ist überhaupt Ordnung? Ist sie tatsächlich notwendig oder können wir

auf sie auch verzichten? Kommen wir besser ohne sie aus?

2. Und woher kommt die beschriebene Wertungsdiskrepanz? Warum streben wir allenthalben Ordnung an, empfinden sie aber oft als lästig?

Kurt Bayertz ist emeritierter Professor für Praktische Philosophie an der Westfälischen Wilhelms-Universität Münster. Sein Buch »Der aufrechte Gang. Eine Geschichte des anthropologischen Denkens« wurde 2013 mit dem Tractatus-Preis für philosophische Essayistik ausgezeichnet.

Prof. Kurt Bayertz

0311 [online](#) Gefährliche Rivalitäten: Wirtschaftskriege – von den Anfängen bis zu Trumps Deal-Politik
Mittwoch, 8. Oktober · 19.30 - 21.00 Uhr
1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei
Zoom-Vortrag

Dass die bislang geltende Weltordnung an ihr Ende gekommen ist, zeigt sich nicht nur an zunehmenden Kriegen und Eskalationen, sondern auch an sich verschärfenden Handelskonflikten – am dramatischsten und weitreichendsten zwischen China und den USA, vor allem aber mit Russland.

In dem Vortrag zeigt der Wirtschaftshistoriker Professor Werner Plumpe, wie die Geschichte immer schon von wirtschaftlichen Rivalitäten geprägt war, die nicht selten in offene Kriege mündeten – von der Eroberung der Neuen Welt und den Anfängen der Globalisierung über das Zeitalter des Kolonialismus, die Entstehung von Nationalstaaten und die bipolare Weltordnung des Kalten Kriegs bis in die hypervernetzte Welt von heute.

Ob Gold, Öl, Baumwolle, Kakao oder Getreide: Die Suche nach lukrativen Rohstoffen zieht sich wie ein Band durch die Jahrhunderte, und immer zeugt sie davon, dass sich ökonomische Interessen auf komplexe Weise mit Fragen nationaler Identität, kulturellen Ideen und machtpolitischen Strategien überlagern.

Werner Plumpe lehrte bis 2022 Wirtschafts- und Sozialgeschichte an der Goethe Universität Frankfurt am Main. Zwischen 2008 und 2012 leitete er als Vorsitzender den Verband der Historiker und Historikerinnen Deutschlands.

Prof. Dr. Werner Plumpe

0312 [online](#) Der Sternenhimmel und die Schöpfungsmythen der Menschheit
Donnerstag, 16. Oktober · 19.30 - 21.00 Uhr
1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei
Zoom-Vortrag

Mit ihrer ungeheuren Einbildungskraft haben die Menschen in den Sternen ihre ältesten Kunstwerke geschaffen und dadurch ihre Kulturen dargestellt.

In diesem Vortrag werden Sternenhimmel aus verschiedenen Kulturen, Zeiten und Kontinenten vorgestellt: von den Alten Ägyptern bis zu den australischen Aborigines, aus China, Indien und Tahiti, von den Inuit, Buschleuten und den Tuareg. Unser Großer Wagen war für die Maya ein göttlicher Papagei, für die Inka der einbeinige Gott des Gewitters, für die Inuit ein Elch, für die Araber eine Totenbahre.

Die Sternbilder dienten jeder Kultur als «Bilderbuch» ihrer Götter, Helden, Tiere, Pflanzen und wichtigsten Objekte, deren Bedeutung die Sternsagen erzählen.

Sie waren damit jeweils aufs engste mit den eigenen Schöpfungsmythen verknüpft. Raoul Schrott nimmt uns im Vortrag mit auf eine Welt- und Zeitreise zu historischen und indigenen Kulturen, um uns von ihren Sternenhimmeln und deren unterschiedliche Bedeutungen und Funktionen zu erzählen.

Raoul Schrott studierte Literatur- und Sprachwissenschaft in Innsbruck, Norwich, Paris und Berlin, arbeitete 1986/87 als letzter Sekretär für Philippe

Soupault in Paris und als Universitätslektor in Neapel. Sein lyrisches und erzählerisches Werk wurde mit zahlreichen Preisen ausgezeichnet.

Raoul Schrott

0313 online FriedenspreisträgerIn des Deutschen Buchhandels 2025
Freitag, 24. Oktober · 19.30 - 21.00 Uhr
1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei
Zoom-Vortrag

Auch 2025 ist eine Veranstaltung mit dem / der Friedenspreisträgerin des Deutschen Buchhandels geplant.

Sobald feststeht, wer den Preis erhält, wird es weitere Informationen geben.

N.N.

0314 online Wann ist ein KI-System vertrauenswürdig?
Mittwoch, 29. Oktober · 19.30 - 21.00 Uhr
1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei
Zoom-Vortrag

Künstliche Intelligenz (KI) prägt immer stärker unser Leben und Arbeiten. KI steckt in Navigationssystemen, Suchmaschinen und sozialen Netzwerken, begegnet uns als Chatbot im Kundenservice oder als Sprachassistent.

In spezialisierten Bereichen wie der bildbasierten medizinischen Diagnostik oder der intelligenten Kreislaufwirtschaft leisten KI-Systeme wertvolle Unterstützung. Generative KI kann Texte, Bilder und Videos erstellen, während andere KI-Methoden uns helfen, effizienter zu arbeiten und komplexe Entscheidungen zu treffen.

Doch damit KI-Methoden einen echten Mehrwert für Mensch und Umwelt schaffen, müssen sie vertrauenswürdig sein – eine zentrale Forderung des Europäischen KI-Gipfels im Februar 2025 in Paris. Im Vortrag erfahren Sie, welche sieben Anforderungen die EU für vertrauenswürdige KI-Systeme definiert hat und wie diese in der Praxis umgesetzt werden können.

Ute Schmid ist Mitglied im Direktorium und im Geschäftsleitenden Ausschuss des bidt. Sie ist Professorin für Kognitive Systeme an der Universität Bamberg und lehrt und forscht seit vielen Jahren im Bereich Künstliche Intelligenz mit Fokus auf menschenähnliches maschinelles Lernen und Methoden für interaktives und erklärendes Lernen. Ute Schmid ist Mitglied im Bayerischen KI-Rat und EurAI Fellow.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Bayerischen Forschungsinstitut für Digitale Transformation (bidt) statt.

Prof. Dr. Ute Schmid

0315 online Für die Freiheit: Der Bauernkrieg 1525
Mittwoch, 5. November · 19.30 - 21.00 Uhr
1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei
Zoom-Vortrag

Der deutsche Bauernkrieg war der größte Volksaufstand in Westeuropa vor der Französischen Revolution. Die Menschen waren wütend darüber, dass die Grundherren das Eigentum an den natürlichen Ressourcen, dem Wasser oder dem Gemeindeland für sich beanspruchte, obwohl dieses zu Gottes Schöpfung und damit allen Menschen gehörte. Lyndal Roper zeigt in ihrem Vortrag, dass die Utopie der Bauern und ihr Blick auf die Natur und ihre Ressourcen uns näher sind, als wir glauben.

