

vhs

Landkreis Diepholz



Gesellschaft
Kultur
Gesundheit
Sprachen
Computer & Co.
2. Bildungsweg

Einfach alles,
was Spaß macht

Herbst/Winter 2017

Programm



Liebe Leserin, lieber Leser,

wir bieten Ihnen für das Herbst-/Wintersemester 2017/18 wieder ein breites Spektrum an Weiterbildung an. Nehmen Sie sich etwas Zeit und stöbern Sie im Heft – manchmal kommt man auch über das Stichwortverzeichnis zu Angeboten, die man nicht schon vorab im Sinn hatte ...

Wenn wir uns aktuellen Themen zuwenden, die die Schlagzeilen prägen und die Gemüter erhitzen, landen wir schnell bei den politischen Ereignissen weltweit. Immer wieder tauchen in diesem Zusammenhang ähnlich lautende Schlagworte auf: »Die Welt aus den Fugen«, »Fake News«, »Populismus«, »Terrorismus«, »Innere Sicherheit« und einiges mehr.

Die demokratische Grundordnung, die uns hierzulande seit rund 70 Jahren selbstverständlich geworden ist, scheint vor dem Hintergrund weltweiter Veränderungsprozesse nicht mehr jedem als gesichert. Wir sind also aufgefordert, unsere demokratische und freiheitliche Grundordnung zu verteidigen. Wir als Volkshochschule leisten auf mehreren Ebenen einen Beitrag dazu.

Ich möchte Sie in diesem Kontext auf ein neues Format in unserem Haus hinweisen. Mit den »Webinaren« (Seite 8) bieten wir Vorträge zur politischen Bildung an, die aktuelle Themen aufgreifen und Fachleute aus Universitäten und Forschungseinrichtungen per Web live in unsere Veranstaltungsräume bringen. Nutzen Sie die Möglichkeit, sich ein Bild zu machen und eine Meinung zu bilden, auf der Grundlage ausführlicher und fundierter Beiträge von ausgewiesenen Experten.

Bildung ist, trotz zum Teil ernüchternder Erfahrungen aus der Geschichte, nach wie vor der vielversprechendste Ansatz, um dem Populismus und anderen Wirrungen unserer Zeit den Boden zu entziehen.

Wir freuen uns auf Ihr Kommen, Ihre Teilnahme und eine Rückmeldung zu unserem Programm.

Ihr



Stephanie Simon

Tel. 04242 976-4075
Fax 04242 976-4942

VHS des Landkreises Diepholz

Nienburger Straße 5
28857 Syke
vhs@vhs-diepholz.de
www.vhs-diepholz.de

Öffnungszeiten

Mo., Mi., Do. 9 – 16 Uhr
Di. 14 – 16 Uhr
Fr. 9 – 12:30 Uhr

Bankverbindung

Kreissparkasse Syke
BIC BRLADE21SYK
IBAN DE24291517001110044888



Anmeldung

Tel. 04242 976-4444
Fax 04242 976-4942
vhs@vhs-diepholz.de
www.vhs-diepholz.de

Anmeldung

Sämtliche Anmeldungen – soweit im Programm nicht anders genannt – erfolgen zentral. Schriftliche Anmeldungen richten Sie bitte an die

VHS des Landkreises Diepholz
Nienburger Straße 5
28857 Syke

Anmeldezeit:

Mo., Mi., Do. 9 – 12 Uhr und 14 – 16 Uhr
Di. 14 – 16 Uhr
Fr. 9 – 12:30 Uhr

In der Hauptanmeldezeit bis Mitte September verlängern wir unsere Öffnungszeiten und haben zusätzliche Telefonleitungen geschaltet:

Mo. – Mi. bis 17 Uhr
Do. bis 19 Uhr
Fr. bis 13 Uhr

Haben Sie bitte Verständnis, wenn unsere Telefonanlage trotzdem manchmal überlastet sein sollte. Nutzen Sie deshalb auch die schriftliche Form der Anmeldung (**per Fax, E-Mail und über das Internet**).

Wenn Sie sich schriftlich anmelden, erhalten Sie eine schriftliche Anmeldebestätigung.

Unser Service für Sie

Gern senden wir Ihnen das Programmheft gegen eine Gebühr von € 2,50 per Post zu.

Allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern an Bildungsurlaubsseminaren und an der Sommer-Akademie schicken wir automatisch das Bildungsurlaubs-Programm der Niedersächsischen Volkshochschulen für das kommende Jahr.

Die vhs-app – stets auf dem Laufenden



Mit der gemeinsamen Entwicklung von Volkshochschulen, VHS-Landesverbänden, dem Deutschen Volkshochschulverband (DVV) sowie dessen Tochterunternehmen können Sie jetzt jederzeit und überall auf Ihrem Smartphone VHS-Veranstaltungen in Ihrer Nähe buchen.



iOS-Version



Android-Version

Fortbildung für Mitarbeiter/-innen

Informationen für neue Dozentinnen und Dozenten

Um ein möglichst umfassendes und qualitativ hochwertiges Angebot zur Mitarbeiterfortbildung für unsere Kursleitenden, aber auch alle anderen Mitarbeiter/-innen, vorhalten zu können, bieten wir sowohl VHS-interne als auch regionale Fortbildungen an. Darüber hinaus empfehlen wir die kontinuierlichen Fortbildungsangebote der Agentur für Erwachsenen- und Weiterbildung in Niedersachsen, deren Programm Sie bei uns erhalten oder unter www.aewb-nds.de abrufen können.

Einführung neuer Dozenten/Dozentinnen
Wir laden Sie herzlich ein zu einem Treffen »Einführung in die Arbeit bei der VHS«:
Freitag, 19.01.2018 – 16:00 Uhr
VHS, Alte Posthaltere, Nienburger Str. 5
28857 Syke

Bitte melden Sie sich an:
Tel. 04242 976-4075
Fax 04242 976-4942
vhs@vhs-diepholz.de

Schulung »MOIN« für Dozenten/Dozentinnen – Infos auf Seite 52.

Inhalt

Service

Kontakt	2
Anmeldung	2
Unser Team	4
Die Freudenburg	6

Fachbereiche

Gesellschaft	7
Kultur	11
Gesundheit	17
Sprachen	23
Computer & Co.	29
Beruf	33
Deutsch als Fremdsprache	53
Zweiter Bildungsweg	59
Grundbildung	59
Bildungsurlaub	73
Vortragsübersicht	81
Exkursionen, Ausstellungsbesuche	85

Orte

Übersicht	88
Stuhr	89
Gesellschaft	91
Kultur	96
Gesundheit	100
Sprachen	108
Computer & Co.	113
Weyhe	117
Gesellschaft	119
Kultur	121
Gesundheit	123
Sprachen	129
Computer & Co.	133
Syke	135
Gesellschaft	137
Kultur	141
Gesundheit	149
Sprachen	157
Computer & Co.	161
Bassum	165
Gesellschaft	167
Kultur	170
Gesundheit	173
Sprachen	176
Computer & Co.	178

Twistringen	179
Gesellschaft	181
Kultur	183
Gesundheit	185
Sprachen	188
Computer & Co.	191
Bruchhausen-Vilsen	193
Gesellschaft	195
Kultur	198
Gesundheit	201
Sprachen	209
Computer & Co.	212
Sulinger Land	213
Gesellschaft	215
Kultur	218
Gesundheit	221
Sprachen	224
Computer & Co.	226
Diepholzer Land	229
Gesellschaft	232
Kultur	236
Gesundheit	244
Sprachen	255
Computer & Co.	258

... und sonst

Leitbild	264
Teilnahmebedingungen	265
Gremien	266
Stichwortverzeichnis	267

Anmeldeformular 272





Frank Jakob Heidrun Hilgemeier Annegret Eiselt Ewald Fiedler Dr. Jeannette Behaghel Ilse Hollenberg Jutta Witte

Leitung der VHS

Pädagogischer Leiter

Thomas Hermenau 04242 976-4122

Kaufmännischer Leiter

Siegmar Peukert 04242 976-4081

Stellv. pädagogischer Leiter

Michael Knaup 04242 976-4074

Stellv. kaufmännischer Leiter

Carsten Duve neck 04242 976-4070

Gesellschaft

Frank Jakob 04242 976-4005

Kindertagespflege

Ilse Hollenberg 04242 976-1916

Frühkindliche Bildung

Heidrun Hilgemeier 04242 976-1917

Kulturelle Bildung

Jutta Witte 04242 976-4067

Gesundheitsbildung

Ilse Hollenberg 04242 976-1916

Sprachen

Heide Sanders 04242 976-4073

Deutsch als Fremd- und Zweitsprache

Dr. Jeannette Behaghel 04242 976-4004

Annegret Eiselt 04242 976-4069

Neele Waterstrat 04242 976-4009

Computer & Co.

Michael Knaup 04242 976-4074

Beruf

Heidrun Hilgemeier 04242 976-1917

Ilse Hollenberg 04242 976-1916

Michael Knaup 04242 976-4074

Zweiter Bildungsweg

Ewald Fiedler 04242 976-4076

Elementarbildung,

Alphabetisierung

Jutta Witte 04242 976-4067



Thomas Hermenau Siegmar Peukert Michael Knaup Carsten Duve neck



Heide Sanders Neele Waterstrat Renate Kozlowski Sabine Hanisch Sandra Stehmeier Peter Gieseke Thomas Lagies



Stephanie Simon Nikolaj Beck Lisa Faller Sabine Sterz Petra Kandler Hildegard Eylers Ute Keller Ilona Platz

Verwaltung und Organisation

VHS des Landkreises Diepholz

vhs@vhs-diepholz.de
www.vhs-diepholz.de

Sekretariat

Stephanie Simon 04242 976-4075

Rechnungswesen

Hildegard Eylers 04242 976-4097
Carsten Duveneck 04242 976-4070

Organisation und Verwaltung

Silvia Dettmer 04242 976-1921
Lisa Faller 04242 976-1924
Marie Gomes 04242 976-4012
Sabine Hanisch 04242 976-4003

Petra Kandler 04242 976-4080
Ute Keller 04242 976-4086
Renate Kozlowski 04242 976-4072
Tanja Mosin 04242 976-4085
Ilona Platz 04242 976-4096
Lydia Rau 04242 976-1925
Sandra Stehmeier 04242 976-4068
Sabine Sterz 04242 976-4095
Anne-Marijke Treptow 04242 976-4071

Hauservice

Nikolaj Beck, Peter Gieseke

Programmheftgestaltung, Internet

Thomas Lagies 04242 976-4098

Die Freudenburg

Seminar- und Tagungshaus

04241 9311-0

Anja Albers
Imke Bruns
Katja Kuntze

Fax 04241 9311-11

freudenburg@vhs-diepholz.de
www.freudenburg-bassum.de

BuT – Lernförderung

Bildungs- und Teilhabepaket

Koordinatoren/Koordinatorinnen

Nicole Reimler 0176 47106394
Maike Hundertmark 01577 8917256
Hinnerk Wähaus 01578 7049737



Anja Albers Imke Bruns Katja Kuntze



Nicole Reimler Hinnerk Wähaus Maike Hundertmark Lydia Rau Marie Gomes Anne-Marijke Treptow Silvia Dettmer Tanja Mosin

Die Freudenburg

Seminar- und Tagungshaus

Geschichte

Die Tagungsstätte »Die Freudenburg« entstand 1990 – 1993 in den Gebäuden des Amtshauses von ca. 1730 und der Amtsschreiberei (16. Jahrhundert) des Amtes Freudenberg. Die verbliebenen Amtsgebäude stehen innerhalb der historischen Befestigungen (Wall und Graben) des früheren Schlosses Freudenberg, das um 1290 als Vogteifeste der Grafen von Oldenburg-Bruchhausen neben dem hochadligen Damenstift Bassum (gegr. um 860) errichtet worden war und später in den Besitz verschiedener Landesherrn gelangte. Von der mittelalterlichen Feste ist östlich des Hofes noch die backsteingotische Amtsstube (das sog. Verlies) aus dem 14. Jahrhundert erhalten.

Das Tagungshaus

Die Freudenburg bietet Veranstaltungsraum für ca. 60 Personen. Für Übernachtungen stehen 24 Zimmer mit 35 Betten zur Verfügung. Alle Zimmer mit Dusche, WC, TV und Internetzugang. Zur Ausstattung des Hauses gehören 4 Tagungsräume.

Wir sind assoziiertes Mitglied im Arbeitskreis deutscher Bildungsstätten (AdB). Außerdem sind wir Unterstützer von Slow-Food und orientieren uns an der Slow-Food-Idee auch in der Praxis.

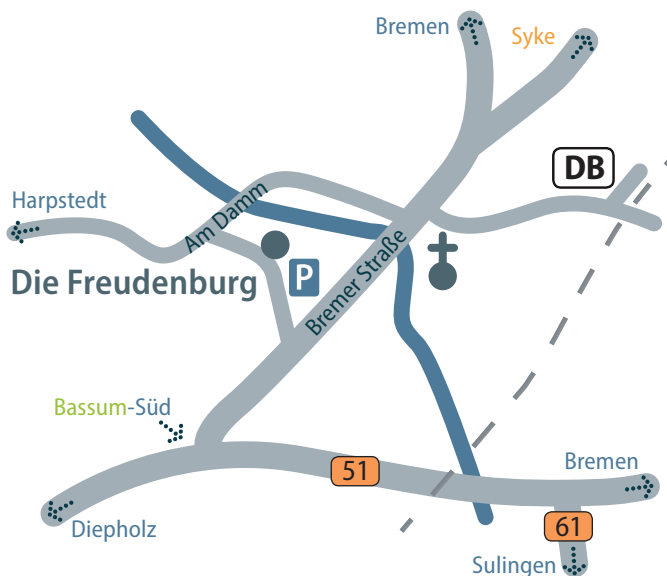
Neben unserem Bildungsangebot bieten wir externen Anbietern freie Termine für Tagungen, Seminar- und andere Fortbildungsveranstaltungen an. Auf Anfrage schicken wir Ihnen unseren Hausprospekt mit Preisangaben zu.

Anmeldung, Reservierung und Information

Die Freudenburg
Amtsfreiheit 1a
27211 Bassum

Telefon 04241 9311-0
Telefax 04241 9311-11

E-Mail: freudenburg@vhs-diepholz.de
www.freudenburg-Bassum.de



Das Team der Freudenburg:
Anja Albers, Imke Bruns, Katja Kuntze

Gesellschaft



»Die Bildung wird täglich geringer,
weil die Hast größer wird.«

Friedrich Nietzsche (1844 - 1900)

... um es mit anderen Worten zu sagen: »Finden Sie hier Seminare, Kurse, Vorträge und andere Veranstaltungen zu Themen, die Ihnen Freude am Lernen bereiten und Ihr Interesse an Mehr wecken.«

Der Bereich Gesellschaft bietet ein breites inhaltliches Spektrum zu Themenfeldern wie Geschichte, Politik, Naturwissenschaft und Umwelt, Philosophie, Religion, andere Länder und Reisen und vieles mehr. Aber blättern Sie doch selbst ...



Frank Jakob
 Fachbereichsleitung
 Tel. 04242 976-4005
 frank.jakob@vhs-diepholz.de



Anne-Marijke Treptow
 Sachbearbeitung
 Tel. 04242 976-4071
 anne-marijke.treptow@vhs-diepholz.de



Silvia Dettmer
 Sachbearbeitung
 Tel. 04242 976-1921
 silvia.dettmer@vhs-diepholz.de



Anmeldung

Tel. 04242 976-4444
 Fax 04242 976-4942
 vhs@vhs-diepholz.de
 www.vhs-diepholz.de

Webinare – Vorträge auf Uni-Niveau – live bei uns

Die Referenten, entweder Universitätsprofessor/-innen oder Mitarbeiter/-innen anderer wissenschaftlicher Einrichtungen, halten die Vorträge live aus ihrem jeweiligen Institut, teilweise sogar aus dem Ausland.

Die vhs.Webinare sind Live-Online-Seminare. Im Gegensatz zu vielen Angeboten aus der 'Konserven' erleben Sie namhafte Referentinnen und Referenten exklusiv für die Volkshochschulen live vor der Webcam. Die Webinare werden in unsere VHS auf eine Leinwand übertragen. Sie als Teilnehmende können am Ende der Vorträge den Referenten Fragen über einen Chat stellen.

Alle Vorlesungen werden in Kooperation mit der VHS Böblingen-Sindelfingen angeboten.



Trump, Le Pen, Höcke – die Sprache des Populismus im 21. Jahrhundert

- Di, 19.09.17, 19:00 Uhr – **Weyhe-Kirchweyhe**
 Donald Trump und die Entwicklung des Populismus
 Kursnummer: 12102002 (Nähere Infos S. 120)
- Di, 14.11.17, 19:00 Uhr – **Stuhr-Brinkum**
 Marine Le Pen und der Front National
 Kursnummer: 03102002 (Nähere Infos S. 91)
- Di, 12.12.17, 19:00 Uhr – **Bassum**
 Verschwörungstheorien, Fake News und Unwahrheiten –
 die Sprache des Populismus am Beispiel Donald Trumps
 Kursnummer: 02102001 (Nähere Infos S. 167)
- Di, 30.01.18, 19:00 Uhr – **Bassum**
 Der Aufstieg der AfD in Deutschland
 Kursnummer: 02102002 (Nähere Infos S. 167)

Die Seminare sind entgeltfrei.



Politik und Gesellschaft – Terror und Gewalt – Nationale und Internationale Sicherheit

- Mi, 08.11.17, 19:00 Uhr – **Diepholz**
 Politikfelder im Wettstreit? –
 Innere Sicherheit, Migration und Terrorismus
 Kursnummer: 05102001 (Nähere Infos S. 232)
- Mi, 15.11.17, 19:00 Uhr – **Weyhe-Kirchweyhe**
 Transnationaler Terrorismus
 und der Umgang mit dem „Terrorrisiko“
 Kursnummer: 12102001 (Nähere Infos S. 120)
- Mi, 06.12.17, 19:00 Uhr – **Diepholz**
 Frieden im Kalifat? – Gewalt und Governance
 im „Islamischen Staat“
 Kursnummer: 05102002 (Nähere Infos S. 232)
- Mi, 31.01.18, 19:00 Uhr – **Stuhr-Brinkum**
 Europäische Sicherheitskooperationen –
 Bestandsaufnahme und Handlungsfelder
 Kursnummer: 03102001 (Nähere Infos S. 91)

Gesellschaft

Tag der Regionen

Die Kampagne Tag der Regionen lädt in diesem Jahr bereits zum 16. Mal ein. Aus der Region - für die Region. Die Auftaktveranstaltung findet in Bassum auf dem Gelände der Freudenburg statt. Ausserdem gibt es Veranstaltungen dazu in Stuhr, Syke, Twistingen, Bruchhausen-Vilsen, die unter den jeweiligen Städten und Kommunen aufgeführt sind. Das Motto in diesem Jahr lautet: Lokal-Regional-Fair.

Der Tag der Regionen steht für den Erhalt und die Belebung regionaler Wirtschaftskreisläufe. Es bedeutet, Waren in der Region zu nutzen, in der sie hergestellt werden, regionale Dienstleistungs- und Handwerksbetriebe zu beauftragen, sowie regional verfügbare Rohstoffe verwenden. Damit werden lange Transportwege vermieden.

Ziel des Konzeptes Tag der Regionen ist es, über eine Vielzahl von Veranstaltungen regionales Wirtschaften zu zeigen und durch alltägliche Kaufentscheidungen die Region zu stärken.

Durch das Bewusstsein dieser Zusammenhänge kann jeder seinen aktiven Beitrag - unter anderem - auch zum Klimaschutz und zu einer nachhaltigen Entwicklung beitragen.



Prüfung – Einbürgerungstest

Bitte gültigen Personalausweis/Pass und Kugelschreiber mitbringen.
Fragen z. Kursinhalt: 04203 1742

Syke

Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Heinrich Warneke
Anmeldung bis 11.08.2017
Fr, 08.09.2017, 09:30 Uhr
25,00 €
Kursnummer: 30100037

Syke

Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Heinrich Warneke
Anmeldung bis 27.10.2017
Fr, 24.11.17, 09:30 Uhr
25,00 €
Kursnummer: 30100038

Landkreisweiter Erfahrungsaustausch der Agenda-Gruppen

Vertreterinnen und Vertreter der ehrenamtlichen Agenda21-Gruppen, der Freiwilligenagentur, Seniorenbüros und der Bürgerstiftungen aus dem Landkreis treffen sich zu ihrem Erfahrungsaustausch. Es gibt die unterschiedlichsten Arbeitsgruppen und Initiativen. Was ist in den unterschiedlichen Kommunen des Landkreises aktuell? Welche Projekte laufen und werden sie Agenda Projekte genannt? Wie werden sie finanziert und was ist gerade aktuell?

Fragen z. Kursinhalt: 04206 9950

Bassum

Rathaus, Agenda-21-Büro, Alte Poststraße 14
Anmeldung bei Reinhild Olma, olma.reinhild@gmail.com
Mi, 07.11. 2017, 10:30 Uhr
Kursnummer: 30100006

📍 Agenda-Veranstaltungen in
Stuhr, Bassum und Twistingen, siehe Seiten 91, 167 und 181.

Bürgerschaftliches Engagement, Agenda21, Tag der Regionen



Reinhild Olma

Waldwinkel 20, 28816 Stuhr
Tel. 04206 9950
olma.reinhild@gmail.com

Freiwilliger Müller / Freiwillige Müllerin

In Zusammenarbeit mit Kreisheimatbund, Kreismuseum und Heimatvereinen

Längst dienen die Mühlen nur noch äußerst selten ihrem ursprünglichen Zweck, meist der Heimatpflege und dem Fremdenverkehr. Dabei könnten sie, weil häufig noch voll funktionsfähig, auch jetzt noch Korn zu Mehl verarbeiten. Zusammen mit den Heimatvereinen, die eine voll funktionsfähige Mühle pflegen, erfahrenen Müllermeistern und anderen Fachleuten soll der Ausbildungskursus gestartet werden.

Zu den Inhalten der 160 Stunden umfassenden Ausbildung gehören:

- Physikalische und technische Grundlagen des Systems Mühle
- Behandlung und Verarbeitung der Rohstoffe (Getreidekunde)
- Mühlen und Müller in Gesellschaft und Geschichte
- Unfallverhütung und Arbeitsschutz in und an der Mühle
- Wetterkunde - Windrecht - Wasserrecht
- Pflege, Wartung und Reparaturen
- Geschichtliche Hintergründe

Die Kurse finden an Wochenenden statt, die Kursdauer beträgt etwa ein Jahr.

Zu etwa zwei Dritteln bestehen diese Kurse aus der praktischen Tätigkeit an und in einer historischen funktionsfähigen Mühle. Gelehrt werden der sichere Umgang mit der Mühle zu allen Jahreszeiten und unterschiedlichen Witterungsbedingungen.

Nach einer erfolgreichen Prüfung erhält der Kursteilnehmer ein Zertifikat, das ihm bescheinigt, Kenntnisse und Fähigkeiten zur sicheren Bedienung einer Wind- oder Wassermühle in einer theoretischen und praktischen Prüfung nachgewiesen zu haben.

Historische Wind- und Wassermühlen sind Kulturdenkmale, die nicht nur Erhalten werden müssen, sondern durch Freiwillige Müller zu arbeitenden Denkmälern werden.

Werden Sie auch Freiwilliger Müller; Wind- und Wassermühlenbetrieb ist keine Spielerei!

Spezielle Fragen zum Kurs:

04242 780146 Windmühlen

04252 1474 Wassermühlen

Veranstaltungsort:

Bruchhausen-Vilsen, Wassermühle, Bruchmühlen Nr. 2

Dozenten:

Hans-Hermann Bohlmann, Johann Hüneke, Rüdiger Heßling, Gerhard Krutschinna

Nächster Ausbildungsbeginn:

Sa., 02.09.2017, 10:00 Uhr

Unterrichtstage/-stunden:

24 Termine/160

Anmeldung:

VHS Landkreis Diepholz, Tel. 04242 976-4444

Entgelt:

360,00 €, Materialkosten übernimmt die Mühlenvereinigung Niedersachsen-Bremen.

Kursnummer:

B04111001

Anmeldung bitte frühzeitig.

Link: www.muehlenland-niedersachsen.de/



Abb. Carsten Lucht

Kultur



Ob Sie an literarischen Neuerscheinungen interessiert sind oder mehr die Klassiker lieben, eine aktuelle Kunstausstellung lieber gemeinsam besuchen oder stärker in die Kunstgeschichte eintauchen wollen – hier gibt es vielfach Gelegenheit, ein neues Thema kennen zu lernen oder zu vertiefen und sich darüber mit anderen auszutauschen.

Zwei linke Hände zu haben ist ganz selten: Mit etwas Mut und guten Anregungen in entspannter Atmosphäre wird es auch Ihnen gelingen, etwas Schönes zu gestalten. Entwerfen, skizzieren, schreiben, nähen, malen, drucken, stricken, filzen, fotografieren, klöppeln, zeichnen, formen...

Entdecken Sie Ihr kreatives Potenzial!



Jutta Witte
 Fachbereichsleitung
 Tel. 04242 976-4067
 jutta.witte@vhs-diepholz.de



Anne-Marijke Treptow
 Sachbearbeitung
 Tel. 04242 976-4071
 anne-marijke.treptow@vhs-diepholz.de



Anmeldung

Tel. 04242 976-4444
 Fax 04242 976-4942
 vhs@vhs-diepholz.de
 www.vhs-diepholz.de

Kunst, Kultur, kreativ sein ...

Sie können einfach nur Literarisches genießen oder in einer Schreibwerkstatt eigenes Erleben zu Papier bringen oder Gemälde und Skulpturen im Original anschauen oder selber zu Stift, Pinsel und Meißel greifen oder exquisite Gebrauchsgegenstände bewundern oder selber Unikate fertigen, seien es Taschen, Gefäße, Kleidung, Silberschmuck oder ...

Die entsprechenden Kurse finden Sie unter den jeweiligen Orten, einige ausgewählte auf den folgenden Seiten.

Wenn Sie weitere Anregungen oder Wünsche haben, sprechen Sie uns gerne an.

»Ist das Kunst oder kann das weg?«

Vermutlich kennen Sie diesen Spruch, der mittlerweile auch so manche Postkarte ziert. Manchmal ist die Antwort auf diese Frage nicht so einfach und vielleicht kann sie nicht in jedem Fall abschließend beurteilt werden.

Kenntnisse der Entwicklungen in der Bildenden Kunst und die Beschäftigung mit den Arbeiten und der Gedankenwelt zeitgenössischer Künstler und Künstlerinnen können dazu beitragen, sich einer Antwort zu nähern.

Diese flapsig formulierte Frage zielt darauf ab, dass heutzutage die Kunst immer schwieriger einzuordnen ist. Ein Kunstwerk ist seit jeher nicht unabhängig von seiner Entstehungszeit und seinem Ort zu betrachten. Es zählen nicht nur rein ästhetisch gestalterische Kriterien, sondern ebenso die Einbindung ins gesellschaftliche Umfeld. Ob auf bröckelndem Wandputz in der Straße oder auf einem blankpolierten Abfalleimer in einer Galerie – die Rezeption ist abhängig vom Vorwissen und von der Haltung des Betrachters.

Sagen uns Kunstwerke aus den letzten Jahrzehnten des vorigen Jahrhunderts heute noch etwas? So stehen viele Arbeiten im öffentlichen Raum beispielsweise in Köln und Hamburg derzeit auf dem Prüfstand, ob sie erhalten bleiben sollen oder auf einen anderen Platz versetzt oder schlicht entsorgt werden sollen.

Kultur



Max Beckmann. Welttheater

Max Beckmann (1884-1950) war fasziniert von der Welt des Theaters, Zirkus' und Varietés als metaphorischer Schauplatz der menschlichen Beziehungen und des Weltgeschehens. In seinem Werk finden sich zahlreiche Gemälde, Druckgraphiken, Zeichnungen und Skulpturen, die sich unmittelbar auf diesen Themenbereich beziehen und seine Idee von der Welt als Bühne vermitteln.

Die Ausstellung macht erstmals Beckmanns Welttheater visuell und ideengeschichtlich greifbar und führt vor Augen, wie der Maler und Autor von zwei bisher kaum beachteten Dramen sich selbst als Theaterdirektor, Regisseur und Kulissenschieber verstand. Ausgangspunkt sind die reichen Bestände der Kunsthalle Bremen, die mit ihren Gemälden und dem fast vollständigen druckgraphischen Oeuvre des Künstlers eine der größten Beckmann-Sammlungen Deutschlands besitzt.

Treffpunkt: Südeingang (an der Rückseite der Kunsthalle)

Bremen

Kunsthalle

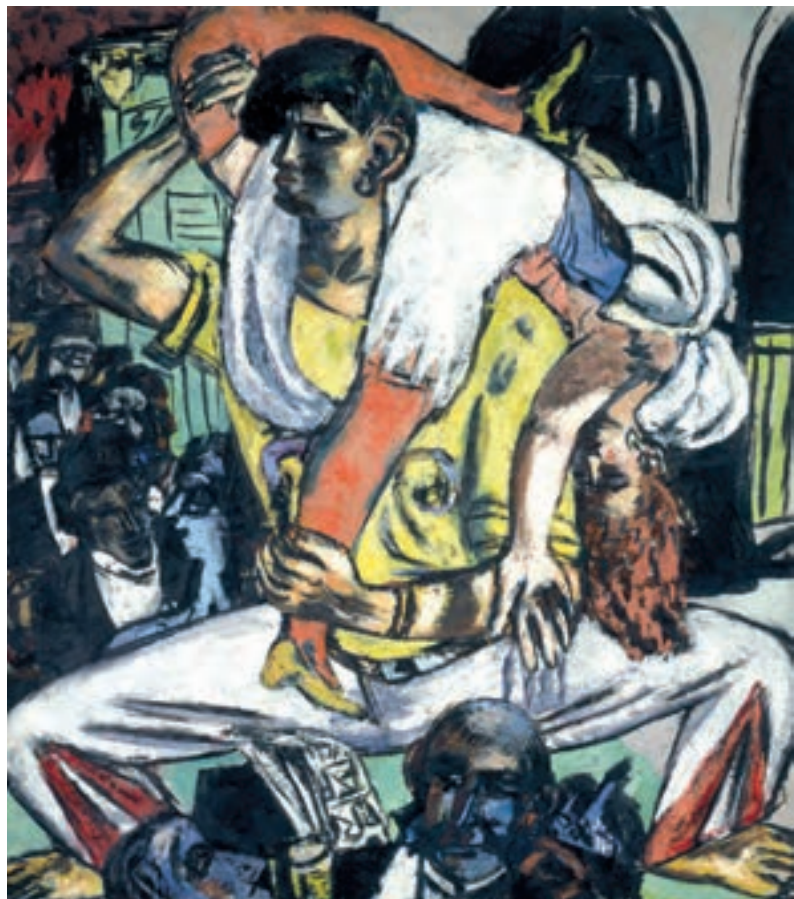
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Do, 16.11.17, 15:00 Uhr

1 U-Tag, 12,00 € inkl. Führung

Ausstellungsbesuch

Kursnummer: 00203001



Max Beckmann, Der Apachentanz

Proof of Life / Lebenszeichen

Der Turmbau zu Babel als Massaker. Der Künstler als toter Revolutionär. Ein Gotisches Fenster aus Schmetterlingsflügeln - Proof of Life zeigt über 100 Gemälde, Skulpturen und Fotoarbeiten, die existentiellen Fragestellungen nachgehen. Das, was sie zeigen, knüpft an eine zum Teil weit zurückreichende Tradition wirkmächtiger Bilder an. Sie zitieren, verführen, irritieren, provozieren und thematisieren zugleich moralische Wertvorstellungen. Dazu gehört die Aufforderung, das Gesehene nicht nur historisch zu verorten, sondern auch ganz konkret auf die Gegenwart zu beziehen. Markante Vor-Bilder sind auf überraschende Weise aktualisiert und in neue Bilderfindungen verwandelt worden. Die künstlerischen Resultate sind zugleich faszinierend und schockierend. Sie werden zu Dokumenten und Sinnbildern der heutigen Zeit und damit zu Lebenszeichen gegenwärtiger Kultur. Die Ausstellung präsentiert eine Auswahl mit zum Teil raumgreifenden, eindrucksvollen Werken internationaler Kunststars wie Louise Bourgeois, Jake & Dinos Chapman, Anton Corbijn, Tracey Emin, Damien Hirst oder Daniel Richter. Die Werke stammen aus einer in dieser Form noch nicht öffentlich gezeigten Privatsammlung.



John Isaacs: The Architecture of Empathie

Bremen

Museum Weserburg, Teerhof 20
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 28.09.17, 15:00 Uhr
12,00 €. Keine Ermäßigung möglich.
Ausstellungsbesuch
Kursnummer: 00203002

Schlaf. Eine produktive Zeitverschwendung

Das Motiv des Schlafs zieht sich durch die Geschichte der Kunst und reicht von Genredarstellungen und mythologischen Vorbildern über den voyeuristischen Blick bis zu den Themen Traum, Hypnose und Tod. Ausgehend von Werken Paula Modersohn-Beckers gehen die Museen Böttcherstraße nun der Frage nach, wie sich dieses zentrale menschliche Bedürfnis in der Kunst vom 19. Jahrhundert bis heute manifestiert.

Die Bremer Künstlerin malte um 1907 ihren schlafenden Ehemann. Das kleine intime Gemälde reiht sich ein in eine Folge von Porträts, die sie von Otto Modersohn anfertigte und ist somit zugleich Künstlerporträt und privates Familienbild. Darstellungen, die Mutter und Kind bzw. Kinder schlafend zeigen, ziehen sich ebenfalls durch ihr Werk, aber auch durch das von Künstlern wie August Macke, Käthe Kollwitz oder Lucian Freud. Das schlafende

Gegenüber ermöglicht es den Künstlern, dieses unbemerkt und gleichsam voyeuristisch zu betrachten. So entstehen andere, intimere Bilder und Studien des Menschen als beim traditionellen Porträt. Bezugnehmend auf die aktuelle Schlaforschung werden sich die Ausstellung und der begleitende Katalog zudem den Aspekten Traum, Hypnose und Schlaflosigkeit widmen und damit Themen, die Künstler bis heute interessieren und faszinieren.

Bremen

Paula Modersohn-Becker Museum,
Böttcherstr. 6 – 10
Termin stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest, bitte erkundigen Sie sich.
Ausstellungsbesuch
Kursnummer: 00203004

Schöne Geschichten! Kurzgeschichte und andere Formen kurzer und kürzester Prosa

Literaturgesprächskreis

Romane füllen dicke Bücher – aber Kurzgeschichten? Echte Leseratten nehmen so was meist nicht so richtig ernst. Zu Unrecht, denn auch mit wenigen Worten kann viel erzählt werden. Allerdings ist ein genauer Blick notwendig, um die besonderen Qualitäten dieser Literaturgattung wahrzunehmen und zu schätzen. Bei unserem Streifzug durch die deutsche Literatur haben wir inzwischen die ersten 100 Jahre zurückgelegt und es geht weiter vom Expressionismus bis zurück ins späte 18. Jahrhundert. Auf Überraschungen dürfen Sie gefasst sein.

Auch neue Teilnehmende sind herzlich willkommen.

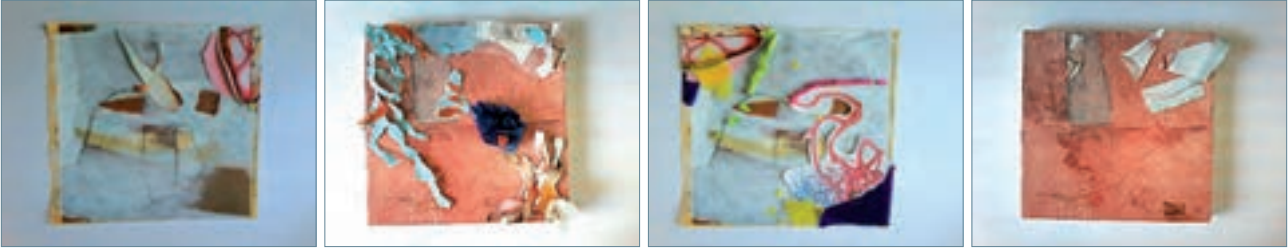
Für Kopien der ausgewählten Texte wird im Kurs ein Kostenbeitrag fällig.

Syke

Kreismuseum
Christof Eckardt
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 25.10.17, 09:30 Uhr
13 U-Tage, 39 U-Std., 109,20 €
Kursnummer: 00201007

Aufräumen! Neues schaffen

Acryl-Malerei



Malen heißt auch, sich weiter entwickeln, neue Ideen und Fertigkeiten entdecken. Dabei sammeln sich Bilder an, die diese Schritte zeigen. Einige werden aufgehängt, andere finden ihren Platz im Verborgenen, zu schade zum Entsorgen, zu wenig zum Zeigen. Dieses Wochenende ist eine Einladung, die alten, ungeliebten Werke hervorzuholen und zu überarbeiten, ganz Neues entstehen zu lassen. Dabei wird es spannend, zu sehen, wie neue Bilder wirken, die die Geschichte der darunter liegenden Schichten in sich tragen, wie Farben wirken, wenn sie auf alte Schichten reagieren. Alle Experimente sind möglich und willkommen. Es entstehen Materialkosten. Do, 21.09. – So, 24.09.17

Bassum

Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a
Ingrid Seidel
Anmeldung bis 24.08.2017
Do, 21.09.17, 18:00 Uhr
4 U-Tage, 30 U-Std., 295,00 €, inkl. Ü/VP,
EZ-Zuschlag 33,00 €; 245,00 € ohne Ü, mit
Mittag-/Abendessen
Wochenendseminar
Kursnummer: 00205001

Einführung in die Goldschmiedetechnik

Das Goldschmieden ist ein wunderbares und altes Handwerk. Ein Silberblech oder geschmolzene Silberlegierung verwandelt sich in Ihren Händen in ein ganz persönliches Schmuckstück (Ring, Anhänger, Ohrring etc.) – als Geschenk für Sie oder Ihre Lieben. Sie haben hier die Möglichkeit, Ihre eigenen Vorstellungen in einem Schmuckstück zu verwirklichen. Sie lernen das Gießen, Sägen, Feilen, Schmieden, Polieren und andere Techniken kennen. Und ganz nebenbei erfahren Sie noch vieles über diese schöne Zunft und edle Steine. Fr, 08.12. – So, 10.12.17
Verbrauchsmaterialien ca. 15,00 €, Kosten z. B. für einen Silberring 15,00 – 20,00 €.

Bassum

Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a
Peter Lucas / Frauke Lucas
Anmeldung bis 10.11.2017
Fr, 08.12.17, 17:00 Uhr
3 U-Tage, 20 U-Std., 240,00 € inkl. Ü/VP im DZ. EZ-Zuschlag 22,00 €; 210,00 € ohne Ü, mit
Mittag-/Abendessen
Wochenendseminar
Kursnummer: 00206076



Die Glocke – das Bremer Konzerthaus

Ein Blick hinter die Kulissen

Wegen ihrer hervorragenden Akustik hat die »Glocke« den Ruf eines erstklassigen Konzerthauses. Herbert von Karajan zählte die Glocke zu den drei besten Konzertsälen Europas. Kommen Sie mit hinter die Kulissen des Bremer Konzerthauses, das seit 1973 unter Denkmalschutz steht. Werfen Sie einen Blick in die Künstlergarderoben und den Hinterbühnenbereich, das Produktionsbüro und die Lagerräume und stehen Sie einmal selbst auf der Bühne im Rampenlicht. Daneben erfahren Sie natürlich auch alles Wissenswerte zur Geschichte und zum Umbau der Glocke. Anmeldung erforderlich.

Bremen, Die Glocke

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 11.10.17, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 6,00 €
Keine Ermäßigung möglich
Kursnummer: 00200003



Theatertage in Bremen

Theater hautnah

Darstellende Kunst in die Gesellschaft tragen ... Inspirieren, erfreuen, begeistern, Emotionen wecken und zur Kommunikation anregen. Zusammen mit dem Theater Bremen haben die Volkshochschulen in Bremen und Umland Theatertage und Konzerte organisiert - Hautnah!

Ein Kooperationsprojekt der VHS des Landkreises Diepholz, VHS Lilienthal, Osterholz-Scharmbeck, Verden, Wildeshausen, Zeven und Bremen.

Szenisches Konzert nach Franz Kafka: Amerika

Theaterbesuch mit Nachgespräch

Karl Rossmann wird aufgrund einer Jugendsünde von seinen Eltern zur Auswanderung nach Amerika gezwungen. Doch der Kapitalismus verschlingt ihn und spuckt ihn auf die Straße. Lange vor der Einführung des Fließbands und der Erfindung von Industrierobotern schildert Kafka hellstichtig bedrückende Arbeitsverhältnisse, in denen sich gehetzte Menschen zurechtzufinden versuchen. Sein Romanfragment ist gekennzeichnet von der Suche nach Zugehörigkeit und von der wiederholten Vertreibung des jungen Karl: aus Europa durch seine Eltern, aus dem traumhaften Luxusleben des reichen Onkels, aus der Anstellung im Hotel am Rande von New York. Erneut setzen sich die Prager Kafka Band, der tschechische Autor Jaroslav Rudiš und das Schauspielensemble in der Regie von Alexander Riemenschneider mit Kafkas Welt auseinander.

An- und Abmeldeschluss: 29.09.2017
Gebühr: 34,00 €, ermäßigt 26,00 € – inkl. Platzkarte Gruppe 3 und Nachgespräch

Bremen

Theater am Goetheplatz
So, 15.10.17, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 34,00 €
Kursnummer: 00201004

Theatertag – Familie John von Düffel nach Mark Twain: Tom Sawyer

Theaterbesuch mit Einführung (Erwachsene) und Besichtigung (Kinder)

Tom Sawyer ist kein Musterknabe. Er ist frech, kommt nie pünktlich nach Hause, schwänzt die Schule und treibt sich liebend gern mit seinem besten Freund herum, dem eigenwilligen und freiheitsliebenden Stadstreicher Huckleberry Finn – vorzugsweise dort, wo sie nichts zu suchen haben. Als sie eines Nachts auf dem Friedhof zufällig Zeugen eines Mordes werden, wird aus ihren spielerischen Abenteuern der Ernst des Lebens. Mark Twain erzählt mit Herz und Witz und mit liebevollem Blick auf menschliche Schwächen eine erfrischend-anarchische Lausbubengeschichte ein Stoff, wie geschaffen für den Autor John von Düffel und den Regisseur und Jugendtheaterexperten Klaus Schumacher, Leiter Junges Schauspielhaus Hamburg.

Treffpunkt: 13:30 Uhr an der Theaterkasse (Passage links vom Haupteingang)
13:45 Uhr: Besuch der großen Bühne und der Maske (Kinder), parallel Kaffeetrinken mit Einführung für (Groß-) Eltern
15:00 Uhr: Aufführung im Theater am Goetheplatz
An- und Abmeldeschluss: 01.12.2017
Gebühr: 16,00 € (Kinder), 26,00 € (Erwachsene, ermäßigt 22,00 €), inkl. Platzkarte Gruppe 2 und Besichtigung/Einführung mit Getränken/Kuchen

Bremen

Theater am Goetheplatz
So, 17.12.17, 15:00 Uhr
1 U-Tag, 26,00 €
Kursnummer: 00201003

Theatertag – Oper Antonín Dvorák: Rusalka

Theaterbesuch und Führung durch die Bühnentechnik

Rusalka, eine Nixe, fühlt sich gefangen in ihrer Welt. Sie sehnt sich nach einem Leben an der Seite des Prinzen, eines Menschen, in einem ihr fremden Element. Um dorthin zu gelangen, ist sie bereit alles aufzugeben – selbst ihre Stimme. Doch kaum bei den Menschen, wird sie sich der Fessel ihres Schweigens bewusst: Stumm muss sie mitansehen, wie der Prinz sich einer Frau aus Fleisch und Blut zuwendet. Rusalka bleibt die Wahl: Entweder sie tötet den Prinzen und kehrt ins Wasserreich zurück, oder sie bleibt – weder Frau noch Nixe – zwischen den Welten zurück.

In seiner Märchenoper von 1901, mit Motiven aus der Nixen-Literatur, widmet sich Antonín Dvorák unerfüllten Sehnsüchten und dem unbedingten Wunsch, ein anderer zu sein – und sei es um den Preis der Selbstaufgabe. Nach Bizets Carmen und Donizettis Maria Stuarda wird sich die Regisseurin Anna-Sophie Mahler erneut mit einer der großen Frauenfiguren der Opernliteratur auseinandersetzen. Treffpunkt: 17:45 Uhr an der Theaterkasse (Passage links vom Haupteingang)
18:00 Uhr: Führung durch die Bühnentechnik, ggf. Einführung in die Oper
19:30 Uhr: Aufführung im Theater am Goetheplatz
An- und Abmeldeschluss: 02.01.2018
Gebühr: 33,00 €, ermäßigt 23,00 € (inkl. Führung und Platzkarte Gruppe 3)

Bremen

Theater am Goetheplatz
Sa, 20.01.18, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 33,00 €
Kursnummer: 00201006

THEATERBREMEN

Gesundheit



Es soll Ihnen richtig gut gehen? Wir laden Sie ein, gemeinsam mit anderen, neue Wege zu Gesundheit und Wohlbefinden kennenzulernen.

Erleben Sie Entspannung und Bewegung bei Autogenem Training, Yoga, Qi Gong, Feldenkrais oder Rückenstärkung. Nachweislich verbessern die Kurse die gesundheitsbezogene Lebensqualität und vermindern psychische und körperliche Beschwerden erheblich.

Treffen Sie sich in einer Küche als Ort der Begegnung und genießen Sie bekannte und weniger bekannte Ess-Kulturen und gesunde Ernährung.

Informieren Sie sich über Fragen zu Ihrer Gesundheit auch in unseren Vorträgen.

Heute gesünder leben ist eine gute Investition für die Zukunft!



Ilse Hollenberg
 Fachbereichsleitung
 Tel. 04242 976-1916
 ilse.hollenberg@vhs-diepholz.de



Sabine Sterz
 Sachbearbeitung
 Tel. 04242 976-4095
 sabine.sterz@vhs-diepholz.de



Anmeldung

Tel. 04242 976-4444
 Fax 04242 976-4942
 vhs@vhs-diepholz.de
 www.vhs-diepholz.de

Bitte beachten!

Die Kursangebote sind in der Regel für alle gesunden Erwachsenen geeignet. Bei bestehenden körperlichen Beschwerden und Erkrankungen sprechen Sie bitte vor Ihrer Anmeldung mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt.

Bei Entspannungs- und Bewegungsangeboten oder anderen körperorientierten Kursen empfiehlt sich bequeme Kleidung. Bitte denken Sie auch an Gymnastikschuhe oder Stopper-Wollsocken, eine Decke und Gymnastik-Unterlage sowie ein kleines Kissen und Getränke.

Zu den Kochkursen bringen Sie bitte eine Schürze, Geschirrtücher sowie Dosen oder ähnliche Behältnisse für eventuelle Reste mit. Bei allen Kochkursen entstehen zusätzliche Kosten für Lebensmittel. Diese Kosten werden auf die Teilnehmenden umgelegt und sind bei nicht rechtzeitiger Abmeldung zu zahlen.

Weitere Hinweise erhalten Sie bei der Anmeldung.

Bereits voll belegte Kurse (Folgekurse) werden im Programmheft nicht mehr abgedruckt. Zu Ihrer Information sind Sie jedoch auf unseren Internetseiten aufgeführt.



Bildung für Gesundheit

Gesundheit

Niedersächsische Volkshochschulen zum deutlich reduzierten Angebot von bezuschussungsfähigen Gesundheitskursen im Bereich der Primärprävention nach § 20 SGB V

Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,

Ihre Volkshochschulen bieten Ihnen mit großer Fachkompetenz und hohem Engagement qualitätsgesicherte Kursangebote im Bereich der Primärprävention an.

Aufgrund des neuen zentralen Anerkennungsverfahrens und der veränderten Rahmenbedingungen ist die Anzahl der durch Krankenkassen bezuschussungsfähigen Kurse deutlich zurückgegangen.

Ein Angebot im Rahmen des § 20 SGB V bereitzustellen ist mit Einführung der Zentralen Prüfstelle Prävention mit einem Verwaltungsaufwand verbunden, der die Personalressourcen einer öffentlich geförderten Einrichtung übersteigen kann.

Oberste Prämisse der niedersächsischen Volkshochschulen und ihres pädagogischen Personals ist es, ein qualitativ hochwertiges, thematisch vielfältiges und von qualifizierten Kursleitungen durchgeführtes gesundheitsförderndes Kursangebot für alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer anzubieten. Dieses Ziel hat für uns gegenüber einzelnen Angeboten, die mit unverhältnismäßigem Verwaltungsaufwand verbunden sind, Vorrang. Dafür bitten wir um Ihr Verständnis.

Bei Fragen zur Bezuschussungspraxis wenden Sie sich bitte direkt an Ihre Krankenkasse bzw. an die Zentrale Prüfstelle Prävention. Wir als Volkshochschule haben darauf leider nur bedingt Einfluss.

Bitte beachten Sie bei Ihrer Kurswahl: Ihre Volkshochschule ist Lernort für alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

Alle Kurse an der Volkshochschule sind qualitätsgesichert.

Wichtig ist uns, dass Sie mit unseren Kursen Ihre Gesundheit nachhaltig fördern und Ihre Gesundheitskompetenzen erweitern können!

Ihre Niedersächsischen Volkshochschulen



Förderung von Gesundheitskursen durch Krankenkassen

Qualitätsmerkmal der VHS des Landkreises Diepholz ist ein breites Themenspektrum und die Vielfalt der Qualifikationen der Kursleitungen. Diese gehen weit über das hinaus, was der Gesetzgeber für die Förderung von Präventionskursen durch die Krankenkassen zulässt. Deshalb fallen viele Kurse nicht unter die Förderfähigkeit. Für einige Kurse erhalten Versicherte von ihren Krankenkassen Zuschüsse zu den Kursgebühren oder die Krankenkassen ersetzen die Kursgebühren ganz. Bitte fragen Sie dazu Ihre Krankenkasse vor Kursbeginn. Voraussetzung für einen Zuschuss ist eine regelmäßige Teilnahme (80 %). Nach Kursende erhalten Sie dann eine Teilnahmebescheinigung für Ihre

Krankenkasse. Im Rahmen der freiwilligen Leistungen der gesetzlichen Krankenkassen werden Primärpräventionskurse aus den Bereichen Bewegung, Stressbewältigung/Entspannung, Gesunde Ernährung/Vermeidung und Reduktion von Übergewicht sowie Suchtmittelkonsum gefördert (Gesundheitsstrukturgesetz § 20 SGB V).

Nach der Gründung der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) durch mehrere Krankenkassenverbände hat die Mehrzahl der Kassen die Prüfung der Angebote auf das Online-Prüfverfahren der ZPP übertragen, welches keinerlei Ausnahmen zulässt. Alle VHS-Kurse, die als Primärpräventive Maß-

nahmen anerkannt sind, sind in der Datenbank der ZPP gelistet. Nur diese Kurse werden zukünftig bezuschusst.

Bonussystem

Versicherte erhalten von einigen gesetzlichen Krankenkassen für die Teilnahme an Gesundheitskursen Bonus-Punkte. Hierfür sind viele Kurse aus dem Bereich Gesundheit der VHS anerkannt. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Kasse. Mit der Teilnahmebescheinigung und dem Zahlungsbeleg erhalten Sie bei Ihrer Krankenkasse den Stempel für das Bonusheft.

Mitarbeiterfortbildungen für Kursleitende in der Gesundheitsbildung

- 17.10.2017, Den Rücken stärken - Faszien aktivieren, Hannover
- 18.10.2017, Runder Tisch: Kochen mit Geflüchteten, interkulturelle Kochkurse, Hannover
- 19.10.2017, Techniken der Kurzzeit-Entspannung für besonders belastete Gruppen, Hannover
- 21.10.2017, Lachyoga-Basis-Training, Hannover
- 28.10.2017, Qigong – effektive Salutogenese in der Praxis, Hannover
- 04.11.2017, Wandlungsphase Holz im Qigong, Bassum
- 08.11.2017, Runder Tisch: Betriebliches Gesundheitsmanagement, Hannover
- 17.11.2017, Kinder in Balance, Göttingen
- 01.12.2017, Yoga und Feldenkrais: Atem ist Bewegung – Bewegung ist Atem, Bassum
- 20.01.2018, Qigong – Faszienarbeit: Lebendigkeit für Körper und Geist, Hannover
- 20.01.2018, Yoga, Darmgesundheit und Ayurveda, Springe
- 22.01.2018, Ausbildung zum/zur Gedächtnistrainer/-in, Hannover
- 27.01.2018, Autogenes Training Modul I, Hannover
- 03.02.2018, Eutonie - ein salutogenetisch orientiertes Verfahren, Bremen
- 05.02.2018, Trainer/-in Stressmanagement, Springe
- 10.02.2018, Präzision in der Asana-Praxis: Schwerpunkt Standhaltungen, Bassum
- 17.02.2018, Autogenes Training Modul II, Hannover
- 17.02.2018, Achtsamkeitstraining, Göttingen
- 19.02.2018, Kreative Lern- und Merkstrategien für Ältere, Hannover
- 24.02.2018, Kinder in Balance, Lüneburg
- 03.03.2018, Autogenes Training Modul III, Hannover
- 10.03.2018, Autogenes Training Modul IV, Hannover
- 10.03.2018, Wirbelsäulen-Qigong, Bassum
- 18.03.2018, Runder Tisch: Gesundheitskurse diversitätssensibel gestalten, Osterholz-Scharmbeck
- 07.04.2018, Den Übergang gestalten - gesund in die Rente, Springe
- 09.04.2018, Ausbildung zum/zur Gedächtnistrainer/-in Aufbaukurs I, Hannover
- 13.04.2018, Basisqualifikation Qigong, Ausbildung zum/zur Dozent/-in in der Erwachsenenbildung, Göttingen
- 14.04.2018, Aquafitness mit Geräten Basisqualifikation, Hemmingen
- 17.04.2018, Im Rampenlicht: Foamrolls und Blackrolls zur faszialen Selbstbehandlung, Hannover
- 28.04.2018, Kinder in Balance, Hannover
- 13.08.2018, Ausbildung zum/zur Gedächtnistrainer/-in, Aufbaukurs II, Hannover
- 19.01.2018, Einführung für neue Dozenten und Dozentinnen Syke,
- 1. Hilfe-Lehrgänge auf Anfrage

Mitarbeiterfortbildung Yoga

»Präzision in der Asana-Praxis – Schwerpunkt Standhaltungen«
Anmeldung über die AEWB. Anmeldeformular mit weiteren Informationen bei der VHS erhältlich.

Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1

Kirstin Kern

Sa, 10.02.18, 9:00 Uhr

1 U-Tag, 8 U-Std.

Kursnummer: C00301050

Mitarbeiterfortbildung Die fünf Wandlungsphasen

Die Wandlungsphasen (hier: Wandlungsphase Holz) bilden gemeinsam mit der Lehre von Yin und Yang die theoretische Grundlage der Traditionellen Medizin (TCM) und des Qigong.

Voraussetzung: Interesse an der ganzheitlichen Methode Qigong. Anmeldung über die AEWB. Anmeldeformular mit weiteren Informationen bei der VHS erhältlich.

Bassum

Bahnhof, Gesundheitsraum, Am Bahnhof 1

Gisela Schöller

5 U-Tage, 40 U-Std.

Kursnummer: 00301051

Mitarbeiterfortbildung Wirbelsäulen Qigong

Voraussetzung: Interesse an der ganzheitlichen Methode Qigong. Anmeldung über die AEWB. Anmeldeformular mit weiteren Informationen bei der VHS erhältlich.

Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1

Gisela Schöller

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Sa, 10.03.18, 10:00 Uhr

1 U-Tag, 8 U-Std.

Kursnummer: C00301051

 Informationen zu den Fortbildungen sowie über weitere Angebote bei der Fachbereichsleitung.



Bildung für Gesundheit



Eigenmotivation erkennen – Was ist mir wirklich wichtig?

Wie Sie Ihren eigenen inneren Antreibern auf die Spur kommen und für eine höhere Zufriedenheit, Zielerreichung und bessere Work – Life – Balance nutzen können, wird Inhalt dieses Seminars sein. Die individuelle Motiv- und Wertestruktur beeinflusst maßgeblich unser Denken und Handeln, sowohl im beruflichen als auch im privaten Bereich. Sie erklärt zum Beispiel warum Menschen, die vermeintlich erfolgreich und vermögend sind (»alles haben«), trotzdem unzufrieden sein können, was Motivation für die Zielerreichung und die Umsetzung von Vorsätzen bedeutet oder warum es immer wieder zu Konflikten und Missverständnissen kommt. Durch Kenntnis und Bewusstsein der eigenen Motive und Werte kann beispielsweise der »innere Schweinehund« besiegt, das eigene Agieren und die Zusammenarbeit positiv beeinflusst, Stress reduziert sowie das individuelle Wohlbefinden und Selbstwirksamkeitserleben gesteigert werden. Im Seminar kommen Beispiele, Diskussionen/ Brainstormings und Übungen zum Einsatz, die für Abwechslung sorgen und eine praxistaugliche Umsetzung ermöglichen. Fr., 17:30 – 20:30 Uhr; Sa., 09 – 16 Uhr
Fragen z. Kursinhalt: 04242 9318822

Bassum

Bahnhof, Raum 4, 2. OG., Am Bahnhof 1
Tanja Hornburg
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 20.10.17, 17:30 Uhr
2 U-Tage, 12 U-Std., 55,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Wochenendseminar
Kursnummer: 00300011

Bildungsurlaube:

Ausführliche Informationen auf Seite 77.

Ruhepunkte – Hilfen gegen Stress im Berufsalltag

Bassum

Mo, 09.10. – Fr, 13.10.17
Kursnummer: 00301011

Bassum

Mo, 23.04.. – Fr, 27.04.18
Kursnummer: C00301011

Feldenkrais

Bassum

Mo, 20. – Fr, 24.11.17
Kursnummer: B00302001

Stressbewältigung am Arbeitsplatz

Stuhr-Brinkum

Mo, 18. – Fr, 22.09.17
Kursnummer: B00302012

Stuhr-Brinkum

Mo, 23. – Fr, 27.10.17
Kursnummer: B00302013

Stuhr-Brinkum

Mo, 06. – Fr, 10.11.17
Kursnummer: B00302014

Stressbewältigung am Arbeitsplatz – Stressfaktoren erkennen und abbauen

Stuhr-Brinkum

Mo, 05. – Fr, 09.03.18
Kursnummer: C00302010

Gesund im Berufsalltag durch Achtsamkeit, Stressbewältigung und vitalstoffreiche Ernährung

Stuhr-Brinkum

Mo, 27. – Fr, 31.08.18
Kursnummer: C00302011

»Wenn ich erst einmal in Pension bin...«

Bassum

Mo, 14.05. – Mi, 16.05.18
Kursnummer: C00500001

»Beweglicher werden heißt lebendiger werden« – Moshe Feldenkrais

Bassum

Mo, 26.11. – Fr, 30.11.18
Kursnummer: D00302001



**Deutsches
Rotes
Kreuz**

150 Jahre Aus Liebe zum Menschen

**DRK-Kreisverband
Diepholz e.V.**



Entdecke das **Wir** in dir.



Erste Hilfe Kurse
einfach – jederzeit – möglich

Kursinformationen

www.drk-diepholz.de
Syke 04242 92270
Diepholz/Sulingen 05441 59500



Veranstaltungen in Kooperation mit den Alexianern Landkreis Diepholz



Vortragsreihe Psychische Erkrankung

Zentrum für seelische Gesundheit – Klinik Bassum

Veranstaltungsort: Bassum, Alexianer-Klinik, Gebäude der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie, Marie-Hackfeld-Str. 6
Die Vorträge sind entgeltfrei. Wir bitten um Anmeldung.

»Burn-Out«

Dr. Hardy Gutknecht
Mi, 06.09.17, 19:00 Uhr
Kursnummer: 00304002

Schizophrenie

Beate Schretzmann
Di, 17.10.17, 19:00 Uhr
Kursnummer: 00304004

Demenzerkrankungen

Erscheinungsbild und Behandlungsmöglichkeiten

Dr. Christoph Mattheis
Mo, 06.11.17, 19:00 Uhr
Kursnummer: 00304005

»Nicht von schlechten Eltern«

Kinder psychisch Kranker

Dr. Hardy Gutknecht
Mo, 04.12.17, 19:00 Uhr
Kursnummer: 00304006

Weitere Vorträge

Künstliches Hüft- und Kniegelenk

Syke

Alte Posthaltere, Waldstr. 1
Dr. Jens Peters
Mi, 06.09.17, 16:00 Uhr
Kursnummer: 23304003

Schnarchen und Atemaussetzer im Schlaf

Syke

Alte Posthaltere, Waldstr. 1
Dr. Christian Godde
Mi, 15.11.17, 19:00 Uhr
Kursnummer: 23304004

Medikation im Alter

Syke

Alte Posthaltere, Waldstr. 1
Dr. Siegfried Schulte
Di, 28.11.17, 17:00 Uhr
Kursnummer: 23304005

Herzwochen 2017: Das schwache Herz – Diagnose und Therapie der Herzinsuffizienz

Die Herzwochen, eine bundesweite Aufklärungsaktion über Herz-Kreislaufkrankungen, finden jedes Jahr im November statt. In mehr als tausend Veranstaltungen können sich Interessierte über den aktuellen Stand der Herzmedizin informieren und sich mit Fragen an die Herzexperten wenden.

»Das schwache Herz« lautet das Motto der diesjährigen Herzwochen im November. Wie der aktuelle Deutsche Herzbericht zeigt, ist die Erkrankungshäufigkeit der Herzinsuffizienz seit Jahren steigend.

Die gute Nachricht: In den letzten Jahren sind große Fortschritte bei den Therapiemöglichkeiten erzielt worden. Allerdings ist es ein großes Problem, dass die Patienten die Herzschwäche und die damit verbundenen Beschwerden wie Leistungsabfall, Atemnot, geschwollene Beine oft als altersbedingt resigniert hinnehmen und nicht wissen, dass dagegen etwas getan werden kann. Alle, die unter Atemnot leiden, sollten den Arzt aufsuchen, um zu klären, ob eine Herzschwäche die Ursache ist. Denn je früher eine Herzschwäche erkannt und behandelt wird, desto größer sind die Chancen, sie wirksam zu bekämpfen.

Die VHS beteiligt sich mit den Alexianern Landkreis Diepholz an dieser Aktion. In Bassum, Diepholz und Stuhr finden Vorträge statt. In Diepholz können Sie »Herzgesund« kochen lernen.



Bassum

Alexianer-Klinik
Dr. Andreas Brucksch
Mi, 08.11.17, 17:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std.
Kursnummer: 02304004

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Dr. Michael Höge
Mi, 29.11.17, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std.
Kursnummer: 05304004

Küche fürs Herz – ausgewogen, frisch und lecker

Nähere Infos siehe Seite 251.

Diepholz

Mi, 25.10.17, 18:30 Uhr
Kursnummer: 05307023

Stuhr

Bibliothek
Dr. Haq Mohammadi
Mi, 29.11.18, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std.
Kursnummer: 03304005

 Qualifizierung zur Betreuung Demenzkranker, Qualifizierung zum/r Seniorenbegleiter/-in DUO siehe unter »Beruf« auf Seite 46.

Sprachen



Sie besuchen Ihre Tochter, die mit ihrem Mann in Argentinien lebt und lernen endlich auch die Familie ihres Schwiegersohns kennen. Sie unterhalten sich auf Spanisch und haben viel Spaß miteinander.

Ihr Telefon klingelt. Ein englischsprechender Herr möchte einige Informationen über die Produkte, die Sie vertreiben. Da Sie gerade Ihre Englischkenntnisse erweitert haben, geben Sie ihm kompetent die verlangten Auskünfte auf Englisch.

Unmöglich, denken Sie?

Nein, es geht und es macht zudem auch noch Spaß. Egal, ob Sie aus privaten oder beruflichen Gründen eine Sprache erlernen möchten, ob Sie verschüttete Kenntnisse aktivieren oder eine Sprache neu erlernen möchten, lassen Sie sich bei uns inspirieren.



Heide Sanders
 Fachbereichsleitung
 Tel. 04242 976-4073
 heide.sanders@vhs-diepholz.de



Renate Kozlowski
 Sachbearbeitung Englisch
 Tel. 04242 976-4072
 renete.kozlowski@vhs-diepholz.de



Sandra Stehmeier
 Sachbearbeitung Sprachen (ohne Englisch)
 Tel. 04242 976-4068
 sandra.stehmeier@vhs-diepholz.de



Anmeldung

Tel. 04242 976-4444
 Fax 04242 976-4942
 vhs@vhs-diepholz.de
 www.vhs-diepholz.de

Allgemeine Hinweise

Der Sprachunterricht an der Volkshochschule soll Ihnen helfen, sich im Ausland in alltäglichen Situationen zurechtzufinden und ganz praktische Sachen, wie z. B. Telefonieren, Einkaufen oder das Fragen nach dem Weg, das Einholen von Informationen über aktuelle Geschehnisse im Gastland sprachlich bewältigen zu können.

Ihr Hörverständnis wird geschult und Sie lernen das Sprechen, Lesen und Schreiben – wobei das Schwergewicht auf den mündlichen Fertigkeiten liegt.

- Alle Lehrgänge sind systematisch aufgebaut.
- Der Unterricht findet erwachsenengerecht statt.
- Aktuelle Unterrichtsmethoden erlauben eine individuelle pädagogische Betreuung und intensive Unterstützung im Unterricht.

Neben den Angeboten aus dem allgemeinsprachlichen Bereich bekommen die Fachsprachen eine immer größer werdende Bedeutung. Der europäische Markt und die internationalen Wirtschaftsbeziehungen setzen Fremdsprachenkenntnisse bei allen geschäftlichen Aktivitäten voraus – Wirtschaftssprachen sowie kulturkonformes Verhalten sind inzwischen wichtige Qualifikationen in international agierenden Unternehmen.

Wer einen Nachweis über seine Sprachkenntnisse erwerben will, dem bieten wir verschiedene Zertifikate renommierter Institutionen aus dem Aus- und Inland an. Auf Wunsch beraten wir Sie gern.

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen

Jede Lernstufe umfasst 20 – 40 Unterrichtsstunden. Dies entspricht einem VHS-Semester. Weiterführende Kurse setzen diese oder vergleichbare Kenntnisse voraus. Beispiel: Spanisch 3. Hier werden Kenntnisse erwartet, die 40 – 60 Unterrichtsstunden bzw. 2 VHS-Semestern entsprechen.

Bei jeder Veranstaltung steht in der Regel das Lehrwerk und die Lektion, mit der im Kursus begonnen wird. Die Zuordnung der Lernstufen sind für Sie eine Orientierung. Das Lerntempo in Ihrem Kursus bestimmen Sie als Teilnehmende und Ihre Dozentin/Ihr Dozent.

Unsere Sprachangebote berücksichtigen im Titel die Bezeichnung der Lernstufe nach dem »Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen«. Diese sechsstufige, europaweit gültige Skala beschreibt, welche Fertigkeiten die Kursteilnehmenden in der jeweiligen Stufe erwerben.

Einstufungstest

Sie können Ihre vorhandenen Sprachkenntnisse prüfen, indem Sie einen Einstufungstest selbst durchführen – und zwar im Internet. Sie stehen zum Download als PDF-Dateien auf unserer Homepage zur Verfügung: www.vhs-diepholz.de unter »Programm/Sprachen«.

Bildung auf Bestellung

... für Firmen, Institutionen und Einzelpersonen

Haben Sie Qualifizierungs- oder Trainingsbedarf in bestimmten Bereichen, z. B. EDV, Sprachen? Wir bieten Ihnen – auch kurzfristig – speziell auf Ihre Bedürfnisse zugeschnittene Schulungen.

Sprechen Sie uns an: Tel. 04242 976-4074, Michael Knaup

Sprachen

Der gemeinsame Europäische Referenzrahmen für Sprachen

Das Kurssystem unseres Fremdsprachenangebots richtet sich nach dem vom Europarat entwickelten gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen. Die sechstufige, europaweit gültige Skala beschreibt, welche Fertigkeiten ein Kursteilnehmer/eine Kursteilnehmerin in der jeweiligen Stufe erwirbt. Oberstes Ziel in diesen Beschreibungen wie auch in den Kursen ist die Kommunikationsfähigkeit.

Die folgenden Stufenbeschreibungen können Ihnen nützliche Hinweise geben, welcher Kurs für Sie geeignet ist. Im Zweifelsfall machen Sie bitte von unserer Sprachberatung Gebrauch! Hier können Sie sich auch über die verschiedenen Prüfungen informieren.

Niveau C2 kompetente Sprachverwendung	Am Ende der Stufe C2 können Sie: Hören • ohne Schwierigkeiten die gesprochene Sprache verstehen Sprechen • sich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen sicher und angemessen beteiligen Lesen • jede Art geschriebenen Texts mühelos lesen Schreiben • anspruchsvolle Briefe und komplexe Berichte verfassen und sich differenziert ausdrücken
Niveau C1 kompetente Sprachverwendung	Am Ende der Stufe C1 können Sie: Hören • Unterhaltungen und Radio- und Fernsehsendungen relativ mühelos verstehen Sprechen • sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken Lesen • komplexe Sach- und literarische Texte verstehen Schreiben • sich schriftlich klar und strukturiert ausdrücken und über komplexe Sachverhalte schreiben
Niveau B2 selbständige Sprachverwendung	Am Ende der Stufe B2 können Sie: Hören • im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird Sprechen • sich relativ mühelos an Diskussionen beteiligen und Ihre Ansichten vertreten Lesen • Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen Schreiben • detaillierte Texte, z. B. Aufsätze oder Berichte, schreiben
Niveau B1 selbständige Sprachverwendung	Am Ende der Stufe B1 können Sie: Hören • das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn langsam gesprochen wird Sprechen • in einfachen zusammenhängenden Texten Erfahrungen, Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben Lesen • Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen Schreiben • persönliche Briefe schreiben
Niveau A2 elementare Sprachverwendung	Am Ende der Stufe A2 können Sie: Hören • einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen Sprechen • kurze einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen Lesen • einfache kurze Texte, z. B. Anzeigen, Speisekarten verstehen Schreiben • kurze Notizen und Mitteilungen abfassen
Niveau A1 elementare Sprachverwendung	Am Ende der Stufe A1 können Sie: Hören • einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen Sprechen • sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen Lesen • einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z. B. auf Schildern und Plakaten Schreiben • einfache Standardformulare, z. B. im Hotel ausfüllen

Sprachenprüfungen an der VHS

Die VHS des Landkreises Diepholz ist ein anerkanntes Prüfungszentrum für viele internationale Sprachprüfungen. In Kooperation mit den allgemeinbildenden Schulen werden regelmäßig das französische »Diplôme d'Études en Langue Française« (DELFL) und die Prüfungen telc school Englisch und Spanisch auf den verschiedenen Niveaustufen des gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER) angeboten. Das Angebot kann um verschiedene andere Sprachen (Russisch, Türkisch) erweitert werden.

Viele nützliche Informationen zu allen Prüfungsangeboten der Volkshochschulen sowie eine Übersicht der Termine, Gebühren und Anmeldeverfahren finden Sie unter »Sprachenprüfungen« auf der Homepage des Landesverbandes der Volkshochschulen Niedersachsens (www.vhs-nds.de).

telc Sprachen-Prüfungen

in Kooperation mit Schulen im Landkreis Diepholz

In einem Grenzen überschreitenden Europa werden Fremdsprachenkenntnisse für Schülerinnen und Schüler immer wichtiger. Mit dem Erwerb eines europäischen Sprachenzertifikates erweitern die Jugendlichen ihre sprachlichen Erfahrungen und verbessern ihre Zukunftschancen deutlich. Ein Zertifikat von telc – language tests gewährleistet nationale und internationale Vergleichbarkeit der Sprachkenntnisse.

Das telc Schulprogramm bietet speziell angepasste Prüfungen, die ausdrücklich für die besonderen Bedürfnisse und Interessen von Schülerinnen und Schülern entwickelt wurden. Genau wie alle modernen Fremdsprachen-Lehrwerke für Schulen orientieren sich unsere Tests am kommunikativen Ansatz und den Kann-Beschreibungen des Gemeinsamen europäischen Referenzrahmens für Sprachen.

telc Zertifikate für Schülerinnen und Schüler

- werten die Bewerbungsunterlagen auf und erhöhen die Zukunftschancen, da immer mehr Hochschulen und Arbeitgeber einen unabhängigen Nachweis von Fremdsprachenkenntnissen erwarten.
- ergänzen das Schulzeugnis und beweisen Engagement der Jugendlichen.
- dokumentieren Erfolge beim Sprachenlernen, z. B. in einer Sprachen-AG.
- orientieren sich inhaltlich an der Lebenswelt der Jugendlichen: Der Praxisbezug bringt Spaß am Unterricht und motiviert zum Sprechen.

Wir führen bisher Prüfungen in den Fächern Englisch und Spanisch in Kooperation mit verschiedenen Schulen im Landkreis Diepholz durch.



Prüfungen der University of Cambridge ESOL Examinations

Jährlich legen über 1,75 Millionen Kandidaten in 135 Ländern die Prüfungen ab. Die Cambridge ESOL Prüfungen sind weltweit bekannt und werden von Bildungseinrichtungen und von Firmen als Nachweis qualifizierter Sprachkenntnisse anerkannt. Die Prüfung wird vom Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens in Hannover abgenommen.

Die Termine und Prüfungsgebühren sind im Internet und www.vhs-nds.de – Sprachenprüfungen – eingestellt.



DEL F – scolaire Prüfungen (Diplôme d’Études de Langue Française)

in Kooperation mit verschiedenen Schulen im Landkreis Diepholz

Die DELF scolaire Prüfungen (Diplôme d’Études en Langue Française) sind Prüfungen des Französischen Erziehungsministeriums, in Deutschland vertreten durch das Institut Français. In Niedersachsen ist der Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens für die landesweite Organisation der Prüfungen zuständig. Die Volkshochschule des Landkreises Diepholz führt die Prüfungen in Syke und Diepholz durch.

Die Prüfungen basieren auf dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen und weisen Kompetenzen in den vier Fertigkeiten – Hörverständnis, Leseverständnis, Schreiben und Sprechen – auf dem jeweiligen Sprachniveau (A1, A2, B1, B2) nach.

Bei bestandener Prüfung erwerben die Schüler/-innen auf dem jeweiligen Niveau das ‚Diplôme d’Études en Langue Française‘. Der Aufbau der ‚scolaire‘ Prüfung ist identisch mit dem der ‚tous publics‘ Prüfung, lediglich die Themen und Hilfestellungen unterscheiden sich, da die ‚scolaire‘ Prüfungen besonders an die Zielgruppe angepasst wurden.

Prüfungsgebühren (für Schüler/-innen):

A1: 36,00 €, A2: 54,00 €, B1: 60,00 €, B2: 84,00 €

i Weitere Auskünfte erhalten Sie unter Tel. 04242 976-4073, Heide Sanders, die Sie auch gern berät.

Prüfung	Termine	Anmeldefrist
---------	---------	--------------

DEL F scolaire (Schüler/-innen) – Niveau A1, A2, B1, B2

Termin Januar 2018

schriftlich	27.01.2018	24.09. – 26.11.2017
mündlich	19.01. bis 03.03.2018	

Termin Juni 2018

schriftlich	09.06.2018	18.02. – 15.04.2018
mündlich	05.05. bis 16.06.2018	

Die Anmeldungen werden direkt von den Schulen vorgenommen. Der Anmeldeschluss ist verbindlich. Verspätet eingereichte Anmeldungen können nicht berücksichtigt werden.



Ausgewählte Veranstaltungen

Internationales Sprachencafé

... in Kooperation mit dem Café Alte Posthalterei

Menschen, Kulturen und Sprachen treffen aufeinander ... im Sprachencafé.

Setz dich an einen Tisch mit der Sprache, die dich interessiert und tauche ein, die

Gesprächspartner/-innen helfen dir das Eis zu brechen ...

Die Idee ist denkbar einfach und hat sich in anderen Ländern bereits blendend bewährt.

Ein Café mit einer netten Atmosphäre, verschiedene Sprachentische und ebensoviele ModeratorInnen in der jeweiligen Muttersprache.

Folgende Sprachentische werden angeboten: • Englisch • Französisch • Italienisch • Spanisch

Weitere Sprachentische sind angedacht. Bitte informieren Sie sich bei der VHS. Um Anmeldung wird gebeten.

Syke

Café in der Alten Posthalterei, Waldstr. 3

Mi, 16.08.17, 18:30 Uhr
Kursnummer: A00400005

Mi, 18.10.17, 18:30 Uhr
Kursnummer: 00400002

Mi, 20.12.17, 18:30 Uhr
Kursnummer: 00400004

Mi, 20.09.17, 18:30 Uhr
Kursnummer: 00400001

Mi, 15.11.17, 18:30 Uhr
Kursnummer: 00400003

Mi, 17.01.18, 18:30 Uhr
Kursnummer: 00400005

Bildungsurlaub – Angebote 2017

Ausführliche Informationen finden Sie auf Seite 78.

Gebärdensprache

Weyhe-Kirchweyhe

Mo., 23.10. – Fr., 27.10.2017
Kursnummer: 00426001

Italienisch mal anders – A1

Stuhr-Brinkum

Mo., 02.10. – Fr., 06.10.2017
Kursnummer: 00409004

Schwedisch für Anfänger/-innen

Weyhe-Kirchweyhe

Mo., 09.10. – Fr., 13.10.2017
Kursnummer: 00426005

Leichte Sprache – »leicht gesagt!«

Menschen reden miteinander. Oder schreiben einander. Sie teilen sich etwas mit und tauschen Informationen aus.

Für viele Menschen in unserer Gesellschaft ist das »normale« geschriebene oder gesprochene Wort eine Barriere. Wie Treppen und Stufen für Menschen im Rollstuhl. Sie können »normale« Texte schwer verstehen. Und sind dadurch ausgegrenzt und diskriminiert.

Dazu sagt Andrea Nahles, Bundesministerin für Arbeit und Soziales: »Wir haben es in der Hand, das zu ändern, indem wir »Leichte Sprache« verwenden. Sie ist ein entscheidender Schlüssel, der vielen Bürgerinnen und Bürgern dabei hilft, gut informiert und selbständig am gesellschaftlichen Leben teilzuhaben.«

Ziel dieses Kurses ist, Ihnen beim Verfassen von verständlichen Informationen zu helfen. Damit jeder Ihre Informationen verstehen kann. Und damit Sie auf diese Weise Menschen mit Lernschwierigkeiten und anderen kommunikativen Beeinträchtigungen helfen können, ein selbstbestimmtes Leben in unserer Gesellschaft zu führen.

Termine:

Fr., 17:00 - 20:15 Uhr, Sa., 09:00 - 16:00 Uhr

Syke

Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Gabriele Hiller

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 22.09.17, 17:00 Uhr

2 U-Tage, 12 U-Std., 112,00 €, Kleingruppe:
122,00 €, inkl. Materialkosten und Pausengetränke.

Wochenendseminar

Kursnummer: 00405001

Für Kursleitende im Sprachenbereich

Einführung neuer Dozenten/Dozentinnen

Wir laden Sie herzlich ein zu einem Treffen
»Einführung in die Arbeit bei der VHS«:
Freitag, 19.01.2018 – 16:00 Uhr

Syke

Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5

Bitte melden Sie sich an:

Tel. 04242 976-4075, Fax 04242 976-4942

vhs@vhs-diepholz.de

Fortbildungen für Kursleitende im Sprachenbereich

finden Sie im Fortbildungsprogramm der
Agentur für Erwachsenenbildung unter
www.aewb.de und www.telc.net.

Computer & Co.



Computer-Hardware, Betriebssysteme und Anwenderprogramme zeichnen sich durch kurze Produktzyklen und damit einhergehend auf der Nutzerebene durch eine besonders geringe Halbwertszeit des Wissens aus. Mit unseren Seminaren bleiben Sie auf dem aktuellen Stand.

Die eben genannten Begriffe sagen Ihnen nichts? Computer waren bisher nicht Ihre »Sache«? Das Internet interessiert Sie nur mäßig und Sie haben

nun das Gefühl den Anschluss zu verpassen? Wir bieten Ihnen eine ganze Reihe von Kursen, die in gemäßigttem Lerntempo einführen in die digitale Welt der PC, Notebooks, Tablets, Smartphones und des Internet.

Gehen Sie den ersten Schritt mit uns ...



Michael Knaup
 Fachbereichsleitung
 Tel. 04242 976-4074
 michael.knaup@vhs-diepholz.de

Sabine Hanisch
 Sachbearbeitung
 Tel. 04242 976-4003
 sabine.hanisch@vhs-diepholz.de



Anmeldung

Tel. 04242 976-4444
 Fax 04242 976-4942
 vhs@vhs-diepholz.de
 www.vhs-diepholz.de

Informationen für Schulen

Speziell für Schülerinnen und Schüler ab Klasse 8 wurde im Rahmen des »Xpert Europäischer ComputerPass« ein sogenanntes Basiszertifikat entwickelt und bereits an vielen Schulen im Bundesgebiet eingeführt. Eine entsprechende Rahmenvereinbarung zwischen dem niedersächsischen Kultusministerium und dem Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens wurde 2009 getroffen. Das Basiszertifikat enthält folgende inhaltliche Schwerpunkte: Arbeiten mit Windows, Informationsrecherche im Internet, Erstellung und Gestaltung von Texten wahlweise mit dem Schwerpunkt »Bewerbung schreiben«, Erstellung und Gestaltung von Präsentationen.

Neben dem Basiszertifikat »IT-Kompetenz«, das – je nach Voraussetzung – 40 – 60 U-Std. umfasst, können das Basiszertifikat »Wirtschaftskompetenz« mit 30 U-Std. und das Basiszertifikat »Sozialkompetenz« mit ebenfalls 30 U-Std. angeboten werden. Gemeinsam ergeben sie das »Europäische Zertifikat zur Berufsqualifikation – euZBQ«.

Das Projekt bzw. ein solcher Kurs kann von Schulen in Kooperation mit der VHS oder auch eigenverantwortlich durchgeführt werden.

Ansprechpartner: Michael Knaup,
 Tel. 04242 976-4074,
 E-Mail: michael.knaup@vhs-diepholz.de

EDV-Dozentenkonferenz

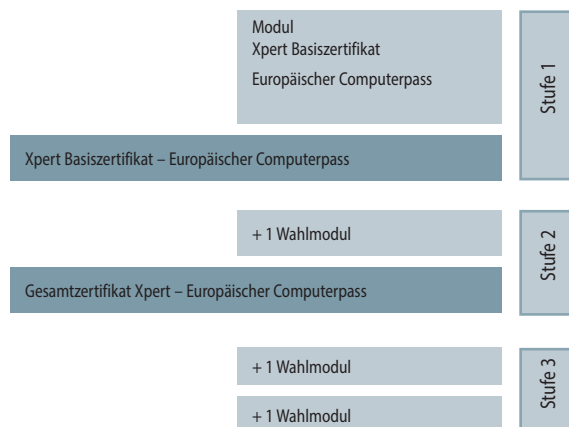
Kursleiterinnen und Kursleiter, die an der Volkshochschule des Landkreises Diepholz im EDV-Bereich unterrichten, sind herzlich eingeladen. An diesem Tag findet vor der EDV-Fachkonferenz um 16:00 Uhr eine Einführung für alle neuen Kursleiterinnen und Kursleiter statt. Bitte anmelden.

Syke

Alte Posthaltere, Nienburger Str. 5
 Michael Knaup
 Fr, 19.01.18, 19:00 Uhr
 Kursnummer: 00500000

Basiszertifikat IT-Kompetenz

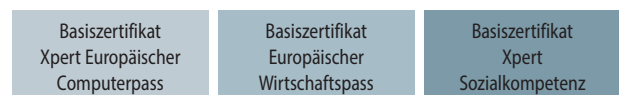
Xpert Europäischer Computerpass – Module



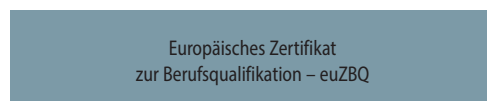
3 Module



3 Zertifikate



3 Prüfungen



Computer & Co.

Lehrgangssystem »Xpert Europäischer ComputerPass«

Wahlmodule	
Xpert	Xpert Starter Windows und Internet
	+ 1 Wahlmodul
	+ 1 Wahlmodul
Xpert Master	Textverarbeitung Basics
	Tabellenkalkulation
	Präsentation
	Datenbankanwendung
	Kommunikation/ Organisation
	Textverarbeitung Pro



Das europaweit anerkannte Lehrgangssystem »Xpert Europäischer ComputerPass« vermittelt umfassende Kenntnisse und praktische Fertigkeiten mit gängigen Anwenderprogrammen im Office-Bereich. Es besteht aus sieben Modulen. Jedes schließt mit einer europaweit einheitlichen Prüfung ab. Für jede bestandene Prüfung wird ein Zeugnis vergeben. Nach erfolgreichem Abschluss des Pflichtmoduls »Xpert

Starter« sowie von zwei frei wählbaren Modulen aus dem Lehrgangssystem wird der Abschluss zum »European Computer Passport Xpert« erreicht.

Die erfolgreiche Absolvierung von zwei weiteren Wahlmodulen führt zum Abschluss »European Computer Passport Xpert Master«.

Die Lehrgänge wenden sich an Teilnehmer/-innen aus dem privaten und öffentlichen Dienstleistungs- und Verwaltungsbereich, aus dem kaufmännischen Bereich von Handels- und Industriebetrieben sowie an Selbständige mit Klein- und Mittelbetrieben.

Die in den Lehrgängen eingesetzte Fachliteratur des Herdt-Verlages ist speziell auf den Xpert Europäischer ComputerPass abgestimmt.

i Der Lehrgang findet in der Regel in Weyhe statt. Bitte lassen Sie sich als Interessent/-in vormerken. Die jeweiligen Bausteine beginnen, wenn sich genügend Personen haben vormerken lassen.

Firmenschulungen

Wir haben uns das Ziel gesetzt, Fort- und Weiterbildung für mittelständische Unternehmen im Landkreis erschwinglich und attraktiv zu gestalten. Die VHS ist mit der Industrie- und Handelskammer (IHK) und der Wirtschaftsförderung des Landkreises Diepholz eine starke Partnerschaft eingegangen. Schulungen und Seminare können durch diese Kooperation gefördert werden.

In der heutigen schnelllebigen Zeit ist es wichtig, stets am Ball zu sein, Schritt zu halten, innovativ und wettbewerbsfähig zu bleiben. Sprachen, Verhandlungsgeschick, Networking, IT-Unterstützung, Kostensenkung und damit verbunden Zeitmanagement, spielen sowohl heute als auch zukünftig eine wesentliche Rolle. Nutzen Sie die Möglichkeit firmeninterne Schulungen in Ihrem Hause oder in den VHS-Bildungsstätten durchführen zu lassen, abgestimmt auf Ihren Bedarf und Betriebsablauf.

Herr Bryson steht Ihnen gerne zur Verfügung, um mit Ihnen ein maßgeschneidertes, kostengünstiges Konzept zu erstellen.

Tel. 0172 2833824

E-Mail: gavin.bryson@web.de



Gavin Stuart Bryson

Adobe® Creative Cloud®
Jetzt zum **SONDERPREIS** für vhs-Kursteilnehmer! *

www.cobra-shop.de/adobe-vhs

* Kurse im Bereich Beruf/EDV, Fotografie, Videobearbeitung, die nicht länger als 6 Monate zurückliegen. Stand Juni 2016

Weiterbildung mit Kostenvorteil

für VHS-Kursteilnehmer/-innen

Günstige Software-Lizenzen für VHS-Kurs-Teilnehmer/-innen sowie VHS-Dozentinnen und -Dozenten zur privaten Nutzung.