Lyndal Roper ist "Regius Professor of History" in Oxford. Sie ist Expertin für die Geschichte der Reformation und der Frühen Neuzeit in Deutschland. 2016 wurde sie mit dem Gerda Henkel Preis ausgezeichnet.

Lyndal Roper

0316 [online](#) Spinnen und Menschen: Eine verwobene Beziehung

Montag, 24. November · 19.30 - 21.00 Uhr

1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei

Zoom-Vortrag

Nützliche Mitbewohnerinnen, Ekelobjekte oder verblüffende Wesen? An Spinnen scheiden sich die Geister. Von manchen bewundert für ihre kunstvollen Netze und das Archaische ihrer Erscheinung, von anderen gefürchtet. Aber warum ist das so?

Dieser Vortrag dringt in das Beziehungsgeflecht von Spinnen und Menschen vor. Es zeigt den Einfluss der Spinnen auf unsere Sprache, Wissen, Träume und Geschichte. Warum verglich man Napoleon mit einer Spinne? Wie prägte die christliche Symbolik die Abneigung gegenüber Spinnen? Und wieso wurden gleich drei Weltraummissionen von Spinnen begleitet?

Jan Mohnhaupt lockt die Spinne kulturhistorisch aus ihrer dunklen Ecke und zeigt die vielen Verbindungen zwischen Spinne und Mensch.

Jan Mohnhaupt studierte Geographie und Geschichte in Berlin und Wien. Er ist als freier Journalist und Autor für verschiedene Magazine und Zeitungen wie Spiegel Online, Der Freitag und P.M. History tätig.

Jan Mohnhaupt

0317 [online](#) Innovationen für die Verteidigung

Dienstag, 25. November · 19.30 - 21.00 Uhr

1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei

Zoom-Vortrag

Sicherheit und Verteidigung gewinnen in gesellschaftlich und politisch turbulenten Zeiten an Bedeutung. Die Investitionsbereitschaft Deutschlands nimmt zu, um Risiken und Gefahren zu reduzieren. Wer entwickelt Technologien, Produkte und Dienstleistungen, um mögliche Gefahren frühzeitig zu erkennen, ihnen entgegenzutreten und Folgeschäden zu minimieren? Welchen Stellenwert hat Forschung, deren Ergebnisse sich zivil wie auch militärisch nutzen lassen – kurz: Dual Use? Unterscheiden sich zivile und militärische Innovationssysteme? Innovationsforscher Michael Lauster geht in seinem Vortrag diesen Fragen anhand konkreter Beispiele nach.

Michael Lauster leitet seit September 2012 das Fraunhofer-Institut für Naturwissenschaftlich-Technische Trendanalysen INT in Euskirchen und hält den Lehrstuhl für Technologieanalyse und -vorausschau an der Fakultät für Maschinenwesen der Rheinisch-Westfälischen Technischen Hochschule Aachen.

Lauster studierte Luft- und Raumfahrttechnik an der Universität der Bundeswehr München und schloss sein Studium mit einer Diplomarbeit in Technischer Mechanik ab. Er promovierte in Irreversibler Thermodynamik zum Verhalten realer Fluide und habilitierte sich in Statistik zur Dynamik von Vielteilchensystemen. Seit Ende 2020 ist er stellvertretender Sprecher des Fraunhofer-Leistungsbereichs Verteidigung, Vorbeugung und Sicherheitsforschung. Michael Lauster ist Mitglied von acatech – Deutsche Akademie der Technikwissenschaften.

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

Prof. Dr. Dr. Michael Lauster

0318 online Bullshit, Fake News und Manipulation - Wie antike Rhetorik und Philosophie helfen können
Mittwoch, 3. Dezember · 19.30 - 21.00 Uhr
1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei
Zoom-Vortrag

„Eines der hervorstechendsten Merkmale unserer Kultur ist, dass es so viel Bullshit gibt.“

Mit diesen Satz beginnt der Philosoph Harry Frankfurt seinen Beitrag mit dem Titel „Über Bullshit“ (1986, Neuauflage 2005). Er definiert bullshit als Mangel an Interesse an dem Unterschied zwischen wahr und falsch. Derjenige, der bullshit verbreitet, spreche aus, was auch immer seinen Interessen diene.

Frankfurter scheint damit eine neue dritte Kategorie neben Wahrheit und Lüge identifiziert zu haben, die geeignet sein könnte, dem Phänomen sintflutartiger Mengen an Desinformation und Fake News besser begegnen zu können. Aber ist das wirklich so? Ein Blick in die antike Rhetorik und Philosophie lässt Zweifel daran aufkommen, dass mit dieser neuen Kategorie der Kern des Problems getroffen ist, und schlägt andere Instrumente und Methoden vor.

In dem Vortrag stellt Gyburg Uhlmann diese ebenso vor wie eine Anzahl an aktuellen Beispielen in Text und Bild, die jeden einzelnen von uns und unsere Gesellschaft vor riesige Herausforderungen stellen. Sie diskutiert diese Beispiele und erarbeitet damit konkrete Handlungsmittel gegen Propaganda, Manipulation und populistischen Bullshit.

Gyburg Uhlmann lehrt Klassische Philologie mit den Schwerpunkten Antike Philosophie, Rhetorik, Bildungs- und Wissenschaftsgeschichte. 2006 wurde sie mit dem Gottfried-Wilhelm-Leibniz-Preis ausgezeichnet

Prof. Dr. Gyburg Uhlmann

0319 online Demographische Transformation und Pflege Herausforderungen und Perspektiven.
Mittwoch, 21. Januar · 19.30 - 21.00 Uhr
1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei
Zoom-Vortrag

Die Pflege krankt und mangelt. Finanziell, personell, strukturell. Wer, wie, wo künftig in Deutschland die Alten und Kranken pflegt, ist gänzlich offen. Sicher ist: Ohne »gemeinsames Engagement aller« wird in der Pflege nichts mehr gehen.

Thomas Klie analysiert in diesem Vortrag die Dilemmata der Pflegeindustrie und präsentiert Ideen und Perspektiven für die Zukunft.

Thomas Klie ist ein deutscher Sozial- und Rechtswissenschaftler. Seine Schwerpunkte liegen u. a. in der sozialen Gerontologie und Pflege. Von 1988 bis 2021 war er als Professor für Rechts- und Verwaltungswissenschaften an der Evangelischen Hochschule Freiburg tätig. Er leitet das 1989 gegründete Institut AGP Sozialforschung und das Zentrum für zivilgesellschaftliches Engagement in Freiburg und Berlin.

Prof. Dr. Thomas Klie

Klima · Umwelt · Natur

0321 Mein Traumgarten - schön und ökologisch sinnvoll
Samstag, 15. November · 9.30 - 16.30 Uhr (inkl. 1 Std. Pause)
VHS, Raum 9 · 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!

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.

Höchstteilnehmerzahl: 6

Corina Meyer

0322 „Ab in die Pilze!“ Wanderung in die Welt der Pilze in der Haard
Samstag, 20. September · 10.00 - 12.15 Uhr
Wanderparkplatz Zum Dachsberg 45721 Haltern
1 Termin · 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

0323 „Ab in die Pilze!“ Wanderung in die Welt der Pilze in der Haard
Sonntag, 28. September · 9.00 - 11.15 Uhr
Wanderparkplatz Zum Dachsberg 45721 Haltern
1 Termin · 3 UStd. · 10,00 Euro

siehe Kurs 0322

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

0324 BAT NIGHT - Auf den Spuren der Fledermäuse
Freitag, 5. September · 19.45 - 21.30 Uhr
Treffpunkt: Regenrückhaltebecken am Silvertbach, Am Ehrenmal, Oer
1 Termin · 2 UStd. · 10,00 Euro

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

In Kooperation mit dem Fledermausschutz Kreis Recklinghausen.

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

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Höchstteilnehmerzahl: 20

Nina Schneider

Das könnte Sie auch interessieren

0108 Mein Insektenhotel – ganz einfach gebaut!
Samstag, 20. September · 10.00 - 13.00 Uhr
Biologische Station, An der Zechenbahn 21-23, 45739 Oer-Erkenschwick
1 Termin · 4 UStd. · gebührenfrei

siehe Seite 14

Finanziert durch die Entwicklungspauschale des Landes NRW.

Höchstteilnehmerzahl: 6 Kinder mit jeweils einer Begleitperson Dirk Holzapfel

0122 Alle Vögel sind schon da! Mein Nistkasten – ganz einfach gebaut
Samstag, 18. Oktober · 10.00 - 13.00 Uhr
Biologische Station, An der Zechenbahn 21-23, 45739 Oer-Erkenschwick
1 Termin · 4 UStd. · gebührenfrei

siehe Seite 19

Finanziert durch die Entwicklungspauschale des Landes NRW.

Höchstteilnehmerzahl: 6 Kinder mit jeweils einer Begleitperson Dirk Holzapfel

Klima · Umwelt · Natur

0325 Schönheiten in der Oer-Erkenschwicker Haard
Freitag, 12. September · 14.00 - 16.15 Uhr
Parkplatz an den Tennisplätzen, Am Stimbergpark, Oer-Erkenschwick
1 Termin · 3 UStd. · gebührenfrei

Zunächst gehen Sie 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.

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.

Der Laufweg beträgt ca. 6 km.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Höchstteilnehmerzahl: 25

Ulrich Kamp, NABU Ostvest

0326 Die Stimberghöhen

Freitag, 26. September · 14.00 - 16.15 Uhr

**Wanderparkplatz Ahsener Str. (ausgeschildert), Oer-Erkenschwick
1 Termin · 3 UStd. · gebührenfrei**

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

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

Treffpunkt: Wanderparkplatz Ahsener Str. (ausgeschildert) gegenüber dem bekannten Kleingarten und der Lohhäuser Str., Oer-Erkenschwick

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Höchstteilnehmerzahl: 25

Ulrich Kamp, NABU Ostvest

0327 Photovoltaikanlage - die private Energiewende

Dienstag, 25. November · 18.30 - 20.00 Uhr

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

Mit einer Photovoltaikanlage in Kombination mit einem lokalen Speicher kann eine Unabhängigkeit von fossilen Energieträgern und eine finanzielle Sicherheit für die eigene Zukunft erreicht werden. PV-Anlagen sind auch im Jahr 2025 wirtschaftlich - auch mit den neuen Rahmenparametern, die seit dem 24.02.2025 für neue Anlagen gelten.

Die Themen: Aufbau einer PV-Anlage, Erträge pro Monat, Auswirkung der Dachausrichtung/Verschattungen, garantierte steuerfreie Vergütungen, die Nutzung eines lokalen Speichers sowie die individuelle Wirtschaftlichkeitsberechnung, die jedem Kursteilnehmer neben den Vortragsunterlagen zur Verfügung gestellt wird.

Entscheidend bei der Wirtschaftlichkeit ist nun der Aufbau der PV-Anlage, da der Strom genau dann in den Batteriespeicher, dem Warmwasserspeicher oder in das Elektroauto geladen werden sollte, wenn der Strompreis an der Börse ins Negative rutscht. Details hierzu gibt es im Vortrag.

Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten

Höchstteilnehmerzahl: 25

Michael Birkhan

0328 **online Regenwasser sinnvoll nutzen**

Donnerstag, 28. August · 12.00 - 12.30 Uhr

**1 Termin · 0,67 UStd. · gebührenfrei
Zoom-Vortrag**

Wetterextreme durch die Klimaveränderung sind längst auch bei uns angekommen. Für die Sommermonate gehen Fachleute von vermehrten Starkregentagen oder längeren Trockenperioden aus. Es wird also Zeiten geben mit zu viel Wasser und Phasen mit zu wenig Wasser. Da Pflanzen, Gärten und Teiche aber gerade in Trockenzeiten gewässert werden müssen, bietet es sich

an, Regenwasser zu sammeln, um es während der trockenen Phasen nutzen zu können.

Wie Grundstückseigentümer:innen Regenwasser im Garten sinnvoll nutzen können, zeigt Hanna Vitz, Expertin für Regenwasserbewirtschaftung in der Gruppe Klimaanpassung der Verbraucherzentrale NRW.

Den Anmeldelink zur Veranstaltung erhalten Sie nach der Kursanmeldung.

Verbraucherzentrale NRW

0329 online Vorgarten gestalten: pflegeleicht & insektenfreundlich
Mittwoch, 3. September · 17.00 - 18.00 Uhr
1 Termin · 1,33 UStd. · gebührenfrei
Zoom-Vortrag

Der Vorgarten eines Hauses bietet meistens sehr wenig Platz. In diesem Online-Seminar erfahren Sie, welche Pflanzen sich am besten für einen kleinen Vorgarten eignen. Die Begrünungsexpertinnen der Verbraucherzentrale NRW Andrea Wegner und Annika Dobbers erläutern, welche Pflanzen es bei der Vorgartengestaltung schattig, halbschattig oder sonnig mögen und legen bei der Auswahl einen Fokus auf die Insektenfreundlichkeit.

Ein naturnaher Garten ist nicht nur für Bienen und andere Insekten ein Paradies. Auch wir Menschen profitieren vom satten Grün. Bepflanzte Flächen kühlen, filtern die Luft und nehmen Wasser auf, was vor allem bei starkem Regen wichtig ist.

Vorgärten, die mit Kies oder Schotter ausgelegt sind, speichern hingegen die Hitze am Haus und erhöhen die Umgebungstemperatur. Da Starkregen, heiße Perioden und lange Trockenphasen zunehmen, sind einige Kommunen mittlerweile dazu übergegangen, die Umwandlung von „Schottergärten“ hin zu naturnahen Gärten im Sinne einer wirksamen Anpassung an den Klimawandel zu fördern.

Wie Sie Ihren Vorgarten zu einer Oase für Mensch und kleine Tiere machen können, erfahren Sie in diesem Online-Seminar.

Den Anmeldelink zur Veranstaltung erhalten Sie nach der Kursanmeldung.