Dieses Angebot richtet sich an Teilnehmende eines EDV-Kurses oder einer Veranstaltung der beruflichen Weiterbildung:

Office 365 für 1 Jahr	14,90 €
CorelDRAW Graphics Suite X8:	69,00 € (Sie sparen 90 %)
Adobe Creative Cloud für 1 Jahr	235,00 € (Sie sparen 67 %)

alle Preise inkl. MwSt. – Mehr Software zu »Schulpreisen« und die Lizenzbedingungen sowie eventuelle Preisänderungen finden Sie unter www.cobra-shop.de/vhs

Wir verwenden in der Regel
EDV-Bücher des Herdt-Verlages.
www.herd.com

Wir setzen auf
Schulungsunterlagen von

HERDT

www.herd.com

Die EDV-Kurse finden Sie unter den jeweiligen Orten sowie unter »Beruf« und in der Rubrik »Bildungsurlaub«.

Beruf

Fortbildung, Qualifikation



Wissen, Qualifizierung, Kompetenz erleichtern das Fortkommen in der Arbeitswelt. Sie tragen auch erheblich zum Wohlfühlen am Arbeitsplatz bei, fördern das Selbstbewusstsein und vermitteln das gute Gefühl, fachlich auf der Höhe zu sein.

Schwerpunkte unserer Qualifizierungsangebote bilden die pädagogischen, gesundheitlichen, kaufmännischen und IT-Berufsfelder.

Lassen Sie sich inspirieren von neuen Impulsen für Ihre tägliche Arbeit und nutzen Sie die Gelegenheit zum kollegialen Austausch.



Ilse Hollenberg
 Gesundheit
 Tel. 04242 976-1916
 ilse.hollenberg@vhs-diepholz.de

Heidrun Hilgemeier
 Pädagogik
 Tel. 04242 976-1917
 heidrun.hilgemeier@vhs-diepholz.de

Michael Knaup
 IT- und kaufmännische Weiterbildung
 Tel. 04242 976-4074
 michael.knaup@vhs-diepholz.de

Silvia Dettmer
 Sachbearbeitung
 Tel. 04242 976-1921
 silvia.dettmer@vhs-diepholz.de

Sabine Hanisch
 Sachbearbeitung
 Tel. 04242 976-4003
 sabine.hanisch@vhs-diepholz.de



Anmeldung

Tel. 04242 976-4444
 Fax 04242 976-4942
 vhs@vhs-diepholz.de
 www.vhs-diepholz.de

Pädagogik	35
Gesundheit	46
IT- und kaufm. Weiterbildung	47

Bildung auf Bestellung

Die VHS bietet die Möglichkeit, Veranstaltungen und Schulungen, die von Einrichtungen, Institutionen oder Unternehmen gewünscht werden, inhaltlich und organisatorisch zu planen und durchzuführen.

Uns steht eine große Anzahl von Kursleitenden, Referentinnen und Referenten zur Verfügung, die unterschiedlichste Inhalte vermitteln können.

Die gewünschten Veranstaltungsformen können Vorträge, Tagesveranstaltungen, Schulungen während oder außerhalb der Arbeitszeit, Wochenendseminare oder auch Bildungsurlaube sein. Wir verfügen über eigene erwachsenengerechte Häuser und ein Tagungshaus – Die Freudenburg in Bassum – mit Unterkunft und Verpflegungsmöglichkeiten. Selbstverständlich können von uns auch Fortbildungen als Inhouse-Schulungen in Ihren Räumlichkeiten durchgeführt werden.

Sprechen Sie uns an.

i Bildungsprämie bis zu 500,00 € für Erwerbstätige und Berufsrückkehrer/-innen. Auch für Sie interessant?
 Infos unter www.bildungspraemie.info oder Tel. 04242 976-4076, Ewald Fiedler – Tel. 04242 976-4074, Michael Knaup

Beruf

Pädagogik

Gütesiegel für Qualifizierungsmaßnahmen in der frühkindlichen Bildung in Niedersachsen

Die Qualität von Bildung und Erziehung wird maßgeblich durch das Engagement, der Professionalität und damit auch von der Qualifizierung der hier tätigen Personen geprägt.

Aus diesem Grund fördert das Land Niedersachsen die Weiterqualifizierung von pädagogischen Fachkräften und Kindertagespflegepersonen über verschiedene Programme, verbindet dies aber zugleich mit bestimmten Erwartungen an die Qualität der Bildungsangebote und der Bildungsanbieter.

Das dafür von der AEWB und dem Kultusministerium gemeinsam entwickelte Gütesiegel für Qualifizierungsmaßnahmen in der frühkindlichen Bildung für die Weiterqualifizierung von pädagogischen Fachkräften und Kindertagespflegepersonen legt hier einen Mindeststandard fest, der eingehalten werden muss, wenn Bildungsträger Maßnahmen durch Projektmittel vom Land fördern lassen möchten.

Bildungsträger weisen im Rahmen des Prüfverfahrens ihre hohe und nachweisbare Qualität bei der Qualifizierung pädagogischer Fachkräfte oder Tagespflegepersonen nach. Für alle anbietenden Bildungsträger wird dazu ein vergleichbarer Qualitätsstandard abgesichert.



GÜTESIEGEL
des Landes Niedersachsen

Qualifizierungsmaßnahmen
FRÜHKINDLICHE BILDUNG



Schutzauftrag § 8 a SGB VIII bei Kindeswohlgefährdung

Fortbildung für Erzieher/-innen

In Kooperation mit dem FD Jugend des Landkreises Diepholz

Bassum

Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1 a
Julia Pudilko

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Do, 14.11.17, 09:00 Uhr

1 U-Tag, 8 U-Std., 40,00 €, incl. Mittag und Pausenkaffee

Kursnummer: 00106410

»... von den Leiden des fleißigen Faulpelz ...«

»... fast alles, was wir wissen, kam durch die Augen in den Kopf ...«

Wenig bekannt ist die Tatsache, dass die meisten visuellen Probleme ihre Ursache in der unzureichenden Koordinierungsfähigkeit der beiden Augen haben. So gut die Einzelaugen für sich auch funktionieren mögen – wenn sie kein gutes Team bilden, lassen visuelle Wahrnehmungsstörungen meist nicht lange auf sich warten. Wenn die Augen nicht richtig »greifen« können, dann ist auch das »begreifen« schwer! Sehfunktionsstörungen verstecken sich gerne hinter Kompensationsmechanismen wie Schiefsetzen, mit der »Nase lesen«, Kopfschiefhaltung u.s.w.

Bassum

Claus Ellinghausen

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Do, 07.12.17, 18:00 Uhr

1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei

Kursnummer: 00106555

Fachtagung U3 -

Herausforderungen und Chancen der Arbeit mit Kindern unter drei Jahren

Eine Kooperationsveranstaltung zwischen VHS, nifbe Regionalnetzwerk SüdWest und Fachdienst Jugend
Fordern Sie ab August weitere Infos an!

Twistringen

Christel van Dieken

Sa, 18.11.17, 9:00 Uhr

1 U-Tag, 7 U-Std.

Kursnummer: 00106430

Mit Strumpfhosen, Schuhkartons und Joghurtbechern Freude an Bewegung wecken

Bewegung mit Alltagsmaterialien -

Alltagsmaterialien wie Zeitungen, Müllsäcke, Bierdeckel, Fliegenklatschen usw. sind eine wahre Fundgrube für bewegte Spielideen im Kindergarten. Doch wie setzt man Alltagsmaterialien zur Bewegung ein? Und wie ersetzt man spezielle Gerätschaften wie Schwungtücher, Schläger durch selbst hergestellte Materialien? Im Rahmen dieser Fortbildung wird ein großes Repertoire an Spielideen für »alternative« Materialien geliefert und mit Kreativität und Bastelspaß werden teils neue originelle und kostengünstige Sport- und Spielgeräte hergestellt, die selbstverständlich vor Ort ausprobiert und erprobt werden und im Anschluss mit nach Hause genommen werden dürfen.

Syke

Bildungsstätte, Boschstr. 7

Lena Smorra

Anmeldung bis 21 Tage vor Beginn

Do, 10.08.17, 15:00 Uhr

1 U-Tag, 5 U-Std., 35,00 €

Kursnummer: A00106343

»Das ist der Daumen« – Bewegte Sprachförderung für Kleinkinder

Im Rahmen dieser Fortbildung dreht sich alles um praktische Spielvorschläge (u.a. Fingerspiele, Bewegungslieder, »Hörst du den Ton?« – Spiele zum Lauschen, Spiele zur Förderung der Mundmotorik, Spiele für den Wortschatz) zur aktiven, bewegten Sprachförderung. Dabei ist Sprache mehr als Sprechen. Sprache ist Kommunikation mit dem Ziel, sich anderen Menschen mitzuteilen, von ihnen verstanden zu werden. Neben der Welt der Sprache gibt es die Sprache des Handelns, die Sprache des Körpers und der Gefühle. Insbesondere im Kleinkindalter sind die Bildungsbereiche Bewegung und Sprache eng miteinander verknüpft. Beide sind Mittel der Erkenntnisgewinnung. So werden Erfahrungen bei geringer Sprachfähigkeit durch Handeln und Bewegung gemacht.

Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1

Lena Smorra

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 05.09.17, 15:00 Uhr

1 U-Tag, 4 U-Std., 30,00 €

Kursnummer: 00106344



Mittagsverpflegung gut geplant – Menübestellung/ Speiseplanung in der Kita

Fortbildung für pädagogisches Fachpersonal und Hauswirtschaftskräfte von Kindertageseinrichtungen

In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Niedersachsen. Sie möchten die Mittagsverpflegung in Ihrer Kita überprüfen? Dann besuchen Sie unseren Workshop zur Speiseplan-Gestaltung. Wir stellen Ihnen den DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder vor. Sie erfahren, welche Lebensmittel für die Mittagsverpflegung empfohlen und welche Portionsgrößen für Kita-Kinder angemessen sind. Dabei gehen wir auch auf Besonderheiten für Kinder unter drei Jahren ein. Anhand der wissenschaftlichen Empfehlungen führen wir gemeinsam einen Speiseplan-Check durch. Einfach anzuwendende Checklisten helfen bei der Bewertung des Speisenangebotes. Wir diskutieren Möglichkeiten zur Optimierung der Mahlzeiten. Praxisnahe Tipps erleichtern Ihnen die Umsetzung eines gesunden Speisenangebotes in Ihrer Kita, das auch den Kindern schmeckt. Grundlage ist der »DGE Qualitätsstandard für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder«, der im Rahmen des nationalen Aktionsplans IN FORM entwickelt wurde.

Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1
Dorothee Seelhorst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 27.09.17, 14:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 40,00 €, inkl. Pausengetränke. Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 00106601

Allergenmanagement und Allergenkennzeichnung in der Kita

Fortbildung für pädagogisches Fachpersonal und Hauswirtschaftskräfte von Kindertageseinrichtungen

In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Niedersachsen. Allergische Reaktionen auf Lebensmittel spielen vermehrt auch in der Kita eine Rolle. Eine sichere Auskunft zu den Allergenen im Essen wird durch die seit Dezember 2014 bestehende Kennzeichnungspflicht erleichtert. Seither müssen 14 Lebensmittel, die die meisten allergischen Reaktionen auslösen, auch in Kitas mit Mahlzeitenangebot verpflichtend gekennzeichnet werden. Was beim Einkauf und in der Küche beachtet werden muss und wie sich Allergene wie z. B. Weizen, Milch, Eier, Soja oder Nüsse richtig kennzeichnen lassen, ist Inhalt dieses Workshops. Anhand eines Beispiels können die Teilnehmer/-innen die Kennzeichnung praktisch üben. Hilfreiche Fallbeispiele aus dem Kita-Alltag runden den Workshop ab.

Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1
Dorothee Seelhorst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 14.09.17, 14:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 40,00 €, inkl. Kaffee/Tee
Keine Ermäßigung möglich
Kursnummer: 00106602

Prozessbegleitung in der Kita

Bildung auf Bestellung kann Sie auch in Ihren Prozessen im Kita-Team begleiten und das könnten Themen für Ihre hausinterne Teamfortbildung sein:

- Systemisch handeln im Kita-Alltag
- Einblicke in die Resilienzförderung und Ansätze zur Anwendung
- Philosophieren mit Kindern und Forschendes Lernen
- Kultursensitive Haltung
- Video-Interaktionsbegleitung als Praxisreflexion und Stärkung der Kompetenzen
- Haus der kleinen Forscher

Mobiles Beratungsteam – Einzelfallbezogene Fachberatung für pädagogische Fachkräfte/Tagespflegepersonen

Wir bieten Ihnen eine Fall-Beratung zu Ihren Fragen im Umgang mit Regelkindern an. Unser Team ist multiprofessionell, bestehend aus einer Sozialpädagogin, einer Heilpädagogin und einer Psychologin.

- Wir orientieren uns in der Beratung an Ihren Zielen, Erfahrungen und Ressourcen.
- Wir erarbeiten mit Ihnen andere Handlungsmöglichkeiten und Perspektiven.
- Wir entwickeln mit Ihnen Lösungsstrategien, die konkret und in der Umsetzung realistisch sind.
- Wir berücksichtigen in der Beratung Ihre Bedürfnisse hinsichtlich Zeit und Dauer und bieten nach Abstimmung, Hospitationen und Begleitung bei Elterngesprächen an.
- Unser Angebot ist kostenfrei, ohne Antragsverfahren, findet in Ihrer Einrichtung statt und erfolgt auf Wunsch anonymisiert.

Ansprechpartner/-innen

Johanna Hoffmann – Dipl.-Sozialpädagogin, Anja Kuhlmann – Heilpädagogin, Eva Wolff – Dipl.Psychologin

Tel. 04242 976-4550/-1/-2
mobiles-beratungsteam@diepholz.de



Haus der kleinen Forscher

Die gemeinnützige Stiftung »Haus der kleinen Forscher« engagiert sich seit Jahren bundesweit für die Bildung von Kindern in Kindertagesstätten in den Bereichen Naturwissenschaften, Mathematik und Technik. In einer zweijährigen Pilotstudie entwickelte die Stiftung ihre Angebote weiter, so dass nun auch Grundschulen und Horte an der Bildungsinitiative teilnehmen können. Die VHS des Landkreises Diepholz ist Kooperationspartner vom »Haus der kleinen Forscher«. Mit unseren kontinuierlichen Fortbildungsangeboten richten wir uns an alle pädagogischen Fach- und Lehrkräfte, die mit Kindern im Alter von 3 – 10 Jahren arbeiten und Spaß daran haben, mit Kindern ihre Lebenswelt zu entdecken. Wir unterstützen Sie gerne bei der Umsetzung und bieten Ihnen dafür auf Wunsch auch Info-Veranstaltungen oder Inhouse-Workshops in Ihrer Einrichtung für das gesamte pädagogische Team an. Sprechen Sie uns an! Machen Sie mit und werden auch Sie zu einem »Haus der kleinen Forscher«.



Ebenfalls im Programm sind auch die Kurse für Kindertagespflegepersonen. Entdecken auch Sie, wie Sie im eigenen häuslichen Umfeld ohne viel Aufwand den Forscherdrang der Kinder fördern und begleiten können. Erweitern Sie Ihre pädagogischen und naturwissenschaftlichen Kenntnisse und erleben Sie ganz praktisch eine Vielzahl von Experimenten.

Basisworkshop: Forschen mit Wasser – Jetzt wird's spritzig

Als Lernbegleitung mit Begeisterung und Freude die Welt entdecken

Mit Wasser zu spielen ist großartig! Besonders spannend ist das Spiel mit fließendem Wasser: aus dem Wasserhahn, dem Gartenschlauch oder sogar in einem kleinen Bach. In Ihrem ersten Workshop werden Sie, genau wie ein Kind, an diesem Tag viel Neues entdecken – vor allem über sich selbst: Wie stehen Sie selbst zu Naturwissenschaften? Was ist Ihr Bild vom heutigen Kind? Und was genau versteht die Stiftung überhaupt unter »Forschen in Kita, Hort oder Grundschule«? Bei einfachen Experimenten zum Thema Wasser können Sie es hautnah erleben und mögliche Bedenken beseitigen.

Bassum

Bahnhof, Raum 2, 1. OG, Am Bahnhof 1
Dr. Kirstin Taberski
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 22.08.17, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 50,00 € inkl. Pausenkaffee
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 00106054

Basisworkshop II: Forschen mit Luft

Als Lernbegleitung Dialoge gestalten

Luft ist nicht »nichts«. Es ist toll, sie zu entdecken und mit ihr zu spielen. Luft ist aufregend vielseitig: Sie weht, pfeift und treibt an, sie trägt und drückt, sie transportiert und lässt Dinge fliegen, man kann sie einfangen und sogar mit ihr musizieren. Und sie umgibt uns immer und überall. Kann man Luft sichtbar machen? Wieso kleben Saugnäpfe? Wie unterscheiden sich warme und kalte Luft? Wie viel Luft haben wir in der Lunge?

Sie erforschen Luftphänomene und reflektieren dabei den Prozess des Forschens anhand der einzelnen Schritte der Methode »Forschungskreis«. Zudem befassen Sie sich mit der Frage, wie Sie gemeinsam mit den Kindern über das Lernen reflektieren können. Ein Schwerpunkt liegt dabei auf der Reflexion der Wirkung von Fragen beim Forschen.

Bassum

Bahnhof, Raum 4, 2. OG., Am Bahnhof 1
Rita Bieler
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 25.09.17, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 50,00 €
Kursnummer: 00106055

Themenworkshop: Forschen mit Sprudelgas

Als Lernbegleitung die sprachliche Bildung unterstützen

Das Gas Kohlenstoffdioxid blubbert in Sprudelwasser und in der Limonade. Es entsteht beim Auflösen von Brausetabletten in Wasser oder beim Lutschen von Brausebonbons auf der Zunge. Auch beim Backen ist es wichtig, denn es sorgt dafür, dass der Teig von Kuchen, Brot und Brötchen viele kleine Poren bekommt und so aufgelockert wird. Neben dem Sprudelgas finden sich in unserem Alltag noch viele weitere chemische Stoffe, deren Eigenschaften mit Kindern leicht erkundet werden können.

Der Themenworkshop »Forschen mit Sprudelgas« bietet Ihnen exemplarische Vorschläge, wie Sie gemeinsam mit den Kindern im Kita- und Grundschulalter die Eigenschaften des Sprudelgases Kohlenstoffdioxid entdecken und erforschen können. Pädagogisch vertiefend widmet sich der Workshop der sprachlichen Bildung. Exemplarisch wird dabei für das Entdecken und Erforschen von Sprudelgas gezeigt, dass Forschen und Sprechen immer auch zusammen gehören und dass sich naturwissenschaftliche und sprachliche Förderung besonders gut miteinander verbinden lassen.

Bassum

Bahnhof, Raum 4, 2. OG., Am Bahnhof 1
Helga Wohlers-Endrikat
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 23.10.17, 14:00 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 35,00 €
Kursnummer: 00106064

Themenworkshop: Mathematik in Raum und Form entdecken

Der Parkettboden im Wohnzimmer, die Pyramide in Ägypten oder der Fliesenspiegel im eigenen Badezimmer. Was haben diese Dinge gemeinsam? Alltäglich umgibt uns die Mathematik in Form von Mustern und Strukturen, geometrischen Figuren und dreidimensionalen Körpern. Gehen Sie diesen mathematischen Phänomenen auf dem Grund und erkennen Sie, wie viel Spaß Mathematik machen kann. Im Themenworkshop „Mathematik in Raum und Form entdecken“ erfahren Sie konkrete Umsetzungsideen, wie Sie Mathematik für Kinder erfahrbar machen können. Ergänzend lernen Sie, wie Kinder ihr visuelles und räumliches Vorstellungsvermögen entwickeln. Sie diskutieren Möglichkeiten, die individuellen Entwicklungsstände der Kinder einzuschätzen und sie durch geeignete Impulse in ihrer mathematischen Kompetenzentwicklung zu unterstützen. Während des Workshops erarbeiten Sie mit den anderen Teilnehmerinnen und Teilnehmern, wie Sie mathematische Lerngelegenheiten erkennen und die Situation pädagogisch nutzen können, um Kinder in ihrer Entwicklung optimal zu begleiten. Viele praktische Elemente werden Sie selbst ausprobieren.

Bassum

Bahnhof, Raum 4, 2. OG., Am Bahnhof 1
Reginald Pauka
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 01.11.17, 14:00 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 35,00 €
Kursnummer: 00106065

Themenworkshop: Forschen rund um den Körper

Was macht mein Körper von alleine? Wie funktioniert die Verdauung? Und was macht mich eigentlich aus? In der Fortbildung »Forschen rund um den Körper« gibt es vieles am und um den menschlichen Körper zu entdecken.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 8092092

Sulingen

Kindergarten »Villa Kunterbunt«,
Astrid-Lindgren-Weg 3
Dr. Kirstin Taberski/Helga Wohlers-Endrikat
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 04.09.17, 14:00 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 35,00 €
Kursnummer: 00106059

Themenworkshop: Forschen zu Technik: Kräfte und Wirkungen

In diesem Themenworkshop erkunden Sie gemeinsam mit anderen pädagogischen Fach- und Lehrkräften grundlegende Kräfte und ihre Wirkungszusammenhänge aus dem Bereich der Mechanik und nutzen ihr so gewonnenes Wissen für eigene Konstruktionen und Anwendungen. Sie lernen außerdem bewährte Methoden der Technikdidaktik kennen die dabei helfen können, technikbezogenen Denk- und Handlungsprozesse bei den Kindern zu fördern. Konkrete Praxisideen und Beispiele ergänzen das theoretische Hintergrundwissen.
Fragen z. Kursinhalt: 05774 454

Bassum

Bahnhof, Raum 4, 2. OG., Am Bahnhof 1
Reginald Pauka / Heidrun Hilgemeier
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 22.11.17, 14:00 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 35,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 00106066



vhsConcept – berufliche Fortbildung

vhsConcept ist ein Verbund von 58 Volkshochschulen in Niedersachsen. Auch die VHS des Landkreises Diepholz ist von Anfang an dabei. In diesem Verbund werden die Lehrgangskonzepte gemeinsam entwickelt. Fachkundige Autorinnen und Autoren erarbeiten Planungshilfen, die an jeder beteiligten Volkshochschule die Grundlage für Aufbau, Inhalt und Qualifikationsziel dieser Lehrgänge darstellen. Regelmäßig werden die Rahmenpläne durch vhsConcept geprüft und weiterentwickelt.

vhsConcept-Lehrgänge haben sich in den Bereichen Bildung, Soziales und Gesundheit profiliert. Angeboten werden berufsbezogene Qualifizierungen, die teilweise auch für eine ehrenamtliche oder nebenberufliche Tätigkeit geeignet sein können.

Als Teilnehmer oder Teilnehmerin erhalten Sie nach einem erfolgreichen Abschluss eines Lehrgangs eine Bescheinigung bzw. ein Zertifikat von vhsConcept/Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsen e.V.

Ansprechpartnerinnen:

Heidrun Hilgemeier, Tel. 04242 976-1917, heidrun.hilgemeier@vhs-diepholz.de

Ilse Hollenberg, Tel. 04242 976-1916, ilse.hollenberg@vhs-diepholz.de

Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsen e. V.:

Sabine Bertram, Tel. 0511 300330-59, bertram@vhs-nds.de



Integrative Erziehung und Bildung im Kindergarten

Die gemeinsame Erziehung und Bildung behinderter und nicht behinderter Kinder gehört zum Bildungsauftrag des Elementarbereiches.

Fordern Sie weitere Infos an.

Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1

Dozentinnenteam

Starttermin Frühjahr 2018

37 U-Tage, 296 U-Std.

Kursnummer: B00106120

Pädagogische Mitarbeiter/-innen an Grund- und Ganztagschulen

Diese 110 Stunden umfassende Qualifizierung endet mit einem Zertifikat »Pädagogische Mitarbeiter/-in«. Die Leistungen und die vermittelten Inhalte werden in das Abschlusszertifikat übernommen. Fordern Sie weitere Infos an.

Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1

Dozentinnenteam

Starttermin Frühjahr 2018

Kursnummer: 00106110

Fachkraft für sprachliche Bildung in Kindertageseinrichtungen

Dieser 188 Unterrichtsstunden umfassende Lehrgang wurde konzeptionell überarbeitet und wird ab Sommer 2017 angeboten. Das Bewusstsein vom eigenen Sprachvorbild und die Reflektion des eigenen Sprachgebrauchs im Alltag der Kindertageseinrichtung sind in dem Kurs wichtige Ausgangspunkte. Dieser Lehrgang richtete sich an pädagogische Fachkräfte, die mit Kindern vom 1. Lebensjahr bis zum Schuleintritt arbeiten und alltagsintegriert die Sprachentwicklung von Kindern beobachten, dokumentieren, unterstützen, begleiten und fördern. Der Lehrgang qualifiziert Fachkräfte darüber hinaus, Eltern zur Sprachentwicklung ihres Kindes pädagogisch zu informieren und zu beraten. Fordern Sie den Infolyer an.

Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1

Dozententeam

Mo, 28.08.17, 09:00 Uhr

24 U-Tage, 192 U-Std.,

TN-Entgelt bei 10/11 TN: 2.150,00

TN-Entgelt bei 12/13 TN: 1.850,00

zzgl Prüfungsgebühr 100,00 € und

Materialkosten 20,00 €

Keine Ermäßigung möglich

Kursnummer: A00106104

Fachkraft Kleinstkindpädagogik

Teilnahmevoraussetzungen: Abgeschlossene Berufsausbildung im Berufsfeld Kindergarten, z. B. als Erzieher/-in, Kinderpfleger/-in bzw. ein vergleichbarer Ausbildungsabschluss. Eine mindestens einjährige Berufserfahrung im Kindertagesstättenbereich. Diese Qualifizierung endet mit einem Zertifikat »Fachkraft Kleinstkindpädagogik«. Das Zertifikat wird nach der regelmäßigen Teilnahme am Lehrgang und der abgelegten Leistungsnachweise durch den Landesverband der Niedersächsischen Volkshochschulen/VHS-Concept vergeben. Die Leistungen und die vermittelten Inhalte werden in das Abschlusszertifikat übernommen. Fordern Sie den Infolyer an.

Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1

Dozentinnenteam

Starttermin Frühjahr 2018

Kursnummer: 00106148



i Bildungsprämie bis zu 500,00 € für Erwerbstätige und Berufsrückkehrer/-innen. Auch für Sie interessant? Infos unter www.bildungspraemie.info oder Tel. 04242 976-4076, Ewald Fiedler – Tel. 04242 976-4074, Michael Knaup

Systemische/-r Familienberater/-in (VHS)

Der Lehrgang richtet sich insbesondere an Menschen, die in sozialer, pädagogischer und beraterischer Arbeit mit Familien, Teilfamilien oder Paaren arbeiten. Sie verfügen in der Regel über ein hohes Maß an persönlichem Engagement, Wissen und Können. Die berufliche Inanspruchnahme fordert sie oft heraus bis an persönliche Leistungsgrenzen zu gehen. Ziel dieses Lehrgangs ist die Professionalisierung im jeweiligen Arbeitsbereich durch die Erarbeitung einer systemischen Sichtweise und deren Integration in die eigenen Arbeitszusammenhänge. Im Vordergrund steht die Erweiterung der Handlungskompetenzen der Teilnehmenden in ihrer Arbeit mit Familiensystemen. Schwerpunkte sind dabei die Vertiefung und Stärkung sozialer, kommunikativer, methodischer und beraterischer Kompetenzen. Soziales Wirken und Systemisches Modell, Kommunikation mit/in Familie, Krisengespräche mit (Teil-)Familien, Familien-Rekonstruktion, Suchtstrukturen in Familie sowie Selfcare der Familienberater/-innen sind Inhalte des Lehrgangs. Information und Beratung: Ilse Hollenberg Tel. 04242 976-1916

Diepholz/Stapelfeld

Kornelia Hille / Heike Ramm

Fr, 10.11.17

22 U-Tage, 168 U-Std., Anmeldegebühr: 70 € (wird bei Teilnahme am Lehrgang mit dem Entgelt verrechnet). Entgelt (inkl. Materialkosten) bei 8/9 TN 1695,00 €, 10/11 TN 1395,00 € bzw. ab 12 TN 1195,00 € zzgl. 120,00 € Prüfungsgebühr und 285,00 € für Übernachtung/Vollpension im EZ während der Bildungsurlaubswoche. Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 00107101

Workshop Systemisches Arbeiten

In diesem Workshop erhalten Sie von 2 erfahrenen Systemikerinnen einen theoretischen aber auch praktischen Einblick in das systemische Modell: Ein abwechslungsreicher Input, Möglichkeiten an Fallbeispielen zu arbeiten und weitere Kostproben aus der systemischen Trainings-/Coach-Küche erwartet Sie. Geeignet auch als Entscheidungshilfe für die Teilnahme an einem längerfristigen systemischen Lehrgang.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11

Kornelia Hille / Heike Ramm

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Fr, 01.09.17, 16:00 Uhr

1 U-Tag, 5 U-Std., 60,00 €, Kleingruppe 65,00 € inkl. Pausengetränke

Kursnummer: 00107102

Aufbauseminare

Die 3 Aufbauseminare dienen der Intensivierung und Vertiefung der im Lehrgang erworbenen Kenntnisse und Kompetenzen (**Zirkuläres Fragen, Genogramm und Aufstellung**). Sie werden in 2018 erneut angeboten. Auf Wunsch der Teilnehmenden kann ein Kolloquium angeboten werden. Das Entgelt und die Prüfungsgebühren werden gesondert berechnet. Die erfolgreiche Teilnahme an den Seminaren und dem Kolloquium wird mit einem Zertifikat von vhsConcept bescheinigt.

Interessierte können sich vormerken lassen. Die Veranstaltungen finden jeweils statt:

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11

Dauer: 2 U-Tage, 20 U-Std.,

Entgelt: 150,00 €, Kleingruppe: 175,00 €, inkl. Pausengetränke. Keine Ermäßigung möglich.

Kursnummer: D00107103



Auf die ersten Jahre kommt es an!



Das nifbe hat seit 2016 auf Beschluss der niedersächsischen Landesregierung eine neue Struktur. Es besteht nun aus einem Koordinations- und Transferzentrum und fünf regionalen Transferstellen (ehemals regionale Netzwerke). Die regionalen Transferstellen des nifbe in Emden, Hannover, Hildesheim, Lüneburg und Osnabrück /Nordhorn/Diepholz sind in enger Kooperation mit Erwachsenenbildungseinrichtungen insbesondere für die Umsetzung von landesweiten Qualifizierungsinitiativen für KiTas und Grundschulen zuständig. Über klassische Qualifizierungsangebote hinaus etablieren sie dafür regionale Netzwerke mit den jeweils relevanten Akteuren und bieten flankierenden Maßnahmen an. Des Weiteren identifizieren die TransfermanagerInnen vor Ort weitere Qualifizierungsbedarfe, stellen den Transfer von „Good-Practice-Beispielen“ sicher und bearbeiten ausgehend von den regionalen Ausgangslagen auch eigene Themenschwerpunkte.

Das grundsätzliche Ziel des nifbe bleibt damit die konkrete Unterstützung von KiTas und Grundschulen bei der qualitativen Weiterentwicklung und von pädagogischen Fachkräften bei der weiteren Professionalisierung.

Auch im neuen Förderzeitraum von 2016 – 2018 wird das nifbe landesweit zwei Bildungsschwerpunkte unter dem Fokus der Qualifizierung verfolgen:

- die Weiterentwicklung einer gemeinsamen Sprachbildung und -förderung durch Fachkräfte in KiTas und Grundschullehrkräfte im Übergang und
- die Umsetzung der Handlungsempfehlungen zum Orientierungsplan „Die Arbeit mit Kindern unter drei Jahren“ in Krippen und altersübergreifenden Gruppen mit mehreren Kindern unter drei Jahren in Kindertageseinrichtungen.

Für beide Bildungsschwerpunkte hat es bereits in der Vergangenheit eine enge Zusammenarbeit mit der VHS Landkreis Diepholz gegeben und auch zukünftig werden weitere Maßnahmen gemeinsam durchgeführt.

www.nifbe.de/das-institut/qualifizierungsinitiativen Ansprechpartnerin in der VHS ist Heidrun Hilgemeier.



Ansprechpartnerin für den Landkreis Diepholz :

Sandra Köper-Jocksch

Regionalbüro Diepholz

koeper-jocksch@nifbe.de

Tel. 05441 976-1931

Weitere Informationen erhalten Sie außerdem auf www.nifbe.de.

Leichte Sprache – »leicht gesagt!«

Menschen reden miteinander. Oder schreiben einander. Sie teilen sich etwas mit und tauschen Informationen aus.

Für viele Menschen in unserer Gesellschaft ist das »normale« geschriebene oder gesprochene Wort eine Barriere. Wie Treppen und Stufen für Menschen im Rollstuhl. Sie können »normale« Texte schwer verstehen. Und sind dadurch ausgegrenzt und diskriminiert. Dazu sagt Andrea Nahles, Bundesministerin für Arbeit und Soziales: »Wir haben es in der Hand, das zu ändern, indem wir »Leichte Sprache« verwenden. Sie ist ein entscheidender Schlüssel, der vielen Bürgerinnen und Bürgern dabei hilft, gut informiert und selbstständig am gesellschaftlichen Leben teilzuhaben.«

Ziel dieses Kurses ist, Ihnen beim Verfassen von verständlichen Informationen zu helfen. Damit jeder Ihre Informationen verstehen kann. Und damit Sie auf diese Weise Menschen mit Lernschwierigkeiten und anderen kommunikativen Beeinträchtigungen helfen können, ein selbstbestimmtes Leben in unserer Gesellschaft zu führen.

Termine:

Fr., 17:00 - 20:15 Uhr, Sa., 09:00 - 16:00 Uhr

Syke

Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5

Gabriele Hiller

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Fr, 22.09.17, 17:00 Uhr

2 U-Tage, 12 U-Std., 112,00 €, Kleingruppe: 122,00 €, inkl. Materialkosten und Pausengetränke.

Wochenendseminar

Kursnummer: 00405001

Qualifizierung in der Kindertagespflege

in Kooperation mit dem Fachdienst Jugend des Landkreises Diepholz und den Gemeinden und Städten im Landkreis

Für Interessierte, die bereits in der Tagespflege tätig sind oder es werden wollen, bieten wir diese Fortbildung nach dem Lehrplan des Deutschen Jugendinstitutes mit 160 Stunden an. Inhalte: Tagespflege – die Perspektive der Tagespflegepersonen, der Kinder und der Eltern, Förderung von Kindern, Entwicklung von Kindern/Kinder beobachten und wahrnehmen, Betreuung von Kindern, Erziehung in der Tagespflege, Bildung in der Tagespflege, Besondere Herausforderungen in der Tagespflege, Kooperation und Kommunikation zwischen Tagespflegeperson und Eltern, Arbeitsbedingungen der Tagespflegeperson und Reflexion. Der Lehrgang endet mit einer Prüfung des Bundesverbandes für Kindertagespflege. Die VHS hält ein Informationsblatt für Sie bereit. Spezielle Fragen: Ilse Hollenberg, Tel. 04242 976-1916.

Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1
Tagespflege Dozentinnenteam
Mi, 06.09.17, 18:00 Uhr
40 U-Tage, 160 U-Std., 160,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 00106781

GÜTESIEGEL
des Landes Niedersachsen
Qualifizierungsmaßnahmen
FRÜHKINDLICHE BILDUNG



Schutzauftrag § 8 a SGB VIII bei Kindeswohlgefährdung

für Kindertagespflegepersonen

In Kooperation mit dem FD Jugend des Landkreises Diepholz
Rg. FD Jugend Frau Fäth

Bassum

Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a
Julia Pudelko
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 13.11.17, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., entgeltfrei, inkl. Mittag und Pausenkaffee
Kursnummer: 00106720

Erste Hilfe bei Notfällen im Säuglings- und Kindesalter

Lehrgang für Kindertagespflegepersonen und andere Interessierte. Auch als Auffrischung geeignet. Weitere Termine auf Anfrage.
Fragen z. Kursinhalt: 04271 951851

Syke

Alte Posthaltere, Nienburger Str. 5
Lutz Hoffmann-Schreeck
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 23.09.17, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 9 U-Std., 30,75 €, Kleingruppe: 35,75 €. Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 00106791

Syke

Alte Posthaltere, Nienburger Str. 5
Lutz Hoffmann-Schreeck
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 11.11.17, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 9 U-Std., 30,75 €, Kleingruppe: 35,75 €. Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 00106792

Beobachten Sie die Kinder – eine wichtige Aufgabe der Piklerpädagogik

Beobachten - aber wie machen Sie das? Ist in ihrem Kopf sofort die Frage nach dem Entwicklungsstand des Kindes, nach seinen Defiziten? Oder beobachten Sie das Kind, weil sie es mit all seiner Neugierde, seinem Tatendrang und seinen Interessen besser kennen lernen und verstehen möchten? In diesem Kurs wollen wir uns damit beschäftigen, wie wir beobachten können ohne zu bewerten und zu beurteilen. Anhand von Bildern und Videos wollen wir lernen wertneutral zu sehen. Lassen Sie sich auf dieses spannende Abenteuer ein.

Arbeitskreis Kindertagespflege in Weyhe

in Kooperation mit der Gemeinde Weyhe

Der Arbeitskreis trifft sich am 1. Mittwoch im Quartal. Anmeldung und Information bei der Gemeinde Weyhe Tel. 04203 71-230

Weyhe

Rathaus
Frau Weidenhöfer und Frau Goldack
Kursnummer: 12106006

Forum Kindertagespflege Stuhr

in Kooperation mit der Gemeinde Stuhr

Der Arbeitskreis trifft sich alle 2 Monate. Anmeldung und Information bei der Gemeinde Stuhr Tel. 0421 5695235

Stuhr-Moordeich

Kindertagesstätte, Stuhrer Landstraße 21
Ingrid Kavanagh
Kursnummer: 21106001

Diepholz

Spielwerkstatt, Bahnhofstr. 15
Andrea Hagen
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 28.10.17, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 15,00 €
Keine Ermäßigung möglich
Kursnummer: 00106770

Kollegiale Beratung mit fachlicher Anleitung für Kindertagespflegepersonen im Landkreis Diepholz

in Kooperation mit dem Fachdienst Jugend und den Städten und Gemeinden des Landkreises Diepholz – Beginn der Beratung jeweils 19:00 Uhr



Lemförde

Rathaus
Susanne Best
Termin auf Nachfrage
Kursnummer: 00106758

Syke

Alte Posthaltere, Nienburger Str. 5
Sandra Köper-Jocksch
Mi, 09.09., 04.10.17
Kursnummer: 00106758

Diepholz

Martina Last
Mi, 16.08., 27.09.17
Kursnummer: 00106750

Stuhr-Brinkum

Grundschule, Feldstraße 15
Heike Kuffel
Mi, 09.08., 27.09.17
Kursnummer: 00106751

Barnstorf

Heimat- und Kulturhaus, Roggenberg 14
Gisela Ravens
Mo, 04.09.17
Kursnummer: 00106752

Sulingen

Familien- und Gesundheitszentrum,
Bassumer Str. 8
Gisela Ravens
Mo, 14.08., 11.09.17
Kursnummer: 00106755

Bruchhausen-Vilsen

Rathaus, Lange Str. 11
Gisela Ravens
Mo, 30.08.17
Kursnummer: 00106754

Bassum

Mütter-Kind-Zentrum e. V
Martina Last
Di, 15.08., 26.09.17
Kursnummer: 00106753

Twistringen

VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a
(Seiteneingang)
Gisela Ravens
Mo, 21.08., 18.09.17
Kursnummer: 00106756

Pflegeeltern werden – Eine Aufgabe für Sie?

Die Pflegekinderhilfe im Landkreis Diepholz informiert interessierte Personen, Paare oder Familien über die Aufgaben von Pflegeeltern. Gesucht werden engagierte Menschen, die sich vorstellen können, in ihrer Familie mit einem fremden Kind oder Jugendlichen zusammen zu leben und die notwendige Betreuung, Erziehung und Förderung zu übernehmen.

Der Bedarf der jungen Menschen ist ganz unterschiedlich. Manche Kinder sind mit einer dauerhaften Perspektive bis zur Verselbständigung in die Pflegefamilie integriert, andere benötigen befristet die Fürsorge, Unterstützung und Erziehung durch geeignete Pflegepersonen. In besonderen Krisensituationen können Kinder oder Jugendliche auf eine Inobhutnahme in eigens dafür vorbereiteten Bereitschaftspflegefamilien angewiesen sein.

Wer sich angesprochen fühlt, sollte selbst in stabilen persönlichen Verhältnissen leben und offen für neue Erfahrungen sein. Die Bereitschaft zur Zusammenarbeit mit dem Fachdienst Jugend und den bisherigen Bezugspersonen des Kindes oder Jugendlichen sind weitere wichtige Voraussetzungen.

Die Fachkräfte der Pflegekinderhilfe laden Familien, Paare und Einzelpersonen herzlich zu Informationsveranstaltungen ein. Sie erteilen Hinweise zu unterschiedlichen Pflegeformen, über das Bewerbungsverfahren und die Pflegeelternvorbereitung des Fachdienstes Jugend.

Termine und Ansprechpartner/-innen

Di, 19.09.2017, 19:00 – 20:30 Uhr

- Sozialraumbüro **Weyhe**,
Bahnhofplatz 2, 28844 Weyhe
Frau Siebmann, Tel. 04203 8045612
barbara.siebmann@diepholz.de

Mi, 18.10.2017, 19:00 – 20:30 Uhr

- Sozialraumbüro Mitte-Ost
Amtshof 3, 28857 Syke
Herr Gruhn: Tel. 04242 976-4253
Frau Schmidt: Tel. 04242 976-4543
thomas.gruhn@diepholz.de
petra.schmidt@diepholz.de

Do, 30.11.2017 19:00 – 20:30 Uhr

- Sozialraumbüro **Sulinger Land**
Nienburger Str. 23 c, 27232 Sulingen,
Frau Enders, Tel. 04271 955-6417,
Frau Stüven, Tel. 04271 9556416
claudia.enders@diepholz.de
doris.stueven@diepholz.de

Die Informationsveranstaltungen sind gebührenfrei, eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Persönliche Gesprächstermine werden gerne nach tel. Absprache angeboten.





Bethel im Norden

Fachzentrum für Kinder-, Jugend- und Familienhilfe

Das Fachzentrum für Kinder-, Jugend- und Familienhilfe ist seit fast 20 Jahren anerkannter Träger von selbständig arbeitenden Erziehungsstellen im Rahmen des § 34 SGB VIII. Seit einiger Zeit fördern wir auch Kinder mit Handicaps nach §53 SGB XII in einem solchen Setting. Wenn Sie eine neue Herausforderung suchen und in eigener Verantwortung Arbeiten und Leben mit einem starken Partner an Ihrer Seite verwirklichen wollen, freuen wir uns über Ihre Bewerbung.

Wir suchen:

Selbständige ErziehungsstellenpartnerInnen und Selbständige Heilpädagogische PflegestellenpartnerInnen

in Bremen und Niedersachsen

Wir bieten:

- qualifizierte Begleitung und Beratung beim Aufbau der Erziehungsstelle
- gemeinsame Auswahl der Kinder und Jugendlichen
- Mitgestaltung im Hilfeplanverfahren
- angemessene Honorarvergütung und Sachkostenerstattung
- Übernahme von Fortbildungs- und Supervisionskosten

Wir erwarten:

- Erfahrung in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen z. T. mit herausfordernden Verhalten, verletzten Seelen, Traumatisierungen
- (Fach) Hochschulausbildung / Fachschulausbildung
- Dipl. Päd./Sozialpäd./SozialarbeiterInnen/HeilpädagogInnen/HeilerziehungspflegerInnen/ErzieherInnen – ggf. mit therapeutischer Zusatzausbildung
- guter Leumund
- Wohnen der Kinder und Jugendlichen in Ihrem Lebensfeld
- Bereitschaft, bei der religiösen Erziehung mitzuwirken.

Wir freuen uns auf Ihre schriftliche Bewerbung.

Bethel im Norden

Fachzentrum für Kinder-, Jugend- und Familienhilfe

Lange Straße 36 • 49356 Diepholz

Ansprechpartner: Rüdiger Scholz, Tel. 05441 9756824

E-Mail: ruediger.scholz@bethel.de

Internet: www.bethel-im-norden.de

Gesundheit

Duo – Ehrenamtliche Seniorenbegleitung

In Kooperation mit dem Senioren- und Pflegestützpunkt Niedersachsen – Landkreis Diepholz (SPN), der Freiwilligenakademie Niedersachsen und den Seniorenservicebüros im Landkreis. Diese Schulung wird gefördert durch das Land Niedersachsen.

Bei dem Schulungsprogramm DUO handelt es sich um ein Qualifizierungsprogramm für ehrenamtliche Seniorenbegleiterinnen und Seniorenbegleiter. Diese unterstützen ältere Menschen in ihrem Alltag. Sie nehmen sich vor allem Zeit zum Reden, Zuhören oder für gemeinsame Unternehmungen. Sie können auch Begleitung zu Behörden oder Ärzten und die Erledigung von Einkäufen anbieten.

Themen der Qualifizierungsmaßnahme sind: Gesprächsführung und Kommunikation, Alt werden – Alt sein, Tagesstrukturierung und -aktivierung, psychische Veränderungen im Alter, Sozialrecht, Altersmedizin sowie steuer- und versicherungsrechtliche Aspekte des ehrenamtlichen Engagements.

Innerhalb dieser Fortbildung erfolgt eine Hospitation von 20 Stunden (z. B. Besuchsdienste, Seniorengruppen, Tagespflegeeinrichtungen, Alltagshilfen oder ambulanten Pflegediensten).

Für Teilnehmende, die sich für 12 Monate bei einem SPN verpflichten, ist diese Fortbildung kostenlos.

Interessierte können ein Infoblatt bei der VHS anfordern.

Nähere Informationen: Ilse Hollenberg, Tel. 04242 976-1916.

Twistringen, Rathaus

Di, 05.09.17, 14:00 Uhr

12 U-Tage, 52 U-Std.

Kursnummer: 00305001



Demenzerkrankungen

Aufbau Seminare für Seniorenbegleiter/-innen in Kooperation mit dem Senioren- und Pflegestützpunkt Niedersachsen – Landkreis Diepholz (SPN) und der Freiwilligenakademie Niedersachsen (fan).

Interessierte können ein Infoblatt bei der VHS anfordern.

Nähere Informationen: Ilse Hollenberg, Tel. 04242 976-1916.

Twistringen, Rathaus

Susanne Schröder / Lilja Helms

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Sa, 28.10.2017, 10:00 Uhr

2 U-Tage, 16 U-Std.

Kursnummer: 00305006

Eigenmotivation erkennen – Was ist mir wirklich wichtig?

Wie Sie Ihren eigenen inneren Antreibern auf die Spur kommen und für eine höhere Zufriedenheit, Zielerreichung und bessere Work - Life - Balance nutzen können, wird Inhalt dieses Seminars sein. Die individuelle Motiv- und Wertestruktur beeinflusst maßgeblich unser Denken und Handeln, sowohl im beruflichen als auch im privaten Bereich. Sie erklärt zum Beispiel warum Menschen, die vermeintlich erfolgreich und vermögend sind (»alles haben«), trotzdem unzufrieden sein können, was Motivation für die Zielerreichung und die Umsetzung von Vorsätzen bedeutet oder warum es immer wieder zu Konflikten und Missverständnissen kommt. Durch Kenntnis und Bewusstsein der eigenen Motive und Werte kann beispielsweise der »innere Schweinehund« besiegt, das eigene Agieren und die Zusammenarbeit positiv beeinflusst, Stress reduziert sowie das individuelle Wohlbefinden und Selbstwirksamkeitserleben gesteigert werden. Im Seminar kommen Beispiele, Diskussionen/ Brainstormings und Übungen zum Einsatz, die für Abwechslung sorgen und eine praxistaugliche Umsetzung ermöglichen.

Fr., 17:30 - 20:30 Uhr; Sa., 09:00 - 16:00 Uhr
Fragen z. Kursinhalt: 04242 9318822

Bassum

Bahnhof, Raum 4, 2. OG., Am Bahnhof 1
Tanja Hornburg

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Fr, 20.10.17, 17:30 Uhr

2 U-Tage, 12 U-Std., 55,00 €,

Kleingruppe: 70,00 €

Wochenendseminar

Kursnummer: 00300011

... Vorträge und Information zur Demenzerkrankung sowie zu psychischen Erkrankungen siehe Seite 22.

... Gesundheitsthemen als Bildungsurlaub finden Sie unter der Rubrik »Bildungsurlaub« ab Seite 77.



IT- und kaufmännische Weiterbildung

Grundlagen von Office 365 – Schnupperkurs

Was ist Office 365 und wie kann man in kleinen Unternehmen einen deutlichen Mehrwert durch Einsatz der Microsoft Cloud Lösung für die Zusammenarbeit erwirken. In diesem Seminar erhalten Sie einen Überblick über Office 365. Nach dieser Überblicksschulung kennen Sie die wichtigsten Bestandteile von Office 365 und werden in der Lage sein, die Vorteile des Microsoft Cloud-Services zu bestimmen.

Weyhe-Kirchweyhe

»Trafo«, Kirchweyher Str. 51
IT-Team

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Sa, 21.10.17, 09:00 Uhr

1 U-Tag, 6 U-Std., 29,60 € inkl. Pausenkaffee

Kursnummer: 00502005

EDV kompakt: Office 2016 und Internet-Sicherheit

Für Berufsrückkehrerinnen

Tipps und Tricks für die Klassiker im Büro: WORD, EXCEL, PowerPoint. Dazu gibt es wichtige Hinweise für die Sicherheit im Internet; in Kooperation mit der Wirtschaftsförderung des Landkreises Diepholz, Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft. Anmeldung über Tel. 05441 976-1459 (Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft) oder per E-Mail frauenundwirtschaft@diepholz.de.

Unterrichtszeiten: an drei aufeinander folgenden Tagen jeweils 09:00 – 16:30 Uhr

Weyhe-Kirchweyhe

»Trafo«, Kirchweyher Str. 51
Oliver Richter / Ulrike Kunst

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mo, 28.08.17, 09:00 Uhr

3 U-Tage, 24 U-Std., entgeltfrei, inkl. Mittagimbiss und Pausenkaffee

Frauen

Kursnummer: A00502701

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Oliver Richter / Ulrike Kunst

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 12.12.17, 09:00 Uhr

3 U-Tage, 24 U-Std., entgeltfrei, inkl. Mittagimbiss und Pausenkaffee

Frauen

Kursnummer: 00502701

Technische und mathematische Berechnungen mit Excel

Sie wollen Excel in einem mathematischen oder technischen Kontext einsetzen? In diesem Kurs wird Ihnen gezeigt, wie Sie Funktionen numerisch integrieren oder differenzieren. Sie sehen, welche Berechnungsoptionen Excel für das Rechnen mit Matrizen bereithält. Sie erfahren, wie man den Solver einsetzen kann. Sie entdecken trigonometrische, Potenz- und Logarithmusfunktionen. Sie erfahren, wie man Folgen und Reihen zur Approximation erstellt. Sie lernen, wie Sie in Excel mit imaginären Zahlen rechnen. Daneben werden Assistenten vorgestellt, mit deren Hilfe man Extremwerte und Nullstellen berechnen kann. Wem das nicht genügt, der erfährt, wie man in Excel iterativ und rekursiv rechnen kann.

Teilnahme-Voraussetzung: Sicherer Umgang mit den Excel-Grundfunktionen.

Weyhe-Kirchweyhe

»Trafo«, Kirchweyher Str. 51
IT-Team

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Sa, 23.09.17 09:00 Uhr

1 U-Tag, 8 U-Std., 37,80 € inkl. Pausenkaffee

Kursnummer: 00502006

Daten aufbereiten mit Excel

Müssen Sie Daten aus verschiedenen Systemen in Excel verarbeiten? Oder arbeiten Sie mit Listen, die aus unterschiedlichen Quellen zusammenkopiert wurden? Sie lernen in diesem Kurs, wie Sie mit möglichst wenig Aufwand diese Daten so bereinigen und aufbereiten, dass Sie danach problemlos in Microsoft Excel weiterverarbeitet werden können. Oder wie Sie Excel als Maschine an der Schnittstelle nutzen können, um die Daten, die Sie von einem System erhalten haben, in einem anderen weiterverarbeiten zu können. Nutzen Sie diesen Erfahrungsschatz und sparen Sie sich viel Zeit und Handarbeit.

Teilnahme-Voraussetzung: Sicherer Umgang mit den Excel-Grundfunktionen.

Weyhe-Kirchweyhe

»Trafo«, Kirchweyher Str. 51
IT-Team

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Sa, 18.11.17, 09:00 Uhr

1 U-Tag, 8 U-Std., 37,80 € inkl. Pausenkaffee

Kursnummer: 00502007

Datenanalyse mit Excel

Excel ist nicht nur ein Programm zum Rechnen, sondern kann auch sehr gut mit großen Datenmengen und deren Analyse umgehen. In diesem Kurs wird Ihnen gezeigt, welche umfangreichen Möglichkeiten Excel bietet, um Ihre Daten auszuwerten. Sie sehen, wie Sie Daten sortieren und filtern, wie Sie wichtige Daten mit bedingter Formatierung automatisch einfärben und wie Sie Daten mit Formeln oder Pivot-Tabellen effektiv zusammenfassen.

Teilnahme-Voraussetzung: Sicherer Umgang mit den Excel-Grundfunktionen.

Weyhe-Kirchweyhe

»Trafo«, Kirchweyher Str. 51
IT-Team

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Sa, 02.12.17, 09:00 Uhr

1 U-Tag, 8 U-Std., 37,80 € inkl. Pausenkaffee

Kursnummer: 00502008

☞ Office-Bildungsurlaubsseminare finden Sie auf Seite 80.

☞ Office-Grundkurse finden Sie unter den jeweiligen Orten.

Outlook 2016 Profiwissen

Bessere Organisation für Ihren Arbeitsalltag

Ein erfahrener Outlook-Experte macht Sie in diesem Kurs umfassend und detailliert mit Outlook vertraut. Sie lernen viele praktische Tipps zum Umgang mit E-Mails kennen und verstehen, wie Outlook Ihnen Routinetätigkeiten abnehmen kann. Auch den Kalender sollten Sie effizient nutzen – für sich selbst, aber auch zur Organisation von Besprechungen. Aufgaben lassen sich im Kalender verfolgen und überwachen. Für Ihre Kontakte können Sie beispielsweise Kategorien und geeignete Ansichten verwenden, um schneller den richtigen Ansprechpartner zu finden. Schließlich lernen Sie auch noch Serienbriefe zu verschicken und Outlook in Kombination mit OneNote zu nutzen.

Weyhe-Kirchweyhe

»Trafo«, Kirchweyher Str. 51
IT-Team

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Sa, 28.10.17, 09:00 Uhr

1 U-Tag, 8 U-Std., 37,80 € inkl. Pausenkaffee

Kursnummer: 00501013

Arbeiten mit AutoCAD 2016 – Modul 1

Kursinhalte: Begriffserklärungen der verschiedenen Hardwarekomponenten; die Software AutoCAD und Zusatzprogramme; CAD-Zeichnungen öffnen und schließen; Koordinatensysteme im CAD-Bereich (kartesische, polare und orthogonale Koordinaten); Grundbefehle wie Linie, Kreis und Rechteck; Zeichnungshilfen (Raster, Fang, Zoom); einfache Bemaßung in der Standardeinstellung; Zeichnungsübungen mit einfachen geometrischen Formen; Drucken und Plotten von Zeichnungen; Editierfunktionen wie spiegeln, abrunden, Facette, einfache Texteingabe.

Teilnahme-Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit dem PC. CAD-Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

Das Seminar kann auch als Kleinstgruppe mit 6 oder weniger Personen durchgeführt werden. Bei einer Teilnehmerzahl von weniger als 7 Personen erhöht sich das Teilnahmeentgelt. Das Entgelt beträgt bei 6 Personen 64,00 €, bei 5 Personen 75,00 € und bei 4 Personen 86,00 €.

Skript/Bücherkosten: 22,60 € soweit erforderlich.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1

EDV Dozententeam

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 21.11.17, 18:00 Uhr

3 U-Tage, 12 U-Std., 58,80 €, inkl. Pausenkaffee

Kursnummer: 03503003

Kleinstgruppenseminare

Die folgenden vier Kurse bzw. Workshops finden in **Stuhr** (VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1) oder **Weyhe** statt, sobald sich genügend Interessenten gemeldet haben. Procedere: Sie lassen sich als Interessent/Interessentin vormerken. Ist die Anzahl von 7 Personen erreicht, teilen wir Ihnen einen Wochenendtermin (2 Unterrichtstage/12 U-Std., Freitag, 18:30 – 21:45 Uhr und Samstag, 09:00 – 16:00 Uhr, Teilnahme-Entgelt 58,80 €) mit. Der Kurs kann auch als Kleinstgruppe mit 6 oder weniger Personen durchgeführt werden. Der Preiszuschlag beträgt für die Kleinstgruppen je nach Teilnehmerzahl 30 – 90 %. Das Entgelt ist inklusive Pausenkaffee.

Projektmanagement mit MS Project – Schnupperkurs

Sie lernen die Grundlagen des Projektmanagements kennen. Mit MS Project als Tool können Sie Projekte planen, verwalten und überwachen.

Bitte lassen Sie sich vormerken!

Stuhr-Brinkum

Kursnummer: 00502001

Grundlagen der ITIL.Foundation

Die Information Technology Infrastructure Library (ITIL®) ist das Standard-Rahmenwerk für den IT-Service-Bereich. In diesem Kurs wird Ihnen erklärt, was ITIL ist und wie es Ihnen helfen kann, die Qualität der IT-Services in einem Unternehmen zu steigern. Sie erarbeiten sich die Struktur und wichtigsten Konzepte von ITIL und legen damit auch den Grundstein für eine erfolgreiche Prüfung zur ITIL (2011) Foundation.

Bitte lassen Sie sich vormerken!

Stuhr-Brinkum

Kursnummer: 00502003

Visio

Für einen erfolgreichen Einsatz in der Praxis

Bitte lassen Sie sich vormerken!

Stuhr-Brinkum

Kursnummer: 00502002

SQL lernen und anwenden

Die Structured Query Language für den Einsatz in relationalen Datenbanken

Bitte lassen Sie sich vormerken!

Stuhr-Brinkum

Kursnummer: 00502009

i Bildungsprämie bis zu 500,00 € für Erwerbstätige und Berufsrückkehrer/-innen. Auch für Sie interessant?

Infos unter www.bildungspraemie.info oder Tel. 04242 976-4076, Ewald Fiedler – Tel. 04242 976-4074, Michael Knaup

Finanzbuchhalter/-in (VHS)

Teil A: Buchführung, Recht und Finanzen, Kosten- und Leistungsrechnung I Teil B: Kosten- und Leistungsrechnung II, Bilanzierung, Betriebliches Steuerrecht

Die Lehrgänge »Finanzbuchhalter, Teil A und Teil B« richten sich vornehmlich an Beschäftigte in Handel, Industrie und Verwaltung, die eine Tätigkeit im betrieblichen Rechnungswesen anstreben. Angesprochen sind aber auch Interessierte, die ihre Kenntnisse im Bereich des Rechnungswesens auffrischen wollen.

Ziel:

Befähigung, die im betrieblichen Rechnungswesen anfallenden Daten nach dem neuesten Stand der gesetzlichen Bestimmungen und Verordnungen zu verarbeiten.

Inhalte:

Teil A: Buchführung, Recht und Finanzen, Kosten- und Leistungsrechnung I; Teil B: Kosten- und Leistungsrechnung II, Bilanzierung, Betriebliches Steuerrecht. Interessierte können Teil A und Teil B, sowie jeden dieser 6 Bausteine auch einzeln belegen.

Prüfungen:

Im Teil A und B werden jeweils 3 Prüfungen durchgeführt. Da es sich um landeseinheitliche Prüfungen handelt, können Vorbereitungskurse auch an anderen Volkshochschulen Niedersachsens besucht werden. Die Teilnahme an jeweils einzelnen Modulen und die Möglichkeit von Bausteinprüfungen erlaubt es auch, den Lehrgang zeitweise zu unterbrechen. Bildungsprämie: Für Teil A (alternativ auch für Teil B) ist es möglich, einen 50 %igen Zuschuss (Bildungsprämie) zu erhalten, wenn bestimmte Voraussetzungen vorliegen. Die Lehrgangsgebühr wird nicht als Gesamtsumme fällig, sondern ist in Teilbeiträgen je Baustein zu zahlen.

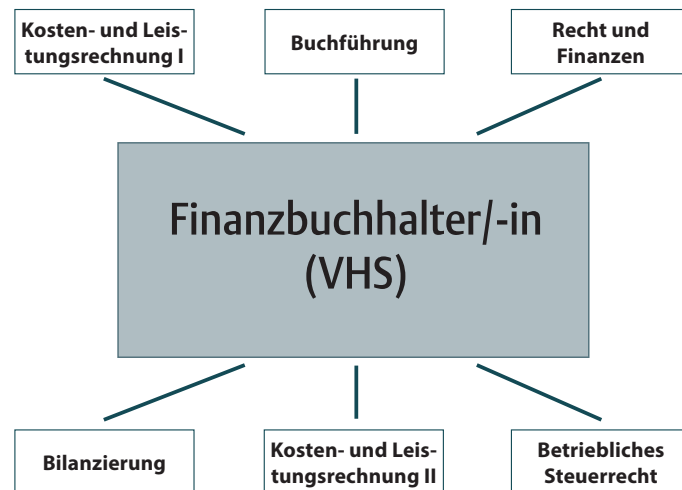
Für diejenigen, die studieren wollen (auch ohne Abitur möglich): Für den Abschluss »Finanzbuchhalter/in« (VHS) werden in bestimmten Bachelor-Studiengängen 12 Kreditpunkte angerechnet. Das entspricht einem Workload von ca. 300 Arbeitsstunden.

Infotermin: Dienstag, 05.09.17, 19:00 Uhr

Prüfungsgebühr: 40,00 € je Modul;
Unterrichtstage: Di, 18:30 – 21:45 Uhr u. ein- bis zweimal im Monat Do, 18:30 – 21:45 Uhr.

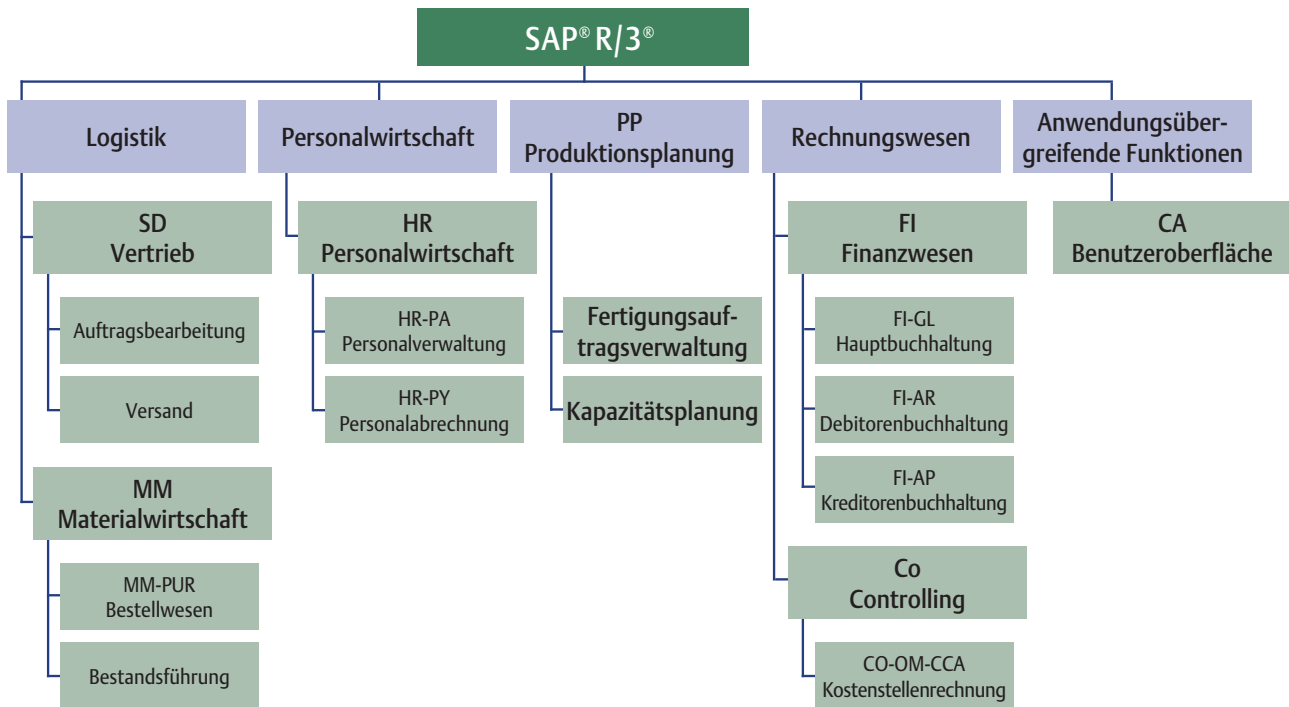
Bassum

Bahnhof, Raum 4, 2. OG., Am Bahnhof 1
Michael Lehmkuhl
Di, 19.09.17, 18:30 Uhr
89 U-Tage, 380 U-Std., 1292,00 €
Kursnummer: 00505005



i Bildungsprämie bis zu 500,00 € für Erwerbstätige und Berufsrückkehrer/-innen. Auch für Sie interessant?
Infos unter www.bildungspraemie.info oder Tel. 04242 976-4076, Ewald Fiedler – Tel. 04242 976-4074, Michael Knaup

SAP® R/3® – Module



Die folgenden SAP-Kurse sind für Berufsrückkehrer/-innen und Einsteiger/-innen geeignet. Es ist möglich einzelne Kurse so zu splitten, dass der Unterricht nur vormittags oder nur nachmittags besucht wird.

SAP R/3 – Einsatzmöglichkeiten einer betriebswirtschaftlichen Software

CBT-Simulation –

Kurs ist für Berufsrückkehrer/-innen und Einsteiger/-innen geeignet

SAP R/3 ist ein besonders für große Unternehmen geeignetes und sehr komplexes Informationssystem, welches in allen betrieblichen Teilbereichen eingesetzt werden kann. Durch Bearbeitung von CBT-Modulen (Computerbased Training = Simulation der Arbeit mit SAP-Modulen) lernen die Teilnehmer/-innen die Bedieneroberfläche und die Dialogfunktionen kennen. Sie bearbeiten im Rahmen der Simulation einzelne Geschäftsfälle im Dialog am PC. Es handelt sich um eine computergestützte Lernmethode, die stets mit Erläuterungen, allgemeinen Erklärungen und der Behandlung ergänzender Themen aus dem Bereich des betrieblichen Rechnungswesens abwechselt. Jeder der Teilnehmenden kann Lerntempo und Umfang des Lernstoffes selbst bestimmen. Angesprochen werden durch dieses Weiterbildungsangebot Angestellte und Auszubildende in kaufmännischen und technischen Tätigkeitsfeldern (z. B. Industriemeister, -fachwirte, Wirtschaftsingenieure), sowie Arbeitssuchende und Interessierte, die sich über eine weit verbreitete Software informieren wollen.

Nach einer Einführung in die jeweiligen SAP R/3 Module können die Teilnehmer/-innen selbst wählen, in welchem Teilmodul sie vertiefende Kenntnisse erwerben möchten.

Kursinhalte: Dialogfunktionen, d. h. Umgang mit der Programmoberfläche, individuelle Programmeinstellungen, Module des SAP R/3-Systems im Überblick.

Auch Teilzeit-Beschäftigte können einzelne Tage nur an Vor-, Nachmittagen oder beliebig nach Terminlage kombiniert belegen. Somit kann ein Einzelkurs in Abschnitten von jeweils 4 UE auf die Woche verteilt werden.

Bei Interesse sind zusätzliche Abendkurse für Berufstätige möglich.

Weyhe-Kirchweyhe

„Trafo«, Kirchweyher Str. 51
Willi Wagner
Mo., 20.11. – Fr., 24.11.2017,
jeweils 09:00 – 16:30 Uhr
5 U-Tage, 40 U-Std., 234,00 €,
inkl. Pausenkaffee
Kursnummer: 00505030

SAP R/3 Allgemeine Grundlagen

CBT-Simulation

Beschreibung siehe Kursnr. 00505030.
Teilnahme-Voraussetzung: Kaufmännische Grundkenntnisse.
Unterrichtszeiten: 09:00 – 16:30 Uhr

Weyhe-Kirchweyhe

»Trafo«, Kirchweyher Str. 51
Willi Wagner
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 20.11.17, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 54,80 €, inkl. Pausenkaffee
Tagesseminar
Kursnummer: 00505006

SAP R/3 Grundlagen Finanzbuchhaltung (FI)

CBT-Simulation

Beschreibung siehe auch Kursnr. 00505030.
Kursinhalte: Übersicht über Hauptbuchhaltung, Standardreport Kontenplan, Sachkonten anlegen, Kassenbelege erfassen, gemerkter Beleg, Zahlungsausgang, Salden- / Postenanzeige, Urbeleg Dauerbuchung, Buchungsperioden aktualisieren.
Teilnahme-Voraussetzung: Kaufmännische Grundkenntnisse.
Unterrichtszeiten: 09:00 – 16:30 Uhr

Weyhe-Kirchweyhe

»Trafo«, Kirchweyher Str. 51
Willi Wagner
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 21.11.17, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 54,80 € inkl. Pausenkaffee
Tagesseminar
Kursnummer: 00505007

SAP R/3 Grundlagen Finanzwesen und Controlling (FI – CO)

CBT-Simulation

Beschreibung siehe auch Kursnr. 00505030.
Kursinhalte: Rechnungswesen im integrierten R/3®-System, Anwendungen des Finanzwesens, Organisationsstrukturen der Finanzbuchhaltung und FI-Stammdaten, Haupt-/Nebenbuchungen, Integration in Produktion, Logistik und Controlling, Anwendungsgebiete des Controllings, Organisationsstrukturen des Controllings und CO-Stammdaten, Gemeinkostenrechnung, Auftrags-/Projektkostenrechnung, Integration in die Produktion und Logistik.
Teilnahme-Voraussetzung: Kaufmännische Grundkenntnisse.
Unterrichtszeiten: 09:00 – 16:30 Uhr

Weyhe-Kirchweyhe

»Trafo«, Kirchweyher Str. 51
Willi Wagner
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 22.11.17, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 54,80 € inkl. Pausenkaffee
Tagesseminar
Kursnummer: 00505008

SAP R/3 Materialwirtschaft (MM)

CBT-Simulation

Beschreibung siehe auch Kursnr. 00505030.
Kursinhalte: Umfeld des Einkaufes, Externe Beschaffungs-Belegsbearbeitung, Einkaufsinfosatz, Einkaufsbelege: Auswertungen, Stammdaten des Einkaufes.
Teilnahme-Voraussetzung: Kaufmännische Grundkenntnisse.
Unterrichtszeiten: 09:00 – 16:30 Uhr

Weyhe-Kirchweyhe

»Trafo«, Kirchweyher Str. 51
Willi Wagner
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 23.11.17, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 54,80 € inkl. Pausenkaffee
Tagesseminar
Kursnummer: 00505009

SAP R/3 Vertrieb und Versand (SD)

CBT-Simulation

Beschreibung siehe auch Kursnr. 00505030.
Kursinhalte: Materialwirtschaft im integrierten R/3®-System, Vertrieb im integrierten R/3®-System, Modul SD und Vertrieb, Einzelbearbeitungen, Arbeitsvortrag, Aufträge zusammenführen.
Teilnahme-Voraussetzung: Kaufmännische Grundkenntnisse.
Unterrichtszeiten: 09:00 – 16:30 Uhr

Weyhe-Kirchweyhe

»Trafo«, Kirchweyher Str. 51
Willi Wagner
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 24.11.17, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 54,80 € inkl. Pausenkaffee
Tagesseminar
Kursnummer: 00505010

Arbeitsrecht für die Lohn- und Gehaltsabrechnung

Lohn- und Gehaltsabrechnung ist ein eigenständiges Arbeitsgebiet in kleinen und mittleren Unternehmen. Hierfür sind neben den buchhalterischen Fähigkeiten erweiterte Kenntnisse über das Arbeitsrecht für die Abrechnung erforderlich. Holen Sie sich dieses Wissens und qualifizieren Sie sich beruflich weiter. Nach dem Absolvieren dieses Moduls für die »Fachkraft Personalabrechnung«:

- haben Sie einen Überblick über das Kollektiv- und Individualarbeitsrecht;

- kennen Sie die wesentlichen Bestimmungen dieser beiden Arbeitsrechtsgebiete;
- besitzen Sie die Fähigkeit, Abrechnungsbestandteile steuerrechtlich zu beurteilen;
- haben Sie einen Überblick über gesetzliche Vorschriften, die Auswirkungen auf die Abrechnung der Mitarbeiter/-innen haben;
- können Sie arbeitsrechtliche Situationen sozialversicherungsrechtlich einordnen (SGB).

Abschluss: Qualifizierte Bescheinigung und/oder Prüfung im Rahmen der »Fachkraft Personalabrechnung«

Bassum

Bahnhof, Raum 3 B, 1. OG, Am Bahnhof 1
Michael Lehmkuhl
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 20.11.17, 08:00 Uhr
5 U-Tage, 40 U-Std., 194,00 €
Bildungsurlaub
Kursnummer: 00505035

MOIN – OER für Multiplikator*innen in Niedersachsen

OER, das sind offene Bildungsressourcen – Texte, Fotos, Videos, Quizfragen, Arbeitsblätter, ganze Lernmodule, die frei im Internet verfügbar sind und von Dozierenden im Unterricht genutzt werden können. Neben den rechtlichen Stolpersteinen (Urheberrecht und CC-Lizenzen) geht es hauptsächlich um die Frage, wo ich solche Materialien finde, wie ich sie verwenden kann oder auch wie ich selber eigene Materialien online stellen kann.

Diese Schulung ist für hauptamtliche Mitarbeiter*innen und Dozent*innen aus unterschiedlichen Einrichtungen und Beschäftigungsformen der Erwachsenenbildung gedacht, die sich für das Thema OER begeistern und schulen lassen wollen, um es in ihrem Umfeld einzusetzen und die Idee von einer Kultur der Offenheit und des Teilens weiter zu verbreiten.

Sie ist nach folgendem Muster aufgebaut und wird als bMOOC bezeichnet:

Vorbereitungsphase	Präsenztage	Onlinephase	Abschlussveranstaltung
<p>das OER-Lernmodul des dvv:</p> <p>Urheberrecht an Volkshochschulen</p> <p>studiumdigitale –</p> <p>Goethe-Universität Frankfurt</p> 	OER & CC	6 Wochen begleitetes Online-Lernen	<p>Zusammenfassung</p> <p>Präsentation der Ergebnisse</p> <p>Vernetzung</p> <p>Zertifikate</p>

Am 25.09.2017 findet im Landkreis Diepholz in Stuhr eine Auftakt-/Infoveranstaltung als Präsenztage statt. Anmeldungen für diese Veranstaltung unter 04242 976-4444; Anmeldungen für den gesamten Kurs bei der kvhs ammerland, Tel. 04488 56-5100. Sollten sich mehr Personen anmelden als Plätze vorhanden sind, werden die Anmeldungen für den Gesamtkurs vorrangig behandelt.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
 Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
 Mo, 25.09.17, 10:00 Uhr
 1 U-Tag, 7 U-Std., entgeltfrei, inkl. Pausengetränke
 Tagesseminar
 Kursnummer: 00500005

Die Abschlussveranstaltung ist für Mi, 01.11.2017, in den Räumen der AEWB in Hannover geplant, ebenfalls 10:00 – 16:00 Uhr. Der bMOOC ist im Rahmen des Projektes MOIN für die Teilnehmer*innen kostenlos, die Abschlussveranstaltung erfordert einen Umlagebetrag von 25,00 €/Person.

Deutsch als Fremdsprache



Sie betreten das Büro des Chefs, lächeln ihn selbstbewusst an und erklären deutlich und stilvoll auf Deutsch, dass Sie die richtige Person für die neue Stelle sind...

Nur ein Traum? Solange Sie keine Deutschkurse besuchen, vielleicht schon.

Unsere Deutschkurse helfen Ihnen, Ihre Sprachkenntnisse systematisch aufzubauen und Wortschatz für jede Lebenssituation zu sammeln. Sie vermitteln Ihnen auch wichtige Informationen über das Leben, das Wirken und die Geschichte der Menschen hier.



Dr. Jeannette Behaghel
 Programmbereichsleiterin
 Boschstraße 7, 28857 Syke
 Tel. 04242 976-4004
 jeannette.behaghel@vhs-diepholz.de



Annegret Eiselt
 Pädagogische Mitarbeiterin
 Boschstraße 7, 28857 Syke
 Tel. 04242 976-4069
 annegret.eiselt@vhs-diepholz.de



Ilona Platz
 Sachbearbeitung
 Boschstraße 7, 28857 Syke
 Tel. 04242 976-4096
 ilona.platz@vhs-diepholz.de



Tanja Mosin
 Sachbearbeitung
 Boschstraße 7, 28857 Syke
 Tel. 04242 976-4085
 tanja.mosin@vhs-diepholz.de



Petra Kandler
 Sachbearbeitung
 Boschstraße 7, 28857 Syke
 Tel. 04242 976-4080
 petra.kandler@vhs-diepholz.de



Ute Keller
 Sachbearbeitung
 Boschstraße 7, 28857 Syke
 Tel. 04242 976-4086
 ute.keller@vhs-diepholz.de



Neele Waterstrat
 Koordinatorin
 Boschstraße 7, 28857 Syke
 Tel. 04242 976-4009
 neele.waterstrat@vhs-diepholz.de



Marie Gomes
 Empfang
 Boschstraße 7, 28857 Syke
 Tel. 04242 976-4012
 marie.gomes@vhs-diepholz.de

Sprechzeiten (Opening hours)

Dienstag:	12:30 – 14:30 Uhr
Mittwoch:	13:00 – 16:00 Uhr
Donnerstag:	09:00 – 12:00 Uhr
Freitag:	keine Sprechzeit

Kursberatung und Einstufungen

Montag:	09:00 – 12:00 Uhr
---------	-------------------

Gesonderte Termine nur nach Absprache – bitte bringen Sie zur Beratung ihre Dokumente mit, wenn vorhanden: Ausweis, Zulassung zu einem Integrationskurs im Original, Leistungsbescheid.

Course advice and classification on monday

Separate dates by appointment only – please bring your documents with you, if available: identity card, admission to an integration course in the original, performance notice.

Volkshochschule des Landkreises Diepholz

Programmbereich Deutsch als Fremd- und Zweitsprache

Boschstraße 7, 28857 Syke

Tel. 04242 976-4012

Deutsch-Lernen@vhs-diepholz.de

Deutsch

Deutsch als Fremdsprache (DaF) Deutsch als Zweitsprache (DaZ)

Dein Deutsch – deine Chance • Senin Almancan – senin şansın • Твой немецкий – твой шанс

Sie wollen die deutsche Sprache und Kultur kennen lernen – wir haben die passenden Kurse.

Wir bieten Deutschkurse

- für Anfänger (A1 / A2)
- für Fortgeschrittene (B1 / B1+)
- für kompetente Sprachanwender (B2)
- nach Berufssprachförder-Verordnung (DeuFöV), (B2/C1)

Kurse für Asylbewerber/-innen

Informationen bekommen Sie unter

Tel. 04242 976-4069/4085

oder auf unserer Internetseite.

Integrationskurse

Integration kursları

Интеграционные курсы

Die meisten Migranten/Migrantinnen in Deutschland haben ein Recht auf einen Integrationskurs.

Der Integrationskurs kann für Sie günsti-

ger oder ganz kostenlos sein.

Wir beraten Sie gerne darüber.

Kursaufbau

Jeder Kurs besteht aus mehreren Modulen à 100 Unterrichtsstunden.

Die VHS setzt in ihren Kursen erfahrene und qualifizierte Lehrkräfte ein.

Entgelte

Je 100 Unterrichtsstunden

- regulärer Preis 195,00 €
- Integrationskursteilnehmende 195,00 €
- Integrationskursteilnehmende mit Befreiung vom Kostenbeitrag 0,00 €
- Praktikanten/innen, Au-pairs, Bezieher von Arbeitslosengeld I 120,00 €
- Asylbewerber/innen, Bezieher von Sozialhilfe(n) oder Arbeitslosengeld II 70,00 €

Für Lernende in Integrationskursen gelten besondere Bedingungen.

Prüfungen an der VHS LK Diepholz:

- Deutschtest für Zuwanderer (DTZ) für die Stufen A2/B1 (GER)
- Zertifikat B2 (GER)
- Deutsch für Zuwanderer A1 (GER)
- Test „Leben in Deutschland“ (Einbürgerungstest)

Lehrbücher:

Lehrbücher werden von den Teilnehmenden selbst gekauft.

Kursberatung und Einstufung

Unsere Kurse sind in Lernstufen aufgebaut. So können Sie optimal gefördert werden. Die **verbindliche Einstufung und Beratung** vor Kursbeginn hilft Ihnen, das passgenaue Angebot zu finden. Im Laufe des Semesters werden vielerorts im Landkreis Kurse für **Asylbewerber/-innen** und **zusätzliche Integrationskurse** gestartet. Termine und Orte auf Anfrage.

Wir haben **festе Beratungstermine** an verschiedenen Orten, aber Sie können auch **individuelle Termine** vereinbaren.

Termine für Einstufung und Beratung

Syke

VHS, Boschstraße 7, Büro
montags: 9:00 – 12:00 Uhr

Sulingen

VHS in der Lindenschule, Edenstr. 39, 27232 Sulingen
05.09., 07.11., 05.12.2017
9:00 – 10:00 Uhr

Weyhe-Kirchweyhe

Weyhe-Kirchweyhe, Bildungsstätte Trafo, Kirchweyher Str. 51, Raum 6
19.09., 17.10., 21.11., 19.12.2017, 16.01.2018, 9:00 – 10:00 Uhr

Stuhr-Brinkum

VHS, Jupiterstr. 1, Raum 4
26.09., 24.10., 28.11.2017, 23.01.2018, 09:00 – 10:00 Uhr

Diepholz

Bahnhofstr. 11, Raum 12
12.09., 14.11., 12.12.2017, 09.01.2018, 9:15 – 10:15 Uhr

Integrationskurse

Basis 1 – 3

03.08.2017 - 01.12.2017

Unterrichtstage

Mo Di Mi Do Fr

08:30 - 11:45 Uhr

Dagmar Schreiber-Aresti

[Sulingen](#)

bis 31.08.17 in: Am Deepenpool 29

ab 01.09.17 in:

VHS in Sulingen, Lindenschule, Edenstr. 39

Basis 1 - 3

18.10.2017 - 23.02.2018

Unterrichtstage

Mo Di Mi Fr

08:30 - 11:45 Uhr

Christiane Nöggerath

[Stuhr-Brinkum](#)

VHS im Briseck-Ztr., Jupiterstr. 1

Basis 1 - 3

06.11.2017 - 27.03.2018

Unterrichtstage

Mo Di Mi Do Fr

14:15 - 16:30 Uhr

Sabine Lorenz, Diethelm Lazar

[Stuhr-Brinkum](#)

VHS im Briseck-Ztr., Jupiterstr. 1

Basis 1 - 3

20.11.2017 - 21.02.2018

Unterrichtstage

Mo Di Mi Do

13:00 - 16:15 Uhr

Viktoria Theoharova, Neele Waterstraat

[Weyhe](#)

VHS im Bahnhof

Basis 3

14.08.2017 - 24.10.2017

Unterrichtstage

Mo Di Do Fr

09:00 - 11:15 Uhr

Heide-Marie Kasper, Walter Bellingrodt

[Bruchhausen-Vilsen](#)

Bavendamsches Haus, Raum 1

Aufbau 3

14.08.2017 - 27.09.2017

Orientierungskurs

02.10.2017 - 03.11.2017

Unterrichtstage

Mo Di Mi Do Fr

14:15 - 16:30 Uhr

Sabine Lorenz, Diethelm Lazar

[Stuhr-Brinkum](#)

VHS im Briseck-Ztr., Jupiterstr. 1; R. 3

Orientierungskurs

21.08.2017 - 16.10.2017

Unterrichtstage

Mo Di Mi Fr

08:30 - 11:45 Uhr

Christiane Nöggerath

[Stuhr-Brinkum](#)

VHS im Briseck-Ztr., Jupiterstr. 1; R. 3

Aufbau 3

28.08.2017 - 29.09.2017

Orientierungskurs

02.10.2017 - 17.11.2017

Unterrichtstage

Mo Di Mi Do Fr

13:00 - 16:15 Uhr

Viktoria Theoharova, Neele Waterstraat

[Weyhe](#)

VHS im Bahnhof, Raum 2.1

Aufbau 3

06.09.2017 - 24.10.2017

Orientierungskurs

25.10.2017 - 30.11.2017

Unterrichtstage

Mo Di Mi Do Fr

09:00 - 12:15 Uhr

Ulrike Pöppelmeier

[Twistringen](#)

VHS, Brunnenstr. 5 a, R.2

Aufbau 1 - 2

23.08.2017 - 31.01.2018

Unterrichtstage

Mo Di Mi Do

13:00 - 16:15 Uhr

Ahmad Khoshdel

[Stuhr-Brinkum](#)

VHS im Briseck-Ztr., Jupiterstr. 1; R. 2

Aufbau 1 - 2

26.10.2017 - 09.03.2018

Unterrichtstage

Mo Di Do Fr

09:00 - 11:15 Uhr

Heide-Marie Kasper, Walter Bellingrodt

[Bruchhausen-Vilsen](#)

Bavendamsches Haus, Raum 1

Aufbau 2 - 3

01.09.2017 - 27.11.2017

Orientierungskurs

28.11.2017 - 16.01.2018

Unterrichtstage

Mo Di Mi Do Fr

08:30 - 11:45 Uhr

Dr. Marina Holle

[Bassum](#)

Kirchstr. 8

Aufbau 1 - 3

04.12.2017 - 20.04.2018

Unterrichtstage

Mo Di Mi Do Fr

08:30 - 11:45 Uhr

Dagmar Schreiber-Aresti

[Sulingen](#)

VHS in Sulingen, Lindenschule, Edenstr. 39



Alphabetisierung

Modul 7 - 9

04.09.2017 - 27.02.2018

Unterrichtstage

Mo Di Mi Do

09:00 - 11:15 Uhr

Sabine Lorenz

Twistringeng

VHS, Brunnenstr. 5 a, R.1

Modul 6 - 7

13.09.2017 - 01.02.2018

Unterrichtstage

Di Mi Do

13:30 - 16:45

Tanja Bryson-Schreiber

Syke

Boschstr. 7, Raum 2

Modul 6

08.09.2017 - 01.02.2018

Unterrichtstage

Mo Do Fr

12:30 - 15:45 Uhr

Danuta Masche

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11, R. 22

Modul 8 - 9

06.09.2017 - 28.11.2017

Unterrichtstage

Mo Di Mi Do Fr

13:30 - 16:45 Uhr

Neele Waterstrat, Anne Melchers

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1, R. 1

Modul 4 - 6

24.08.2017 - 06.04.2018

Unterrichtstage

Di Mi Fr

08:30 - 11:45 Uhr

Fan Yang

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11, R. 31

Modul 5

29.08.2017 - 07.02.2018

Unterrichtstage

Mo Di Mi Do

12:30 - 15:45 Uhr

Hans-Heinrich Prange

Syke

Alte Posth., Nienburger Str. 5, Raum 2

Wiederholung 3

06.09.2017 - 06.11.2017

Orientierungskurs

07.11.2017 - 19.12.2017

Unterrichtstage

Mo Di Mi Do

08:45 - 12:00 Uhr

Ahmad Khoshdel

Weyhe

VHS im Bahnhof, Raum 1.1

Modul 3 - 4

21.08.2017 - 07.02.2018

Unterrichtstage

Mo Di Mi Do

08:30 - 12:40 Uhr

Roxana Manuela Sabou

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11, R. 14

Modul 1 - 9

03.08.2017 - 23.09.2018

Unterrichtstage

Mo Di Mi Do

08:00 - 12:00 Uhr

Hans-Heinrich Prange

Syke

Hacheschule

Modul 1 - 9

15.11.2017 - 26.12.2018

Unterrichtstage

Mo Di Mi Do

08:45 - 12:00 Uhr

Ahmad Khoshdel

Weyhe

VHS im Bahnhof

Wiederholung 2 - 3

08.08.2017 - 20.11.2017

Orientierungskurs

21.11.2017 - 18.01.2018

Unterrichtstage

Mo Di Do Fr

08:30 - 11:45 Uhr

Danuta Masche

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11, R. 33

Wiederholung 1 - 3

04.12.2017 - 02.04.2018

Unterrichtstage

Mo Di Mi Do Fr

13:30 - 16:45 Uhr

Neele Waterstrat, Anne Melchers

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1, R. 1

Berufsbezogene Sprachförderung (DeuFöV)

Basismodul bis B2

07.08.2017 - 12.12.2017

Unterrichtstage

Mo Di Fr

08:30 - 13:15 Uhr

Kristin Luks

Syke

Boschstr. 7

Deutschkurse für Asylbewerber

allgemein und mit Alphabetisierung

Die Kurse werden in Kooperation

- mit dem Landkreis Diepholz und den Kommunen des Landkreises
250 Unterrichtsstunden
- mit Förderung des Landes Niedersachsen (MWK)
300 Unterrichtsstunden

durchgeführt

Diese Kurse sind entgeltfrei, ein Lehrwerk wird kostenlos zur Verfügung gestellt.

Niederschwellige Kurse für Frauen

Die Kurse werden in Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Twistringen sowie Kindergärten und Grundschulen durchgeführt.

Anmeldung:

Twistringen: Heike Harms, Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Twistringen,
Tel. 0423 413106

Diese Kurse sind entgeltfrei.

Mama lernt Deutsch

ab 01.09.2017

Unterrichtstage

Fr

08:30 – 11:00 Uhr

Dr. Margarete Bollmann-Lingens

Twistringen

VHS, Brunnenstraße 5 a, Raum 1

00404701

Prüfungstermine

DTZ (Deutsch-Test für Zuwanderer)

02.09.2017, Anmeldeschluss 28.07.2017

11.11.2017, Anmeldeschluss 06.10.2017

ab 08:30 Uhr / 115,00 €

Syke

Deutsch als Fremdsprache A1

Termine auf Anfrage

25,00 €

Deutsch als Fremdsprache A2

Termine auf Anfrage

30,00 €



Zweiter Bildungsweg



»Wir können den Wind nicht beherrschen, aber wir können die Segel richtig setzen.«

Seneca

Etwas anders machen, etwas riskieren, etwas wagen oder alles auf eine Karte setzen sind nicht selten Motive, die uns umtreiben. Im Augenblick investieren viele Menschen in Aktien mit der Hoffnung, genügend »Geld zu machen«, um sich Wünsche zu erfüllen. Aber das kann teuer werden!

Wie wäre es denn mit Ihrem Wunsch nach Veränderung, den Sie sich selbst erfüllen können? Investieren Sie in sich! Mit einer neuen Chance im 2. Bildungsweg bekommen Sie vielleicht die Lust an der Erkenntnis, was Sie und uns denn im Innersten zusammenhält. Bestimmt aber wachsen Ihre Chancen, sich im Beruf oder im Privaten zu entfalten, Neuland zu betreten und anders am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen als bisher.



Ewald Fiedler

Fachbereichsleitung
Tel. 04242 976-4076
ewald.fiedler@vhs-diepholz.de



Maïke Hundertmark

Maïke Hundertmark
Tel. 04242 976-4138
maïke.hundertmark@vhs-diepholz.de



Sabine Hanisch

Sachbearbeitung
Tel. 04242 976-4003
sabine.hanisch@vhs-diepholz.de

Grundbildung und Zweiter Bildungsweg – die zweite Chance mit integrierten Praktika in ausgewählten Betrieben

Ganz gleich, wie alt Sie sind: Wenn Sie die Chance nutzen wollen, Ihre Potenziale zu entfalten, bieten wir Ihnen unkomplizierte Lösungen. Mit der Grundbildung können Sie Ihre Fähigkeiten im

Lesen, Schreiben und Rechnen verbessern. Der zweite Bildungsweg steht Ihnen offen, wenn Sie Schulabschlüsse nachholen wollen oder ohne das Abitur einen Hochschulzugang erwerben wollen.

Information oder Beratung

Für alle Schulabschlusslehrgänge und die Vorbereitung auf die Hochschul-Zulassungsprüfung bieten wir Ihnen Bildungsberatungen entweder in gemeinschaftlichen Informationsveranstaltungen oder in individuellen Beratungsgesprächen.

Orientierungsphase und Kündigung

Zu Beginn aller Lehrgänge ist eine Orientierungsphase von 12 Wochen vorgesehen. Sie haben die Möglichkeit, während dieser Zeit unsere Lernangebote und die jeweiligen Umfeldbedingungen zu prüfen und können entscheiden, ob sie Ihnen zusagen oder nicht. Eine Kündigung ist in dieser Zeit ohne Angabe von Gründen möglich. Unsere Lehrkräfte haben in der Orientierungsphase die Gelegenheit, Ihre Potenziale kennen zu lernen. Kurz vor Ablauf der Orientierungsphase bieten wir Ihnen ein individuelles Beratungsgespräch an, um Ihnen eine Einschätzung zu geben, ob Sie die Voraussetzungen zur weiteren erfolgreichen Vorbereitung auf die Abschlussprüfung

zeigt haben. In der Hauptphase der Lehrgänge ab 13. Woche ist eine Kündigung nur noch aus nicht vorhersehbarem wichtigem Grund möglich wie Umzug in einen anderen Landkreis oder Beginn einer Erwerbstätigkeit, die den weiteren Besuch des jeweiligen Lehrganges ausschließt.

Zahlungsbedingungen

Bei Eintritt in einen Lehrgang des 2. Bildungsweges ist eine Anmeldegebühr von 35 € einmalig zu zahlen. Ebenfalls einmalig ist das Prüfungsentgelt, das bei Anmeldung zur Prüfung fällig gestellt wird. In der Regel sollte eine Einzugsermächtigung für die Entgelte erteilt werden.

Entgelte

Sekundarabschluss 1
Hauptschulabschluss 50,00 €

Sekundarabschluss 1
Realschulabschluss 100,00 €
Z-Kurse 115,00 €

einmalig zu zahlen sind
Anmeldeentgelt 35,00 €
Prüfungsentgelt 100,00 €

Entgelte für die Mitlernkurse

Sekundarstufe 1

- zweistündiges Fach 28,00 €
- vierstündiges Fach 46,00 €
- für zwei Fächer 56,00 €

Sekundarstufe 2

- zweistündiges Fach 46,00 €
- dreistündiges Fach 50,00 €
- für zwei Fächer 70,00 €



Anmeldung

Tel. 04242 976-4444
Fax 04242 976-4942
vhs@vhs-diepholz.de
www.vhs-diepholz.de

Grundbildung

Grundbildungsangebote

In Deutschland leben 7,5 Millionen funktionale Analphabetinnen und Analphabeten im erwerbsfähigen Alter. Die Zahlen der nationalen leo. – Level-One Studie wurden im Frühjahr 2011 veröffentlicht und haben ein breites Echo hervorgerufen.

Dass in einem Industrieland mit Schulpflicht ein Siebtel der erwerbsfähigen Bevölkerung nicht ausreichend lesen und schreiben kann, ist eine bestürzende Tatsache, der man entgegenwirken muss.

Wie kann funktionalem Analphabetismus vorgebeugt werden – in Schule, Elternhaus, in außerschulischen Projekten? Wie können Jugendliche und Erwachsene aus bildungsfernen Schichten erreicht werden? Und wie kann man ihnen Freude am Lesen vermitteln, damit sie sich zurechtfinden im allgegenwärtigen Buchstaben-Dschungel?

Um diesen Fragen angemessen begegnen zu können, hat die VHS ein programmbereichsübergreifendes Konzept erarbeitet, das von den Bereichen Sprachen, DaZ, Alphabetisierung und 2. Bildungsweg getragen wird. Für die Zielgruppe der Menschen, die nicht ausreichend lesen, schreiben und rechnen können und im Umgang mit den neuen Technologien im Alltag große Schwierigkeiten haben, bietet die VHS weiterführende Grundbildungsangebote mit dem Ziel an, anschließend entweder eine Erwerbstätigkeit aufnehmen zu können oder berufliche Qualifikationen wie den Führerschein oder einen Schulabschluss zu erwerben.


Angesprochen werden sollen aber auch Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter mit der o. a. Kompetenzbeschreibung aus Betrieben:

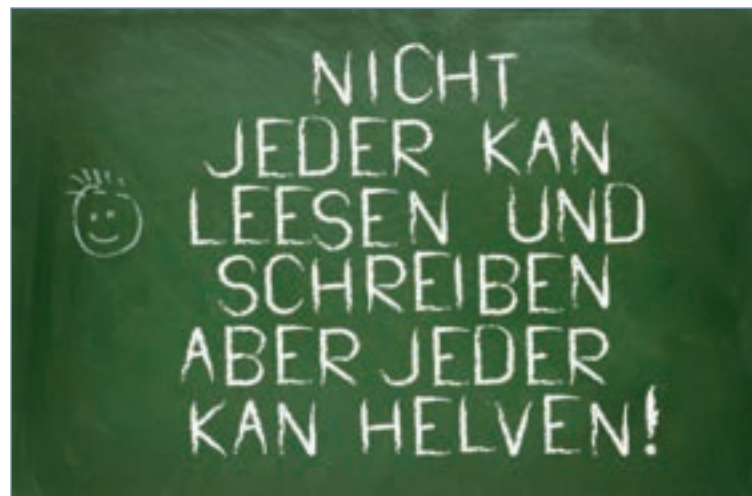
- die höherwertige Aufgaben übernehmen möchten
- oder wegen mangelnder Grundbildungskompetenz von Entlassung bedroht sind

oder motivierte Menschen auf der Suche nach beruflichen oder Weiterbildungsperspektiven:

- aus VHS-Alphabetisierungskursen für Deutsche
- aus VHS-Integrationskursen mit Alphabetisierung

Unser Programm beinhaltet Bausteine unterschiedlicher Form, Dauer und Intensität.

 Auskünfte und Beratung für alle Angebote: Ewald Fiedler.
Anmeldung: 04242 976-4003



Projekt GBIB – Grundbildung und Beruf

gefördert durch das Land Niedersachsen aus dem Programm »Lebenslanges Lernen«

In diesem Projekt wirken Kreishandwerkerschaft Diepholz/Nienburg, Jobcenter des Landkreises Diepholz und die FahrerKonzept-Trainings GmbH in Stuhr mit der VHS zusammen. Im Mittelpunkt stehen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die den Wunsch nach der Aufnahme einer geregelten Tätigkeit mit der Bereitschaft verbinden, eine weiterführende berufsbegleitende Grundbildungsmaßnahme mit berufsorientierenden/-vorbereitenden Akzenten – GBiB zu besuchen.

1. Vorrangiges Ziel ist die Erweiterung der Grundbildungskompetenz: Schreib- und Lesekompetenz, alltagsmathematische Kompetenz, technologische Problemlösungskompetenz auf der Basis der sozialen und berufspraktischen Mindestanforderungen von Betrieben, die Arbeitskräfte suchen.

2. Zweck der Maßnahme ist der Übergang der TN entweder in betriebliche Ausbildung oder Beschäftigung sowie in weiterführende abschlussbezogene Bildungsmaßnahmen wie Hauptschulabschlusslehrgang oder Berufsqualifizierungsmaßnahme. Für die Teilnehmenden aus den VHS-Maßnahmen sind mehrfache, umfangreiche Assessments verteilt über die Maßnahmendauer geplant, um Eingangsvoraussetzungen zu erfassen und deren Wünsche sowie individuelle Potenziale zu ermitteln sowie die Annäherung an die Mindestanforderungen von kooperierenden Betrieben zu erfahren, die eine Bereitschaft zu einer möglichen Übernahme in ein Beschäftigungsverhältnis signalisieren.

Der Unterricht erfolgt in Einrichtungen der VHS mit maximal 5 Unterrichtsstunden pro Tag.

Baustein 1 bis 3 Vollzeit

Umfang: 945 UStd, Kosten: 1.890,00 € (Ermäßigungen können beantragt werden, Anträge auf Förderungen nach Asylbewerberleistungsgesetz und BSHG werden unterstützt)

seit 23.01.2017 – 21.12.2017

Montag bis Freitag, 08:30 – 12:45 Uhr

Neuer Lehrgang:

01.10.2017 – 30.11.2018

Unterrichtsort:

Sulingen, VHS in Sulingen

Kursnummer: 00600041

Neuer Lehrgang:

15.08.2017 – 26.10.2018

Unterrichtsort:

Diepholz, VHS in der Alten Realschule, Bahnhofstraße 11

Hinnerk Wähaus, Tel. 04242 976-1918

Kursnummer: A00600047

Bausteine 1, 2, 3, 4 Bildung auf Bestellung:

Auf Anfrage stellen wir auch nach Ihren Wünschen mit den 4 Kompetenzbausteinen: Schreib- und Lesekompetenz, alltagsmathematische Kompetenz, technologische Problemlösungskompetenz eine Veranstaltung nach Maß an. Jeder Baustein umfasst 315 Unterrichtsstunden in Teilzeit.

Und nach der Grundbildung – vor dem Hauptschullehrgang:

Brückenkurs BrüBiB

mit berufsorientierenden und berufsvorbereitenden Akzenten.

Unterrichtsorte:

Syke, Kursnummer: 00601017 und

Diepholz, Kursnummer: 00601016

Beginn:

01.09.2017

Unterricht von Montag bis Freitag, 08:30 – 13:00 Uhr

Fächer:

Deutsch, Mathematik, Biologie – Gesundheitsbildung, Arbeit und Wirtschaft, Erdkunde

Infoveranstaltung:

24.08.2017, 10:00 Uhr in **Syke**, 25.08.2017, 11:00 in **Diepholz**

Auskünfte und Beratung:

Maïke Hundertmark, Tel. 04242 976-4138,

Hinnerk Wähaus, Tel. 04242 976-1918



Foto: fotolia, woodapple



Schulabschlüsse

Betriebliche Praktika

Die Konzeptionen der Tageshaupt- und Tagesrealschullehrgänge sowie der Abendrealschullehrgänge wurden aktualisiert und um freiwillige Praktika in verschiedenen ausgewählten Betrieben des Handwerks, des Handels und Verkehrs, der Dienstleistungs- und Versorgungsbranche oder bei Behörden oder sozialen Einrichtungen erweitert. Die Praktika werden im Rahmen des Unterrichtes im Fach Arbeit/Wirtschaft vorbereitet und betreut. Persönliche Interessen sowie individuelle Kompetenzen zu erkennen, den geeigneten Betrieb zu finden, betriebliche Abläufe verstehen zu lernen und viele andere Dinge mehr stehen dabei im Vordergrund bei der Vorbereitung auf die Praktika. Auch bei der Suche nach geeigneten Betrieben unterstützen alle Lehrkräfte die interessierten Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Sie stehen während der Praktikumszeit für alle Fragen zur Verfügung. Nach gemeinsamer Vorbereitung im Unterricht werden die Erfahrungen in einer Berichtsmappe ausgewertet. Ziel ist es, die Anforderungen der Arbeitswelt kennenzulernen und vielfältige Erfahrungen am Arbeitsplatz und in der Berufswelt zu sammeln, die eine Aufnahme eines Ausbildungs- oder Beschäftigungsverhältnisses unterstützen.

Während des Praktikums gelten die Arbeitsregelungen des Betriebs, so dass andere Arbeitszeiten entstehen als während der Unterrichtszeit. Besondere Sicherheitsvorschriften und Verhaltensvorschriften im Betrieb müssen beachtet werden. Hierzu gibt es ebenso konkretere Informationen im Fach Arbeit/Wirtschaft wie zu den ausgewählten Betrieben und ihren besonderen Mindestanforderungen.

Mitlernkurse

Wer nur Teile des Kursangebotes im Bereich des zweiten Bildungsweges ohne die Vorbereitung auf einen nachträglichen Bildungsabschluss in Anspruch nehmen möchte, wer also z. B. nur Interesse an einer Fremdsprache oder einzelnen Fächern, wie z. B. Geschichte, Erdkunde, Biologie etc. hat, erhält die Möglichkeit zum Mitlernen (z. B. als Vorbereitung für die Umschulung, eine Facharbeiter- oder Gesellen- oder aber auch Meisterprüfung). Rufen Sie an und lassen Sie sich beraten!

Tageshauptschulen

Scholen

Reisende Werkschule
01.08.17 bis 29.06.18
Deutsch, Mathe, Englisch, Erdkunde,
Physik, Bio, Geschichte/Sozialkunde
Mo., Mi., Do., Fr., 8:30 – 13:15 Uhr
Maik Hundertmark, Tel. 04242 976-4138
Kursnummer: A00601015

Syke

VHS, Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
15.08.17 bis 29.06.18
Deutsch, Mathematik, Englisch,
Erdkunde, Arbeit/Wirtschaft, Physik,
Biologie, Geschichte/Sozialkunde
Projektarbeit, betriebliches Praktikum und
selbstorganisiertes Lernen
Mo. – Fr., 8:30 – 13:30 Uhr
Maik Hundertmark, Tel. 04242 976-4138
Kursnummer: A00601014

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstraße 11
15.08.17 bis 29.06.18
Deutsch, Mathematik, Englisch,
Erdkunde, Arbeit/Wirtschaft, Physik,
Biologie, Geschichte/Sozialkunde
Projektarbeit, betriebliches Praktikum und
selbstorganisiertes Lernen
Mo. – Fr., 8:30 – 13:30 Uhr
Hinnerk Wähaus, Tel. 01578 7049737
Kursnummer: A00601013

Abendhauptschulen

Syke

VHS, Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
 21.08.17 bis 29.06.18
 Deutsch, Mathematik, Englisch,
 Erdkunde, Arbeit/Wirtschaft, Physik,
 Biologie, Geschichte/Sozialkunde
 Projektarbeit, betriebliches Praktikum und
 selbstorganisiertes Lernen
 Mo. - Fr., 17:30 - 21:15 Uhr
 Maike Hundertmark, Tel. 04242 976-4138
 Infotermin: 10.08.17, 18:00 Uhr
 Kursnummer: A00601010

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstraße 11
 21.08.17 bis 29.06.18
 Deutsch, Mathematik, Englisch,
 Geschichte, Arbeit/Wirtschaft,
 Erdkunde, Biologie, Chemie
 Mo. - Do., 17:30 - 21:15 Uhr
 Hinnerk Wähaus, Tel. 01578 7049737
 Infotermin: 10.08.17, 18:00 Uhr
 Kursnummer: A00601011

Tagesrealschulen

Syke

Reisende Werkschule
 01.08.17 bis 24.06.18
 Deutsch, Mathematik, Englisch,
 Biologie, Physik, Erdkunde,
 Geschichte/ Sozialkunde, Kunst
 8:30 – 14:15 Uhr
 Maike Hundertmark, Tel. 04242 976-4138
 Kursnummer: A00602017

Syke

VHS, Alte Posthalterei, Waldstraße 3
 15.08.17 bis 29.06.18
 Deutsch, Mathematik, Englisch,
 Biologie, Physik, Arbeit/Wirtschaft,
 Sozialkunde, Erdkunde
 Projektarbeit, betriebliches Praktikum und
 selbstorganisiertes Lernen
 Mo. – Fr., 8:30 – 13:30 Uhr
 Maike Hundertmark, Tel. 04242 976-4138
 Infotermin: 08.08.17, 10:00 Uhr
 Kursnummer: A00602014

Abendrealschulen

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstraße 11
 21.08.17 bis 29.06.18
 Deutsch, Mathematik, Englisch,
 Geschichte, Arbeit/Wirtschaft,
 Erdkunde, Biologie, Chemie
 Mo. – Do., 17:30 – 21:15 Uhr
 Hinnerk Wähaus, Tel. 01578 7049737
 Infotermin: 10.08.17, 18:00 Uhr
 Kursnummer: A00602012

Syke

VHS, Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
 21.08.17 bis 29.06.18
 Deutsch, Mathematik, Englisch,
 Arbeit/Wirtschaft, Erdkunde,
 Biologie, Geschichte, Chemie
 Mo. – Do., 18:30 – 21:45 Uhr
 Maike Hundertmark, Tel. 04242 976-4138
 Infotermin: 10.08.17, 18:00 Uhr
 Kursnummer: A00602010

Studieren ohne Abitur

Bassum

VHS im Bahnhof
 05.02.18 bis 31.01.19
 Deutsch, Mathematik, Englisch,
 Einführung in wissenschaftl. Arbeiten,
 Förderung der Studierfähigkeit
 Mo., Di., Do., 18:00 – 21:30 Uhr
 Christin Luks, Tel. 04203 7456177
 Kursnummer: C00605015



»Niemand soll verloren gehen«

Lernförderangebote der VHS im Rahmen des Bildungs- und Teilhabepakets (BuT)

Für Schülerinnen und Schüler aller allgemeinbildenden und berufsbildenden Schulen im Landkreis Diepholz

Die VHS des Landkreises Diepholz bietet flächendeckend Lernförderung im Rahmen des Bildungs- und Teilhabepaketes für anspruchsberechtigte Schülerinnen und Schüler aller Schulformen und Altersstufen an.

Anspruch haben alle Kinder von Familien, die Leistungen nach SGB2, SGB12, AsylbLG oder Wohngeld bzw. Kindergeldzuschlag erhalten. Seit 2011 nimmt die Zahl der geleisteten Förderstunden kontinuierlich zu. Die Lernförderung hat sich als außerschulisches Angebot zu einem integrativen Bestandteil des schulischen Tagesablaufes entwickelt, das bei Schulleitungen und Lehrerinnen und Lehrern hohe Akzeptanz findet. Die Leistungsverbesserung der

geförderten Schülerinnen und Schüler spricht für sich. Der Erfolg des Programmes beruht auf der guten und engagierten Kooperation mit den Schulen und dem Sozialamt des Landkreises Diepholz, das für die Abrechnung und Bereitstellung der finanziellen Mittel und die Prüfung der Fördervoraussetzungen zuständig ist. Darüber hinaus hat die inhaltliche Gestaltung des Förderkonzeptes wesentlich zum Gelingen des Programms beigetragen. Hierbei steht nicht ausschließlich das schulische Curriculum im Mittelpunkt, sondern auch die Förderung und Verbesserung des Lernverhaltens und die Motivation der Schülerinnen und Schüler. Ein weiterer Grund für den starken Anstieg der Unterrichtsstunden ist die Sprachförderung von Kindern aus Migrantenfamilien. Durch erweiterte Angebote von bis

zu 6 Stunden Unterricht in der Woche wird gewährleistet, dass ein möglichst effektiver Einstieg für jedes neu in Deutschland ankommende Kind gelingt.

Die VHS stellt für diese Aufgaben geeignete Förderkräfte zur Verfügung, die zum Teil durch interne Qualifikationsmaßnahmen wie die „Basisqualifikation Pädagogik“ mit dem „Zusatzmodul DaZ“ qualifiziert werden. Der erfolgreiche Abschluss dieser Weiterbildungsmaßnahmen soll darüber hinaus den Übergang in ein Pädagogikstudium erleichtern, n. a. durch die Anrechnung von bis zu 13 CTS-Punkten!

Weitere Fragen von Interessierten zu den VHS-Lernförderangeboten beantwortet das BuT-Team der VHS.



Koordinatorin

Nicole Reimler
Tel. 04242 976-4082, 0176 47106394
nicole.reimler@vhs-diepholz.de



Projektverwaltung

Lisa Faller, Tel. 04242 976-1924
lisa.faller@vhs-diepholz.de



Projektverwaltung

Lydia Rau Tel. 04242 976-1925
lydia.rau@vhs-diepholz.de



Koordinatorin

Maïke Hundertmark
Tel. 04242 976-4138, 01577 8917256
maïke.hundertmark@vhs-diepholz.de



Koordinator

Hinnerk Wähaus
Tel. 04242 976-1918, 01578 7049737
hinnerk.waehaus@vhs-diepholz.de



Projektleitung

Ewald Fiedler Tel. 04242 976-4076
ewald.fiedler@vhs-diepholz.de

Studieren ohne Abitur: Hochschulen öffnen sich für neue Zielgruppen durch spezielle Studienangebote für Berufstätige

Erleichterung von Übergängen zwischen beruflicher und Hochschulbildung durch Anrechnung von Kompetenzen, Einbindung von Angeboten aus der Erwachsenenbildung oder »Geben Sie Ihrem Job mehr Gehalt«

Nach Schule und Berufsausbildung ist Lernen nicht beendet. Kontinuierliche Karrieren sind heute nicht mehr der Regelfall – Lebenslanges Lernen ist in der modernen Gesellschaft gefordert. Das neue Hochschulgesetz schafft in Niedersachsen wesentliche Voraussetzungen für eine höhere Durchlässigkeit in unserem Bildungssystem, damit auch Menschen ohne Abitur nach ihrer beruflichen Qualifikationsphase an einer Hochschule oder Fachhochschule studieren können. Diese Verzahnung von Berufsbildung und Hochschulen soll vielen Menschen neue Perspektiven eröffnen.

Für ein Studium ohne Abitur ist eine abgeschlossene Berufsausbildung und eine dreijährige Berufspraxis erforderlich oder eine vergleichbare berufliche Qualifizierung. Das Führen eines Haushalts mit mindestens einer zu pflegenden Person oder mindestens einem Kind wird als gleichwertig anerkannt.

Gegenwärtig werden Verfahren entworfen, die es erlauben, im Beruf und anderen Lebensbereichen erworbene Kompetenzen den spezifischen Studieninhalten zuzuordnen und vergleichbar zu machen. So werden Möglichkeiten der Anerken-

nung dieser Kompetenzen auf das angestrebte Studium geschaffen.

Der Weg vom Beruf zum Studium bedarf aber einer Brücke, die eine angemessene Vorbereitung auf die Hochschule beinhaltet. Diese Vorbereitung auf eine neue, unbekanntere Lebenssituation will die VHS durch Beratung, Auslotung der vorliegenden Kompetenzen und eine ergänzende Ausbildung auf den erforderlichen Gebieten ermöglichen.

Zu diesem Zweck kooperiert die VHS mit der Uni Vechta, um den Interessierten die Hochschule von innen zu zeigen und den Übergang zum Studium zu erleichtern.

Der neue Weg zum Studium ...

... besteht aus einer großen Anzahl von Angeboten, die mit unterschiedlichen Themen zur Vorbereitung auf das Studium zu ganz unterschiedlichen Zeiten unterbreitet werden. Als in sich geschlossene Veranstaltungen zu einem Thema umfassen sie etwa 30 bis 50 Unterrichtsstunden. Die in den Modulen zu erwerbenden Kompetenzen werden mit einem von den Hochschulen anerkannten Zertifikat bescheinigt und lassen sich je nach Studienfach an den Hochschulen auf das Studium anrechnen. Mit diesen Modulen kann man sich also fit für das Studium machen.

Nun entscheiden sich die Interessierten selbst ohne eine Einschränkung wie mit Abschlussprüfungen über ihren individuellen Zeitplan. Als Zielgruppe hat die VHS dabei Berufstätige im Blick, die sich weiterentwickeln wollen und denen der Weg zum Studium bisher durch das fehlende Abitur verwehrt blieb.



Informationsveranstaltung

Ausgewählte Lehrveranstaltungen an der Universität Vechta belegen, die Ihren beruflichen oder persönlichen Interessen entsprechen? Fragestellungen Ihrer beruflichen Praxis aus der wissenschaftlichen Perspektive betrachten, reflektieren und neue Erkenntnisse gewinnen? Uni-Luft schnuppern und ausloten, ob ein reguläres Studium für Sie in Frage

kommt? Interessiert, Prüfungsleistungen abzulegen, die auf ein späteres Studium angerechnet werden können? Wenn Sie eine dieser Fragen mit »Ja« beantwortet haben, dann informieren Sie sich am 9. Oktober über die Details zum Gasthörerstudium Wintersemester 17/18 (Start: 17.10.2017). Raum für Ihre Fragen ist selbstverständlich vorgesehen!

Referentin: Maria Goldberg, Koordinatorin »Offene Hochschule«, Universität Vechta

Frau Goldberg kann auch zu »Studieren ohne Abitur« und Orientierungsangeboten der Universität Vechta informieren.

Bassum

Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1 a
9. Oktober 2017, 18:30 Uhr
Kursnummer: B00605014

- Alle Angebote der Servicestelle Offenen Hochschule finden Sie im Internet unter <https://ohn-kursportal.de> und <http://www.uni-vechta.de/weiterbildung/offene-hochschule/>
- Unsere Empfehlung: Lassen Sie sich individuell beraten, vereinbaren Sie einen Termin mit Ewald Fiedler, Tel. 04242 976-4076
- Zur Frage »Passt mein Studienwunsch zu meinen Fähigkeiten und meinem Lebensweg?« bieten wir demnächst drei Modul-Kurse zu den Themen »Kommunikation und Rhetorik«, »Ressourcen erkennen« und »Selbstpräsentation« an. Bitte erkundigen Sie sich bei der VHS.
- Individuelle Beratung: Maria Goldberg, Tel. 04441 15166, maria.goldberg@uni-vechta.de



Weiterbildung: Zertifikatskurs »Basis-Qualifikation Pädagogik« für zukünftige Fachkräfte in der BuT-Lernförderung

Das Angebot richtet sich vornehmlich an pädagogische Mitarbeiterinnen und -mitarbeiter ohne Studium, die in VHS-Lernförderangeboten tätig werden wollen oder tätig sind und sich mit aktuellen Grundlagen der Schulpädagogik, fachdidaktischen Fragen, Erkenntnissen aus der Lerntheorie auseinander setzen wollen. Die auszubauenden Kompetenzen beinhalten die Entwicklung und Gestaltung von Lernunterstützung für diejenigen Schülerinnen und Schüler, für die von der Schule ein Förderbedarf festgestellt worden ist.

Dabei wird an die persönlichen Erfahrungen im Lebensumfeld, das Vorwissen und das pädagogische Verständnis der Lehrgangsteilnehmenden angeknüpft. Das heißt, es sind sowohl die jeweiligen schulischen Lerncurricula, die konkreten Bedingungen an der Schule sowie die individuellen Voraussetzungen der Schülerinnen und Schüler zu berücksichtigen. Im Sinne einer erfolgreichen

Lernförderung werden die pädagogischen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter befähigt, als Fachkräfte für die Lernförderung mit der Schule und mit den einzelnen Lehrerinnen und Lehrern zusammenzuarbeiten.

Durchgeführt werden die 12 einzelnen Module in Form von Wochenendseminaren von Freitag (4 UStd.) bis Samstag (8 UStd.). Der modulare Prozess wird organisiert in Form von unterschiedlichen fachlichen Inputs (Elemente theoretischer Vermittlung, Vorstellung von Literatur, Reflexion des Erarbeiteten) und organisierter Erfahrung von Selbstlern- und Lernvermittlungsprozessen. Die einzelnen Module werden fortlaufend, also parallel zum Beginn der Durchführung des ersten Moduls erarbeitet. Das hat den Vorteil, auf die Erfahrungen und Vorstellungen der Gruppe eingehen zu können und bietet die Möglichkeit, die Teilnehmerinnen und Teilnehmer selbst in den Erarbeitungsprozess partizipativ einzubeziehen.

Thematische Schwerpunkte:

- Lernen in der Schule, Aufgaben der Lernförderung
- Einführung in
 - wissenschaftliche Vorstellungen vom Lernen
 - Grundlagen Mathematik
 - Grundlagen Deutsch
- Einführung in Strukturierung und Organisation von Lernprozessen
- Settings für erfolgreiches Lernen in der Lernförderung
- Förderbedarfe in Deutsch und Mathematik im Einzelnen
- Förderunterricht in Deutsch und Mathematik
- Soziale und individuelle Gegebenheiten der einzelnen Schülerinnen und Schülern
- Offene Fragen und Qualitätssicherung

Modulveranstaltungen:

Die Module 1 – 4 sind bereits erfolgt
Auftakt: Vorstellungsrunde und Kennenlernen – Überblick über den Zertifikatskurs und Leistungsanforderungen
Wolfgang Raabe & Kristin Luks

Bedarfsermittlung (Wünsche & Ziele der TN) – Partizipativer Ansatz der WB
Kristin Luks

Zusatz-Modul 1
»Handwerkzeug studieren« (OHN-Kurs)
Blended-Learning-Format
Vertiefungsseminar für Studieninteressierte zum Online-Kurs Modul 1:
Reflexion über Ziele und Wünsche – Studieren?!
Recherchewege für die Gestaltung von Referaten / Hausarbeiten
Kristin Luks

Zusatz-Modul 2 und 3
„Handwerkzeug studieren“ (OHN-Kurs)
Blended-Learning-Format
Vertiefungsseminar für Studieninteressierte zum Online-Kurs:
Praktische Anwendung – Referate halten / Hausarbeiten schreiben
Kristin Luks

Modul 2
Lerntheorien und Entwicklungspsychologie
Kristin Luks

Zusatz-Modul 4
„Handwerkzeug studieren“ (OHN-Kurs)
Blended-Learning-Format
Besuch der Universität Vechta – Beratung vor Ort
Maria Goldberg, Kristin Luks (Offene Hochschule)

Modul 3
Effektive Unterrichtsplanung, -vorbereitung – Methoden zur Unterrichtsgestaltung und Selbstevaluation
Kristin Luks

 **Muss vor dem Praxiseinsatz in der Schule stattfinden!**

Modul 4
Lernen und Gedächtnis – selbstreguliertes Lernen – effektive Lernstrategien für den Unterricht / Schüler
Kristin Luks

Modul 5
Reflexion der praktischen Unterrichtserfahrung – kollegiale Beratung
Fr/Sa, 15.09./16.09.17
Wolfgang Raabe

Modul 6
Grundlagen und Lernförderung in Deutsch: Kerncurriculum Niedersachsen – kollegiale Beratung
Fr/Sa, 27.10./28.10.17
Kristin Luks

Modul 7
Grundlagen des Mathematikunterrichts: Kerncurriculum Niedersachsen – kollegiale Beratung
 Fr/Sa, 01.12./02.12.17
 Wolfgang Raabe

Modul 8
Grundlagen und Lernförderung in Englisch und DaZ – kollegiale Beratung
 Fr/Sa, 26.01./27.01.18
 Kristin Luks

Exkursion – Bildungsmesse
Besuch der Bildungsmesse Didacta in Hannover und Reflexion im Plenum
 Fr/Sa, 24.02./25.02.18
 Wolfgang Raabe, Kristin Luks

Modul 9
Lernförderung im Mathematikunterricht – Neurodidaktik, Motivation und Emotion kollegiale Beratung
 Fr/Sa, 09.03./10.03.18
 Wolfgang Raabe

Modul 10
Umgang mit Störungen im Unterricht – Profession und Professionalisierung
 Fr/Sa, 20.04./21.04.18
 Wolfgang Raabe

Modul 11
Rolle als VHS-Lehrkraft im Wandel des Schulsystems bzw. Rolle als angehende/r Pädagogikstudent/in
 Fr/Sa, 04.05./05.05.18
 Kristin Luks

Exkursion – Universität Oldenburg
Rundgang in der Bibliothek – Orientierung vor Ort – Mittagessen in der Mensa
 Sa, 19.05.18
 Kristin Luks

Modul 12
Abschlussequation & Reflexion der Weiterbildung + Beratung zum Pädagogikstudium
 Freitag, den 01.06.18
 Kristin Luks

Rückgabe der Lernportfolios & individuelles Feedback + gemeinsames Abschiedessen
 Sa, 02.06.18
 Wolfgang Raabe, Kristin Luks

Abgabe des Lernportfolios!

Flankierend zur Unterrichtstätigkeit in den BuT-Lernförderangeboten sind vorgesehen:

• **4 dezentrale Lernzirkel mit Fremd- und Eigenhospitationen**
 (je 4 Stunden) einschl. Beratungs- und Reflexionsphasen: Austausch praktischer Unterrichtserfahrung, die von „Best-Practise“-Beispielen begleitet werden. Im Rahmen der Lernzirkel werden auch Lernmaterialien von erfahrenen Lehrkräften vorgestellt und unterrichtspraktische Einsatzmöglichkeiten unter fachkundiger Anleitung erprobt.

• **Kollegiale Beratungen zur individuellen Unterstützung**
 Schülerinnen und Schüler fordern in der BuT-Lernförderung mit emotionalen und sozialen Anforderungen all Ihre Kraft? Dabei geben Sie „Ihr Bestes“ und ? ... was bleibt dann für Sie?
 Im beruflichen und privaten Spannungsfeld kommt es immer wieder zu belastenden Situationen und Fragen. Permanentes Agieren auf allen Ebenen können Sie an den Rand des Leistbaren bringen. Oft fühlen Sie sich mit diesen Herausforderungen allein. Diese Themen, in einem geschützten

Rahmen, zu bearbeiten, Erfahrungen auszutauschen und sich auf die eigenen, persönlichen Ressourcen, Kraftquellen und Ziele zu besinnen ist ein Ziel dieser Beratungsgruppe. Ein achtsamer Umgang mit Ihren Wünschen und Erwartungen wird erreicht und eine gesunde, sensible Stabilität entwickelt.

Referentin: Gisela Ravens

Termine: 12.09., 10.10., 17.10., 14.11. und 12.12.2017 – jeweils 19:00 Uhr

Während des Zertifikatskurses wird die Arbeit mit der Lernplattform lo-net2 ermöglicht, um sich zwischen den Präsenzphasen austauschen zu können, fachliche Inhalte zu vertiefen und die Medienkompetenzen zu erhöhen. Zur individuellen Dokumentation und Reflexion der Qualifizierung können die Teilnehmenden ein Lerntagebuch führen.

Mit dem Erwerb des Zertifikats können 9 CTS-Punkte auf ein späteres Pädagogik-Studium angerechnet werden, zusammen mit dem Zusatzmodul DaZ sind es 13 CTS-Punkte. Auch ein Übergang zu einem Studium ohne Abitur ist mit diesem Lehrgang möglich.

Bassum

Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1 a sowie Referententeam
 17.02.2017 – 02.06.2018
 340,00 €
 Kursnummer: Z00605091

Seit Kurzem steht eine »Allgemeine Anrechnungsempfehlung« der Carl von Ossietzky Universität Oldenburg unter <http://www.uni-oldenburg.de/anrechnungsprojekte/> zur Ansicht bzw. zum Download bereit.





Jutta Witte

Fachbereichsleitung
Tel. 04242 976-4067
jutta.witte@vhs-diepholz.de



Anne-Marijke Treptow

Sachbearbeitung
Tel. 04242 976-4071
anne-marijke.treptow@vhs-diepholz.de



Anmeldung

Tel. 04242 976-4444
Fax 04242 976-4942
vhs@vhs-diepholz.de
www.vhs-diepholz.de

Lesen, Schreiben und Rechnen von Anfang an

Die Kurse richten sich an:

- alle, die früher nicht regelmäßig zur Schule gehen konnten
- alle, die schon lange nicht mehr gelernt haben
- alle, die in größeren Gruppen nicht gut lernen können
- alle, die etwas mehr Zeit zum Lernen brauchen

Bitte machen Sie andere auf diese Angebote aufmerksam.



Zur Situation der Betroffenen

Kennzeichnend für unsere Gesellschaft ist die Selbstverständlichkeit, mit der von jedem Erwachsenen erwartet wird, dass er lesen und schreiben kann. Diejenigen, die diese Kenntnisse nicht oder nicht ausreichend besitzen, werden oft als dumm angesehen und ausgegrenzt. Es gehört sehr viel Mut dazu, trotz negativer Lernerfahrungen in Kindheit und Jugend einen neuen Anfang zu wagen. Der Entschluss, Elementares nachzuholen, ist für Erwachsene auch eine Möglichkeit, Ängste abzubauen und die Abhängigkeit von der Hilfe anderer im Alltag zu verringern.

Alphabetisierung – was folgt danach?

Mit der Alphabetisierung ist ein erster Schritt getan. Oft reichen die Kenntnisse aber nicht aus, um bestehende Angebote der Weiterqualifizierung wahrzunehmen. An Alphabetisierungskurse schließen sich daher Angebote zum Erwerb weiterer elementarer Fähigkeiten an.

Unser Angebot

Lesen und Schreiben von Anfang an
Die Volkshochschule bietet Erwachsenen die Gelegenheit, lesen und schreiben von Anfang an zu lernen oder bereits vorhandene Kenntnisse aufzufrischen und zu erweitern. Gelernt wird in kleinen Gruppen, in denen die Teilnehmer/-innen das Lerntempo selbst bestimmen.

Rechnen von Anfang an

Diese Kurse wenden sich an Erwachsene, die große Schwierigkeiten beim Rechnen haben. Am Beispiel von alltäglichen Situationen, in denen Rechenkenntnisse von Erwachsenen erwartet werden, sollen die Grundrechenarten geübt werden.

Deutschkurse mit Alphabetisierung

Viele derjenigen, die aus dem Ausland zu uns gekommen sind, haben ein anderes Schriftsystem gelernt oder konnten gar keine Schule besuchen. Sie können in diesen Kursen die deutsche Sprache in Wort und Schrift erlernen.

Neben dem allgemeinen Angebot finden auch Veranstaltungen in Kooperation mit den Delme-Werkstätten statt.

»Schreib dich nicht ab – Lern lesen und schreiben!«

Analphabetismus in Deutschland? Weitaus mehr Betroffene als bisher angenommen

Bis vor 30 Jahren schien das Problem des Analphabetismus in Deutschland überwunden zu sein. Als das Problem bekannt wurde, ging man von rund 4 Millionen Erwachsenen aus, die über so geringe Lese- und Schreibkenntnisse verfügen, dass sie als funktionale Analphabeten gelten.

Seit 2011 gibt es nun gesicherte Zahlen zur Größenordnung des Funktionalen Analphabetismus in Deutschland. Die Studie »leo. – Level-One Studie« der Universität Hamburg hat die Literalität von Erwachsenen (18 – 64 Jahre) untersucht. Demnach sind 7,5 Millionen Erwachsene (14,5 %) aufgrund ihrer begrenzten

schriftsprachlichen Kompetenz nicht in der Lage, am gesellschaftlichen Leben in angemessener Form teilzuhaben und sind somit funktionale Analphabeten.

Manche von ihnen kennen die Buchstaben, können aber nicht lesen. Andere verstehen mit Mühe leichte Texte, haben jedoch massive Probleme beim Schreiben. Aber allen ist gemeinsam, dass sie die Schrift weder im privaten Bereich noch im Berufsleben für sich nutzen können.

Trotz Schulpflicht haben diese Menschen aufgrund besonderer biographischer, schulischer und sozialer Umstände das Bil-

dungssystem ohne grundlegende Kenntnisse im Lesen, Schreiben und Rechnen verlassen.

Menschen mit Lese- und (Recht-) Schreibschwächen verbergen häufig ihre Schwierigkeiten. Sie leben in steter Sorge, ihr Problem könnte erkannt werden. Sie befürchten, bloßgestellt zu werden oder ihren Arbeitsplatz zu verlieren. Daher ist eine große Hemmschwelle zu überwinden, um ein Erstberatungsgespräch zu vereinbaren und sich anschließend zum Kurs anzumelden.

Die »Level one«-Studie (leo)

Für Deutschland stellte sich auch im Rahmen der Weltalphabetisierungsdekade der Vereinten Nationen die Notwendigkeit, die tatsächliche Größenordnung des Analphabetismus in Deutschland wissenschaftlich zu ermitteln. Ziel der Dekade (2003 bis 2012) war es, die Anzahl der Menschen, die nicht ausreichend lesen und schreiben können, weltweit zu halbieren und jedem Menschen eine Grundbildung zu ermögli-

chen. Für Industrieländer wie Deutschland bedeutet dies unter anderem, vorhandene Bildungsbenachteiligungen zu erkennen und abzubauen und die Prävention und Bekämpfung von Analphabetismus zu verbessern. Mit der Studie liegen nun zum ersten Mal nationale, belastbare und differenzierte Daten zur Literalität – also der Fähigkeit, mit Schrift lesend und schrei-

bend, sinnentnehmend und sinnproduzierend umzugehen – im Level One, dem untersten Kompetenzniveau im Lesen und Schreiben, vor.

Per Zufallsauswahl wurden mehr als 7.000 Personen im Alter zwischen 18 und 64 Jahren befragt. Für »leo« wurde diese Zahl um eine Zusatzstichprobe von 1.350 Personen im unteren Bildungsbereich ergänzt.

ich-will-lernen.de

Über 534.000 Lernende besuchen Alphabetisierungsportal

Irgendwo in Deutschland sitzt in diesem Moment ein Erwachsener am Computer und lernt im Internet Lesen und Schreiben. Seit Beginn des Alphabetisierungsportals www.ich-will-lernen.de im September 2004 haben sich insgesamt über 534.000 Lernende online angemeldet.

Das Lernportal ist ein Projekt des Deutschen Volkshochschul-Verbandes e. V. (DVV). Dank Förderung des Bundesministeriums für Bildung und Forschung (BMBF) sind die Online-Kurse für Nutzer kostenlos. Sie werden von Online-Tutoren begleitet und bleiben auf Wunsch anonym.

Das mehrfach ausgezeichnete Alphabetisierungsportal www.ich-will-lernen.de wird vom Deutschen Volkshochschul-Verband e. V. schrittweise zu einem umfassenden Grundbildungsangebot ausgebaut. Auf den Lernbereich »Lesen und Schreiben« folgte »Rechnen«. Zur Förderung der Abschluss- und Beschäftigungsfähigkeit werden Lernende auch in den Bereichen Deutsch, Mathematik und Englisch online unterstützt. Ein zusätzliches Angebot bieten Übungen zum berufsbezogenen Lernen sowie der neue Lernbereich »Leben und Geld«.



Rechnen von Anfang an

Die Kursreihe »Basiswissen Mathematik« bietet eine grundlegende Einführung ins Rechnen und eine Auffrischung mathematischer Grundkenntnisse. Die Kurse (1 U-Tag, 4 U-Stunden) können sowohl einzeln als auch als Gesamtkurs gebucht werden.

Der Einzelkurs kostet 5,00 €. Wenn Sie alle Kurse zusammen als »Paket« buchen, kosten sie 25,00 €.

Es sind keine Ermäßigungen möglich.

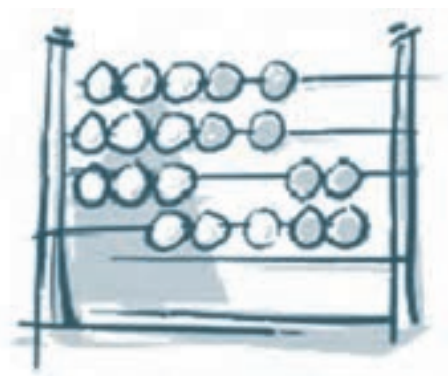
Es werden Kurse in folgenden Themenbereichen angeboten:

- (Kurs 1) Plus und Minus
- (Kurs 2) Mal und Geteilt
- (Kurs 3) Prozent und Bruch
- (Kurs 4) Gewicht, Zeit, Länge
- (Kurs 5) Fläche, Umfang, Rauminhalt
- (Kurs 6) Dreisatz

Im Kurs wird Ihnen der Rechengvorgang anschaulich dargestellt. Sie üben und festigen Ihr Wissen an konkreten Beispielen.

Sie wollen zum Beispiel

- Preise und Tarife vergleichen,
- das günstigste Angebot auffindig machen,
- den neuen Fußbodenbelag berechnen,
- sich nicht nur auf den Taschenrechner verlassen,
- Aha-Erlebnisse,
- Ihrem Kind bei den Hausaufgaben helfen,
- eine Prüfung bestehen,
- mit Bruchstücken etwas anfangen können,
- Ihren Puls ermitteln,
- ein Kochrezept umrechnen,
- Ihren Radius erweitern,
- mit Geld umgehen können
- usw.



Dann sind Sie in diesen Kursen richtig!

Bei Fragen zu diesen Kursen rufen Sie bitte Frau Witte unter der

Telefonnummer 04242 976-4067 an. Bei Interesse werden vertiefende Kurse angeboten.

Kurse in Syke

Alte Posthalterei, Nienburger Straße 5 – Bitte erfragen Sie die Termine, Tel. 04242 976-4067

Kurs 1: Plus und Minus

Kurs 2: Mal und Geteilt

Kurs 3: Prozent und Bruch

Kurs 4: Gewicht, Zeit, Länge

Kurs 5: Fläche, Umfang,

Rauminhalt

Kurs 6: Dreisatz

Kurse in Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstraße 11 – Bitte erfragen Sie die Termine, Tel. 04242 976-4067

Kurs 1: Plus und Minus

Kurs 2: Mal und Geteilt

Kurs 3: Prozent und Bruch

Kurs 4: Gewicht, Zeit, Länge

Kurs 5: Fläche, Umfang,

Rauminhalt

Kurs 6: Dreisatz

Bildungsurlaub



»... wir sind schließlich zum Vergnügen hier«

Wenn es Ihnen Vergnügen bereitet, Ihr Wissen zu erweitern, wenn Sie Spaß am Lernen haben, wenn es Ihnen so richtig Freude macht mit neu erworbenen Erkenntnissen und Fertigkeiten im Leben einen Schritt vorwärts zu kommen, wenn Sie Lernen als Gewinn betrachten ... dann sind Sie in unseren Bildungsurlauben gut aufgehoben. Lassen Sie sich überraschen von dem vielfältigen Angebot!

Bildungsurlaub

Organisatorische Hinweise

Einen Rechtsanspruch auf Bildungsurlaub nach dem Nds. Bildungsurlaubsgesetz (fünf Arbeitstage innerhalb des laufenden Kalenderjahres) haben alle Arbeitnehmer/-innen in der privaten Wirtschaft und im öffentlichen Dienst, deren Arbeitsplatz sich in Niedersachsen befindet. Das Bundesland Bremen hat ähnliche Regelungen.

Anspruch besteht erstmals sechs Monate nach Beginn des Arbeitsverhältnisses. Ein nicht ausgeschöpfter Bildungsurlaubsanspruch des vorangegangenen Jahres kann gemeinsam mit oder getrennt von dem Bildungsurlaubsanspruch des laufenden Kalenderjahres geltend gemacht werden.

Erkundigen Sie sich bitte nach Sonderregelungen z. B. in anderen Bundesländern.

Senden Sie Ihre Anmeldung mindestens sechs Wochen vor Beginn bzw. rechtzeitig zum angegebenen Anmeldeschluss der Veranstaltung an diese VHS.

Denn spätestens vier Wochen vor der Veranstaltung müssen Sie Ihrem Arbeitgeber die Bestätigung der VHS vorlegen.

Die im Folgenden aufgeführten Bildungsurlaubsseminare sind in der Regel sowohl nach dem Niedersächsischen als auch nach dem Bremischen Bildungsurlaubsgesetz anerkannt.

i Wichtig: Selbstverständlich können alle anderen Interessierten auch ohne Anspruch auf Bildungsurlaub an den Veranstaltungen teilnehmen.

Übersicht

September / Oktober

Potsdam – eine Stadt geprägt von Königen und Zuwanderern Mo., 04.09.2017, Berlin	75
Amrum – Insel im Nationalpark So., 17.09.2017, Amrum	75
Stressbewältigung am Arbeitsplatz Mo., 18.09.2017, Stuhr-Brinkum	77
Italienisch einmal anders lernen – A1 Mo., 02.10.2017, Stuhr-Brinkum	78
Literarische Texte – Rezeption und Interpretation am Beispiel von Adalbert Stifter So., 08.10.2017, Schlögl (Österreich)	76
Ruhepunkte – Hilfen gegen Stress im Berufsalltag Mo., 09.10.2017, Bassum	77
Schwedisch für Anfänger/-innen Mo., 09.10.2017, Weyhe	78
Der Kranichzug auf dem Darß So., 15.10.2017, Wieck	76
Stressbewältigung am Arbeitsplatz Mo., 23.10.2017, Stuhr-Brinkum	77
Gebärdensprache Mo., 23.10.2017, Weyhe	78

Seite

November / Dezember

Stressbewältigung am Arbeitsplatz Mo., 06.11.2017, Stuhr-Brinkum	77
Word und Excel im Büroalltag – Office 2016 Mo., 06.11.2017, Weyhe-Kirchweyhe	78
Office 2016 Mo., 13.11.2017, Weyhe-Kirchweyhe	78
SAP R/3 Mo., 20.11.2017, Weyhe-Kirchweyhe	79
Arbeitsrecht für die Lohn- und Gehaltsabrechnung Mo., 20.11.2017, Bassum	79
Berlin – Veränderungen in Deutschland und Europa 1989 – 2020 Mo., 27.11.2017, Berlin	76
Präsentationen: Aufmerksamkeit statt Langeweile Mo., 27.11.2017, Weyhe-Kirchweyhe	79
2018	
Stressbewältigung am Arbeitsplatz Mo., 05.03.2018, Stuhr-Brinkum	77
Ruhepunkte – Hilfen gegen Stress im Berufsalltag Mo., 23.04.2018, Bassum	77
»Wenn ich erst einmal in Pension bin ...« Mo., 14.05.2018, Bassum	79
Gesund im Berufsalltag Mo., 27.08.2018, Stuhr-Brinkum	77
Beweglicher werden – Feldenkrais Mo., 26.11.2018, Bassum	77

Gesellschaft

Potsdam – eine Stadt geprägt von Königen und Zuwanderern

Geschichte und Zukunft einer traditionsreichen Region

Nach dem Dreißigjährigen Krieg war das Land um Potsdam und Berlin in hohem Maße entvölkert. Die preußischen Herrscher warben deshalb Menschen aus allen Teilen Europas an, um sich ihrer Qualifikationen zu bedienen, das Land zu entwickeln und zu einem mächtigen Staat auszubauen. Potsdam war ein Zentrum dieser Macht und deshalb kamen hier besonders viele dieser Menschen zusammen. Durch eine geschickte Integrationspolitik Preußens wurde Potsdam zu einer der innovativsten Städte Deutschlands, was es zu einem Zentrum schönster Baukultur und bis heute zu einem der bedeutendsten Wissenschaftsstandorte gemacht hat.

Aufgrund der vielen Möglichkeiten und der zur Zeit noch nicht zu planenden Besuche und Exkursionen, die wir den jeweils aktuellen Ereignissen anpassen, entstehen zusätzliche Kosten für Führungen und Eintritte.

Potsdam

Hotel „Altstadt Potsdam“

Rolf Becker

Mo., 04.09. – Fr., 08.09.2017

Anmeldung bitte umgehend

446,00 €, inkl. Ü/HP im DZ, EZ-Zuschlag: 110,00 €. Keine Ermäßigung möglich.

Kursnummer: 00102033

Amrum – Insel im Nationalpark

Die Nordfriesische Insel Amrum ist ein ganz besonderer Lebensraum. Auf kleiner Fläche sind hier ganz unterschiedliche Landschaftstypen versammelt: Der breite Düngürtel zur offenen Nordsee, die sturmflutgefährdeten Marschgebiete und das aktive Kliff an der Küste zum Wattenmeer. Der Geestrücken im Inselinneren ist eine eiszeitlich geprägte Moränenlandschaft mit ausgedehnten Wald- und Heideflächen.

In dem Bildungsurlaub werden wir uns zum einen mit der einzigartigen Natur beschäftigen und zum anderen die Lebensbedingungen der Menschen auf der Insel kennenlernen. Das Spannungsfeld, das sich aus der Schutzwürdigkeit der Natur einerseits und wirtschaftlichen Interessen im Tourismus andererseits ergibt, soll als Grundthema über unserer Woche stehen.

Sie sollten über ein gewisses Maß an körperlicher Fitness verfügen, da längere Exkursionen zu Fuß und mit dem Fahrrad Teil unseres Programms sein werden.

Amrum

Haus Eckart

Thomas B. Guischart

So., 17.09. – Fr., 22.09.2017

Anmeldung bitte umgehend

470,00 €, inkl. Ü/HP; EZ-Zuschl. 50,00 €; mit Etageduschen. Keine Ermäßigung möglich.

Kursnummer: 00115011



Potsdamer Stadtschloss von der Havel aus. Foto: wikipedia.org

Der Kranichzug auf dem Darß

Natur im Nationalpark Vorpommersche Boddenlandschaft

Der allherbstliche Einflug von bis zu 50.000 Kranichen an der deutschen Ostsee gilt als eines der großartigsten Naturschauspiele. Bereits die griechische Mythologie betrachtete den großen, schlaksigen und lautstarken Grauen Kranich als Vogel des Glücks. Heutzutage mag der Kranich zwar kein Glück mehr bringen, Freude bringt er allemal: Die Zahl derjenigen, die zur Beobachtung des Kranichs anreisen, scheint bald an die Zahl der Kraniche heranzureichen.

Im Bildungsurlaub auf dem Darß wird, am Beispiel des Kranichs, Ökologie und Verhalten der Seevögel erörtert. Die ökologische Bedeutung der Vögel für den Lebensraum der Boddenküste wird hierbei zur allgemeinen Erörterung des Ökosystems ebenso weiterführen wie der Vogelschutz den Ausgangspunkt für eine Diskussion über den Wert des Naturschutzes liefert. Landentstehung, Veränderung der Landschaft und die Besiedelungsgeschichte der Region werden in diesem Kontext betrachtet.

Wieck, Darß

Dirk Vegelahn

So., 15.10. – Fr., 20.10.2017

Anmeldung bis: 19.08.2017

412,00 €, inkl. Ü/F; im DZ, EZ-Zuschlag:

60,00 €; inkl. Zusatzkosten für Exkursionen,

Fahrräder und Eintritte. Keine Ermäßigung möglich.

Kursnummer: B00102088

Veränderungen in Deutschland und Europa 1989 – 2020

Die Vollendung der Deutschen Einheit am 03. Oktober 1990 war einer der absoluten Höhepunkte der neueren deutschen Geschichte. Die „Friedliche Revolution“ in den 80er Jahren in der DDR und der Fall der Mauer am 09. November 1989 in Berlin waren wichtige Voraussetzungen dafür. Wie hat sich Deutschland und Europa seit dem verändert und was muss noch geschehen, damit die Vereinigung Deutschlands und Europas auch im Bewusstsein der Menschen vollendet wird?

Wir wollen in dieser Woche die Bedeutung dieses einzigartigen Vorgangs in der neueren deutschen Geschichte untersuchen und festhalten, welche Veränderungen dadurch in Berlin, dem vereinigten Deutschland und Europa möglich waren. Außerdem soll mit Referaten, Zeitzeugengesprächen und Exkursionen in die Stadt untersucht werden, welchen Stand die Vereinigung nach 26 Jahren erreicht hat. Fragen z. Kursinhalt: 04203 1742

Berlin

Europäische Akademie, Bismarckallee 46 – 48

Heinrich Warneke

Mo., 27.11. – Fr., 01.12.2017

Anmeldung bis: 29.09.2017

376,00 €, inkl. Ü/HP im DZ; Einzelzimmer-

zuschlag 64,00 €, inkl. Eintrittsgelder.

Keine Ermäßigung möglich.

Kursnummer: B00102001

Kultur

Literarische Texte – Rezeption und Interpretation am Beispiel von Adalbert Stifter

„Man kann hier tagelang weilen und sinnen, und kein Laut stört die durch das Gemüt sinkenden Gedanken, als etwa der Fall einer Tannenfrucht oder der kurze Schrei eines Geiers.“

Adalbert Stifter und seine Werke haben in den vergangenen 150 Jahren die widersprüchlichsten Reaktionen beim Lesepublikum und den Kritikern ausgelöst. Für die einen war er ein spießiger Vertreter eines idyllisch-kleinmalerischen Biedermeier und langweilig bis zum Überdruß, für die anderen ist er ein großartiger Stilist, einer der hintergründigsten Erzähler der Weltliteratur, ein großartiger Naturschilderer und nicht zuletzt auch ein Seelentröster in schweren Zeiten für viele seiner treuen Leser. In diesem Spannungsfeld wird die Beschäftigung mit Stifter als Person und seinen Texten stehen.

Eine Lektüreliste und ein Reader werden rechtzeitig zugeschickt.

Aigen-Schlägl, Österreich

Seminarzentrum Stift Schlägl, Österreich

Christof Eckardt

So., 08.10. – Sa., 14.10.2017

590,00 €, im DZ, 660,00 € im EZ, inkl. Unter-

kunft und Vollpension – eigene Anreise

Kursnummer: 00201001



Bildungsurlaube 2017

Gemeinsame Broschüre niedersächsischer Volkshochschulen

Unter www.vhs-diepholz.de können Sie die Broschüre im PDF-Format downloaden. In gedruckter Form liegt sie in der Geschäftsstelle und in unseren Bildungsstätten aus.



Gesundheit

Stressbewältigung am Arbeitsplatz – Stressfaktoren erkennen und abbauen

In diesem Bildungsurlaub können Teilnehmende erkennen, wie sie auf Stress reagieren und wie sie mit möglichen berufsbedingten Stressoren besser umgehen können. Es wird aufgezeigt, wie Stress entsteht, welche Auswirkungen er auf Körper und Psyche hat und welche Stressbewältigungsmethoden zu einem bewussten Umgang mit sich selbst und zum Stressabbau im Arbeitsalltag führen. Teilnehmende bekommen eine Basis um den Herausforderungen des Arbeitsalltags aktiv zu begegnen und auch in Stresssituationen handlungsfähig und gelassen zu bleiben und somit ihre Gesundheit zu fördern.

Leitung: Andrea Barth, Kursort jeweils: **Stuhr-Brinkum**, VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1, Unterrichtszeiten jeweils 9:00 – 15:30 Uhr, Entgelt jeweils 155,00 € sowie 5 U-Tage, 40 U-Std.

1. Termin

Anmeldung bis 11.08.2017
Mo, 18.09. – Fr, 22.09.2017
Kursnummer: 00302012

2. Termin

Anmeldung bis 15.09.2017
Mo, 23.10. – Fr, 27.10.2017
Kursnummer: 00302013

3. Termin

Anmeldung bis 29.09.2017
Mo, 06.11. – Fr, 10.11.2017
Kursnummer: 00302014

4. Termin

Anmeldung bis 26.01.2018
Mo, 05.03. – Fr, 09.03.2018
Kursnummer: C00302010

Ruhepunkte – Hilfen gegen Stress im Berufsalltag

Stress ist ein sehr vielschichtiges Geschehen und ist auf mehreren Ebenen gleichzeitig anzutreffen: auf der körperlichen, der psychischen und der sozialen Ebene. Ob Stress schädigend wirkt oder nicht, hängt von der Fähigkeit des Organismus ab, sich den Stressoren anpassen zu können. Verschiedene Entspannungsverfahren, Konzentrations-, Atem- und Körperübungen, psychologische Techniken der Stressreduktion und Methoden den Alltag im Umgang mit Anderen „stressfreier“ zu meistern, sind in diesem Seminar zu einem ganzheitlichen Konzept integriert. Ruhepunkte bewusst in den Alltag einzubauen, verringert Stress und vitalisiert Körper, Geist und Seele. Dieses Seminar soll Sie befähigen, nach Stressbelastungen schneller wieder ins innere Gleichgewicht zurückzukommen, das Körpergefühl und Wohlbefinden zu stärken. Die Anerkennung auf Bildungsurlaub ist in Bremen für Vollbeschäftigte und in Niedersachsen für Teilzeitbeschäftigte, deren Arbeitszeit bis zur Hälfte eines/einer entsprechend Vollbeschäftigten beträgt (§ 2 Abs. 1 DVO-NBildUG).

Bassum

Bahnhof, Gesundheitsraum, Am Bahnhof 1
Dr. Jutta Ehlers
Anmeldung bis 01.09.2017
Mo., 09.10. – Fr., 13.10.2017,
jeweils 09:00 – 14:00 Uhr
5 U-Tage, 30 U-Std., 128,00 €
Kursnummer: 00301011

Bassum

Bahnhof, Gesundheitsraum, Am Bahnhof 1
Dr. Jutta Ehlers
Anmeldung bis 16.03.2018
Mo, 23.04. - Fr, 27.04.18
jeweils 09:00 - 14:00 Uhr
5 U-Tage, 30 U-Std., 128,00 €
Kursnummer: C00301011

Gesund im Berufsalltag durch Achtsamkeit, Stressbewältigung und vitalstoffreiche Ernährung

Wie entsteht Stress? Welche Auswirkungen hat er auf den Körper und Psyche? Was macht mir Stress, wie reagiere ich darauf? Wie kann ich - besser als bisher - mit berufsbedingten Stressoren umgehen? In diesem Bildungsurlaub werden Wege und Stressbewältigungsmethoden aufgezeigt, um im Arbeitsalltag zu einem effektiven Stressabbau und zu einem bewussten Umgang mit sich selbst zu finden. Dazu gehört auch eine bewusste Ernährung mit natürlichen und vitaminreichen Nahrungsmitteln. Grundkenntnisse darüber und das Kennenlernen essbarer Wildkräuter aus der Natur sind darum ebenfalls Bestandteile dieses Bildungsurlaubs. Die Teilnehmenden erhalten auf diese Weise eine Basis, ihre Gesundheit zu erhalten und zu fördern, den Herausforderungen des Arbeitsalltags aktiv zu begegnen und auch in Stresssituationen handlungsfähig und gelassen zu bleiben.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Andrea Barth
Anmeldung bis 13.07.2018
Mo, 27. – Fr, 31.08.18
5 U-Tage, 40 U-Std., 155,00 €
Kursnummer: C00302011

„Beweglicher werden heißt lebendiger werden“ – Moshe Feldenkrais

In diesem Seminar bekommen Sie neue Werkzeuge für den beruflichen Alltag. Elemente in der Feldenkrais-Methode, wie das Erlernen von Achtsamkeit, erweitern eigene Kompetenzen und können neue therapeutische Interventionen ermöglichen. Funktionelle Anatomie und Erkenntnisse aus der Neurobiologie ergänzen die Anwendbarkeit für Ihre Klientel. Feldenkrais-Lektionen sind Bewegungsanweisungen, die einfach zu lernen sind und leicht ausgeführt werden können. Sie lernen neben dem theoretischen Hintergrund praktische, auf alltägliche Situationen anwendbare Übungen sowie deren Umsetzungsmöglichkeiten in den beruflichen Kontext kennen. Dieser Bildungsurlaub ist beantragt für die Zielgruppe der Mitarbeiter/-innen in psychosozialen und pädagogischen Arbeitsfeldern sowie Heil- und Pflegeberufen.

Bassum

Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a
Manus Terbeek
Anmeldung bis 20.10.2018
Mo., 26.11. – Fr., 30.11.2018
385,00 € (Ü/VP im DZ). EZ-Zuschlag: 50,00 €
Kursnummer: D00302001

»Wenn ich erstmal in Pension bin ...« – BU zur Vorbereitung auf den Ruhestand.
Informationen auf Seite 81.

Sprachen

Gebärdensprache

Gebärdensprache lernen – das kann jeder bei uns. Viele Menschen, die sich erstmals mit dem Thema Gebärdensprache auseinandersetzen, sind überrascht zu erfahren, dass jedes Land seine eigene Gebärdensprache besitzt. Erfahren sie dann, dass es sogar innerhalb eines Landes unterschiedliche Dialekte gibt, wächst das Erstaunen noch mehr. Aber genauso wie nicht alle Lautsprachen gleich sind, sind es die Gebärdensprachen auch nicht. Es sind natürlich gewachsene Sprachen, die sich mit den Menschen und den umgebenden sozialen Bedingungen entwickelt haben und ständig weiterentwickeln. In diesem Anfängerkurs lernen Sie das Fingeralphabet, erste Gebärden, erste einfache Sätze sowie erste Grammatik-Grundlagen.

Weyhe-Kirchweyhe

„Trafo“, Kirchweyher Str. 51

Sylvia Krenke-Felten

Anmeldung bis 20.09.17

Mo., 23.10. – Fr., 27.10.2017

180,00 €, Kleingruppe: 190,00 €, Kleinstgruppe

(5 – 6 Pers.) 205,00 €, inkl. Pausenkaffee

Kursnummer: 00426001

Italienisch einmal anders lernen – A1

Für Interessierte ohne Vorkenntnisse

Bella Italia mit seiner wunderschön klingenden Sprache lernen Sie hier kennen. In einer Kombination aus theoretischen und praktischen Anwendungen lernen Sie sich u.a. im Restaurant, im Hotel, beim Einkauf oder in Behörden zurechtzufinden. So können Sie gut gerüstet Ihre Reise antreten, sei es beruflich oder privat. Dieser Bildungsurlaub ist in Bremen für Vollzeitbeschäftigte, in Niedersachsen für Teilzeitbeschäftigte anerkannt.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1

Ines Prade

Mo., 02.10. – Fr., 06.10.2017, Unterrichtstage

Mo., Mi., Do., Fr. jeweils 09:00 – 15:15 Uhr.

Anmeldung bis 21.08.2017

105,00 €, Kleingruppe: 115,00 €, Kleinst-

gruppe (5 – 6 Pers.): 130,00 €, inkl. Pausen-

kaffee zzgl. Kosten für Exkursion und Essen.

Kursnummer: B00409004

Schwedisch für Anfänger

Schwedisch ist mehr als »Wohnst Du noch oder lebst Du schon?« und schon gar nicht »smörrebröd«!

In diesem Kurs erhalten Sie eine umfangreiche Einführung in die schwedische Sprache mit deren Besonderheiten und für unsere Ohren so melodische Aussprache. Sie lernen, sich auf alltägliche Urlaubssituationen wie z.B. beim Einkauf, im Straßenverkehr, in Restaurant und Hotel oder auch beim Arzt einzustellen. Anhand kleiner Texte und Dialoge erlernen Sie den Satzaufbau und grammatikalische Elemente. Wir sprechen über schwedische Küche und Export-Schlager und ganz viel über dieses herrliche Land und deren Einwohner! Hjärtligt välkommen!

Fragen z. Kursinhalt: 04231 9826562

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofsplatz
Bettina Dreyer

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mo, 09.10. – Fr, 13.10.17, 09:00 Uhr

168,00 €, Kleingruppe: 178,00 €, Kleinst-

gruppe (5 – 6 Pers.) 198,00 €, inkl. Pausen-

kaffee

Kursnummer: 00426005

Computer & Co.

WORD und EXCEL im Büroalltag – Office 2016

Word 2016:

- Texte erstellen, bearbeiten, formatieren und drucken
- AutoText, Kopf-/Fußzeilen
- Rechtschreibhilfe, Trennhilfe und Thesaurus benutzen
- Dokumentvorlagen erstellen und benutzen
- Tabellen erstellen und bearbeiten

Excel 2016:

- Erstellen und Bearbeiten von Berechnungstabellen
- Excel-Funktionen kennenlernen und anwenden
- Umsetzen von Tabellen in Diagramme
- Formatieren von Tabellen und Diagrammen

Word und Excel:

- Datenaustausch über Zwischenablage
- Word-Serienbriefe mit Excel-Tabellen erstellen und drucken
- OLE-Funktion: Excel-Tabellen und Diagramme in Word einbinden

Teilnahme-Voraussetzung: Windows- und Word-Grundkenntnisse. Skript/Bücherkosten: 16,60 € Word, 16,60 € Excel.

Weyhe-Kirchweyhe

„Trafo«, Kirchweyher Str. 51

Anmeldung bis 06.10.2017

Mo., 06.11. – Fr., 10.11.2017,

jeweils 08:30 – 15:30 Uhr

5 U-Tage, 40 U-Std., 194,00 € inkl. Pausen-

kaffee

Kursnummer: 00502031

Office 2016

mit einer Windows-Kurzeinführung

In diesem Bildungsurlaubs-Seminar erwerben Sie Grundkenntnisse in den Office-Programmen Word, Excel und Outlook.

Weyhe-Kirchweyhe

„Trafo«, Kirchweyher Str. 51

Katrin Wiemers

Anmeldung bis 09.10.2017

Mo., 13.11. – Do., 16.11.2017

jeweils 08:30 – 15:30 Uhr

4 U-Tage, 155,20 €

Kursnummer: 00502037

Präsentationen: Aufmerksamkeit statt Langeweile

Kennen Sie das? Sie sitzen in einer Präsentation, Sie kämpfen sich durch eine Folie nach der anderen, Ihnen raucht der Kopf von zu viel Text, Grafiken, Tabellen und Abbildungen. Am Ende sind Sie nur noch froh, wenn der Satz „Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit“ fällt. Damit Ihre Präsentationen mehr Interesse finden

- lernen Sie das Erstellen einer aussagekräftigen Präsentation mit Powerpoint
- erhalten Sie Tipps für einen überzeugenden Vortrag
- binden Sie Ihr Publikum ein und erzeugen Sie Aufmerksamkeit und
- verwenden Sie zusätzliche Medien.

Teilnahmevoraussetzung: Windows-Grundkenntnisse.

Weyhe-Kirchweyhe

„Trafo«, Kirchweyher Str. 51

Katrin Wiemers

Anmeldung bis: 30.10.2017

Mo., 27.11. – Mi., 29.11.2017,

jeweils 08:30 – 15:30 Uhr

116,40 €

Kursnummer: 00502038

Arbeitsrecht für die Lohn- und Gehaltsabrechnung

Lohn- und Gehaltsabrechnung ist ein eigenständiges Arbeitsgebiet in kleinen und mittleren Unternehmen. Hierfür sind neben den buchhalterischen Fähigkeiten erweiterte Kenntnisse über das Arbeitsrecht für die Abrechnung erforderlich.

Holen Sie sich dieses Wissens und qualifizieren Sie sich beruflich weiter.

Nach dem Absolvieren dieses Moduls für die »Fachkraft Personalabrechnung«:

- haben Sie einen Überblick über das Kollektiv- und Individualarbeitsrecht;
- kennen Sie die wesentlichen Bestimmungen dieser beiden Arbeitsrechtsgebiete;
- besitzen Sie die Fähigkeit, Abrechnungsbestandteile steuerrechtlich zu beurteilen;
- haben Sie einen Überblick über gesetzliche Vorschriften, die Auswirkungen auf die Abrechnung der Mitarbeiter/-innen haben;
- können Sie arbeitsrechtliche Situationen sozialversicherungsrechtlich einordnen (SGB).

Abschluss: Qualifizierte Bescheinigung und/oder Prüfung im Rahmen der »Fachkraft Personalabrechnung«

Bassum

Bahnhof, Raum 3 B, 1. OG, Am Bahnhof 1

Michael Lehmkuhl

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mo, 20.11.17, 08:00 Uhr

5 U-Tage, 40 U-Std., 194,00 €

Bildungsurlaub

Kursnummer: 00505035

SAP R/3 – Einsatzmöglichkeiten einer betriebswirtschaftlichen Software

CBT-Simulation – Kurs ist für Berufsrückkehrer/-innen und Einsteiger/-innen geeignet

SAP R/3 ist ein besonders für große Unternehmen geeignetes und sehr komplexes Informationssystem, welches in allen betrieblichen Teilbereichen eingesetzt werden kann. Durch Bearbeitung von CBT-Modulen (Computerbased Training = Simulation der Arbeit mit SAP-Modulen) lernen die Teilnehmer/-innen die Bedieneroberfläche und die Dialogfunktionen kennen. Sie bearbeiten im Rahmen der Simulation einzelne Geschäftsfälle im Dialog am PC. Es handelt sich um eine computergestützte Lernmethode, die stets mit Erläuterungen, allgemeinen Erklärungen und der Behandlung ergänzender Themen aus dem Bereich des betrieblichen Rechnungswesens abwechselt. Jeder der Teilnehmenden kann Lerntempo und Umfang des Lernstoffes selbst bestimmen. Angesprochen werden durch dieses Weiterbildungsangebot Angestellte und Auszubildende in kaufmännischen und technischen Tätigkeitsfeldern (z. B. Industrie-meister, -fachwirte, Wirtschaftsingenieure), sowie Arbeitssuchende und Interessierte, die sich über eine weit verbreitete Software informieren wollen. Nach einer Einführung in die jeweiligen SAP R/3 Module können die Teilnehmer/-innen selbst wählen, in welchem Teilmodul sie vertiefende Kenntnisse erwerben möchten.

Kursinhalte: Dialogfunktionen, d.h.

Umgang mit der Programmoberfläche,

individuelle Programmeinstellungen,

Module des SAP R/3-Systems im Überblick.

Falls gewünscht: Gerne nennen wir Ihnen Übernachtungsmöglichkeiten in der Nähe des Seminarortes.

Auch Teilzeit-Beschäftigte können einzelne Tage nur an Vor-, Nachmittagen oder beliebig nach Terminlage kombiniert belegen. Somit kann ein Einzelkurs in Abschnitten von jeweils 4 UE auf die Woche verteilt werden.

Bei Interesse sind zusätzliche Abendkurse für Berufstätige jederzeit möglich.

Weyhe-Kirchweyhe

„Trafo«, Kirchweyher Str. 51

Willi Wagner

Anmeldung bis 20.10.2017

Mo., 20.11. – Fr., 24.11.2017,

jeweils 09:00 – 16:30 Uhr

5 U-Tage, 40 U-Std., 234,00 €,

inkl. Pausenkaffee

Kursnummer: 00505030

»Wenn ich erst einmal in Pension bin ...«

Vorbereitung auf den Ruhestand

Der Ruhestand kommt für viele Menschen, obwohl sie das Datum genau kennen, oft sehr unvermittelt. Was fange ich an mit der mir zur Verfügung stehenden Zeit? Welche Pläne und Ideen möchte ich noch verwirklichen? Wie möchte ich mein Leben gestalten? Um sich gut auf den neuen Lebensabschnitt vorzubereiten wendet sich dieses Seminar an alle die kurz vor dem bewussten Termin stehen. Mit zahlreichen Übungen, Diskussionen, Erkenntnisprozessen nähern wir uns diesem Thema an und versuchen die eigenen Bedürfnisse zu erkennen - und wie wir unsere Vorstellungen schließlich wahr werden lassen können.

Bassum

Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a

Andrea Hödebeck-Höfig

Anmeldung bis 09.04.2018

Mo, 14.05. – Mi, 16.05.2018, 09:00 Uhr

3 U-Tage, 24 U-Std., 236,00 €, inkl. Über-

nachtung in EZ und Vollpension

Kursnummer: C00500001

ZERTIFIKAT

Zugelassener Träger nach dem Recht
der Arbeitsförderung zugelassen durch

Cert-IT GmbH

von der Deutschen Akkreditierungsstelle (DAkkS)
akkreditierte Zertifizierungsstelle



Volkshochschule des Landkreises Diepholz

Kundennummer: 2016-1004

Das oben genannte Unternehmen wird mit Wirkung
vom **23.06.2016** mit den im Anhang genannten
Standorten nach dem Recht der Arbeitsförderung
zugelassen.

Der Anhang ist Bestandteil der Urkunde und besteht aus
1 Seite. Die Zertifizierung läuft regulär – sofern im Anhang
nichts anderes bestimmt ist – zum **22.06.2021** aus.

Bonn, 27.06.2016

Ort, Datum

A handwritten signature in black ink is written over the red "CERT" logo. The signature appears to be "B. J. Sch".

Unterschrift (Geschäftsstelle)

-1-

VHS vor Ort



Vorträge, Lesungen 82, 84

Exkursionen, Ausstellungsbesuche 85

Übersicht vor Ort 88

Stuhr 89

Weyhe 117

Syke 135

Bassum 165

Twistringen 179

Bruchhausen-Vilsen 193

Sulinger Land 213

Diepholzer Land 229

Vorträge

Vorträge

Vereine und Steuern
 Noch ohne Termin, [Varrel bei Sulingen](#) 217

August

Die Kräuterheilkunde der Hildegard von Bingen
 Di., 15.08.2017, [Syke](#) 151

»Von Bananenbäumen träumen«
 Mi., 16.08.2017, [Syke](#) 137

Inklusion und Elternwille und Realität
 Do., 24.08.2017, [Diepholz](#) 234

Europa im Zeichen der Städtepartnerschaften
 Mo., 28.08.2017, [Diepholz](#) 233

September

Gesundheit selbst kreieren
 Mi., 06.09.2017, [Weyhe](#) 123

Künstliches Hüft- und Kniegelenk
 Mi., 06.09.2017, [Syke](#) 22

»Burn-out«
 Mi., 06.09.2017, [Bassum](#) 22, 173

»Familienrat« – Konzept für Erziehung
 Do., 07.09.2017, [Stuhr-Seckenhausen](#) 93

Landwirtschaft - zwischen globalen Herausforderungen und regionalen Handlungsstr
 Do., 07.09.2017, [Bruchhausen-Vilsen](#) 196

Das Komponistenporträt: Ludwig van Beethoven
 So., 10.09.2017, [Varrel bei Sulingen](#) 218

Gartenräume
 Di., 12.09.2017, [Weyhe](#) 140

Liebe dich selbst, und es ist egal, wen du heiratest
 Mi., 13.09.2017, [Syke](#) 140

»En Möhl dreiht sick«
 Do., 14.09.2017, [Syke](#) 157

»Jungs!«
 Do., 14.09.2017, [Syke](#) 137

Donald Trump und die Entwicklung des Populismus
 Di., 19.09.2017, [Weyhe](#) 120

Erben und Vererben
 Mi., 20.09.2017, [Stuhr-Brinkum](#) 93

Frau-Sein – Mann-Sein
 Mi., 20.09.2017, [Bruchhausen-Vilsen](#) 197

Wieder besser hören
 Do., 21.09.2017, [Syke](#) 150

Mein Garten – im Herbst
 Sa., 23.09.2017, [Bruchhausen-Vilsen](#) 196

Hochsensibel – zart besaitet
 Mo., 25.09.2017, [Syke](#) 149

Mit Eiweiß fitter, schlanker, länger jung
 Mo., 25.09.2017, [Stuhr-Brinkum](#)

Ein Stück Heimat auf dem Teller
 Di., 26.09.2017, [Stuhr-Seckenhausen](#) 106

Vom Fühlen und intelligenten Gefühlen
 Mi., 27.09.2017, [Bruchhausen-Vilsen](#) 197

»Pflege? Ich suche Hilfe!«
 Mi., 27.09.2017, [Twistringen](#) 185

Gartenräume & Blickachsen
 Mi., 27.09.2017, [Wagenfeld](#) 233

Edward Hopper
 Mi., 27.09.2017, [Bruchhausen-Vilsen](#) 198

Alte regionale Apfel- und Birnensorten
 Do., 28.09.2017, [Asendorf](#) 196

Meine Heimat Schlesien
 Do., 28.09.2017, [Bassum](#) 169

Auf dem Wege nach Europa
 Do., 28.09.2017, [Scholen](#) 217

Ungebetene Gäste
 Do., 28.09.2017, [Wagenfeld](#) 234

»Erziehung ist (k)ein Kinderspiel«
 Do., 28.09.2017, [Stuhr-Brinkum](#) 94

Oktober

Linux auf dem Desktop-PC
 Sa., 07.10.2017, [Syke](#) 161

Pflegekräfte zeigen Zähne!
 Mo., 09.10.2017, [Syke](#) 150

Bärenstarke Abwehrkräfte
 Do., 12.10.2017, [Bruchhausen-Vilsen](#) 201

Sich abgrenzen - gut für sich sorgen - gesund bleiben
 Mo., 16.10.2017, [Syke](#) 149

Schizophrenie
 Di., 17.10.2017, [Bassum](#) 22, 173

Gut versorgt mit Vollmachten und Verfügungen
 Mi., 18.10.2017, [Stuhr-Brinkum](#) 93

Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung ...
 Mi., 18.10.2017, [Twistringen](#) 182

Oma soll zuhause bleiben!
 Do., 19.10.2017, [Bassum](#) 169



Pflegeleichte Gartengestaltung
Do., 19.10.2017, **Bruchhausen-Vilsen** 196

Andalusien
Do., 19.10.2017, **Syke** 138

Tansania – eine individuelle Safarireise
Fr., 20.10.2017, **Bruchhausen-Vilsen** 195

Die Gesundheit meines Hundes
Sa., 21.10.2017, **Stuhr-Brinkum** 95

Linux auf dem Desktop-PC
Sa., 21.10.2017, **Syke** 161

Verfügung, Patientenverfügung ...
Mo., 23.10.2017, **Weyhe-Leeste** 120

Gefährdung und Schutz von Bienen
Mo., 23.10.2017, **Syke** 139

Ernährung nach dem Stoffwechselltyp
Mo., 23.10.2017, **Stuhr-Brinkum** 101

Freiheit und Toleranz bei Luther
Di., 24.10.2017, **Stuhr-Brinkum** 95

Umgang mit dem Tod
Di., 24.10.2017, **Bassum** 169

Würzig & Gesund durchs Jahr
Mi., 25.10.2017, **Syke** 154

Änderungen Pflegestärkengesetz
Mi., 25.10.2017, **Twistringen** 186

Darf mein Kind mit zur Beerdigung?
Mi., 25.10.2017, **Diepholz** 235

Auf dem Wege nach Europa
Do., 26.10.2017, **Scholen** 217

»Erziehung ist (k)ein Kinderspiel«
Do., 26.10.2017, **Stuhr-Brinkum** 94

Hellmann & Denker – Kurt Tucholsky
Sa., 28.10.2017, **Bruchhausen-Vilsen** 198

November

Homöopathie bei Schlafstörungen
Do., 02.11.2017, **Stuhr-Brinkum** 102

Humor in der Lyrik
Fr., 03.11.2017, **Syke** 141

Tod! Und nun?
Mo., 06.11.2017, **Bassum** 169

Demenzerkrankungen
Mo., 06.11.2017, **Bassum** 22, 173

St. Petersburg
Mo., 06.11.2017, **Twistringen** 183

Prag
Di., 07.11.2017, **Syke** 139

Das schwache Herz
Mi., 08.11.2017, **Bassum** 173

Rituale der Sterbebegleitung
Mi., 08.11.2017, **Bruchhausen-Vilsen** 197

Erben und Vererben
Mi., 08.11.2017, **Kirchdorf** 217

Politikfelder im Wettstreit? – Innere Sicherheit. Migration und Terrorismus
Mi., 08.11.2017, **Diepholz** 232

Testament
Mo., 13.11.2017, **Weyhe-Leeste** 120

Marine Le Pen und der Front National
Di., 14.11.2017, **Stuhr-Brinkum** 91

Transnationaler Terrorismus
Mi., 15.11.2017, **Weyhe** 120

Schnarchen und Atemaussetzer
Mi., 15.11.2017, **Syke** 150

Testament
Mi., 15.11.2017, **Twistringen** 182

Wer unterstützt mich bei der Pflege?
Mi., 15.11.2017, **Twistringen** 186

Grönland
Do., 16.11.2017, **Weyhe-Kirchweyhe** 119

»Wieder auf allen Meeren«
Do., 16.11.2017, **Syke** 138

Jersey & Guernsey
Do., 16.11.2017, **Bruchhausen-Vilsen** 196

»Erziehung ist (k)ein Kinderspiel«
Do., 16.11.2017, **Stuhr-Brinkum** 94

»Molen, wittjern un tapezeern«
Fr., 17.11.2017, **Syke** 157

Stadtführung im Sitzen
Fr., 17.11.2017, **Twistringen** 181

Nahrungsmittel gegen hohen Blutdruck
Mo., 20.11.2017, **Stuhr-Brinkum** 102

Psychologische Schmerzbewältigungstechniken
Mo., 20.11.2017, **Syke** 149

Nordportugal
Di., 21.11.2017, **Syke** 138

Medikation im Alter
Di., 28.11.2017, **Syke** 150

Das schwache Herz
Mi., 29.11.2017, **Diepholz** 244

Das schwache Herz
Mi., 29.11.2017, **Stuhr-Brinkum** 100

Dynamik der Geburt
Mi., 29.11.2017, **Bruchhausen-Vilsen** 197

500 Jahre Reformation
Do., 30.11.2017, **Diepholz** 235

Auf dem Wege nach Europa
Do., 30.11.2017, **Scholen** 217

Dezember

Nordportugal
Fr., 01.12.2017, **Diepholz** 234

»Nicht von schlechten Eltern«
Mo., 04.12.2017, **Bassum** 22, 173

Frieden im Kalifat?
Mi., 06.12.2017, **Diepholz** 232

»... von den Leiden des fleißigen Faulpelz ...«
Do., 07.12.2017, **Bassum** 36

Verschwörungstheorien, Fake News und Unwahrheiten – Die Sprache des Populismus am Beispiel Donald Trumps
Di., 12.12.2017, **Bassum** 167

Januar/Februar 2018

Vegane Ernährung Mi., 10.01.2018, Stuhr-Brinkum	106
Gartenräume Mi., 17.01.2018, Sulingen	216
Erben und Vererben Mi., 24.01.2018, Wagenfeld	234
Der Fisch in Kunst und Kultur Do., 25.01.2018, Syke	142
Gartenräume & Blickachsen Do., 25.01.2018, Syke	140
»Erziehung ist (k)ein Kinderspiel« Do., 25.01.2018, Stuhr-Brinkum	94
Hermann Hesse als Gärtner und Maler Fr., 26.01.2018, Diepholz	236
Pablo Picasso und »seine« Frauen So., 28.01.2018, Syke	142
Der Aufstieg der AfD in Deutschland Di., 30.01.2018, Bassum	167
Europäische Sicherheitskooperationen – Bestandsaufnahme und Handlungsfelder Mi., 31.01.2018, Stuhr-Brinkum	91
Leben gestalten bis zuletzt Do., 01.02.2018, Syke	140

Lesungen

Annie Heger: »Dat harr blond so eenfach ween kunnt« Fr., 27.10.2017, Syke	141
Humor in der Lyrik Fr., 03.11.2017, Syke	141
Plattdüütsch op de deel Sa., 11.11.2017, Syke	157
Weihnachtslesung mit Lars Cohrs Fr., 01.12.2018, Syke	141
Plattdüütsch op de deel: »Se hebbt er Book tomooht« Sa., 02.12.2017, Syke	157



Foto: www.medigoo.com

unterwegs

Exkursionen

September

Hinter den Kulissen der Museumseisenbahn
 Sa., 02.09.2017, **Bruchhausen-Vilsen** 195

Waldspaziergang zum Feierabend in der Westermark
 Mi., 06.09.2017, **Syke** 138

Auf dem Wege nach Europa
 Do., 07.09.2017, **Rehden** 217

Kräuterwanderung im Spätsommer
 So., 17.09.2017, **Bruchhausen-Vilsen** 206

Die Glocke – das Bremer Konzerthaus
 Mi., 11.10.2017, **Bremen** 15

Ausstellungsbesuche

Proof of Life / Lebenszeichen
 Do., 28.09.2017, **Bremen** 14

Max Beckmann. Welttheater
 Do., 15.11.2017, **Bremen** 13

Schlaf. Eine produktive Zeitverschwendung
 Termin steht noch nicht fest, **Bremen** 14



EUROPA-UNION DEUTSCHLAND
 Sektion der Union Europäischer Föderalisten

Kreisverband Diepholz
 unabhängig & überparteilich

70
1946 2016

Bundestagswahl 2017 ...