Verbraucherzentrale NRW

0330 online Von Grau zu Grün: Was Entsiegelung rund ums Haus bringt
Freitag, 19. September · 12.00 - 12.30 Uhr
1 Termin · 0,67 UStd. · gebührenfrei
Zoom-Vortrag

Vorgärten und Auffahrten sind an vielen Gebäuden luft- und wasserdicht versiegelt. Ein Bodenbelag aus Asphalt, Beton oder Pflastersteinen erscheint als vermeintlich pflegeleichte Lösung. Wer diese Flächen allerdings naturnah umgestaltet, gewinnt an Sicherheit und Wohnqualität. Längere Hitzeperioden und starke Regenfälle nehmen auch in NRW zu. Derartige Wetterextreme wirken auf natürlich gestalteten Flächen weniger belastend. Entsiegelte Flächen verhindern örtliche Überschwemmungen und der Boden heizt sich weniger auf.

Wie Sie versiegelte Gartenflächen umgestalten können, welche Bodenbeläge geeignet sind und welche Kosten anfallen, zeigt Ihnen Hanna Vitz von der Gruppe Klimaanpassung der Verbraucherzentrale NRW.

Den Anmeldelink zur Veranstaltung erhalten Sie nach der Kursanmeldung.

Verbraucherzentrale NRW

0331 online Mit Fassadenbegrünung zu mehr Wohnqualität – so geht's!
Mittwoch, 1. Oktober · 17.00 - 18.00 Uhr
1 Termin · 1,33 UStd. · gebührenfrei
Zoom-Vortrag

Bei der Fassadenbegrünung denken viele Menschen an alte, mit Efeu berankte Schlösser in parkähnlichen Anlagen. Doch die Fassadenbegrünung bietet viel mehr Möglichkeiten. Warum ist es überhaupt sinnvoll, eine Fassade zu begrünen? Die Sommer verlaufen zunehmend trocken und sehr heiß. Pflanzen wirken sich dabei angenehm auf das Mikroklima aus und kühlen. Sie binden Feinstaub, produzieren Sauerstoff und nehmen Kohlenstoffdioxid auf. Die Fassadenbegrünung ist daher eine vorausschauende Maßnahme zur Klimaanpassung für Hauseigentümer:innen. Aber vor allem: Mit einer Fassadenbegrünung kann man dort grüne Inseln schaffen, wo wenig Fläche am Boden zur Verfügung steht. Sie fördert das Wohlbefinden und somit die Wohnqualität. In diesem Online-Seminar stellen die Expertinnen der Verbraucherzentrale NRW Andrea Wegner und Annika Dobbers geeignete Pflanzenarten für die Fassadenbegrünung vor und geben Hinweise auf die Befestigung sowie die richtige Pflege.

Den Anmeldelink zur Veranstaltung erhalten Sie nach der Kursanmeldung.

Verbraucherzentrale NRW

0332 online Schutz vor Starkregen!
Dienstag, 7. Oktober · 17.00 - 18.30 Uhr
1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei
Zoom-Vortrag

Bei heftigen Gewittern und Starkregenereignissen kann sich Wasser auf versiegelten Straßen und Hofflächen aufstauen und von außen in Gebäude eindringen. Außerdem kann bis auf Höhe des Straßenniveaus, der sogenannten Rückstauenebene, aufgestautes Abwasser aus dem Kanal über Ablaufstellen in tief gelegene Räume fließen, wobei oft große Schäden entstehen: Möbel und Elektrogeräte werden zerstört, Räume durch das Schmutzwasser beschädigt und liebgewonnene Erinnerungsstücke vernichtet. Wie sich Grundstückseigentümer:innen vor diesen Folgen wirksam schützen können und welche rechtlichen oder versicherungstechnischen Aspekte beachtet werden sollten, beantwortet Fatma Özkan, Referentin in der Gruppe Klimaanpassung der Verbraucherzentrale NRW.

Den Anmeldelink zur Veranstaltung erhalten Sie nach der Kursanmeldung.

Verbraucherzentrale NRW

0333 online Prüfung und Sanierung von Abwasserleitungen
Mittwoch, 29. Oktober · 18.00 - 19.30 Uhr
1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei
Zoom-Vortrag

Nicht nur der öffentliche Teil der Kanalisation wird in bestimmten Abständen gewartet. Auch Grundstückseigentümer:innen sind verpflichtet, ihre privaten Abwasserleitungen instand zu halten. Aber was gehört überhaupt zum privaten Abwassersystem? Und in welchen Fällen besteht in Nordrhein-Westfalen eine konkrete Rechtspflicht zu einer Zustands- und Funktionsprüfung? Welche Sanierungsmethoden gibt es? Und woran erkenne ich unseriöse Dienstleister?

In diesem Seminar wird Ihnen von der Rechtsreferentin Manuela Lierow von der Verbraucherzentrale NRW alles Wissenswerte zum Thema Prüfung und Sanierung von Abwasserleitungen vermittelt.

Den Anmeldelink zur Veranstaltung erhalten Sie nach der Kursanmeldung.

Verbraucherzentrale NRW

0334 online Dachbegrünung – Für ein besseres Klima am eigenen Haus
Mittwoch, 5. November · 17.00 - 18.00 Uhr
1 Termin · 1,33 UStd. · gebührenfrei
Zoom-Vortrag

Sie wollen eine Dachbegrünung auf dem Garagen-, Carport- oder Hausdach anlegen? Anhand zahlreicher Beispiele zeigt die Expertin der Verbraucherzentrale NRW Annika Dobbers die unterschiedlichen Arten der Dachbegrünung – von der vergleichsweise einfach umsetzbaren extensiven Dachbegrünung, über Sonderformen wie beispielsweise dem Biotopdach, bis hin zum Dachgarten wird ein breites Spektrum an Möglichkeiten vorgestellt. Um ein grundlegendes Verständnis für den Aufbau eines Gründaches zu bekommen, werden die Funktionen der einzelnen Schichten anschaulich erklärt. Mit Hilfe des gespeicherten Regenwassers durch das Gründach können kleine Oasen für Pflanzen und Tiere geschaffen werden, wo sonst eine versiegelte Fläche wäre. Gleichzeitig profitieren auch Sie von den positiven Effekten dieser vorausschauenden Maßnahme zur Klimaanpassung:

Die Pflanzen wirken sich angenehm auf das Mikroklima im und am Haus aus und kühlen dieses. Sie binden Feinstaub, produzieren Sauerstoff und nehmen darüber hinaus eine gewisse Menge Kohlenstoffdioxid auf. Durch die Verwendung robuster Pflanzen bei der Gestaltung einer extensiv begrünter Dachfläche ergeben sich kaum Arbeiten in Bezug auf Pflege und Instandhaltung des Gründaches.

Im Seminar wird gezeigt, welches Gründach Sie selbstständig umsetzen können und worauf Sie dabei achten sollten. Gleichzeitig wird darauf hingewiesen, wann es ratsam ist eine Person mit Fachkenntnis mit der Umsetzung zu beauftragen. Den AnmeldeLink zur Veranstaltung erhalten Sie nach der Kursanmeldung.

Verbraucherzentrale NRW

0335 online Die Klima-Verbindung: Dachbegrünung plus Photovoltaik
Mittwoch, 3. Dezember · 17.00 - 18.00 Uhr
1 Termin · 1,33 UStd. · gebührenfrei
Zoom-Vortrag

Eigenen Strom produzieren oder lieber das Haus an die Folgen des Klimawandels anpassen? Eine Entscheidung ist gar nicht unbedingt nötig, denn mit einem Solargründach können Sie beides gleichzeitig.

Ein Thema, zwei Disziplinen: Andrea Wegner, Expertin für Dachbegrünung, und Thomas Bertram, Experte für Solarenergie, beide von der Verbraucherzentrale NRW, bieten Ihnen in diesem 60-minütigen Seminar einen Einstieg, wie die Umsetzung bei Ihnen zuhause funktionieren kann.

Mit der Dachbegrünung schaffen Sie etwas Ausgleich für die versiegelte Bodenfläche, ein besseres Mikroklima, Lebensraum für Insekten und Schutz bei Starkregen – kurz: mehr Wohnqualität. Die Solaranlage liefert Ihnen Strom aus eigener, nachhaltiger Produktion. Und das sogar effektiver, wenn die Module auf einem Gründach angebracht sind.

Warum ist diese Kombination so vorteilhaft? Wo bietet sich ein Solargründach an, wie ist es aufgebaut? Welche Rolle spielt die Ausrichtung des Dachs? Und worauf muss man achten, damit Dachbegrünung und Photovoltaik gut zusammenspielen?

Den AnmeldeLink zur Veranstaltung erhalten Sie nach der Kursanmeldung.

Verbraucherzentrale NRW

0341 Stadtekursion: Oer per Rad

Samstag, 13. September · 10.00 - 12.15 Uhr

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

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

Sie erkunden folgende Orte:

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

*Ggfs. Umtrunk und Schlussbetrachtung

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

Länge der Fahrradtour: ca. 10 km

Bitte denken Sie an ein verkehrssicheres Fahrrad/E-Bike, Helm und wetterfeste Kleidung!

Die Volkshochschule haftet nicht für Sach- und Personenschäden bei Unfällen.

Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten.

Höchsteilnehmerzahl: 25

Jürgen Meinders

0342 Stadtekursion: Klein-Erkenschwick per Rad

Samstag, 18. Oktober · 10.00 - 12.15 Uhr

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

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

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

*Ggfs. Umtrunk und Schlussbetrachtung

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

Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten.

Höchsteilnehmerzahl: 25

Jürgen Meinders

Geschichte ganz nah: Oer-Erkenschwicker Orte einst und heute

In bisher fünf Reihen von je vier Gesprächsrunden zur Stadtgeschichte ging es darum, prägende Themen der Geschichte unserer Stadt im 20. Jahrhunderts zu vertiefen. Dies wird nun in einer weiteren, sechsten Reihe fortgesetzt, und zwar im Blick auf ganz unterschiedliche „Orte“, die das Leben in Oer-Erkenschwick geprägt haben und mit denen lebendige Erinnerungen verbunden sind.

0343 Alltagsgeschichte(n): Ein Paradies vor der Haustür – die Haard

Donnerstag, 18. September · 17.00 - 18.30 Uhr

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

Bitte melden Sie sich an.

Höchsteilnehmerzahl: 20

Michael Huhn

0344 Alltagsgeschichte(n): Gebetsorte und Ausgangspunkte sozialer Entwicklungen – Die Kirchen und Kirchengemeinden unserer Stadt
Donnerstag, 25. September · 17.00 - 18.30 Uhr
VHS, Raum 4 · 1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei

Bitte melden Sie sich an.

Höchsteilnehmerzahl: 20

Michael Huhn

0345 Alltagsgeschichte(n): Was es wo zu kaufen gab – Erkenschwicker Geschäfte

Donnerstag, 2. Oktober · 17.00 - 18.30 Uhr
VHS, Raum 4 · 1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei

Bitte melden Sie sich an.

Höchsteilnehmerzahl: 20

Michael Huhn

0346 Alltagsgeschichte(n): Es gab nicht nur die Zeche – Erkenschwicker Unternehmen

Donnerstag, 9. Oktober · 17.00 - 18.30 Uhr
VHS, Raum 4 · 1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei

Bitte melden Sie sich an.

Höchsteilnehmerzahl: 20

Michael Huhn

Recht im Alltag · Verbraucherfragen

0351 Das 1x1 der Geldanlage

Geldanlage in Zeiten gestiegener Zinsen und hoher Inflation

Dienstag, 25. November · 18.00 - 20.30 Uhr

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

Die Zinsen für Anleger befinden sich zwar auf erhöhtem Niveau, gleichzeitig ist die Inflationsrate aber erheblich gestiegen. Wer ausschließlich in Tages- und Festgeld investiert, kann seit Jahren nur geringe Renditen erwirtschaften und kann damit die Inflation kaum 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 eine der größten Anlegergemeinschaften Deutschlands und vermittelt seit mehr als 25 Jahren Wissen rund um das Thema Geldanlage. Ziel des Kurses ist es, die Bevölkerung in Sachen Geldanlage zu bilden. Es findet keine Anlageberatung statt.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

Höchsteilnehmerzahl: 25

Carsten Witt

0352 **Online Bitcoin und Blockchain für Anfänger**

Donnerstag, 13. November und 20. November · 18.00 - 20.15 Uhr

Via Google Meet · 2 Termine · 6 UStd. · 18,00 Euro

Tauchen Sie ein in die Welt der Blockchain-Technologie und erfahren Sie, was Bitcoin so besonders macht. Lernen Sie, Risiken und Chancen dieser digitalen Währung einzuschätzen und sicher anzuwenden. Der Kurs vermittelt Ihnen, wie Bitcoin entstanden ist, funktioniert, welche sicheren Verwahrmethode es gibt und worauf es im Umgang ankommt. Ideal für Neugierige ohne Vorkenntnisse! In kleiner Online-Gruppe, interaktiv und praxisnah.

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

Höchstteilnehmerzahl: 15

Dr.-Ing. Simon Morgenthaler

0353 Digitale Beisetzung – Vorsorge für den digitalen Nachlass

Mittwoch, 17. September · 19.00 - 20.30 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

0354 Workshop: Digitale Spuren im Netz – Online-Daten vorsorglich regeln

Samstag, 8. November · 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.

Höchstteilnehmerzahl: 25

Stefan Lindecke

0355 Workshop: Lokale Daten und Hardware – Was bleibt, wenn der Stromstecker gezogen wird?

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

VHS, Raum 10 · 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.

Höchstteilnehmerzahl: 25

Stefan Lindecke

0356 Vortrag mit Kaffeetrinken: Testament, Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung

Mittwoch, 8. Oktober · 16.30 - 19.30 Uhr (inkl. 15 Min. Pause)

VHS, Raum 8 · 1 Termin · 4 UStd. · gebührenfrei

Die Teilnehmenden sollen an diesem Nachmittag mit Kaffee, Tee und Kuchen über zwei aktuelle Themen informiert werden, die jeden Menschen in unserer Gesellschaft betreffen. Zum einen steht nahezu jeder einmal vor der Entscheidung,

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

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

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Höchsteilnehmerzahl: 25

Manfred Schunk und Sandra Stabenau

0357 Trauernden/ Trauer begegnen – Ein Mutmachseminar
Mittwoch, 29. Oktober · 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.