... gehen Sie wählen,
 geben Sie Europa Ihre Stimme



kontakt@europa-union-diepholz.de
 www.europa-union-diepholz.de



Musik von Anfang an . . .

Elementarunterricht

Musik für Krabbelkinder, Eltern/Kind, Früherziehung, „Wir machen die Musik!“ (KiTa)

Musik in der Schule

Bläser, Blockflöte, Gitarre, Keyboard, Percussion, Streicher, Orientierungsangebote („Mumaschu“)

Musik in der Gruppe

Vokal- und Instrumentalunterricht in Gruppen ab 2 Personen

Begabtenförderung

Förderunterricht, Studienvorbereitung (SVA)

Gemeinsam musizieren

Orchester und Ensembles

Konzerte und Veranstaltungen

fordern Sie unsere Broschüre an

Wir sind eine VdM-Musikschule:

Unser Angebot entspricht dem Strukturplan des Verbandes deutscher Musikschulen.

Wir nehmen bildungs-, kultur-, jugend- und sozialpolitische Aufgaben wahr.

Ein sorgfältig abgestimmtes Ausbildungskonzept sichert qualifizierten und kontinuierlichen Unterricht. Alle Lehrkräfte haben eine musikalische Fachausbildung.

„Probier mal 4“

Orientierungsangebot der Kreismusikschule

Kinder, Jugendliche und Erwachsene können unter dem Motto „**Probier mal 4**“ bei der Kreismusikschule testen, welches Musikinstrument ihnen liegt. Mit einer studierten Fachkraft werden an vier aufeinander folgenden Terminen je 30 Minuten im individuellen Einzelunterricht zu günstigen Bedingungen (für einen einmaligen Betrag von € 50,00) Erfahrungen auf dem Instrument der Wahl gesammelt.



Der praktische Unterricht und die Beratung bieten eine gute Entscheidungshilfe, ob das Musikinstrument auch das richtige ist. Dieses Angebot kann bei der Kreismusikschule gebucht werden. Informationen zu den vielfältigen Blas-, Schlag- Zupf- und Streichinstrumenten sowie zum Sologesang wie auch das Anmeldeformular sind im Internet unter

www.musikschule-diepholz.de

oder auf Nachfrage bei der Kreismusikschule

(☎ 04242-97641-47/-48) erhältlich.

Ein Angebot der Kreismusikschule des Landkreises Diepholz zum Einstieg für Kinder, Jugendliche und Erwachsene.

Sie werden von den Mitarbeiterinnen zu möglichen Orten und Zeiten individuell beraten.

Neue Angebote für Erwachsene

jeweils 10 Abende ab August 2017

Gitarre für Anfänger/innen

Einfache Liedbegleitung auf der akustischen Gitarre. Spielen nach Akkordsymbolen und Tabulatur, auf Wunsch auch nach Noten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Der Kurs richtet sich insbesondere auch an Erzieherinnen und Erzieher im Kindergarten, Lehrerinnen und Lehrer.

Dozent: **Harry Hoffmann**

Ort: **KGS Kirchweyhe**, E-Trakt (Anbau), Raum E 111

Termin: **Montag, 18:15 - 19:15 Uhr**

10 Abende, Teilnehmerzahl 4-6 Personen, Kosten 99,- pro Teilnehmer/in

Beginn: **28.08.2017**

Gitarre für Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich insbesondere an Personen, die bereits einen der Anfängerkurse für akustische Gitarre absolviert haben und ihre Kenntnisse erweitern und vertiefen wollen. Fortgeschrittenes Melodie- und Akkordspiel (Liedbegleitung) und einfache Solostücke, im Wesentlichen nach Tabulatur, auf Wunsch auch nach Noten.

Dozent: **Harry Hoffmann**

Ort: **KGS Kirchweyhe**, E-Trakt (Anbau), Raum E 111

Termin: **Dienstag, 18:15 – 19:15 Uhr**

10 Abende, Teilnehmerzahl 4-6 Personen, Kosten 99,- pro Teilnehmer/in

Beginn: **29.08.2017**

E-Gitarre für Anfänger/innen

Der Kurs richtet sich an erwachsene Anfänger jeden Alters, die gerne E-Gitarre lernen möchten. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Unterrichtsthemen sind die Grundlagen und Bedienung der E-Gitarre, das Erarbeiten einfacher Stücke (ich nehme auch gerne Anregungen entgegen, die wir bearbeiten können), Anwendung von verschiedenen Sounds (Verzerrer, Effekte, Verstärker,...), Einführung in die Improvisation und die Entwicklung eines einfachen Solos, Umgang mit dem Plektrum und vieles mehr.

Dozent: **Caspar Heinemann**

Ort: **Musikschule Brinkum**, Raum 2

Termin: **Montag, 19:30 – 20:30 Uhr**

10 Abende, Teilnehmerzahl 4-6 Personen, Kosten 99,- pro Teilnehmer/in

Beginn: **28.08.2017**

Liedbegleitung auf der Gitarre

Dieser Kurs möchte die ersten Schritte in die Welt der Liedbegleitung aufzeigen und Ihnen Wege des eigenen Fortschreitens ermöglichen. Zum Inhalt gehören Grundlagen der Akkorde und Anschläge sowie harmonische und rhythmische Übungen. Ziel ist es, eine einfache Liedbegleitung von Kinderliedern und Evergreens auf der Gitarre zu lernen. Der Kurs richtet sich an Erzieherinnen und Erzieher im Kindergarten, Mütter und Väter, Omas und Opas und andere Musikliebhaber, die die Anfänge der Liedbegleitung auf der Gitarre kennen lernen möchten.

Dozent: **Thomas Smerlewski**

Ort: **Musikschule Syke**,

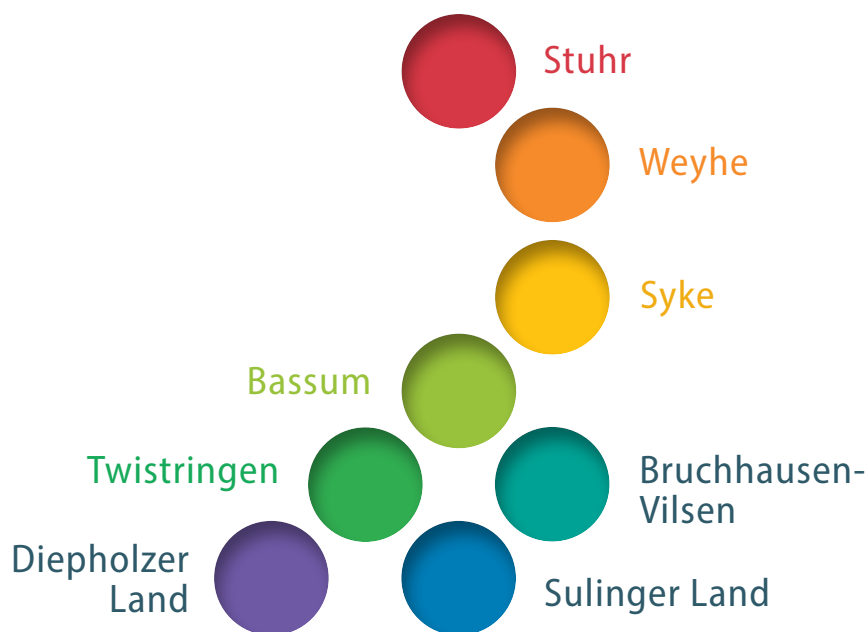
Termin: **Dienstag, 19:00 – 20:00 Uhr**

10 Abende, Teilnehmerzahl 4-6 Personen, Kosten 99,- pro Teilnehmer/in

Beginn: **05.09.2017**

Bei **Bedarf und ausreichender Teilnehmer/innenzahl** können **auch an anderen Orten** gleiche Kurse eingerichtet werden. Bitte nehmen Sie Kontakt mit uns auf. Für alle Kurse ist eine **schriftliche Anmeldung erforderlich**, Anmeldeschluss jeweils 7 Tage vor Beginn des jeweiligen Kurses. Während der Schulferien und an gesetzlichen Feiertagen findet kein Kurs statt, die verbleibenden Termine verlängern sich dadurch automatisch um eine weitere Woche. Anmeldeformulare können bei der Kreismusikschule des Landkreises Diepholz, Amtshof 3, 28857 Syke, telefonisch unter 04242/976-4143, per Fax unter 04242/976-4940 oder per Mail über musikschule@diepholz.de angefordert oder unter www.kreismusikschule-diepholz.de herunter geladen werden.





VHS – immer in Ihrer Nähe

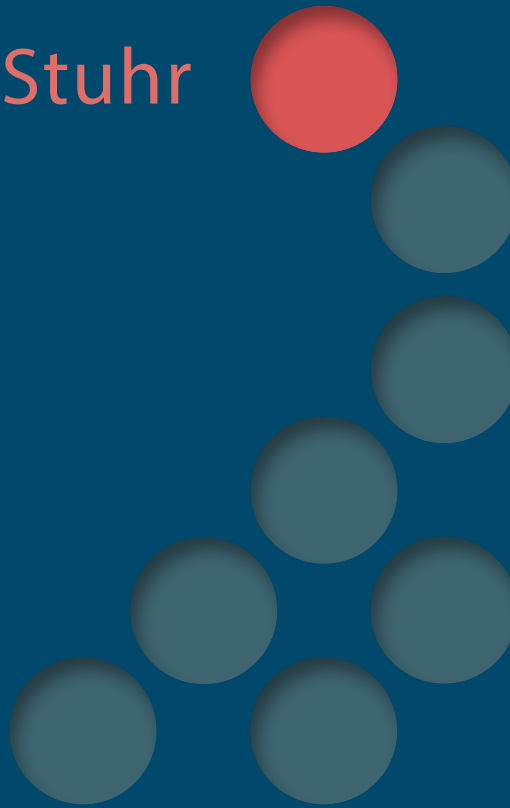
Die VHS führt ihre Kursangebote nach Orten und Regionen auf, innerhalb der Orte und Regionen inhaltlich gegliedert. Symbolisiert wird diese Gliederung durch das neue Logo, das zwei Aspekte vereint, die für unsere Volkshochschule wesentlich sind:

Die farbigen Punkte repräsentieren die jeweilige Stadt, Gemeinde oder Region, sortiert von Nord nach Süd. Hier finden Sie Ihre örtliche Volkshochschule mit den Veranstaltungen in Ihrer Nähe. Durch Vor- bzw. Zurückblättern können Sie im Programmheft Veranstaltungen in den Nachbarorten leicht finden.

Die Gesamtheit der farbigen Punkte steht für unsere VHS als Einrichtung des Landkreises Diepholz. Wir sehen es als unseren Auftrag, mit den Bildungsangeboten flächendeckend vor Ort vertreten zu sein.

Schauen Sie bitte auch in die Programmheft-Seiten mit den Veranstaltungen von überörtlichem Interesse. Im vorderen Teil des Heftes stellen wir Ihnen darüber hinaus die Fachbereiche mit weiteren Informationen vor.

Stuhr



Gesellschaft 91

Kultur 96

Gesundheit 100

Sprachen 108

Computer & Co. 113



Brigitte und Bernd Witte
 Jupiterstraße 1, 28816 Stuhr
 Tel. 0421 8775100
 Fax 0421 8775103
 brigitte.witte@vhs-dh.de

Sprechzeiten Büro Jupiterstraße 1
 Di. von 10:00 – 12:00 Uhr
 Do. von 16:00 – 18:00 Uhr



Anmeldung

Tel. 04242 976-4444
 Fax 04242 976-4942
 vhs@vhs-diepholz.de
 www.vhs-diepholz.de

Gemeinde-Infos

Blockener Straße 6
 28816 Stuhr
 Tel. 0421 5695-500
 Fax 0421 5695-550
 Kultur: Tel. 0421 5695-246
 www.stuhr.de
 gemeinde@stuhr.de

Sprechzeiten Rathaus

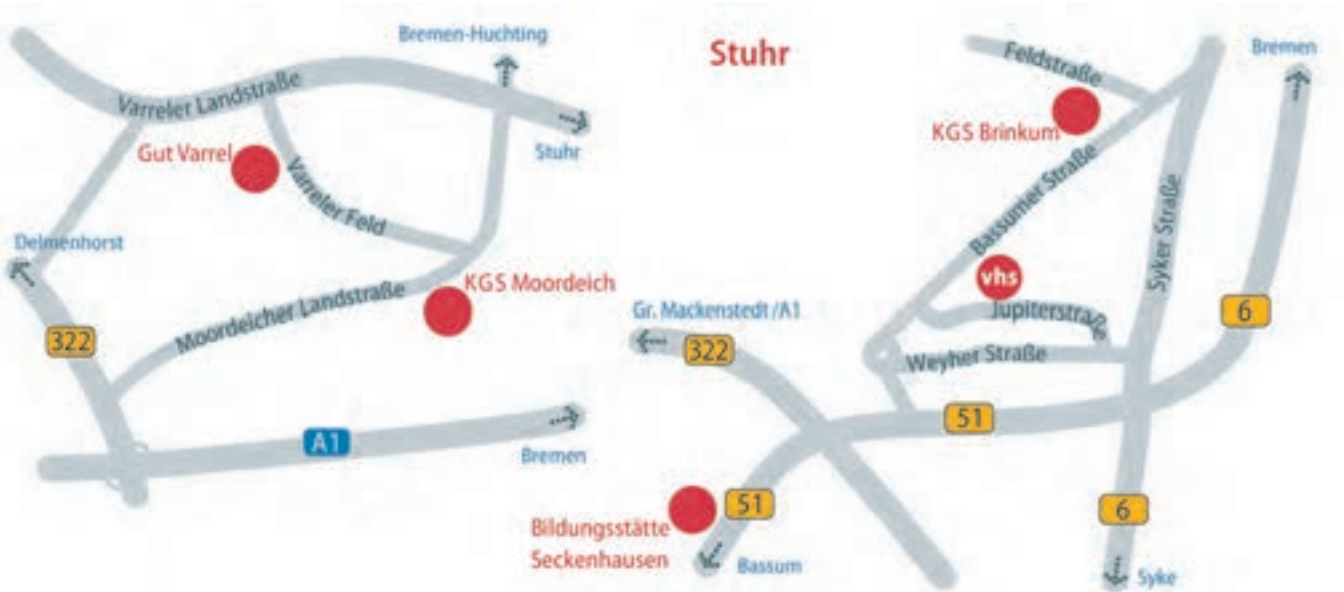
Mo. – Fr. von 9 – 12 Uhr
 Mo. + Di. von 14 – 16 Uhr
 Do. von 14 – 18 Uhr

Sprechzeiten Bürgerbüro

Mo. + Fr. von 8 – 17 Uhr
 Di. + Do. von 8 – 18 Uhr
 Mi. von 8 – 13 Uhr

Unterrichtsräume

- VHS im Briseck-Zentrum
 Jupiterstraße 1
 28816 Stuhr-Brinkum
- Bildungsstätte Seckenhausen
 Hauptstraße 48
 28816 Stuhr-Seckenhausen
- KGS Stuhr-Brinkum
 Brunnenweg 2
 28816 Stuhr-Brinkum
- Gemeindehaus der ev. Kirchen
 Stuhrer Landstraße 142
 28816 Stuhr
- Gut Varrel
 An der Graft 4
 28816 Stuhr-Varrel
- Lise-Meitner-Schule
 Danziger Straße 5
 28816 Stuhr-Moordeich
- Grundschule Heiligenrode
 An der Schule 2
 28816 Stuhr-Heiligenrode



Gesellschaft

Arbeitskreis für Fairen Handel – Stuhr Fair

Wenn Sie sich für Fairen Handel interessieren und vor Ort etwas bewegen möchten, dann sind Sie in unserer Aktionsgruppe herzlich willkommen. Wir treffen uns regelmäßig und tauschen Erfahrungen, neue Ideen und Handlungsstrategien aus. Nähere Informationen gibt es bei Annegret Merke Tel.: 0421 73555. Weitere Termine: 29.08., 28.09., 31.10., 28.11.2017 und 30.01.2018

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Annegret Merke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 29.08.17, 16:30 Uhr
5 U-Tage, 10 U-Std., entgeltfrei
Arbeitskreis
Kursnummer: 03115002

Lokale Agenda 21 – Stuhr mobil

Die Arbeitsgruppe »Stuhr mobil« setzt sich in Projekten für die Mobilität Stuhrer Bürger und Bürgerinnen ein mit dem Ziel, Schadstoffe zu reduzieren. Wir wollen den Agenda-Gedanken der »nachhaltigen ökologischen, ökonomischen und sozialen Entwicklung« populär machen und in der Gemeinde Stuhr umsetzen. Machen Sie mit! Wir wollen nicht unter uns bleiben! Interessierte Gäste oder Mitstreiter und Mitstreiterinnen jeden Alters sind jederzeit und herzlich willkommen. Ansprechpartnerin ist Reinhild Olma, Tel. 04206 9950.

Stuhr

Reinhild Olma
Termine: Bitte erkundigen Sie sich bei der o. g. Ansprechpartnerin
Kursnummer: 30100012

Marine Le Pen und der Front National

In Frankreich ist der Front National spätestens mit der Präsidentschaftswahl am 23.04.2017 zu einer etablierten Partei in der französischen Politik erwachsen. Tatsächlich ist es Marine Le Pen gelungen, das radikale Profil ihres Vaters sprachlich zu verschleiern, ohne dabei etwas an der inhaltlichen Kernargumentation zu verändern. Nach wie vor argumentiert der Front National gegen die vermeintliche Islamisierung und Überfremdung Frankreichs, gegen die Globalisierung und die Europäische Union. Mit modernen Kommunikationsmethoden und einer sprachlichen Fokussierung auf relevante Zielgruppen hat der Front National unter Marine Le Pen zudem die etablierten Parteien des linken und rechten Parteienspektrums in die Defensive gedrängt. Wir bitten um Anmeldung.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Prof. Dr. Sabine Ruß-Sattar – Universität Kassel
Di, 14.11.17, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag (Webinar, Infos dazu auf Seite 8)
Kursnummer: 03102002

Europäische Sicherheitskooperationen – Bestandsaufnahme und Handlungsfelder

Die Europäische Union steht vor großen sicherheitspolitischen Herausforderungen, die kein Mitgliedstaat für sich alleine bewältigen kann. Doch ist die Zusammenarbeit auf dem Politikfeld „Sicherheit“ besonders schwierig, denn es handelt sich um den Kernbereich staatlicher Souveränität. Regierungen und Behörden sind deshalb nur unter bestimmten Bedingungen bereit, umfassend und offen zusammenzuarbeiten. Gemeinsames arbeitsteiliges Vorgehen würde sogar eine unerschütterliche Verlässlichkeit voraussetzen. Doch so schwierig die Zusammenarbeit ist, so notwendig ist sie. Als besonders tragfähig haben sich dabei Formate erwiesen, in denen informell oder unter Bedingungen kooperiert wird. So entsteht ein Netz von Sicherheitskooperationen, in dem über Informationsmanagement und koordiniertes Handeln die Gewährleistung der Sicherheit für die EU-Mitgliedstaaten angestrebt wird. Wir bitten um Anmeldung.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Prof. Dr. Thomas Jäger – Lehrstuhl für Internationale Politik und Außenpolitik, Universität Köln
Mi, 31.01.18, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag (Webinar, Infos dazu auf Seite 8)
Kursnummer: 03102001

Bürgerfunk: Radio und Fernsehen

in Kooperation mit der Medienwerkstatt Stuhr e. V.

Der Bürgerfunk ist neben einer medialen »Werkstatt« auch eine Plattform für Kommunikation und kulturelle Bildung in der Gemeinde Stuhr. Vielfältige Themen wie z.B. gesellschaftliche, aktuell politische, kulturelle und Bildungsthemen werden redaktionell bearbeitet und mediengerecht aufgearbeitet. Im Ergebnis entstehen interessante Reportagen, Dokumentationen und spezielle Studioproduktionen. Hier wird Medienkompetenz vermittelt und praktisch »am Zahn der Zeit« journalistisch recherchiert. Die Medienwerkstatt Stuhr ist ein eingetragener Verein und Mitglied bei RadioWeser TV, dem zuständigen Sender. Schwerpunkt der Berichterstattungen liegt in der Gemeinde Stuhr sowie zum Teil in den umliegenden Gemeinden. Die VHS unterstützt diese Arbeit und vermittelt jederzeit gern Interessierte. Jeden 2. und 4. Montag im Monat nach vorheriger Absprache.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 893866

Stuhr-Brinkum

Medienwerkstatt, Jahnstr. 21
Henry Marquardt
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 11.09.17, 19:00 Uhr
10 U-Tage, 40 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 03100004

Arbeitskreis Prävention

Im April 2004 hat sich der Arbeitskreis aus der Veranstaltung »Stuhr macht Prävention« gegründet. Die Themen des Arbeitskreises sind vielfältig. Ziel des Arbeitskreises ist die aktive Information, Veranstaltung von Themenabenden und der Anstoß bzw. die Durchführung von nachhaltigen Präventionsprojekten. Auch soll in Zukunft die Vernetzung ausgeweitet werden. Die Themenschwerpunkte für dieses Semester werden im Arbeitskreis angeregt, besprochen und festgelegt.
Wir sind ein offener Kreis von engagierten Mitbürgerinnen und Mitbürgern und freuen uns über weitere Mitstreiterinnen und Mitstreiter.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 801740

Stuhr

Rathaus, Blockener Str. 6
Vera Strodel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 11.09.17, 19:00 Uhr
2 U-Tage, 6 U-Std., entgeltfrei
Arbeitskreis
Kursnummer: 03101002

Arbeitskreis Gräberfeld Jelcz-Laskowice

Die Teilnehmer des Arbeitskreises treffen sich in unregelmäßigen Abständen. Der Arbeitskreis befasst sich mit bisher nicht aufgearbeiteten Verbrechen des ehemaligen KZ-Außenlagers Fünfteichen in der heutigen Gemeinde Jelcz-Laskowice bei Wroclaw (Breslau). Geplant ist die Veröffentlichung einer Dokumentation über die Ergebnisse der Arbeit in den Jahren seit 2012. Außerdem sollen Veranstaltungen zum Abschluss des Arbeitskreises vorbereitet werden, von denen eine möglicherweise in Jelcz-Laskowice als Studienfahrt stattfinden könnte.

Der Termin für den ersten Unterrichtstag steht z. Zt. noch nicht fest und kann bei der Kursleitung erfragt werden. Nach Vereinbarung.
Fragen z. Kursinhalt: 04206 9819

Stuhr-Heiligenrode

Kirchengemeinde Heiligenrode; Alte Pfarrscheune
Elisabeth Heinisch
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 01.09.17, 15:00 Uhr
10 U-Tage, 30 U-Std., entgeltfrei
Arbeitskreis
Kursnummer: 21101004

Wir wollen uns integrieren

In Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten der Gemeinde Stuhr

Fragen, Antworten und Unterstützung in praktischen, kulturellen und organisatorischen Lebens- und Arbeitsbereichen in Deutschland.
Ein Angebot speziell für Frauen aus anderen Kulturkreisen und mit anderen Lebensgewohnheiten im Treffpunkt »Sie(h) da«.
Der Kurs findet nicht in den Ferien statt.

Stuhr-Brinkum

Frauentreffpunkt »Sie(h) da«
Hanna Bakker
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 11.09.17, 16:00 Uhr
9 U-Tage, 18 U-Std., entgeltfrei
Arbeitskreis
Frauen
Kursnummer: 03100702

Seniorentreff »Seckenhauser Dienstagsrunde«

Hier gibt es die Möglichkeit zum gegenseitigen Kennen- und Verstehenlernen für alle Bevölkerungsgruppen, die ihr Berufsleben bereits hinter sich gelassen haben. Vielfältige Themen und Aktionen bereichern diese Zusammenkünfte, bei denen Sie auch verschiedene Referentinnen und Referenten zu speziellen Inhalten kennenlernen können.

Termine: 08.08.; 12.09.; 10.10.; 14.11.; 12.12.; 09.01.18
Fragen z. Kursinhalt: 0421 5784204

Stuhr-Seckenhausen

VHS in Seckenhausen, Hauptstr. 48
Gisela Eggers
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 08.08.17, 15:00 Uhr
6 U-Tage, 18 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 03101001

Selbst ist die Frau

Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten der Gemeinde Stuhr

Heute zeige ich Dir, wer ich bin und was ich kann und weiß! Dieses Kursangebot eignet sich für Frauen mit Fluchtgeschichte und interkulturell Interessierte. Bei diesem Seminar handelt es sich um einen interaktiven Workshop, in den sich die Teilnehmenden aktiv einbringen und jedes Mal eine Andere zeigen kann, wer sie ist, woher sie kommt oder welche Fähigkeiten sie hat. Damit knüpfen die Workshops an die Lebenswelt der Teilnehmerinnen an und lassen Inhalte wie Kultur und Vielfalt erfahrbar und erlebbar werden. Ein weiterer Aspekt ist die Stärkung der Persönlichkeit durch Festigung und Entwicklung der Sprachkompetenz. Die Wertschätzung der unterschiedlichen Fähigkeiten, des Wissens und Könnens stehen im Vordergrund, aber auch für Austausch und Spaß bleibt ausreichend Raum.

Termine: 1. und 3. Samstag im Monat.

Stuhr-Brinkum

Frauentreffpunkt »Sie(h) da«
Magdalena Kulfan
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 02.09.17, 10:00 Uhr
9 U-Tage, 27 U-Std., entgeltfrei
Arbeitskreis
Frauen
Kursnummer: 03100703

»Frau trifft sich« für Frauen ab 60

in Kooperation mit der Gleichstellungs- beauftragten der Gemeinde Stuhr

Frauen verschiedener Lebenssituationen und Interessen treffen sich jeden vierten Donnerstag im Monat um 19:00 Uhr im Haus Lohmann in Stuhr-Brinkum. Stets werden hierzu auch Referentinnen und Referenten zu unterschiedlichen Themen eingeladen; mit anschließender Diskussion. Außerdem kommen jeden zweiten Donnerstag im Monat um 10:30 Uhr Frauen im Frauentreffpunkt »Sie(h) da« an der Jupiterstraße in Brinkum zusammen, um gemeinsame Aktivitäten zu besprechen. Frauen, die teilnehmen und mitgestalten möchten, sind auch hierzu herzlich eingeladen. Der Einstieg ist jederzeit möglich, ebenso die Teilnahme an einzelnen Veranstaltungen.

Fragen z. Kursinhalt: 0421 510534

Stuhr-Brinkum

Lohmannsches Haus
Anne Scheen
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 28.09.17, 19:00 Uhr
6 U-Tage, 18 U-Std., entgeltfrei
Frauen
Kursnummer: 21100702

Erben und Vererben – den Nachlass richtig regeln

In Kooperation mit »Geld und Haus- halt«, Beratungsdienst des Deutschen Sparkassen- und Giroverbands (DSGV) »Geld und Haushalt«

Richtig vererben und Streitigkeiten vermeiden ist für viele ein Grund, schon zu Lebzeiten die Vermögensübertragung festzulegen. Die Möglichkeiten sind vielfältig. Wer nicht möchte, dass die gesetzliche Erbfolge eintritt, sollte mit seinem Testament seine Wünsche regeln. Doch wie

macht man es richtig? Und wie beteiligt sich der Staat am Erbe? Oftmals gibt es gute Gründe, Teile seines Vermögens schon vor dem Tod zu übertragen. Wer sich auskennt, kann die rechtlichen Möglichkeiten ausschöpfen und seine Erben begünstigen.

Stuhr-Brinkum

Bibliothek, Lesecafé, Jupiterstr. 1
Sabine Speckmann
Mi, 20.09.17, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 03105003

Gut versorgt mit Vollmachten und Verfügungen

Ob bei Krankheit oder im Alter – gut versorgt möchte jeder sein. Doch damit das auch gewährleistet ist, sollte man bereits in gesunden Tagen Vorsorge treffen und sich frühzeitig mit seinen Wünschen und Bedürfnissen im Ernstfall auseinandersetzen. Mit Hilfe von Verfügungen und Vollmachten können medizinische, betreuende und finanzielle Regelungen im eigenen Sinne festgehalten werden.

Inhalte

- Die eigenen Interessen wahren – Vorsorgemöglichkeiten im Überblick
- Patientenverfügung und Betreuungsverfügung – Wirkung, Inhalt, Form
- Vorsorgeverfügung und Vollmachten – mögliche Regelungen im Alltag
- Vermögensangelegenheiten rechtzeitig regeln
- Erstellung, Aufbewahrung, Widerruf

Stuhr-Brinkum

Bibliothek, Lesecafé, Jupiterstr. 1
Sabine Speckmann
Mi, 18.10.17, 17:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 03105002

»Kinder stark machen«

Für Kinder im Alter von 6 – 10 Jahren

Spielerisch können die Kinder Übungen zur Selbstbehauptung und Selbstverteidigung kennenlernen und ausprobieren: Stand, Blick, Stimme, Atem, Körpersprache, Kommunikation, ein klares »NEIN«. Die Eltern oder eine andere Bezugsperson werden gebeten, jeweils um 11:30 Uhr dazuzukommen und mitzumachen, um ergänzende und wichtige Informationen zu erhalten. Die Dozentin ist Trainerin für Gewaltprävention und Mediatorin. Bitte bequeme Kleidung, Turnschuhe mit heller Sohle, einen Imbiss und reichlich Getränke mitbringen.
Fragen z. Kursinhalt: 04221 155856

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Brigitte Freckmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 16.09.17, 09:30 Uhr
2 U-Tage, 8 U-Std., 32,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 03106005



»Familienrat« – das profes- sionelle Konzept für eine zeitgemäße Erziehung

Erziehen wird leichter, wenn alle Familienmitglieder miteinander sprechen. Auf der Basis von gegenseitiger Achtung und Respekt führt die erfolgreich erprobte Erziehungsmethode nach Rudolf Dreikurs dazu, verantwortungsvoller, konfliktfreier und sozial kompetenter in der Familie oder in der Gruppe zusammen zu leben. Für viele Familien ist der Familienrat aber oft gerade in der Gemeinschaft mit jüngeren Kindern, aber auch älteren Kindern bzw. Jugendlichen, die einzige Möglichkeit, so früh wie möglich Einfluss auf Krisen, Schwierigkeiten und Störungen zu nehmen.

Fragen z. Kursinhalt: 0421 96038076

Stuhr-Seckenhausen

VHS in Seckenhausen, Hauptstr. 48
Hannelore Brüggemann
Do, 07.09.17, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 03106001

Werkstatt Erziehung »Erziehung ist (k)ein Kinderspiel« – Vortragsreihe

Von und mit Dirk Lehrke-Alpers, Michael Elsner, Kirsten Raudonat oder Michael Albers

Projektverantwortliche von den Ambulanten Kinder- und Jugendhilfen Stuhr: Janine Weingartz und Michael Poplawski

Die Vorträge sind entgeltfrei, wir bitten jedoch um Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn. Fragen zu den Kursinhalten unter 0421 8400482.

Alle Vorträge finden statt in: **Stuhr-Brinkum**, Bibliothek, Lesecafé, Jupiterstr. 1

ADHS

Bei meinem Kind wurde ADHS diagnostiziert, was nun? Wie gehen wir als Eltern mit der Thematik ADHS um? Wie können Eltern im familiären Alltag konkret mit dem Verhalten ihres Kindes umgehen, damit aus ihren Kindern starke Persönlichkeiten werden, die keinen seelischen Schaden nehmen? Anhand seiner praktischen Berufserfahrung stellt Herr Albers verschiedene Methoden vor, wie Eltern dieser Herausforderung positiv und liebevoll begegnen können. Der Schwerpunkt des Vortrages wird sich darauf beziehen, wie Eltern ihre Kinder mit der Diagnose ADHS förderlich begleiten können. Auch die Beantwortung von Fragen wird ein wesentlicher Teil des Vortrages sein, in dessen Rahmen eine Diskussion durchaus gewünscht ist.

Do, 28.09.17, 19:30 Uhr
Kursnummer: 00106920

Mediensuchtprävention

Stellt die Faszination unserer Kinder und Jugendlichen für Medien ein nützliches oder schädliches neues Massenphänomen dar? Diese Frage ruft bei vielen Eltern Ängste und Unsicherheit im Umgang mit Medien hervor. Herr Michael Elsner von release e.V, Fachstelle für Sucht und Suchtprävention, wird hierzu einen Vortrag gestalten, in dem unter anderem folgende Punkte angesprochen werden: Bindungsfaktoren: Warum spielen Kinder, was hält sie an den Medien? Suchtgefahren: Welche gibt es? Wie kann ich als Elternteil (frühzeitig) erkennen, ob das Mediennutzungsverhalten meines Kindes kritisch zu hinterfragen ist? Wie können Eltern reagieren?

Wie können sie frühzeitig Grenzen setzen? Zum Abschluss des Vortrages wird es eine offene Diskussion geben, in der Eltern gemeinsam in den Austausch miteinander gehen können. Unter anderem um zu reflektieren, wie (Alters-) Empfehlungen in der Praxis umgesetzt werden können.

Do, 26.10.17, 19:30 Uhr
Kursnummer: 00106921

FamilienErgo: Förderung und Schulvorbereitung im Familienalltag

Das FamilienErgo-Konzept bedeutet Förderung von Vorschulkindern durch Einbeziehung in den Familienalltag. Beim Tisch decken, Gurke schälen, Socken legen usw. können fast alle für den Schulstart relevanten Wahrnehmungsbereiche trainiert werden. Die Förderung von Vorschulkindern mit FamilienErgo kostet kaum Zeit und kein Geld und hat im Alltag jeder Familie Platz. Auch die Sprachentwicklung kann am besten im Familienkontext gefördert werden. Frau Raudonat von FamilienErgo wird an diesem Abend das FamilienErgo Konzept zur Schulvorbereitung und zur Förderung von Vorschulkindern vorstellen. Hier finden Eltern Antwort auf die Frage: Wie kann ich mein Kind auf die Schule vorbereiten? Was kann ich tun, um mein Kind im Bereich Sprache, Motorik, Wahrnehmung, Konzentration und Selbstständigkeit zu fördern? Auch Erzieher/-innen, Frühförderer/-innen, Heil-/Sonderpädagog/-innen und Grundschullehrer/-innen bekommen in diesem Vortrag nützliche Informationen für Ihren Berufsalltag.

Do, 16.11.17, 19:30 Uhr
Kursnummer: 00106922

Hilfe, Pubertät! – muss das sein?

Die Natur schafft die Grundlagen, dass unsere Kinder erwachsen werden, aber sie sind es noch lange nicht. Pubertät ist eine große Herausforderung sowohl für die Heranwachsenden als auch für Eltern. Begleitet ist diese Zeit häufig von Konflikten und Stimmungsschwankungen. Psychologin und Familientherapeutin Dirk Lehrke-Alpers erläutert, warum Wutanfälle notwendig sind, um wirklich selbstständig zu werden und wie wir Eltern damit gelassener umgehen können. Es steht auch genug Zeit für die Beantwortung von Fragen aus dem Publikum zur Verfügung.

Do, 25.01.18, 19:30 Uhr
Kursnummer: 00106923



Englischer Spielevormittag für Schüler/-innen

9 – 13 Jahre

Jetzt bist Du dran! Mit lustigen Gemeinschaftsspielen powern wir uns aus und lassen Schule völlig vergessen. In der Gruppe lernen wir andere Mädels & Jungs kennen, nehmen neue Rollen ein, probieren uns aus und lernen dabei spielerisch unsere Konzentration zu steigern. Und dazu noch alles in leichter, englischer Sprache, ist das nicht cool?

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
 Kristin Luks
 Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
 Mi, 04.10.17, 10:00 Uhr
 1 U-Tag, 5 U-Std., 15,00 €,
 Kleingruppe: 17,50 €
 Keine Ermäßigung möglich.
 Kursnummer: 03106010



Cleverer Lernstrategien für Schüler/-innen

empfohlen 11 – 14 Jahre

Klausuren oder Tests bedeuten für Dich Stress? Ein Berg an Wissen soll quasi per Knopfdruck abgerufen werden? Kein Problem! Mit cleveren Lernstrategien gelingt die nächste Klausur ohne sinnloses Auswendiglernen! Egal welches Fach! Im Workshop werden Lernstrategien und nützliche Methoden spielerisch vermittelt. Insbesondere Mindmaps werden eingeübt. Hierbei nutzen wir ein kostenloses Computerprogramm, das auch zuhause weiter genutzt werden kann. Das Prinzip des Workshops: Übung macht den Meister/die Meisterin! Bitte bei der Anmeldung Alter und Klasse angeben. Teilnahmevoraussetzung: Eine aktive Mitarbeit im Workshop und vor allem Spaß! Mitzubringen sind bunte Stifte, Bleistift, Radiergummi, Lineal und ein Zeichenblock A3.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
 Kristin Luks
 Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
 Fr, 06.10.17, 10:00 Uhr
 1 U-Tag, 5 U-Std., 12,50 €,
 Kleingruppe: 17,50 €
 Keine Ermäßigung möglich.
 Kursnummer: 03106011



Spiel & Spaß in den Herbstferien

8 – 12 Jahre

Hier stehen spaßige Spiele im Mittelpunkt. Mit lustigen Gemeinschaftsspielen powern wir uns aus und lassen Schule total vergessen. In der Gruppe lernen wir andere Kinder kennen, nehmen neue Rollen ein, probieren uns aus und lernen dabei spielerisch unsere Konzentration zu steigern.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
 Kristin Luks
 Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
 Sa, 07.10.17, 10:00 Uhr
 1 U-Tag, 5 U-Std., 12,50 €,
 Kleingruppe: 17,50 €
 Keine Ermäßigung möglich.
 Kursnummer: 03106012



Babysitterkurs, Infos auf Seite 102,103.

Freiheit und Toleranz bei Luther

Aus dem Reformationsjubiläum ist unter der Hand ein Lutherjahr geworden. Das ist ein guter Anlass, folgende Fragen zu stellen: Lässt sich unsere heutige Vorstellung von Freiheit auf Luther zurückführen? Und wie sieht es aus mit Luthers Toleranz? Was ist überhaupt an Luther so bahnbrechend gewesen, dass wir es 500 Jahre später derart ausführlich feiern müssten? Wir blicken in einige seiner reformatorischen Schriften und vergegenwärtigen uns, was daran längst überholt und was daran für heute von bleibendem Wert ist.

Stuhr-Brinkum

Bibliothek, Lesecafé, Jupiterstr. 1
 Pfarrer Korsen
 Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
 Di, 24.10.17, 19:30 Uhr
 1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
 Vortrag
 Kursnummer: 03101001

Die Gesundheit meines Hundes

Wir stellen uns die Frage, wie das geliebte Haustier in Gesundheit und Wohlergehen lange Jahre Freude bereiten kann. Interessierte Hundehalter stehen häufig vor verschiedenen Fragestellungen:

Stimmen die Ernährung und das Bewegungsangebot? Gehe ich zum Tierarzt oder zum Heilpraktiker? Welche Impfungen sind zwingend? Was ist im Notfall zu tun? Antworten auf diese und weitere, auch zu von Teilnehmern mitgebrachten Fragen, erhalten Sie von einer erfahrenen und kompetenten Tierheilkundlerin. Fragen z. Kursinhalt: 0421 3384889

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
 Tina Ehmke
 Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
 Sa, 21.10.17, 10:00 Uhr
 1 U-Tag, 4 U-Std., 9,00 €
 Vortrag
 Kursnummer: 03114001

SprachLos e.V.

Fachberatung
 bei sexualisierter Gewalt

Tel. 0421 / 809 1005
Fax 0421 / 809 4268

Beratung - Begleitung - Prävention



www.sprachlos-ev-beratung.de
 beratung@sprachlos-ev-beratung.de

Henry-Wetjen-Platz 4 Mobil: 0178 / 2 95 34 43
 28844 Weyhe-Leeste

Kultur

»Genre«. Malerei – Skulptur – Architektur

In Kooperation mit der KUSS und der Gemeinde Stuhr

Ausstellungseröffnung mit Präsentation der künstlerischen Arbeiten des Künstlerstipendiaten Sebastian Dannenberg Vernissage am 09.09.17 um 15 Uhr. Alle Interessierten sind herzlich eingeladen.

Stuhr-Heiligenrode

Künstlerstätte, An der Wassermühle 5
Sa, 09.09.17, 15:00 Uhr
Kursnummer: 21204002

Künstlergespräch im offenen Atelier mit Sebastian Dannenberg

In Kooperation mit der KUSS und der Gemeinde Stuhr

Sebastian Dannenberg ist Stipendiat der Gemeinde Stuhr und arbeitet in den künstlerischen Kategorien Malerei- Skulptur- Architektur. Unter dem Titel »Genre« stellt er sich und seine Arbeiten in der Öffentlichkeit vor.

Die Gesprächsleitung übernimmt Frau Dr. Annett Reckert von der Städtischen Galerie Delmenhorst.

Stuhr-Heiligenrode

Künstlerstätte, An der Wassermühle 5
Sebastian Dannenberg
Mi, 20.09.17, 18:00 Uhr
entgeltfrei
Kursnummer: 21204001

Aquarelle malen nach Motiven aus Natur und Technik

Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Die farbliche Schönheit von Blumen, Landschaften und einfachen technischen Objekten halten wir im Aquarell fest. Fotos dieser Motive sind die Vorlagen für unsere Bilder. Der Kursleiter malt zuerst ein Bild in mehreren Schritten. Dabei erklärt er ausführlich Form und Farbe der Bildelemente und wo diese auf dem Papier angeordnet werden. Das Aquarell entsteht. Die Teilnehmenden setzen anschließend diese Bildlösungen selbständig oder unter Anleitung im eigenen Aquarell um.

Bitte mitbringen: Aquarellfarben, Pinsel (Flachpinsel, Rundpinsel, kleine und große), Aquarellpapier (mind. 30x40 cm, mind. 300 g, matt), Bleistifte (2B, 4B), Knetradiergummi, Mal-lappen/Küchenkrepp, größeres Wassergefäß (oder Ihr eigenes Material, das Sie bislang zum Malen benutzt haben). Am ersten Abend wird eine ausführliche Materialliste verteilt.

Fragen z. Kursinhalt: 0421 803675

Stuhr-Moordeich

Lise-Meitner-Schule, Kunstraum
Wilfried Lehnert
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 21.09.17, 18:00 Uhr
8 U-Tage, 24 U-Std., 62,40 €,
Kleingruppe: 72,40 €
Kursnummer: 21205002



Aquarelle von Wilfried Lehnert

Farbe in den Alltag

Malerei für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Hier sind Sie richtig, wenn Sie sich künstlerisch ausprobieren oder Ihre Kenntnisse vertiefen wollen. Schon mit wenigen Teilschritten können Sie tolle Ergebnisse erreichen. Das Ziel besteht darin, dass Sie ein fertiges Unikat erschaffen, welches aus Acryl- bzw. Ölfarbe entstanden ist. Bitte bringen Sie entsprechende Farben (Öl- oder Acrylfarben) und ggf. Leinwände mit. Ggf. entstehen Materialkosten (ca. 5,00 – 10,00 €).

Fragen z. Kursinhalt: 04241 8209530

Stuhr-Seckenhausen

VHS in Seckenhausen, Hauptstr. 48
 Gudrun Bloy
 Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
 Sa, 21.10.17, 10:00 Uhr
 1 U-Tag, 8 U-Std., 20,00 €,
 Kleingruppe: 25,00 €
 Tagesseminar
 Kursnummer: 03205001

Lange Kunst-Nacht: Malen – Musik erleben – Spaß haben

in Kooperation mit der Kunstschule Stuhr
 Mit diesem »nächtlichen« Kooperationsangebot möchten wir den neuen Weg in der Kunstvermittlung weitergehen und gemeinsam zu einer 3. Langen Kunst-Nacht in die Räume der VHS Seckenhausen einladen. In zwei parallel laufenden Werkstätten können sich die Teilnehmer/-innen ganz der Malerei oder dem Musikerlebnis widmen. Im Malatelier wird mit Acrylfarben in Schablonentechnik gearbeitet. Der Musikworkshop lässt viel Raum für rhythmische Experimente und Stimme. Instrumente können gerne mitgebracht werden. Die angenehm lockere Atmosphäre mit musikalischer Untermalung und kleinem Imbiss auf dem Flur beflügelt den künstlerischen Austausch in der Gruppe. Es kann an beiden Gruppen teilgenommen werden. Fragen z. Kursinhalt: 04241 8209530

Stuhr-Seckenhausen

VHS in Seckenhausen, Hauptstr. 48
 Gudrun Bloy / Tanja Scherrbaum
 Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
 Fr, 10.11.17, 19:00 Uhr
 1 U-Tag, 5 U-Std., 39,00 €, inkl. Material und Snacks. Keine Ermäßigung möglich.
 Kursnummer: 03205002

Selbst kreativ sein hält fit und gibt Lebensfreude

Kunst-Angebot für Senioren und Seniorinnen

Dieses Kursangebot richtet sich an Senioren und Seniorinnen, die sich zu neuen Ufern wagen und sich geistig fit halten möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich! Theoretisch und praktisch wird das Leben und Werk der amerikanischen Künstlerin Georgia O'Keeffe vorgestellt. Eine ihrer Arbeiten wird Ausgangspunkt für die eigene künstlerisch – kreative Betätigung sein. Ob Malerei oder Collage, die Kursleiterin gibt Anregungen zu technischen Fragen und zur Umsetzung eines Bildes.

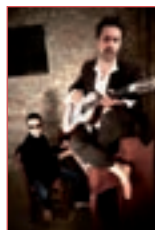
Kulturveranstaltungen der Gemeinde Stuhr

Eine Auswahl von September 2017 bis Januar 2018

- **Freitag, 15.09., 20 Uhr, Rathaus Stuhr**
Amadeus Guitar Duo
- **Donnerstag, 21.09., 20 Uhr, Gut Varrel**
Niedersächsische Musiktage
NDR-Radiophilharmonie und Carolin Widmann
- **Freitag, 22.09., 20 Uhr, Rathaus Stuhr**
Fabrizio Consoli
- **Samstag, 30.09., 20 Uhr, Rathaus Stuhr**
An Erminig
- **Samstag, 14.10., 20 Uhr, Rathaus Stuhr**
The Henry Girls – Irish Americana Folk
- **Freitag, 20.10., 20 Uhr, Rathaus Stuhr**
Bettina & Wolfram Born
- **Dienstag, 24.10., 20 Uhr, Rathaus Stuhr**
Diashow „Jakobsweg – Spaniens schönster Wanderweg“
Von Matthias Hanke
- **Samstag, 28.10., 20 Uhr, Rathaus Stuhr**
Tucson - Westcoast & Southern Rock
- **Freitag, 10.11., 20 Uhr, Gut Varrel**
Herbstkonzert der Klassischen Philharmonie NordWest
- **Samstag, 18.11., 20 Uhr, Rathaus Stuhr**
Lesungsreihe »Stationen eines Lebens« – Clemens Brentano
Es lesen: Lara, Mira und Juraj Sivulka
- **Sonntag, 19.11., 17 Uhr, Rathaus Stuhr**
Cello-Sonaten mit Ralph Jerzewski
- **Samstag, 25.11., 20 Uhr, Gut Varrel**
Bluegrass Jamboree 2017
9. Festival of Bluegrass and Americana Music
- **Sonntag, 10.12., 15.30 Uhr, Rathaus Stuhr**
Weihnachtskonzert mit dem Bremer Kaffeehaus Orchester
- **Samstag + Sonntag 16. + 17.12., Rathaus Stuhr**
30. Stuhrer Weihnachtsmarkt



Amadeus Guitar Duo



Fabrizio Consoli



The Henry Girls



Tucson

Kartenvorverkauf im Bürgerbüro der Gemeinde Stuhr und über die Nordwest-Ticket-Vorverkaufsstellen
 (Tel. 0421 363636 oder www.nordwest-ticket.de). Reservierungen für die Abendkasse unter Tel. 0421 5695294.

Die Kursleiterin besorgt das Material wie Papier, Farben, Kleber usw.. Es entstehen 15,00 € Materialkosten. Bitte bringen Sie Essen und Getränke für eine Mittagspause mit.

Fragen z. Kursinhalt: 04242 4077

Stuhr-Seckenhausen

VHS in Seckenhausen, Hauptstr. 48

Silvia Lauer-Schulz

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Sa, 28.10.17, 10:00 Uhr

1 U-Tag, 8 U-Std., 20,00 €,

Kleingruppe: 25,00 €

Tagesseminar

Kursnummer: 03205005

Ästhetisches Denken – Experimente mit der Wahrnehmung

Es geht um einen Perspektivwechsel.

Ändern Sie bewusst Ihre Sicht auf Dinge und Orte, die Sie umgeben und zugleich durchdringen. Durch Achtsamkeitsübungen, in Verbindung mit Mal- und Zeichenübungen, entstehen während des Eintauchens in den Schaffens-Prozess, die unterschiedlichsten Kunstwerke. Lassen Sie sich inspirieren und erweitern Sie Ihren inneren Schatz der Spontanität.

Stuhr-Seckenhausen

VHS in Seckenhausen, Hauptstr. 48

Udo Arndt

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Sa, 04.11.17, 10:00 Uhr

1 U-Tag, 8 U-Std., 20,00 €,

Kleingruppe: 25,00 €

Tagesseminar

Kursnummer: 03200002

Digitale Fotografie – Fototechnik für Frauen

»Kreativität und Aufnahmetechnik in Einklang bringen«

Es geht um Funktionen, Zusammenhänge und Einstellmöglichkeiten von Blende, Verschlusszeit, Lichtempfindlichkeit (ISO) sowie die bewusste Einstellung und Steuerung von Punktschärfe und Tiefenschärfe. Weitere Bestandteile des Kurses sind das Arbeiten mit Belichtungsprogrammen, wie Vollautomatik, Zeitautomatik, Blendenautomatik, Motivprogrammen und die manuelle Belichtungseinstellung. Außerdem ist die Anwendung der Technik für die gestalterische Aussage der Auf-

nahme ein Themenschwerpunkt. Zielsetzung ist die optimale Kameraeinstellung für das gewünschte Ergebnis in der jeweiligen Aufnahmesituation. Der Kurs ist für Teilnehmerinnen mit Kompakt-Digitalkameras, Bridge-Digitalkameras, System-Digitalkameras und Spiegelreflex-Digitalkameras geeignet.

Fr 17:00 – 21:00 Uhr, Sa 10:00 – 14:00 Uhr

Bitte eigene Kameras und Bedienungsanleitungen mitbringen.

Fragen z. Kursinhalt: 0421 89827842

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1

Harald Klapproth

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Fr, 27.10.17, 17:00 Uhr

2 U-Tage, 10 U-Std., 32,00 €,

Kleingruppe: 37,00 €, inkl. Skript und Pausenkaffee

Wochenendseminar

Kursnummer: 03211700

Töpfern – Aufbautechnik

Wir lernen verschiedene Aufbautechniken und Gestaltungsmöglichkeiten mit Ton kennen und wollen auch eigene Ideen in Ton modellieren.

Es wird in einer Kleingruppe gearbeitet.

Es entstehen zusätzliche Materialkosten.

Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

Stuhr-Seckenhausen

VHS in Seckenhausen, Hauptstr. 48

Ursula Lüdtke

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mo, 09.10.17, 19:00 Uhr

15 U-Tage, 45 U-Std., 135,00 €

Kursnummer: 03206005

Weidenflechten: Sterne und Kränze

Es werden zwei verschiedene Flechttechniken in verschiedenen Größen erlernt. Hierfür benötigt man keinen Draht oder andere Hilfsmittel. Nach diesen zwei Abenden sind die Teilnehmenden in der Lage, diese Flechttechniken auch selbstständig mit anderen Materialien aus dem Garten umzusetzen. Das Dekorieren kann dann jeweils nach Geschmack und zur entsprechenden Jahreszeit – hier weihnachtlich – ausgeführt werden.

Leichte Flechtfähigkeit, die keine besonderen Anforderungen an die Hände stellt.

Termine: Mi, 29.11. und 06.02.17

Bitte bringen Sie eine Gartenschere mit.

Die Materialkosten liegen bei ca. 13,00 €.

Stuhr-Heiligenrode

Künstlerstätte, An der Wassermühle 5

Meike Naughton

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 29.11.17, 18:30 Uhr

2 U-Tage, 8 U-Std., 29,00 €,

Kleingruppe: 34,00 €

Keine Ermäßigung möglich.

Kursnummer: 21212001

Kugeln aus Weidengeflecht

Wir flechten an zwei Abenden Weidenkugeln in verschiedenen Ausführungen. Bei Bedarf auch mit einer 120er LED-Lichterkette, die nicht nur zur Weihnachtszeit für stimmungsvolles Ambiente sorgt! Am zweiten Abend hat man die Möglichkeit, eine Weidenkugel in einer anderen Größe zu fertigen oder auch eine offene Kugel



für ein Windlicht oder zum Bepflanzen. Diese Tätigkeit erfordert ein wenig Ausdauer und kräftige, gesunde Hände.
Termine: Mi, 15.11. und 22.11.17
Bitte bringen Sie eine Gartenschere mit. Die Materialkosten liegen bei ca. 10,00 € bis 12,00 € pro Abend.

Stuhr-Seckenhausen

VHS in Seckenhausen, Hauptstr. 48
Meike Naughton
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 15.11.17, 18:30 Uhr
2 U-Tage, 8 U-Std., 29,00 €,
Kleingruppe: 34,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 03212001

Holz-, Kerb- und Reliefschnitzen

Technik des Schnitzens erlernen

Vom Salatbesteck über Handschmeichler, individuelle Holzschalen bis hin zum Figurenschnitzen reicht das Spektrum dieses Kurses. Alle können ihre eigenen Vorstellungen einbringen und ausführen. Es werden auch bestimmte Gruppenarbeiten als Lehraufgaben durchgeführt. Sicherheitsvorschriften sowie Werkzeugkunde und –handhabung sind ebenfalls Kursinhalte. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Es entstehen Materialkosten. Der Kurs findet nicht in den Ferien statt.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 803352

Stuhr-Brinkum

KGS, Werkraum
Stefan Vogt
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 19.09.17, 19:00 Uhr
10 U-Tage, 30 U-Std., 75,00 €,
Kleingruppe: 85,00 €
Kursnummer: 03206003

Nähkurs –von Abgesteckt bis Zusammengenäht

Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Kissenbezug, Utensilo, Tasche oder lieber Hose, Rock, Kleid? Ob mit oder ohne Vorkenntnisse, in diesem Nähkurs lernen Sie, in kleinen oder großen Schritten, Ihr persönliches Traumprojekt zu verwirklichen. In den Ferien findet kein Unterricht statt. Bitte bringen Sie folgende Materialien mit: Nähmaschine, Verlängerungskabel, Garn, Schnitt Ihrer Wahl, Stoff, Stoffschere, Stecknadeln, Kreide, Maßband

Stuhr-Seckenhausen

VHS in Seckenhausen, Hauptstr. 48
Cornelia Bruckert
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 11.09.17, 18:00 Uhr
10 U-Tage, 30 U-Std., 90,00 €
Kursnummer: 03214001

Nähkurs für Kinder (ab 8 Jahre) in den Herbstferien

Ob coole Tasche, Rucksack, Stiftemäppchen oder ein Utensilo für all euren Krimskrams, ob Junge oder Mädchen – Nähen macht Spaß und ist gar nicht so schwer! In diesem Ferienkurs lernt ihr, wie es geht.

Vorlagen und Schnitte werden gestellt. Mi, Do, Fr jeweils 10:00 – 13:00 Uhr
Bitte bringt folgende Materialien mit: Nähmaschine mit Verlängerungskabel, Garn, Stoffschere, Stecknadeln, Kreide, Maßband und 2 unterschiedlich gemusterte Baumwollstoffe (je 50 cm) eurer Wahl.

Stuhr-Seckenhausen

VHS in Seckenhausen, Hauptstr. 48
Cornelia Bruckert
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 04.10.17, 10:00 Uhr
3 U-Tage, 12 U-Std., 19,20 €
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 03214005



Cornelia Bruckert

»Tagträumen ist vielleicht die wichtigste Arbeit in meinem Leben«. (Karl Lagerfeld)

Im Kopf etwas entstehen zu lassen und es dann mit den Händen zu realisieren, das hat mich schon immer fasziniert.

Nach meinem Modedesignstudium und meiner Schneiderlehre habe ich viele Jahre im Bereich Design gearbeitet und einen kleinen Abstecker nach Italien, einen längeren in Hamburg und einen noch längeren in Berlin gemacht. Hier habe ich die letzten Jahre mit wachsender Begeisterung Nähkurse für jung und älter gegeben.

Es macht mir viel Freude, meine Erfahrungen weiterzugeben und mit den Kursteilnehmern Ideen zu entwickeln, diese zu verwirklichen und in begeisterte Gesichter zu sehen, wenn ein Projekt fertiggestellt ist.



Gesundheit

Bitte beachten!

Die Kursangebote richten sich in der Regel an gesunde Personen. Bei bestehenden Erkrankungen oder im Zweifel fragen Sie bitte Ihren Arzt oder Ihre Ärztin. Bei Entspannungs- und Bewegungsangeboten oder anderen körperorientierten Kursen empfiehlt sich bequeme Kleidung. Bitte denken Sie auch an eine Unterlage, eine Decke, ein Kissen, ggfs. rutschfeste Wollsocken und Getränke.

Weitere Hinweise erhalten Sie bei der Anmeldung.

i Bereits voll belegte Kurse (Folgkurse) werden im Programmheft nicht mehr abgedruckt. Zu Ihrer Information sind sie jedoch auf unseren Internetseiten aufgeführt.

Herzwochen 2017: Das schwache Herz – Diagnose und Therapie der Herzinsuffizienz

In Kooperation mit den Alexianern Landkreis Diepholz

Die Herzwochen, eine bundesweite Aufklärungsaktion über Herz-Kreislaufkrankungen, finden jedes Jahr im November statt. In mehr als tausend Veranstaltungen können sich Interessierte über den aktuellen Stand der Herzmedizin informieren und sich mit Fragen an die Herzexperten wenden.

»Das schwache Herz« lautet das Motto der diesjährigen Herzwochen im November. Wie der aktuelle Deutsche Herzbericht zeigt, ist die Erkrankungshäufigkeit der Herzinsuffizienz seit Jahren steigend. Die gute Nachricht: In den letzten Jahren sind große Fortschritte bei den Therapiemöglichkeiten erzielt worden. Allerdings ist es ein großes Problem, dass die Patienten die Herzschwäche und die damit verbundenen Beschwerden wie Leistungsabfall, Atemnot, geschwollene Beine oft als altersbedingt resigniert hinnehmen und nicht wissen, dass dagegen etwas getan werden kann. Alle, die unter Atemnot leiden, sollten einen Arzt/eine Ärztin aufsuchen, um zu klären, ob eine Herzschwäche die Ursache ist. Denn je früher eine Herzschwäche erkannt und behandelt wird, desto größer sind die Chancen, sie wirksam zu bekämpfen.

Die VHS beteiligt sich mit den Alexianern Landkreis Diepholz an dieser Aktion. In Bassum, Diepholz und Stuhr finden Vorträge statt. In Diepholz können Sie »Herzgesund« kochen lernen (siehe Seite 251).

Wir bitten um Anmeldung.

Stuhr-Brinkum

Bibliothek

Dr. Haq Mohammadi

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 29.11.17, 19:00 Uhr

1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei

Vortrag

Kursnummer: 03304005



Trockene Augen – Was tun?

Ob Termin- und Zeitdruck, die Arbeit am Computer oder zu wenig Bewegung an der frischen Luft, viele solcher Herausforderungen können sich negativ auf unsere »Augen«-Gesundheit auswirken. Trockene, aber auch tränende Augen sind oft Anzeichen für eine vegetative Störung. Diese Symptome gilt es als Chance zu erkennen, um wieder in ein natürliches Gleichgewicht zu finden. Die angewandten Methoden des Ganzheitliches Sehtrainings, Augenakupressur und Augenbäder können auf natürliche Weise Linderung verschaffen.

Fragen z. Kursinhalt: 0421 5669230

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Petra Hahn

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mo, 11.09.17, 16:00 Uhr

8 U-Tage, 16 U-Std., 43,20 €,

Kleingruppe: 53,20 €

Kursnummer: 03301006

Danke, Biene! – Bienenprodukte für Gesundheit und Schönheit

In diesem Kurs werden die Bienenprodukte erläutert: Verschiedene Honigsorten, Wachs, Blütenpollen, Propolis und Gelee Royale. Wofür sind die einzelnen Produkte zu verwenden? Worauf muss ich beim Kauf achten? Wir werden neben der äußeren Anwendung auch die innere Anwendung besprechen. Bienenprodukte enthalten eine Vielzahl gesunder Inhaltsstoffe die für die innere und äußere Gesundheit verwendet werden. Aber auch in der Schönheitspflege gibt es vielerlei Anwendungsmöglichkeiten.

Für die Schönheit und Pflege stellen wir Cremes her mit verschiedenen Bienenprodukten (Propolis, Honig, Pollen, Gelee Royale).

Außerdem gibt es Rezepte für weitere Anwendungen.

Ein Blick in Bienes Hausapotheke zeigt uns Anwendungen für die Gesundheit.

Sie werden die fleißigen Bienen am Ende des Kurses etwas anders sehen und beim nächsten Zusammentreffen bestimmt DANKE BIENE sagen.

Fragen z. Kursinhalt: 04235 9439166

Stuhr-Seckenhausen

VHS in Seckenhausen, Hauptstr. 48

Kerstin Kräft

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Sa, 25.11.17, 10:00 Uhr

1 U-Tag, 8 U-Std., 25,60 €,

Kleingruppe: 30,60 €,

zzgl. für Skript und Material pro TN 25,00 €.

Kursnummer: 03305010



Kleine Hausapotheke mit Kräutern und Gewürzen

Viele Leute haben Sie: Kräuter im Garten, wild, im Kräuterbeet oder auf dem Balkon. Doch wie können sie genutzt werden? Wie werden sie gelagert, zu Therapiezwecken angewendet und wie kann ein Hausmittel gegen Erkältungen selbst hergestellt werden? Teilnehmende können hier erfahren, wie selbst ungeliebte Pflanzen (Giersch oder Löwenzahn) eine Verwendung finden und Gutes tun können. Die Trocknung und Lagerung solcher Wildpflanzen wird vermittelt, auch das Herstellen eines Erkältungssirups und -balsams für Kinder und Erwachsene. Zusätzlich werden verschiedene Kräuter geräuchert und der Duft der dort enthaltenen ätherischen Öle herangezogen. Die Teilnehmenden erhalten ein Skript mit der entsprechenden Pflanzenmonographie und Rezepten.

Bitte Schreibutensilien mitbringen.

Fragen z. Kursinhalt: 04235 9439166

Stuhr-Seckenhausen

VHS in Seckenhausen, Hauptstr. 48

Kerstin Kräft

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Sa, 16.09.17, 10:00 Uhr

1 U-Tag, 8 U-Std., 25,60 €, Kleingruppe: 30,60 €,

zzgl. 18,00 € pro TN für Skript und Material.

Kursnummer: 03304009



Mit Eiweiß fitter, schlanker, länger jung

Lange Zeit wurde der Nährstoff Eiweiß verkannt. Heute weiß die Wissenschaft:

Eiweiß kann ein wahres Wundermittel sein und wird nicht nur von Marathonläufern und Kraftsportlern gebraucht. In jedem Alter können Sie mit einer ausgewogenen Eiweißversorgung Ihr Wohlbefinden und Ihre Leistungsfähigkeit steigern. Der Vortrag zeigt neueste wissenschaftliche Erkenntnisse und wie man sie gezielt für das körperliche, geistige und seelische Wohlergehen einsetzen kann. Wir bitten um Anmeldung!

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1

Antje Pieratzki

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mo, 25.09.17, 19:30 Uhr

1 U-Tag, 3 U-Std., 8,00 €

Keine Ermäßigung möglich.

Vortrag

Kursnummer: 03304003

Ernährung nach dem Stoffwechselltyp

Mit dieser Methode nutzen Sie die innere Weisheit Ihres Körpers. Sie können selbst herausfinden, mit welcher Art der Ernährung Sie sich am besten fühlen: Ob eine Kost mit viel oder wenig Kohlenhydraten, Fett oder Eiweiß, vegetarisch oder mit Fleisch für Sie richtig ist. Was für Sie gut ist, kann für andere weniger günstig sein. Stellen Sie anhand eines Tests Ihren Stoffwechselltyp fest und erfahren Sie, welche Lebensmittel für Sie die »richtigen« sind. Wir bitten um Anmeldung

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1

Antje Pieratzki

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mo, 23.10.17, 19:30 Uhr

1 U-Tag, 3 U-Std., 8,00 €

Keine Ermäßigung möglich.

Vortrag

Kursnummer: 03304004

Nahrungsmittel gegen hohen Blutdruck

Hat die Auswahl an Speisen oder Lebensmitteln einen Einfluss auf den Blutdruck? Versuchen Sie mit einer entsprechenden Auswahl unterstützend dazu beizutragen, den Blutdruck zu senken. Nebenwirkungen? Freude und Genuss am Essen, steigendes Wohlbefinden und dabei die Apotheke von Mutter Natur nutzen! Lassen Sie sich überraschen!

Wir bitten um Anmeldung

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Antje Pieratzki
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 20.11.17, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 8,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: 03304007

Homöopathie bei Schlafstörungen

Schlafstörungen sind ein leidiges Thema in jeder Altersstufe. Ganz maßgeblich hängt das tägliche Wohlbefinden von einem ausgeglichenen, ruhigen Schlaf ab. Doch oft kann man nicht einschlafen oder wacht auf und liegt mitten in der Nacht stundenlang wach. Prüfungsängste, Stress am Arbeitsplatz oder sonstige Sorgen und Nöte sind oft Auslöser, derer man sich jedoch meist nicht bewusst ist. Nach einem Einführungsteil in die Homöopathie und ihre Wirkungsweisen wird aufgezeigt, warum diese eine ausgesprochen geeignete Therapieform ist, um wieder zu einem geregelten Schlaf zu finden. Einige Mittel werden näher erläutert. Wir bitten um Anmeldung.
Fragen z. Kursinhalt: 04221 800880

Stuhr-Brinkum

Bibliothek, Lesecafé, Jupiterstr. 1
Dr. Helge Seifert
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 02.11.17, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 03304001

Shiatsu – Druckpunkt-massage zum Kennenlernen und Vertiefen

Shiatsu heißt übersetzt Fingerdruck und ist eine alte überlieferte Körpermassage aus Japan. Grundlage der Massage sind Meridiane sogenannte Energieleitbahnen, die den Körper von Kopf bis Fuß durchziehen. Auf diesen Linien sind Berührungen besonders effektiv und unterstützen die Entspannung im Schulter-Nackengebiet und dem ganzen Körper. Die Meridiane werden mit der Handfläche oder dem Daumen auf wohlthuende Art und Weise am bekleideten Körper berührt. Hinzu kommen Dehnungen, die wohlthuend sind. Tiefenentspannung kann einsetzen und der Organismus kann sich von den Alltagsanforderungen erholen. Eine gewisse Mobilität und die Möglichkeit auf den Knien im Vierfüßlerstand zu sein, sind wünschenswert, da Shiatsu am Boden auf einer Matte stattfindet.

Stuhr-Seckenhausen

VHS in Seckenhausen, Hauptstr. 48
Ruth Große-Wilde
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 26.10.17, 18:30 Uhr
5 U-Tage, 15 U-Std., 40,50 €, Kleingruppe: 50,50 €
Kursnummer: 03301001

Dorn-Breuß-Methode

Vielleicht kennen Sie es: Wirbelsäulenprobleme, Schmerzen, die in Schultern oder Beine ausstrahlen? Eine Ursache dafür kann die Statik sein: Beinlängendifferenz, schiefes Becken oder krumme Wirbelsäule. Die Dorn-Methode ist eine sanfte Technik, mit deren Hilfe Wirbel und Gelenke durch einfache Bewegungen bzw. Selbsthilfe-Übungen an ihren richtigen Platz zurückfinden können. Diese Übungen sind leicht und überall möglich.
Da die meisten Übungen am eigenen Körper nicht durchzuführen sind, wird empfohlen, sich zu zweit anzumelden. Bei bestehender Erkrankung halten Sie bitte Rücksprache mit Ihrem/Ihrer behandelnden Arzt/Ärztin.
Fragen z. Kursinhalt: 04203 787165

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Jacek Skarbek
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
So, 29.10.17, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 24,00 €, Kleingruppe: 29,00 €, zzgl. 3,00 € Materialkosten.
Kursnummer: 03305001

Einführung in R.E.S.E.T.

Eine sanfte Methode zur Entspannung der Kiefermuskeln

Schon die kleinste Verspannung der Kiefermuskeln – verursacht durch Stress, einen Unfall oder durch eine Behandlung beim Zahnarzt – kann die normale, ausgeglichene Position des Kiefergelenks verändern. Es kann zu angespannten Kiefergelenkmuskeln kommen. Das Kiefergelenk beeinflusst den Körper insgesamt, einschließlich des Skeletts, der Muskeln, der Meridiane sowie des Nervensystems. R.E.S.E.T. ist eine sanfte, schmerzlose Methode, die das Kiefergelenk ausgleichen und in einen entspannten, balancierten Zustand versetzen kann. Während des Kurses erlernen Sie eine Einführung in die R.E.S.E.T.-Anwendung an sich selbst und an anderen Personen. Bei bestehender Erkrankung halten Sie bitte Rücksprache mit Ihrem/Ihrer behandelnden Arzt/Ärztin.
Fragen z. Kursinhalt: 04203 787165

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Jacek Skarbek
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
So, 19.11.17, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 18,00 €, Kleingruppe: 23,00 €, ZZgl. 8,00 € Skriptkosten.
Kursnummer: 03305002

Babysitterkurs am Wochenende

Dieses Angebot soll Schülerinnen und Schülern Basiskenntnisse und Fähigkeiten zur Betreuung und Beschäftigung von Babys und Kleinkindern vermitteln. Mit Inhalten wie z. B. dem Zubereiten einer Babyflasche bzw. einem Brei, die Anwendung von Pflegemaßnahmen und Pflege-

produkten an einer Babypuppe, Trage- und Wickeltechnik anwenden sowie geeignete Beruhigungsmittel und –methoden erlernen. Weitere Kursinhalte sind: altersgerechte Beschäftigungsmöglichkeiten wie Bilderbücher, Ideen zur Steuerung des Bewegungsdrangs und Spielmöglichkeiten bis hin zur Organisation von z. B. Kindergeburtstagen. Zum Abschluss des Kurses erhalten alle einen sogenannten Babysitter-Pass, ein hilfreiches Dokument für die Durchführung von Au-pair Arbeiten im In- und Ausland.
Fr, 15:30 – 19:30 Uhr, Sa, 9:30 – 16:00 Uhr.
Fragen z. Kursinhalt: 04202 75142

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Angela Lindenbauer
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 10.11.17, 15:30 Uhr
2 U-Tage, 14 U-Std., 42,00 €, Kleingruppe: 52,00 € zzgl. Materialkosten für Kopien u. Dokumentation ca. 2,50 €
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 03300001



Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson ist eine leicht erlernbare, sehr effektive und universell einsetzbare Entspannungsmethode. Sie ist für Menschen geeignet ist, die mit anderen Methoden bzw. Übungen nicht so gut zurechtkommen. Die Entspannung kann innerhalb kurzer Zeit eintreten und so zu einem besseren Lebensgefühl führen.
Fragen z. Kursinhalt: 04221 1225650

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Birgit Michel-Uhde
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 02.11.17, 19:30 Uhr
5 U-Tage, 10 U-Std., 27,00 €, Kleingruppe: 32,00 €
Kursnummer: 03301005

Qigong

Qigong ist eine Methode zur Stärkung der eigenen Lebensenergie. Ihre Besonderheit besteht darin, dass sie sowohl die körperliche wie auch die geistig-seelische Ebene des Menschen anspricht. Qigong kräftigt den Körper, reguliert den Atem und die Haltung und ermöglicht bei Stress die Entfaltung innerer Ruhe und Entspannung.
Fragen z. Kursinhalt: 04244 96084

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Karin Perlitz
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 08.09.17, 18:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 56,00 €, Kleingruppe: 66,00 €
Kursnummer: 03301011

Qigong

Fragen z. Kursinhalt: 0421 564093

Stuhr-Varrel

Gutshaus Varrel, Zufahrt über Varreler Feld
Ingrid Götz
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 12.09.17, 16:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 54,00 €, Kleingruppe: 64,00 €
Kursnummer: 21301006

AOK
Die Gesundheitskasse.

Jeder Dritte...

Jetzt wechseln und sparen!

jederdritte.aok.de

... ist preiswertvoll versichert.

Jeder 3. Niedersachsen findet die starken Leistungen der AOK Niedersachsen besonders preiswertvoll:

Bis zu 500 Euro Bonus bei Teilnahme an unseren Wahltarifen. 250 Euro extra für Mehrleistungen, kostenlose Gesundheits- und Pflegekurse und Top-Service sind weitere Vorteile.

Jetzt wechseln auf jederdritte.aok.de.

Taijiquan

Taijiquan ist eine harmonische Aneinanderreihung von Bewegungsabläufen, die zur inneren Ruhe und Ausgeglichenheit führen kann; z. B. bei Schlafstörungen, Nervosität, Kreislaufbeschwerden. Durch sanftes Führen des gesamten Bewegungsapparates kann Taijiquan gesunderhaltend und gesundend auf Gelenke und Muskulatur wirken. Der Kurs ist fortlaufend konzipiert. Einstieg jederzeit möglich. Fragen z. Kursinhalt: 0421 564093

Stuhr-Varrel

Gutshaus Varrel, Zufahrt über Varreler Feld
Ingrid Götz
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 12.09.17, 18:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 54,00 €,
Kleingruppe: 64,00 €
Kursnummer: 21301005

Taijiquan – Fortgeschrittene 1

Taiji ist eine traditionelle chinesische Übungsform, auch Meditation in der Bewegung oder Schattenboxen genannt. Charakteristisch sind langsame, weiche, fließende Bewegungen, wie ein langsamer Tanz. Da sich Taiji an den natürlichen Bewegungsmöglichkeiten des Körpers orientiert, kann es von Menschen jeden Alters und jeder körperlichen Verfassung ausgeübt werden. Es fördert die Entspannung, die innere Ruhe und Ausgeglichenheit, die Konzentrationsfähigkeit, ein gesundes Atemmuster, den Gleichgewichtssinn, die Körperwahrnehmung und Körperhaltung sowie die Stärkung der Abwehrkräfte.

Fragen z. Kursinhalt: 0421 892773

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Gerold Leschke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 05.09.17, 20:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 64,80 €,
Kleingruppe: 74,80 €
Kursnummer: 03301020

Hatha-Yoga

Der Yoga ist ein Übungsweg, auf dem es immer wieder Neues zu entdecken gibt. Wir werden uns in diesem Kurs vertiefend mit dynamischen und statischen Übungsfolgen befassen und das Zusammenspiel von Atem und Bewegung verfeinern.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Kirstin Kern
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 04.09.17, 18:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 64,80 €,
Kleingruppe: 74,80 €
Kursnummer: 03301004

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Kirstin Kern
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 04.09.17, 20:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 64,80 €,
Kleingruppe: 74,80 €
Kursnummer: 03301007

Hatha-Yoga

Wir werden mit Übungen aus dem Hatha-Yoga den Körper dehnen und stärken. Die Körperübungen werden ergänzt durch Atem- und Entspannungsübungen. Neben der körperlichen Wirkung wird auch der geistige und seelische Aspekt berücksichtigt. So können wir unsere Körperwahrnehmung verbessern, eigene Grenzen kennenlernen und erweitern sowie neue Kraft schöpfen.

Fragen z. Kursinhalt: 0421 2772716

Stuhr

Ev. Gemeindehaus, Stuhler Landstr. 142
Silke Rehpen
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 04.09.17, 09:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 64,80 €,
Kleingruppe: 74,80 €
Kursnummer: 21301007

Stuhr-Moordeich

Lise-Meitner-Schule, Raum C U.5 – Treffpunkt: 19:50 Uhr am Nebeneingang (s. VHS-Schild)
Silke Rehpen
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 05.09.17, 20:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 64,80 €,
Kleingruppe: 74,80 €
Kursnummer: 21301001

Generation 55 plus

Stuhr-Moordeich

Lise-Meitner-Schule, Raum C U.5 – Treffpunkt: 19:50 Uhr am Nebeneingang (s. VHS-Schild)
Silke Rehpen
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 05.09.17, 18:15 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 64,80 €,
Kleingruppe: 74,80 €
Kursnummer: 21301004

Hatha-Yoga für den Rücken

Ausgehend von Übungen für den Beckenboden und der neuromuskulären Rückenaufräftigung werden auch Yogaübungen erlernt, die gezielt zur Haltungswahrnehmung, Dehnung, Kräftigung und Entspannung des Rückens beitragen. Kurze Aufwärmung mit Musik und entspannende Massagen runden das Programm ab. Anmeldung nur nach tel. Rücksprache mit der Dozentin.

Fragen z. Kursinhalt: 04242 80914

Stuhr-Moordeich

Lise-Meitner-Schule, Filmraum/Keller
Sabine Wahl
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 04.09.17, 18:15 Uhr
12 U-Tage, 16 U-Std., 43,20 €,
Kleingruppe: 53,20 €
Kursnummer: 21302004

Stuhr-Moordeich

Lise-Meitner-Schule, Filmraum/Keller
Sabine Wahl
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 04.09.17, 19:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 64,80 €,
Kleingruppe: 74,80 €
Kursnummer: 21302006

Faszien-Yoga

Ausgehend von klassischen Hatha-Yoga-Übungen wird durch gezieltes Faszientraining die Beweglichkeit verbessert und der Aufbau eines elastischen Bindegewebes gefördert. Einschränkende Haltungsgewohnheiten können so bewusst werden. Verspannungen und daraus resultierende Beschwerden im Schulter-/Nackengebiet sowie Rückenprobleme werden positiv beeinflusst. Atem- und Entspannungsübungen harmonisieren und lassen neue Kraft schöpfen.



Fragen z. Kursinhalt: 04242 80914

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Sabine Wahl
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 05.09.17, 09:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 64,20 €,
Kleingruppe: 74,20 €
Kursnummer: 03301002

Hatha-Yoga

Es handelt sich um ein körperorientiertes Üben der klassischen Yoga-Asanas mit Schwerpunkt auf detaillierter, statischer Ausführung. Für alle, die ihre Beweglichkeit, Ausdauer, Konzentration und Körperwahrnehmung trainieren und zu innerer Ruhe gelangen möchten. Der Stundenablauf orientiert sich an den Möglichkeiten der Teilnehmenden.

Stuhr-Seckenhausen

VHS in Seckenhausen, Hauptstr. 48
Gudrun Wriske
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 05.09.17, 18:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 67,20 €,
Kleingruppe: 77,20 €
Kursnummer: 03301010

Pilates

Pilates als ganzheitliches Trainingsprogramm mit Kräftigungs- und Dehnungsübungen für den gesamten Körper. Die Muskulatur wird gekräftigt, der Körper wird straff und die Gelenke beweglicher. Im Fokus stehen die Stärkung der Rumpfmuskulatur, die Ausrichtung der Wirbelsäule und das Erlernen von Bewusstsein für Bewegung. Achtsames Training schult das Körperbewusstsein und führt neben der Stärkung gleichzeitig zu Entspannung von Körper und Geist.

Fragen z. Kursinhalt: 0160 97993965

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Silke Ulbrich
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 13.09.17, 18:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 76,80 €,
Kleingruppe: 86,80 €
Kursnummer: 03302001

Beckenbodentraining für Frauen

Schnuppernachmittag

Ein starker Beckenboden ist ein Gewinn für jede Frau: Er schützt vor Inkontinenz und Senkungen, richtet uns innerlich auf, stabilisiert den Rücken, lässt uns die Sexualität intensiver genießen und verleiht eine kraftvolle und selbstbewusste Ausstrahlung.

Inhalte:

- Die Körperbasis erspüren und trainieren durch präzise Übungen für Kraft und Ausdauer
- Dynamische Trainings-Abschnitte mit Musik für ein starkes Bindegewebe und geschmeidige Bewegungen
- Entspannen, Ausgleichen, Dehnen, Genießen

Stuhr-Seckenhausen

VHS in Seckenhausen, Hauptstr. 48
Annette Schmalz
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 12.01.18, 16:30 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 13,60 €,
Kleingruppe: 18,60 €
Tagesseminar, Frauen
Kursnummer: 03302705

Bauch – Beine – Po

Ein Bewegungsprogramm für »Figurkritiker« und alle die Spaß haben möchten. Im Vordergrund stehen Kräftigung und Mobilisation der Bauch-Beine-Pomuskulatur. Es werden gezielt Muskelgruppen angesprochen, die gerne vernachlässigt werden. Wir trainieren vor allem die »Problemzonen«, straffen diese und fördern die Fettverbrennung durch spezielle Übungen. Fragen z. Kursinhalt: 04242 5289

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Cornelia Porsch
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 06.09.17, 19:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 64,00 €,
Kleingruppe: 74,00 €
Kursnummer: 03302002

Wir gehen andere Wege



Mühlenstraße 148
27753 Delmenhorst
Tel.: 04221 – 13 22 2
kfo@steinhaeuser.de
www.kfo-steinhaeuser.de

...für alle, die mehr wollen!

Kochen, Essen und Ernährungsfragen

In den Kochkursen können Sie sich über gesunde Ernährung, Vollwertkost oder die Möglichkeiten der Gewichtsreduzierung informieren. Das Erleben fremder Ess-Kulturen, das Genießen eines mehrgängigen Menüs – Sinnlichkeit und Gefühl spielen eine große Rolle beim Essen.

Kochkurse an der VHS

Bei allen Kochkursen entstehen zusätzliche Kosten für Lebensmittel. Diese Kosten werden auf die Teilnehmenden umgelegt und sind bei nicht rechtzeitiger Abmeldung zu zahlen. Bitte bringen Sie Schürze, Geschirrtücher sowie Dosen oder ähnliche Behältnisse für eventuelle Reste mit.

i Bereits voll belegte Kurse (so genannte »geschlossene Folgekurse«) werden hier nicht mehr abgedruckt. Zu Ihrer Information sind sie jedoch auf unseren Internetseiten aufgeführt.

Schlemmen und Experimentieren mit regionalen Produkten

Veranstaltung zum Tag der Regionen 2017 – In Kooperation mit der Gemeinde Stuhr und dem Slow Food Convivium Diepholz

Sie sind am Kochen interessiert und haben den Mut, Neues auszuprobieren. Lassen Sie sich einmal darauf ein, regionale Produkte in den Fokus Ihrer Zutatenlisten zu stellen. Probieren Sie neue Rezepte und genießen Sie in geselliger Runde die »Ergebnisse«. Vielleicht haben Sie ja Lust, es zeitnah selbst auszuprobieren und zu erweitern.

Fragen z. Kursinhalt: 0421 373058

Stuhr-Moordeich

Lise-Meitner-Schule, Küche
Hans Schüler

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 28.09.17, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 10,80 €,
Kleingruppe: 15,80 €
Kursnummer: 03307000

Ein Stück Heimat auf dem Teller?

**Was steckt hinter regionalen Lebensmitteln und wie erkenne ich sie?
In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Niedersachsen**

Bevor Lebensmittel bei uns landen, reisen sie oft um die halbe Welt. Bei einem »Weltmarkt-Mittagessen« mit Kartoffeln aus Ägypten, einem Steak aus Argentinien, Pilzen aus China und einem Nachtisch mit Äpfeln aus Neuseeland kommen schnell mehrere 10.000 Kilometer zusammen.

Dabei gibt es viele regionale Lebensmittel, die frisch und schnell bei uns auf dem Tisch landen. In diesem Vortrag erhalten Sie wichtige Informationen und Tipps, wie Sie diese regionalen Produkte erkennen können. Denn bisher fehlt eine gesetzliche Regelung zur Kennzeichnung der Regionalität.

Fragen z. Kursinhalt: 04471 707578

Stuhr-Seckenhausen

VHS in Seckenhausen, Hauptstr. 48
Dorothee Seelhorst

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 26.09.17, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 5,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 03307020

Vegane Ernährung – ein Megatrend mit Gefahren für die Gesundheit?