Höchsteilnehmerzahl: 20

Dagmar Podworny und Elisabeth Uhländer-Masiak

0358 Letzte-Hilfe-Kurs

Montag, 1. September · 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 Elisabeth Uhländer-Masiak

VHS stärkt Familien

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

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

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

0360 Offenes Angebot: Babytreff für Eltern & Babys im ersten Lebensjahr
Dienstag, 2. September · 10.30 - 12.00 Uhr
VHS, Raum 1 · 14 Termine · 28 UStd. · gebührenfrei

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

Andrea Griesbach - Elternberatung 02363 3729-7615

Heike Kastel - Frühe Hilfen 02368 691-387

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

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

Höchsteilnehmerzahl: 10

Heike Kastel, Andrea Griesbach

0361 Sanfte Babymassage – erste Semesterhälfte
Mittwoch, 10. September · 12.00 - 13.30 Uhr
VHS, Raum 1 · 5 Termine · 10 UStd. · 35,00 Euro

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

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

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

Höchsteilnehmerzahl: 8

Christina Michl

0362 Sanfte Babymassage – zweite Semesterhälfte
Mittwoch, 29. Oktober · 10.45 - 12.15 Uhr
VHS, Raum 1 · 5 Termine · 10 UStd. · 35,00 Euro

Siehe Kurs 0361

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

Höchsteilnehmerzahl: 8

Christina Michl

0363 Spiel- und Kontaktgruppe für Eltern & Babys im ersten Lebensjahr
Montag, 8. September · 9.00 - 10.30 Uhr
VHS, Raum 1 · 12 Termine · 24 UStd. · 51,00 Euro

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

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

Höchstteilnehmerzahl: 10

Diana Schweden

0364 Bewegungsspiele für Eltern und Kind
nach dem Prager-Eltern-Kind-Programm A (PEKiP)
Geburtsmonate Dezember 2024 - Februar 2025
Donnerstag, 11. September · 9.00 - 10.30 Uhr
VHS, Raum 1 · 12 Termine · 24 UStd. · 55,80 Euro

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

In unserer PEKiP-Gruppe können Sie:

Ihr Kind durch Bewegung, Sinnes- und Spielanregungen in seiner Entwicklung individuell begleiten und fördern, die Beziehung zu Ihrem Kind stärken und vertiefen, Kontakte zu anderen Eltern knüpfen, Erfahrungen austauschen, Ihren Kindern Kontakt zu Gleichaltrigen ermöglichen. Sie werden von einer PEKiP-Gruppenleiterin begleitet und können mit Babys ab dem o.g. Alter teilnehmen. Die Babys können in einem gut beheizten Raum unbedeckt Anregungen erfahren. Für die Eltern empfiehlt sich leichte und bequeme Kleidung. Handtücher sind mitzubringen.

Bitte das Geburtsdatum der Kinder bei der Anmeldung angeben!

Höchstteilnehmerzahl: 8

Nicole Knobbe

0365 Bewegungsspiele für Eltern und Kind
nach dem Prager-Eltern-Kind-Programm B (PEKiP)
Geburtsmonate März - Juni 2025
Donnerstag, 11. September · 10.30 - 12.00 Uhr
VHS, Raum 1 · 12 Termine · 24 UStd. · 55,80 Euro

siehe Kurs 0364

Bitte das Geburtsdatum der Kinder bei der Anmeldung angeben!

Höchstteilnehmerzahl: 8

Nicole Knobbe

0366 Yoga für Eltern mit Kindern zwischen 3 und 5 Jahren
Donnerstag, 11. September · 15.00 - 16.00 Uhr
VHS, Raum 4 · 12 Termine · 16 UStd. · 54,20 Euro

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

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

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

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

Höchsteilnehmerzahl: 8

Christina Michl

0367 Krabbel- und Spielgruppe: Yoga, Bewegung, Klang und Musik

Freitag, 12. September · 9.00 - 10.30 Uhr

VHS, Raum 1 · 11 Termine · 22 UStd. · 47,00 Euro

Herzlich willkommen in unserer liebevollen Krabbelgruppe! Hier erwartet euch eine bunte Mischung aus Spaß und Geborgenheit. Gemeinsam entdecken wir die Welt der Bewegungsspiele, bei denen die kleinen Entdecker ihre Motorik spielerisch fördern können. Mit fröhlichem Singen und lustigen Fingerspielen bringen wir die Kinder zum Lachen und regen ihre Sprachentwicklung an. Außerdem gibt es liebevolle Massage- und Kuschelgeschichten, die für entspannte Momente sorgen und die Bindung zwischen Eltern und Kindern stärken.

Neben all den Aktivitäten ist uns der Austausch unter den Eltern besonders wichtig. Hier könnt ihr euch gegenseitig Tipps geben, Erfahrungen teilen und neue Kontakte knüpfen. Wir freuen uns auf schöne gemeinsame Stunden voller Spaß, Geborgenheit und gegenseitiger Unterstützung!

Altersempfehlung: für alle Babys, die gerade mobil werden oder ab 6 Monaten!

Höchsteilnehmerzahl: 10

Christina Michl

0368 Mini-Club für Eltern und Kind A

Kinder im Alter von 1 bis 3 Jahren

Dienstag, 9. September · 8.45 - 10.15 Uhr

VHS, Raum 1 · 12 Termine · 24 UStd. · 51,00 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

Diana Schweden

0369 Mini-Club für Eltern und Kind B

Kinder im Alter von 1 bis 3 Jahren

Mittwoch, 10. September · 9.00 - 10.30 Uhr

VHS, Raum 1 · 12 Termine · 24 UStd. · 51,00 Euro

siehe Kurs 0368

Höchsteilnehmerzahl: 10

Diana Schweden

0370 Sport und Spiel für Eltern und Kind

Kinder im Alter von 2 bis 4 Jahren

Mittwoch, 10. September · 16.00 - 17.30 Uhr

Martin-Luther-King-Schule, Turnhalle

12 Termine · 24 UStd. · 51,00 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

0371 Musikzwerge für Eltern und Kinder von 1 bis 2 Jahre

Mittwoch, 10. September · 15.00 - 15.45 Uhr

VHS, Raum 2 · 12 Termine · 12 UStd. · 75,00 Euro

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

Höchstteilnehmerzahl: 12

Wencke Ertmer

0372 Musikzwerge für Eltern und Kinder von 2 bis 4 Jahre

Mittwoch, 10. September · 16.00 - 16.45 Uhr

VHS, Raum 2 · 12 Termine · 12 UStd. · 75,00 Euro

siehe Kurs 0371

Höchstteilnehmerzahl: 12

Wencke Ertmer

0373 Stillvorbereitungskurs

Montag, 8. September und 15. September · 17.30 - 19.00 Uhr

VHS, Raum 1 · 2 Termine · 4 UStd. · 30,00 Euro

... und bald gehen zwei weitere Füße mit!

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

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

Welche Bedürfnisse werden beim Stillen erfüllt?

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

Wie beuge ich Problemen vor oder löse schwierige Situationen?

Wie erlebe ich meine Stillzeit selbstbewusst und selbstbestimmt?

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

Ich freue mich auf Dich/Euch!

Höchstteilnehmerzahl: 8

Miriam Adamczak

0374 Stillvorbereitungskurs für Paare

Montag, 22. September und 29. September · 17.30 - 19.00 Uhr

VHS, Raum 1 · 2 Termine · 4 UStd. · 30,00 Euro

siehe Kurs 0373

Für Schwangere & eine Begleitung

Die Begleitung zahlt nur eine ermäßigte Gebühr.

Höchstteilnehmerzahl: 5 Paare

Miriam Adamczak

0375 Workshop: Trageberatung**Samstag, 6. September · 15.00 - 18.00 Uhr****VHS, Raum 1 · 1 Termin · 4 UStd. · 19,00 Euro**

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

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

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

*Höchsteilnehmerzahl: 12**Christina Michl*

0376 Workshop: Trageberatung**Mittwoch, 5. November · 13.00 - 16.00 Uhr****VHS, Raum 1 · 1 Termin · 4 UStd. · 19,00 Euro**

siehe Kurs 0375

*Höchsteilnehmerzahl: 12**Christina Michl*

0377 Workshop: Hausmittel für Babys und Kleinkinder***Donnerstag, 30. Oktober · 18.30 - 20.30 Uhr****VHS, Raum 10 · 1 Termin · 2,7 UStd. · 12,00 Euro**

Informationsveranstaltung für Eltern von Babys und Kleinkindern

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

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

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

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

*nach QEKK zertifiziert

*Höchsteilnehmerzahl: 12**Christina Michl*

0378 Workshop: Hausmittel für Babys und Kleinkinder***Mittwoch, 12. November · 13.00 - 15.00 Uhr****VHS, Raum 1 · 1 Termin · 2,7 UStd. · 12,00 Euro**

siehe Kurs 0377

*nach QEKK zertifiziert

*Höchsteilnehmerzahl: 12**Christina Michl*

0379 Infoabend: Stoffwindeln – die gesunde, umweltfreundliche und günstige Alternative!

Freitag, 12. September · 18.00 - 20.15 Uhr

VHS, Raum 4 · 1 Termin · 3 UStd. · 12,00 Euro

Du möchtest dein Baby umweltfreundlich, hautschonend und kostensparend wickeln? Dann ist unser Infoabend genau das Richtige für dich!

In dieser Veranstaltung erfährst du alles rund um moderne Stoffwindelsysteme:

Warum Stoffwindeln? Vorteile für Umwelt, Gesundheit und Geldbeutel

Systeme & Materialien – Welche Stoffwindelsysteme gibt es und welche passen zu euch?

Handhabung & Pflege – Waschen, Trocknen & Lagern leicht gemacht

Praxis-Tipps – Alltagstauglichkeit und Erfahrungen aus erster Hand

Der Infoabend richtet sich an werdende und frischgebackene Eltern sowie alle, die sich über nachhaltiges Wickeln informieren möchten. Es gibt ausreichend Zeit für Fragen und die Möglichkeit, verschiedene Stoffwindeln anzuschauen und anzufassen.

Höchstteilnehmerzahl: 20

Christina Michl

0380 Infoabend: Stoffwindeln – die gesunde, umweltfreundliche und günstige Alternative!

Freitag, 21. November · 18.00 - 20.15 Uhr

VHS, Raum 7 · 1 Termin · 3 UStd. · 12,00 Euro

siehe Kurs 0379

Höchstteilnehmerzahl: 20

Christina Michl

0381 buggyFit – Outdoor-Fitness für Mütter

Montag, 1. September · 9.30 - 10.30 Uhr

Parkplatz an den Grillwiesen · 6 Termine · 8 UStd. · 80,00 Euro

Dieser Kurs richtet sich an Mütter, die nach der Rückbildung ihre körperliche Fitness stärken und gleichzeitig etwas für ihr mentales Wohlbefinden tun möchten – und das ganz ohne organisatorischen Aufwand in Bezug auf die Kinderbetreuung.

Beim buggyFit-Training können Babys ganz unkompliziert im Kinderwagen oder in der Trage mitgebracht werden. Das Training findet im Freien statt und ist so konzipiert, dass alle Teilnehmerinnen – unabhängig vom individuellen Fitnesslevel – von der Bewegung profitieren.

In einer unterstützenden Gruppenatmosphäre mit anderen Müttern trainieren wir Kraft, Ausdauer und Stabilität mit besonderem Fokus auf die Bedürfnisse des weiblichen Körpers nach Schwangerschaft und Geburt.

Bitte beachten: Der Kurs ist für Frauen geeignet, die die Rückbildung bereits abgeschlossen haben. Es wird bei nahezu jeder Witterung im Freien trainiert – wettergerechte Kleidung wird empfohlen. Eine Altersbegrenzung für die Kinder gibt es nicht, jede Mutter muss individuell entscheiden, ob das Kind die meiste Zeit im Wagen sitzen oder in der Trage verweilen kann.

Bitte mitbringen: eine Fitnessmatte, ein Getränk und alles, was das Baby benötigt.

Höchstteilnehmerzahl: 8

Nadine Außern

0382 buggyFit – Outdoor-Fitness für Mütter

Donnerstag, 4. September · 9.30 - 10.30 Uhr

Parkplatz an den Grillwiesen · 6 Termine · 8 UStd. · 80,00 Euro

siehe Kurs 0381

Bitte mitbringen: eine Fitnessmatte, ein Getränk und alles, was das Baby benötigt.

Höchstteilnehmerzahl: 8

Nadine Außern

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.

0383 50+ Frauen Treff

**Donnerstag, 11. September, 9. Oktober, 13. November
und 11. Dezember · 19.00 - 21.30 Uhr
VHS, Raum 6 · 4 Termine · 12 UStd. · 5,00 Euro**

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

Herzlich Willkommen zu einem Abend unter Frauen!

Höchsteilnehmerzahl: 12

Rita Arnold

0384 Seelenkompass / Frauenkreis: Erlebe die Magie der Weiblichkeit

**Sonntag, 9. November · 13.00 - 15.00 Uhr
VHS, Raum 3 · 1 Termin · 2,67 UStd. · 25,00 Euro**

Ein Frauenkreis kann der Beginn einer einzigartigen Reise zu Ihnen selbst sein. In wertschätzender Gemeinschaft tauschen wir uns aus, lassen uns inspirieren und setzen Impulse für die persönliche Entwicklung. Hier können Sie Ihre weibliche Kraft und Intuition neu entdecken, sich frei von gesellschaftlichen Rollen und Erwartungen fühlen und dieses neue Bewusstsein in Ihren Alltag integrieren.

Themen wie Selbstfindung, innere Kraftquellen, Grenzen und Werte, Emotionen und Glaubenssätze begleiten uns auf diesem Weg. Gemeinsam schaffen wir einen Raum für echtes Zuhören und von Herzen kommendes Sprechen.