In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Niedersachsen

Vegane Ernährung erfreut sich zunehmender Beliebtheit. Doch was ist dabei zu beachten und was unterscheidet sie von einer vegetarischen Ernährung? Sie erhalten einen Überblick über diese Ernährungsformen mit den Chancen und Risiken.
Fragen z. Kursinhalt: 04471 707578

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Dorothee Seelhorst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 10.01.18, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 5,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 03307021



Weihnachtstorte – selbst gebacken und festlich dekoriert

Wagen Sie sich an ein süßes »Highlight« auf ihrer festlichen Kaffeetafel. Am 1. Abend werden die Torten aus Dinkelrührteig gebacken und somit die »Rohlinge« hergestellt. Am 2. Abend erfolgt die kreative Dekoration mit verschieden gefärbtem Fondant. Ein Genuss bereits in der Herstellung und erst recht beim Verzehr. Bitte mitbringen: Backformen 26cm, 1 Backmatte, 1 Fondantrolle, 1 Fondantglätter, 1 Pizzaschneider, Austechformen nach Belieben für Fondant (weihnachtlich), 1 Behälter zum Transportieren. Fragen z. Kursinhalt: 0421 9857317

Stuhr-Brinkum

KGS, Schulküche
Silvia Caprrese
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di/Do, 05./07.12.17, 19:00 Uhr
2 U-Tage, 6 U-Std., 16,20 €,
Kleingruppe: 21,20 €
Kursnummer: 03307006

Kochen für Männer

Von der Vorspeise bis zum Dessert. Begeistern Sie sich für ein kulinarisches Gesamtkunstwerk, welches Sie gern zu Hause nachkochen können. Begeisterte Gäste sind Ihnen sicher!

Weitere Termine: 08.11., 15.11., 22.11., 13.12., 20.12.2017
Fragen z. Kursinhalt: 0421 8099077

Stuhr-Brinkum

KGS, Schulküche
Manfred Dierks
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 20.09.17, 18:30 Uhr
6 U-Tage, 30 U-Std., 81,00 €,
Kleingruppe: 91,00 €
Männer
Kursnummer: 03307004

Gourmetkochen

Wir kochen einmal im Monat ein raffiniertes 5-6-Gänge-Menü und verarbeiten überwiegend regionale Produkte. Oder wir kochen nach einem bestimmten Thema.

Weitere Termine 27.09., 29.11., 13.12.2017 und 31.01.2018
Fragen z. Kursinhalt: 0421 893595

Stuhr-Brinkum

KGS, Schulküche
Brigitte Stockmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 30.08.17, 18:45 Uhr
5 U-Tage, 20 U-Std., 54,00 €,
Kleingruppe: 64,00 €
Kursnummer: A03307006

Tapas: Eine Leidenschaft – »klein-fein-mein«

Genießen Sie den feinen Geschmack von spanischen Tapas, die Sie selber herstellen. Wer möchte, kombiniert die Tapas mit spanischem Tinto, Blanco, Rosado, Sangria oder Tinto de verano. Die Kochabende bieten viele Anregungen für einen spanischen Abend mit der Familie oder Freunden. Vamos!

Fragen z. Kursinhalt: 04242 780321

Stuhr-Brinkum

KGS, Schulküche
Helmut F. Buchmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 12.09.17, 19:00 Uhr
2 U-Tage, 8 U-Std., 21,60 €,
Kleingruppe: 26,60 €
Kursnummer: 03307015

Spanisches »Menú a la Carta«

Wir kochen authentische Gerichte der spanischen Küche als Menü bestehend aus: Vorspeise, Hauptgericht und Nachtisch. Z. B. Kichererbsensuppe, gebratener Thunfisch, Baskische Kirschtörtchen. Butterlauch, gebratenes Spanferkel, Käsekuchen. Vorab einige Tapas. Der Kurs beinhaltet eine Weinverkostung einer spanischen Bodega (Felix Solis, Valdepanas). Fragen z. Kursinhalt: 04242 780321

Stuhr-Brinkum

KGS, Schulküche
Helmut F. Buchmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 14.11.17, 19:00 Uhr
2 U-Tage, 8 U-Std., 21,60 €,
Kleingruppe: 26,60 €
Kursnummer: 03307016

Bierbrauen – leicht gemacht

Im Kurs wird gezeigt wie Sie mit einfachen Mitteln Ihr eigenes Bier auch zu Hause brauen können. Es wird das Maische- und das einfache Extraktbrauen behandelt. Des Weiteren gibt es viele nützliche Informationen über das Brauen, Zutaten und Gerätschaften. Die Teilnehmer/-innen brauen im Kurs mit Hilfe eines Bier-Kits ihr eigenes Bier. Es stehen Pils, Lager, rotbraunes Mildes, Braunbier, Porter, India Pale Ale, Weizen, irisches Stout und weitere Sorten zur Wahl. Es entstehen ca. 20 l Bier – abgefüllt im Fass oder in Flaschen. Für die Grundausstattung und die Zutaten für 20 l Bier entstehen zusätzliche Kosten von ca. 80,00 €, diese sind direkt im Kurs zu bezahlen. Zudem werden für das fertige Bier Flaschen oder Fässer benötigt (z. B. gebrauchte Pfandflaschen). Weitere Termine: 25.10. und 01.11.2017. Fragen z. Kursinhalt: 0152 52843718

Stuhr-Brinkum

KGS, Schulküche
Frank Ludwig
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 18.10.17, 18:00 Uhr
3 U-Tage, 12 U-Std., 42,00 €,
Kleingruppe: 52,00 €, s. Materialien
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 03307012



Sprachen

Einführung in die arabische Sprache und Kultur

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte ohne Vorkenntnisse, die die arabische Sprache erlernen möchten. Sie werden Schritt für Schritt an die Sprache herangeführt und können schon nach kurzer Zeit mit arabischen Muttersprachler/innen in einfacher Art und Weise kommunizieren. Daneben erhalten Sie interessante Einblicke in die arabische Kultur.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Reine El Haddad
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 12.09.17, 18:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 03401001

Fortsetzungskurs Dänisch – A1

Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen sind herzlich willkommen!

Jeg håber vi ses!!!

Ab Lektion 7.

Weitere Termine:

16.09., 14.10., 11.11. und 02.12.2017

Fragen z. Kursinhalt: 04242 7857554

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Heike Behrens
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 16.09.17, 10:00 Uhr
4 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €, Kleingruppe:
60,00 €, Lehrmaterial wird von der Kursleiterin gestellt. Materialkosten: 5 €
Kursnummer: 21415001

Englisch mit Muße – A1

Mit ein bisschen Vorkenntnissen und Lust am Lernen kann man in diesen Kurs einsteigen. Es werden Texte gelesen, viel gesprochen und anderes getan, um Ihr Englisch mit Spass zu erwecken.

Lehr- und Lernmittel werden vor Ort verteilt.

Kein Unterricht in den Ferien.

Fragen z. Kursinhalt: 04203 7857100

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Jacqueline Schneider
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 08.09.17, 10:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 03406016

Englisch für absolute Anfänger/-innen

Dieses Kursangebot richtet sich alle, die keinerlei Vorkenntnisse besitzen. Das Ziel besteht darin, Grundkenntnisse zu erwerben, um in Alltagssituationen und im Urlaub sprachlich zurecht zu kommen.

Dieser Kurs ist auch für ältere Menschen gut geeignet, da in entspannter und stressfreier Umgebung gelernt wird.

Lehrwerk: Englisch mit Zeit und Muße, ab Unit 1

Fragen z. Kursinhalt: 0421 270081

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Petra Gresser
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 07.09.17, 14:30 Uhr
13 U-Tage, 26 U-Std., 65,00 €,
Kleingruppe: 75,00 €
Kursnummer: 03406008

Englisch – A1

Ein Kurs besonders für ältere Interessierte mit geringen Vorkenntnissen, die sich z.B. auf Reisen sprachlich vorbereiten möchten und bei denen das Schulenglisch schon ein wenig verblasst ist.

Lehrwerk: At your Leisure, Englisch mit Zeit und Muße, ab Unit 7.

Fragen z. Kursinhalt: 0421 270081

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Petra Gresser
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 16.08.17, 16:15 Uhr
16 U-Tage, 32 U-Std., 80,00 €,
Kleingruppe: 90,00 €
Kursnummer: A03406013

Englisch – A1

Ein Kurs besonders für ältere Interessierte mit geringen Vorkenntnissen, die sich z.B. auf Reisen sprachlich vorbereiten möchten und bei denen das Schulenglisch schon ein wenig verblasst ist.

Lehrwerk: At your Leisure, Englisch mit Zeit und Muße, ab Unit 7.

Fragen z. Kursinhalt: 0421 270081

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Petra Gresser
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 16.08.17, 14:30 Uhr
16 U-Tage, 32 U-Std., 80,00 €,
Kleingruppe: 90,00 €
Kursnummer: A03406017



Sprachkurs in den Herbstferien



Englisch für Grundschul Kinder – Holidays

In Kooperation mit der Spielsprachschule Abrakadabra bieten wir einen Englisch Workshop für Grundschul Kinder an. Spielerisch wollen wir uns dem Thema »Holidays« nähern. Wir lernen die Transportmittel kennen, mal sind wir mit dem Auto unterwegs, mal mit dem Flugzeug. Wir besuchen andere Länder und bestellen uns ein Eis oder ein Getränk. Wir gehen schwimmen im Meer oder im Pool oder wir machen Ferien zu Hause. Die Kinder werden spielerisch mit Bewegungsspielen, Liedern, Basteln, Geschichten und viel Freude und Spaß zum Thema begleitet.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Mona Jacobs
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 10.10.17, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 6,40 €
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 03406002

Englisch – A2

Neue Teilnehmer/innen sind herzlich willkommen.
Lehrwerk: Fairway 2, ab Unit 10.
Kein Unterricht in den Ferien.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 808681

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Inge-Marie Lohmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 06.09.17, 18:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 03406004

Englisch – A2

Auffrischkurs

In diesem Kurs erhalten Sie die Möglichkeit, vorhandene Schulsprachkenntnisse in gemeinsamer Runde aufzufrischen und zu erweitern. Ein perfektes Einstiegsangebot, mit dem Sie sich völlig entspannt und ohne Zwänge fremdsprachliche Sicherheit antrainieren können!

Lehrwerk: English Elements 2, Unit 4.
Kein Unterricht in den Ferien.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 270081

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Petra Gresser
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 17.08.17, 18:00 Uhr
16 U-Tage, 32 U-Std., 80,00 €,
Kleingruppe: 90,00 €
Kursnummer: A03406019

English Refresher Course – A2

Sie möchten Ihre Englischkenntnisse auffrischen, Ihren Wortschatz erweitern und freies Sprechen üben? Herzlich willkommen! Lehr- und Lernmaterialien werden im Kurs besprochen.
Kein Unterricht in den Ferien.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 808681

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Inge-Marie Lohmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 04.09.17, 18:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 03406001

Englisch – B1

Englisch für Alltag und Urlaub

Sie werden gezielt auf Alltag und Urlaub vorbereitet und können in gemeinsamer »Talkrunde« weiterlernen. Alltagssituationen werden genauso kommuniziert wie Aufenthalte im Ausland. Ob Hotelaufenthalte oder Flugbuchungen, Wegbeschreibungen oder Grüße senden, um nur einige Beispiele zu nennen.
Lehrwerk: English Elements 3, Unit 3.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 270081

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Petra Gresser
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 17.08.17, 16:15 Uhr
16 U-Tage, 32 U-Std., 96,00 €,
Kleingruppe: 106,00 €
Kursnummer: A03406015

Englisch – B1

Besitzen Sie schon gute Vorkenntnisse, die Sie erweitern möchten? Der Schwerpunkt liegt auf Konversation und Kommunikation in entspannter Atmosphäre.
Lehrwerk: English Elements 3, Unit 7.
Kein Unterricht in den Ferien.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 270081

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Petra Gresser
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 16.08.17, 18:00 Uhr
16 U-Tage, 32 U-Std., 96,00 €,
Kleingruppe: 106,00 €
Kursnummer: 03406018

English Conversation and Grammar – B1

In lockerer Atmosphäre werden aktuelle Themen besprochen, Texte und Geschichten gelesen. Dabei wird die Grammatik aufgefrischt.
Kein Unterricht in den Ferien.

Stuhr

Ev. Gemeindehaus, Stuhler Landstr. 142
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Stuart Saunders
Mi, 13.09.17, 10:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 72,00 €,
Kleingruppe: 82,00 €
Kursnummer: 21406004

Englisch – B1/B2

Refresh and improve your English in a relaxed and friendly atmosphere. We devote a lot of time to conversation using a variety of games, articles and other media, as well as working with a book to practise and refresh grammar skills.
Kein Unterricht in den Ferien.
Fragen z. Kursinhalt: 0172 4172010

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Ernest Pokel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 06.09.17, 11:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 72,00 €,
Kleingruppe: 82,00 €
Kursnummer: 03406011



Bitte beachten Sie auch das »Internationale Sprachencafé« an verschiedenen Terminen im Café der Alten Posthalterei in Syke, Informationen auf Seite 28.

English Refresher Course – B1/B2

Monday night is English night: Refresh, improve and use your English. Welcome to our course!

Lehr- und Lernmaterialien werden im Kurs besprochen.

Kein Unterricht in den Ferien.

Fragen z. Kursinhalt: 0421 808681

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1

Inge-Marie Lohmann

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mo, 04.09.17, 19:45 Uhr

12 U-Tage, 24 U-Std., 72,00 €,

Kleingruppe: 82,00 €

Kursnummer: 03406003

Relaxed English Conversation – B1/B2

Refresh and improve your English conversation skills in a relaxed and friendly atmosphere. We use newspaper articles, current events, daily situations and a variety of games and other media to ensure lively and interesting discussions.

Kein Unterricht in den Ferien.

Fragen z. Kursinhalt: 0172 4172010

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1

Ernest Pokel

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 06.09.17, 09:15 Uhr

12 U-Tage, 24 U-Std., 72,00 €,

Kleingruppe: 82,00 €

Kursnummer: 03406012

English Advanced – B2

Es wird locker mit Cambridge Material gearbeitet, dabei findet ständig Konversation statt.

Kein Unterricht in den Ferien.

Stuhr

Ev. Gemeindehaus, Stuhrer Landstr. 142

Stuart Saunders

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 12.09.17, 09:00 Uhr

12 U-Tage, 24 U-Std., 72,00 €,

Kleingruppe: 82,00 €

Kursnummer: 21406005

Französisch – Lektüre und Grammatik – B1/B2

Ce cours s'adresse aux personnes qui désirent faire le premier pas vers la lecture tout en révisant quelques questions de grammaire.

Fragen z. Kursinhalt: 0421 560623

Stuhr-Varrel

Gutshaus Varrel, Zufahrt über Varreler Feld
Brigitte Helbig

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Do, 14.09.17, 11:00 Uhr

15 U-Tage, 30 U-Std., 90,00 €,

Kleingruppe: 100,00 €

Kursnummer: 21408005

Italienisch mit Muße – A2

Italienisch mit guten Vorkenntnissen

Lehrwerk: Espresso Nuovo A2, ab Lektion 2

Kein Unterricht in den Ferien.

Stuhr-Seckenhausen

VHS in Seckenhausen, Hauptstr. 48

Magdalena Kulfan

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Do, 21.09.17, 16:00 Uhr

12 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,

Kleingruppe: 70,00 €

Kursnummer: 03409602

Italienisch 7 – A2

Für Interessierte mit guten Vorkenntnissen. Lehrwerk: Espresso Nuovo A2, ab Lektion 3.

Kein Unterricht in den Ferien.

Stuhr-Seckenhausen

VHS in Seckenhausen, Hauptstr. 48

Natalia Albrandt

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Do, 21.09.18, 17:30 Uhr

11 U-Tage, 22 U-Std., 55,00 €,

Kleingruppe: 65,00 €

Kursnummer: 03409001

Italienisch 15 – B1

Für Interessierte mit sehr guten Vorkenntnissen. Lehrwerk: Espresso Nuovo B1, ab Lektion 3.

Kein Unterricht in den Ferien.

Stuhr-Seckenhausen

VHS in Seckenhausen, Hauptstr. 48

Magdalena Kulfan

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 06.09.17, 19:30 Uhr

12 U-Tage, 24 U-Std., 72,00 €,

Kleingruppe: 82,00 €

Kursnummer: 03409002

Niederländisch 1 – A1

Niederländisch für Teilnehmende, die die Sprache lernen wollen und noch keine oder nur wenig Vorkenntnisse haben.

Kein Unterricht in den Schulferien.

Fragen z. Kursinhalt: 0421 893150

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1

Adrie Bakker

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 30.08.17, 18:00 Uhr

14 U-Tage, 28 U-Std., 70,00 €, Kleingruppe:

80,00 €

Kursnummer: A03414002

Crash-Kurs Norwegisch 1 – A1

Für Interessierte ohne Vorkenntnissen. Norwegen ist nicht nur für Urlauber, sondern auch aufgrund der sehr guten Arbeits- und Lebensbedingungen zunehmend für Arbeitssuchende von Interesse. Neben der Lehrbucharbeit zum Erwerb der norwegischen Sprachkenntnisse werden auch kulturelle und landeskundliche Besonderheiten thematisiert.
Lehrbuch: Norsk for deg, Klett Verlag
Samstag, 15:00 – 20:00 Uhr
Sonntag, 11:00 – 17:45 Uhr
Fragen z. Kursinhalt: 0421 6930296

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Wolfgang Moeller
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 16.09.17, 15:00 Uhr
2 U-Tage, 14 U-Std., 37,80 €,
Kleingruppe: 47,80 €, inkl. Pausengetränke
Wochenendseminar
Kursnummer: 21415005

Crash-Kurs Norwegisch 6 – A1

Für Interessierte mit geringen Vorkenntnissen. Norwegen ist nicht nur für Urlauber, sondern auch aufgrund der sehr guten Arbeits- und Lebensbedingungen zunehmend für Arbeitssuchende von Interesse. Neben der Festigung der bereits erworbenen Sprachkenntnisse werden kulturelle und landeskundliche Besonderheiten thematisiert.
Der Kurs ist konzipiert für Teilnehmende, die bereits vier Wochenendseminare absolviert haben.
Samstag, 15:00 – 20:00 Uhr
Sonntag, 11:00 – 17:45 Uhr
Fragen z. Kursinhalt: 0421 6930296

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Wolfgang Moeller
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 25.11.2017, 15:00 Uhr
2 U-Tage, 14 U-Std., 37,80 €,
Kleingruppe: 47,80 €, inkl. Pausengetränke
Wochenendseminar
Kursnummer: 21415004

Norwegisch – Lektüre und Konversation – B1

In diesem Kurs wollen wir einige Bereiche der norwegischen Geschichte und Gesellschaft anhand von ausgewählten Texten vertiefen sowie mittels Filmmaterial unterschiedliche Sichtweisen kennenlernen und diskutieren. Bei Bedarf werden wir auch Zeit für die Festigung grammatischer Kenntnisse verwenden.
Das Material wird zu Beginn des Kurses bekanntgegeben.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 6930296

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Wolfgang Moeller
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 13.09.17, 19:30 Uhr
14 U-Tage, 28 U-Std., 84,00 €,
Kleingruppe: 94,00 €
Kursnummer: 21415003

Russisch in 24 Stunden 4 – A1

Russisch gehört zu den sechs offiziellen Sprachen der Vereinten Nationen und ist die geographisch weitverbreitetste Sprache Eurasiens. Die Sprache wird von insgesamt 278 Millionen Menschen in Russland, in den Staaten der ehemaligen Sowjetunion und in vielen Emigrationsländern auf der ganzen Welt, vor allem in Deutschland, Israel, den USA, in Kanada, Australien und Lateinamerika, gesprochen.
Fortsetzung der Veranstaltung aus dem vorherigen Semester. Interessierte mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen!
Lehrwerk: »Jasno« Lehr- und Arbeitsbuch, ab Lektion 12.
Weitere Termine: 28.10., 02.12.2017 und 13.01.2018

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Natalie Savcenko
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 14.10.17, 10:00 Uhr
4 U-Tage, 24 U-Std., 96,00 €, inkl. Pausengetränke.
Keine Ermäßigung möglich.
Wochenendseminar
Kursnummer: 03419004



Tranøy Lighthouse, Hamarøy – Norway. Foto: wikimedia.com

Spanisch 2 – A1

Für Interessierte mit geringen Vorkenntnissen.
Lehrbuch: Con Gusto 1, Unidad 3.
Kein Unterricht am 21. und 28.09. sowie in den Ferien.
Fragen z. Kursinhalt: 04222 70129

Stuhr-Seckenhausen

VHS in Seckenhausen, Hauptstr. 48
José Anibal Velásquez Cruz
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 10.08.17, 19:30 Uhr
16 U-Tage, 32 U-Std., 80,00 €,
Kleingruppe: 90,00 €
Kursnummer: 03422001

Spanisch 4 – A1

Für Interessierte mit geringen Vorkenntnissen.
Lehrbuch: Con Gusto 1, ab Unidad 7.
Kein Unterricht am 21. und 28.09. sowie in den Ferien.
Fragen z. Kursinhalt: 04222 70129

Stuhr-Seckenhausen

VHS in Seckenhausen, Hauptstr. 48
José Anibal Velásquez Cruz
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 10.08.17, 18:00 Uhr
16 U-Tage, 32 U-Std., 80,00 €,
Kleingruppe: 90,00 €
Kursnummer: 03422002

Me encanta hablar español!

Konversation – A2

Wenn Sie bisher Schwierigkeiten hatten ein geeigneten Konversation Kurs auf Ihre Spanischkenntnisse zu finden, hier haben Sie jetzt die Möglichkeit! Vertiefen Sie Ihre Sprachkenntnisse durch Kommunikation! Der Kurs bietet die Möglichkeit mit weiteren Teilnehmern 1 x wöchentlich die Sprache zu trainieren. In lebendig gestalteten Unterrichtseinheiten, werden Sie an 15 Dienstagen Spaß haben und erfolgreich Ihre bisherige Kenntnisse verbessern. Notizen!

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Nubia Salame
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 05.09.17, 18:30 Uhr
15 U-Tage, 30 U-Std., 75,00 €,
Kleingruppe: 85,00 €
Kursnummer: 03422006

Spanisch Konversation – A2

Kompaktwissen

Vertiefen Sie Ihre Sprachkenntnisse durch Kommunikation! Der Kurs bietet die Möglichkeit, mit weiteren Teilnehmern die Sprache zu trainieren. Wenn Sie bisher Schwierigkeiten hatten, einen geeigneten Konversationskurs für Ihre Spanischkenntnisse zu finden, hier haben Sie jetzt die Möglichkeit. In lebendig gestalteten Unterrichtseinheiten werden Sie Spaß daran haben, bisherige Kenntnisse zu verbessern.
Information bei der Kursleiterin unter Tel. 04242 780314.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Nubia Salame
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 09.09.17, 9:00 Uhr
4 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €,
Kleingruppe: 60,00 €
Kursnummer: 03422001

Spanisch – B1

Wir werden in diesem Semester mit dem Lehrwerk Con Gusto B1 beginnen. Wir werden zusätzliche Materialien verwenden und Sprechanlässe schaffen, sodass sich viele Möglichkeiten ergeben zu kommunizieren. Herzlich willkommen sind auch TeilnehmerInnen, die zuvor mit einem anderen Lehrwerk gearbeitet haben und Sprachkenntnisse auf A2 haben.
Kein Unterricht in den Ferien.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Renate Höper
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 06.09.17, 19:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 72,00 €,
Kleingruppe: 82,00 €
Kursnummer: 03422007



Computer & Co.



PC-Einführung – leicht verständlich

Bisher haben Sie sich noch nie oder sehr wenig mit dem Computer beschäftigt? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig.

Folgende Themen sind für Sie geplant:

- Erste Schritte mit dem Computer und dem Betriebssystem Windows 10
- Bedienung der Maus und Tastatur
- Programme starten/schließen
- Erklärung von Begriffen und Symbolen
- Texte drucken, speichern und öffnen mit dem Textverarbeitungsprogramm »Word 2016«
- Einstieg ins Internet

Das gemeinsame Lernen mit Gleichgesinnten macht viel Freude. Sie werden feststellen, Sie sind mit Ihren Fragen und Ängsten nicht alleine. Starten Sie heute.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Rainer Wieben
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 26.09.17, 18:00 Uhr
3 U-Tage, 9 U-Std., 33,30 €,
Kleingruppe: 38,30 €
Kursnummer: 03501001

Handy – Tablet – PC

Win 10

Der grundlegende Umgang mit Windows 10 wird erarbeitet. Bei der Version 10 ist das Windows-Betriebssystem erstmalig annähernd gleich auf allen Geräten, d. h. auf PC/Notebook, Tablet und Smartphone. Kursthemen: Grundinstallation, spätere Einstellungen und Anpassungen über die Systemsteuerung, Umgang und Installation von Apps und Programmen, anpassen der Browser, arbeiten mit E-Mails, Unterschiede zum Android-Betriebssystem; Einführung und Vergleich von Handy, Tablet, PC und Windows-Stick (Mini PC, verwandelt einen TV in einen vollständigen Rechner).

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
EDV Dozententeam
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 25.10.17, 18:00 Uhr
3 U-Tage, 9 U-Std., 35,10 €,
Kleingruppe: 40,10 €, inkl. Pausenkaffee
Kursnummer: 03501014

Das Smartphone-Betriebssystem Android – Modul 1

Kursinhalte:

- Aufbau eines Smartphones
 - Umgang mit einem Smartphone (mit Android Betriebssystem)
 - Benutzeroberfläche und Statusleiste
 - Unterschiede zum Apple »iPhone« (iOS-Betriebssystem)
 - Homebildschirm (Desktop) und damit verknüpfte Funktionen
 - Allgemeine Einstellungen
 - Energieoptionen
 - Installieren von Programmen (Apps) aus dem Playstore
- Bitte das eigene Smartphone mitbringen.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
EDV Dozententeam
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 21.10.17, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 24,60 €,
Kleingruppe: 29,60 €, inkl. Pausenkaffee
Kursnummer: 03501002

Das Smartphone-Betriebssystem Android – Modul 2

Kursinhalte:

- Importieren und Exportieren sowie Anlegen der Kontaktdaten
- Kamera, Galerie und dazugehörige Funktionen
- Das Smartphone als Navigationsgerät anhand des Kartendienstes Maps
- Sicherheitsprogramme und deren Funktionen

Teilnahme-Voraussetzung: Besuch des Kurses »Das Smartphone Betriebssystem Android, Modul 1« oder vergleichbare Kenntnisse

Bitte das eigene Smartphone mitbringen.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1

EDV Dozententeam

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Sa, 13.01.18, 09:00 Uhr

1 U-Tag, 5 U-Std., 20,50 €,

Kleingruppe: 25,50 €, inkl. Pausenkaffee

Kursnummer: 03501005

Apple iPhone & iPad in der täglichen Anwendung

Dieser Kurs gibt Ihnen einen umfassenden Einblick in alle wichtigen Funktionen und Möglichkeiten von iPhone und iPad in der täglichen Anwendung. Von der richtigen Bedienung über die persönliche Konfiguration bis zum Thema iCloud wird alles detailliert erklärt.

Inhalte: Grundeinstellungen und Bedienung; Apps, Medien und Bücher suchen, finden, kaufen und verwalten; Kamera-Bedienung; Fotos verwalten; Safari, Mail, Kontakte und Kalender; Kommunizieren mit WhatsApp, iMessage und Facetime; iCloud richtig einstellen; Tipps & Tricks zur optimalen Nutzung.

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

Bitte das eigene iPhone oder iPad mitbringen (Betriebssystem iOS 9 oder höher).

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1

Martin Nittscher

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Do, 02.11.17, 18:00 Uhr

3 U-Tage, 12 U-Std., 49,20 €,

Kleingruppe: 59,20 €, inkl. Pausenkaffee

Kursnummer: 03501020

Apple MacBook oder iMac – Grundkurs für Ein- und Umsteiger

Steigen Sie ein in die Apple-Welt und lernen Sie Ihr MacBook oder Ihren iMac von Grund auf richtig kennen. Außerdem erhalten Sie wichtige und nützliche Informationen zur Windows-Kompatibilität, zum Virenschutz auf dem Mac und zur Datensicherung sowie zahlreiche Tipps & Tricks zur täglichen Nutzung.

Inhalte: Grundlagen des Betriebssystems OSX; Finder und Datei-/Ordner-Struktur; Launchpad und Dock; Suchfunktion; die optimalen Systemeinstellungen für Maus, Trackpad etc.; Windows-Kompatibilität; Virenschutz und Sicherheit; Datensicherung mit TimeMachine; Programme richtig installieren; App-Store und Software-Aktualisierung; Tipps, Tricks und Programm-Empfehlungen.

Voraussetzungen: allgemeine Computer-Grundkenntnisse

Bitte das eigene Apple MacBook/iMac (Betriebssystem OSX 10.8 Mountain Lion oder neuer) mitbringen.

Fr. 18:00 – 21:15 Uhr, Sa. 09:00 – 12:15 Uhr und So. 10:00 – 13:15 Uhr.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1

Martin Nittscher

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Fr, 20.10.17, 18:00 Uhr

3 U-Tage, 12 U-Std., 49,20 €,

Kleingruppe: 59,20 €, inkl. Pausenkaffee

Kursnummer: 03501016

Apple MacBook oder iMac – Vertiefungskurs

Sie haben ein Apple MacBook oder iMac und möchten die vielfältigen Funktionen und Möglichkeiten in der täglichen Anwendung optimal nutzen.

Inhalte: Mission Control und Vollbildmodus; PDFs erstellen und bearbeiten mit der Vorschau; Konfiguration und Bedienung von Mail, Adressbuch (Kontakte) und Kalender; Safari (Internet-Browser) und Alternativen; iCloud & iCloud-Drive; Erinnerungen, Nachrichten, Facetime, Karten; Office auf dem Mac (Kompatibilität und Programm-Alternativen); Festplatten formatieren; Erste-Hilfe-Funktionen; zusätzliche Benutzer anlegen; Tipps, Tricks und Programm-Empfehlungen.

Voraussetzung: Grundkenntnisse gemäß

Mac-Einsteigerkurs »Erste Schritte«

Bitte das eigene Apple MacBook/iMac

(Betriebssystem OSX 10.11 El Capitan oder neuer) mitbringen.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1

Martin Nittscher

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Do, 07.12.17, 18:00 Uhr

3 U-Tage, 12 U-Std., 58,80 €,

Kleingruppe: 68,80 €, inkl. Pausenkaffee

Kursnummer: 03501015

Apple MacBook oder iMac – »Die Medien-Programme«

(Fotos, iTunes, iMovie)

Erleben Sie die vielfältigen Funktionen und Möglichkeiten der wichtigsten Medienprogramme von Apple: iTunes – zum Verwalten Ihrer Musik, Filme oder Hörbücher; Fotos – für eine effiziente Organisation Ihrer Bilder; iMovie – mit nur wenigen Klicks zum eigenen Video oder zur beeindruckenden Diashow!

Inhalte: In diesem Kurs werden die wesentlichen Grundfunktionen von iTunes, Fotos und iMovie ausführlich erklärt, anhand von Beispielen anschaulich dargestellt und gemeinsam erarbeitet. Zahlreiche Tipps und Tricks runden den Kursinhalt ab.

Voraussetzungen: Grundkenntnisse gemäß Mac-Einsteigerkurs »Erste Schritte« Bitte das eigene Apple MacBook/iMac (Betriebssystem OSX 10.11 El Capitan oder neuer) mitbringen.

Fr. 18:00 – 21:15 Uhr, Sa. 09:00 – 12:15 Uhr und So. 10:00 – 13:15 Uhr.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1

Martin Nittscher

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Fr, 19.01.18, 18:00 Uhr

3 U-Tage, 12 U-Std., 49,20 €,

Kleingruppe: 59,20 €, inkl. Pausenkaffee

Kursnummer: 03501017

Tabellenkalkulation EXCEL 2016 – der Einstieg

Hier lernen Sie die Benutzeroberfläche und die Funktionsweise der Multifunktionsleiste in Excel kennen. Sie bekommen die Grundlagen der Tabellenbearbeitung, den Aufbau und die Eingabe von Formeln, Zellbezüge und die Grundlagen der Zellformatierung, vermittelt. Durch den Einsatz und die Bearbeitung von Diagrammen und die verschiedenen Möglichkeiten der Druckausgabe gestalten Sie mit Excel Daten anschaulich und übersichtlich. Am Ende des Kurses können Sie mit einfachen und geschachtelten Funktionen arbeiten, verstehen den Aufbau einer Funktion und wissen den Funktionsassistenten anzuwenden.

Teilnahme-Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse.

Skript/Bücherkosten: 16,60 € soweit erforderlich.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Rainer Wieben
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 06.11.17, 18:30 Uhr
3 U-Tage, 12 U-Std., 44,40 €,
Kleingruppe: 54,40 €
Kursnummer: 03502006

Tabellenkalkulation EXCEL 2016 – der Aufbaukurs

Hier machen Sie sich vertraut im Umgang mit mehreren Tabellenblättern und Arbeitsmappen, Sie lernen Zeilen und Spalten zu fixieren und eine schnelle Tabellenbearbeitung durch den Gruppenmodus zu nutzen. Sie erfahren wie Sie Zellen, Tabellen und Arbeitsmappen vor dem Zugriff anderer schützen können und wie Sie Fehler in Tabellen erfolgreich suchen und korrigieren. Sie lernen einfache und geschachtelte Funktionen mit dem Funktionsassistenten aufzubauen und Ihnen werden Anwendungsmöglichkeiten der Funktionen wenn, sverweis und wverweis verständlich aufgezeigt. Ihnen wird verdeutlicht, wie Sie Diagramme individuell gestalten und bearbeiten können und welche Vorteile die bedingte Formatierung für Ihre Tabellen hat. Durch die wiederholte Anwendung der bereits erworbenen Kenntnisse im Umgang mit Excel wird Ihr Wissen aus dem ersten Modul gefestigt.

Teilnahme-Voraussetzung: Besuch des Excel-Einstiegsurses oder vergleichbare Kenntnisse.

Skript/Bücherkosten: 16,60 € soweit erforderlich.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Rainer Wieben
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 27.11.17, 18:30 Uhr
3 U-Tage, 12 U-Std., 44,40 €,
Kleingruppe: 54,40 €
Kursnummer: 03502007

PowerPoint 2016

Sie lernen, wie Sie mit PowerPoint eine professionelle und abwechslungsreiche Präsentation anfertigen. Sie sparen viel Zeit beim Anlegen der Folien, indem Sie fertige Folienlayouts und Foliendesigns einsetzen und Textinformationen systematisch und sinnvoll strukturieren. Sie lernen die grundlegenden Techniken, um Ihre Präsentation mit Grafiken, Diagrammen, Videos und Zeichnungen zu visualisieren, einprägsam zu gestalten.

Kursinhalte:

- Erste Schritte mit PowerPoint
- Grundlagen der Folienbearbeitung
- Folientexte bearbeiten und gestalten
- Grafiken, Clips und Videos einfügen
- Diagramme einfügen und bearbeiten
- Zeichnungen erstellen und gestalten
- Präsentation und Begleitmaterial fertigstellen und drucken
- Bildschirmpräsentation vorbereiten und vorführen
- Tipps und Tricks

Teilnahme-Voraussetzung: Grundlegende PC-Kenntnisse.

Unterrichtszeiten: Fr, 18:30 – 21:45 Uhr,
Sa, 09:00 – 16:00 Uhr.

Skript/Bücherkosten: 16,60 €, soweit erforderlich.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Rainer Wieben
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 17.11.17, 18:30 Uhr
2 U-Tage, 12 U-Std., 49,20 €,
Kleingruppe: 59,20 €, inkl. Pausenkaffee
Wochenendseminar
Kursnummer: 03502005



Digitale Fotografie »Grundkurs«

In Theorie und Praxis

Nach einer theoretischen Einführung in die Aufnahmetechnik mit einer Digitalkamera soll vor allem der Umgang mit der eigenen Kamera im Vordergrund stehen. Die Aufnahmetechnik für verschiedene Aufnahmesituationen soll in praktischer Fotografie geübt und verfestigt werden. Schwerpunkte sind die Einstellungen der Kamera für qualitativ optimale Ergebnisse, die Belichtungstechnik mit verschiedenen Aufnahmeprogrammen und die Einstellungen der Verschlusszeit und der Blende für Belichtung, Schärfe und Tiefenschärfe. Ein kleiner Exkurs in die Bildgestaltung ist inklusive. Der Kurs ist für Einsteiger und Aufsteiger ohne oder mit wenigen Vorkenntnissen gedacht und sowohl für Teilnehmer/-innen mit kompakten Digitalkameras als auch für Besitzer von Bridge- und Spiegelreflex-Digitalkameras geeignet.

Fr, 17:00 – 21:00 Uhr und Sa, 10:00 – 14:00 Uhr.
Bitte eigene Kameras und Bedienungsanleitungen mitbringen!

Fragen z. Kursinhalt: 0421 89827842

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Harald Klapproth
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 06.10.17, 17:00 Uhr
2 U-Tage, 10 U-Std., 45,00 €, Kleingruppe:
50,00 €, inkl. Skript und Pausenkaffee.
Wochenendseminar
Kursnummer: 03501032

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Harald Klapproth
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 12.01.18, 17:00 Uhr
2 U-Tage, 10 U-Std., 45,00 €, Kleingruppe:
50,00 €, inkl. Skript und Pausenkaffee.
Wochenendseminar
Kursnummer: 03501035

Digitale Fotografie »Fortgeschrittene«

In Theorie und Praxis

Gedacht ist der Kurs für Fotointeressierte, die bereits einige Vorkenntnisse besitzen und sich in der digitalen Fotografie weiterentwickeln möchten. Eine Vertiefung in die digitale Bilderfassung, die fotografische Belichtung und aufnahmetechnische Bildkorrekturen gehören ebenso zu den Schwerpunkten, wie die Aufbereitung der Bilddateien über die Bildbearbeitung bis hin zum gewünschten fotografischen Ergebnis. Die theoretischen Erkenntnisse sollen in praktischen Übungen umgesetzt und verfestigt werden. Der Kurs ist sowohl für Teilnehmer/-innen mit kompakten Digitalkameras, als auch für Besitzer von Bridge- und Spiegelreflex-Digitalkameras geeignet.

Fr, 17:00 – 21:00 Uhr und Sa, 10:00 – 14:00 Uhr.
Bitte eigene Kameras und Bedienungsanleitungen mitbringen!

Fragen z. Kursinhalt: 0421 89827842

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Harald Klapproth
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 03.11.17, 17:00 Uhr
2 U-Tage, 10 U-Std., 45,00 €, Kleingruppe:
50,00 €, inkl. Skript und Pausenkaffee.
Wochenendseminar
Kursnummer: 03501031

Tastschreiben für Kids

Sicheres 10- Finger-Schreiben am PC wird in der heutigen Zeit immer wichtiger; durch schnelles und sicheres Tastschreiben haben Schüler deutliche Vorteile in der Schule, bei den Hausaufgaben und in der Freizeit. Mit der modernen multisensorischen Methode, »Tastschreiben heute«, ist es möglich, das Blindschreiben in kurzer Zeit zu erlernen und das berühmte »Zwei-Finger-Suchsystem« kann über Bord geworfen werden.

Tipp: Täglich einen Viertelstunde üben!
Bitte mitbringen: Buntstifte in blau, gelb, grün, rot

zzgl. 19,95 € für das Lehrbuch
Fragen z. Kursinhalt: 04243 3519

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Martina Westermann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 25.10.17, 15:45 Uhr
4 U-Tage, 12 U-Std., 37,20 €, Kleingruppe: 47,20 €
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 03502001



Licht – Foto: Thomas Lagies

Weyhe



Gesellschaft 119

Kultur 121

Gesundheit 123

Sprachen 129

Computer & Co. 133



Heinrich Warneke

Politik, Gesellschaft, Umwelt
 Insterburger Str. 1, 28844 Weyhe
 Tel. 04203 1742
 Fax 04203 438401
 hawe.veyhe@t-online.de

Meike Lahusen

Kultur, Sprachen, Computer & Co.
 Am Walde 18, 28844 Weyhe
 Tel. 0421 8099728
 Mobil 0171 1446942
 Fax 0421 805220
 lahusen@t-online.de



Anmeldung

Tel. 04242 976-4444
 Fax 04242 976-4942
 vhs@vhs-diepholz.de
 www.vhs-diepholz.de

Gemeinde-Infos

Rathausplatz 1, 28844 Weyhe
 Tel. 04203 71-0
 Fax 04203 71-142
 Kultur: Tel. 04203 71-228
 Internet: www.veyhe.de
 E-Mail: rathaus@veyhe.de

Das Sozialamt ist am Mi geschlossen.

Sprechzeiten Rathaus

Mo., Di. und Mi. 08:30 – 12 Uhr
 sowie 14 – 15:30 Uhr
 Do. 08:30 – 12 Uhr
 sowie 14 – 17:30 Uhr
 Fr. 8 – 12 Uhr

Sprechzeiten Bürgerinfo

Mo., Di. und Mi. 07:30 – 17:00 Uhr
 Do. 07:30 – 18:30 Uhr
 Fr. 07:30 – 12:00 Uhr

Die VHS in Weyhe kooperiert mit:

- Seniorenzentrum »Alte Wache«
- Delme Werkstätten für Behinderte in Leeste
- Behindertenwohnheim in Lahausen, Schlehenkamp



Unterrichtsräume

- Bildungsstätte »Trafo« Kirchweyhe, Kirchweyher Straße 51
- Alte Wache (Seniorenzentrum), Leeste, Henry-Wetjen-Platz 1, Saal oben
- KGS Weyhe-Leeste, Schulstraße 40 – Fast alle Kurse finden im Altbau der ehemaligen Orientierungsstufe statt. Dieses Gebäude befindet sich hinter dem Hauptgebäude neben der Sporthalle (Eingang Mensa). Für Kochen, Nähen, einige Gesundheitskurse und Vorträge wird das Hauptgebäude (kleines Forum) und hier der Seiteneingang auf der rechten Seite des Gebäudekomplexes benutzt (beim großen Parkplatz).
- KGS Weyhe-Kirchweyhe, Hauptstraße 99, 28844 Weyhe-Kirchweyhe, Eingang vom Parkplatz
- Förderschule Weyhe-Melchiorshausen, Gartenstraße 6, 28844 Weyhe-Melch.
- Delme Werkstätten, Am Weidufer 30
- Gymnastikraum des TSV Weyhe-Lahausen im Vereinsheim, 1. Gebäude am Eingang der Zentralsportanlage
- VHS im Bahnhof Kirchweyhe. Eingang Parkplatzseite Nord (am Fahrstuhl).

Gesellschaft

Lokale Agenda 21 in Weyhe

In Weyhe werden seit Jahren Agenda Projekte erfolgreich umgesetzt. Es finden Aktionen statt, wie z. B. die Aufräumaktion „Weyhe räumt auf“. Seit 2012 gibt es jedes Jahr im Frühjahr viele engagierte Bürgerinnen und Bürger, die zu einem schönen Ortsbild beitragen und die Gemeinschaft stärken.

Die Agenda 21-Ziele, unsere natürliche Umwelt zu schützen und zu erhalten, wirtschaftlichen Wohlstand zu sichern und für soziale Gerechtigkeit zu sorgen, sollen auch in der Gemeinde Weyhe umgesetzt werden. Sie möchten sich einmischen und etwas in Weyhe bewegen oder haben Ideen für Agenda Projekte – dann sind Sie herzlich willkommen.

Informationen:

Rathaus der Gemeinde Weyhe bei Christina Mielke in Zimmer 100.
Tel. 04203 71144, mielke@weyhe.de
oder www.agenda.weyhe.de

Zukunftswerkstatt Weyhe

Gesundheit und Pflege

Engagierte Bürger bringen Ideen ein und erarbeiten in Zusammenarbeit mit Fachleuten Konzepte z. B. zur Förderung der medizinischen Versorgung, der Altenbetreuung, der Entwicklung neuer Wohnformen und der Förderung des ehrenamtlichen Engagements in der Gemeinde Weyhe.

Die Kurstage und Kursorte variieren und werden in der örtlichen Presse bekannt gegeben. Weitere Informationen bei der Dozentin. Anmeldung erforderlich!
 Fragen z. Kursinhalt: 04203 787700

Weyhe

Rita Wegg
 Mo, 18.09.17, 19:00 Uhr
 6 U-Tage, 18 U-Std., entgeltfrei
 Kursnummer: 12101009

Einführung in die Elternarbeit für Migranten

mit Arabisch als Muttersprache

Elternarbeit und Hausaufgabenbegleitung ihrer Kinder kennen viele Migranten aus ihren Heimatländern nicht. In diesem Kurs lernen Grundschul Kinder ihre Muttersprache lesen und schreiben und ihre Eltern werden durch Betreuungsaufgaben auch zwischen den Kursen angeleitet, die Lernfortschritte der Kinder zu begleiten. Der Austausch mit deutschen Lehrkräften zeigt den Eltern, wie sie ihre Kinder auch beim Schulbesuch unterstützen können. In Kooperation mit der Gemeinde Weyhe und mit freundlicher Unterstützung des Lions Club Syke-Hunte Weser.

Anmeldung erforderlich!
 Fragen z. Kursinhalt: 0421 8062672

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofplatz
 Salwa Jaber
 Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
 So, 10.09.17, 10:30 Uhr
 14 U-Tage, 28 U-Std., 70,00 €
 Kursnummer: 12101031

Grönland – Leben in der Arktis

Bilder und Berichte der aktuellen Reise von August und September 2017

Die Begeisterung des Referenten Peter Fabel für die grandiose und einsame Ostküste Grönlands begann im Sommer 1990. Damals lernte er von Enos, einem alten Grönländer und dem letzten Kajakmann an der Ostküste, viel über das Kajakfahren und Jagen unter arktischen Bedingungen in einem historischen Kajak. Die überwältigende Natur und die hier lebenden Menschen, die dem extremen Klima trotzen, faszinierten ihn von Anfang an. Im Laufe der Jahre folgten über 20 Reisen, wobei immer wieder neue, einzigartige Bilder entstanden.

Weyhe-Kirchweyhe

KGS, Aula, Hauptstr. 99
 Peter Fabel
 Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
 Do, 16.11.17, 19:00 Uhr
 1 U-Tag, 3 U-Std., 10,00 €
 Keine Ermäßigung möglich.
 Vortrag
 Kursnummer: 12110037



Gartenräume – Zimmer unter freiem Himmel

Wenn das Wetter uns verwöhnt, lädt der Garten zum Leben unter freiem Himmel ein. Gartenräume bieten dann Platz zum Erholen, Feiern, Ernten, Spielen & Genießen. Worauf ist bei der Gestaltung und Anlage dieser Gartenzimmer zu achten? Wie können Haus und Garten zu einer harmonischen und interessanten Einheit verbunden werden? Und wie wählt man die passenden Pflanzen aus, so dass ganzjährig schöne und auch pflegeleichte Beete die Zimmer im Grünen umspielen? Die Gartenarchitektin Katja Purnhagen stellt gestalterische Lösungen aus ihrer Arbeit vor. Anmeldung erforderlich.
Fragen z. Kursinhalt: 04248 26 53 612

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofplatz
Katja Purnhagen
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 12.09.17, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 15,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: 12114001

Testament – oder Streit in der Erbengemeinschaft

Es geht um die Ausgestaltung verschiedener Testamentsmöglichkeiten, den Erbvertrag, Enterbung, Pflichtansprüche und Vor- und Nacherbschaft sowie das neue Erbschaftssteuerrecht. Dieser Vortrag richtet sich auch an junge Familien und nichteheliche Lebensgemeinschaften.

Weyhe-Leeste

Alte Wache, Henry-Wetjen-Platz 4
Dr. Sabine Weymann
Mo, 13.11.17, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 12105005

Verfügung, Patientenverfügung, Betreuungsverfügung

Die Anzahl der Betreuungsbedürftigen nimmt ständig zu. Auch junge Menschen können jederzeit durch einen Unfall oder eine Krankheit betreuungsbedürftig werden. Sorgen Sie rechtzeitig vor und lassen Sie nicht Dritte über Ihr Schicksal, eventuell sogar gegen ihren Willen, entscheiden. Sorgen Sie mit den entsprechenden Verfügungen vor. Der Vortrag informiert Sie, wie die neuen Gesetze seit dem 01.09.2009 Ihr Recht auf freie Selbstbestimmung schützen und was Sie bei der Abfassung einer Vorsorgevollmacht oder einer Verfügung beachten müssen.

Weyhe-Leeste

Alte Wache, Saal
Dr. Sabine Weymann
Mo, 23.10.17, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 12105007

Donald Trump und die Entwicklung des Populismus

Die Wahl Donald Trumps zum Präsidenten der Vereinigten Staaten wird mit einigem Recht als Wendepunkt in der Entwicklung des modernen Populismus bezeichnet. Denn Trump nutzte in seinem Wahlkampf viele Strukturelemente, die gegenwärtig nahezu deckungsgleich auch in anderen populistischen Parteien und Bewegungen zu finden sind. Das zentrale Argument in der Agenda Trumps und anderer Parteien ist dabei der drohende nationale Niedergang. Trump verband diese Behauptung in seinem Wahlkampf mit einem Katalog populistischer Forderungen: Ablehnung von Zuwanderung mit einem besonderen Fokus auf islamisch geprägten Ländern, Widerstand gegen die etablierten politischen Strukturen sowie Kampf gegen die Mainstream-Medien. Das Webinar wird die Wahl Trumps erklären und Parallelen zu vergleichbaren populistischen Bewegungen ziehen. Wir bitten um Anmeldung.

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofplatz
Dr. Thomas Greven – John F. Kennedy Institute, Freie Universität Berlin
Di, 19.09.17, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag (Webinar, Infos dazu auf Seite 8)
Kursnummer: 12102002

Transnationaler Terrorismus und der Umgang mit dem „Terrorisiko“

Der Vortrag des renommierten Terrorismusforschers Prof. Dr. Ulrich Schneckener befasst sich als Grundsatzreferat mit dem Begriff und der Gewaltstrategie des Terrorismus, er grenzt diesen von anderen Formen politischer Gewalt, wie z. B. Extremismus, ab und unterscheidet verschiedene Varianten des Terrorismus. Die Darlegungen erläutern dabei insbesondere den Typus des „transnationalen Terrorismus“, wie er sich vor allem bei Al-Qaida oder dem „Islamischen Staat“ nachzeichnen lässt. Im zweiten Teil des Vortrags geht es um die Fragen, wie demokratische Gesellschaften auf das „Terrorisiko“ reagieren können, welche Probleme bei der Terrorismusbekämpfung, national wie international, bestehen, und welche Herausforderungen sich daraus für demokratische Staaten ergeben. Wir bitten um Anmeldung.

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofplatz
Prof. Dr. Ulrich Schneckener – Zentrum für Demokratie- und Friedensforschung, Universität Osnabrück
Mi, 15.11.17, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag (Webinar, Infos dazu auf Seite 8)
Kursnummer: 12102001

Kultur

Experimentelle Acrylmalerei

Einsteiger/-innen und Fortgeschrittene

Wir nutzen die Vielfältigkeit der Acrylmalerei, um mit Pinsel, Spachtel und Schwamm kreativ tätig zu sein. Zusätzliche Materialien, wie z.B. Sand, Papier und Spachtelmasse können ins Bild eingearbeitet werden. Das Ziel ist es, die Fantasie anzuregen, eigene Ideen zu entwickeln und umzusetzen, sodass unverwechselbare Unikate entstehen.

Fragen z. Kursinhalt: 04203 2732

Weyhe-Kirchweyhe

»Trafo«, Kirchweyher Str. 51
Marianne Sfalanga

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 22.08.17, 19:30 Uhr

15 U-Tage, 30 U-Std., 75,00 €,

Kleingruppe: 85,00 €

Kursnummer: A12205001

Acrylmalerei am Vormittag

Einsteiger/-innen und Fortgeschrittene

Wir nutzen die Vielfältigkeit der Acrylmalerei, um mit Pinsel, Spachtel und Schwamm kreativ tätig zu sein. Zusätzliche Materialien, wie z.B. Sand, Papier und Spachtelmasse können ins Bild eingearbeitet werden. Das Ziel ist es, die Fantasie anzuregen, eigene Ideen zu entwickeln und umzusetzen, sodass unverwechselbare Unikate entstehen.

Für alle, die die Möglichkeit haben, ihre Kreativität am Vormittag zu nutzen.

Fragen z. Kursinhalt: 04203 2732

Weyhe-Kirchweyhe

»Trafo«, Kirchweyher Str. 51

Marianne Sfalanga

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 06.09.17, 09:30 Uhr

8 U-Tage, 16 U-Std., 40,00 €,

Kleingruppe: 50,00 €

Kursnummer: 12205001

Malen und Gestalten mit Farben

in Kooperation mit dem Behindertenwohnheim Weyhe-Lahausen

Wir gestalten mit Farben und unterschiedlichen Materialien. Es entstehen dabei kreative Einzel- und Gemeinschaftsbilder.

Fragen z. Kursinhalt: 04203 2732

Weyhe-Lahausen

Behindertenwohnheim, Schlehenkamp
Marianne Sfalanga

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mo, 04.09.17, 19:00 Uhr

10 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €

Kursnummer: 12205003

Malen und Gestalten mit Farben

in Kooperation mit dem Behindertenwohnheim Weyhe-Lahausen

Wir gestalten mit Spaß und einfachen Mitteln kleine und große Kunstwerke und probieren unterschiedliche kreative Techniken aus. Dabei werden wir unter anderem mit Acryl- und Wasserfarben, Pastell- und Wachskreiden auf unterschiedlichen Malgründen unserer Phantasie freien Lauf lassen.

Fragen z. Kursinhalt: 04203 1200

Weyhe-Lahausen

Behindertenwohnheim, Schlehenkamp

Kirsten Beckefeld

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 06.09.17, 19:00 Uhr

10 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €

Kursnummer: 00205022

Nähen kann so einfach sein!

Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Ob Kissen, Deko-Schals, Decken oder Bluse, Rock, Jacke & Co. – hier können Sie verwirklichen, was Sie schon immer mal nähen wollten und bekommen dafür die nötige individuelle Anleitung. Ob Sie mit dem Nähen erst anfangen möchten oder schon Kenntnisse haben, gemeinsam macht das Nähen noch mehr Spaß! Gearbeitet wird in einer Kleingruppe.

Damit Sie gleich beim ersten Termin starten können, bringen Sie bitte Ihre Nähmaschine, Arbeitsmaterial wie Schere, Handmaß, Näh- und Stecknadeln, Schneiderkreide, Schreibmaterial sowie einen Schnitt und benötigten Stoff und Zubehör mit. Gerne steht Ihnen die Dozentin für Fragen z. B. bezüglich Schnitt, Stoff schon im Vorfeld telefonisch zur Verfügung, falls Sie Tipps zum Einkaufen benötigen. Fragen z. Kursinhalt: 04277 963022

Weyhe-Leeste

KGS, Nähraum

Waltraud Beneke

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Do, 19.10.17, 19:30 Uhr

6 U-Tage, 18 U-Std., 54,00 €

Kursnummer: 12214005

Ein Nähkurs – maßgeschneidert für Sie!

Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Sie wollen die Grundkenntnisse des Schneiderns erlernen oder Ihr Wissen durch professionelle Techniken verfeinern? In diesem Kurs können Sie verwirklichen, was Sie schon immer mal nähen wollten und bekommen dafür die nötige individuelle Anleitung. Ob Sie mit dem Nähen erst anfangen möchten oder schon Kenntnisse haben, gemeinsam macht das Nähen noch mehr Spaß! Gearbeitet wird in einer Kleingruppe.

Der Einführungsabend (Mi, 06.09.17, 19:30 – 20:15 Uhr) ist Bestandteil des Kurses.

Der Kurs findet jeweils dienstags von 19:30 bis 21:45 Uhr statt. Termine: 12.09., 19.09., 26.09., 17.10., 24.10., 07.11. und 14.11.17. Bitte eigene Nähmaschine und schon vorhandenes Material mitbringen.

Weyhe-Leeste

KGS, Nähraum
Ellen Haß

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 12.09.17, 19:30 Uhr

8 U-Tage, 22 U-Std., 72,60 €
Kursnummer: 12214001

Ein Nähkurs – maßgeschneidert für Sie!

Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Der Einführungsabend (Mi, 06.09.17, 19:30 – 20:15 Uhr) ist Bestandteil des Kurses.

Der Kurs findet jeweils mittwochs von 19:30 bis 21:45 Uhr statt. Termine: 13.09., 20.09., 27.09., 18.10., 25.10., 08.11. und 15.11.17. Bitte eigene Nähmaschine und schon vorhandenes Material mitbringen.

Weyhe-Leeste

KGS, Nähraum
Ellen Haß

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 13.09.17, 19:30 Uhr

8 U-Tage, 22 U-Std., 72,60 €
Kursnummer: 12214002

Ein Nähkurs – maßgeschneidert für Sie!

Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Der Einführungsabend (Do, 23.11.17, 19:30 – 20:15 Uhr) ist Bestandteil des Kurses.

Der Kurs findet jeweils dienstags von 19:30 bis 21:45 Uhr statt. Termine: 28.11., 05.12., 12.12., 19.12.17, 09.01., 16.01., und 23.01.18. Bitte eigene Nähmaschine und schon vorhandenes Material mitbringen.

Weyhe-Leeste

KGS, Nähraum
Ellen Haß

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 28.11.17, 19:30 Uhr

8 U-Tage, 22 U-Std., 72,60 €
Kursnummer: 12214003

Ein Nähkurs – maßgeschneidert für Sie!

Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Der Einführungsabend (Do, 23.11.17, 19:30 – 20:15 Uhr) ist Bestandteil des Kurses.

Der Kurs findet jeweils mittwochs von 19:30 bis 21:45 Uhr statt. Termine: 29.11., 06.12., 13.12., 20.12.17, 10.01.18, 17.01. und 24.01.18.

Bitte eigene Nähmaschine und schon vorhandenes Material mitbringen.

Weyhe-Leeste

KGS, Nähraum
Ellen Haß

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 29.11.17, 19:30 Uhr

8 U-Tage, 22 U-Std., 72,60 €
Kursnummer: 12214004

Nähen für Anfänger/-innen

In diesem Wochenend-Workshop sind alle, die die Welt des Nähens betreten möchten, herzlich willkommen! Hier werden Grundkenntnisse vermittelt, Techniken erprobt und ein kleines Werkstück angefertigt. So kann am Ende jeder ein selbst gefertigtes Unikat mit nach Hause nehmen – das pure Erfolgserlebnis! Bitte die eigene Nähmaschine mitbringen sowie Werkzeug sofern vorhanden sowie ein Verlängerungskabel. Bitte ein ausreichend großes Stück Stoff aus Baumwolle und/oder Jersey mitbringen! Es wird ein Projekt genäht, das man mit nach Hause nehmen kann. Hier kann man selbst im Vorfeld Ideen sammeln oder vor Ort entscheiden.

Fragen z. Kursinhalt: 0421 68547167

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofsplatz
Viktoria Theoharova
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 28.10.17, 10:00 Uhr
2 U-Tage, 12 U-Std., 36,00 €
Wochenendseminar
Kursnummer: 12214007

Nähen für Fortgeschrittene

In diesem Wochenend-Workshop sind alle, die tiefer in die Welt des Nähens eintauchen möchten, herzlich willkommen! Hier werden Kenntnisse vertieft, neue Techniken erprobt und die Arbeit mit Schnittmustern erklärt. Dieser Kurs baut auf dem Anfängerkurs auf bzw. setzt Grundkenntnisse voraus. Jeder näht sein persönliches Projekt. Bitte dafür ausreichend Stoff mitbringen und wenn vorhanden einen Schnitt.

Bitte die eigene Nähmaschine mitbringen sowie all das Lieblingshandwerkzeug, ohne das es nicht geht. Wenn keines vorhanden ist, keine Sorge! Bitte ausreichend Stoff für ein Nähprojekt mitbringen, wenn vorhanden auch ein Schnittmuster. Fragen z. Kursinhalt: 0421 68547167

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofsplatz
Viktoria Theoharova
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 25.11.17, 10:00 Uhr
2 U-Tage, 12 U-Std., 36,00 €
Wochenendseminar
Kursnummer: 12214008

Gesundheit

Bitte beachten!

Die Kursangebote richten sich in der Regel an gesunde Personen. Bei bestehenden Erkrankungen oder im Zweifel fragen Sie bitte Ihren Arzt oder Ihre Ärztin. Bei Entspannungs- und Bewegungsangeboten oder anderen körperorientierten Kursen empfiehlt sich bequeme Kleidung. Bitte denken Sie auch an eine Unterlage, eine Decke, ein Kissen, ggfs. rutschfeste Wollsocken und Getränke.

Weitere Hinweise erhalten Sie bei der Anmeldung.

i Bereits voll belegte Kurse (Folgekurse) werden im Programmheft nicht mehr abgedruckt. Zu Ihrer Information sind Sie jedoch auf unseren Internetseiten aufgeführt.

Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR)

Das Stressbewältigungskonzept MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) wurde von Jon Kabat-Zinn in den späten 1970er Jahren in den USA mit dem Ziel einer erweiterten Aufmerksamkeit und Achtsamkeit entwickelt: stressbedingten Situationen kann leichter begegnet, körperliche und psychische Symptome von Stress können abgemildert oder vermieden werden für ein Mehr an Ruhe, Gelassenheit und Lebensfreude. Vermittelt werden Methoden zur Selbsthilfe. Sie ersetzen keine sonst notwendige medizinische oder therapeutische Behandlung. Ein MBSR-Kursus beginnt mit einer eineinhalbstündigen Einführungsveranstaltung, in der die Teilnehmenden ausreichend Informationen über das achtwöchige MBSR-Training, die Wirkungen sowie einen ersten Eindruck von der MBSR-Praxis erfahren, so dass man sich am Ende der Veranstaltung verbindlich für eine Teilnahme am Training entscheiden kann. Der Besuch der Einführungsveranstaltung ist Voraussetzung, um an einem MBSR-Training teilnehmen zu können.

Fragen z. Kursinhalt: 04242 3949762

Einführung

Weyhe-Melchiorshausen

Die Werkstatt, Fuhrenkamp 86

Cornelia Leclère

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 06.09.17, 18:30 Uhr

1 U-Tag, 2 U-Std., 5,00 €. Die Kosten für den Einführungstermin werden bei Kursteilnahme auf das Entgelt angerechnet.

Kursnummer: 12301032

Kurs

Der Kurs umfasst 8 wöchentliche Termine sowie einen Achtsamkeitstag (Sa, 21.10.17) zur Vertiefung der Praxis – dieser wird schweigend verbracht. Einhergehen tägliche, rund 45-minütige Übungen der Achtsamkeit

zu Hause. Die Teilnehmenden erlernen im Kursus vier »formale« Methoden, mit denen sie ihre Achtsamkeit schulen können: den Body-Scan, einfache Körperübungen aus der Yoga-Praxis sowie die Sitz- und Gehmeditation. Sie erhalten ein ausführliches Handbuch sowie drei CD's mit angeleiteten Übungen.

Weyhe-Melchiorshausen

Die Werkstatt, Fuhrenkamp 86

Cornelia Leclère

Anmeldung bis 08.09.2017

Mi, 13.09.17, 18:30 Uhr

9 U-Tage, 37 U-Std., 175,00 €, Kleingruppe: 205,00 € (8/9 TN), Kleinstgruppe: 290,00 € (6/7 TN), einschl. Handbuch und CD's.

Kursnummer: 12301033 301032

Gesundheit selbst kreieren

Gedankenmuster, meist die unbewussten, bestimmen wie wir in der Welt agieren und was wir in unser Leben holen. Und ... Gedanken kann man verändern, um mehr positive Erfahrungen in sein Leben zu bitten. An diesem Abend beleuchten wir gängige Gedankenmuster, und es werden Anregungen zu Veränderungen mitgegeben. Bitte einen Spiegel mitbringen. Fragen z. Kursinhalt: 04203 2081

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofplatz
Andrea Bäkefeld

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 06.09.17, 19:00 Uhr

1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei

Vortrag

Kursnummer: 12304001

Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung

Zwei bekannte und beliebte Entspannungsverfahren werden in diesem Kurs kombiniert. Die Progressive Muskelentspannung nach Edmund Jakobson durch den bewussten Wechsel zwischen Anspannung sowie Loslassen der Muskulatur und die mentale Imagination des Autogenen Trainings können sich gut ergänzen. Lernen Sie diese Entspannungstechniken entsprechend Ihren Bedürfnissen kennen und anzuwenden, um die Balance zwischen Aktivität und Ruhe im Leben wieder herzustellen. Etwas Theorie zum Thema Stress hilft, diesen besser zu verstehen, wahrzunehmen und zu bewältigen. Dadurch können neue Strategien entwickelt werden, um auch im Alltag entspannt zu sein.

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofplatz
Uwe Kreth
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 11.09.17, 19:15 Uhr
12 U-Tage, 16 U-Std., 58,00 €
Kursnummer: 12301027

Das Gesundheitsschützende Qigong

Das Gesundheitsschützende Qigong besteht aus 8 sanften Übungen. Diese machen den Körper geschmeidig, vertiefen die Atmung und beruhigen die Gedanken. Qigong wirkt stressmindernd und wohltuend. Mit Lockerungsübungen beginnt jede Kurseinheit, diese führen zu den Übungen, die nach und nach vertieft werden. Mit einer Entspannungsübung am Ende der Kursstunde, im Liegen oder Sitzen, schöpfen Sie noch einmal Ruhe und Kraft. Qigong kann im Stehen und im Sitzen geübt werden. Für Sie und Ihn geeignet. Einsteiger sind willkommen. Fragen z. Kursinhalt: 04242 4077

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofplatz
Silvia Lauer-Schulz
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 16.10.17, 17:30 Uhr
8 U-Tage, 16 U-Std., 48,00 €,
Kleingruppe: 58,00 €
Kursnummer: 12301022

Hatha-Yoga

Entdecke und erfahre durch Yoga, kleine Meditationsreisen und bewusstes Atmen ein gesundes, vitales und ausgeglichenes Leben. Jeder Mensch kann Yoga erlernen. Fragen z. Kursinhalt: 04203 789396

Weyhe-Lahausen

Zentralsportanlage, Vereinsheim TSV
Lahausen
Christa Dornieden-Schmidt
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 11.09.17, 20:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 70,00 €,
Kleingruppe: 80,00 €
Kursnummer: 12301005

Weyhe-Lahausen

Zentralsportanlage, Vereinsheim TSV
Lahausen
Christa Dornieden-Schmidt
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 14.09.17, 20:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 70,00 €,
Kleingruppe: 80,00 €
Kursnummer: 12301002

Hatha-Yoga

Es werden bestimmte Körperhaltungen (Asanas) und Atemtechniken (Pranayama) harmonisch miteinander verbunden. Durch die Asanas werden Verspannungen wahrgenommen und gelöst, die Muskeln und die Wirbelsäule gestreckt und die inneren Organe gekräftigt. Durch die Übungen soll die Lebensenergie (Prana) wieder zum Fließen gebracht und so die

geistige Konzentration gefördert werden. Ziel ist körperliche und geistige Entspannung. Typisch für das Hatha-Yoga ist dabei, dass man die Körperhaltung bei jeder Übung einige Zeit beibehält, um das eigene Körpergefühl zu schulen und die Muskeln zu trainieren. Regelmäßig enden die Yogastunden mit einer sogenannten Tiefenentspannung. Auch für Teilnehmende mit geringen Kenntnissen. Fragen z. Kursinhalt: 04242 5090651

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofplatz
Jutta Fandrich
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 11.09.17, 09:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 72,00 €,
Kleingruppe: 82,00 €
Kursnummer: 12301021

Kundalini Yoga

Kundalini Yoga wirkt ganzheitlich auf Körper, Geist und Seele. Durch die fließenden und dynamischen Übungen werden Verspannungen in Muskeln und Faszien gelöst, das Immun- und Nervensystem gestärkt und der Atem vertieft. Nach einer langen, tiefen Entspannung rundet eine meditative Übung die Kurseinheit ab. Neben dem körperlichen Wohlbefinden und der erhöhten Vitalität, stellt sich bei dem/der Übenden schon bald ein Gefühl der inneren Ruhe und Gelassenheit ein. Der Kurs ist geeignet für alle Altersgruppen, es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Fragen z. Kursinhalt: 04203 440718

Renate Klingspor

Ich bin Renate Klingspor und wohne mit meinen beiden Kindern in Weyhe. Hauptberuflich bin ich Familienpädagogin und arbeite in Bremen.

Erwachsenenbildung (EB) ist Teil meiner Arbeit als Pädagogin, die ich seit 20 Jahren ausübe und die mir viel Spaß bereitet. So arbeite ich viel mit Eltern an verschiedenen Erziehungs- und Kommunikationsthemen. Überdies gebe ich Fortbildungen für MitarbeiterInnen zu dem Konzept der Gewaltlosen Kommunikation.

Yoga praktiziere ich seit vielen Jahren. Die Ausbildung zur Yogalehrerin war für mich ein wichtiger Schritt in die Erweiterung meines Arbeitsfeldes, da ich neben dem kommunikativen Arbeiten (die meist im Kopf stattfindet) auch das Lernen auf der körperlichen Ebene sehr bereichernd finde.

Die VHS ist für mich ein guter Ort, an dem ich mein Wissen und meine Begeisterung weitergeben kann. So werde ich ab September in Weyhe Yoga-Kurse anbieten.



Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofplatz
 Renate Klingspor
 Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
 Fr, 01.09.17, 10:00 Uhr
 8 U-Tage, 16 U-Std., 48,00 €,
 Kleingruppe: 58,00 €
 Kursnummer: 12301041

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofplatz
 Renate Klingspor
 Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
 Mi, 06.09.17, 17:00 Uhr
 8 U-Tage, 16 U-Std., 48,00 €,
 Kleingruppe: 58,00 €
 Kursnummer: 12301040

Yoga

Den Arbeitstag hinter sich lassen! Verspannungen lösen – loslassen – bei sich ankommen. Die Yoga-Praxis verhilft uns zu körperlicher Gesundheit, mehr Gelassenheit und Stille im Geist. Durch achtsames Ausführen der Übungen erfahren wir das Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele und arbeiten auf deren harmonisches Gleichgewicht hin. Erfahren Sie mehr Kraft, Leichtigkeit und Lebensfreude für den Alltag! Die Kursarbeit schließt Yoga-Übungen, Bewegungsabläufe, Atemübungen, Meditation und Entspannung ein. Der Kurs ist für alle Altersgruppen geeignet, ohne Leistungsanspruch auf Perfektion.

Fragen z. Kursinhalt: 0421 4786660

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofplatz
 Meike Sigle
 Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
 Do, 07.09.17, 10:00 Uhr
 10 U-Tage, 20 U-Std., 60,00 €,
 Kleingruppe: 70,00 €
 Kursnummer: 12301030

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofplatz
 Meike Sigle
 Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
 Do, 30.11.17, 10:00 Uhr
 10 U-Tage, 20 U-Std., 60,00 €,
 Kleingruppe: 70,00 €
 Kursnummer: 12301031

Hatha-Yoga

Durch gezielte Yogahaltungen, wie sanfte Dehn-, Atem und Entspannungsübungen, wird Stress abgebaut und das innere Gleichgewicht gesteigert. So kann mit Ruhe und Gelassenheit dem oft hektischen Alltag gestärkt entgegen getreten werden.

Fragen z. Kursinhalt: 0421 2445766

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofplatz
 Rita Sürken
 Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
 Di, 12.09.17, 18:00 Uhr
 10 U-Tage, 20 U-Std., 60,00 €,
 Kleingruppe: 70,00 €
 Kursnummer: 12301023

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofplatz
 Rita Sürken
 Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
 Di, 12.09.17, 19:45 Uhr
 10 U-Tage, 20 U-Std., 60,00 €,
 Kleingruppe: 70,00 €
 Kursnummer: 12301024

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofplatz
 Rita Sürken
 Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
 Do, 14.09.17, 19:45 Uhr
 10 U-Tage, 20 U-Std., 60,00 €,
 Kleingruppe: 70,00 €
 Kursnummer: 12301026

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofplatz
 Rita Sürken
 Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
 Do, 14.09.17, 18:00 Uhr
 10 U-Tage, 20 U-Std., 60,00 €,
 Kleingruppe: 70,00 €
 Kursnummer: 12301028

Faszien-Yoga

Ausgehend von klassischen Hatha-Yoga-Übungen wird durch gezieltes Faszientraining die Beweglichkeit verbessert und der Aufbau eines elastischen Bindegewebes gefördert. Einschränkende Haltungsgewohnheiten können so bewusst werden. Verspannungen und daraus resultierende Beschwerden im Schulter-/Nackbereich sowie Rückenprobleme werden positiv beeinflusst. Atem- und Entspannungsübungen harmonisieren und lassen neue Kraft schöpfen.

Fragen z. Kursinhalt: 04242 80914

Weyhe-Lahausen

Zentralsportanlage, Vereinsheim TSV
 Lahausen
 Sabine Wahl
 Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
 Mo, 04.09.17, 10:00 Uhr
 12 U-Tage, 24 U-Std., 84,00 €,
 Kleingruppe: 94,00 €
 Kursnummer: 12301018

Rita Sürken

Als neue Dozentin für Hatha-Yoga freue ich mich auf meine Tätigkeit an der VHS.

Mich qualifizieren 38 Jahre eigene Yogaerfahrung sowie meine Ausbildung zur Yoga-Lehrerin vor 13 Jahren und die sich anschließende Lehrtätigkeit.

Yoga ist für mich ein Weg, in die innere Mitte, ins Gleichgewicht zu kommen. Diese Möglichkeit möchte ich auch Anderen vermitteln.



Feldenkrais – Workshops

Steigern Sie Ihre Wahrnehmung für den eigenen Körper und die eigene Bewegung. Niemand muss etwas nachmachen, sondern jede/-r erforscht die ganz eigenen Möglichkeiten mit dem Instrument Bewegung in einem vorgegebenen Rahmen. Man erspürt seine ureigenen Gewohnheiten und gewinnt neue Möglichkeiten hinzu.

Fragen z. Kursinhalt: 04203 2081

Füße, Knie und Hüften als Wurzeln der Aufrichtung

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofplatz
Andrea Bäkefeld
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 09.09.17, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 16,00 €,
Kleingruppe: 21,00 €
Kursnummer: 12302006

Mit beweglichen Hüftgelenken in Balance

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofplatz
Andrea Bäkefeld
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 07.10.17, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 16,00 €,
Kleingruppe: 21,00 €
Kursnummer: 12302007

Den Nacken entspannen

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofplatz
Andrea Bäkefeld
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 25.11.17, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 16,00 €,
Kleingruppe: 21,00 €
Kursnummer: 12302009

Die Wirbelsäule in alle Richtungen bewegen

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofplatz
Andrea Bäkefeld
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 20.01.18, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 16,00 €,
Kleingruppe: 21,00 €
Kursnummer: 12302010

Wirbelsäulengymnastik 55 plus

Durch gezielte Übungen sollen die Muskel- und Gelenkfunktion verbessert und die Beweglichkeit erhalten werden. Muskulären Verspannungen wird vorgebeugt. Es wird über Möglichkeiten zur schonenden Körperbelastung im Alltag informiert. Abgerundet wird das Programm durch eine Entspannung. Die Übungsauswahl richtet sich nach der Belastungsfähigkeit der Gruppe.

Fragen z. Kursinhalt: 04203 4861

Weyhe-Leeste

KGS, Flur
Rosemarie Ipse
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 11.09.17, 18:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 76,80 €,
Kleingruppe: 86,80 €
Kursnummer: 12302004

Rückhalt und Fitness 50 plus

Ein effektives Ganzkörpertraining zur Stärkung der Bauch-, Beckenboden- und Rückenmuskulatur. Durch den abwechslungsreichen Einsatz von Geräten wie Theraband, Fitnessball oder Flexibar werden Kraft und Gleichgewicht trainiert. Leichte Ausdauer- und Beweglichkeitsübungen mit motivierender Musik sorgen für eine Verbesserung der Kondition und trainieren das Herz-Kreislaufsystem. Einfache Yogaübungen dehnen und entspannen anschließend die beanspruchten Muskeln ebenso wie den Schulter- und Nackenbereich. Kurze Massagen helfen zur Ruhe zu kommen. Die Übungsauswahl richtet sich nach den Bedürfnissen und dem Fitnesszustand der Teilnehmenden.

Fragen z. Kursinhalt: 04242 80914

Weyhe-Leeste

KGS/Orientierungsstufe, Aula
Sabine Wahl
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 05.09.17, 19:15 Uhr
15 U-Tage, 25 U-Std., 80,00 €,
Kleingruppe: 90,00 €
Kursnummer: 12302020

Ganzkörpertraining mit Elementen von Pilates

Ein Training zur Straffung und zur Geschmeidigkeit der Muskeln. Mit Hilfe von Kleingeräten (Therabändern, Hanteln, Bälle) wird die tiefe Bauchmuskulatur und die Rückenmuskulatur gestärkt und geformt. Mit Hilfe von Pilates-Elementen wird die Haltung verbessert. Stretching und Entspannungstechniken sorgen für den Energieausgleich.

Fragen z. Kursinhalt: 04203 7003604

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofplatz
Swetlana Nikolai
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 05.09.17, 10:30 Uhr
14 U-Tage, 19 U-Std., 60,80 €,
Kleingruppe: 70,80 €
Kursnummer: 12302018

Weyhe-Lahausen

Zentralsportanlage, Vereinsheim TSV
Lahausen
Swetlana Nikolai
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 06.09.17, 18:30 Uhr
14 U-Tage, 19 U-Std., 74,10 €,
Kleingruppe: 84,10 €
Kursnummer: 12302028

Weyhe-Lahausen

Zentralsportanlage, Vereinsheim TSV
Lahausen
Swetlana Nikolai
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 06.09.17, 19:30 Uhr
14 U-Tage, 19 U-Std., 74,10 €,
Kleingruppe: 84,10 €
Kursnummer: 12302029

Orientalischer Tanz – auch für Anfängerinnen

Dieser Tanz stärkt das Selbstbewusstsein und die Körperwahrnehmung. Bauch, Po und Oberschenkel werden modelliert, die Körperhaltung verbessert. Es werden die Elemente des Orientalischen Tanzes erlernt sowie freies Tanzen gefördert. Die Konzentration auf den Tanz fördert die seelische Entspannung. Anfängerinnen sind herzlich willkommen!

Fragen z. Kursinhalt: 04241 3277

Weyhe-Leeste

Förderschule Leester Heide, Gartenstr. 6
Ulrike Röpe-Mordhorst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 06.09.17, 19:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 76,80 €,
Kleingruppe: 86,80 €
Frauen
Kursnummer: 12302701

Danse Vita

Tanzen, was dich bewegt!

Danse Vita lädt ein, mit Freude einzutau-
chen in die Welt von Musik, Tanz und Emo-
tion. Mal allein – mal miteinander – mal
rhythmisch und melodisch, fröhlich und
voller Power – mal sanft, leise und (be)
sinnlich. Tanzend kommen wir in den Fluss
unserer Beweglichkeit, lassen Verspanntes
los und genießen den Moment, ... zu
populärer, klassischer, multikultureller bis
außergewöhnlicher Musik. Danse Vita ist
für alle, die Freude an freiem Tanz, Bewe-
gung und Begegnung haben.
»Tanzen ist Nahrung für die Seele.« (S. Bicer)
Fragen z. Kursinhalt: 0421 803352

Weyhe-Leeste

Alte Wache, Henry-Wetjen-Platz
Gertrud Vogt
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 18.09.17, 10:00 Uhr
11 U-Tage, 22 U-Std., 70,40 €,
Kleingruppe: 80,40 €
Kursnummer: 12302012

Line Dance – für Anfänger/-innen

Line Dance ist eine Tanzform, die ohne
Partner/-in in Reihen und Linien synchron
vor-, hinter- und nebeneinander nach
einer festen Figurenabfolge getanzt wird.
Die Choreographien entstehen passend
zur Musik und werden weltweit einheitlich
vermittelt. Die Musikauswahl reicht von
Country-, Schlager-, Pop- bis zur Rockmu-
sik. Das Erlernen der Tänze stärkt das Kör-
pergefühl, die Ausdauer, den Gleichge-
wichtssinn und die Orientierung. Diese
Tänze sind für tanzfreudige Menschen
aller Altersgruppen geeignet. Im Kurs wer-
den zu einfachen Tänzen die ersten Grund-
schritte erlernt.
Fragen z. Kursinhalt: 04203 2189

Weyhe-Sudweyhe

Grundschule, Aula
Irene Liborius
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 19.09.17, 19:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 64,00 €,
Kleingruppe: 74,00 €
Kursnummer: 12302031

Fit durch Modern Line Dance – Ein Einstieg I

Modern Line Dance ist ein Tanzangebot
für alle, die sich gerne nach rhythmischer
Musik tänzerisch und sportlich bewegen
und gleichzeitig ihre Ausdauer, Beweglich-
keit und Koordination verbessern möch-
ten – und das alles mit ganz viel Spaß!
Getanzt wird als Gruppe in Reihen und
Linien ohne Partner/-in. Im Gegensatz
zum traditionellen Line Dance, bei dem
hauptsächlich nach Country-Musik
getanzt wird, stehen in diesem Kurs,
Oldies, Lieder aus den Charts und Klassiker
des Tanzsports auf dem Programm. Das
Erlernen und kontinuierliche Tanzen der
Choreografien gleicht Jogging für's Gehirn
und die Einbindung von Aerobic Elemen-
ten sorgt für eine optimale Stärkung des
Herz-Kreislaufsystems.

Weyhe-Leeste

KGS/Orientierungsstufe, Aula
Uwe Kreth
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 06.09.17, 18:00 Uhr
7 U-Tage, 9 U-Std., 28,80 €,
Kleingruppe: 33,80 €
Kursnummer: 12302026

Fit durch Modern Line Dance – Ein Einstieg II

Weyhe-Leeste

KGS/Orientierungsstufe, Aula
Uwe Kreth
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 08.11.17, 18:00 Uhr
7 U-Tage, 9 U-Std., 28,80 €,
Kleingruppe: 33,80 €
Kursnummer: 12302041

Fit durch Modern Line Dance – Fortgeschrittene

Dieser Kurs ist für alle, die einen Einstei-
gerkurs mitgemacht oder entsprechende
Vorkenntnisse haben.

Weyhe-Leeste

KGS/Orientierungsstufe, Aula
Uwe Kreth
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 06.09.17, 19:00 Uhr
14 U-Tage, 19 U-Std., 60,80 €,
Kleingruppe: 70,80 €
Kursnummer: 12302030

SprachLos e.V.
Fachberatung
bei sexualisierter Gewalt
Tel. 0421 / 809 1005
Fax 0421 / 809 4268
Beratung - Begleitung - Prävention

www.sprachlos-ev-beratung.de
beratung@sprachlos-ev-beratung.de
Henry-Wetjen-Platz 4 Mobil: 0178 / 2 95 34 43
28844 Weyhe-Leeste

Wassergymnastik

Durch gezielte Übungen im Wasser halten wir uns fit.

Weyhe-Kirchweyhe

Lehrschwimmhalle Im Freibad
Elly Heinsohn

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 12.09.17, 15:30 Uhr

16 U-Tage, 16 U-Std., 51,20 €,

Kleingruppe: 61,20 €, zzgl. 9,92 € Eintritt.

Kursnummer: 12302001

Weyhe-Kirchweyhe

Lehrschwimmhalle Im Freibad
Elly Heinsohn

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 12.09.17, 16:15 Uhr

16 U-Tage, 16 U-Std., 51,20 €,

Kleingruppe: 61,20 €, zzgl. 9,92 € Eintritt.

Kursnummer: 12302002

Wassergymnastik

Durch gezielte Übungen im Wasser halten wir uns fit.

Fragen z. Kursinhalt: 0421 808409

Weyhe-Kirchweyhe

Lehrschwimmhalle Im Freibad

Marita Nordmeier

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 12.09.17, 17:15 Uhr

16 U-Tage, 16 U-Std., 51,20 €,

Kleingruppe: 61,20 €, zzgl. 9,92 € Eintritt.

Kursnummer: 12302003

Weyhe-Kirchweyhe

Lehrschwimmhalle Im Freibad

Marita Nordmeier

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 12.09.17, 18:45 Uhr

16 U-Tage, 16 U-Std., 51,20 €,

Kleingruppe: 61,20 €, zzgl. 9,92 € Eintritt.

Kursnummer: 12302005

Weyhe-Kirchweyhe

Lehrschwimmhalle Im Freibad

Marita Nordmeier

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 12.09.17, 18:00 Uhr

16 U-Tage, 16 U-Std., 51,20 €,

Kleingruppe: 61,20 €, zzgl. 9,92 € Eintritt.

Kursnummer: 12302008

Kochen, Essen und Ernährungsfragen

In den Kochkursen können Sie sich über gesunde Ernährung, Vollwertkost oder die Möglichkeiten der Gewichtsreduzierung informieren. Das Erleben fremder Ess-Kulturen, das Genießen eines mehrgängigen Menüs – Sinnlichkeit und Gefühl spielen eine große Rolle beim Essen.

Kochkurse an der VHS

Bei allen Kochkursen entstehen zusätzliche Kosten für Lebensmittel. Diese Kosten werden auf die Teilnehmenden umgelegt und sind bei nicht rechtzeitiger Abmeldung zu zahlen. Bitte bringen Sie Schürze, Geschirrtücher sowie Dosen oder ähnliche Behältnisse für eventuelle Reste mit.

Kochclub für Genießer und Genießerinnen

Egal, ob Anfänger/-in oder Fortgeschrittene, dieser Kochkurs richtet sich an alle Menschen, die gerne kochen und genießen. Es wird ein komplettes Menü gekocht und gemeinsam in netter Runde gegessen, von der Suppe bis zum Dessert. Mit Blick auf die jeweilige Jahreszeit auch durchaus für festliche Anlässe geeignet. Jeder Kochabend steht unter einem bestimmten Motto, das mit den Teilnehmenden zuvor abgesprochen wurde. Weitere Termine: 17.10., 14.11., 28.11., 12.12. und 19.12.2017. Fragen z. Kursinhalt: 0421 8099077

Weyhe-Kirchweyhe

KGS, Anbau (Küche)

Manfred Dierks

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 19.09.17, 18:15 Uhr

6 U-Tage, 30 U-Std., 81,00 €,

Kleingruppe: 91,00 €

Kursnummer: 12307002

Kochen für Männer

Für Männer mit Vorkenntnissen im Kochen. Wir treffen uns und bereiten leckere Gerichte zu.

weitere Termine: 26.09., 24.10., 07.11., 21.11., 05.12.17

Fragen z. Kursinhalt: 0421 8099077

Weyhe-Melchiorshausen

Förderschule, Küche

Manfred Dierks

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 12.09.17, 18:00 Uhr

6 U-Tage, 30 U-Std., 81,00 €,

Kleingruppe: 91,00 €

Männer

Kursnummer: 12307009



Foto: wikipedia.org

Sprachen

Bildungsurlaub Gebärdensprache

Ausführliche Informationen finden Sie auf Seite 78.

Weyhe-Kirchweyhe
Mo., 23.10. – Fr., 27.10.2017
Kursnummer: 00426001

Bildungsurlaub Schwedisch für Anfänger

Ausführliche Informationen finden Sie auf Seite 78.

Weyhe-Kirchweyhe
Mo, 09.10. – Fr, 13.10.2017
Kursnummer: 00426005

Englisch mit Muße – A2

Lehrwerk: Fairway A2, Unit 11.
Kein Unterricht in den Ferien.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 8400466

Weyhe
VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofplatz
Antje Stilke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 20.09.17, 13:15 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 12406601

Englisch mit Muße – A2

Lehrwerk: Fairway A2, Unit 9.
Kein Unterricht in den Ferien.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 8400466

Weyhe
VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofplatz
Antje Stilke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 20.09.17, 11:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 12406602

It's English time! – A2

Fortgeschrittener Grundkurs

Möchten Sie in entspannter Atmosphäre Ihre Kenntnisse erweitern? Dann sind Sie bei uns im Kurs richtig. Wir lernen in diesem Kurs Land, Leute und Kultur besser kennen, um auch im Urlaub besser zurecht zu kommen. Neue Teilnehmende mit entsprechenden Kenntnissen sind uns herzlich willkommen.