Bitte bringen Sie mit:

Ihre Lieblingstasse, Schreibpapier & Stifte, Socken, ein Sitzkissen (falls vorhanden), eine Handvoll Süßes, Saures oder Salziges, einen einfachen Stein (ca. Eigröße), einen für Sie bedeutsamen Gegenstand wie z. B. Stein, Engel, Bild oder ein anderes Zeichen.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Nejleh Goliz

Unser Familienhund

0385 Der alte Hund – fit und gesund

**Freitag, 26. September · 16.30 - 18.45 Uhr
VHS, Raum 4 · 1 Termin · 3 UStd. · 35,00 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: 5 Hund-Mensch-Teams

Stefanie Peis

0386 Hunde-Physio-Walk

Samstag, 27. September · 14.00 - 17.00 Uhr

Treffpunkt: Wanderparkplatz bei St. Johannes

1 Termin · 4 UStd. · 40,00 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 1 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

Fortsetzung: Psychologie · Persönlichkeitsentwicklung

0390 Glückskurs: „So geht glücklich!“

Samstag, 13. September und Sonntag, 14. September · 10.30 - 16.15 Uhr

VHS, Raum 3 · 2 Termine · 13 UStd. · 64,10 Euro (keine Ermäßigung)

Glück ist kein Zufall, Glück kann man lernen!

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

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

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

Bitte eigene Verpflegung mitbringen!

Bitte melden Sie sich an.

Höchstteilnehmerzahl: 12

Christiane Gruska

0391 online Eltern im digitalen Zeitalter
Donnerstag, 9. Oktober · 18.30 - 20.45 Uhr
1 Termin · 3 UStd. · 23,00 Euro (keine Ermäßigung)
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.

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

Höchsteilnehmerzahl: 20

Robin Weniger

0392 Was das Leben schöner macht! Schwierige Situationen bewältigen – die Persönlichkeit entwickeln! Eine humorvolle Einführung in die Psychologie (mit praktischen Tipps für den Alltag)
Montag, 27. Oktober · 19.00 - 21.15 Uhr
VHS, Raum 9 · 1 Termin · 3 UStd. · 20,00 Euro

Jeder Mensch versucht sich im Alltag als „Psychologe“. Er besitzt die Fähigkeit, sich selbst und andere einzuschätzen, um sein Leben gelingen zu lassen. Aber wie oft beißen sich meine Ideale an dem, was mir von anderen (Partner, Familie, Beruf, Gesellschaft) zugemutet wird. Für diesbezügliche Problemlagen kann die „Psychologie“ als Wissenschaft hilfreiche Skills liefern, um unsere Fähigkeiten zur Bewältigung schwieriger Situationen zu verbessern. Mit Hilfe humorvoller Videoeinspielungen wollen wir einen „Kurzlehrgang“ in Psychologie machen, um Wege zu einer größeren Zufriedenheit diskutieren. Dabei lernen wir, Ideen aus Systemischer Psychologie, Gesprächstherapie, Psychoanalyse und Glücksforschung zur lustvollen Bewältigung des Alltags kennen.

Höchsteilnehmerzahl: 20

Dr. Torsten Reters

0393 Mentales Selbstcoaching mit 30-Sekunden-Entspannungstechnik
Sonntag, 9. November · 10.00 - 17.00 Uhr
VHS, Raum 4 · 1 Termin · 9 UStd. · 39,00 Euro

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

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

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

Bitte eigene Verpflegung mitbringen!

Bitte melden Sie sich an.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Markus A. Wollschläger

0394 Konfliktlösungsstrategien auf Individualebene

Konflikte deeskalierend lösen

Samstag, 4. Oktober · 10.00 - 15.00 Uhr (inkl. 30 Min. Pause)

VHS, Raum 3 · 1 Termin · 6 UStd. · 21,00 Euro

Konflikte sind ein natürlicher Bestandteil unseres täglichen Lebens, sei es in der Arbeit, in Beziehungen oder im persönlichen Umfeld. Doch wie können wir diese Konflikte effektiv und deeskalierend lösen, ohne die Situation zu verschärfen? Dieser Workshop bietet Ihnen die Möglichkeit, wertvolle Konfliktlösungsstrategien auf Individualebene zu erlernen und anzuwenden.

Der Workshop befasst sich mit:

- Verständnis für die Ursachen von Konflikten auf Individualebene entwickeln.
- Effektive Kommunikationstechniken zur Konfliktlösung erlernen.

Dieser Workshop richtet sich an alle, die ihre Konfliktlösungsfähigkeiten verbessern möchten, sei es im beruflichen oder persönlichen Kontext. Die erworbenen Kenntnisse und Fertigkeiten sind vielseitig anwendbar und können Ihnen helfen, harmonischere Beziehungen zu führen und erfolgreich mit Konflikten umzugehen.

Höchsteilnehmerzahl: 15

Wolfgang Kroggel

0395 Erziehungsberatung und Erziehungsstile

Samstag, 22. November · 15.00 - 19.00 Uhr (inkl. 15 Min. Pause)

VHS, Raum 3 · 1 Termin · 5 UStd. · 13,00 Euro

Der Kurs **Erziehungsberatung und Erziehungsstile** startet mit der Erläuterung, was Erziehung überhaupt ist und welche Erziehungsstile es gibt. Praxisnah werden Erziehungsfragen bearbeitet.

Der Kurs richtet sich sowohl an junge Eltern, als auch an ältere Personen, die ihren eigenen Erziehungsprozess reflektieren möchten.

Höchsteilnehmerzahl: 15

Dr. Karin Wallrodt

0396 Körpersprache und ihre Wirkung auf mich und andere

Samstag, 29. November · 15.00 - 19.00 Uhr (inkl. 15 Min. Pause)

VHS, Raum 3 · 1 Termin · 5 UStd. · 13,00 Euro

Der Kurs **Körpersprache und ihre Wirkung auf andere und mich** befasst sich damit, was Körpersprache ist, wie man sie bei anderen Personen liest (beobachtet) und welche Körpersprache man selbst ausstrahlt. Es werden kleine Übungen und Beobachtungen vorgenommen und reflektiert.

Der Kurs richtet sich an Interessierte allen Alters.

Höchsteilnehmerzahl: 15

Dr. Karin Wallrodt

0397 STARKMACHER – Kraft für das Leben und die Arbeit mit Kindern

Sonntag, 9. November · 10.00 - 12.00 Uhr

VHS, Raum 3 · 1 Termin · 2,7 UStd. · 25,00 Euro

Für Pädagog:innen, Eltern und alle, die Kinder stark machen möchten

In diesem Kurs geht es um Sie, Ihre Werte, Stärken, Gedanken und Gefühle; denn wer sich selbst besser kennt und versteht, kann Kinder bewusster begleiten. Auf dieser Reise ins eigene Herz entwickeln Sie mehr Klarheit, innere Stärke und Freude im Umgang mit Kindern. Sie lernen, echte Verbindungen auf Augenhöhe aufzubauen und sie in eine selbstbestimmte Zukunft zu führen. Mit praxisnahen Übungen, Reflexion und Austausch stärken Sie sich selbst und wirken als Teil des „Teams Kind“ nachhaltig in Ihrem Umfeld. Glück ist keine Frage des Zufalls, es ist eine bewusste Entscheidung.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Schreibmaterial, etwas zu trinken und eine kleine Stärkung für die Pause.

Höchsteilnehmerzahl: 15

Nejleh Goliz