Lehrwerk: Fairway A2, ab Unit 13.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 412525

Weyhe
VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofplatz
Petra Brunckhorst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 04.09.17, 10:45 Uhr
14 U-Tage, 28 U-Std., 70,00 €,
Kleingruppe: 80,00 €
Kursnummer: 12406013

MEE (Monday Evening English) – for you – B1 plus

Taught by a native speaker this course is all about speaking and refreshing language skills in a friendly, informal atmosphere. Texts, role-playing, case studies, group and pairwork – A little bit of everything, in English, of course. Materials will be distributed in class or sent by email.
Kein Unterricht in den Ferien.
Fragen z. Kursinhalt: 04203 7857100

Weyhe
VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofplatz
Jacqueline Schneider
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 11.09.17, 19:00 Uhr
11 U-Tage, 22 U-Std., 66,00 €,
Kleingruppe: 76,00 €
Kursnummer: 12406001

English Club – B1

Wir reden in geselliger Runde über »everything you can think of«, short stories, aber auch ein wenig Grammatik. ... and all this with a cup of tea, of course.

Ein Einstieg ist nur in Absprache mit dem Kursleiter möglich, Vorkenntnisse sind erforderlich.

Die neue Lektüre wird am 1. Unterrichtstag bekannt gegeben.

Fragen z. Kursinhalt: 04242 7695

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofplatz
Gavin Bryson

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 27.09.17, 09:00 Uhr

10 U-Tage, 20 U-Std., 60,00 €,

Kleingruppe: 70,00 €

Kursnummer: 12406002

Englisch – B1

... eine bunte Mischung aus Lektüre, Diskussion, gewürzt mit ein wenig Grammatik.

Kein Unterricht in den Ferien.

Fragen z. Kursinhalt: 0421 8400466

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofplatz
Antje Stilke

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 20.09.17, 08:45 Uhr

10 U-Tage, 20 U-Std., 60,00 €,

Kleingruppe: 70,00 €

Kursnummer: 12406005

Englisch – B1

Lehrwerk: Fairway B1, Unit 5.

Kein Unterricht in den Ferien.

Fragen z. Kursinhalt: 0421 8400466

Weyhe-Leeste

KGS/Orientierungsstufe, Altbau

Antje Stilke

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mo, 18.09.17, 20:00 Uhr

12 U-Tage, 24 U-Std., 72,00 €,

Kleingruppe: 82,00 €

Kursnummer: 12406008

The Joy of English – B1

Entdecke deine Fähigkeiten, Englisch zu schnacken!

Begin each course evening with a little text and useful vocabulary as well as refreshing some aspect of grammar. Follow this up with conversation or some other fun speaking activity – in English, of course. This course is taught by a native speaker.

Materials will be distributed in class or sent by email.

In den Ferien findet kein Unterricht statt.

Fragen z. Kursinhalt: 04203 7857100

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofplatz
Jacqueline Schneider

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 13.09.17, 19:15 Uhr

11 U-Tage, 22 U-Std., 66,00 €,

Kleingruppe: 76,00 €

Kursnummer: 12406010

Englisch mit Muße – B1

Es ist so einfach, in die ganze Welt zu reisen und fast überall kann man sich mit etwas Englisch verständigen. Der Kurs vermittelt alles, was man auf dem Flugplatz, im Hotel, im Restaurant, im Taxi und beim Einkaufen benötigt. Oder erwarten Sie einen Austauschschüler, der Sie verstehen soll? Der Kursus zeichnet sich durch die Zeit aus, die die Teilnehmenden haben, unter Anleitung eines erfahrenen Kursleiters in lockerer Runde alltägliche Situationen in Englisch zu bewältigen. Ein Einstieg ist nur in Absprache mit dem Kursleiter möglich. Vorkenntnisse sind erforderlich.

Fragen z. Kursinhalt: 04242 7695

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofplatz
Gavin Bryson

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 27.09.17, 10:45 Uhr

10 U-Tage, 20 U-Std., 60,00 €,

Kleingruppe: 70,00 €

Kursnummer: 12406603

Französisch-Gespräche – B2

Für Interessierte mit mittleren bis guten Kenntnissen. In netter, angenehmer Runde werden ohne Stress vorhandene Kenntnisse mit leichter bis mittelschwerer Lektüre, Alltagskonversation und einem Schuss Grammatik aufgefrischt und vertieft. Die Veranstaltung ist für Menschen jeden Alters geeignet.

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofplatz
Helga Böltz

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 29.08.17, 09:30 Uhr

15 U-Tage, 30 U-Std., 90,00 €,

Kleingruppe: 100,00 €

Kursnummer: A12408001

Parlons français – B2

Freie Themen, Zeitungsartikel, Grammatik

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofplatz
Helga Böltz

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 29.08.17, 19:30 Uhr

15 U-Tage, 30 U-Std., 90,00 €,

Kleingruppe: 100,00 €

Kursnummer: A12408009

Niederländisch – A1

Für Teilnehmende mit wenig Vorkenntnissen. Wir wollen die Sprachkenntnisse erweitern und die Niederlande besser kennenlernen.

Kein Unterricht in den Schulferien.

Fragen z. Kursinhalt: 0421 893150

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofplatz
Adrie Bakker

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Do, 31.08.17, 18:00 Uhr

14 U-Tage, 28 U-Std., 70,00 €,

Kleingruppe: 80,00 €

Kursnummer: A12414003

 Bitte beachten Sie auch das »Internationale Sprachencafé« an verschiedenen Terminen im Café der Alten Posthalterei in Syke, Informationen auf Seite 28.



Niederländisch für Fortgeschrittene

Wir üben uns in Konversation.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 893150

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofplatz
Adrie Bakker
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 31.08.17, 20:00 Uhr
14 U-Tage, 28 U-Std., 70,00 €,
Kleingruppe: 80,00 €
Kursnummer: A12414005

Portugiesisch für die Reise 4 – A1

In diesem Kurs sind wir noch am Anfang unserer Reise durch die portugiesische Sprache. Deshalb: wenn Sie schon einen Portugiesischkurs besucht haben oder über Grundkenntnisse der Sprache verfügen, können Sie hier einsteigen.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 1788998

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofplatz
Margareth Hohmann Tegethoff
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 05.09.17, 18:00 Uhr
13 U-Tage, 26 U-Std., 65,00 €,
Kleingruppe: 75,00 €
Kursnummer: 12418012

Portugiesisch für die Reise 1 – A2

Wenn Sie gute Kenntnisse der portugiesischen Sprache haben und in alltäglichen Situationen auf Portugiesisch sich verständigen können, ist dieser Kurs der Richtige für Sie. Mit dem Buch Avenida Brasil 2 werden die vorhandenen Kenntnisse aufgebaut und gleichzeitig Neues präsentiert. Ihr Wortschatz und Ihre Grammatik werden vertieft und das Sprechen praktiziert.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 1788998

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofplatz
Margareth Hohmann Tegethoff
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 06.09.17, 18:30 Uhr
13 U-Tage, 26 U-Std., 65,00 €,
Kleingruppe: 75,00 €
Kursnummer: 12418002

Brasilianisches Portugiesisch 1 – B1

Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihre erlernten Portugiesischsprachkenntnisse zu verbessern. Hier werden unter anderem die Konjunktivformen gelernt und geübt. Mit dem Buch Avenida Brasil 2 werden die vorhandenen Kenntnisse aufgebaut und gleichzeitig Neues präsentiert. Ihre Wortschatz und Grammatik werden in diesem Kurs vertieft und das Sprechen praktiziert.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 1788998

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofplatz
Margareth Hohmann Tegethoff
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 04.09.17, 19:30 Uhr
13 U-Tage, 26 U-Std., 65,00 €,
Kleingruppe: 75,00 €
Kursnummer: 12418006

Brasilianisches Portugiesisch 4 – B2

Wenn Sie gute Kenntnisse der portugiesischen Sprache haben und in alltäglichen Situationen auf Portugiesisch sich verständigen können, ist dieser Kurs der Richtige für Sie. Mit dem Buch Avenida Brasil 2 werden die vorhandenen Kenntnisse aufgebaut und gleichzeitig Neues präsentiert. Ihr Wortschatz und Grammatik werden in diesem Kurs vertieft und das Sprechen praktiziert.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 1788998

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofplatz
Margareth Hohmann Tegethoff
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 04.09.17, 18:00 Uhr
13 U-Tage, 26 U-Std., 78,00 €,
Kleingruppe: 88,00 €
Kursnummer: 12418009

Konversationskurs Portugiesisch – B2

Möchten Sie Ihre erlernten Portugiesischsprachkenntnisse auffrischen und diese gleichzeitig mündlich anwenden? Dann ist dieser Kurs ideal für Sie. Hier werden Sie mit anderen Teilnehmenden über alltägliche Situationen sprechen und mit Hilfe von Texten Ihren Wortschatz und Grammatik vertiefen.
Material wird verteilt, ggfs. fallen Materialkosten an.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 1788998

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofplatz
Margareth Hohmann Tegethoff
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 05.09.17, 19:30 Uhr
13 U-Tage, 26 U-Std., 78,00 €,
Kleingruppe: 88,00 €, zzgl. Materialkosten
Kursnummer: 12418010

Viva el Espanol! – es lebe die spanische Sprache!

Spanisch Grundkurs A1

Möchten Sie in entspannter Atmosphäre spanische Grundkenntnisse erwerben? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Wir lernen in diesem Kurs neben der Sprache gemeinsam auch Spanien, Land und Leute kennen, um uns in verschiedenen Urlaubssituationen besser zurecht zu finden. Teilnehmende mit geringen Grundkenntnissen sind in diesem Kurs herzlich willkommen.

Lehrwerk: Con gusto A1, ab Lektion 11.
Kein Unterricht in den Ferien.

Fragen z. Kursinhalt: 0421 412525

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofplatz
Petra Brunckhorst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 04.09.17, 09:00 Uhr
14 U-Tage, 28 U-Std., 70,00 €,
Kleingruppe: 80,00 €
Kursnummer: 12422001

Spanisch – ich kann noch mehr ...! – A1

Sollten Sie mit der Sprache bereits einige Semester Erfahrung gesammelt, Sätze in »perfecto« bilden können, Spaß an jener gefunden haben und verspüren nun den Wunsch, Ihre Kenntnisse auszubauen, sind Sie herzlich eingeladen. In lebendig gestalteten Unterrichtseinheiten, werden Sie Spaß daran haben, gemeinsam zu kommunizieren.

Kein Unterricht in den Schulferien.

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofplatz
Nubia Salame

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 06.09.17, 18:00 Uhr

15 U-Tage, 30 U-Std., 75,00 €,

Kleingruppe: 85,00 €

Kursnummer: 12422003

Spanisch – A1

Spanisch lebendig lernen und die Vielfalt der Sprache und ihre Kulturen entdecken. Begegnen Sie einer Sprache voller Temperament und Charakter. Dieser Kurs lädt ganz besonders Teilnehmer mit wenig bis gar keinen Vorkenntnissen ein.

Fragen z. Kursinhalt: 04271 953316

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofplatz
Vanessa de Oliveira Lisboa Rodrigues

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 05.09.17, 18:00 Uhr

12 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,

Kleingruppe: 70,00 €

Kursnummer: 12422002

Türkisch 1 – A1

Interessierte ohne Vorkenntnisse sowie jene, die noch einmal ganz von vorn beginnen möchten, sind herzlich willkommen. In den Schulferien findet kein Unterricht statt.

Fragen z. Kursinhalt: 0421 453575

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofplatz
Sevilay Limonteber

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Do, 07.09.17, 18:00 Uhr

10 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €,

Kleingruppe: 60,00 €

Kursnummer: 12424002

Türkisch 1 – A1

Interessierte mit Vorkenntnissen sowie jene, die noch einmal ganz von vorn beginnen möchten, sind herzlich willkommen. In den Schulferien findet kein Unterricht statt.

Fragen z. Kursinhalt: 0421 453575

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofplatz
Sevilay Limonteber

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mo, 04.09.17, 19:00 Uhr

10 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €,

Kleingruppe: 60,00 €

Kursnummer: 12424004

Türkisch Konversation – B1

In den Schulferien findet kein Unterricht statt.

Fragen z. Kursinhalt: 0421 453575

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofplatz
Sevilay Limonteber

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mo, 04.09.17, 17:15 Uhr

20 U-Tage, 40 U-Std., 120,00 €,

Kleingruppe: 130,00 €

Kursnummer: 12424003



Blaue Moschee, Istanbul – Foto: wikimedia.org



Computer & Co.

PC-Einführung – leicht verständlich

Einstieg in Windows, Word und Internet

Sie möchten den Umgang mit dem Computer kennenlernen? Sie haben sich noch nie oder sehr wenig mit dem Computer beschäftigt? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig.

Folgende Themen sind für Sie geplant:

- Erste Schritte mit dem Computer
- Bedienung der Maus und Tastatur
- Programme starten/schließen
- Erklärung von Begriffen und Symbolen
- Erste Schritte mit dem Textverarbeitungsprogramm »Word 2016«
- Texte drucken
- Texte speichern und öffnen
- Einstieg ins Internet

Das gemeinsame Lernen mit Gleichgesinnten macht viel Freude. Sie werden feststellen, Sie sind mit Ihren Fragen und Ängsten nicht alleine. Starten Sie noch heute. Bitte einen USB-Stick mitbringen.

Weyhe-Kirchweyhe

»Trafo«, Kirchweyher Str. 51

Katrin Wiemers

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 05.09.17, 17:00 Uhr

4 U-Tage, 12 U-Std., 44,40 €,

Kleingruppe: 54,40 €

Kursnummer: 12501002

Tabellenkalkulation EXCEL 2016 – der Einstieg

Hier lernen Sie die Benutzeroberfläche und die Funktionsweise der Multifunktionsleiste in Excel kennen. Sie bekommen die Grundlagen der Tabellenbearbeitung, den Aufbau und die Eingabe von Formeln, Zellbezüge und die Grundlagen der Zellformatierung, vermittelt. Durch den Einsatz und die Bearbeitung von Diagrammen und die verschiedenen Möglichkeiten der Druckausgabe gestalten Sie mit Excel Daten anschaulich und übersichtlich. Am Ende des Kurses können Sie mit einfachen und geschachtelten Funktionen arbeiten, verstehen den Aufbau einer Funktion und wissen den Funktionsassistenten anzuwenden.

Teilnahme-Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse.

Skript/Bücherkosten: 16,60 € soweit erforderlich.

Weyhe-Kirchweyhe

»Trafo«, Kirchweyher Str. 51

Katrin Wiemers

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Do, 19.10.17, 18:30 Uhr

3 U-Tage, 12 U-Std., 44,40 €,

Kleingruppe: 54,40 €

Kursnummer: 12502006

Tabellenkalkulation EXCEL 2016 – der Aufbaukurs

Hier machen Sie sich vertraut im Umgang mit mehreren Tabellenblättern und Arbeitsmappen, Sie lernen Zeilen und Spalten zu fixieren und eine schnelle Tabellenbearbeitung durch den Gruppenmodus zu nutzen. Sie erfahren wie Sie Zellen, Tabellen und Arbeitsmappen vor dem Zugriff anderer schützen können und wie Sie Fehler in Tabellen erfolgreich suchen und korrigieren. Sie lernen einfache und geschachtelte Funktionen mit dem Funktionsassistenten aufzubauen und Ihnen werden Anwendungsmöglichkeiten der Funktionen wenn, sverweis und wverweis verständlich aufgezeigt. Ihnen wird verdeutlicht, wie Sie Diagramme individuell gestalten und bearbeiten können und welche Vorteile die bedingte Formatierung für Ihre Tabellen hat. Durch die wiederholte Anwendung der bereits erworbenen Kenntnisse im Umgang mit Excel wird Ihr Wissen aus dem ersten Modul gefestigt.

Teilnahme-Voraussetzung: Besuch des Excel-Einstiegsurses oder vergleichbare Kenntnisse.

Skript/Bücherkosten: 16,60 € soweit erforderlich.

Weyhe-Kirchweyhe

»Trafo«, Kirchweyher Str. 51

Rainer Wieben

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Do, 16.11.17, 18:30 Uhr

3 U-Tage, 12 U-Std., 44,40 €,

Kleingruppe: 54,40 €

Kursnummer: 12502007

Vom Foto zum Bild

Grundlagen der digitalen Fotografie

Es gibt sehr viele Fotos aber nur selten richtig schöne Bilder. Der Weg vom Foto zum Bild ist steinig. Wie aus Fotos Bilder werden, lernen die Teilnehmer/-innen in diesem Kurs. Sie sind mit den bisherigen Ergebnissen nicht zufrieden? Sie stellen sich Fragen, warum ist das Bild zu dunkel oder warum ist es so unscharf? Sie geben nicht auf und wollen einfach bessere Ergebnisse erreichen. Das dicke Handbuch mit den vielen Fachbegriffen und Einstellungsmöglichkeiten verunsichert Sie. Sie möchten aber wissen, was die vielen Symbole und Funktionen Ihrer Kamera bedeuten und nicht nur im Automatikmodus fotografieren. Hier finden Sie die Lösung. Sie lernen in einfacher Sprache die Zusammenhänge der digitalen Fotografie und die Funktionsweise der unterschiedlichen Kamerasysteme. Sie lernen die Einstellungen, die Möglichkeiten und die Grenzen Ihrer digitalen Kamera kennen. Des Weiteren lernen Sie die unterschiedlichen Dateiformate kennen und wissen, welche Auflösung sich für den entsprechenden Verwendungszweck eignet. Mit Hilfe von Bildbeispielen werden im Rahmen intensiver Bildbesprechungen wertvolle Erkenntnisse gewonnen. Am Ende des Kurses kennen Sie die wesentlichen Funktionen einer digitalen Kamera, können mit Bilddateien umgehen und unter schwierigsten Lichtsituationen bewusst auf die Bildgestaltung und -aussage Einfluss nehmen und damit statt Fotos einfach schönere Bilder erstellen.

Für diesen Kurs sind keine Foto-Vorkenntnisse nötig.

Bitte eigene digitale Kamera (falls vorhanden) mitbringen.

Bücherkosten: 14,95 € soweit erforderlich.

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofplatz

Waldemar Quella

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 05.09.17, 18:30 Uhr

8 U-Tage, 24 U-Std., 79,20 €,

Kleingruppe: 89,20 €

Kursnummer: 12501010

Vom Foto zum Bild

Erfolgreich verkaufen –

Produktfotografie leicht gemacht

Täglich werden tausende Gegenstände auf den bekannten Plattformen online verkauft oder versteigert. Neben der Preisgestaltung ist der Erfolg maßgeblich von den Produktbildern abhängig. Die Teilnehmer/-innen lernen in diesem Kurs die entsprechenden Verkaufsgegenstände mit Bordmitteln ins rechte Licht zu setzen und optimal abzulichten. Ob mit Handy oder Spiegelreflexkamera werden Sie am Ende des Kurses in der Lage sein, ansprechende Bilder für Ihr Verkaufsvorhaben zu erstellen.

Für diesen Kurs sind keine fotografischen Vorkenntnisse nötig.

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofplatz

Waldemar Quella

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Sa, 14.10.17, 10:00 Uhr

1 U-Tag, 6 U-Std., 22,20 €,

Kleingruppe: 27,20 €, inkl. Pausenkaffee

Kursnummer: 12501011



Bildungsstätte »Trafo«

••••• Spezielle Office-Kurse in Weyhe siehe Seite 78 f.

••••• SAP-Kurse in Weyhe siehe Seite 49 f.

Syke



Gesellschaft 137

Kultur 141

Gesundheit 149

Sprachen 157

Computer & Co. 161



Helma Evers

Fachbereich Politik/Gesellschaft/Umwelt
 Hinter der Mauer 22, 27283 Verden
 Tel. 04231 9288747
 helma.evers@ewetel.net

Lydia Neumann

Fachbereiche Kultur/Gestalten,
 Gesundheit, Sprachen, Computer & Co.
 Tel. 0175 7170469
 Lydia-Neumann@online.de



Anmeldung

Tel. 04242 976-4444
 Fax 04242 976-4942
 vhs@vhs-diepholz.de
 www.vhs-diepholz.de

Stadt-Infos

Sprechzeiten Rathaus

Mo. – Fr., 8 – 12 sowie 14 – 16 Uhr
 Bürgertelefon 04242 164-0
 Fax 04242 164-164
 Bibliothek 04242 164-235
 Stadt u. Kultur 04242 164-221/222
 www.syke.de
 stadt.syke@syke.de

Sprechzeiten Bürgerbüro

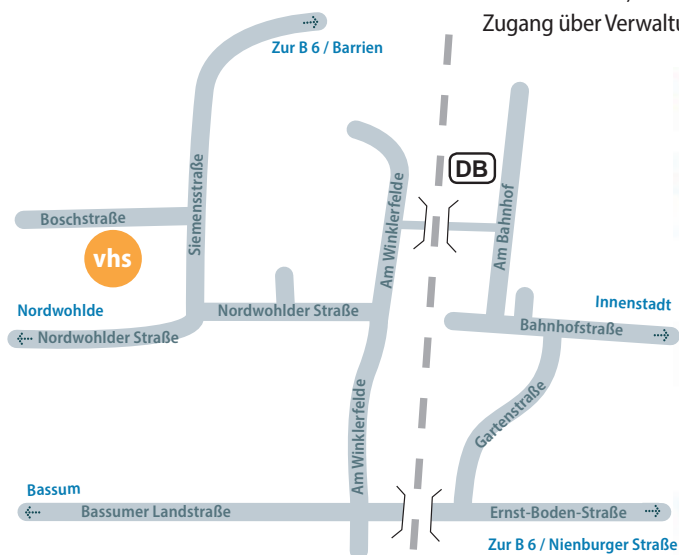
Mo., Di. 8 – 17 Uhr, Mi. 7:30 – 16 Uhr,
 Do. 8:00 – 18 Uhr, Fr. 7:30 – 13 Uhr
 1. Sa. im Monat von 10 – 12 Uhr

»Rüttelschuh« e. V.
 Kulturinitiative Barrien – Wassermühle
 Tel. 04242 7170

Jazz, Folk, Klassik e. V.
 Tel. 04242 70166

Unterrichtsstätten

- VHS in der Alten Posthalterei
 Nienburger Straße 5, 28857 Syke
 Waldstraße 1
 Waldstraße 3
 Zufahrt über Waldstr. oder Hermannstr.
- VHS-Bildungsstätte
 Boschstraße 7, 28857 Syke
- Stadtbibliothek
 Hinrich-Hanno-Platz 1, 28857 Syke
- Schulzentrum
 Gymnasium und Realschule
 La-Chartre-Straße, 28857 Syke
- Senioren- und Pflegestützpunkt
 Waldstraße 1, 28857 Syke
- Berufsbildende Schulen
 An der Weide 8, 28857 Syke
 Zugang über Verwaltungseingang Trakt A
- Kreismuseum Syke
 Herrlichkeit 65 (an der B 6), 28857 Syke
- Syker Vorwerk
 Am Amtmannsteich 3, 28857 Syke
 Zugang über Waldstraße 76



Gesellschaft

Dokumentarfilm »Von Bananenbäumen träumen«

In Kooperation mit Energie in Bürgerhand/Hansa Kino Syke

Im norddeutschen Oberndorf regt sich Widerstand. Widerstand gegen das Schicksal, das der Gemeinschaft in Form von Schulschließung und finanziellen Nöten droht. Die Bewohner wollen es selbst in die Hand nehmen, ihren Ort doch noch zu retten, mit kühnen Plänen und einer Aktiengesellschaft. Ihr Geschäftsmodell beinhaltet dabei Gülle, afrikanische Welse und sogar Bananenbäume. Regisseurin Antje Hubert hat fast drei Jahre lang die Bewohner und die Entwicklungen in Oberndorf aus nächster Nähe verfolgt und die engagierten Menschen zu lieben gelernt. Vor dem Hintergrund der anhaltenden Landflucht in Europa porträtiert sie eine kleine, aber wachsende Dorfbewegung, die sich aus Einheimischen und Zugezogenen, jungen und alten Personen zusammensetzt. Dabei zeichnet sie ein Bild der Dorfbewohner als Kollektiv, gibt aber auch einzelnen Menschen Raum. Entgelt von 7 € an der Kinokasse. Anmeldung nicht erforderlich.

Syke

Hansa Kino
Antje Hubert
Mi, 16.08.17, 20:00 Uhr
Film-Vortrag
Kursnummer: 23100003

Kriegs- und Nachkriegskinder – eine vergessene Generation

Erzählcafe in Kooperation mit dem Kreismuseum

An jedem 3. Dienstag im Monat treffen sich Betroffene und Interessierte im Kreismuseum. Termine: 19.09., 17.10., 21.11., 19.12.2017 und 16.01.2018
Fragen z. Kursinhalt: 04221 399480

Syke

Kreismuseum
Magda Ventzke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 19.09.17, 15:30 Uhr
5 U-Tage, 10 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 23101008

Besuch der Gedenkstätte Lager Sandbostel mit Führung

Einführung in die Geschichte des Kriegsgefangenenlagers Sandbostel. Besichtigt werden ein Teil des ehemaligen Lagergeländes und historische Gebäude. Die Dauerausstellung kann im Anschluss besucht werden.

Treffpunkt: Foyer im Ausstellungsgebäude
Festes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung werden empfohlen.
Die Anreise ist selbst zu organisieren.
Fragen z. Kursinhalt: 04231 9288747

Sandbostel

Gedenkstätte, Greftr. 3
Helma Evers
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
So, 17.09.17, 14:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 2,00 €
Kursnummer: 23101000

»Jungs!« – Sachen, Bilder, Erinnerungen – Jungenjahre 1945 – 1975 in der Region zwischen Weser und Hunte

in Kooperation mit dem Kreismuseum

Vortrag von Elsbeth Kautz (Geschichts- und Kulturwissenschaftlerin) und Kuratorin der gleichnamigen Ausstellung
Nur Museumseintritt.

Syke

Kreismuseum
Elsbeth Kautz
Info und Anmeldung: 04242-2527
Do, 14.09.17, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 2 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 23106002

Geschichtswerkstatt – Das Gaststättenwesen im Landkreis Diepholz

in Kooperation mit dem Kreismuseum Syke und dem Kreisheimatbund

»Das Gaststättenwesen im Landkreis Diepholz« heißt das neue gemeinsame Projekt des Kreisheimatbundes Diepholz und des Kreismuseums Syke. Ziel dieses Projektes ist, nicht nur die Gaststätten, die in dieser Region bis zum Jahr 1980 eröffnet wurden, durch Zeitzeugeninterviews via Fragebogen zu erfassen, sondern auch das Gaststättenwesen in unserem Landkreis in seiner Gesamtheit zu erforschen, beispielsweise seine historische Entwicklung oder die in den Gaststätten praktizierten Sitten und Gebräuche. Alle geschichtsinteressierten Personen haben nunmehr die Möglichkeit durch diese Geschichtswerkstatt einen eigenen Forschungsbeitrag zu leisten. Unter der

fachlichen Anleitung des Historikers Ralf Weber M.A. können sowohl die Geschichten verschiedener Gaststätten als auch verschiedene Teilbereiche des Forschungsgegenstandes, etwa die verschiedensten historischen Vorgänge rund um das Thema Gaststätten, erarbeitet und anschließend besprochen werden. Die Resultate dieses Forschungskreises werden zusammengetragen und schließlich mit den anderen Ergebnissen des Projektes in einer reich bebilderten Publikation und einer großen Wanderausstellung präsentiert.

Eingeladen sind alle Interessierten.

Das erste Treffen des Arbeitskreises findet am Freitag, den 15.9.2017, um 15 Uhr statt. Die weiteren (monatlichen) Termine nach Absprache mit den Teilnehmenden.

Syke

Kreismuseum

Ralf Weber

Fr, 15.09.17, 15:00 Uhr
entgeltfrei

Kursnummer: 23111001

Das alte Dorf II – Hof und Acker, Wald und Weide in Niedersachsen vor 1800

in Kooperation mit dem Kreisheimatbund Diepholz und dem Kreismuseum Syke

Bis ins 19. Jahrhundert wurde das Bild unserer niedersächsischen Dörfer durch die althergebrachten Formen des bäuerlichen Wirtschaftens geprägt. Vorherrschend waren ländliche Siedlungen mit einigen wenigen Hofstellen. Die Drei- oder Mehrfelderwirtschaft mit ihrem Wechsel von Getreideanbau und Brache bestimmte das Aussehen der Feldmark. Teilweise ausgedehnte landwirtschaftliche Ergänzungsfelder wie Wald- und Heideflächen, Wiesen und Änger waren zum Überleben unabdingbar.

Dieses Seminar wendet sich an Heimat- und Familienforscher, Gästeführerinnen, Regional- und Lokalhistoriker und alle historisch interessierten Bürgerinnen und Bürger. Besondere Vorkenntnisse werden nicht vorausgesetzt.

Fragen z. Kursinhalt: 0511 3975307

Syke

Kreismuseum

Dr. Angelika Kroker

Info und Anmeldung: 04242 2527

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Sa, 11.11.17, 10:00 Uhr

1 U-Tag, 8 U-Std., 40,00 €, inkl. Kaffee und Kuchen. Keine Ermäßigung möglich.

Tagesseminar

Kursnummer: 23111004

»Wieder auf allen Meeren«

Der Norddeutsche Lloyd 1945 bis 1970 in Kooperation mit dem Kreismuseum

Der Bassumer Schifffahrtshistoriker Harald Focke erklärt die in Deutschland einzigartigen Erfolge des NDL und bewertet alle wichtigen Entscheidungen des Managements bis 1970. Vor allem aber zeigt er mit vielen Fotos vor dem Hintergrund der Zeit den Wiederaufstieg der größten Bremer Reederei nach dem Zweiten Weltkrieg.

Syke

Kreismuseum

Harald Focke

Info und Anmeldung: 04242 2527

Do, 16.11.17, 19:30 Uhr

1 U-Tag, 3 U-Std., 5,00 €

Keine Ermäßigung möglich.

Vortrag

Kursnummer: 23112001

Waldspaziergang zum Feierabend in der Westermark

Bei einem erholsamen Waldspaziergang kann der Wald in seiner Vielfalt und Bedeutung für unser Klima und dem Zusammenspiel von Bäumen, Pflanzen und Tieren erforscht werden. In Begleitung des Revierförsters Heinz-Dieter Tegtmeyer kann der Wald im Wandel der Jahreszeiten erlebt werden.

Treffpunkt Bassumer Landstr. Nähe Spielplatz Westermark.

Fragen z. Kursinhalt: 04242 50362

Syke

Heinz-Dieter Tegtmeyer

Mi, 06.09.17, 18:00 Uhr

1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei

Exkursion

Kursnummer: 23115015

Andalusien

Maurische Moscheen, Paläste und Gärten, christliche Kathedralen und blumengeschmückte Innenhöfe – In Kooperation mit der Stadtbibliothek Syke

Andalusien – das ist das Land des temperamentvollen Flamencos, des Stierkampfes und der leuchtend-weißen Würfelhäuser inmitten einer imposanten Berglandschaft! Das ist auch eine Region, die geprägt ist durch maurische Moscheen, Festungsanlagen und märchenhafte Traumpaläste, prachtvolle christliche Kathedralen, blumengeschmückte Innenhöfe und enge Altstadtgassen! Dieser Bilder-Vortrag beschreibt zugleich auch die spannungsvolle Beziehung von Toleranz und Intoleranz zwischen den drei monotheistischen Religionen im Spannungsfeld von Abendland und Morgenland in Südspanien.

Anmeldung erforderlich.

Syke

Stadtbibliothek, Foyer, Hinrich-Hanno-Platz 1
Klaus Kirmis

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Do, 19.10.17, 19:30 Uhr

1 U-Tag, 3 U-Std., 18,00 €, mit landestypischem Imbiss. Keine Ermäßigung möglich.

Vortrag

Kursnummer: 23110002

Nordportugal

Natur und Geschichte, Kunst und Wein In Kooperation mit der Stadtbibliothek Syke

Der Vortrag führt zu einer der schönsten Städte der Iberischen Halbinsel, in das geschichtsträchtige Porto, wo die Hügel des Douro-Ufers so steil sind, dass die alten Granithäuser übereinander zu stehen scheinen. Erleben Sie alte Kultur und Modernität, Tradition und Aufbruchstimmung in dem Land am südwestlichen Rand des europäischen Kontinents – da, wo die Wellen des Atlantiks auf Europa treffen!

Anmeldung erforderlich.

Syke

Stadtbibliothek, Foyer, Hinrich-Hanno-Platz 1
Klaus Kirmis

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 21.11.17, 19:30 Uhr

1 U-Tag, 3 U-Std., 18,00 €, mit landestypischem Imbiss. Keine Ermäßigung möglich.

Vortrag

Kursnummer: 23110003

Prag

Geschichte und Kultur in der »Goldenen Stadt an der Moldau« – In Kooperation mit der Stadtbibliothek Syke

Das vieltürmige Prag, im Herzen Europas gelegen, gehört zweifellos zu den schönsten sowie kultur- und geschichtsträchtigsten Städten überhaupt. Berühmte Könige und Kaiser, Feldherren und Bischöfe, Schriftsteller und Musiker haben in der Goldenen Stadt an der Moldau gelebt und sie als Zentrum der Macht, der bildenden Kunst, der Literatur und der Musik geprägt. Dieser kulturgeschichtliche Bildervortrag stellt die wichtigsten geschichtlichen Ereignisse und Kulturdenkmäler in der tschechischen Hauptstadt vor. Anmeldung erforderlich.

Syke

Stadtbibliothek, Foyer, Hinrich-Hanno-Platz 1
Klaus Kirmis
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 07.11.17, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 18,00 €, mit landestypischem Imbiss
Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: 23110004

Gefährdung und Schutz von Bienen – zur ökologischen und ökonomischen Bedeutung der Bienen

In Kooperation mit dem Kreismuseum

Ohne Bienen stünde unsere Ernährungssicherheit auf dem Spiel. Auch die vielen natürlichen Ökosysteme funktionieren nur im Zusammenspiel von heimischen Tieren und Pflanzen.

Bienen und andere bestäubende Insekten sind die Grundlage unserer Ernährung. Sie sind für die Bestäubung vieler Kulturpflanzen im Gartenbau und in der Landwirtschaft unverzichtbar. Zwei Drittel unserer Nahrungspflanzen sind auf bestäubende Insekten angewiesen. Unseren Bienen und anderen Insekten fehlen Lebensräume und Nahrung.

Hier erfahren Sie alles über die wilden Verwandten der Honigbiene, und was Sie für den Schutz der Bienen tun können. Wir möchten Sie ermutigen, Ihren Garten oder Ihren Balkon, Ihre Straße oder Ihre Gemeinde bienenfreundlich zu gestalten.



Erzähl-Café

Im Café Alte Posthalterei, Syke
– Ein Ort der Begegnung –

Neu & aktuell: www.cafe-syke.de

Veranstaltungen des Vereins »Rund ums Syker Rathaus e. V.« in Kooperation mit der VHS und anderen Veranstaltern, Sept. 2017 bis März 2018.

Kulturelles – Interkulturelles – Politisches – Menschliches

Die folgenden Veranstaltungsblöcke sind vorgesehen: Anregungen erwünscht.

- **Kulturelles: Kunst in den Räumlichkeiten des Cafés und Spiekers rund ums Jahr.**
- **»Syker Portraits«:** Menschen stellen sich vor, die aktiv »in der Welt« stehen – beruflich wie privat, vielleicht sogar »hidden champions« sind. Man kennt sie nicht unbedingt. Es geht jedoch um »Unternehmer« im eigentlichen Sinne. Wie sehen sie sich, ihre Rolle und Chancen in einer sich schnell verändernden Welt? Wir treffen Menschen, die gesellschaftliche Entwicklungen nicht nur beobachten oder beklagen, sondern die Initiative ergreifen und Positives daraus entwickeln für sich und andere. Die Reihe wird fortgesetzt.
- **»Unser Europa«:** Wir möchten – jenseits touristisch gewohnter Pfade – unser Europa ein wenig besser verstehen lernen. Zunächst stehen Länder am Rande Europas im Blickpunkt - und Menschen, wie sie zum »Projekt Europa« stehen. Abende unter diesem Motto möchten wir fortsetzen. Ideen und eigene Beiträge dazu von Ihnen wären uns willkommen.
- **»Salz & Pfeffer«:** Kulinarisches kombiniert mit einer politisch-interkulturellen Plauderrunde (auf rd. 25 Personen begrenzte Teilnehmerzahl). Ulrich Tatje, Bramstedt, bereitet ein 3-Gänge-Menü (13,00 €). Zum Thema geben Gäste »würzige Zutaten«: Erfahrungen, Meinungen und Diskussion. Anmeldung erforderlich.
- **»Internationales«:** Wir sehen auf andere Länder, Gesellschaften, Kulturen und auf unsere Beziehungen dorthin. Es geht auch darum, ob und wie Ländern mit schwierigsten politischen Bedingungen wirksam geholfen werden kann: positive Seiten der Globalisierung?
- **Internationales Sprachen-Café** in Kooperation mit der VHS: Wir sitzen an »Sprachentischen«, meist mit muttersprachlicher Moderation und unterhalten uns je nach Vorkenntnissen in Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch (siehe auch Seite 28).
- **Im Philosophie-Café** beschäftigen wir uns mit Themen, die uns auch im Alltag begegnen, uns zum Denken anregen, uns bewegen. Leitung: Ute Hopp-Meyer, Syke.
- **Das Reparatur-Café** der Syker Bürgerstiftung geht weiter und findet großen Zuspruch – das Café ist Gastgeber und Ort der Begegnung. Freiwillige Helfer reparieren einmal im Monat Haushalts- und sonstige Kleingeräte, Motto: »Reparieren statt wegwerfen!«
- **Spiele-Abende** z. B. Doppelkopf (siehe Seite 140), nach Absprache auch Schach
- Für unser Projekt **»Renovierung des Fachwerkspeichers am Lindhof«** suchen wir praktische Helfer.

Faltblatt »Erzähl-Café« mit den Veranstaltungen steht ab Sept. 2017 zur Verfügung.

Hinweis: Der Fachwerk-Spieker (Raum für 30 – 35 Pers.) kann gemietet werden.

Café Alte Posthalterei, 28857 Syke, Waldstraße 3,
Tel. 04242 6558090, 0151 23005432.

Aktuelle und detaillierte Informationen: www.cafe-syke.de



Syke
 Kreismuseum
 Rolf Witt
 Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
 Mo, 23.10.17, 19:30 Uhr
 1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €
 Keine Ermäßigung möglich.
 Vortrag
 Kursnummer: 23114001

Gartenräume & Blickachsen

Einen Garten anzulegen bedeutet ganz individuelle Gartenzimmer zu gestalten. Diese Räume unter freiem Himmel wollen mit dem Haus und der umgebenden Landschaft verbunden werden, so dass eine harmonische aber auch interessante Einheit entsteht. Achsen und besondere Blickfänge stellen optische Brückenschläge her und lassen den Garten, auch aus dem geschützten Haus heraus, zu jeder Jahreszeit lebendig erscheinen. Die Gartenarchitektin, Katja Purnhagen, stellt verschiedene gestalterische Lösungen aus ihren aktuellen Projekten vor. Sie wirft einen inspirierenden Blick auf die Gestaltungsprinzipien größerer Parkanlagen in der Region, berichtet auch aus Gartenanlagen in Schweden.
 Anmeldung erforderlich.
 Fragen z. Kursinhalt: 04248 26 53 612

Syke
 Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
 Katja Purnhagen
 Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
 Do, 25.01.18, 19:00 Uhr
 1 U-Tag, 3 U-Std., 15,00 €
 Keine Ermäßigung möglich.
 Vortrag
 Kursnummer: 23114002

Liebe dich selbst, und es ist egal, wen du heiratest

So lautet der Titel des Bestsellers von Eva Maria Zurhorst. In der Tat wird der Partner, die Partnerin im Volksmund zutreffend »die bessere Hälfte« genannt. Niemand entlockt uns häufiger ein gedachtes oder ausgesprochenes: »Das darf doch nicht wahr sein« als unser Partner, unsere Partnerin. Gerade deshalb sind sie unsere besten Lehrmeister auf dem Weg dazu, eine ganze Frau, ein ganzer Mann zu werden. Was das praktisch bedeutet und wie wir die Chancen nutzen können, die in Ehe-

problemen stecken, darum geht es in diesem Vortrag. Aus der Sicht der systemischen Familientherapie werden Zusammenhänge, Modelle und Beispiele aufgezeigt und Fragen beantwortet.
 Anmeldung erforderlich!

Syke
 Stadtbibliothek, Hinrich-Hanno-Platz 1
 Dr. Gertraud Matthies
 Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
 Mi, 13.09.17, 19:30 Uhr
 1 U-Tag, 3 U-Std., 8,00 €
 Keine Ermäßigung möglich.
 Vortrag
 Kursnummer: 23107000

Leichte Sprache – »leicht gesagt!«

Menschen reden miteinander. Oder schreiben einander. Sie teilen sich etwas mit und tauschen Informationen aus. Für viele Menschen in unserer Gesellschaft ist das »normale« geschriebene oder gesprochene Wort eine Barriere. Wie Treppen und Stufen für Menschen im Rollstuhl. Sie können »normale« Texte schwer verstehen. Und sind dadurch ausgegrenzt und diskriminiert.
 Dazu sagt Andrea Nahles, Bundesministerin für Arbeit und Soziales: »Wir haben es in der Hand, das zu ändern, indem wir »Leichte Sprache« verwenden. Sie ist ein entscheidender Schlüssel, der vielen Bürgerinnen und Bürgern dabei hilft, gut informiert und selbständig am gesellschaftlichen Leben teilzuhaben.«
 Ziel dieses Kurses ist, Ihnen beim Verfassen von verständlichen Informationen zu helfen. Damit jeder Ihre Informationen verstehen kann. Und damit Sie auf diese Weise Menschen mit Lernschwierigkeiten und anderen kommunikativen Beeinträchtigungen helfen können, ein selbstbestimmtes Leben in unserer Gesellschaft zu führen.
 Termine:
 Fr., 17:00 - 20:15 Uhr, Sa., 09:00 - 16:00 Uhr

Syke
 Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
 Gabriele Hiller
 Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
 Fr, 22.09.17, 17:00 Uhr
 2 U-Tage, 12 U-Std., 112,00 €, Kleingruppe: 122,00 €, inkl. Materialkosten und Pausengetränke.
 Wochenendseminar
 Kursnummer: 00405001

Leben gestalten bis zuletzt

Vortrag und Gespräch in Kooperation mit dem Senioren- und Pflegestützpunkt, dem Seniorenbeirat der Stadt Syke und dem Landfrauenverein Syke
 Die Referenten haben das Buch »Das letzte Tabu - Über das Sterben reden und den Abschied leben lernen« geschrieben. Sie möchten im lockeren Plauderton Menschen Mut machen, sich darauf zu besinnen, dass alles Leben endlich ist, und dazu animieren, sich gemeinsam den Ängsten und Sorgen, die damit zusammenhängen, zu stellen.
 Wir bitten um Anmeldung.

Syke
 Rathaus, Ratssaal
 Prof. Annelie Keil / Dr. Henning Scherf
 Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
 Do, 01.02.18, 19:00 Uhr
 1 U-Tag, 3 U-Std., 8,00 €
 Keine Ermäßigung möglich
 Vortrag
 Kursnummer: C23100001



Doppelkopf spielen

Doppelkopf ist ein altes deutsches Kartenspiel, das hierzulande sehr verbreitet ist. Wann immer vier Leute beisammen sind, kann es gespielt werden. Hier können Sie die Grundkenntnisse erlernen.

Syke
 Alte Posthalterei, Waldstr. 3
 Jutta Behrens
 Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
 Di, 07.11.17, 18:00 Uhr
 7 U-Tage, 14 U-Std., 35,00 €, Kleingruppe: 45,00 €
 Kursnummer: 23100000



Kultur



Humor in der Lyrik

in Kooperation mit dem Förderverein der Stadtbibliothek Syke

An diesem Abend werden wir Ihnen neue oder vielleicht bekannte Gedichte aus verschiedenen Epochen der deutschen Literatur vorstellen, die eines gemeinsam haben, sie wollen den Leser/Zuhörer zum Schmunzeln bringen. Darüber hinaus geben sie aber auch den einen oder anderen Denkanstoß.

Die Texte beginnen bei Lessing, reichen über Heine und Busch bis hin zur Neuen Frankfurter Schule, die verbunden ist mit Namen wie Robert Gernhardt und F.W. Bernstein.

Syke

Stadtbibliothek, Foyer, Hinrich-Hanno-Platz 1
Ulrich Hoferichter / Dr. Lars Kaschke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 03.11.17, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 8,00 €, inkl. Wein
Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: 23201004

Annie Heger: »Dat harr blond so eenfach ween kunnt«

in Kooperation mit der Stadtbibliothek Syke, Buchhandlung Schütttert und Kreissparkasse Syke

Schwarzes Haar in Ostfriesland? Das ist ja fast exotisch! Aber man fällt als Paradiesvogel unter den Möwen nicht nur auf, nee, man bekommt auch weniger Bontjes und Blütenkönigin wird man schon gleich gar nicht.

Annie Heger macht aus ihrem Schicksal eine Tugend: Sie schreibt Geschichten über diese maßlos unterschätzte Region der Herzen.

Vorverkauf: Stadtbibliothek Syke, Buchhandlung Schütttert und Kreissparkasse Syke.

Syke

Kreissparkasse, Vortragssaal
Info und Anmeldung: 04242 164235
Fr, 27.10.17, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 10,00
Keine Ermäßigung möglich.
Lesung
Kursnummer: 23201007

Weihnachtslesung mit Lars Cohrs

»Die meisten Leute feiern Weihnachten, weil die meisten Leute Weihnachten feiern.« Kurt Tucholsky.

NDR 1-Moderator Lars Cohrs liest Besinnliches, Nachdenkliches, Fröhliches und Lustiges zum Advent.

Vorverkauf in der Stadtbücherei Syke

Syke

Stadtbibliothek, Hinrich-Hanno-Platz 1
Lars Cohrs
Info und Anmeldung: 04242 164-235
Fr, 01.12.17, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 8,00 €
Keine Ermäßigung möglich
Lesung
Kursnummer: 23201005

Meine Geschichte schreibe ich selbst

Der Kurs bietet eine Einführung in das Schreiben eigener Geschichten. Dass man dabei nicht unbedingt daran gebunden ist, zu berichten, »wie es wirklich war«, kann eine erleichternde Erfahrung sein. Erlebtes oder Erfundenes, der konkrete Alltag oder die wechselvolle Lebensgeschichte – alles kann und darf zum Text werden. Die Teilnehmer/-innen erhalten individuelle Anregungen und Unterstützung. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.

Syke

Alte Posthaltere, Nienburger Str. 5
 Jutta Reichelt
 Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
 Sa, 11.11.17, 10:00 Uhr
 1 U-Tag, 8 U-Std., 38,00 €
 Tagesseminar
 Kursnummer: 23201001

Pablo Picasso und »seine« Frauen

Reihe »Künstlerpaare – Liebe, Kunst und Leidenschaft«

Der weltberühmte Künstler fertigte immer wieder unzählige Porträts seiner Ehefrauen und Geliebten an. Das Verhältnis Picassos zu seinen jeweiligen Partnerinnen beeinflusste seine Stimmungen, aber auch tiefgreifend seine Kunststile. Sie waren seine Musen und seine Stützen. Dieser kunstgeschichtliche Vortrag zeichnet das spannungsreiche und komplizierte Verhältnis zwischen Liebe und Kunst während seines langen Lebens nach.

Syke

Stadtbibliothek, Hinrich-Hanno-Platz 1
 Klaus Kirmis
 Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
 So, 28.01.18, 16:00 Uhr
 1 U-Tag, 3 U-Std., 12,00 €, inkl. Tee und Gebäck. Keine Ermäßigung möglich.
 Vortrag
 Kursnummer: 23203008

Der Fisch in Kunst und Kultur. Eine kunsthistorische Hommage

In Kooperation mit dem Verein »Rund ums Syker Rathaus«

Ein Vortrag von Dr. Harald Behrens im Rahmen der Veranstaltungsreihe »Salz & Pfeffer«. Anschließend serviert Uli Tatje wieder ein 3-Gänge-Menü passend zum Thema. Anmeldung bitte bis 10 Tage vorher bei Herrn Huljus, Verein »Rund Ums Syker Rathaus«, Tel. 0151 23005432. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Das Entgelt für das Essen in Höhe von 13,50 € wird vor Ort kassiert, Getränke sind nicht im Preis enthalten.

Syke

Alte Posthaltere, Waldstr. 3
 Dr. Harald Behrens / Ulrich Tatje
 Info und Anmeldung: 0151 23005432
 Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
 Do, 25.01.18, 18:30 Uhr
 1 U-Tag, 4 U-Std., 13,50 €
 Keine Ermäßigung möglich.
 Kursnummer: 23203005

Malerei der Klassischen Moderne

Teil 6: Konstruktivismus/Bauhaus/Surrealismus

Dieses Tagesseminar befasst sich intensiv mit den konstruktivistischen Strömungen von »De Stijl« in den Niederlanden und vom »Bauhaus« in Deutschland. Behandelt werden außerdem verschiedene Tendenzen des Surrealismus, wie z. B. die Malerei von Max Ernst, Joan Miró und Salvador Dalí.

Syke

Bildungsstätte, Boschstr. 7
 Klaus Kirmis
 Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
 Sa, 25.11.17, 10:00 Uhr
 1 U-Tag, 8 U-Std., 32,00 €
 Keine Ermäßigung möglich.
 Tagesseminar
 Kursnummer: 23203007



Joan Miró: Women and Birds at Sunrise

Singen tut gut

African Heartbeat – Lieder und Tänze aus Afrika

Ein afrikanisches Sprichwort sagt: »If you can walk you can dance, if you can talk you can sing«. Afrikanische Lieder sind oft einfach in ihrer Struktur und es geht weniger darum, ein kunstfertiges Stück vorzutragen als vielmehr miteinander die Freude am Singen zu teilen. Musik ist Teil des täglichen Lebens. Wir singen Lieder aus dem Alltags- und Lebenszyklus: Geburt, Spiel, Liebe, Feier, Glaube, Abschied, Tod. Einfache Tanzschritte begleiten viele Lieder, so dass Singen und Tanzen eine körperliche Einheit bilden. Ergänzt wird das Angebot durch Stimm-, Körper- und Atemübungen sowie Rhythmusübungen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte bequeme Kleidung anziehen. Materialkosten ca. 1,00 €

Syke

Stadtbibliothek, Hinrich-Hanno-Platz 1
Stefanie Lubrich
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 20.01.18, 11:00 Uhr
1 U-Tag, 7 U-Std., 24,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: 23208001

Zeichnen mit Bleistift, Kohle und Feder

Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Themen sind: Stillleben, Landschaftsbilder und Portraits.
Bitte Bleistifte HB, B2, B4 und Skizzenblock DIN A3 mitbringen. Weiteres Material nach Absprache.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 3296

Syke

Alte Posthaltere, Nienburger Str. 5
Marlies Göhring
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 21.09.17, 09:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €,
Kleingruppe: 60,00 €
Kursnummer: 23205008

Bubble up your Life – dekoratives Zeichnen

Dieser Workshop ist genau das Richtige für Sie, wenn Sie als Kind gern gezeichnet haben, aber dann kam irgendwie das Leben dazwischen... Jetzt brauchen Sie einen sanften Neueinstieg? Mit Bubble-Bildern geht das fast von allein. Sie sind dekorativ, fröhlich und man kommt ganz entspannt wieder zum Zeichnen.

Bitte mitbringen: Buntstifte, Spitzer und Radiergummi, Papier wird gestellt. Snacks und etwas zu trinken für die Mittagspause bitte nicht vergessen!

Syke

Alte Posthaltere, Nienburger Str. 5
Dörte Wollgast
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 21.10.17, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 15,00 €, Kleingruppe: 20,00 €. Keine Ermäßigung möglich.
Tagesseminar
Kursnummer: 23205001



Fantasy – Es muss nicht immer Manga sein, aber es darf!

Wer sich in der Welt der Elfen, Feen und Drachen wohlfühlt, ist hier richtig. Egal ob als Comicfiguren oder realistisch – Du stehst einfach auf Fabelwesen, Engel und andere Wesen, die deiner Phantasie entspringen. Dieser Workshop ist für Anfänger und Fortgeschrittene ab 12 Jahre geeignet und für Erwachsene, die das Träumen nicht verlernt haben.

Bitte Papier, Buntstifte, Spitzer und Radiergummi mitbringen.
Snacks und etwas zu trinken für die Mittagspause nicht vergessen!

Syke

Alte Posthaltere, Nienburger Str. 5
Dörte Wollgast
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 16.09.17, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 7 U-Std., 17,50 €,
Kleingruppe: 22,50 €
Tagesseminar
Kursnummer: 23205002



Manga für Groß und Klein

Als Manga bezeichnet man die asiatische Comic-Kunst, deren Ursprung auf eine Form der japanischen Erwachsenenunterhaltung zurückzuführen ist. Comics und Filme dieser Machart waren zunächst ausschließlich für ein volljähriges Publikum gedacht. Erst später entwickelten sich daraus jugendfreie und kindgerechte Figuren, die aus der heutigen Comic-Kunst nicht mehr wegzudenken sind.

Sie erfahren, wie einfach es ist, Manga zu zeichnen. Lassen Sie sich von der ganz besonderen Ästhetik dieser fernöstlichen Comic-Kultur verzaubern und beeindrucken Sie Ihre Kids und Freunde mit neuen oder wiederentdeckten zeichnerischen Fähigkeiten.

Bitte Zeichenpapier, Buntstifte, Spitzer und Radiergummi mitbringen. Snacks und etwas zu trinken für die Mittagspause nicht vergessen!

Syke

Alte Posthaltere, Nienburger Str. 5

Dörte Wollgast

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Sa, 27.01.18, 10:00 Uhr

1 U-Tag, 7 U-Std., 17,50 €,

Kleingruppe: 22,50 €

Tagesseminar

Kursnummer: 23205003

Künstlerische Techniken: Umgang mit Bleistift, Pastellkreide, Aquarell- und Acrylfarbe – freie Themenwahl

Ob Zeichentechnik (Bleistift, Kohle, Pastell), Aquarellmalerei (Lasur- und Nass-technik), oder Acrylmalerei, Sie selbst wählen die Technik und Ihr Thema aus. Dazu bringen Sie Ihr Material, Bildvorlage und Idee mit. Sie erhalten von der Kursleitung Anregung und Hilfestellung bei der Umsetzung Ihrer Bildidee unter Berücksichtigung von Bildaufbau, Komposition, Farbgebung, Struktur, in Bezug auf die gewählte Technik. Der Kurs ist für fortgeschrittene Maler/-innen.

Für den ersten Kurstag bitte Bleistifte mit 4 verschiedenen Härtegraden (H, 2B, 4B, 6B) mitbringen sowie Zeichenpapier, Radiergummi, Spitzer. In der 1. Kursstunde wird der weitere Materialbedarf besprochen. Fragen z. Kursinhalt: 04242 4077

Syke

Alte Posthaltere, Nienburger Str. 5

Silvia Lauer-Schulz

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 17.10.17, 17:30 Uhr

7 U-Tage, 21 U-Std., 52,50 €,

Kleingruppe: 62,50 €

Kursnummer: 23205000

Vintage-Look für Kisten & Kasten – Arbeiten mit Kreidefarben im Shabby Chic Style

in Kooperation mit dem Kreismuseum

Kreidefarbe ist durch die Verwendung von natürlichen Pigmenten eine sehr intensive und volle Farbe. Die matte und samtige Farbigkeit und die absichtlich »unperfekte« Bearbeitung, verleihen dem bearbeiteten Objekt einen unverkennbaren, verspielt lässigen Charme. Es werden verschiedene Wachs-, Schleif- und Schablonentechniken vermittelt. Alte Obst- und Weinkisten, alte Koffer, Schubladen und andere Behältnisse werden mit wenig Aufwand in dekorative Unikate verwandelt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Es entstehen Materialkosten.

Syke

Kreismuseum, Kindermuseum

Gundula Gudde

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Sa, 18.11.17, 14:00 Uhr

1 U-Tag, 5 U-Std., 25,00 €

Keine Ermäßigung möglich.

Tagesseminar

Kursnummer: 23205013

Das reine Vergnügen – Seife herstellen

in Kooperation mit dem Kreismuseum

Im Zeitalter der Flüssigseifen und Waschlotionen verwenden immer weniger Menschen ein Stück Seife. Im Kurs werden die verschiedenen Herstellungstechniken gezeigt. Dabei stellen sich die Teilnehmenden verschiedene Seifen aus pflanzlichen Ölen und Fetten selbst her und setzen in diesem Prozess Parfümöle und Blüten individuell mit ein. Außerdem werden auch kleine Savonetten (Seifenbälle) und Badekugeln geformt.

Bitte einen Mittagsimbiss mitbringen.

Im Preis sind alle Materialien und Rohstoffe enthalten.

Syke

Kreismuseum, Kindermuseum

Kerstin Schwämmle

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Sa, 25.11.17, 10:30 Uhr

1 U-Tag, 9 U-Std., 75,00 €, inkl. Kaffee und

Kuchen. Keine Ermäßigung möglich.

Tagesseminar

Kursnummer: 23212005

Glasperlen-Herstellung

in Kooperation mit dem Kreismuseum

Glas, diesen faszinierenden Werkstoff, gibt es seit über 5000 Jahren. In diesem Kurs geht es um grundlegende Techniken der Glasperlenherstellung von der einfarbigen geformten Perle bis zum einfachen Millefiori. Insbesondere werden Formen aus alten keltischen und wikingerzeitlichen Glasperlenwerkstätten, wie z.B. Ribe in Dänemark, aufgegriffen und hergestellt. Der Schwerpunkt liegt auf der Perlenwickeltechnik; deshalb wird über Gasbrennern mit regelmäßiger Flamme gearbeitet. Bitte einen Mittagsimbiss mitbringen. Im Preis sind alle Materialien und Rohstoffe enthalten.

Syke

Kreismuseum, Kindermuseum

Harald Fricke

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

So, 26.11.17, 10:30 Uhr

1 U-Tag, 9 U-Std., 75,00 €, inkl. Kaffee und

Kuchen

Keine Ermäßigung möglich.

Tagesseminar

Kursnummer: 23212002



Cajón – erst bauen, dann spielen!

in Kooperation mit dem Kreismuseum

Die kleine, unscheinbare Kiste (span.=cajón) lässt sich relativ einfach in ein Drumset verwandeln, das es in sich hat. Wir bauen unsere eigene Cajón: Es wird geleimt und geschraubt, geschliffen, mit der Laubsäge gesägt und das Innenleben – der Snare Teppich – eingesetzt. Die Bausätze bestehen aus Birkenholz (Multiplex). Die Schlagflächen können gegen Aufpreis auch in furnierter Edel-Optik ausgewählt werden. Am zweiten Termin werden die Restarbeiten an der Cajón erledigt. Danach folgt eine Einführung, in der die Grundlagen des Cajónspiels vermittelt werden. Es werden die Grundschrifttechniken erlernt, einige Basic Grooves, Koordinationsübungen sowie Play-along (Spielen zu Musik). Dieser Workshop richtet sich an alle, die Lust haben, sich ihr eigenes Instrument zu bauen und darauf spielen zu lernen. Kinder (ab 9 Jahren) sind in Begleitung Erwachsener herzlich willkommen! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.



Alle notwendigen Materialien werden zur Verfügung gestellt.

Syke

Kreismuseum, Kindermuseum
Sven Bartel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 21. und 28.10.17, 13:00 Uhr
2 U-Tage, 10 U-Std., 115,00 €, inkl. Bausatz und Materialien.
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 23212015

Schmieden

in Kooperation mit dem Kreismuseum

Vom Museumsschmied Peter Steinke werden die alten handwerklichen Techniken vermittelt. Kleinere Schmiedeteile wie Fibeln können gefertigt werden. Außerdem kann ein Zaunelement hergestellt werden.

Sa/So 10:00 – 17:00 Uhr
Fragen z. Kursinhalt: 0421 804262

Syke

Kreismuseum
Peter Steinke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 23.09.17, 10:00 Uhr
2 U-Tage, 16 U-Std., 60,00 €, inkl. Kaffee und Kuchen sowie Material für 2 Schmiedeteile. Keine Ermäßigung möglich.
Wochenendseminar
Kursnummer: 23212008

Wolle färben für Anfänger/-innen

in Kooperation mit dem Kreismuseum

Wer schon immer wissen wollte, wie die Farbe auf die Wolle kommt, kann es hier selber probieren. Wir wollen Sockenwolle mit Säurefarben in verschiedenen Techniken färben. Der Fantasie sind farbtechnisch keine Grenzen gesetzt. Geben Sie der Wolle Ihre persönliche Note. Aus diesen individuellen Wollsträngen lassen sich einzigartige Strick – und Häkelstücke fertigen. Es fallen 20,00 € Materialkosten an für Wolle, Farben und alles, was sonst noch benötigt wird.

Syke

Kreismuseum, Kindermuseum
Christine Pohl
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 02.09.17, 11:00 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 15,00 €,
Kleingruppe: 20,00 €, inkl. Kaffee und Kuchen. Keine Ermäßigung möglich.
Tagesseminar
Kursnummer: 23213002

Syke

Kreismuseum, Kindermuseum
Christine Pohl
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 11.11.17, 11:00 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 15,00 €,
Kleingruppe: 20,00 €, inkl. Kaffee und Kuchen. Keine Ermäßigung möglich.
Tagesseminar
Kursnummer: 23213003



Kreativwerkstatt Filzen: Schmucke Stücke & Grandiose Gefäße

in Kooperation mit dem Kreismuseum

Sie möchten gerne die Grundlagen des Nassfilzens lernen und Ihre kreativen Ideen in Form echter Hingucker mit nach Hause nehmen? Schmückendes für Hand, Hals und Handgelenk? Für Sie selbst oder zum Verschenken? Oder Sie wollen mehr über Hohlkörperfilzen erfahren? Sie brauchen noch eine dekorative Schale, einen Beutel oder eher eine einzigartige Vase? Freuen Sie sich auf einen inspirierenden Tag und viele Anregungen! Bitte mitbringen: Mehrere alte Frottee-Handtücher, Schere, Maßband, Luftpols-terfolie, Plastikschißel mit 2-3 Liter-Fas-sungsvermögen. Es entstehen Material-kosten für Olivenseife und Wolle von 5,00 bis 10,00 €, die nach Verbrauch abgerech-net werden. Wenn Sie Ideen für eine Vase haben, bringen Sie bitte eine leere Glasfla-sche mit. Bitte denken Sie auch an das Mitbringen von Mittagsimbiss und einem Getränk.

Syke

Kreismuseum, Kindermuseum
Marion Frenzel

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

So, 03.12.17, 10:00 Uhr

1 U-Tag, 8 U-Std., 28,00 €, inkl. Kaffee und Kuchen. Keine Ermäßigung möglich.

Tageseminar

Kursnummer: 23213001

Generationsübergreifende Angebote für Jung und Alt

in Kooperation mit dem Kreismuseum

Die Veranstaltungen (Dauer ca. 3 U-Std.) sind entgeltfrei – jedoch Museumseintritt – und finden statt in Syke, Kreismuseum, Herrlichkeit 65.

Anmeldungen sind nicht erforderlich.

»Getreide dreschen«

So, 24.09.17, 14:00 Uhr

Kursnummer: 23200008

»Basteln für den Herbst«

So, 22.10.17, 14:00 Uhr

Kursnummer: 23200005

»Vogelfutter und Futterglocken«

So, 29.10.17, 14:00 Uhr

Kursnummer: 23200004

»Alles über Gerstenkaffee«

So, 19.11.17, 14:00 Uhr

Kursnummer: 23200007

»Weihnachtskinotag«

So, 03.12.17, 14:00 Uhr

Kursnummer: 23200009

»Kekse backen«

So, 10.12.17, 14:00 Uhr

Kursnummer: 23200010

Amigurumi – Häkeln in 3D

Japan ist nicht nur das Land von Sushi und Sake, sondern auch das Herkunftsland des neuesten Häkel-Trends: Amigurumi. Ob Krümelmonster, Minion, Pokemon, Prinzessin oder Krippenfiguren für Weihnachten, mit ein wenig Geduld lassen sich alle Formen und Figuren häkeln. Sowohl Neu-linge als auch alte Hasen an der Häkelnadel sind herzlich willkommen.

Fragen z. Kursinhalt: 04241 802496

Syke

Alte Posthaltere, Nienburger Str. 5
Miriam Schulz

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mo, 16.10.17, 19:00 Uhr

4 U-Tage, 8 U-Std., 20,00 €, Kleingruppe:

25,00 €. Keine Ermäßigung möglich.

Kursnummer: 23213005

Hurra, wir stricken fürs Baby!

Die erste Stunde ist der Materialkunde und den Werkzeugen sowie dem Lesen von Strickanleitungen gewidmet. Gemeinsam werden die von den Teilnehmenden aus-gewählten Projekte mit den dazu passen-den Garnqualitäten und Nadelstärken besprochen. Es werden Anschlag, rechte und linke Masche, Ab- und Zunahmen sowie Abketten geübt. Später soll beson-deres Augenmerk auf die Umrechnung der in Anleitungen angegebenen Maschen-zahlen gelegt werden, um das Wunschmo-dell in der optimalen Passform für ein Fröhchen/Baby/Kleinkind zu erstellen. Zum ersten Termin bitte mitbringen: Wolle und Nadeln zum Ausprobieren und Üben, sowie – soweit vorhanden – Handarbeits-vorlagen und begonnene Arbeiten. Ansonsten kann auf die Auswahl der Dozentin zurückgegriffen werden. Fragen z. Kursinhalt: 04242 7475

Syke

Alte Posthaltere, Nienburger Str. 5
Angelika Spinnreker

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 11.10.17, 19:00 Uhr

6 U-Tage, 12 U-Std., 30,00 €,

Kleingruppe: 40,00 €

Kursnummer: 23213700



Amigurumi



Die bunte Welt (und die Vielfalt) der Handarbeiten

Ein Interkultureller Handarbeitskreis in Kooperation mit dem Kreismuseum

»Guckt mal, so wird bei uns gestickt!«
»Aha, ich habe es mal ganz anders bei meiner Oma gelernt.« Gemeinsamkeiten, aber auch Unterschiede entdecken – das ist das Konzept dieser Veranstaltungsreihe: Ein offener Treff für Frauen jeden Alters, die sich in ungezwungener Atmosphäre einmal im Monat zusammenfinden, um beim Handarbeiten Zeit miteinander zu verbringen, voneinander zu lernen und sich bei Tee und Kaffee auszutauschen.

In geselliger Runde arbeitet jede Frau individuell an ihrer Arbeit. Es wird gestrickt, gehäkelt, gestickt und geplauscht. Für Anregungen steht Frau Nadere Alakusai mit ihrem großen Handarbeitserfahrungsschatz bereit, um auf Wunsch mit ein paar kleinen Tipps und Kniffen weiterzuhelfen. Der interkulturelle Handarbeitstreff mit Fachverstand und viel Spaß ist kostenlos. Interessierte sind herzlich willkommen! Wir bitten um Anmeldung unter Tel. 04242 2527 (Kreismuseum) oder 04242 976-4444 (VHS). Termine: 20.09., 18.10., 22.11.2017 und 17.01.2018

Fragen z. Kursinhalt: 04242 868566

Syke

Kreismuseum, Kindermuseum
Nadere Alkozei
Info und Anmeldung: 04242 2527
Mi, 20.09.17, 15:00 Uhr
4 U-Tage, 12 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 23213702

Klöppeln für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

in Kooperation mit dem Kreismuseum

Durch konzentriertes Arbeiten, logisches Denken, ein wenig Fingerfertigkeit und eine Portion Neugierde erlangen Sie Grundkenntnisse dieser außergewöhnlichen, jahrhundertealten Handarbeit. Ziel dieses Kurses ist das Erstellen eines Lesezeichens sowie einer Fensterdekoration im Halb-, Leinen- und Ganzschlag. Sämtliches Klöppel-Material wird gegen eine Kostenpauschale von 18,00 € zur Verfügung gestellt. Bitte Verpflegung für einen Mittagsimbiss mitbringen. Sa 09:00 – 19:15 Uhr, So 10:00 – 17:15 Uhr
Fragen z. Kursinhalt: 04251 7700

Syke

Kreismuseum
Angelika Küker
Anmeldung bitte umgehend.
Sa, 12.08.17, 09:00 Uhr
2 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €, Kleingruppe: 60,00 €
Wochenendseminar
Kursnummer: A23213098

Syke

Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Angelika Küker
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 28.10.17, 09:00 Uhr
2 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €, Kleingruppe: 60,00 €
Wochenendseminar
Kursnummer: 23213004



FreiwilligenAgentur
Syke

SYKE

Waldstraße 1, 28857 Syke
Telefon: 04242 164 250
info@freiwilligenagentur.syke.de

freiwilligenagentur.syke.de

Öffnungszeiten:
Dienstag von 15.00 - 18.00 Uhr
Donnerstag von 09.00 - 12.00 Uhr

Weben auf Webrahmen – Unikate selber herstellen

in Kooperation mit dem Kreismuseum

Am ersten Abend werden einige Webmöglichkeiten auf Webrahmen erläutert. Es werden Ketten geschärt, aufgebäumt und durch den Kamm eingezogen. Außerdem können die Teilnehmenden unter mehreren aktuellen schönen Vorschlägen auswählen, was sie im Folgenden weben möchten. Ziel des Kurses ist es, ein Gewebe auf einem Webrahmen allein herzustellen.

Bitte Webrahmen mitbringen. Wolle kann mitgebracht oder im Rahmen einer Sammelbestellung über die Dozentin bestellt werden.

Der Kurs findet auch in den Herbstferien statt. – Fragen z. Kursinhalt: 0421 824271

Syke

Kreismuseum, Kindermuseum

Helga Mladenovic

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Do, 21.09.17, 19:00 Uhr

8 U-Tage, 16 U-Std., 40,00 €,

Kleingruppe: 50,00 €

Keine Ermäßigung möglich.

Kursnummer: 23213006



Ein Nähkurs – maßgeschneidert für Sie!

Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Sie wollen die Grundkenntnisse des Schneiderns erlernen oder Ihr Wissen durch professionelle Techniken verfeinern? In diesem Kurs können Sie verwirklichen, was Sie schon immer mal nähen wollten und bekommen dafür die nötige individuelle Anleitung. Ob Sie mit dem Nähen erst anfangen möchten oder schon Kenntnisse haben, gemeinsam macht das Nähen noch mehr Spaß! Gearbeitet wird in einer Kleingruppe.

Der Einführungsabend (Di, 05.09.17, 19:30 bis 20:15) ist Bestandteil des Kurses.

Der Kurs findet an 4 Samstagen von 10:00 bis 14:45 Uhr statt: 09.09., 23.09., 21.10. und 04.11.17.

Bitte eigene Nähmaschine und schon vorhandenes Material mitbringen.

Syke

Bildungsstätte, Boschstr. 7

Ellen Haß

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Sa, 09.09.17, 10:00 Uhr

5 U-Tage, 25 U-Std., 82,50 €

Kursnummer: 23214001

Ein Nähkurs – maßgeschneidert für Sie!

Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Sie wollen die Grundkenntnisse des Schneiderns erlernen oder Ihr Wissen durch professionelle Techniken verfeinern? In diesem Kurs können Sie verwirklichen, was Sie schon immer mal nähen wollten und bekommen dafür die nötige individuelle Anleitung. Ob Sie mit dem Nähen erst anfangen möchten oder schon Kenntnisse haben, gemeinsam macht das Nähen noch mehr Spaß! Gearbeitet wird in einer Kleingruppe.

Der Einführungsabend (Mo, 13.11.17, 19:30 – 20:15 Uhr) ist Bestandteil des Kurses.

Der Kurs findet an 4 Samstagen von 10:00 bis 14:45 Uhr statt: 18.11., 02.12., 16.12.17 und 13.01.18.

Bitte eigene Nähmaschine und schon vorhandenes Material mitbringen.

Syke

Bildungsstätte, Boschstr. 7

Ellen Haß

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Sa, 18.11.17, 10:00 Uhr

5 U-Tage, 25 U-Std., 82,50 €

Kursnummer: 23214002

Mit Flechtfrisuren voll im Trend

Zum Oktoberfest beinahe ein Muss, aber auch im Alltag und für Feierlichkeiten: Flechtfrisuren sind wieder angesagt. Der Kurs bietet Tipps und Tricks wie die Frisur gelingt. Das Flechten wird unter Anleitung einer Friseurin vor Friseurspiegeln geübt, so dass die neue Frisur danach auch alltags-tauglich ist. Da es leichter ist, jemand anderem die Haare zu flechten, empfiehlt es sich, die Freundin oder Tochter mit zu bringen. Bitte eigene Haarbürste und Kamm sowie Klämmchen und Haargummis mitbringen.

Syke,

Berufsbildende Schulen, Gebäude A1
Raum 204, An der Weide 8

Siham Güler

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mo, 18.09.17, 19:00 Uhr

1 U-Tag, 3 U-Std., 12,00 €

Keine Ermäßigung möglich.

Kursnummer: 23214004

Gesundheit

Bitte beachten!

Die Kursangebote richten sich in der Regel an gesunde Personen. Bei bestehenden Erkrankungen oder im Zweifel fragen Sie bitte Ihren Arzt oder Ihre Ärztin. Bei Entspannungs- und Bewegungsangeboten oder anderen körperorientierten Kursen empfiehlt sich bequeme Kleidung. Bitte denken Sie auch an eine Unterlage, eine Decke, ein Kissen, ggf. rutschfeste Wollsocken und Getränke.

Weitere Hinweise erhalten Sie bei der Anmeldung.

i Bereits voll belegte Kurse (Folgekurse) werden im Programmheft nicht mehr abgedruckt. Zu Ihrer Information sind sie jedoch auf unseren Internetseiten aufgeführt.

Hochsensibel – zart besaitet

Vortrag mit Übungen

Ihnen wurde schon oft gesagt, dass Sie sehr empfindlich sind? Sie kennen jemanden, der auffallend dünnhäutig auf Reize reagiert? Möglicherweise ist die Ursache eine Hochsensibilität. Diese angeborene Variation des Nervensystems ist noch immer mit vielen Vorurteilen behaftet. Es handelt sich dabei nicht um eine Krankheit oder Störung, sondern um eine Besonderheit. Es wird vermutet, dass 15 bis 20 Prozent aller Menschen hochsensibel sind. Ihr Nervensystem ist besonders leicht erregbar und es kann schnell zur Reizüberflutung kommen. Im Vortrag wird über diese besondere Gabe informiert. Die Erkenntnis, dass man hochsensibel ist, kann sehr entlastend sein. Zu verstehen, dass ein Gegenüber betroffen ist, fördert das Einfühlungsvermögen für seine Befindlichkeit. Kleine Übungen zum Umgang mit Hochsensibilität dienen der Veranschaulichung. Bitte Schreibzeug mitbringen. Fragen z. Kursinhalt: 04202 500085

Syke

Alte Posthaltere, Nienburger Str. 5
Frauke Schulte
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 25.09.17, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 23300001

Psychologische Schmerz- bewältigungstechniken

Vortrag mit Übungen

Schmerz ist ein Thema, das jeden etwas angeht. Niemand ist davor gefeit. Wenn Schmerzen aber häufig oder chronisch auftreten, reduzieren sie die Lebensqualität stark. Eine körperliche Ursache kann nicht immer gefunden und somit auch nicht behandelt werden. Psychologische Schmerzbewältigungstechniken können eine ärztliche Behandlung wirkungsvoll unterstützen und ergänzen. Im Vortrag wird über körperliche Faktoren bei der Schmerzentstehung informiert. Außerdem wollen wir uns an diesem Abend damit beschäftigen, wie die Schmerzempfindung positiv beeinflusst werden kann, um wieder zu mehr Energie und Lebensfreude zu kommen. Kleine Übungen dienen der Veranschaulichung. Bitte Schreibzeug mitbringen. Fragen z. Kursinhalt: 04202 500085

Syke

Alte Posthaltere, Nienburger Str. 5
Frauke Schulte
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 20.11.17, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 23300004

Sich abgrenzen – gut für sich sorgen – gesund bleiben

Vortrag mit Übungen

Geben Sie oft mehr, als im Nachhinein gut gewesen wäre? Passiert es Ihnen immer wieder, dass Sie die Anliegen anderer wichtiger nehmen als Ihre eigenen? Möchten Sie nicht länger zu kurz kommen? Diese Fragestellungen werden im Vortrag behandelt und Lösungsmöglichkeiten aufgezeigt. Kleine Übungen dienen der Veranschaulichung und Vertiefung. Grenz dich doch ab! Kluge Ratschläge dazu gibt es genug. Aber was bedeutet Abgrenzung überhaupt? Nein sagen? Rückzug oder das passende Maß an Distanz und Nähe? Das Einhalten eigener Grenzen in Bezug auf die eigene Leistungsfähigkeit und die Ansprüche an die Lebensgestaltung? Oft stellen sich zusätzlich Schuldgefühle ein, weil man sich nicht genügend um sich und um seine Gesundheit kümmert. Bitte Schreibzeug mitbringen. Fragen z. Kursinhalt: 04202 500085

Syke

Alte Posthaltere, Nienburger Str. 5
Frauke Schulte
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 16.10.17, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 23300003

Künstliches Hüft- und Kniegelenk

In Kooperation mit dem Senioren- und Pflegestützpunkt und Seniorenbeirat der Stadt Syke sowie den Alexianern Landkreis Diepholz

Durch den Verschleiß (Arthrose) ist die natürliche Knorpelschicht in Hüfte oder Knie so abgenutzt, dass Betroffene nur noch unter großen Schmerzen gehen können. Das künstliche Gelenk kann ihnen ein Stück Normalität zurückgeben. Doch wann ist ein Gelenkersatz sinnvoll? Wie lange ist er haltbar? Was ist hinsichtlich der Operation und Reha zu beachten? Wir bitten um Anmeldung.

Syke

Waldstr. 1

Dr. Jens Peters

Mi, 06.09.17, 16:00 Uhr

Vortrag, entgeltfrei

Kursnummer: 23304003

Kräftigungstraining im Vorbeigehen

In Kooperation mit dem Senioren- und Pflegestützpunkt sowie dem Seniorenbeirat der Stadt Syke
Vortrag mit Übungen

Machen Sie einen Spaziergang am Mühlenteich zur Sportstunde, indem Sie die dortigen Sportgeräte und selbst die Parkbank oder Bäume zu Kräftigungs- und Gleichgewichtsübungen an der frischen Luft nutzen. – Bei Interesse folgen weitere Übungstermine im Park.

Fragen z. Kursinhalt: 04241 3578

Syke

Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Tatjana Viert

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Sa, 09.09.17, 10:00 Uhr

Vortrag, 8,00 €

Kursnummer: 23302001

Wieder besser hören

In Kooperation mit dem Senioren- und Pflegestützpunkt sowie dem Seniorenbeirat der Stadt Syke

Unbestritten mit dem Alter nimmt die Hörfähigkeit ab. Aber wann soll man tätig werden? Möglichst frühzeitig- oder soll man möglichst lange versuchen, ohne »Hörgerät« auszukommen? Was können moderne Hörsysteme? Was darf man erwarten, worauf sollte man sich einstel-

len und worauf sollte man achten?

Fragen z. Kursinhalt: 04244 967957

Wir bitten um Anmeldung.

Syke

Waldstr. 1

Susanne Stößer

Do, 21.09.17, 17:00 Uhr

1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei

Kursnummer: 23304002

Unterhaltsames Gedächtnistraining

In Kooperation mit dem Senioren- und Pflegestützpunkt der Stadt Syke

Unabhängig vom Alter trägt ein regelmäßiges Gedächtnis- und Konzentrationstraining zur Steigerung der Gehirnleistung bei. Mit abwechslungsreichen Übungen, ohne Leistungsdruck und mit viel Spaß werden die »grauen Zellen« in spielerischer Form auf Trab gebracht. Der Kurs ist für Männer und Frauen ab ca. 50 Jahren geeignet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Fragen z. Kursinhalt: 04247 971119

Syke

Waldstr. 1

Renate Früchtenicht

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 27.09.17, 14:45 Uhr

10 U-Tage, 20 U-Std., 54,00 €,

Kleingruppe: 64,00 €

Kursnummer: 23300002

Pflegekräfte zeigen Zähne!

In Kooperation mit dem Senioren- und Pflegestützpunkt-Seniorenbeirat der Stadt Syke

Pflegekräfte möchten mit Engagement, Freude und Fachlichkeit ihre Patienten bei der Mundpflege in der häuslichen Pflege beraten und anleiten können. Angesprochen sollen aber nicht nur Pflegekräfte sein, sondern auch Angehörige, Betroffene sowie auch Interessierte, die mehr zum Thema Mundhygiene wissen möchten. Wir bitten um Anmeldung.

Syke

Waldstr. 1

KST – e. V. »Die Dritten«

Mo, 09.10.17, 16:00 Uhr

Vortrag, entgeltfrei

Kursnummer: 23304006

Schnarchen und Atemaussetzer im Schlaf

In Kooperation mit dem Senioren- und Pflegestützpunkt und Seniorenbeirat der Stadt Syke sowie den Alexianern Landkreis Diepholz

Wer kennt das nicht: Der eine Partner schnarcht, der andere wälzt sich schlaflos im Bett. Was kann man dagegen tun? Was hilft wirklich? Was ist der Grund für das Schnarchen? Aus schlafmedizinischer Sicht wird eine Einführung in das Thema Schlaf gegeben und über die verschiedenen Schlafstörungen, wie auch das Schlafapnoesyndrom (Atemstillstand) und über deren Diagnostik und Therapiemöglichkeiten referiert. Wir bitten um Anmeldung.

Syke

Waldstr. 1

Dr. Christian Godde

Mi, 15.11.17, 19:00 Uhr

Vortrag, entgeltfrei

Kursnummer: 23304004

Medikation im Alter

In Kooperation mit dem Senioren- und Pflegestützpunkt und Seniorenbeirat der Stadt Syke sowie den Alexianern Landkreis Diepholz

Viele ältere Menschen nehmen täglich eine bunte Vielfalt an Medikamenten ein. Da fragt man sich, muss das sein? Sind die verordnenden Ärzte und Ärztinnen darüber informiert? Wirken Medikamente im fortgeschrittenen Alter vielleicht anders als früher? Werden die Neben- und Wechselwirkungen beachtet?

Wir bitten um Anmeldung.

Syke

Waldstr. 1

Dr. Siegfried Schulte

Di, 28.11.17, 17:00 Uhr

Vortrag, entgeltfrei

Kursnummer: 23304005



Die Kräuterheilkunde der Hildegard von Bingen – eine Reise in die magische Kräuterwelt des Mittelalters

In Kooperation mit dem Kreismuseum

Die große Heilkundige Hildegard von Bingen erweiterte das damalige Wissen über mediterrane Heilpflanzen um die Heilkräuter unserer heimischen Volksheilkunde. Ihre Heilkunde fußt auf der hippokratischen »Vier-Säfte-Lehre«. Typische Hildegard-Heilpflanzen sind beispielweise Dinkel, Fenchel, Wermut, Galgant, Quendel und Muskat, die aufgrund ihrer Inhaltsstoffe und Wirkungen auch heute noch als »Frohmacher und Glücksbringer« angewendet werden können. Die Teilnehmenden erfahren, was es mit »kalten« und »warmen« Pflanzen auf sich hat und wie wir das alte Wissen heute noch nutzen können. Rezeptvorschläge für Kräutermanwendungen und Hildegard-Medizinalweine runden den Vortrag ab. Es gibt hildegardische Medizinalweine zum Verkosten. Anmeldung nur übers Kreismuseum, Tel. 04242 2527

Syke

Kreismuseum
Bärbel Schröder
Di, 15.08.17, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 6,00 €
Keine Ermäßigung möglich
Dia-Vortrag
Kursnummer: A23307006



Leben gestalten bis zuletzt

Vortrag und Gespräch in Kooperation mit dem Senioren- und Pflegestützpunkt sowie dem Seniorenbeirat der Stadt Syke und dem Landfrauenverein Syke

Die Referenten haben das Buch »Das letzte Tabu - Über das Sterben reden und den Abschied leben lernen« geschrieben. Sie möchten im lockeren Plauderton Menschen Mut machen, sich darauf zu besinnen, dass alles Leben endlich ist und dazu animieren, sich gemeinsam den Ängsten und Sorgen, die damit zusammenhängen, zu stellen.

Syke

Rathaus, Ratssaal
Prof. Annelie Keil / Dr. Henning Scherf
Do, 01.02.18, 19:00 Uhr
Vortrag, 8,00 €
Kursnummer: C23100001

SYKE
meyne Stadt

**SENIOREN - UND
PFLEGESTÜTZPUNKT
SYKE**

Beratung in der Waldstraße 1
Öffnungszeiten: Dienstags 9 bis 11 Uhr und Donnerstags 14 bis 16 Uhr
Telefon: 04242 164 250

In Kooperation mit

Sich gegenseitig verwöhnen mit Shiatsu

Wohlfühltag für Paare und Freunde

Während Sie in lockerer Kleidung (Jogginghose/Leggings o.ä.) bequem auf einer Matte/Decke am Boden liegen, wird entlang der Energiebahnen (Meridianen) und den Energiepunkten massiert. Durch Druck der Handflächen, Daumen, Ellenbogen und Knie Ihres Partners/Ihrer Partnerin wird der Energiefluss im Körper positiv stimuliert. Nach einer Pause wechseln Sie sich ab und gehen anschließend entspannt nach Hause.

Fragen z. Kursinhalt: 04241 9210933

Syke

Bildungsstätte, Boschstr. 7

Sabrina Neumann

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Sa, 18.11.17, 14:00 Uhr

1 U-Tag, 5 U-Std., 15,00 €,

Kleingruppe: 20,00 €

Kursnummer: 23301015

Hatha-Yoga

Yoga wirkt ganzheitlich, fördert die Achtsamkeit und gibt innere Ruhe. Gezielte Dehn- und Kräftigungsübungen und die verschiedenen Körperhaltungen (asanas) machen den Körper beweglicher und lösen äußere und innere Verspannungen. Atemübungen verbessern die Konzentrationsfähigkeit, der Kopf wird klar. Für Yoga gibt es keine Altersgrenze und keinen Leistungsdruck.

Syke

Bildungsstätte, Boschstr. 7

Gisela Panzer

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 12.09.17, 18:15 Uhr

12 U-Tage, 24 U-Std., 67,20 €,

Kleingruppe: 77,20 €

Kursnummer: 23301006

Syke

Bildungsstätte, Boschstr. 7

Gisela Panzer

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 12.09.17, 16:30 Uhr

12 U-Tage, 24 U-Std., 67,20 €,

Kleingruppe: 77,20 €

Kursnummer: 23301007

Syke

Bildungsstätte, Boschstr. 7

Gisela Panzer

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 13.09.17, 08:45 Uhr

12 U-Tage, 24 U-Std., 67,20 €,

Kleingruppe: 77,20 €

Kursnummer: 23301004

Syke

Bildungsstätte, Boschstr. 7

Gisela Panzer

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 13.09.17, 10:30 Uhr

12 U-Tage, 24 U-Std., 67,20 €,

Kleingruppe: 77,20 €

Kursnummer: 23301005

Hatha-Yoga

Hatha-Yoga ist ein Jahrtausende alter Heilsweg. Durch ihn werden Körper, Gefühle und Gedanken mit behutsamen, langsam ausgeführten Körperübungen, in denen die Aufmerksamkeit auch auf die Wahrnehmung des Atems gerichtet ist, harmonisiert. Das Beschreiten dieses Weges führt somit zu einer besseren Konzentrationsfähigkeit, Ausgeglichenheit und einem körperlichem Wohlfühl.

Syke

Bildungsstätte, Boschstr. 7

Stefanie Stottrop

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 13.09.17, 18:00 Uhr

10 U-Tage, 20 U-Std., 54,00 €,

Kleingruppe: 64,00 €

Kursnummer: 23301009

Syke

Bildungsstätte, Boschstr. 7

Stefanie Stottrop

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 13.09.17, 19:45 Uhr

10 U-Tage, 20 U-Std., 54,00 €,

Kleingruppe: 64,00 €

Kursnummer: 23301011

Hatha-Yoga

Es handelt sich um ein körperorientiertes Üben der klassischen Yoga-Asanas mit Schwerpunkt auf detaillierter, statischer Ausführung. Für alle, die ihre Beweglichkeit, Ausdauer, Konzentration und Körperwahrnehmung trainieren und zu innerer Ruhe gelangen möchten. Der Stundenablauf orientiert sich an den Möglichkeiten der Teilnehmenden.

Syke

Bildungsstätte, Boschstr. 7

Gudrun Wriske

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 05.09.17, 20:00 Uhr

12 U-Tage, 24 U-Std., 67,20 €,

Kleingruppe: 77,20 €

Kursnummer: 23301014

Faszientraining

Die Faszien bilden ein körperweites Netzwerk und halten uns so als »Ganzes« zusammen. Als Reaktion auf Stress, Fehlernährung und Bewegungsmangel können »sie verkleben«. Mit einer Faszienmassage kann dem entgegen gewirkt werden. Es werden verschiedene manuelle Techniken für eine Selbstmassage in Verbindung mit einfachen Yogaübungen vorgestellt und praktisch umgesetzt.

Syke

Bildungsstätte, Boschstr. 7

Nicola Albers

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Do, 02.11.17, 19:30 Uhr

5 U-Tage, 10 U-Std., 27,00 €,

Kleingruppe: 32,00 €

Kursnummer: 23301020

Pilates

Pilates als ganzheitliches Trainingsprogramm mit Kräftigungs- und Dehnungsübungen für den gesamten Körper. Die Muskulatur wird gekräftigt, der Körper wird straff und die Gelenke beweglicher. Im Fokus stehen die Stärkung der Rumpfmuskulatur, die Ausrichtung der Wirbelsäule und das Erlernen von Bewusstsein für Bewegung. Achtsames Training schult das Körperbewusstsein und führt neben der Stärkung gleichzeitig zu Entspannung von Körper und Geist.

Fragen z. Kursinhalt: 0160 97993965

Syke

Bildungsstätte, Boschstr. 7

Silke Ulbrich

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mo, 11.09.17, 19:15 Uhr

12 U-Tage, 20 U-Std., 64,00 €,

Kleingruppe: 74,00 €

Kursnummer: 23302013



Syke

Bildungsstätte, Boschstr. 7
Silke Ulbrich
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 11.09.17, 17:45 Uhr
12 U-Tage, 20 U-Std., 64,00 €,
Kleingruppe: 74,00 €
Kursnummer: 23302015

Rückhalt – Ganzheitliche Rückenschule

Gezielte Übungen sollen helfen, die Körpermitte zu stärken und den Rücken zu entlasten, die Schultern zu entspannen, die Beweglichkeit verbessern und auch Problembereiche wie Bauch, Beine und Po anzugehen. Zusätzlich werden Kraft und Ausdauer gefördert. Nebenbei gibt es Tipps zum rückengerechten Alltag Zuhause oder im Beruf.
Fragen z. Kursinhalt: 04240 9613253

Syke-Gödestorf

Norderheide 19a
Kerstin Behrens
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 06.09.17, 19:30 Uhr
10 U-Tage, 17 U-Std., 66,10 €
Kursnummer: 23302005

Syke-Gödestorf

Norderheide 19a
Kerstin Behrens
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 07.09.17, 19:30 Uhr
10 U-Tage, 17 U-Std., 66,10 €
Kursnummer: 23302006

Syke-Gödestorf

Norderheide 19a
Kerstin Behrens
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 07.09.17, 18:00 Uhr
10 U-Tage, 17 U-Std., 66,10 €
Kursnummer: 23302008

Geh mit – bleib fit!

Bewegung-Entspannung-Begegnung

Wir erwandern Sykes Wald und Wiesen und wollen dabei den Alltag hinter uns lassen und uns etwas Gutes tun. Die Seele baumeln lassen und viel Spaß haben. Gut zu Fuß – auch bei auftretenden Wegbesonderheiten und rundum wetterfest gekleidet (festes Schuhwerk, Regenjacke) wird bei jedem Wetter gewandert.
Treffpunkt: Parkplatz am Waldfriedhof Syke, Herrlichkeit 38

Syke

Jutta Behrens
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 25.10.17, 13:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 8,00 €,
Kleingruppe: 13,00 €
Kursnummer: 23302020

Wassergymnastik

Die Übungen sollen helfen, im Muskel- und Gelenkbereich zu entspannen und zu entkrampfen.
Bitte mitbringen: Badekappe.
Fragen z. Kursinhalt: 04203 3114 Mo, Di, Mi, ab 13 Uhr

Syke-Barrien

Hallenbad
Ingeborg Poppe
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 23.08.17, 14:00 Uhr
14 U-Tage, 14 U-Std., 96,60 €,
Kleingruppe: 106,60 €, inkl. Nebenkosten
Kursnummer: A23302025

Syke-Barrien

Hallenbad
Ingeborg Poppe
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 25.08.17, 14:00 Uhr
14 U-Tage, 14 U-Std., 96,60 €,
Kleingruppe: 106,60 €, inkl. Nebenkosten
Kursnummer: A23302023

Syke-Barrien

Hallenbad
Ingeborg Poppe
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 25.08.17, 15:00 Uhr
14 U-Tage, 14 U-Std., 96,60 €,
Kleingruppe: 106,60 €, inkl. Nebenkosten
Kursnummer: A23302024

Per Pedal
FAHRRÄDER AUS MEISTERHAND
www.perpedal.de

Reha- und Elektroräder
Herrlichkeit 36 (B6)
28857 Syke
Fon. 0 42 42 / 92 95 090

VST für Mensch und Rad | BICO PLUS | Mitglied der Handwerkskammer

Kochen, Essen und Ernährungsfragen

In den Kochkursen können Sie sich über gesunde Ernährung, Vollwertkost oder die Möglichkeiten der Gewichtsreduzierung informieren. Das Erleben fremder Ess-Kulturen, das Genießen eines mehrgängigen Menüs – Sinnlichkeit und Gefühl spielen eine große Rolle beim Essen.

Kochkurse an der VHS

Bei allen Kochkursen entstehen zusätzliche Kosten für Lebensmittel. Diese Kosten werden auf die Teilnehmenden umgelegt und sind bei nicht rechtzeitiger Abmeldung zu zahlen. Bitte bringen Sie Schürze, Geschirrtücher sowie Dosen oder ähnliche Behältnisse für eventuelle Reste mit.

Würzig & Gesund durchs Jahr

Altbewährtes aus dem Kräuter- und Gewürzgarten neu entdeckt
Szenische Lesung in Kooperation mit dem Landfrauenverein Syke und dem Kreismuseum

Viola Vierk vom Gewürzmuseum Spicy's gestaltet in ihrer mitreißenden Art einen überraschungsreichen Vortrag über Dinge, die man im Zusammenhang mit Gewürzen vielleicht nicht vermuten würde. Zum Beispiel, dass viele Gewürze in ihrer unverarbeiteten Form auch gegen kleine Wehwehchen gut sind und zu einer guten Stimmung beitragen.

Info und Anmeldung über das Kreismuseum: 04242 2527

Syke

Kreismuseum

Viola Vierk

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 25.10.17, 19:00 Uhr

1 U-Tag, 3 U-Std., 9,00 €

Keine Ermäßigung möglich.

Dia-Vortrag

Kursnummer: 23304010

Kochen für Beruf und Alltag 1

Schnelle und einfache Gerichte gesund und lecker zubereiten

Der Kurs richtet sich an alle, denen bisher Beruf und Alltag zu wenig Zeit gelassen haben, mit frischen Lebensmitteln vielseitig zu kochen. Es wird gezeigt, wie schnell und einfach tägliche Mahlzeiten vollwertig und lecker zubereitet werden können. Fragen z. Kursinhalt: 04255 1564

Syke

Lehrküche Realschule, La-Chartre-Str. 7

Annemarie Stührmann

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mo, 13.11.17, 18:00 Uhr

3 U-Tage, 12 U-Std., 32,40 €,

Kleingruppe: 42,40 €

Kursnummer: 23307005

Nun bringe er, was er hat an Landesspeisen

Gerichte und Geschichten aus Deutschland

Egal, ob Anfänger/-in oder Fortgeschrittene, dieser Kochkurs richtet sich an alle Menschen, die gerne kochen und genießen. Es werden Gerichte aus verschiedenen deutschen Landstrichen gekocht und anschließend gemeinsam genossen. Gewürzt wird das Ganze mit Geschichten aus der jeweiligen Region.

Das Treffen findet alle 14 Tage statt.

Fragen z. Kursinhalt: 04249 9997974

Syke

Berufsbildende Schulen, Gebäude A1

Raum 103, An der Weide 8

Gerd Stötzel

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 20.09.17, 18:00 Uhr

6 U-Tage, 30 U-Std., 81,00 €,

Kleingruppe: 91,00 €

Kursnummer: 23307002

Männer, ran an die Töpfe!

Wir wollen zusammen Bewährtes kochen, Neues ausprobieren und dann gemeinsam genießen. Gutes Essen ist keine Zauberei. Man braucht nur gute Ausgangsprodukte, pfiffige Rezepte, Spaß am Kochen und ein wenig handwerkliche Übung. Der Menüplan richtet sich nach den saisonalen Angeboten und den Wünschen der Teilnehmer, denen der Umgang mit Messer, Topf und Pfanne nicht ganz fremd sein sollte. Die Treffen finden jeden letzten Montag im Monat statt.

Fragen z. Kursinhalt: 04241 5686



Foto: www.gentlemansfoundry.com, shutterstock

Syke

Berufsbildende Schulen, Gebäude A1
Raum 103, An der Weide 8
Ulrich Tatje
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 25.09.17, 18:00 Uhr
4 U-Tage, 20 U-Std., 54,00 €,
Kleingruppe: 64,00 €
Kursnummer: 23307010

Kochen mit dem Thermo- mix – Grüße aus der herbstlichen Küche mit Ideen zu Halloween

Wir bereiten verschiedene Gerichte und Getränke zu. Vom Cocktail über Brot, Dip, Salat oder Suppe, Hauptgericht bis zur Nachspeise ist alles dabei (mit witzigen Ideen zu Halloween).

Fragen z. Kursinhalt: 04242 3446

Syke

Hachedamm 21
Monika Heller
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 19.10.17, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 18,50 €
Kursnummer: 23307013

Kochen mit dem Thermo- mix – Rund um das Weihnachtsfest – mit Geschenken aus dem Thermo- mix

Wir bereiten diverse Geschenke zu, mit denen Sie Freunde und Verwandte zu Weihnachten überraschen können. Zusätzlich wird noch ein Brot und eine Suppe zubereitet.

Fragen z. Kursinhalt: 04242 3446

Syke

Hachedamm 21
Monika Heller
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 23.11.17, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 18,50 €
Kursnummer: 23307012

Lecker schmausen aus der Resteküche

Kennen Sie das: Zu viel gekocht! Das Obst ist zu schnell reif geworden! Das Brot ist alt und trocken! Den geöffneten Joghurt und Quark möchte keiner mehr essen! Bevor diese Lebensmittel und andere in die Tonne wandern, werden wir heute leckere Speisen daraus zubereiten.
Fragen z. Kursinhalt: 04244 965535

Syke

Berufsbildende Schulen, Gebäude A1
Raum 103, An der Weide 8
Frauke Holzschuher
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 17.01.18, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 13,50 €,
Kleingruppe: 18,50 €
Kursnummer: 23307003

Einkochen ohne Einkochautomaten

Sie würden gerne einmal Gewürzgurken nach Omas Rezept einkochen? Bisher dachten Sie, das ginge nur mit einem sperrigen Einkochautomaten? Wie es anders geht, fix und bedarfsorientiert, wird Ihnen beispielhaft anhand von Kürbis und Zucchini gezeigt.

Fragen z. Kursinhalt: 04242 7840814

Syke

Berufsbildende Schulen, Gebäude A1
Raum 103, An der Weide 8
Inge Jütting
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 19.09.17, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 13,50 €,
Kleingruppe: 18,50 €
Kursnummer: 23307001

Das kleine 1 x 1 des Backens

Sie wollen endlich Backen lernen? Sie möchten selbst bestimmen, was in Brot, Brötchen, Kuchen und Gebäck steckt? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig, weil das Backen unter Gleichgesinnten viel mehr Spaß macht! Sie lernen Wichtiges über die Zutaten und die Verarbeitungstechniken, damit Ihnen das Backen künftig leicht von der Hand geht und zuverlässig gelingt. Außerdem nehmen Sie eine Auswahl wunderbarer Backwaren mit nach Hause, die Sie dann im Alltag fix nachbacken können.

Syke

Berufsbildende Schulen, Gebäude A1
Raum 103, An der Weide 8
Kerstin Meyer
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 09.11.17, 18:30 Uhr
3 U-Tage, 12 U-Std., 32,40 €,
Kleingruppe: 42,40 €
Kursnummer: 23307015

● **Bio-Lebensmittel: ausschließlich vegetarisch, große Auswahl veganer Produkte**
 ● **Naturkosmetik**
 ● **Arzneimittel**
 ● **Alles für Wellness, Fitness und Wohlbefinden**
 ● **Mit kompetenter Beratung**

In Ihrer Nähe: Delmenhorst, Syke, Vechta, Bremen, Bruchhausen-Vilsen, Kirchweyhe
 Zentrale: Syke, Tel. 04242 60011 - Fax 04242 5201
 immer aktuelle Angebote: www.ebken.de

... es ist so **einfach**
Reformhaus Ebken
 ...natürlich gesund leben!
www.ebken.de

Reformhaus
 des Jahres
2017

In der Weihnachtsbäckerei – Von Anisplätzchen bis Zimtstern

Wir backen bekanntes und weniger bekanntes weihnachtliches Kleingebäck. Es werden Rezepte für Anfänger und Könner dabei sein, jede Menge Spaß und außerdem wird Ihre Keksdose so vielfältig gefüllt sein, wie kaum zuvor.

Syke

Berufsbildende Schulen, Gebäude A1
Raum 103, An der Weide 8
Kerstin Meyer
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 30.11.17, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 10,80 €,
Kleingruppe: 15,80 €
Kursnummer: 23307016

In der Weihnachtsbäckerei – Stollen, Lebkuchen & Co

Gemeinsam backen macht einfach mehr Spaß. Wir backen weihnachtliches Gebäck wie Stollen und Lebkuchen in verschiedenen Varianten. Es werden Rezepte für Anfänger und Könner dabei sein. Und außerdem nimmt jeder eine gut gefüllte Keksdose mit nach Hause.

Syke

Berufsbildende Schulen, Gebäude A1
Raum 103, An der Weide 8
Kerstin Meyer
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 07.12.17, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 10,80 €,
Kleingruppe: 15,80 €
Kursnummer: 23307017

Türkische Küche

Ein türkisches Menü – auch für Ungeübte

Ob Börek, Pilaf, Baklava, Köfte oder Imman Bayildi, die türkische Küche ist sehr abwechslungsreich und bietet für jeden Geschmack etwas. Mit frischen Zutaten ein leichtes typisches Menü kochen. Beim gemeinsamen Kochen und Essen lernen Sie verschiedene Gewürze und Küchengeheimnisse der Türkei kennen.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 3720

Syke

Berufsbildende Schulen, Gebäude A1
Raum 103, An der Weide 8
Kader Güllü
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 14.09.17, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 13,50 €,
Kleingruppe: 18,50 €
Kursnummer: 23307006

Syke

Berufsbildende Schulen, Gebäude A1
Raum 103, An der Weide 8
Kader Güllü
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 17.10.17, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 13,50 €,
Kleingruppe: 18,50 €
Kursnummer: 23307007

Syke

Berufsbildende Schulen, Gebäude A1
Raum 103, An der Weide 8
Kader Güllü
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 05.12.17, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 13,50 €,
Kleingruppe: 18,50 €
Kursnummer: 23307008

Fingerfood auf Türkisch

Wir bereiten original türkische Spezialitäten zu, die auch gut für Gäste geeignet sind und sich gut vorbereiten lassen.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 3720

Syke

Berufsbildende Schulen, Gebäude A1
Raum 103, An der Weide 8
Kader Güllü
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 02.11.17, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 16,20 €,
Kleingruppe: 21,20 €
Kursnummer: 23307009

Kaffee wieder genießen

Vortrag mit Kaffee-Verkostung

Möchten Sie mehr über Ihr tägliches Getränk wissen und neue Trends kennenlernen? Nicht nur zuhören, sondern auch etwas probieren? Dann gönnen Sie sich diese Kaffeestunde.

Kaffee und Kuchen sind im Preis inbegriffen.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 7949590

Syke

Stadtbibliothek, Hinrich-Hanno-Platz 1
Oliver Kriegsch
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
So, 12.11.17, 14:00 Uhr
1 U-Tag, 2 U-Std., 15,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 23307025

Single Malt Whisky

Hier erfahren Sie, wie Malt Whisky hergestellt wird und wie sich verschiedene Methoden der Herstellung auf Geschmack und Qualität auswirken; natürlich kommen auch die Historie und die Trinkkultur nicht zu kurz; Sie lernen, mit welchen Methoden der Verkostung Sie sich seinen Geschmack am besten erschließen; wie und warum sich typische, z.T. regional geprägte Whiskystile entwickelt haben; z. B. was einen irischen von einem schottischen unterscheidet, welchen Einfluss das Fass, in dem er gelagert wird, hat usw.; Außerdem bekommen Sie Einkaufstipps und es geht ganz praktisch zu, in diesem Fall am Beispiel zehn verschiedener, typischer Single Malt Whiskys.
Einschließlich 30,00 € Materialkosten.
Fragen z. Kursinhalt: 04408 60809

Syke

Vorwerk, Am Amtsannteich 3
(Zugang über Waldstraße 76)
Karl-Heinz Finger
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 17.11.17, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 42,00 €,
Kleingruppe: 47,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 23307020



Sprachen



Snack op Platt: »En Möhl dreiht sick«

in Kooperation mit dem Kreismuseum
Um Anmeldung wird gebeten.

Syke

Kreismuseum

Traute Dittmann

Info und Anmeldung: 04242 2527

Do, 14.09.17, 15:00 Uhr

1 U-Tag, 3 U-Std., 5,00 €, inkl. Kaffee und Butterkuchen. Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 23426008

Schrieverwarkstääd op Platt

in Kooperation mit dem Kreismuseum
Der Schrieverkring sucht neue plattdeutsche Autor/-innen.
Um Anmeldung wird gebeten.

Syke

Kreismuseum

Info und Anmeldung: 04242 2527

Mi, 25.10.17, 15:00 Uhr

1 U-Tag, 3 U-Std., 5,00 €, inkl. Kaffee und Butterkuchen. Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 23426010

Plattdüütsch op de deel

in Kooperation mit dem Kreismuseum
Lesung mit Birgit Lemmermann
Um Anmeldung wird gebeten.

Syke

Kreismuseum

Info und Anmeldung: 04242 2527

Sa, 11.11.17, 15:00 Uhr

1 U-Tag, 3 U-Std., 10,00 €, inkl. Kaffee und Butterkuchen. Keine Ermäßigung möglich.
Lesung
Kursnummer: 23426007

Snack op Platt: »Molen, wittjern un tapezeern«

in Kooperation mit dem Kreismuseum
Plattdeutscher Gesprächskreis unter Leitung von Traute Dittmann.
Um Anmeldung wird gebeten.

Syke

Kreismuseum

Traute Dittmann

Info und Anmeldung: 04242 2527

Fr, 17.11.17, 15:00 Uhr

1 U-Tag, 3 U-Std., 5,00 €, inkl. Kaffee und Butterkuchen. Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 23426009

Schrieverwarkstääd op Platt

in Kooperation mit dem Kreismuseum
Um Anmeldung wird gebeten.

Syke

Kreismuseum

Info und Anmeldung: 04242 2527

Mi, 30.08.17, 15:00 Uhr

5,00 € inkl. Kaffee und Butterkuchen
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: A23426011

Plattdüütsch op de deel: »Se hebbt er Book tomookt«

in Kooperation mit dem Kreismuseum
Schrievers und Vertellers ut 'n Landkreis Deefholt. Heinrich Jürgens, Margret Büntemeyer, Ernst Schüttemeyer. Unter Leitung von Traute Dittmann
Um Anmeldung wird gebeten.

Syke

Kreismuseum

Info und Anmeldung: 04242 2527

Sa, 02.12.17, 15:00 Uhr

1 U-Tag, 3 U-Std., 8,00 €, inkl. Kaffee und Butterkuchen. Keine Ermäßigung möglich.
Lesung
Kursnummer: 23426006

Internationales Sprachencafé

... in Kooperation mit dem Café Alte Posthalterei

Menschen, Kulturen und Sprachen treffen aufeinander ... im Sprachencafé.

Folgende Sprachentische werden angeboten:

- Englisch
- Französisch
- Italienisch
- Spanisch

Weitere Informationen und Termine siehe Seite 28.

Einführung in die arabische Sprache und Kultur 2

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte mit geringen Vorkenntnisse. Sie werden Schritt für Schritt an die Sprache herangeführt und können schon nach kurzer Zeit mit arabischen Muttersprachler/innen in einfacher Art und Weise kommunizieren. Daneben erhalten Sie interessante Einblicke in die arabische Kultur.

Syke

Alte Posthaltere, Nienburger Str. 5
Reine El Haddad
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 20.09.17, 18:45 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 23401001

Einführung in die arabische Sprache und Kultur 3

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte mit Vorkenntnissen. Sie werden Schritt für Schritt an die Sprache herangeführt und können schon nach kurzer Zeit mit arabischen Muttersprachler/innen in einfacher Art und Weise kommunizieren. Daneben erhalten Sie interessante Einblicke in die arabische Kultur.

Syke

Alte Posthaltere, Nienburger Str. 5
Reine El Haddad
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 20.09.17, 17:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 23401002

English Basic – A1

Möchten Sie gerne Ihr Basiswissen in Englisch aufbessern? Möchten Sie mit besserem Selbstvertrauen Englisch lesen, schreiben und sprechen? Dieser Kurs unterstützt Sie dabei mit dem dafür benötigten Vokabular, relevanter Grammatik, Rollenspielen, Gesprächen und interessanten Arbeitsblättern in entspannter Atmosphäre. Geringe Vorkenntnisse sind empfehlenswert.

Syke

Alte Posthaltere, Nienburger Str. 5
Mercia Wilson
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 06.09.17, 18:45 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 23406007

Englisch – A2

Für Interessierte mit Vorkenntnissen.
Lehrwerk: English Elements 2, Unit 7.

Syke

Alte Posthaltere, Nienburger Str. 5
Mercia Wilson
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 05.09.17, 18:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 23406006

Englisch – A2

Ein Kurs für alle mit Vorkenntnissen, die Lust haben mit Spaß aber ohne Stress und Zeitdruck Englisch, z.B. für den Urlaub oder einfache Gespräche, zu lernen. Durch eine kurzweilige Mixtur aus Dialogen, einfachen aber inspirierenden Sprechansätzen und Texten lernen Sie die englische Sprache.

Lehrbuch: Great! A2, Klett-Verlag.
Kein Unterricht in den Ferien.
Fragen z. Kursinhalt: 04203-4399917

Syke

Alte Posthaltere, Nienburger Str. 5
Danielle Herman
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 14.09.17, 18:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €,
Kursnummer: 23406004

Englisch 12 – Refresher – A2/B1

Lehrwerk: English Elements 2, Unit 11/12.
Kein Unterricht in den Ferien.

Syke

Alte Posthaltere, Nienburger Str. 5
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 13.09.17, 20:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 23406014

Relaxed English Conversation – B1

In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, Ihr Englisch in einer »relaxed atmosphere« zu verbessern. Leichte Konversation, interessante Themen und gezielte Grammatikübungen sind Inhalte dieses Kurses.

Syke

Alte Posthaltere, Nienburger Str. 5
Mercia Wilson
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 06.09.17, 16:55 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 72,00 €,
Kleingruppe: 82,00 €
Kursnummer: 23406002

Englisch 8 – B1

Sie werden gezielt auf Alltag und Urlaub vorbereitet und können in gemeinsamen Gesprächen weiterlernen.
Lehrwerk: English Elements 3, Unit 9.

Syke

Alte Posthaltere, Nienburger Str. 5
Mercia Wilson
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 05.09.17, 16:15 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 72,00 €,
Kleingruppe: 82,00 €
Kursnummer: 23406015

Englisch – B1 plus

Lehrwerk: wird bei Kursbeginn bekanntgegeben. Kein Unterricht in den Ferien.

Syke

Alte Posthaltere, Nienburger Str. 5
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 13.09.17, 18:15 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 72,00 €,
Kleingruppe: 82,00 €
Kursnummer: 23406011

Französisch Konversation – B2

Ce cours s'adresse à des personnes de bon niveau désirant s'exprimer librement en français. Nous discuterons de thèmes actuels, sans oublier de parler – de temps en temps – de grammaire.

Kein Unterricht in den Schulferien.
Fragen z. Kursinhalt: 04252 874

Syke

Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Christine Jahnel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 14.09.17, 09:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 23408001

Griechische Sprache und Kultur

Griechenland – da denken wir an Urlaub mit Sonne, Meer, wunderschönen Tavernen. An große Philosophen und antike Tempel. Und an die Wiege der Demokratie. Vielleicht auch an die wirtschaftliche Situation.

Seltener denken wir an einen Sprachkurs. Vielleicht ist das griechische Alphabet eine kleine Hemmschwelle, die zunächst über-

wunden werden muss. Als indogermanische Sprache hat sie in Bezug auf den Wortschatz und die Sprachstruktur viele Gemeinsamkeiten mit westeuropäischen Sprachen. Sie ist somit nicht so schwer zu lernen. Kommen Sie und lassen Sie sich überraschen!

Syke

Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Alkiviadis Spyrou
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 01.11.17, 14:00 Uhr
4 U-Tage, 16 U-Std., 40,00 €,
Kleingruppe: 50,00 €
Kursnummer: 23412001

Griechisch 10 – A1

Interessierte mit Vorkenntnissen sind willkommen. Der Einstieg wird erleichtert durch Wiederholungen.

Syke

Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Alkiviadis Spyrou
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 27.09.17, 18:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 23412002

Russisch für Anfänger und Anfängerinnen

Wenn Sie ein großes Interesse haben, die schöne, wunderbare russische Sprache zu lernen, dann sind Sie bei mir herzlich willkommen! Ich biete einen Russischkurs für Anfängerinnen und Anfänger an und auch für Personen, die schon einige wenige Vorkenntnisse besitzen.

Kein Unterricht in den Schulferien.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 7840558

Syke

Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Natalja Schellenberg
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 12.09.17, 19:00 Uhr
11 U-Tage, 22 U-Std., 55,00 €,
Kleingruppe: 65,00 €
Kursnummer: 23419001



Erzähl-Café

Ein Ort der Begegnung

**Kulturelles – Interkulturelles –
Politisches – Menschliches**

Veranstaltungen und Termine finden
Sie auf Seite 139 hier im Programmheft.

Café »Alte Posthalterei«, Waldstraße 3 Postscheune der alten Posthalterei

• Café täglich geöffnet 14:00 – 18:00 Uhr

Café-Betreiber: Rund ums Syker Rathaus e. V.
Internet: www.cafe-syke.de

Spanisch 4 - A1

Für alle Interessierten mit geringen Vorkenntnissen, die in einer entspannten Atmosphäre Spanisch lernen möchten. Die Teilnehmenden erhalten Einblicke in die kulturelle Vielfalt Südamerikas. Systematisch wird die sprachliche Handlungsfähigkeit in wichtigen Alltagssituationen entwickelt.

Lehrwerk: Con gusto A1, Unidad 7.
Kein Unterricht in den Ferien.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 7936

Syke

Alte Posthaltere, Nienburger Str. 5
Josefa Schröder
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 22.08.17, 18:00 Uhr
14 U-Tage, 28 U-Std., 70,00 €,
Kleingruppe: 80,00 €
Kursnummer: A23422005

Spanisch mit Muße – A2

Für Interessierte, die ihre Spanischkenntnisse auffrischen und weiter ausbauen möchten.

Lehrwerk: Con gusto A2, Unidad 6.
In den Ferien findet kein Unterricht statt.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 7936

Syke

Alte Posthaltere, Nienburger Str. 5
Josefa Schröder
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 18.09.17, 09:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 23422603

»Hablamos«

Spanisch für Genießer und Menschen, die es lieben diese Sprache zu sprechen!

Sie wollen Spanisch lernen oder es verbessern? Dann sind Sie hier genau richtig. Dieser Kurs bietet an: Verbesserung der Grammatik, des Satzbaus, der Aussprache und des Wortschatzes. Vielfalt durch Spaß und Musik.

Kein Unterricht in den Ferien.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 7936

Syke

Alte Posthaltere, Nienburger Str. 5
Josefa Schröder
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 07.09.17, 19:15 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 23422604

Spanisch intensiv am Wochenende

Wollten Sie immer einmal Strukturen wiederholen, die typisch für die spanische Sprache sind? In diesem Kurs werden wir das und mehr machen: Übungen, Dialoge und vor allem leichte Konversation. Geeignet für Teilnehmer bis A1. Kein Anfängerkurs!

Fr., 18:00 – 20:15 Uhr
Sa., 09:00 – 14:00 Uhr
So., 09:00 – 14:00 Uhr

Syke

Alte Posthaltere, Nienburger Str. 5
Elisa Catalá Alonso de Medina
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 17.11.17, 18:00 Uhr
3 U-Tage, 15 U-Std., 45,00 €, Kleingruppe:
55,00 €, inkl. Pausengetränke.
Kursnummer: 23422001

Spanisch – B1

En un ritmo ameno este curso comprenderá tanto el trabajo con el libro de texto y la ejercitación de facilidades gramaticales así como la consolidación del léxico. Alternaremos con unidades de conversación, trabajo con videos y juegos. Trabajaremos con el libro Perspectivas Ya! nivel B1.

In den Ferien findet der Unterricht statt.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 8099022

Syke

Alte Posthaltere, Nienburger Str. 5
Corina Oehmichen-Pfähler
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 04.09.17, 19:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 72,00 €,
Kleingruppe: 82,00 €
Kursnummer: 23422002



Toledo, Foto: Wikipedia

Computer & Co.

Das Smartphone-Betriebssystem Android – Modul 1

Kursinhalte:

- Aufbau eines Smartphones
- Umgang mit einem Smartphone (mit Android Betriebssystem)
- Benutzeroberfläche und Statusleiste
- Unterschiede zum Apple »iPhone« (iOS-Betriebssystem)
- Homebildschirm (Desktop) und damit verknüpfte Funktionen
- Allgemeine Einstellungen
- Energieoptionen
- Installieren von Programmen (Apps) aus dem Playstore

Bitte das eigene Smartphone mitbringen.

Syke

Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5

EDV Dozententeam

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Sa, 04.11.17, 09:00 Uhr

1 U-Tag, 6 U-Std., 24,60 €,

Kleingruppe: 29,60 €, inkl. Pausenkaffee

Kursnummer: 23501015

Linux auf dem Desktop-PC – für private Anwender

Ausspionieren von Kundendaten, gravierende Sicherheitslücken, eine sich immer schneller drehende Spirale des Konsums von EDV-Produkten (Computer, Notebooks, Betriebssysteme) sind fast tägliche Themen in den Massenmedien. Beteuerungen der Herausgeber kommerzieller Betriebssysteme darüber, dass »keine Bespitzelungen und Aufzeichnungen stattfinden«, haben sich schon zu oft als falsch erwiesen. Egreifen Sie selbst die Initiative: es gibt eine vollwertige Alternative zu den kommerziellen Betriebssystemen:

Linux. Es ist sicher, stabil, ohne Spionagetüren, lizenzkostenfrei und leistungsstark. Freiheit kommt nicht von selbst - man muss etwas dafür tun, damit man sie genießen kann. In diesem Kurs erhalten Sie einen ersten Überblick darüber, was Linux ist, was es kann und wie Sie es für sich nutzen können.

Fragen z. Kursinhalt: 04277 963328

Syke

Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5

Andreas Richter

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Sa, 07.10.17, 10:00 Uhr

1 U-Tag, 3 U-Std., 9,90 €,

Kleingruppe: 14,90 €

Vortrag

Kursnummer: 23501004

Linux auf dem Desktop – für Selbständige und Kleinunternehmer/-innen

Auch in diesem Bereich ist es keinesfalls Grundvoraussetzung, ein kommerzielles Betriebssystem einzusetzen! Ganz im Gegenteil: Linux ist in weiten Bereichen skalierbar und dadurch lassen sich viele Anwendungen und Dinge exakt an Ihren Alltag anpassen. Viele große Unternehmen setzen schon seit längerem auf Linux in ihrem Geschäftsalltag. In diesem Kurs erfahren Sie die Unterschiede zu anderen Betriebssystemen und die Vorteile eines Einsatzes von Linux für ihre Unternehmung.

Teilnahme-Voraussetzung: Besuch des Kurses »Linux auf dem Desktop-PC - für private Anwender« oder vergleichbare Kenntnisse.

Fragen z. Kursinhalt: 04277 963328

Syke

Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5

Andreas Richter

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Sa, 21.10.17, 10:00 Uhr

1 U-Tag, 3 U-Std., 15,00 €,

Kleingruppe: 20,00 €

Vortrag

Kursnummer: 23501005

Gewusst wie – PC Einführung für Anfänger/-innen

In Kooperation mit der Stadtbibliothek

Dieser Kurs ist für PC-Anfänger/-innen gedacht, die keine oder nur sehr geringe Computer-Kenntnisse haben und gerne mit dem PC arbeiten möchten. Folgende Themen werden in dem Kurs bearbeitet:

- Handhabung von Rechner, Bildschirm, Tastatur, Maus und Drucker
- Anschluss einer digitalen Foto-Kamera und eines USB- Sticks
- Programme starten und anwenden am Beispiel von Texten und Bildern
- Dateien verwalten: Ordner und Dateien anlegen, speichern, kopieren und drucken.

Syke

Stadtbibliothek, Hinrich-Hanno-Platz 1

Margitta Staib

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 16.08.17, 09:00 Uhr

3 U-Tage, 12 U-Std., 43,60 €

Kursnummer: A23501005

Syke

Stadtbibliothek, Hinrich-Hanno-Platz 1

Margitta Staib

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 08.11.17, 09:00 Uhr

3 U-Tage, 12 U-Std., 43,60 €

Kursnummer: 23501002

Internet – Suchen und Finden im Internet

In Kooperation mit der Stadtbibliothek

In diesem Kurs werden Sie Tipps rund um das Internet und den Umgang mit Suchmaschinen bekommen. Im Internet kann alles recherchiert werden: Begriffe können nachgeschlagen werden, Texte übersetzt oder Preise verglichen werden, Dinge gekauft und Reisen gebucht werden. Sie können im Internet Presseartikel lesen oder sich über Veranstaltungen informieren und z.B. auch die Öffnungszeiten oder andere Informationen von öffentlichen Einrichtungen finden. Wie diese Informationen abgerufen werden können, wird an diesem Vormittag in lockerer Atmosphäre erklärt. Auf die Wünsche der Teilnehmer/-innen wird so weit wie möglich eingegangen, auch wenn Sie sich z. B. für Amazon, eBay und Co. interessieren. Mitmachen können Sie ganz ohne Erfahrung mit dem PC und dem Internet, denn für diesen Kurs sind keine Vorkenntnisse nötig. Von Vorteil ist es, wenn Sie mit der Maus umgehen können. Anmeldungen zu diesem Kurs nur bei der Stadtbibliothek, Tel. 04242 164-235.

Syke

Stadtbibliothek, Hinrich-Hanno-Platz 1
Margitta Staib
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 25.10.17, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 16,20 €
Kursnummer: 23501003

Das Internet souverän und sicher nutzen

Kursinhalte:

- Einstieg ins Internet
 - E-Mails nutzen
 - Suchmaschinen anwenden
 - Onlineshopping und Onlinebanking
 - Über Skype telefonieren
 - Sicherheit im Internet
 - Soziale Netzwerke (z. B. Facebook)
 - Informationen aus dem Internet nutzen
- Teilnahme-Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse. Skript/Bücherkosten: 17,70 € soweit erforderlich.

Syke

Bildungsstätte, Boschstr. 7
Katrin Wiemers
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 05.09.17, 09:30 Uhr
4 U-Tage, 16 U-Std., 62,80 €
Kursnummer: 23502002

Medienkompetenz: »Kinder heute gehen wir mal ins Netz«

»Hilfestellung für Eltern auf dem Weg durch die Untiefen der digitalen Medien«

Digitale Medien sind ein fester Bestandteil im Leben von Kindern und Jugendlichen. Eltern sehen oftmals mit Sorge auf die wachsende Nutzung von Smartphones und Internet. Wie viel davon ist nötig für Schule und Freizeit, wann ist eine Grenze erreicht? Der kompetente und kritische Umgang mit digitalen Medien ist ein wichtiges Thema, nicht nur in der Schule, sondern auch bei der Erziehung im Elternhaus. Dort werden die Weichen zur Mediennutzung gestellt. Wie können Eltern ihre Kinder sinnvoll darin fördern, aber auch gleichzeitig schützen und im Umgang – wenn nötig – Grenzen setzen? In diesem zweitägigen Seminar werden Eltern im Umgang mit digitalen Medien geschult. Medienkompetente Kinder erfordern auch medienkompetente Eltern. Sie erhalten Hilfestellung zum Medienalltag und Mediennutzung zuhause und erfahren selbst die Faszination von Computerspielen und Social Network. Die Inhalte des zweiten Kurstages richten sich auch nach den konkreten Wünschen und Anliegen der Teilnehmer. Fragen z. Kursinhalt: 04241 971327

Syke

Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Brigitta Wortmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 21.10.17, 09:00 Uhr
2 U-Tage, 16 U-Std., 67,20 €,
Kleingruppe: 77,20 €
Kursnummer: 23501017

Tabellenkalkulation EXCEL 2016 – der Einstieg

Hier lernen Sie die Benutzeroberfläche und die Funktionsweise der Multifunktionsleiste in Excel kennen. Sie bekommen die Grundlagen der Tabellenbearbeitung, den Aufbau und die Eingabe von Formeln, Zellbezüge und die Grundlagen der Zellformatierung, vermittelt. Durch den Einsatz und die Bearbeitung von Diagrammen gestalten Sie mit Excel Daten anschaulich und übersichtlich. Am Ende des Kurses können Sie mit einfachen Funktionen arbeiten und einfache Berechnungen in

Tabellen selbst erstellen.

Max. 8 Teilnehmer/-innen. Teilnahme-Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse. Skript/Bücherkosten: 16,60 € soweit erforderlich.

Syke

Bildungsstätte, Boschstr. 7
Rainer Wieben
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 05.09.17, 18:30 Uhr
3 U-Tage, 12 U-Std., 49,60 €
Kursnummer: 23502001

Tabellenkalkulation EXCEL 2016 – der Aufbaukurs

Hier machen Sie sich vertraut im Umgang mit mehreren Tabellenblättern und Arbeitsmappen, Sie lernen Zeilen und Spalten zu fixieren und eine schnelle Tabellenbearbeitung durch den Gruppenmodus zu nutzen. Sie erfahren wie Sie Zellen, Tabellen und Arbeitsmappen vor dem Zugriff anderer schützen können und wie Sie Fehler in Tabellen erfolgreich suchen und korrigieren. Sie lernen einfache und geschachtelte Funktionen mit dem Funktionsassistenten aufzubauen und Ihnen werden Anwendungsmöglichkeiten der Funktionen wenn, sverweis und wverweis verständlich aufgezeigt. Ihnen wird verdeutlicht, wie Sie Diagramme individuell gestalten und bearbeiten können und welche Vorteile die bedingte Formatierung für Ihre Tabellen hat. Durch die wiederholte Anwendung der bereits erworbenen Kenntnisse im Umgang mit Excel wird Ihr Wissen aus dem ersten Modul gefestigt. Max. 8 Teilnehmer/-innen. Teilnahme-Voraussetzung: Besuch des Excel-Einstiegskurses oder vergleichbare Kenntnisse. Unterrichtszeiten: Fr., 18:30 – 21:45 Uhr und Sa., 09:00 – 16:00 Uhr; Skript/Bücherkosten: 16,60 € soweit erforderlich.

Syke

Bildungsstätte, Boschstr. 7
Rainer Wieben
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 22.09.17, 18:30 Uhr
2 U-Tage, 12 U-Std., 49,60 €
Wochenendseminar
Kursnummer: 23502003



KREISMUSEUM SYKE

Veranstaltungen und Ausstellungen September 2017 – Januar 2018

02.09.17, 11:00 – 16:00 Uhr

Wolle färben für Anfängerinnen. Dozentin Christine Pohl. In Kooperation mit der VHS. Anmeldung unter 04242 976-4444.

03.09.17, 15:00 Uhr

Führung durch die Ausstellung »Jungs« mit der Kuratorin der Ausstellung Elsbeth Kautz (Geschichts- und Kulturwissenschaftlerin). Nur Museumseintritt.

09.09.17, 14:00 – 18:00 Uhr

»Steinzeithandwerk«. Für Kinder ab 8 Jahre und Erwachsene. Eine Kooperation mit der Wildnisschule Schattenwolf. Anmeldung unter 04242 2527 oder info@kreismuseum-syke.de. 10,00 €. Kinder nur in Begleitung eines Erwachsenen.

10.09.17, 10:00 – 18:00 Uhr

Denkmal-Tag. Vorführung Sensen und Dengeln mit Dr. Thomas Klauke. Eintritt frei.

14.09.17, 19:00 Uhr

Vortrag »Jungs« von Elsbeth Kautz (Geschichts- und Kulturwissenschaftlerin) und Kuratorin der Ausstellung. In Kooperation mit der VHS. Anmeldung unter 04242 2527. Nur Museumseintritt.

14.09.17, 15:00 Uhr

Snack op Platt. »En Möhl dreiht sick«. Als Gast Museumsmüller Hans-Hermann Bohlmann. Leitung Traute Dittmann. In Kooperation mit der VHS. Anmeldung unter 04242 2527.

15.09.17, 15:00 Uhr

Geschichtswerkstatt: Das Gaststättenwesen im Landkreis Diepholz. Unter Leitung von Ralf Weber (Historiker M.A.) In Kooperation mit der VHS. Anmeldung unter 04242 2527.

17.09.17, 11:00 – 18:00 Uhr

Bauernmarkt mit Backtag und Pflanzenmarkt. Kaninchen, Kaltblutpferde, Seiler, Sägegatter, Besenbinder, Rechenmacher, Schuhmacher, Drechsler, Imker, Grütz- und Schrotmühlen, Sattler, Schmieden, Stuhlflechterin. Musik im Sommergarten mit den »Genks«. Puffer mit Apfelmus, Buttern, Tante-Emma-Laden. Pferdewagenfahrt um 14:00 Uhr mit Johann Lindhoff. Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich unter 04242 1293.

19.09.17, 15:30 – 17:00 Uhr

Wir Kriegs- und Nachkriegskinder-Gesprächskreis Magda Ventzke. In Kooperation mit der VHS. Entgeltfrei.

20.09.17, 15:00 Uhr

Interkultureller Textilarbeitskreis. In Kooperation mit der VHS. Entgeltfrei.

21.09. bis 09.11.17, 19:00 – 20:30 Uhr

Weben am Webrahmen - Unikate selber herstellen. Dozentin Helga Mladenovic. Kurs mit 8 Abenden, in Kooperation mit der VHS. Anmeldung unter 04242 976-4444.

23. und 24.09.17

Schmiedeseminar mit Peter Steinke. In Kooperation mit der VHS. Anmeldung unter 04242 976-4444.

24.09.17, 14:00 – 16:00 Uhr

Generationsübergreifendes Angebot »Getreide dreschen« für Jung und Alt. In Kooperation mit der VHS. Nur Museumseintritt. Ohne Anmeldung.

01.10.17, 14:00 – 17:00 Uhr

Tag der Regionen. Kuchenbacken im Steinbackofen mit Museumsbäckerin Jutta Radeke. Sauerkraut im Glas, Schule früher. Eintritt frei.

14.10.17, 14:00 – 16:30 Uhr

»Werkstatt der Blätter« - Kunst mit Kindern in der Natur. Gemeinsam wollen wir die Natur entdecken, dabei ist der Wald unser Atelier. Unser Thema ist der Herbst mit all seinen bunten Farben. Wir werden im Wald kleine Kunstwerke getsalzen, die wir dem Wald hinterher überlassen werden. Bei schlechtem Wetter werden wir im Museum Kunstwerke aus Naturmaterialien entwerfen. Bitte dem Wetter angemessen kleiden und Wechselsachen mitbringen. Für ein Picknick ist gesorgt. 5,00 €. Anmeldung unter 04242 2527 oder info@kreismuseum-syke.de.

15.10.17, 10:00 – 18:00 Uhr

Handwerker- und Apfelsonntag. Seiler, Sägegatter, Besenbinder, Rechenmacher, Korbflechter, Schuhmacher, Sattler, Schmieden, Grütz- und Schrotmühlen, Stuhlflechterin, Malermeister Uwe Heusmann (Holzbemalung), Pellkartoffeln mit Quark, Holzautos bauen, Tante-Emma-

Laden. Pferdewagenfahrt um 14:00 Uhr mit Johann Lindhoff. Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich unter 04242 1293.

17.10.17, 15:30 – 17:00 Uhr

Wir Kriegs- und Nachkriegskinder-Gesprächskreis Magda Ventzke. In Kooperation mit der VHS. Entgeltfrei.

18.10.17, 15:00 – 17:00 Uhr

Interkultureller Handarbeitskreis. In Kooperation mit der VHS. Entgeltfrei.

21.10.17, 13:00 – 17:00 Uhr

Cajon-Workshop mit Sven Bartel. Teil I. »Erst bauen- dann spielen«. In Kooperation mit der VHS. Anmeldung unter 04242 976-4444.

21.10.17, 10:00 – 16:00 Uhr

»500 Jahre Reformation. Die ev. Kirche zwischen Weser und Hunte«. Tagung zur regionalen Geschichte. Tagungsbeitrag 14,00 € inkl. Kaffee, Butterkuchen, Suppe. Anmeldung unter 04242 2527 oder info@kreismuseum-syke.de

22.10.17, 14:00 – 16:00 Uhr

»Basteln für den Herbst«. Generationsübergreifendes Angebot für Jung und Alt. In Kooperation mit der VHS. Ohne Anmeldung. Entgeltfrei.

23.10.17, 19:30 Uhr

Vortrag von Rolf Witt: Gefährdung und Schutz von Bienen. In Kooperation mit der VHS. Anmeldung 04242 976-4444.

25.10.17, 15:00 Uhr

Schrieverkstääd op Platt. Der Schrieverkring sucht neue plattdeutsche Autoren. 5,00 € inkl. Kaffee und Butterkuchen. Anmeldung unter 04242 2527 oder info@kreismuseum-syke.de.

25.10.17, 19:00 Uhr

Szenische Lesung »Würzig & Gesund durchs Jahr«. Altbewährtes aus dem Kräuter/Gewürzgarten neu entdeckt ... In Kooperation mit der VHS. 9,00 €. Anmeldung 04242 2527 oder info@kreismuseum-syke.de. Spicys Gewürzmuseum, Hamburg-Speicherstadt.

27.10.17, 19:00 Uhr

Gartenvortrag in Kooperation mit der Arbeitsgemeinschaft Gartenkunst und Gartenkultur.

28.10.17, 13:00 – 17:00 Uhr

Cajon-Workshop mit Sven Bartel. Teil II. »Erst bauen- dann spielen«. In Kooperation mit der VHS. Anmeldung unter 04242 976-4444.

29.10.17, 14:00 – 16:00 Uhr

Generationsübergreifendes Angebot »Vogelfutter und Futterglocken« für Jung und Alt. In Kooperation mit der VHS. Ohne Anmeldung. Nur Museumseintritt.

05.11.17, 11:00 – 18:00 Uhr

Kunsthändlermarkt mit Backtag. Brezel, Kugeln marmorieren, Tannenbäume basteln, Tante-Emma-Laden.

11.11.17, 15:00 Uhr

Plattdüütsch op de Deel mit Birgit Lemmermann. In Kooperation mit der VHS. Anmeldung unter 04242 2527 oder Info@kreismuseum-syke.de

11.11.17, 11:00 – 16:00 Uhr

Wolle färben für Anfängerinnen. Dozentin Christine Pohl. In Kooperation mit der VHS. Anmeldung unter 04242 976-4444.

11.11.17, 10:00 – 17:00 Uhr

»Das alte Dorf II - Hof und Acker, Wald und Weide in Niedersachsen vor 1800«. Seminar mit Dr. Angelika Kroker. 40,00 € inkl. Kaffee und Butterkuchen. In Kooperation mit der VHS und dem Kreisheimatbund. Anmeldung unter 04242 2527 oder info@kreismuseum-syke.de

12.11.17, 11:00 – 17:00 Uhr

Bücheronntag mit Bücherflohmarkt. Vorlesestationen der Museumspädagogik.

16.11.17, 19:30 Uhr

»Wieder auf allen Meeren«. Vortrag von Harald Focke. In Kooperation mit der VHS. Anmeldung unter 04242 2527.

17.11.17, 15:00 Uhr

Snack op Platt. »Molen, wittjern un tapezeern«. Plattdeutscher Gesprächskreis unter Leitung von Traute Dittmann. In Kooperation mit der VHS. 5,00 € inkl. Kaffee und Butterkuchen. Anmeldung unter 04242 2527 oder info@kreismuseum-syke.de

19.11.17, 14:00 – 16:00 Uhr

»Alles über Gerstenkaffee«. Generationsübergreifendes Programm für Jung und Alt. In Kooperation mit der VHS. Ohne Anmeldung. Nur Museumseintritt.

21.11.17, 15:30 – 17:00 Uhr

Wir Kriegs- und Nachkriegskinder-Gesprächskreis Magda Ventzke. In Kooperation mit der VHS. Entgeltfrei.

22.11.17, 15:00 – 17:00 Uhr

Interkultureller Handarbeitskreis. In Kooperation mit der VHS. Entgeltfrei.

24.11.17, 19:00 Uhr

Gartenvortrag in Kooperation mit der Arbeitsgemeinschaft Gartenkunst und Gartenkultur.

25.11.17,

Tagesseminar Seife herstellen. In Kooperation mit der VHS. Anmeldung unter 04242 976-4444.

25.11.17

Flohmarkt für Weihnachtsdeko

26.11.17

Tagesseminar Glasperlen herstellen. In Kooperation mit der VHS. Anmeldung unter 04242 976-4444.

26.11.17, 14:00 – 17:00 Uhr

Kuchenbacken im Steinbackofen mit Museumsbäckerin Jutta Radeke. Eintritt frei.

02.12.17, 15:00 Uhr

»Se hebbt er Book tomookt«- Plattdütsch op den Deel. Schrievers und Vertellers ut 'n Landkreis Deefholt. Heinrich Jürgens, Margret Büntemeyer, Ernst Schüttemeyer. Leitung Traute Dittmann. In Kooperation mit der VHS. 8,00 € inkl. Kaffee und Butterkuchen. Anmeldung unter 04242 2527 oder info@kreismuseum-syke.de.

03.12.17

Tagesseminar Filzen mit Marion Frenzel. In Kooperation mit der VHS. Anmeldung unter 04242 976-4444.

03.12.17, 14:00 – 16:00 Uhr

»Weihnachtskinotag«. Film auf der Diele bei Punsch und Keksen. Generationsübergreifendes Angebot für Jung und Alt. Ohne Anmeldung. Nur Museumseintritt. In Kooperation mit der VHS.

10.12.17, 14:00 – 16:00 Uhr

»Kekse backen«. Generationsübergreifendes Angebot für Jung und Alt. In Kooperation mit der VHS. Ohne Anmeldung. Nur Museumseintritt.

19.12.17, 15:30 – 17:00 Uhr

Wir Kriegs- und Nachkriegskinder-Gesprächskreis Magda Ventzke. . In Kooperation mit der VHS. Entgeltfrei.

17.01.2018, 15:00 – 17:00 Uhr

Interkultureller Handarbeitskreis. In Kooperation mit der VHS. Entgeltfrei.



Herrlichkeit 65, 28857 Syke

Tel. 04242 2527, Fax 04242 3118

E-Mail: info@kreismuseum-syke.de

Öffnungszeiten:

Di – Fr 14:00 – 17:00 Uhr, Sa 14:00 – 18:00 Uhr

Sonn- und Feiertage 10:00 – 18:00 Uhr

Besuch von Klassen, Gruppen
sowie Führungen nach Vereinbarung

KREISMUSEUM SYKE
Museum des Landkreises Diepholz

Bassum



Gesellschaft 167

Kultur 170

Gesundheit 173

Sprachen 176

Computer & Co. 178



Bernd-Fred Heyne

Alte Poststraße 9
 27211 Bassum
 Tel. 04241 971499
 bernd.heyne@t-online.de



Anmeldung

Tel. 04242 976-4444
 Fax 04242 976-4942
 vhs@vhs-diepholz.de
 www.vhs-diepholz.de

Stadtverwaltung-Infos

Alte Poststraße 14, 27211 Bassum
 Tel. 04241 84-0
 Fax 04241 84-39
 Kultur Tel. 04241 8412
 buergerservice@stadt-bassum.de
 www.bassum.de

Bürgerservice: Alte Poststraße 10

Mo. 8 – 17 Uhr
 Di., Mi., Fr. 8 – 12 Uhr
 Do. 08 – 18 Uhr

Nach den Öffnungszeiten des Sozialamts
 und anderer Dienste erkundigen Sie sich
 bitte telefonisch.

Unterrichtsräume

- Die Freudenburg
 Amtsfreiheit 1 a
 27211 Bassum
- VHS im Bahnhof
 Am Bahnhof 1
 27211 Bassum
- Schulzentrum Bassum
 Am Petermoor 1 b
 27211 Bassum
- Alexianer-Klinik
 Gebäude der Klinik für Psychiatrie
 und Psychotherapie
 Marie-Hackfeld-Str. 6
 27211 Bassum



Gesellschaft

Lokale Agenda 21 in Bassum

Lenkungsgruppe

Reinhild Olma – Politik, Verwaltung,
Vertreter der AG´s,

Detlev Block – AG Stiftungspark

Regelmäßig wird im Stiftungspark ganz praktisch gearbeitet. Aufgeräumt, gesägt, geharkt usw. und somit eine wunderschöne Erholungsfläche geschaffen. Die Gruppe freut sich über Mitwirkende.

Reinhild Olma – AG Abenteuer Vorlesen

Ehrenamtliche Vorlesepatinnen treffen sich regelmäßig, um Kindern und Senioren vorzulesen. Das Vorlesen ist die Grundlage für Lesen und Schreiben, fördert die Konzentrationsfähigkeit, das Sprach- und Textverständnis. Leider kommt nicht jedes Kind in den Genuss des regelmäßigen Vorlesens, deshalb sorgt die Gruppe dafür, dass Kinder so die Begeisterung für Bücher und Geschichten erleben.

Erika Bode – AG Stadtbild & Touristik

Das aktuelle Thema, mit dem sich die Gruppe beschäftigt hat, sind zwölf Rundwanderwege in Bassum. Unterschiedliche Strecken sind in einer Mappe zusammengefasst und diese können Sie im Bürgerservice kostenlos bekommen.

Herr Molkenthin, Herr Schorling, Herr Stubbmann – AG runder Tisch Energie

Aktuell wird an dem Klimaschutzaktionsprogramm Bassum/Twistingen gearbeitet. Die Sitzungstermine werden in der Presse bekannt gegeben. Gerne können Sie sich in einer der Gruppen beteiligen. Sie sind herzlich eingeladen! Information: Stadt Bassum, Agenda-Büro, 04241 8469, agenda21@stadt.bassum.de,

Veranstaltungsorte:

Bassum Rathaus, Heimatstube der Freudenburg, Seniorenberatungsstelle.

Fragen z. Kursinhalten bei Reinhild Olma (Agenda-Beauftragte Stadt Bassum)

Verschwörungstheorien, Fake News und Unwahrheiten – Die Sprache des Populismus am Beispiel Donald Trumps

Dass Donald Trump einmal Präsident der Vereinigten Staaten werden könnte, hätten vor dem Wahlabend allein aufgrund seiner bombastischen Rhetorik wenige Beobachter des politischen Establishments vermutet. Der Sieg Trumps beruhte dabei wesentlich auf einer rhetorischen Mischung aus Übertreibung, irreführenden Informationen und bewussten Verschwörungstheorien. Trump nutzte diese Elemente vor und nach der Wahl mit einer Vehemenz, die seine Gegner überraschte und die Politik in den Vereinigten Staaten nachhaltig änderte. Das Webinar wird den Aufstieg und die Präsidentschaft Donald Trumps unter diesen Gesichtspunkten kritisch beleuchten.

Wir bitten um Anmeldung.

Bassum

Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a
Prof. Dr. Michael Butter – Universität
Tübingen

Di, 12.12.17, 19:00 Uhr

1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei

Vortrag (Webinar, Infos dazu auf Seite 8)

Kursnummer: 02102001

Der Aufstieg der AfD in Deutschland

Die Alternative für Deutschland (AfD) wurde im Jahr 2013 als Reaktion auf den Euro-Rettungsschirm gegründet. Das zunächst eher auf Wirtschaftsfragen ausgelegte Parteiprofil wich jedoch spätestens mit der Flüchtlingskrise der Jahre 2015 und 2016 einem rechtspopulistischen Schwerpunkt, der unverhohlen vor der vermeintlichen Gefahr einer Islamisierung Deutschlands warnte. Beispielhaft für diesen Wandel steht die Person Björn Höcke, der 2015 mit der „Erfurter Resolution“ für eine stärkere Betonung von völkischen Ideen warb und in seiner Rhetorik teils rechtsextreme Gedanken und Symbole einband. Das Webinar wird den Aufstieg und die Entwicklung der AfD in Deutschland untersuchen. Wir bitten um Anmeldung.

Bassum

Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a
Prof. Dr. Dr. Lothar Probst – Universität
Bremen

Di, 30.01.18, 19:00 Uhr

1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei

Vortrag (Webinar, Infos dazu auf Seite 8)

Kursnummer: 02102002

Gewaltprävention und Integration durch Sport – Boxen

Weißt du manchmal nicht wohin mit deiner Kraft? Hast du Lust, mal so richtig auf den (Box-) Sack zu hauen? Neben Kondition und Kraft kommt es im Boxen auch auf Fairness und Regeln an. In diesem Kurs lernt ihr mit eurem Körper und eurer Kraft auch im Alltag angemessen umzugehen. Für Mädchen und Jungen ab 8 Jahren. Jeweils dienstags und donnerstags

Bassum

Lange Straße 68
Godwill Moevi-Ames von Hansburg zu Jagdberg
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 05.09.17, 17:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 15,00 €
Kursnummer: 02100006

Bassum

Lange Straße 68
Godwill Moevi-Ames von Hansburg zu Jagdberg
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 24.10.17, 17:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 15,00 €
Kursnummer: 02100007

Bassum

Lange Straße 68
Godwill Moevi-Ames von Hansburg zu Jagdberg
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 28.11.17, 17:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 15,00 €
Kursnummer: 02100008



Heimatgeschichtlicher Arbeitskreis Neubruchhausen

Spurensuche in Niedersachsen

Es werden Beiträge zur Geschichte Neubruchhausens und »umzu« erarbeitet, wichtige Ergebnisse diskutiert und veröffentlicht.

Der Arbeitskreis trifft sich an jedem 1. Donnerstag im Monat.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 509368

Neubruchhausen

Alte Oberförsterei
Klaus Bergann
Do, 07.09.17, 19:00 Uhr
5 U-Tage, 10 U-Std., entgeltfrei
Arbeitskreis
Kursnummer: 02101001

Tag der Regionen

Die Kampagne Tag der Regionen lädt in diesem Jahr bereits zum 16. Mal ein. Aus der Region - für die Region. Die Auftaktveranstaltung findet in Bassum auf dem Gelände der Freudenburg statt. Ausserdem gibt es Veranstaltungen dazu in Stuhr, Syke, Twistingen, Bruchhausen-Vilsen, die unter den jeweiligen Städten und Kommunen aufgeführt sind.

Das Motto in diesem Jahr lautet: Lokal-Regional-Fair.

Der Tag der Regionen steht für den Erhalt und die Belebung regionaler Wirtschaftskreisläufe. Es bedeutet, Waren in der Region zu nutzen, in der sie hergestellt werden, regionale Dienstleistungs- und Handwerksbetriebe zu beauftragen, sowie regional verfügbare Rohstoffe verwenden. Damit werden lange Transportwege vermieden.

Ziel des Konzeptes Tag der Regionen ist es, über eine Vielzahl von Veranstaltungen regionales Wirtschaften zu zeigen und durch alltägliche Kaufentscheidungen die Region zu stärken.

Durch das Bewusstsein dieser Zusammenhänge kann jeder seinen aktiven Beitrag - unter anderem - auch zum Klimaschutz und zu einer nachhaltigen Entwicklung beitragen.

Kontakt: Reinhild Olma

Tel. 04206 9950
olma.reinhild@gmail.com



Meine Heimat Schlesien

Bebildeter Vortrag von Erika Krüger

»Land aus Gottes Hand – Meine Heimat im Waldenburger Bergland«. Bebildeter Vortrag von Erika Krüger, geboren 1934 in Schmidtsdorf, Kreis Waldenburg. Fragen z. Kursinhalt: 04241 5586

Bassum

Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a
Gerd Gohlke
Do, 28.09.17, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 02101003



Oma soll zuhause bleiben!

Lohnt sich eine barrierefreie Wohnraumanpassung?

Der demografische Wandel ist in vollem Gange. Viele ältere Menschen kommen nicht mehr ohne Hilfsmittel in den eigenen 4 Wänden zurecht. Dann stellt sich oft die Frage, muss die Immobilie verkauft werden, um »Oma« betreutes Wohnen oder einen Platz im Pflegeheim finanzieren zu können? Gibt es bezahlbare Alternativen zur Wohnraumanpassung der eigenen Immobilie? Lohnen sich größere Umbauten für den Eigentümer oder Vermieter? Was ist zu beachten und wo bekommt man Unterstützung? Die Dozentin steht mit Ihrem Wissen als Immobilien-sachverständige sowie auch als ausgebildete Wohnraumberaterin für barrierefreies Wohnen zur Verfügung.

Anmeldung erforderlich.

Fragen z. Kursinhalt: 04241 970237

Bassum

Bahnhof, Raum 4, 2. OG., Am Bahnhof 1

Jutta Neumann

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Do, 19.10.17, 19:00 Uhr

1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €

Vortrag

Kursnummer: 02116000

Tod! Und nun?

Manchmal kommt er plötzlich, der Tod, und die Angehörigen wissen nicht, was sie zuerst tun sollen. Da ist es sinnvoll, sich schon vorher zu informieren, was alles möglich ist. Dieser Vortrag beschäftigt sich mit wichtigen Fragen im Zusammenhang mit einem Todesfall: Welche Rechte haben die Hinterbliebenen? Wie kann ich in Ruhe und Geborgenheit trauern? Welche Bestattungsarten gibt es und was passiert nach der Beisetzung? Welche Kosten kommen auf mich zu und wie kann man die hohen Kostenbelastungen senken? Dozent Florian Krause ist Bestatter aus dem Raum Barnstorf und hat langjährige Erfahrungen auch mit unkonventionellen Bestattungsarten. Der Vortrag berührt die wichtigsten Themen rund um Tod, Bestattung und Formalitäten, wobei er auf die Fragen und Anliegen der Teilnehmenden besonders eingehen wird.

Fragen z. Kursinhalt: 05442 803153

Bassum

Bahnhof, Raum 4, 2. OG., Am Bahnhof 1

Florian Krause

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mo, 06.11.17, 19:00 Uhr

1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €

Keine Ermäßigung möglich.

Vortrag

Kursnummer: 02101002

Umgang mit dem Tod – Vortrag Hospizverein

Thema der Veranstaltung ist der Umgang mit dem Verstorbenen und Aufbahrung, Rituale zwischen Sterben und Bestattung. Referentin ist Cordula Caspary (Kulturwissenschaftlerin und Bestatterin) Zitat von Frau Caspary: »Durch meine Arbeit habe ich erfahren, wie hilfreich das Wissen um alte Rituale, um fremde Kulturen und Religionen oder um unsere eigene Geschichte in der eigenen Auseinandersetzung mit dem Tod sein kann.«

Fragen z. Kursinhalt: 04243 9703005

Bassum

Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a

Silke Meier-Sudmann

Di, 24.10.17, 19:00 Uhr

1 U-Tag, 2 U-Std., entgeltfrei

Vortrag

Kursnummer: 02103000



Foto: helensphotomania.wordpress.com

Kultur

Geschichten (er)finden – eine Schreibwerkstatt

In diesem Kurs können Geschichten aller Art entwickelt und geschrieben werden: kurze oder längere, heitere oder ernste, erfundene oder erlebte. Die Teilnehmer/-innen erhalten je nach ihren Interessen und Schreibwünschen Anregungen und Unterstützung. Für diesen Kurs sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Die Teilnehmer/-innen können (müssen aber nicht!) für einen gemeinsamen Mittagsimbiss eine Kleinigkeit mitbringen.

Bassum

Bahnhof, Raum 2, 1. OG, Am Bahnhof 1
Jutta Reichelt
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 23.09.17, 10:30 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 38,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: 02201001

Tanztag für Frauen – »Tanz-Auftakt« ins Neue Jahr

Der Jahreswechsel ist oft mit guten Vorsätzen und Wünschen verbunden, die jedoch im Laufe der Zeit und im Alltag immer mehr verloren gehen. An diesem Tag kann jede Frau noch einmal innehalten und sich auf die Themen ausrichten, die ihr in den kommenden Monaten wichtig sein werden. Methodisch greifen wir dabei auf die 7 Göttinnen aus der griechischen Mythologie zurück. Sie verkörpern symbolisch all die Ausdrucksmöglichkeiten, die jede Frau in sich trägt und sie können kraftvolle Impulse auf dem Weg zur Bewusstwer-

dung, Befreiung und Heilung geben. Artemis steht für Kraft und Lebendigkeit, Athene für Klarheit und Struktur, Hestia für Alleinsein und Erotik, Hera für Würde und Gemeinschaft, Demeter für Mütterlichkeit und Fürsorge, Persephone für Empfindsamkeit und das innere Kind und Aphrodite für Lebenslust und Freiheit. Diese Entdeckungsreise über den eigenen Körper zu machen, ist gleichzeitig das Spannende daran. Beim freien Tanzen kann jede Frau so tanzen wie sie mag, einfach mehr auf ihre ureigenen Impulse hören und dadurch ihre ganz eigenen Ressourcen und Stärken entdecken – die dann im Neuen Jahr eine gute Unterstützung sein können. Bitte Malsachen, Papier und Stifte, CD mit Lieblingsmusik und bequeme Kleidung sowie Pausengetränk und Mittagsimbiss mitbringen.

Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1
Pramoda Sabine Habenicht
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 20.01.18, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 9 U-Std., 37,00 €, Kleingruppe: 42,00 €. Keine Ermäßigung möglich.
Tagesseminar, Frauen
Kursnummer: 02209701

Aquarellmalerei – Transparenz, Licht und Farbigkeit

für Fortgeschrittene

Alle Techniken der Aquarellmalerei werden erprobt, vertieft und kombiniert. Themen wie Stillleben, Blumen, Landschaft und Experimentelle Malerei, auch Tier und Mensch stehen zur Auswahl. Eigene Bildvorlagen und Ideen werden mitgebracht und unter Beachtung der »Regeln der Kunst« angewendet und gestaltet. Dazu zählt die Komposition, Farbenlehre, Proportionen, Goldener Schnitt, Rhythmus und Stofflichkeit der Dinge. Die Kursleiterin begleitet Sie im Malprozess und gibt Anregungen und Tipps zur Gestaltung des Aquarells. Eine Materialliste wird auf Anfrage zugesandt.

Fragen z. Kursinhalt: 04242 4077

Bassum

Bahnhof, Raum 2, 1. OG, Am Bahnhof 1
Silvia Lauer-Schulz
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 01.11.17, 17:30 Uhr
6 U-Tage, 18 U-Std., 45,00 €, Kleingruppe: 55,00 €
Kursnummer: 02205001

Innere Einkehr und Atmen zum Advent

Ausführliche Informationen finden Sie auf Seite 174.

Bassum

Sa, 02.12.17, 10:00 Uhr
Kursnummer: 02301030

»Kinderleicht gedruckt«



Monotypie mit einem leeren Tetrapack

Für diese einfache Drucktechnik benötigt man keine aufwendige Ausrüstung. Eine leere Milchtüte oder ein anderer Tetrapack reichen schon für ein interessantes Ergebnis. Diese Technik können Sie später zuhause auch mit ihren Kindern ausprobieren. Keine Vorkenntnisse notwendig. Bitte mitbringen: 2 – 3 leere Milchtüten/ Tetrapacks, Bleistift, Papier, Kugelschreiber, Nudelholz. Druckfarben etc. werden zum Selbstkostenpreis von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt.

Bassum

Bahnhof, Raum 2, 1. OG, Am Bahnhof 1
Laila Seidel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 20.10.17, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 12,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: 02205003

Rosteffekte und Materialmix

Hier geht es um Rosteffekte und Patina. Es können Collagen und Materialbilder in Mischtechnik gestaltet werden. Dabei kann Gefundenes, Ausgedientes oder Weggeworfenes wie zum Beispiel Wellpappe, alte Fotos, Tapeten und Stoffe in die Bildkompositionen eingearbeitet werden. Der Kurs soll zum Experimentieren anregen, wobei jede/r mit Unterstützung durch die Dozentin seine eigenen Ideen umsetzen kann. Für alle, die gerne eine neue Technik lernen, Anfänger/-innen sowie Fortgeschrittene.



Der erste Termin am 19.10. (19:00 – 20:00 Uhr) dient der Vorstellung der Techniken und der benötigten Materialien. Fragen z. Kursinhalt: 04241 971499

Bassum

Bahnhof, Raum 2, 1. OG, Am Bahnhof 1
Britta Gansberg
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 19.10.17, 19:00 Uhr
4 U-Tage, 10 U-Std., 25,00 €,
Kleingruppe: 30,00 €
Kursnummer: 02205007

»Kunst für die Fensterbank«

Aus leeren PET-Flaschen fantasievolle Pflanzenskulpturen gestalten

Wie kann aus einer leeren Flasche eine »blühende« Zierde für jede Fensterbank werden? Wir beschäftigen uns mit Farben und Formen, zeichnen Entwürfe, probieren spielerisch verschiedene Schnitt-Techniken und Werkzeuge aus. So entwickeln wir in entspannter und kreativer Atmosphäre ganz eigene Gewächse. Stiele, Blätter, Dornen, Ranken, alles kann aus oder in dem Plastik entstehen.

Gekrönt wird das Ergebnis mit Blüten aus Servietten oder Krepppapier. Keine Vorkenntnisse notwendig. Bitte mitbringen: 2 – 3 leere PET-Flaschen in grün oder braun, Schere, Bleistift, Papier, Bastelkleber und evtl auch: Zahnstocher, Sticknadel, Kreppband, Cuttermesser, Tesafilm

Bassum

Bahnhof, Raum 2, 1. OG, Am Bahnhof 1
Laila Seidel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 04.11.17, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 20,00 €,
Kleingruppe: 25,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: 02212001

Portraitfotografie im Studio und outdoor

In diesem Workshop steht die Umsetzung zur Bildgestaltung und Aufnahmetechnik der Portraitfotografie in der tatsächlichen Aufnahmesituation im Vordergrund. Nach theoretischen Einführungen in die Themenschwerpunkte: Den zu portraitierten Menschen in Szene setzen, Beleuchtungs- und Belichtungstechnik, Schärfe und Tiefenschärfe, Hintergrund und Umgebung, soll sowohl im aufgebauten Fotostudio (mit einem professionellen Fotomodell), als auch vor der Kulisse der schönen Umgebung der Freudenburg ausgiebig fotografiert werden. Die Ergebnisse werden anschließend direkt betrachtet und besprochen.

Bitte eigene Kameras und Bedienungsanleitungen mitbringen.

Fr, 17:00 – 21:00/ Sa, 10:00 – 16:00
Fragen z. Kursinhalt: 0421 89827842

Bassum

Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a
Harald Klapproth
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 10.11.17, 17:00 Uhr
2 U-Tage, 12 U-Std., 115,00 € inkl. Modellkosten und Skript sowie Abendessen am Freitag, Pausenkaffee und Mittagessen am Samstag. Keine Ermäßigung möglich.
Wochenendseminar
Kursnummer: 02211002

Mützen häkeln

Sie wollen gerne häkeln lernen? Dann fangen Sie doch mit einer Mütze an! In diesem Kurs wird Ihnen Schritt für Schritt gezeigt und erklärt wie es geht. Ob für sich selbst oder für die Kids, ob mit Baumwolle oder ohne, bunt oder lieber uni. In diesem Kurs häkelt sich jeder sein Lieblingsmodell (Fortgeschrittene sind natürlich auch willkommen).
3 Knäuel Wolle (LL55m/50Gramm) uni oder in verschiedenen Farben. Häkelnadel Gr. 6, Stopf/Vernähnaedel, Schere.
Fragen z. Kursinhalt: 04241 8209315

Bassum

Bahnhof, Raum 2, 1. OG, Am Bahnhof 1
Kathrin Willmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 05.09.17, 18:00 Uhr
3 U-Tage, 9 U-Std., 22,50 €,
Kleingruppe: 32,50 €
Kursnummer: 02213002

Kissenhülle häkeln**Anfänger/-innen und Fortgeschrittene**

In diesem Kurs wollen wir eine kuschelige Kissenhülle im Patchworkstil häkeln. Es stehen verschiedene Muster zur Auswahl.

7 Knäuel Wolle (LL 55m/50 Gramm) uni oder in verschiedenen Farben. Empfehlg.: 5 Knäuel in Farbe 1, 1 Knäuel in Farbe 2, 1 Knäuel in Farbe 3. Häkelnadel Gr. 8, Stopf/Vernähnaedel, Schere, ein Füllkissen 40 x 40 cm.
Fragen z. Kursinhalt: 04241 8209315

Bassum

Bahnhof, Raum 3 A, 1. OG, Am Bahnhof 1
Kathrin Willmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 17.10.17, 18:00 Uhr
4 U-Tage, 12 U-Std., 30,00 €,
Kleingruppe: 40,00 €
Kursnummer: 02213001

Tragetasche häkeln**Anfänger/-innen und Fortgeschrittene**

Plastiktüten ade – in diesem Kurs wollen wir eine trendige Tragetasche im Patchworkstil häkeln. Es stehen verschiedene Muster zur Auswahl.
7 Knäuel Wolle (LL55m/50Gramm) uni oder in verschiedenen Farben. Empfehlg.: 5 Knäuel in Farbe 1, 1 Knäuel in Farbe 2, 1 Knäuel in Farbe 3. Häkelnadel Gr. 8, Stopf/Vernähnaedel, Schere
Fragen z. Kursinhalt: 04241 8209315

Bassum

Bahnhof, Raum 3 A, 1. OG, Am Bahnhof 1
Kathrin Willmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 21.11.17, 18:00 Uhr
4 U-Tage, 12 U-Std., 30,00 €,
Kleingruppe: 40,00 €
Kursnummer: 02213000

Stricken für Anfänger/-innen und wenig Geübte

Sie wollen stricken lernen oder Ihre Kenntnisse verbessern. Dieser Kurs bietet Ihnen unter fachkundiger Anleitung die Möglichkeit, einfachere Kleidungsstücke (z. B. Socken) zu stricken. Auch der Erfahrungsaustausch kommt nicht zu kurz. Vorhandenes Material bitte mitbringen. Die Dozentin bringt aber auch Material und Nadeln mit, die erworben werden können.

Bassum

Bahnhof, Raum 2, 1. OG, Am Bahnhof 1
Christine Pohl
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 02.11.17, 18:00 Uhr
4 U-Tage, 12 U-Std., 30,00 €,
Kleingruppe: 40,00 €
Kursnummer: 02213004

**Nähen für Anfänger/-innen**

In diesem Wochenend-Workshop sind alle, die die Welt des Nähens betreten möchten, herzlich willkommen! Hier werden Grundkenntnisse vermittelt, Techniken erprobt und ein kleines Werkstück angefertigt. So kann am Ende jeder ein selbst gefertigtes Unikat mit nach Hause nehmen – das pure Erfolgserlebnis!
Bitte die eigene Nähmaschine mitbringen und all das Lieblingshandwerkzeug, ohne das es nicht geht. Wenn keines vorhanden ist, keine Sorge! Bitte ein ausreichend großes Stück Stoff aus Baumwolle und/oder Jersey mitbringen. Es wird ein Projekt genäht, das man mit nach Hause nehmen kann. Hier kann man selbst im Vorfeld Ideen sammeln oder vor Ort entscheiden.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 68547167

Bassum

Bahnhof, Raum 2, 1. OG, Am Bahnhof 1
Viktoria Theoharova
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 21.10.17, 10:00 Uhr
2 U-Tage, 12 U-Std., 36,00 €
Wochenendseminar
Kursnummer: 02214002

Nähen für Fortgeschrittene

In diesem Wochenend-Workshop sind alle, die tiefer in die Welt des Nähens eintauchen möchten, herzlich willkommen! Hier werden Kenntnisse vertieft, neue Techniken erprobt und die Arbeit mit Schnittmustern erklärt. Dieser Kurs baut auf dem Anfängerkurs auf bzw. setzt Grundkenntnisse voraus. Jeder näht sein persönliches Projekt.
Bitte die eigene Nähmaschine sowie Werkzeug, eigene Stoffe und – soweit vorhanden – Schnitte mitbringen.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 68547167

Bassum

Bahnhof, Raum 2, 1. OG, Am Bahnhof 1
Viktoria Theoharova
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 18.11.17, 10:00 Uhr
2 U-Tage, 12 U-Std., 36,00 €
Wochenendseminar
Kursnummer: 02214003

Gesundheit

Bitte beachten!

Die Kursangebote richten sich in der Regel an gesunde Personen. Bei bestehenden Erkrankungen oder im Zweifel fragen Sie bitte Ihren Arzt oder Ihre Ärztin. Bei Entspannungs- und Bewegungsangeboten oder anderen körperorientierten Kursen empfiehlt sich bequeme Kleidung. Bitte denken Sie auch an eine Unterlage, eine Decke, ein Kissen, ggf. rutschfeste Wollsocken und Getränke.

Veranstaltungen in Kooperation mit den Alexianern Landkreis Diepholz

Zentrum für seelische Gesundheit – Klinik Bassum

Die Vorträge sind entgeltfrei. Wir bitten um Anmeldung.

Veranstaltungsort: Bassum, Alexianer-Klinik, Gebäude der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie, Marie-Hackfeld-Str. 6

»Burn-Out«

Dr. Hardy Gutknecht
Mi, 06.09.17, 19:00 Uhr
Kursnummer: 00304002

Schizophrenie

Beate Schretzmann
Di, 17.10.17, 19:00 Uhr
Kursnummer: 00304004

Demenzerkrankungen

Erscheinungsbild und Behandlungsmöglichkeiten

Dr. Christoph Mattheis
Mo, 06.11.17, 19:00 Uhr
Kursnummer: 00304005

»Nicht von schlechten Eltern«

Kinder psychisch Kranker

Dr. Hardy Gutknecht
Mo, 04.12.17, 19:00 Uhr
Kursnummer: 00304006



Herzwochen 2017: Das schwache Herz – Diagnose und Therapie der Herzinsuffizienz

In Kooperation mit den Alexianern Landkreis Diepholz

Die Herzwochen, eine bundesweite Aufklärungsaktion über Herz-Kreislaufkrankungen, finden jedes Jahr im November statt. In mehr als tausend Veranstaltungen können sich Interessierte über den aktuellen Stand der Herzmedizin informieren und sich mit Fragen an die Herzexperten wenden.

»Das schwache Herz« lautet das Motto der diesjährigen Herzwochen im November. Wie der aktuelle Deutsche Herzbericht zeigt, ist die Erkrankungshäufigkeit der Herzinsuffizienz seit Jahren steigend. Die gute Nachricht: In den letzten Jahren sind große Fortschritte bei den Therapiemöglichkeiten erzielt worden. Allerdings ist es ein großes Problem, dass die Patienten die Herzschwäche und die damit verbundenen Beschwerden wie Leistungsabfall, Atemnot, geschwollene Beine oft als altersbedingt resigniert hinnehmen und nicht wissen, dass dagegen etwas getan werden kann. Alle, die unter Atemnot leiden, sollten einen Arzt/eine Ärztin aufsuchen, um zu klären, ob eine Herzschwäche die Ursache ist. Denn je früher eine Herzschwäche erkannt und behandelt wird, desto größer sind die Chancen, sie wirksam zu bekämpfen.

Die VHS beteiligt sich mit den Alexianern Landkreis Diepholz an dieser Aktion. In Bassum, Diepholz und Stuhr finden Vorträge statt. In Diepholz können Sie »Herzgesund« kochen lernen.

Wir bitten um Anmeldung.

Bassum

Zentrum für seelische Gesundheit,
Klinik Bassum, Marie-Hackfeld-Str. 6

Dr. Andreas Brucksch
Mi, 08.11.17, 17:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 02304004



Wohlfühltag an der Freudenburg

Klang-Entspannungstag im Vorwerk

Im schönen Ambiente der Freudenburg bekommen Sie Gelegenheit in die Welt der Klänge einzutauchen. Genießen Sie einen Tag nur für sich. Entfliehen Sie der Hektik des Alltags und genießen Sie die wohligen Klänge und Schwingungen von Klangschalen und Gong. Sie bieten Raum innezuhalten, sich getragen zu fühlen, loszulassen, zu entspannen. Sie erfahren Wissenswertes über Klänge und ihre Wirkung und bekommen Anregungen zur Selbstanwendung. Für Schwangere erst ab der 16. SSW bzw. nach ärztlicher Rücksprache.
Fragen z. Kursinhalt: 04241 6744064

Bassum

Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a
Claudia Hencke

Anmeldung bis 06.10.2017

Sa, 21.10.17, 10:00 Uhr

1 U-Tag, 8 U-Std., 46,00 €, Kleingruppe: 51,00 €, inkl. Mittagessen, Tee und Kaffee.
Tagesseminar
Kursnummer: 02301024

Innere Einkehr und Atmen zum Advent

Eine kleine Auszeit mit Atem-Übungen, freier Zeit, Austausch und einer gemeinsamen Zeit der Stille und Besinnung mit Lieblings-Texten und Gedichten zum Advent! Stress und Hektik bestimmen oft die Vorweihnachtszeit. Dabei wünschen wir uns eine ruhige Vorweihnachts- und Winterzeit. Diese meditative Atem-Pause zu Beginn der Adventszeit lädt dazu ein, einen Tag für sich innehalten, Austausch haben, sich entspannen, sich selbst wieder auf die Spur kommen, Kraft finden, auf-tanken, wieder in die Mitte kommen. Ein besonderer Atem-Tag in meditativer Ruhe und Bewegung für jeden, der Lust hat, sich darauf einzulassen!

Ich mach ein Lied aus Stille.

Ich mach ein Lied aus Licht.

So geh ich in den Winter.

Und so vergeh ich nicht

(Textauszug aus: Strittmatter, Eva – Ich mach ein Lied aus Stille, 1973)

Lieblingsgedichte und Texte können gerne mitgebracht werden.

Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1
Anja Maria Becker
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 02.12.17, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 24,00 €,
Kleingruppe: 29,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: 02301030

Qigong

Qigong ist eine Methode zur Stärkung der eigenen Lebensenergie. Ihre Besonderheit besteht darin, dass sie sowohl die körperliche wie auch die geistig-seelische Ebene des Menschen anspricht. Qigong kräftigt den Körper, reguliert den Atem und die Haltung und ermöglicht bei Stress die Entfaltung innerer Ruhe und Entspannung.
Fragen z. Kursinhalt: 04244 96084

Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1
Karin Perlitz
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 08.09.17, 16:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 56,00 €,
Kleingruppe: 66,00 €
Kursnummer: 02301012

Das Gesundheitsschützende Qigong

besteht aus 8 sanften Übungen. Diese machen den Körper geschmeidig, vertiefen die Atmung und beruhigen die Gedanken. Qigong wirkt stressmindernd und wohltuend. Mit Lockerungsübungen beginnt jede Kurseinheit, diese führen zu den Übungen, die nach und nach vertieft werden. Mit einer Entspannungsübung am Ende der Kursstunde, im Liegen oder Sitzen, schöpfen Sie noch einmal Ruhe und Kraft. Qigong kann im Stehen und im Sitzen geübt werden. Für Sie und Ihn geeignet. Einsteiger sind willkommen.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 4077

Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1
Silvia Lauer-Schulz
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 18.10.17, 15:30 Uhr
8 U-Tage, 16 U-Std., 43,20 €,
Kleingruppe: 53,20 €
Kursnummer: 02301021

Hatha-Yoga

Yoga bietet die Möglichkeit, Krankheiten vorzubeugen, Stress zu bewältigen, innere Ausgeglichenheit zu erreichen – den Kopf mit dem Bauch zu verbinden.
Fragen z. Kursinhalt: 04241 970788

Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1
Kerstin Carstens
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 11.09.17, 20:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 56,00 €,
Kleingruppe: 66,00 €
Kursnummer: 02301013

Hatha-Yoga

Es werden bestimmte Körperhaltungen (Asanas) und Atemtechniken (Pranayama) harmonisch miteinander verbunden. Durch die Asanas werden Verspannungen wahrgenommen und gelöst, die Muskeln und die Wirbelsäule gestreckt und die inneren Organe gekräftigt. Durch die Übungen soll die Lebensenergie (Prana) wieder zum Fließen gebracht und so die geistige Konzentration gefördert werden. Ziel ist körperliche und geistige Entspannung. Typisch für das Hatha-Yoga ist dabei, dass man die Körperhaltung bei jeder Übung einige Zeit beibehält, um das eigene Körpergefühl zu schulen und die Muskeln zu trainieren. Regelmäßig enden die Yogastunden mit einer sogenannten Tiefenentspannung.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 5090651

Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1
Jutta Fandrich
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 12.09.17, 09:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 64,80 €,
Kleingruppe: 74,80 €
Kursnummer: 02301006

Hatha-Yoga

Es handelt sich um ein körperorientiertes Üben der klassischen Yoga-Asanas mit Schwerpunkt auf detaillierter, statischer Ausführung.

Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1
Gudrun Wriske
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 06.09.17, 09:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 67,20 €,
Kleingruppe: 77,20 €
Kursnummer: 02301009



Hatha-Yoga

Durch intensive Körper- und Atemübungen Stabilität und Ausgeglichenheit erlangen, um mit den Belastungen im Alltag besser umgehen zu können.
Fragen z. Kursinhalt: 04241 3578

Bassum

Bremer Str. 65
Gertrud Stolle
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 05.09.17, 19:00 Uhr
11 U-Tage, 28 U-Std., 85,60 €
Kursnummer: 02301001

Bassum

Bremer Str. 65
Gertrud Stolle
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 06.09.17, 17:45 Uhr
11 U-Tage, 28 U-Std., 85,60 €
Kursnummer: 02301002

Bassum

Bremer Str. 65
Gertrud Stolle
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 06.09.17, 19:45 Uhr
11 U-Tage, 28 U-Std., 85,60 €
Kursnummer: 02301004

Selbstverteidigung für Frauen – Eine Einführung

Wir üben die Rhetorik/Körpersprache vor einem möglichen Übergriff und die üblichen Angriffe, denen Frauen ausgesetzt sind, wie z.B. Schubsen, Würgen, Festhalten der Hände, Festhalten von hinten usw. Der Kurs ist für Jede ab 14 Jahre geeignet. Trainiert wird in Sportkleidung/lockerer Kleidung mit Turnschuhen.

Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1
Nils Thate
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 02.09.17, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 16,00 €,
Kleingruppe: 21,00 €
Tagesseminar, Frauen
Kursnummer: 02302701

Kochen, Essen und Ernährungsfragen

In den Kochkursen können Sie sich über gesunde Ernährung, Vollwertkost oder die Möglichkeiten der Gewichtsreduzierung informieren. Das Erleben fremder Ess-Kulturen, das Genießen eines mehrgängigen Menüs – Sinnlichkeit und Gefühl spielen eine große Rolle beim Essen.

Kochkurse an der VHS

Bei allen Kochkursen entstehen zusätzliche Kosten für Lebensmittel. Diese Kosten werden auf die Teilnehmenden umgelegt und sind bei nicht rechtzeitiger Abmeldung zu zahlen. Bitte bringen Sie Schürze, Geschirrtücher sowie Dosen oder ähnliche Behältnisse für eventuelle Reste mit.

i Bereits voll belegte Kurse (so genannte »geschlossene Folgekurse«) werden hier nicht mehr abgedruckt. Zu Ihrer Information sind sie jedoch auf unseren Internetseiten aufgeführt.

Kochen für Männer mit Vorkenntnissen

Wir kochen in entspannter Atmosphäre von der Vorspeise bis zum Dessert.
Kurs findet 14-tägig statt.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 8099077

Bassum

Schulzentrum Am Petermoor, Neubau,
Küche, Am Petermoor 1 b
Manfred Dierks
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 13.09.17, 18:00 Uhr
6 U-Tage, 30 U-Std., 81,00 €,
Kleingruppe: 91,00 €
Männer
Kursnummer: 02307008

Kochen für Männer – So versorge ich mich selbst!

Von der Suppe bis zum Dessert lernen Sie einige Grundlagen des Kochens jenseits von Spiegelei und Bratkartoffeln kennen. Entdecken Sie Ihren Spaß am Kochen einfacher und gleichzeitig schmackhafter Speisen gemeinsam mit anderen Männern.
Fragen z. Kursinhalt: 04249 9997974

Bassum

Schulzentrum Am Petermoor, Neubau,
Küche, Am Petermoor 1 b
Gerd Stötzel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 17.10.17, 18:00 Uhr
3 U-Tage, 15 U-Std., 40,50 €,
Kleingruppe: 50,50 €
Männer
Kursnummer: 02307001

Frauen kochen international

In Kooperation mit dem Projekt »Hand in Hand« mit dem Kindergarten »KinderReich« in Bassum und der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Bassum. Hier haben Teilnehmerinnen die Möglichkeit unter Anleitung von Frauen der unterschiedlichsten Nationalitäten leckere Spezialitäten zuzubereiten und dann gemeinsam zu probieren. Der Austausch zwischen den verschiedenen Kulturkreisen ist wichtiger Bestandteil.

Bassum

Schulzentrum Am Petermoor, Neubau,
Küche, Am Petermoor 1 b
Iris Nielsen
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 28.11.17, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 13,50 €,
Kleingruppe: 18,50 €
Frauen
Kursnummer: 02307701

Sprachen

Englisch – A2

Lehrwerk: Great!, ab Unit 7.
Kein Unterricht in den Ferien.

Bassum

Bahnhof, Raum 2, 1. OG, Am Bahnhof 1
Livia Mariana Teodoro Rosa
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 06.09.17, 8:45 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 02406003

English Refresher – A2

Sie haben vor vielen Jahren Englisch in der Schule gehabt, aber das Gefühl, das meiste vergessen zu haben? In diesem Kurs können Sie ihre Englischkenntnisse wiederentdecken und erweitern. Neben einem Lehrbuch benutzen wir andere Medien, um die Lernatmosphäre aufzulockern, damit das Lernen auch Spaß macht. Kein Unterricht in den Herbstferien. Fragen z. Kursinhalt: 0172 4172010

Bassum

Bahnhof, Raum 2, 1. OG, Am Bahnhof 1
Ernest Pokel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 04.09.17, 19:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 72,00 €,
Kleingruppe: 82,00 €
Kursnummer: 02406009

Englisch – B1

Refresh and increase your school English skills with us. In a relaxed atmosphere we work with the textbook English Elements. We also use various games and other media to enrich the course and make learning fun. There is also ample opportunity to practice conversation and listening skills.

Lehrwerk: English Elements 3.
Kein Unterricht in den Herbstferien.
Fragen z. Kursinhalt: 0172 4172010

Bassum

Bahnhof, Raum 2, 1. OG, Am Bahnhof 1
Ernest Pokel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 05.09.17, 18:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 72,00 €,
Kleingruppe: 82,00 €
Kursnummer: 02406004

English Conversation – B1

Keep your English conversation skills fresh with us. We use games, films, newspaper articles and discussions on a wide range of topics to refresh and increase conversation skills in a relaxed and entertaining atmosphere.

Kein Unterricht in den Herbstferien.
Fragen z. Kursinhalt: 0172 4172010

Bassum

Bahnhof, Raum 2, 1. OG, Am Bahnhof 1
Ernest Pokel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 05.09.17, 19:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 72,00 €,
Kleingruppe: 82,00 €
Kursnummer: 02406008

English – B2/C1

This course offers a combination of conversation skills, listening skills and grammar skills where necessary. The emphasis is on conversation and keeping your language skills up-to-date. We use various media including magazine articles or articles or video clips from the internet, games, activities, as well as written exercises to improve your English skills in these three areas. Topics include, but are not limited to, travel, current events, leisure, health and the world of business as a basis for lively discussions.

Kein Unterricht in den Herbstferien.
Fragen z. Kursinhalt: 0172 4172010

Bassum

Bahnhof, Raum 4, 2. OG., Am Bahnhof 1
Ernest Pokel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 06.09.17, 19:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 72,00 €,
Kleingruppe: 82,00 €
Kursnummer: 02406010

Bitte beachten Sie auch das »Internationale Sprachencafé« an verschiedenen Terminen im Café der Alten Posthalterei in Syke, Informationen auf Seite 28.

Spanisch von Null an! – A1

Keine Vorkenntnisse erforderlich. In lebendig gestalteten Unterrichtseinheiten werden Sie Spaß daran haben, gemeinsam mit wenigen spanischen Vokabeln zu kommunizieren. Ein guter Start für den Urlaub!

Kein Unterricht in den Schulferien.

Bassum

Bahnhof, Raum 2, 1. OG, Am Bahnhof 1
Nubia Salame

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Do, 07.09.17, 18:00 Uhr

14 U-Tage, 28 U-Std., 70,00 €,

Kleingruppe: 80,00 €

Kursnummer: 02422000

Spanisch – ich kann noch mehr ... ! – A2

Sollten Sie mit der Sprache bereits einige Semester Erfahrung gesammelt haben und verspüren nun den Wunsch, Ihre Kenntnisse auszubauen, sind Sie herzlich eingeladen. In lebendig gestalteten Unterrichtseinheiten, werden Sie Spaß daran haben, gemeinsam in Spanisch zu kommunizieren. So kann Ihr Urlaub jederzeit kommen!

Kein Unterricht in den Schulferien.

Bassum

Bahnhof, Raum 2, 1. OG, Am Bahnhof 1
Nubia Salame

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 06.09.17, 15:30 Uhr

14 U-Tage, 28 U-Std., 70,00 €,

Kleingruppe: 80,00 €

Kursnummer: 02422002



Kathedrale von Barcelona, Foto: wikipedia.org

Computer & Co.

PC-Einführung – leicht verständlich

Einstieg in Windows, Word und Internet

Sie haben sich ein Notebook gekauft oder zu Weihnachten geschenkt bekommen und möchten den Umgang mit dem Computer kennenlernen? Bisher haben Sie sich noch nie oder sehr wenig mit dem Computer beschäftigt? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig.

Folgende Themen sind für Sie geplant:

- Erste Schritte mit dem Computer
- Bedienung der Maus und Tastatur
- Programme starten/schließen
- Erklärung von Begriffen und Symbolen
- Erste Schritte mit dem Textverarbeitungsprogramm »Word 2016«
- Texte drucken
- Texte speichern und öffnen
- Einstieg ins Internet

Das gemeinsame Lernen mit Gleichgesinnten macht viel Freude. Sie werden feststellen, Sie sind mit Ihren Fragen und Ängsten nicht alleine. Starten Sie heute. Sie können gerne Ihr Notebook (mit Windows-Betriebssystem) mit zum Kurs bringen. Unabhängig davon stellen wir im Kurs 1 Notebook pro Person zur Verfügung.

Bitte einen USB-Stick mitbringen.

Fragen z. Kursinhalt: 04243 3844

Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1
Fritz-Heiner Wolter

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 07.11.17, 16:00 Uhr

6 U-Tage, 18 U-Std., 66,60 €,

Kleingruppe: 76,60 €

Kursnummer: 02501001



Lehrgänge »Finanzbuchhalter/-in«
siehe Beruf, Seite 49.

Das Smartphone-Betriebssystem Android – Modul 1

Kursinhalte:

- Aufbau eines Smartphones
- Umgang mit einem Smartphone (mit Android Betriebssystem)
- Benutzeroberfläche und Statusleiste
- Unterschiede zum Apple »iPhone« (iOS-Betriebssystem)
- Homebildschirm (Desktop) und damit verknüpfte Funktionen
- Allgemeine Einstellungen
- Energieoptionen
- Installieren von Programmen (Apps) aus dem Playstore

Bitte das eigene Smartphone mitbringen.

Bassum

Bahnhof, Raum 3 B, 1. OG, Am Bahnhof 1
EDV Dozententeam

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Sa, 23.09.17, 09:00 Uhr

1 U-Tag, 6 U-Std., 24,60 €,

Kleingruppe: 29,60 €, inkl. Pausenkaffee

Kursnummer: 02501010

Foto-/Bildbearbeitung und Fotobucherstellung inkl. Gutschein für ein Fotobuch

Kursinhalte: Anlegen von Speicherordnern unter Windows auf dem PC; Kopieren und Verschieben der Fotos von der Kamera auf den PC; Bildbearbeitung mit einem (kostenlosen) Freeware-Programm; Übungen zur Installation dieses Programms; Informationen über kostenfreie Bildbearbeitungsprogramme; Erstellen einer Fotoshow für den PC oder Videorecorder.

Ein Fotobuch wird ebenfalls im Kurs erstellt.

Im Kursentgelt ist ein Gutschein pro

Teilnehmer/-in für ein (somit kostenloses)

Fotobuch enthalten. Es sollten Digitalkameras

(Bedienungsanleitung, geladene Akkus sowie

Zubehör) zum Kurs mitgebracht werden.

Alle Themen werden in gemäßigttem Lern-tempo und entspannter Atmosphäre behandelt.

Je nach zeitlichem Verlauf des Kurses werden auch noch folgende Punkte behandelt oder können in einer Kursverlängerung gebucht werden: Fotoeffekte; Ausschneiden und Freistellen von Bildsegmenten. Wie funktioniert eine Digitalkamera? Begriffserklärung: Auflösung, Speicher und Speicherformate, optischer und digitaler Zoom; Einstellbeispiele zum Fotografieren; Hardwareanforderung von PC und Drucker.

Teilnahme-Voraussetzung: Solide Windows-Kenntnisse, sicherer Umgang mit Ordnern und Dateien unter Windows.

Unterrichtstage: Fr., 10.11. und 01.12.17, 18:00

– 20:15 Uhr und Sa., 18.11.17, 09:00 – 14:00

Uhr.

Bassum

Bahnhof, Raum 3 B, 1. OG, Am Bahnhof 1
EDV Dozententeam

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Fr, 10.11.17, 18:00 Uhr

3 U-Tage, 12 U-Std., 49,20 €,

Kleingruppe: 59,20 €, inkl. Pausenkaffee

Kursnummer: 02501015

»Wenn ich erst einmal in Pension bin...«

Vorbereitung auf den Ruhestand

Nähere Infos auf Seite 79.

Bassum

Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a

Andrea Hödebeck-Höfig

Mo, 14.05.18, 09:00 Uhr

Bildungsurlaub

Kursnummer: C00500001

Twistring



Gesellschaft 181

Kultur 183

Gesundheit 185

Sprachen 188

Computer & Co. 191



Martina Westermann
 Sulinger Straße 50
 27239 Twistringen
 Tel. 04243 3519
 Fax 04243 500197
 martina.westermann@live.de



Anmeldung

Tel. 04242 976-4444
 Fax 04242 976-4942
 vhs@vhs-diepholz.de
 www.vhs-diepholz.de

Stadtfinfos

Lindenstraße 14
 27239 Twistringen
 Tel. 04243 413-0
 Fax 04243 413-200
 www.twistringen.de
 rathaus@twistringen.de

Sprechzeiten Bürgerservice

Mo. 8 – 16 Uhr
 Di. 8 – 18 Uhr
 Mi. 8 – 12 Uhr
 Do. 8 – 18 Uhr
 Fr. 8 – 15 Uhr

Stadtbücherei
 Brunnenstraße 5 a
 Tel. 04243 413-146

Kultur Kontor
 Tel. 04243 413-106/107

Unterrichtsräume

- VHS in Twistringen
 Brunnenstraße 5 a
 Seiteneingang
- Rathaus
 Lindenstraße 14
- Haupt- und Realschule
 Feldstraße 8
- Hildegard-von-Bingen-Gymnasium
 Vechtaer Straße 44

- Jugendhaus
 Lindenstraße 39
- Stadtbücherei
 Brunnenstraße 5 a
- Museum der
 Strohverarbeitung
 Kapellenweg 2





Gesellschaft

Lokale Agenda 21 in Twistringen

Bereits seit vielen Jahren findet in Twistringen erfolgreich Agenda-Arbeit statt. In öffentlichen Veranstaltungen wird in fünf Arbeitsgruppen an zukunftsorientierten Themen gearbeitet. Eine enge Zusammenarbeit mit anderen Ortsgruppen und Vereinen besteht dabei. Die Termine von den Treffen der Arbeitsgruppen werden in der regionalen Presse bekannt gegeben.

AG Stadtentwicklung und Landschaftspflege

Die Arbeitsgruppe setzt sich seit über 15 Jahren für die Pflanzung von Bäumen und Sträuchern im Stadtgebiet ein. Außerdem bepflanzen und betreuen die Aktiven den Beeren- und Rosenlehrpfad, drei Streuobstwiesen und andere öffent-

liche Grünflächen. Aktuell kümmert sich die Gruppe um die Erfassung von Twistringens Straßenbäumen und die Anlage von Blühstreifen in der freien Landschaft. Die Gruppe trifft sich einmal monatlich im Rathaus. Interessierte sind immer herzlich willkommen neue Ideen und Visionen in die Gruppe zu tragen. Bei Rückfragen bitte melden bei der Agenda-Beauftragten der Stadt Twistringen Frau Ulrike Ehlers. Sie ist montags und mittwochs im Rathaus Zimmer 313 von 8:00 Uhr bis 12:00 Uhr zu erreichen. Telefon 04243 413-135, E-Mail u.ehlers@twistringen.de

Twistringen, Rathaus, Lindenstraße 14
Kursnummer: 30100055

Imkerliche Grundschulung mit Honig- und Hygienekurs

in Kooperation mit dem Kreisimkerverein Diepholz

Rund 80 % der heimischen Nutz- und Wildpflanzen sind auf die Honigbienen als Bestäuber angewiesen. Die globale Nahrungsmittelproduktion hängt zu 35 % von Insektenbestäubern ab. Der volkswirtschaftliche Nutzen der Bestäubungsleistung übersteigt den Wert der Honig- und Wachsproduktion um das 10- bis 15-fache. Beeindruckende Zahlen, hinter denen sich ein faszinierendes Lebewesen verbirgt. Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die selbst gerne imkern wollen und an Interessierte, die sich mit der einzigartigen Lebensweise und der ökonomischen und ökologischen Bedeutung eines unserer wichtigsten Nutztiere beschäftigen wollen. Nähere Informationen zum Kurs unter 0421 801562, oder johrend@arcor.de und auf der Internetseite der VHS.

Kurstage: 04.11., 18.11., 02.12., 16.12.2017, 06.01., 22.01., 03.02. und 24.02.2018, jeweils von 9:00 Uhr bis 13:00 Uhr – weitere 3 Praxistage je nach Wetterlage
Fragen z. Kursinhalt: 0421 801562

Twistringen

Hildegard-von-Bingen Gymnasium
Georg Johrend

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Sa, 04.11.17, 09:00 Uhr

11 U-Tage, 55 U-Std., 110,00 €

Kursnummer: 24101401

Stadtführung im Sitzen

In Kooperation mit der Gästeführung in Twistringen

Die etwas andere Gästeführung. Hören Sie Altes, Neues, Wissenswertes und Wiederentdecktes, Geschichten und Anekdoten. Als kulinarische Ergänzung wird ein Angebot regionaler Spezialitäten zum Probieren gereicht.

Karten im Vorverkauf im Bürgerservicebüro der Stadt Twistringen, Tel. 04243-4130, Kostenbetrag: 7,00 € incl, regionaler Spezialitäten.

Twistringen

Rathaus, Sitzungssaal

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Fr, 17.11.17, 19:30 Uhr

1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €

Keine Ermäßigung möglich.

Vortrag

Kursnummer: 24111008

Neuerungen bei Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung, Betreuungsverfügung

Die Anzahl der Betreuungsbedürftigen nimmt ständig zu. Sorgen Sie rechtzeitig vor und lassen Sie nicht Dritte über Ihr Schicksal oder sogar gegen Ihren Willen entscheiden. Der Vortrag informiert, wie Sie dies vermeiden können und wie die neuen Gesetze mit Wirkung seit dem 01.09.2009 Ihr Recht auf Selbstbestimmung schützen.

Twistringen

Bücherei, Brunnenstr. 5a
Dr. Sabine Weymann
Mi, 18.10.17, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 24105001

Testament – oder Streit in der Erbengemeinschaft?

Viele Streitigkeiten in der Familie haben ihren Ursprung in einer erbrechtlichen Auseinandersetzung. Eine geregelte Erbfolge kann den Familienfrieden erhalten. In dem Vortrag werden Grundlagen des Erbrechts und Möglichkeiten einer individuellen Testamentsgestaltung dargelegt. Daneben werden auch die Gefahren und Probleme aufgezeigt, die sich ergeben können, wenn man von der Abfassung eines Testaments absieht und die gesetzliche Erbfolge eintritt.

Twistringen

Bücherei, Brunnenstr. 5a
Dr. Sabine Weymann
Mi, 15.11.17, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 24105002

⋮ Weitere Veranstaltungen zum Thema »Pflege« siehe Seite 185 und 186.

Imker AG

Twistringen

Hildegard-von-Bingen Gymnasium, Vechtaer Str. 44
Peter Wagner
Termine nach Absprache mit dem Dozenten, Tel. 04275 9640570
Kursnummer: 00100001



Kultur

St. Petersburg – Geschichte, Architektur und Kunst

In Kooperation mit dem Förderverein Stadtbücherei Twistringen

Die russische Kulturhauptstadt St. Petersburg, das »Venedig des Nordens«, besitzt mit über 40 Inseln, mehr als 65 Flüssen und Kanälen und 580 wunderschönen Brücken eine einzigartige Faszinationskraft als europäische Metropole. Darüber hinaus begeistern die Museen mit ihren unwahrscheinlichen Schätzen: Die weltberühmte Eremitage ist eines der ältesten und zugleich größten Museen der Welt. Ausflüge in die nähere Umgebung sind ungemein eindrucksvoll: Im Petershof, auch das »Versailles Russlands« genannt, bilden zahlreiche Fontänen und Kaskaden mit ihren glitzernden Wasserspielen einen Anblick voller Anmut und Eleganz. Ein Ausflug zum Katharinenpalast mit dem weltberühmten »Bernsteinzimmer« und zu den Gärten von Pawlowsk runden das Vortragsspektrum ab.

In der Pause werden ein landestypischer Imbiss und Getränke gereicht.

Twistringen

Bücherei, Brunnenstr. 5a

Klaus Kirmis

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mo, 06.11.17, 19:30 Uhr

1 U-Tag, 3 U-Std., 17,00 €

Keine Ermäßigung möglich.

Vortrag

Kursnummer: 24203001

Natur-, Landschafts- und Makro-Fotografie

im Traumgarten von Heinrich Bellersen - Mörsen bei Twistringen

Entspannen Sie sich in der Natur, nehmen Sie sich Zeit für die schöne Umgebung, lernen Sie neue Betrachtungswinkel kennen. Bewusste Tiefenwirkung durch Blende- und Ebenen-Aufbau erzeugen. Sie lernen die Technik und Einstellungen der Kamera in dem praxisnahen Workshop zu verstehen. Schwerpunkt: Bildaufbau, Blendenzahl, Schärfentiefe und Filter. Spaß am Fotografieren - das ist unser Ziel!

Praxis: Wir sind unterwegs, bitte entsprechende Kleidung anziehen. Dieser Fotoworkshop ist in der freien Natur! Die Fotografin plant die Workshops so, dass gute Möglichkeiten zum Fotografieren zu erwarten sind. Jedoch hat sie keinen Einfluss auf Wetter- und Lichtverhältnisse und kann dafür keine Garantie übernehmen. Ein Workshop für Einsteiger/-innen und Fortgeschrittene.



Im Garten von Heinrich Bellersen – Foto: Kreiszeitung

Sa, 26.08.17, 09:30 – 15:30 Uhr Theorie und Praxis, Treffpunkt: VHS Twistringen, Brunnenstr. 5 a

Do, 31.08.17, 19:30 – 21:00 Uhr Bildbesprechung

Mitzubringen sind: Kameraausrüstung und Bedienungsanleitung sowie leere Chips, volle Akkus und Ersatz Akku und – falls vorhanden – ein Stativ und Fernauslöser. Objektive wie vorhanden (einschließlich Makroobjektiv oder Nahlinsen).

Eintrittskosten von 2,00 € sind vor Ort zu entrichten.

Fragen z. Kursinhalt: 04243 942143

Twistringen

VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)

Linda Peinemann

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Sa, 26.08.17, 18:30 Uhr

2 U-Tage, 10 U-Std., 40,00 €

Keine Ermäßigung möglich

Kursnummer: A24211006

Geschenke und Accessoires selber nähen

Wer würde sich nicht über selbstgemachte Geschenke freuen! In diesem Kurs lernen Sie, wie man in kurzer Zeit hübsche Geschenke und Accessoires, wie z. B. Taschen, Utensilos, Geldbörsen, Handyhüllen, Kindersachen und einiges mehr selber nähen kann. Dieser Kurs ist für Anfänger/-innen sowie für Fortgeschrittene gedacht. Nur Mut, trauen Sie sich!

Voraussetzung: Eigene Nähmaschine, die Sie bedienen können.

1. Kursabend, 19:00 – 19:45, Vorbesprechung der Nähobjekte, Materialliste erstellen, eigene Schnittmuster können mitgebracht werden.

2.- 5. Kursabend, 18.30 – 21.30 Uhr, bitte die eigene Nähmaschine mitbringen.

Fragen z. Kursinhalt: 04243 501645

Twistringens

VHS in Twistringens, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)

Peggy Winter

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 18.10.17, 19:00 Uhr

5 U-Tage, 17 U-Std., 51,00 €

Kursnummer: 24214003

Karnevalskostüme einfach selber nähen

Anfänger/ -innen und Fortgeschrittene

Sie möchten sich oder Ihrem Kind ein Karnevalskostüm selber nähen? Sie haben eine eigene Idee und brauchen Unterstützung? Ziel dieses Nähkurses ist es, in heiterer Atmosphäre Ihr individuelles Kostüm selber zuzuschneiden und zu nähen. In diesem Wochenendkurs ist jeder, der seine Nähmaschine einfädeln und geradeaus nähen kann, herzlich willkommen.

Fr, 18:00 – 21:00 Uhr, Sa, 09:00 – 15:00 Uhr
Bitte eigene Nähmaschine, Arbeitsmaterial, z.B. Schere, Maßband, Stecknadeln usw. sowie Schnittmuster und benötigten Stoff mit Zubehör mitbringen.

Fragen z. Kursinhalt: 04243 501645

Twistringens

VHS in Twistringens, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)

Peggy Winter

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Fr, 26.01.18, 18:00 Uhr

2 U-Tage, 11 U-Std., 33,00 €

Kursnummer: 24214005

Strick-Café

Unser Strick-Café bietet kreativen Menschen jeder Generation, ob Anfänger/-innen oder Fortgeschrittene die Möglichkeit, in geselliger Runde miteinander zu stricken, zu häkeln und zu handarbeiten. Sich Anregungen zu holen und Ideen sowie Erfahrungen auszutauschen. Sie sind herzlich eingeladen, an unseren monatlichen Treffen, an jedem 3. Mittwochnachmittag im Monat teilzunehmen, eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Natürlich gehört auch eine Tasse Kaffee oder Tee dazu, deshalb auch Strick-Café. Anmeldung ist nicht erforderlich.
Termine: 18.10., 15.11., 20.12.17, 17.01.18
Die Termine sind auch einzeln zu besuchen.
Fragen z. Kursinhalt: 04243 2370

Twistringens

Bücherei, Brunnenstr. 5a

Hildegard Imm

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 20.09.17, 15:30 Uhr

5 U-Tage, 15 U-Std., entgeltfrei

Kursnummer: 24213002



Gesundheit

Bitte beachten!

Die Kursangebote richten sich in der Regel an gesunde Personen. Bei bestehenden Erkrankungen oder im Zweifel fragen Sie bitte Ihren Arzt oder Ihre Ärztin. Bei Entspannungs- und Bewegungsangeboten oder anderen körperorientierten Kursen empfiehlt sich bequeme Kleidung. Bitte denken Sie auch an eine Unterlage, eine Decke, ein Kissen, ggf. rutschfeste Wollsocken und Getränke.

Zu den Kochkursen bringen Sie bitte eine Schürze, Geschirrtücher sowie Dosen oder ähnliche Behältnisse für eventuelle Reste mit.

Bei allen Kochkursen entstehen zusätzliche Kosten für Lebensmittel. Diese Kosten werden auf die Teilnehmenden umgelegt und sind bei nicht rechtzeitiger Abmeldung zu zahlen.

Weitere Hinweise erhalten Sie bei der Anmeldung.

i Bereits voll belegte Kurse (Folgekurse) werden im Programmheft nicht mehr abgedruckt. Zu Ihrer Information sind sie jedoch auf unseren Internetseiten aufgeführt.

»Pflege? Ich suche Hilfe!«

Informationen zur Pflegebedürftigkeit

Schwerwiegende Alterserscheinungen, chronische Krankheiten, Behinderungen oder plötzliche Ereignisse können Gründe dafür sein, dass Pflege benötigt wird. Betroffene, pflegende Angehörige und andere interessierte Menschen stehen vor der Herausforderung, die Pflege für eine nahestehende Person zu organisieren. Welche Voraussetzungen müssen erfüllt sein, damit ein Pflegegrad erreicht wird, wie läuft die Begutachtungssituation ab und welche Leistungen stehen Ihnen durch die Pflegeversicherung zur Verfügung. Fragen z. Kursinhalt: 0421 24443952

Twistringen

Bücherei, Brunnenstr. 5a
 Hilke Specht
 Wir bitten um Anmeldung.
 Mi, 27.09.17, 19:00 Uhr
 1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
 Kursnummer: 24305003

Hilke Specht

Mein Name ist Hilke Specht und mein erster Kontakt zur VHS liegt schon einige Jahre zurück. Der erste Kurs, den ich bei der VHS besuchte, war ein Spanisch-Kursus.

Als freiberufliche Pflegeberaterin biete ich pflegenden Angehörigen und Pflegebedürftigen die Möglichkeit, in Ihrer gewohnten Umgebung zu ihren ganz individuellen Fragestellungen zur Pflege und deren Gestaltung beraten und geschult zu werden.

Ich arbeite gerne in der Erwachsenenbildung, weil es mich freut, mitzuerleben, wenn ein Austausch unter den TeilnehmerInnen stattfindet und eine Gemeinsamkeit entsteht, die zu verschiedenen, individuellen Lösungswegen führt.

Die VHS ist für mich eine Institution, die es jedem Menschen unserer Gesellschaft ermöglicht, lebenslang zu lernen und sich mit den diversen interessanten Themen des Lebens auseinanderzusetzen. Und das auf einer rein interesselgeleiteten Ebene, neben den beruflichen Verpflichtungen. Gerade das macht die VHS für mich so besonders und deshalb wünsche ich der VHS, dass sie so umfangreich, aktuell und regional bleibt, wie sie es jetzt bereits ist!



Was hat sich durch die Pflegestärkungsgesetze geändert?

Alles neu seit Anfang 2017?

Die Pflegestärkungsgesetze wurden in drei Etappen eingeführt, stellten die größte Pflegereform seit Bestehen der Pflegeversicherung dar und haben die Pflege von Grund auf verändert. Welche Veränderungen haben genau stattgefunden und in welcher Weise sind Sie als Betroffene oder pflegende Angehörige davon betroffen?

Fragen z. Kursinhalt: 0421 24443952

Twistringen

Bücherei, Brunnenstr. 5a
Hilke Specht
Wir bitten um Anmeldung.
Mi, 25.10.17, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 24305002



Autogenes Training

Entspannung und Stressbewältigung

Autogenes Training unterstützt wirksam dabei, dem alltäglichen Stress etwas entgegenzusetzen. Mit einfachen autosuggestiven (gedanklichen) Übungen können schon nach wenigen Wochen stressbedingte körperliche Symptome gelindert werden. Wenn es nicht mehr gelingt sich spontan zu erholen, hilft Autogenes Training, körperlich und seelisch ins Gleichgewicht zu kommen, mehr innere Ausgeglichenheit und Gelassenheit im Alltag zu finden.

Fragen z. Kursinhalt: 05446 206800

Wer unterstützt mich bei der Pflege?

Entlastungsmöglichkeiten für pflegende Angehörige

Zweidrittel aller pflegebedürftigen Menschen werden von Angehörigen, Nachbarn oder Freunden versorgt. Somit sind diese Helfer/-innen der größte Pflegedienst Deutschlands, ohne den die Pflege nicht funktionieren würde. Aber die Übernahme der Pflege einer nahestehenden Person ist oft belastend und anstrengend. Welche Möglichkeiten der Entlastung vom Pflegealltag gibt es für Sie als Pflegeperson? Fragen z. Kursinhalt: 0421 24443952

Twistringen

Bücherei, Brunnenstr. 5a
Hilke Specht
Wir bitten um Anmeldung.
Mi, 15.11.17, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 24305001

sche oder fließende Übungsfolgen neben ruhigen Halteübungen und vielseitigen Mantra-Meditationen. Die Lebensenergie wird ins Fließen gebracht, das führt zu mehr Elan und Wachheit im Alltag. Fragen z. Kursinhalt: 04243 602774

Twistringen

Hildegard-von-Bingen Gymnasium, Vechtaer Str. 44
Christine Mock
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 31.08.17, 19:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 64,80 €,
Kleingruppe: 74,80 €
Kursnummer: A24301006

Twistringen

Hildegard-von-Bingen Gymnasium, Vechtaer Str. 44
Christine Mock
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 11.01.18, 19:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 54,00 €,
Kleingruppe: 64,00 €
Kursnummer: 24301007

Hatha-Yoga

Yoga richtet sich darauf aus, die »körperlichen«, »geistigen« und »seelischen« Wahrnehmungsfähigkeiten zu intensivieren. Yoga ist eine ganzheitliche Gesundheitsprävention für alle Altersgruppen. Entspannung, Beweglichkeit, Wohlbefinden fördern ohne Leistungsdruck. Männer sind herzlich willkommen.

Twistringen

Hildegard-von-Bingen Gymnasium, Vechtaer Str. 44
Stefanie Stottrop
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 07.09.17, 17:45 Uhr
11 U-Tage, 22 U-Std., 59,40 €,
Kleingruppe: 69,40 €
Kursnummer: 24301005

Twistringen

Hildegard-von-Bingen Gymnasium, Vechtaer Str. 44
Stefanie Stottrop
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 06.11.17, 16:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 54,00 €,
Kleingruppe: 64,00 €
Kursnummer: 24301003

Twistringen

Hildegard-von-Bingen Gymnasium, Vechtaer Str. 44
Sabine Haasler
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 12.09.17, 19:00 Uhr
8 U-Tage, 16 U-Std., 48,00 €,
Kleingruppe: 58,00 €
Kursnummer: 24301000

Kundalini-Yoga

Kundalini-Yoga hilft die täglichen Anforderungen tatkräftig, gelassen und besonnen zu meistern. Das Ziel ist die Harmonisierung von Körper, Geist und Seele durch Haltung, Bewegung, Konzentration, Entspannung und bewusste Atemführung. Typisch für Kundalini-Yoga sind dynamische oder fließende Übungsfolgen neben ruhigen Halteübungen und vielseitigen Mantra-Meditationen. Die Lebensenergie wird ins Fließen gebracht, das führt zu mehr Elan und Wachheit im Alltag. Fragen z. Kursinhalt: 04243 602774



Twistringen

Hildegard-von-Bingen Gymnasium,
Vechtaer Str. 44
Stefanie Stottrop
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 06.11.17, 18:10 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 54,00 €,
Kleingruppe: 64,00 €
Kursnummer: 24301004

Twistringen

Hildegard-von-Bingen Gymnasium,
Vechtaer Str. 44
Stefanie Stottrop
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 11.01.18, 17:45 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 54,00 €,
Kleingruppe: 64,00 €
Kursnummer: 24301006

Lauf-Spaß

Laufen für Einsteiger/-innen ohne Vorerfahrungen

Gemeinsam mit Spaß und Freude in Bewegung kommen, sich wohler fühlen und die Ausdauer stärken, das sind die Ziele dieses Kurses. Durch abwechselndes Gehen und Laufen erlernen die Teilnehmer/innen das gesundheitsorientierte Laufen. Zusätzlich werden Ihnen auf diesem Wege Dehnungs- und Stretching-Übungen in der Natur vermittelt.

Bitte wetterfeste Sport- und Laufbekleidung nach dem Zwiebelprinzip und ein Getränk mitbringen.

Twistringen

VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a
(Seiteneingang)
Gunda Wilkens-Knickmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 30.09.17, 15:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 64,00 €, Kleingruppe: 74,00 €
Kursnummer: 24302001

Fingerfood – Partysnacks

Kleinigkeiten als Vorspeise oder als abendbegleitende Snacks sind bei jeder Einladung gerne gesehen. Eine Auswahl von einfachen bis etwas aufwändigeren Fingerfood-Varianten aus verschiedenen Ländern wollen wir gemeinsam zubereiten und anschließend verkosten.

Fragen z. Kursinhalt: 04243 4749

Twistringen

Hohe Str. 27, Auffahrt neben alter Sporthalle
Anja Thiede
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 29.08.17, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 13,50 €, Kleingruppe: 18,50 €
Kursnummer: A24307016

Twistringen

Hohe Str. 27, Auffahrt neben alter Sporthalle
Anja Thiede
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 26.09.17, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 13,50 €, Kleingruppe: 18,50 €
Kursnummer: 24307001

Twistringen

Hohe Str. 27, Auffahrt neben alter Sporthalle
Anja Thiede
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 14.11.17, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 13,50 €, Kleingruppe: 18,50 €
Kursnummer: 24307004

Eintöpfe und Suppen – Leckeres zum Löffeln

Eintöpfe und Suppen haben Fans in aller Welt und sind perfekt für jeden Anlass. Ob deftige Eintöpfe beim Familienessen, leckere Suppen für Freunde oder einfache Eintöpfe, wenn es mal schnell gehen muss. Eintöpfe und Suppen passen immer!

Fragen z. Kursinhalt: 04243 4749

Twistringen

Hohe Str. 27, Auffahrt neben alter Sporthalle
Anja Thiede
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 25.10.17, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 13,50 €, Kleingruppe: 18,50 €
Kursnummer: 24307003



Sprachen

Plattdeutsche Nachmittage mit Kaffee und Kuchen

mit Marlies Mertens

Fragen z. Kursinhalt: 05442 1738. Entgelt jeweils 6,50 € inkl. Kaffee, Tee und Kuchen (keine Ermäßigung möglich).

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn erforderlich.

Twistringen

in Kooperation mit der Wohnpflege
St. Josef, Mörsener Kirchweg 20 – 22

»Souvenirs«

Fr, 11.08.17, 15:00 Uhr
Kursnummer: A24426001

»Souvenirs«

Fr, 08.09.17, 15:00 Uhr
Kursnummer: 24426003

»Däi Jungs ehr Böxen, däi Deerns ehr Schotten«

Fr, 13.10.17, 15:00 Uhr
Kursnummer: 24426005

»Nu is woller Gröunkohtiet«

Fr, 10.11.17, 15:00 Uhr
Kursnummer: 24426006

»Wiehnachtsbesöuk«

Fr, 08.12.17, 15:00 Uhr
Kursnummer: 24426007

Twistringen

VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a

»Souvenirs«

Di, 08.08.17, 15:00 Uhr
Kursnummer: A24426007

»Souvenirs«

Di, 12.09.17, 15:00 Uhr
Kursnummer: 24426010

»Däi Jungs ehr Böxen, däi Deerns ehr Schotten«

Di, 10.10.17, 15:00 Uhr
Kursnummer: 24426011

»Nu is woller Gröunkohtiet«

Di, 14.11.17, 15:00 Uhr
Kursnummer: 24426012

»Wiehnachtsbesöuk«

Di, 12.12.17, 15:00 Uhr
Kursnummer: 24426013

Plattdeutsch

Einstieg in die plattdeutsche Sprache

Viele kennen diese traditionelle Sprache noch von ihren Eltern oder Großeltern. Aber wann kommt man schon einmal dazu, Plattdeutsch zu sprechen oder zu lesen. Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die die plattdeutsche Sprache lieben und sie erlernen bzw. besser sprechen möchten. Also: Fangt an to Plattsnacken, denn Platt is in!

Skriptkosten von € 5,00 sind am ersten Abend zu entrichten.

Fragen z. Kursinhalt: 04243 1616

Twistringen

Bücherei, Brunnenstr. 5a
Marianne Stubbe
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 26.10.17, 18:30 Uhr
6 U-Tage, 12 U-Std., 30,00 €,
Kleingruppe: 40,00 €
Kursnummer: 24426014



English for fun – A1

Die Teilnehmenden haben in den vergangenen Kursen gelernt, sich auf dem einfachsten Weg zu verständigen. Diese Kenntnisse werden weiter ausgebaut. Manuskriptkosten von ca. 2,50 € sind am ersten Abend zu entrichten. Einstieg nur nach Rücksprache mit der Dozentin möglich. Fragen z. Kursinhalt: 04243 942143

Twistringener

VHS in Twistringener, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)
Linda Peinemann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 28.08.17, 17:45 Uhr
6 U-Tage, 12 U-Std., 30,00 €,
Kleingruppe: 40,00 €
Kursnummer: A24406009

English for fun – Advanced learners

You are able to converse in English but need to brush up on vocabulary and feel more secure in voicing an opinion or asking for more details! Both are covered in this course.

Manuskriptkosten von ca. 2,50 € sind am ersten Abend zu entrichten. Einstieg nur nach Rücksprache mit der Kursleiterin möglich. Fragen z. Kursinhalt: 04243 942143

Twistringener

VHS in Twistringener, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)
Linda Peinemann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 23.08.17, 19:15 Uhr
6 U-Tage, 12 U-Std., 36,00 €,
Kleingruppe: 46,00 €
Kursnummer: A24406013

English for Tourists – A1

Mit Englisch kommen Sie in fast jedem Land klar. Sie verstehen viel, aber trauen sich nicht zu sprechen? In diesem Kurs behandeln wir die am häufigsten verwendeten Ausdrücke, die Sie im Urlaub brauchen: z. B. Flughafen, Hotel, Restaurant, Essen und Trinken, Sightseeing, Verkehr usw. Es soll Spaß bereiten und Ihr Selbstbewusstsein beim Sprechen stärken. Für Interessierte mit Vorkenntnissen. Manuskriptkosten von ca. 2,50 € sind am ersten Abend zu entrichten. Einstieg nur nach Rücksprache mit der Kursleiterin möglich. Fragen z. Kursinhalt: 04243 942143

Twistringener

VHS in Twistringener, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)
Linda Peinemann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 28.08.17, 19:30 Uhr
6 U-Tage, 12 U-Std., 30,00 €,
Kleingruppe: 40,00 €
Kursnummer: A24406010

English for fun – A2

Die Teilnehmer haben in den vergangenen Kursen gelernt, sich auf dem einfachsten Weg zu verständigen. Diese Kenntnisse werden weiter ausgebaut. Manuskriptkosten von ca. 2,50 € sind am ersten Abend zu entrichten. Einstieg nur nach Rücksprache mit der Dozentin möglich. Fragen z. Kursinhalt: 04243 942143

Twistringener

VHS in Twistringener, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)
Linda Peinemann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 23.08.17, 17:45 Uhr
6 U-Tage, 12 U-Std., 30,00 €,
Kleingruppe: 40,00 €
Kursnummer: A24406012

Twistringener

VHS in Twistringener, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)
Linda Peinemann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 31.08.17, 17:45 Uhr
6 U-Tage, 12 U-Std., 30,00 €,
Kleingruppe: 40,00 €
Kursnummer: A24406011

Englisch für Anfänger – A2

Lernen Sie mit Spaß Englisch! Wir bauen die Englischkenntnisse aus und wiederholen dabei alte Themen, damit wir alle auf dem gleichen Stand sind und entspannt die neuen Units bearbeiten können. Lehrwerk: Great! – A«, ca. Buchmitte. In den Ferien findet kein Unterricht statt. Fragen z. Kursinhalt: 04243 602019

Twistringener

VHS in Twistringener, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)
Maya Rust
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 04.09.17, 18:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 24406000

Englisch – B1

Fortsetzungskurs

Sie haben schon Vorkenntnisse und möchten Englisch für den Alltag und zum Reisen nutzen? Entspannt und mit Spaß bauen wir gemeinsam die Kenntnisse aus. Natürlich wiederholen wir auch alte Themen, damit Lücken geschlossen werden und wir gemeinsam vorankommen. Lehrwerk: Great! – B1, Unit 1. In den Ferien findet kein Unterricht statt. Fragen z. Kursinhalt: 04243 602019

Twistringener

VHS in Twistringener, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)
Maya Rust
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 04.09.17, 19:45 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 72,00 €,
Kleingruppe: 82,00 €
Kursnummer: 24406001



Bitte beachten Sie auch das »Internationale Sprachencafé« an verschiedenen Terminen im Café der Alten Posthalterei in Syke, Informationen auf Seite 28.

Spanisch – A1

Wir bringen die Sonne Spaniens und gute Laune nach Twistringen! Gemeinsam machen wir uns auf, um Sprache und Kultur verschiedener spanischsprachiger Länder zu erkunden. Wir arbeiten mit einem Lehrbuch und starten gemeinsam bei der Hälfte des Buches. Dieser Kurs ist auch für Einsteiger und Einsteigerinnen mit geringen Vorkenntnissen geeignet.

Lehrwerk: Con gusto A1, ca. Unidad 7.
Fragen z. Kursinhalt: 04243 602019

Twistringen

VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a
(Seiteneingang)

Maya Rust

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 05.09.17, 18:00 Uhr

12 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,

Kleingruppe: 70,00 €

Kursnummer: 24422001

Spanisch – A1

Sie verfügen über leichte Vorkenntnisse und haben Spaß daran, sich mit der Kultur und Sprache spanischsprachiger Länder zu beschäftigen? Gemeinsam wollen wir den Alltag kurz hinter uns lassen, um Sonne und gute Laune Spaniens nach Twistringen zu bringen.

Lehrwerk: Con gusto A1, ca. Unidad 10.
Fragen z. Kursinhalt: 04243 602019

Twistringen

VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a
(Seiteneingang)

Maya Rust

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 05.09.17, 19:45 Uhr

12 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,

Kleingruppe: 70,00 €

Kursnummer: 24422002



Plaza España in Sevilla

Foto: <http://primarentacartravelguide.wordpress.com/>

Computer & Co.



Computer & Co.

Twistringen

Anmeldung 04242 976-4444

Das Smartphone-Betriebssystem Android – Modul 1

Kursinhalte:

- Aufbau eines Smartphones
- Umgang mit einem Smartphone (mit Android Betriebssystem)
- Benutzeroberfläche und Statusleiste
- Unterschiede zum Apple »iPhone« (iOS-Betriebssystem)
- Homebildschirm (Desktop) und damit verknüpfte Funktionen
- Allgemeine Einstellungen
- Energieoptionen
- Installieren von Programmen (Apps) aus dem Playstore

Bitte das eigene Smartphone mitbringen.

Twistringen

VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)

EDV Dozententeam

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Sa, 18.11.17, 09:00 Uhr

1 U-Tag, 6 U-Std., 24,60 €,

Kleingruppe: 29,60 €, inkl. Pausenkaffee

Kursnummer: 24501010

Apple iPhone – Grundkurs für Einsteiger/-innen

Dieser Kurs gibt Ihnen einen umfassenden Einblick in alle wichtigen Funktionen und Möglichkeiten Ihres iPhone. Von der richtigen Bedienung über die persönliche Konfiguration wird alles detailliert erklärt, verbunden mit praktischen Anwendertipps. Inhalte: Grundeinstellungen und Bedienung; Einrichten der persönlichen Apple-ID, der Telefon-App, der Nachrichten-App und des E-Mail-Accounts; Verbindung mit dem Internet, Apps suchen, finden und verwalten; Kontakte, Termine und Erinnerungen anlegen; Kamera-Bedienung; Fotos verwalten; Surfen im Internet; Bücher kaufen, lesen und verwalten; kostenlose Nachrichten mit iMessage verschicken; Informationen zur iCloud; Empfehlungen für nützliche Apps.

Es sind allgemeine Computer-Kenntnisse erforderlich. Bitte das eigene iPhone mit Netzgerät mitbringen (Betriebssystem iOS 7 oder höher).

Twistringen

VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)

Horst Hoffmann

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Do, 16.11.17, 18:30 Uhr

4 U-Tage, 12 U-Std., 39,60 €,

Kleingruppe: 49,60 €

Kursnummer: 24501001

Apple iPad – Grundkurs für Einsteiger/-innen

Dieser Kurs gibt Ihnen einen umfassenden Einblick in alle wichtigen Funktionen und Möglichkeiten Ihres iPad. Von der richtigen Bedienung über die persönliche Konfiguration wird alles detailliert erklärt, verbunden mit praktischen Anwendertipps. Inhalte: Grundeinstellungen und Bedienung; Einrichten der persönlichen Apple-ID; Verbindung mit dem Internet; Apps suchen, finden und verwalten; Kontakte, Termine und Erinnerungen anlegen; Kamera-Bedienung; Fotos verwalten; Surfen im Internet; Bücher kaufen, lesen und verwalten; Informationen zur iCloud; Empfehlungen für nützliche Apps.

Es sind allgemeine Computer-Kenntnisse erforderlich. Bitte das eigene iPad mit Netzgerät mitbringen (Betriebssystem iOS 7 oder höher).

Twistringen

VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)

Horst Hoffmann

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 15.11.17, 18:30 Uhr

4 U-Tage, 12 U-Std., 39,60 €,

Kleingruppe: 49,60 €

Kursnummer: 24501002

Textverarbeitung Word 2016 – Einführung

Verschiedene Texte eingeben und bearbeiten (korrigieren, ersetzen, kopieren, verschieben, löschen), mit Hilfe von Zeichenformatierung (Schriftarten, Schriftgrad, Schmuckschriften/OfficeArt, usw.) und Absatzformatierung (links-, rechtsbündig, usw.) den Text in die richtige Form bringen, Rechtschreibprüfung und Silbentrennung, Dokumente speichern und wieder öffnen, entsprechende Ordner anlegen und Übungen, individuelle Fragen der Teilnehmenden.

Teilnahme-Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse

Twistringen

Hildegard-von-Bingen Gymnasium,
Vechtaer Str. 44

Horst Hoffmann

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mo, 13.11.17, 18:30 Uhr

4 U-Tage, 12 U-Std., 39,60 €,

Kleingruppe: 49,60 €

Kursnummer: 24502004

Tabellenkalkulation EXCEL 2016 – der Einstieg

Hier lernen Sie die Benutzeroberfläche und die Funktionsweise der Multifunktionsleiste in Excel kennen. Sie bekommen die Grundlagen der Tabellenbearbeitung, den Aufbau und die Eingabe von Formeln, Zellbezüge und die Grundlagen der Zellformatierung, vermittelt. Durch den Einsatz und die Bearbeitung von Diagrammen und die verschiedenen Möglichkeiten der Druckausgabe gestalten Sie mit Excel Daten anschaulich und übersichtlich. Am Ende des Kurses können Sie mit einfachen und geschachtelten Funktionen arbeiten, verstehen den Aufbau einer Funktion und wissen den Funktionsassistenten anzuwenden. Teilnahme-Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse.

Skript/Bücherkosten: 16,60 €, soweit erforderlich.

Twistringen

Hildegard-von-Bingen Gymnasium,
Vechtaer Str. 44

Horst Hoffmann

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 14.11.17, 18:30 Uhr

4 U-Tage, 12 U-Std., 39,60 €,

Kleingruppe: 49,60 €

Kursnummer: 24502006

Tastschreiben heute für Jugendliche und Erwachsene

Sicheres 10-Finger-Schreiben am PC wird in der heutigen Zeit immer wichtiger, durch schnelles und sicheres Tastschreiben haben Sie deutliche Vorteile in Beruf, Freizeit, Ausbildung oder Studium. Mit der modernen multisensorischen Methode von »Tastschreiben heute«, ist es möglich, das Blindschreiben in kurzer Zeit zu erlernen. Nach wenigen Stunden beherrschen Sie die gesamte Tastatur und im Vergleich zum »Zwei-Finger-Suchsystem« sparen Sie Zeit und Konzentration.

Bitte mitbringen: Buntstifte in blau, gelb, grün, rot

Mittagsimbiss und Getränk

Fragen z. Kursinhalt: 04243 3519

Twistringen

Hildegard-von-Bingen Gymnasium,
Vechtaer Str. 44

Martina Westermann

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Sa, 16.09.17, 10:00 Uhr

2 U-Tage, 12 U-Std., 37,20 €, Kleingruppe:

47,20 € zzgl. 19,95 € für das Lehrbuch

Keine Ermäßigung möglich.

Kursnummer: 24502002

Twistringen

Hildegard-von-Bingen Gymnasium,
Vechtaer Str. 44

Martina Westermann

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Sa, 04.11.17, 10:00 Uhr

2 U-Tage, 12 U-Std., 37,20 €, Kleingruppe:

47,20 € zzgl. 19,95 € für das Lehrbuch

Keine Ermäßigung möglich.

Kursnummer: 24502005

Tastschreiben für Schüler/-innen Klassenstufe 5 – 8

Sicheres 10-Finger-Schreiben am PC wird in der heutigen Zeit immer wichtiger; durch schnelles und sicheres Tastschreiben haben Schüler/-innen deutliche Vorteile in der Schule, bei den Hausaufgaben und in der Freizeit. Mit der modernen multisensorischen Methode, »Tastschreiben heute«, ist es möglich, das Blindschreiben in kurzer Zeit zu erlernen und das berühmte »Zwei-Finger-Suchsystem« kann über Bord geworfen werden.

Tipp: Täglich eine Viertelstunde üben!

Kurstage: 05.09./12.09./19.09./26.09.17

Bitte mitbringen: Buntstifte in blau, gelb, grün, rot

Fragen z. Kursinhalt: 04243 3519

Twistringen

Hildegard-von-Bingen Gymnasium,
Vechtaer Str. 44

Martina Westermann

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 05.09.17, 16:00 Uhr

4 U-Tage, 12 U-Std., 37,20 €, Kleingruppe:

47,20 € zzgl. 19,95 € für das Lehrbuch

Keine Ermäßigung möglich.

Kursnummer: 24502001

Twistringen

Hildegard-von-Bingen Gymnasium,
Vechtaer Str. 44

Martina Westermann

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 24.10.17, 16:00 Uhr

4 U-Tage, 12 U-Std., 37,20 €, Kleingruppe:

47,20 € zzgl. 19,95 € für das Lehrbuch

Keine Ermäßigung möglich.

Kursnummer: 24502003



Bruchhausen- Vilsen



Gesellschaft 195

Kultur 198

Gesundheit 201

Sprachen 209

Computer & Co. 212



Jochen Hestermann

Am Dobben 6
27305 Bruchhausen-Vilsen
04252 9097915
jhestermann@web.de

Samtgemeinde-Infos

Lange Straße 11
27305 Bruchhausen-Vilsen
Tel. 04252 391-0
Fax 04252 391-200
www.bruchhausen-vilsen.de
info@bruchhausen-vilsen.de

Sprechzeiten Rathaus

Mo., Mi. und Fr.
8 – 12:30 Uhr
Di. und Do.
8 – 18 Uhr
und nach Vereinbarung

Unterrichtsräume

in Bruchhausen-Vilsen:

- Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
- Schulzentrum, Auf der Loge 5
- Die Scheune, Brautstraße 16
www.internet-kultur-cafe.de
Tel. 04252 913732
- Rathaus, Lange Straße 11

in Asendorf:

- Grundschule, Bahnhofstraße 6
- The English-Centre, Alte Heerstraße 53
- Haendorf
Lichtkreis, Studio für Musik und Tanz
Heithüser Weg 22

in Schwarme:

- Robbert's Huus, Hoyaer Straße 2
- Evangelisches Gemeindehaus



Anmeldung

Tel. 04242 976-4444
Fax 04242 976-4942
vhs@vhs-diepholz.de
www.vhs-diepholz.de

in Martfeld:

- Evangelisches Gemeindehaus
- Hallenbad

weitere Unterrichtsräume:

- Noltesche Wassermühle, 27305 Süstedt
- Behlmer Mühle, 27305 Engeln

Die VHS in

Bruchhausen-Vilsen kooperiert mit

- Schulförderverein Bruchhausen-Vilsen
- Suster Kring
- KUK der Samtgemeinde
Bruchhausen-Vilsen
- Heimat- und Kulturverein
EULE e. V., Schwarme
- Samtgemeinde Bruchhausen-Vilsen
- Heimatverein Engeln
- DEV (Deutscher Eisenbahn-Verein)

Bruchhausen-Vilsen



Schulzentrum Bruchhausen-Vilsen



Bitte nutzen Sie insbesondere die Parkplätze »Busbahnhof« und »Forum Oberschule« für Vorträge und sonstige Kurse.

Gesellschaft



Geschichtswerkstatt »Schwarme früher«

in Zusammenarbeit mit dem Heimat-,
Umwelt- und Kulturverein Schwarme
e.V. EULE

Die Arbeitsgruppe sammelt und dokumentiert alte Fotos, historische Dokumente und Materialien für ein Archiv und für die Durchführung von Ausstellungen und Veranstaltungen. Hauptthema: Häuslinge in Schwarme.

Termine nach gemeinsamer Absprache.
Der Kurs findet auch in den Ferien statt!
Fragen z. Kursinhalt: 04258 1351

Schwarme

Robberts Huus, Hoyaerstr. 2
Ulrich Dunker
Mi, 06.09.17, 18:00 Uhr
30 U-Tage, 60 U-Std., entgeltfrei
Arbeitskreis
Kursnummer: 04100024

Umgang mit erfahrener sozialer Ausgrenzung

Dieser Arbeitskreis lädt ein zu Gemeinsamkeit und Austausch zum Thema. Erzählungen und Berichte werden gesammelt, hinterfragt und mit spielerischen und theatralen Mitteln werden Szenenfolgen entwickelt, die auch der Öffentlichkeit vorgestellt werden können. Spielerischer Umgang stärkt Selbsteinschätzung und Selbstbewusstsein. Für alle - jeden Alters - die Kontakt suchen. Interessenten sind jederzeit - auch im laufenden Semester - herzlich willkommen. Regelmäßiger Termin und weitere nach Vereinbarung.

Anmeldung erforderlich.

Weitere Informationen und Termine zum
Arbeitskreis unter Tel. 04253 92011
Fragen z. Kursinhalt: 04253 92016

Bruchhausen-Vilsen

Gemeindehaus Vilsen
Peter Henze / Vera Henze
Fr, 01.09.17, 15:30 Uhr
20 U-Tage, 60 U-Std., entgeltfrei
Arbeitskreis
Kursnummer: 04106123

Hinter den Kulissen der Museumseisenbahn Bruchhausen-Vilsen

In Kooperation mit dem DEV (Deutscher
Eisenbahn Verein Bruchhausen-
Vilsen)

Diese Veranstaltung richtet sich an Interessierte, die sich etwas genauer über die Hintergründe der ländlichen Kleinbahn informieren möchten. Bei dem Rundgang wird besonders Wert gelegt auf die Historie der Schmalspurbahn, die Restaurierung historischer Eisenbahnfahrzeuge, inkl. Dampfloks in den Werkstätten des DEV und die Erhaltung alter handwerklicher Techniken. Die Führung über das Betriebsgelände und durch die Werkstätten wird von Herrn Kindermann vom DEV geleitet. Fragen zum Kursinhalt: 04255 983663.

Fragen z. Kursinhalt: 04252 9097915

Bruchhausen-Vilsen

Bahnhof 1
Jochen Hestermann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 02.09.17, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Exkursion
Kursnummer: 04110010

Tansania – eine individuelle Safarireise

Für Safarireisen ist Tansania eines der besten Ziele in Afrika. Der Serengeti Nationalpark, der Ngorongoro Krater und andere Nationalparks und Wildschutzgebiete gehören zu den interessantesten Zielen für Safarireisende. Bergsteiger finden mit dem 5895 Meter hohen Kilimanscharo ein Traumziel und Strandurlauber genießen die Küste des Indischen Ozeans oder Sansibar. Wir wollen hier von einer selbst organisierten zweiwöchigen Safarireise mit anschließendem Strandurlaub auf Sansibar berichten. Informationen zum Land, zu den Menschen, zur politischen Situation, zur Geschichte und zur vielfältigen Tierwelt, aber auch zu den Problemen des Landes, sollen ebenfalls angesprochen werden. Hauptthema sind aber Hinweise und Tipps zur Planung und Durchführung einer solchen Reise.

Fragen z. Kursinhalt: 04252 2518

Bruchhausen-Vilsen

Die Scheune, Brautstr. 16
Burkhard Stampe
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 20.10.17, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 5,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: 04110001

Jersey & Guernsey – einzigartige Gärten im Meer

in Kooperation mit KuK Bruchhausen-Vilsen – Eine Multivisionsshow

Entdecken und erleben Sie die Naturschönheiten von Jersey, Guernsey, Sark, Herm und Alderney während einer unterhaltsamen Multivisionsshow mit dem Reisefotografen Matthias Hanke. »Die Kanalinseln sind ins Meer gestürzte Stücke Frankreichs, die England aufgesammelt hat«, sagte einst Victor Hugo, der auf Guernsey lange Zeit im Exil lebte. Geografisch gehören die Inseln zu Frankreich, politisch zu Großbritannien. Und so findet man hier eine reizvolle Mischung aus britischer Kultur und französischer Lebensart. Eine wechselvolle Geschichte hat einen besonderen Lebensstil geprägt. Durch geschickte Diplomatie haben die Inseln über viele Jahrhunderte ihren eigenen Status erhalten – mit eigenen Währungen, Briefmarken und Regierungen. Das milde Klima des Golfstroms, viele Sonnenstunden und der fruchtbare Boden beschert den Inseln mit ihren pittoresken Fischerdörfern eine einzigartige Vegetation.

Bruchhausen-Vilsen

Schulzentrum, Forum, Auf der Loge 5
Matthias Hanke
Do, 16.11.17, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., Entgelt bitte erfragen
Vortrag
Kursnummer: 04110002

Pflegeleichte Gartengestaltung

Inspirierende Entwürfe und konkrete Beispiele

Einen Garten anzulegen bedeutet ganz individuelle Gartenzimmer zu gestalten. Diese Räume unter freiem Himmel wollen mit dem Haus und der umgebenden Landschaft verbunden werden, so dass eine harmonische aber auch interessante Einheit entsteht. Achsen und besondere Blickfänge stellen optische Brückenschläge her und lassen den Garten, auch aus dem geschützten Haus heraus, zu jeder Jahreszeit lebendig erscheinen. Die Gartenarchitektin, Katja Purnhagen, stellt verschiedene gestalterische Lösungen aus ihren aktuellen Projekten vor. Sie wirft

einen inspirierenden Blick auf die Gestaltungsprinzipien größerer Parkanlagen in der Region, berichtet auch aus Gartenanlagen in Schweden und macht Sie neugierig, Ihren eigenen Garten einmal aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten. Anmeldung erforderlich.
Fragen z. Kursinhalt: 04248 26 53 612

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Katja Purnhagen
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 19.10.17, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 15,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: 04114000

Mein Garten – im Herbst

Zier- oder Nutzgarten

Themen des Vortrags:

- Rasen – letzter Schnitt, Entfernung von Moos, Düngung, Neusaat
- Gemüsegarten – graben, oder?
- Hochbeet – Aufbau
- Rosen – Pflege, Düngung / Staudenbeet
- Kompost – Verwertung, Neuaufbau
- Fragestunde

Anmeldung erforderlich.

Fragen z. Kursinhalt: 04277 364

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Wolfgang Marquardt
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 23.09.17, 14:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 10,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: 04114002

Alte regionale Apfel- und Birnensorten

Obstkundlicher Spaziergang

Es gibt sie noch! Wir wollen die alten Sorten im Schaugarten mit über 200 Apfel-, Pflaumen- und Birnensorten kennen lernen und auch probieren. Dabei wollen wir uns informieren über Standortbedingungen und Eigenschaften der alten Sorten. Anmeldung erforderlich.
Fragen z. Kursinhalt: 04253 800622

Asendorf

Baumschule, Uepper Heide 1
Dr. Ute Hoffmann-Deterding
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 28.09.17, 17:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 8,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: 04114006

Landwirtschaft – zwischen globalen Herausforderungen und regionalen Handlungsstrategien

Vortrag mit anschließender Diskussion

Welchen Einfluss hat meine Ernährung auf Landwirtschaft vor Ort und weltweit? Was hat das Steak auf meinem Teller mit Sojaimporten zu tun? Was passiert mit dem überschüssigen Fleisch aus unserer Region? Welche Rolle spielt Landwirtschaftspolitik für die Regionalentwicklung? Wie kann ich selbst für eine gerechte Landwirtschaft aktiv werden?

Im Vortrag geht es um genau diese Fragen. Die Referentin spricht über die Rolle der Landwirtschaft in Niedersachsen, globale Auswirkungen und Herausforderungen und den Einfluss der derzeitigen Landwirtschaftspolitik. Darüber hinaus geht es um regionale Handlungsmöglichkeiten, die jedem offen stehen.

Referentin ist Miriam Neumann, regionale Eine-Welt-Promotorin für Nordwest-Niedersachsen. Ziel ihrer Arbeit ist es, die globalen Auswirkungen der Landwirtschaft für Niedersachsen in unserer Gesellschaft transparenter zu machen und lokale Alternativen aufzuzeigen.

Was sagen die bürgerlichen Parteien dazu? Zusätzliches Infomaterial für die Bundestagswahl der im Bundestag vertretenen Parteien (zuzüglich AfD) liegt bereit.
Fragen z. Kursinhalt: 0441 2489524

Bruchhausen-Vilsen

Die Scheune, Brautstr. 16
Miriam Neumann
Do, 07.09.17, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 04115000



Frau-Sein – Mann-Sein

Konflikte und Verständnis in Beziehungen

In Beziehung-sein heißt nicht die Erfüllung unserer Bedürfnisse, sondern das »Sich-Selbst-Erkennen« in Bezug zu dem Anderen. Dazu wäre es sinnvoll, unsere Konditionierungen kennen zu lernen und die Sprache von Frau oder Mann zu verstehen. Themen: Unterschiedliche Wahrnehmung bei Mann und Frau – Kommunikationsschwierigkeiten in Beziehungen – als Spiegel zu sich selbst – Freundschaft, Liebe und Projektion – das Männliche und das Weibliche.

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus (Küche), Bahnhofstr. 55
Jean-Paul Beffort

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 20.09.17, 19:30 Uhr

1 U-Tag, 3 U-Std., 9,00 €

Keine Ermäßigung möglich.

Vortrag

Kursnummer: 04107007

Vom Fühlen und intelligenten Gefühlen

Wie wir mit unseren Gefühlen umgehen

Gefühle sind Bewegungen des Lebens, die uns durchströmen und uns im Fühlen ein Bewusstsein unserer Existenz verschaffen. Meistens können wir mit den Gefühlen nichts anfangen, weil wir nie gelernt haben, mit ihnen umzugehen oder wir kontrollieren und unterdrücken sie über den Verstand. So bleiben Bewegungen des Lebens – Gefühle – in unserem Körper stecken und können Verursacher sein für körperliche oder psychische Probleme. Der Vortrag zeigt auf, wie das funktionieren kann, wie wir wieder einen gesunden Zugang zu unseren Empfindungen finden und die Intelligenz der Gefühle nutzen können.

Anmeldung erforderlich.

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus (Küche), Bahnhofstr. 55
Jean-Paul Beffort

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 27.09.17, 19:30 Uhr

1 U-Tag, 3 U-Std., 9,00 €

Keine Ermäßigung möglich.

Vortrag

Kursnummer: 04107001

Rituale der Sterbebegleitung

Sterben und Tod sind Themen, denen wir im Privatleben lieber ausweichen, die wir auf später vertagen. Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in Pflegeberufen können das nicht, sind direkt mit sterbenden Menschen konfrontiert. Aber wie kann man solchen emotionalen Herausforderungen begegnen? Gefühle wie Mitleid oder Trauer kann man nicht einfach ausschalten, wenn sie da sind, sind sie da und »überkommen« einen. Was können wir im Angesicht des Sterbens tun? Wie gehen wir mit Trauer u. Berührtsein um? Wie begegnen wir den Angehörigen von Verstorbenen? Der Vortrag ist nicht nur für Mitarbeiter/Innen der Pflegeberufe konzipiert, sondern auch für alle Interessierten oder Angehörige.

Wir bitten um Anmeldung.

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus (Küche), Bahnhofstr. 55
Jean-Paul Beffort

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 08.11.17, 19:30 Uhr

1 U-Tag, 3 U-Std., 9,00 €

Keine Ermäßigung möglich.

Vortrag

Kursnummer: 04107002

Dynamik der Geburt

Pränatale Psychologie

Die Geburt ist – neben dem Sterben – eines der größten Geheimnisse des menschlichen Daseins. Obwohl wir alle durch diesen Prozess des Geboren-Werdens hindurchgegangen sind, bleiben für uns immer noch viele Fragen offen. Diese Fragen, die jeden von uns betreffen, werden wir ausführlich an dem Abend besprechen. Grundlage für diesen Vortrag sind die »Vier Perinatalen Matrizen« nach Stanislaw Grof (Buch »Geburt, Tod und Transzendenz«). Der Vortrag ist besonders für Hebammen und Geburtshelfer geeignet. Anmeldung erforderlich.

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Jean-Paul Beffort

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 29.11.17, 19:30 Uhr

1 U-Tag, 3 U-Std., 9,00 €

Keine Ermäßigung möglich.

Vortrag

Kursnummer: 04107003

Ausbildung zum Freiwilligen Müller/zur Freiwilligen Müllerin

In Zusammenarbeit mit Mühlenvereinigung Niedersachsen-Bremen und Heimatvereinen

Ausführliche Infos auf Seite 10.

Bruchhausen-Vilsen

Wassermühle, Bruchmühlen Nr. 2

Sa, 02.09.17, 10:00 Uhr

Kursnummer: 04111001

...den Klimaschutz voranbringen mit
erneuerbarer Energie aus Wind und Sonne.

Brokser Beratungs- und VerwaltungsAgentur GmbH
Graf-Ludolf-Str. 21, 27305 Bruchhausen-Vilsen
Fon 04252 2850, Fax 04252 92263
E-Mail: info@bbva.de

Kultur

Edward Hopper

Hinter den Efeumauern – Leben und Werk von Edward Hopper in Kooperation mit KuK Bruchhausen-Vilsen

Die zeitlose Kunst von Edward Hopper (1882-1967) ist heute allgegenwärtig und hat unsere Wahrnehmung Amerikas geprägt. Seine Gemälde sind sehnsüchtig und melancholisch, magisch und resigniert zugleich. Mit seinen Nighthawks, den Nachtschwärmern, hat er ein Bild gemalt, das zu den legendärsten Darstellungen des 20. Jahrhunderts zählt – in einer nächtlichen Bar sitzen schweigende Menschen und warten. Worauf? Der schweigsame Hopper gibt uns keine Antwort. Er malt Amerika einfach als Metapher für seine eigene Befindlichkeit und drückt seine Gefühle in Bildern aus, in denen niemand Gefühle zeigen kann. Diese Bilder bewegen unsere Phantasie. Auch Filmregisseure wie Hitchcock oder Wenders wurden von Hopper beeinflusst. Wim Wenders beschreibt uns seine Faszination: »Hoppers Gemälde laden uns dazu ein, ein Vorher und ein Nachher hinzuzudenken und sie in unserer Einbildung zu Filmszenen zu erweitern. Jedes seiner Bilder könnte der Anfang eines Kapitels in einem großen Film über Amerika sein.«

Bruchhausen-Vilsen

Schulzentrum, Forum, Auf der Loge 5

Dr. Hans-Thomas Carstensen

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 27.09.17, 19:30 Uhr

1 U-Tag, 3 U-Std., 10,00 €

Keine Ermäßigung möglich.

Vortrag

Kursnummer: 04203001



»Nighthawks« von Edward Hopper

Hellmann & Denker – Kurt Tucholsky: »Die Trommel«

Eine kleine Zeitreise in das Berlin der Zwanziger Jahre in Kooperation mit KUK Bruchhausen-Vilsen

Die Popularität Kurt Tucholskys (1890 – 1935) lässt kaum nach. Warum eigentlich? Er konnte schlechthin alles: In seinen Werken finden sich satirische, lyrische und essayistische, epische und dramatische Elemente. Wahrlich nichts Literarisches war ihm fremd. Vor allem aber: Wo gab und gibt es einen Feuilletonisten von vergleichbarer Unterhaltsamkeit und Leichtigkeit, wo einen Satiriker von ähnlicher Ausdrucksskala? Sein Witz und sein Spott reichen vom Subtilem bis zum Derben, vom Beschaulichen und Gemütlichen bis zum Frivolen und Gehässigen.

Sybille Hellmann, Schauspielerin bei der Landesbühne Nord in Wilhelmshaven und Thomas Denker, Akkordeonspieler, Schauspieler und Vorleser aus Martfeld gestalten diesen Abend voller Überraschungen.

Bruchhausen-Vilsen

Die Scheune, Brautstr. 16

Thomas Denker, Sybille Hellmann

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Sa, 28.10.17, 20:00 Uhr

1 U-Tag, 3 U-Std., 12,00 €

Keine Ermäßigung möglich.

Vortrag

Kursnummer: 04200001





Aquarell-Malerei

Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Immer wieder sind es Aquarelle, die unter Kunstkennern besondere Beachtung finden. Und immer wieder ist es das Aquarell, das bei Kunstschaffenden und Anfängern so beliebt und bedeutend ist. Die Regeln zu dieser Technik sind einfach zu benennen und zu erlernen, wovon Sie sich in entspannter Atmosphäre »ein Bild machen« können.

Aquarellblock, Aquarellkasten (12 Farben sind ausreichend), Aquarellpinsel (verschiedene Größen), Bleistift, weiches Radiergummi

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Reinhold Contzen

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Do, 26.10.17, 19:00 Uhr

6 U-Tage, 12 U-Std., 30,00 €,

Kleingruppe: 40,00 €

Kursnummer: 04205002

Töpfern für Eltern und Kinder (5 – 10 Jahre)

Unter fachkundiger Anleitung entdecken Eltern und Kinder gemeinsam, was aus verschiedenfarbigem Ton getöpft werden kann: Becher mit Namen, Tiere, ein feuerspeiender Vulkan, Wasserspritztiere, Stiftebecher, Kresseschälchen, ein Herd, auf dem man sogar kochen kann und vieles mehr. Alle getöpften Stücke können farbig glasiert werden, sind lebensmittelecht, spülmaschinenfest und dicht. Es entstehen Materialkosten. Das Entgelt bezieht sich auf einen Erwachsenen und ein Kind. 2. Kind zahlt 10 €.

Termine: 19.10., 26.10., 02.11., 09.11., 16.11., 30.11. Am 07.12.17 können die fertigen Arbeiten abgeholt werden.

Fragen z. Kursinhalt: 04252 1666

Bruchhausen-Vilsen

Schulzentrum, Kunstraum, Auf der Loge 5
Monika Reinhardt

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Do, 19.10.17, 16:00 Uhr

7 U-Tage, 19 U-Std., 66,50 €

Keine Ermäßigung möglich.

Kursnummer: 04206005

Töpfern – Aufbautechniken und Drehscheibe

Spezielle Töpfertechniken ermöglichen die Herstellung von Gebrauchs- und Ziergegenständen sowie großen Gefäßen für Terrasse und Garten. Wer möchte, kann auf der Töpferscheibe drehen. Die fertigen Arbeiten werden zu einem späteren Termin glasiert und gebrannt.

Es wird in einer kleinen Gruppe mit max. 6 Teilnehmenden in der Töpferwerkstatt Reinhardt gearbeitet.

Sa 10 -14:30 Uhr, So 10 -14:30 Uhr

Es entstehen Materialkosten. Der Termin zum Glasieren (6 UE) und die Abholung wird mit den Teilnehmenden direkt abgesprochen.

Fragen z. Kursinhalt: 04252 1666

Bruchhausen-Vilsen

Alte Molkerei an der B6, Syker Str. 22/24
Monika Reinhardt

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Sa, 21.10.17, 10:00 Uhr

3 U-Tage, 19 U-Std., 76,00 €

Keine Ermäßigung möglich.

Wochenendseminar

Kursnummer: 04206004

»Blaue Stunde« und Nachtfotografie

Fotospaziergang in der Bremer Altstadt

Die mittelalterliche Atmosphäre der Bremer Altstadt zur »Blauen Stunde« und bei Nacht entdecken. Sie bekommen einen ersten Einblick ins Fotografieren zur »Blauen Stunde« und bei Dunkelheit. Inhalt: Motive für die Nachtfotografie erkennen, Scharfstellen bei Nacht, viel Fotopraxis, kreative Nachtaufnahmen, mit Licht malen.

Der Kurs richtet sich an Personen mit leichten Vorkenntnissen.

Fr., 15.09.17, 18:00 – 22:00 Uhr – Praxis

-Treffpunkt: Foto Bischoff, Balgebrücke 18, 28195 Bremen

Fr, 22.09.17, 18:00 – 20:15 Uhr – Bildbesprechung

Eigenen Fotoapparat: Spiegelreflexkamera (digital oder analog), Bridgekamera, spiegellose Systemkameras, Dreibeinstativ (unbedingt erforderlich), Objektive wie vorhanden, (Fernauslöser – falls vorhanden), leere Chips und volle Akkus, Bequeme (warme) Kleidung.

Praxis: Wir sind unterwegs, bitte entsprechende Kleidung anziehen.

Fragen z. Kursinhalt: 04243 942143

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55

Linda Peinemann

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Fr, 15.09.17, 18:00 Uhr

2 U-Tage, 8 U-Std., 32,00 €,

Kleingruppe: 37,00 €

Kursnummer: 04211005

Nähen mit der Nähmaschine

Sie erlernen den Umgang mit der Nähmaschine oder erweitern Ihre Fähigkeiten. Es wird nach Fertigschnitten oder Schnittmustern genäht, dabei erhalten Sie Beratung bei der Stoffauswahl und der Schnittbearbeitung sowie ein paar Tipps und Tricks beim Erstellen Ihres Nähprojektes. Anfänger/-innen sind willkommen.

Der Informationsabend (Do. 02.11.17, 19:00-19:45 Uhr) ist Bestandteil des Kurses. Bitte mitbringen: Stoffschere, Papierschere, Maßband, Stecknadeln, Nähgarn, Bleistift, Handnähnaedel, Schneiderkreide und Stoffreste für Nähübungen.

Fragen zum Kursinhalt: Tel. 04240 9613288.

Fragen z. Kursinhalt: 04240 9613288

Bruchhausen-Vilsen

Schulzentrum, Handarbeitsraum, Auf der Loge 5

Evelyn Kühsel

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Do, 02.11.17, 19:00 Uhr

7 U-Tage, 19 U-Std., 51,30 €,

Kleingruppe: 61,30 €

Kursnummer: 04214003

Zuschneiden und Nähen für Schüler/-innen (ab 13 Jahre)

Näht Euch z. B. Rucksäcke, Taschen, Kissen, Mappen, Stofftiere, Mützen. Material kann bei Bedarf gestellt werden.

Auf Wünsche der Teilnehmenden wird eingegangen. Nähmaschinen sind vorhanden.

Fragen z. Kursinhalt: 04253 909242

Bruchhausen-Vilsen

Oberschule, Auf der Loge 5, Textilraum

Marianne Bischoff

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 05.09.17, 16:00 Uhr

4 U-Tage, 16 U-Std., 25,60 €

Keine Ermäßigung möglich.

Kursnummer: 04214008



Zuschneiden und Nähen

Nähen Sie z. B. Jacken, Mäntel, Hosen, Blusen, Röcke und Kleider. Auch Anfänger/-innen sind willkommen, Nähmaschinenkenntnisse sollten vorhanden sein.

Nähmaschinen sind vorhanden, können aber auch mitgebracht werden. Schnitte, Nähzutaten sind mitzubringen, können jedoch bei Bedarf gestellt werden.

Fragen z. Kursinhalt: 04253 909242

Bruchhausen-Vilsen

Oberschule, Auf der Loge 5, Textilraum

Marianne Bischoff

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 06.09.17, 16:00 Uhr

4 U-Tage, 16 U-Std., 48,00 €

Kursnummer: 04214006

Bruchhausen-Vilsen

Oberschule, Auf der Loge 5, Textilraum

Marianne Bischoff

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 18.10.17, 16:00 Uhr

8 U-Tage, 32 U-Std., 96,00 €

Kursnummer: 04214004

Bruchhausen-Vilsen

Oberschule, Auf der Loge 5, Textilraum

Marianne Bischoff

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 17.10.17, 08:45 Uhr

8 U-Tage, 32 U-Std., 96,00 €

Kursnummer: 04214002



Zuschneiden und Nähen

Nähwoche in den Herbstferien

Nähen Sie z. B. Jacken, Mäntel, Hosen, Blusen, Röcke und Kleider.

Auch Anfänger/-innen sind willkommen, Nähmaschinenkenntnisse sollten vorhanden sein.

Kleinstgruppe (5-6 TN): 210,00 €

Termine: Mo. bis Fr. 09:00 – 18:00 Uhr

Nähmaschinen, Schnitte, Nähzutaten können nach Bedarf gestellt werden.

Übernachtungsmöglichkeiten mit Verpflegung in unmittelbarer Nähe vermittelt die Dozentin.

Fragen z. Kursinhalt: 04253 909242

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55

Marianne Bischoff

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mo, 02.10.17, 09:00 Uhr

5 U-Tage, 50 U-Std., 150,00 €

Kursnummer: 04214001

Weihnachtsgeschenke selbst genäht

Nähen Sie z. B. Taschen, Kissen, Stofftiere, Puppenkleidung, Decken, Sterne auf Rassterfix aus Weihnachtsstoffen oder altem Leinen.

Auf Wünsche der Teilnehmenden wird eingegangen.

Fragen z. Kursinhalt: 04253 909242

Bruchhausen-Vilsen

Oberschule, Auf der Loge 5, Textilraum

Marianne Bischoff

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Sa, 11.11.17, 09:00 Uhr

1 U-Tag, 10 U-Std., 30,00 €

Tagesseminar

Kursnummer: 04214005

Bruchhausen-Vilsen

Oberschule, Auf der Loge 5, Textilraum

Marianne Bischoff

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Sa, 25.11.17, 09:00 Uhr

1 U-Tag, 10 U-Std., 30,00 €

Tagesseminar

Kursnummer: 04214007

Gesundheit

Bitte beachten!

Die Kursangebote richten sich in der Regel an gesunde Personen. Bei bestehenden Erkrankungen oder im Zweifel fragen Sie bitte Ihren Arzt oder Ihre Ärztin. Bei Entspannungs- und Bewegungsangeboten oder anderen körperorientierten Kursen empfiehlt sich bequeme Kleidung. Bitte denken Sie auch an eine Unterlage, eine Decke, ein Kissen, ggf. rutschfeste Wollsocken und Getränke.

Weitere Hinweise erhalten Sie bei der Anmeldung.

i Bereits voll belegte Kurse (Folgekurse) werden im Programmheft nicht mehr abgedruckt. Zu Ihrer Information sind sie jedoch aus unseren Internetseiten aufgeführt.

Bärenstarke Abwehrkräfte – wie trotz ich der nasskalten Jahreszeit?

Wie stärke ich mein Immunsystem? Es werden mögliche naturheilkundliche Mittel und Arzneien für unsere Abwehrkräfte vorgestellt. Sie erfahren, wie Sie gesund und fit durch den Winter kommen können, inklusive praxisnaher Tipps zum entspannten »Überwintern«.

Wir bitten um Anmeldung.

Fragen z. Kursinhalt: 04203 787823

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Ingrid Behr

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Do, 12.10.17, 19:00 Uhr

1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei

Kursnummer: 04304031

Homöopathische Haus- und Reiseapotheke für die ganze Familie

Wie funktioniert die Homöopathie und auf welcher Grundlage basiert die Behandlung. Es werden 12 homöopathische Mittel vorgestellt und deren mögliche Wirkung und Einsatz bei den verschiedensten Beschwerdebildern, wie z. B. Erkältungskrankheiten, Magen-, Darmbeschwerden oder auch Reiseübelkeit und Sonnenbrand

erläutert. Zudem werden spezielle Bedürfnisse von Kindern und Säuglingen und die Behandlungsmöglichkeiten aus homöopathischer Sicht z. B. bei fieberhaften Infekten, Schnupfen oder Zahnungsbeschwerden besprochen.

Fragen z. Kursinhalt: 04203 787823

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Ingrid Behr

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Do, 09./16.11.17, 19:00 Uhr

2 U-Tage, 6 U-Std., 18,00 €,

Kleingruppe: 23,00 €

Kursnummer: 04304030

Klangmeditation

Ein Klangerlebnis der besonderen Art:

Unterschiedlich klingende Klangschalen werden behutsam angeschlagen. So entsteht ein »Klangraum«, ein harmonisches Klangspiel. Die Töne berühren Körper, Geist und Seele, führen zu tiefer Entspannung und bringen unser Innerstes zum Schwingen. Ein Abend zum Loslassen, eine wunderbare Einstimmung auf das Wochenende.

Fragen z. Kursinhalt: 04252 938238

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Mareile Wägner

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Fr, 08.12.17, 19:15 Uhr

1 U-Tag, 3 U-Std., 9,00 €,

Kleingruppe: 14,00 €

Keine Ermäßigung möglich.

Kursnummer: 04301014

Dantian Qigong

Über äußere und innere Bewegung zur Regeneration der Lebenskraft (Qi), zu wachsender Ruhe, Stabilität, Lebensfreude; Zusammenspiel von gelassener Atmung, langsam fließenden Bewegungen und gelenkter Aufmerksamkeit, Mobilisieren der Selbstheilungskräfte.

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Gisela Schöller

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mo, 09.10.17, 16:00 Uhr

8 U-Tage, 16 U-Std., 43,20 €,

Kleingruppe: 53,20 €

Kursnummer: 04301039

Qigong

Qigong ist eine Übungs- und Selbstregulationsmethode aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) zur Gesunderhaltung und Selbstheilung im ganzheitlichen Sinn, da Körper, Geist und Seele gleichermaßen angesprochen werden. Vermittelt und praktiziert werden ausgewählte Qigong-Übungen aus dem gesundheits-schützenden Qigong, sowie Selbstmassagetechniken. Diese stärken das Immunsystem und wirken harmonisierend auf das vegetative Nervensystem. Das körperliche und seelische Wohlbefinden wird positiv gestärkt.

Fragen z. Kursinhalt: 04247 762

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Helga von Glahn
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 31.08.17, 19:45 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 67,20 €,
Kleingruppe: 77,20 €
Kursnummer: A04301009

Qigong

Qigong ist eine Methode zur Stärkung der eigenen Lebensenergie. Ihre Besonderheit besteht darin, dass sie sowohl die körperliche wie auch die geistig-seelische Ebene des Menschen anspricht. Qigong kräftigt den Körper, reguliert den Atem und die Haltung und ermöglicht bei Stress die Entfaltung innerer Ruhe und Entspannung.

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Gisela Schöller
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 11.10.17, 15:00 Uhr
8 U-Tage, 16 U-Std., 44,80 €,
Kleingruppe: 54,80 €
Kursnummer: 04301038

Taijiquan

Taijiquan ist ein komplexes chinesisches Übungssystem zur Förderung der Gesundheit. Die Bewegungsabläufe (»Form«) sind frei von Kraftanstrengungen und ohne körperliche Voraussetzungen, sie erfordern einzig Interesse, Zeit und Freude am Bewegen. Charakteristisch für Taijiquan sind langsame, entspannte, ineinander übergehende Bewegungen zur Schulung von Körperbewusstsein, Atemübung, Entspannung, Meditation, innere Energieentwicklung und Selbstverteidigung. Das Üben fördert Konzentration, innere Ruhe und Ausgeglichenheit.

Fragen z. Kursinhalt: 04253 1645

Asendorf

Lichtkreis, Heithüser Weg 22
Elisabeth Bencic
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 06.09.17, 17:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 79,20 €,
Kleingruppe: 89,20 €
Kursnummer: 04301024

Taijiquan – Für Fortgeschrittene

Neben Vorübungen, einfachen Partnerübungen und dem Erlernen des 3. Teils wird vertiefend die ganze Taijiquan-Kurzform (Yang-Stil) geübt. Der Kurs setzt Vorkenntnisse der Kurzform voraus, Quereinsteiger sind willkommen. Fragen z. Kursinhalt: 04253 1645

Asendorf

Lichtkreis, Heithüser Weg 22
Elisabeth Bencic
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 07.09.17, 17:15 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 76,80 €,
Kleingruppe: 86,80 €
Kursnummer: 04301027

Hatha-Yoga

Yoga bietet die Möglichkeit, Krankheiten vorzubeugen, Stress zu bewältigen, innere Ausgeglichenheit zu erreichen – den Kopf mit dem Bauch zu verbinden. Fragen z. Kursinhalt: 04241 970788

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Kerstin Carstens
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 06.09.17, 19:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 56,00 €,
Kleingruppe: 66,00 €
Kursnummer: 04301036

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Kerstin Carstens
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 29.11.17, 19:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 56,00 €,
Kleingruppe: 66,00 €
Kursnummer: 04301037

Hatha-Yoga

Innere Spannungen wahrnehmen, Techniken erlernen, die zu mehr Ausgeglichenheit führen und zeigen, wie sich diese Spannungen lösen lassen: Lernen Sie Haltungen (asanas) zur Kräftigung, Dehnung und Entspannung sowie den Zusammenhang von Atem und Geist kennen. Eine Schlussspannung rundet die Einheit ab. Fragen z. Kursinhalt: 04204 5032

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Susanna Kamp
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 05.09.17, 19:30 Uhr
13 U-Tage, 26 U-Std., 85,80 €,
Kleingruppe: 95,80 €
Kursnummer: 04301021

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Susanna Kamp
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 06.09.17, 17:45 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 79,20 €,
Kleingruppe: 89,20 €
Kursnummer: 04301002



Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
 Susanna Kamp
 Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
 Mi, 06.09.17, 10:00 Uhr
 13 U-Tage, 26 U-Std., 85,80 €,
 Kleingruppe: 95,80 €
 Kursnummer: 04301005

Asendorf

Lichtkreis, Heithüser Weg 22
 Susanna Kamp
 Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
 Do, 07.09.17, 19:00 Uhr
 13 U-Tage, 26 U-Std., 88,40 €,
 Kleingruppe: 98,40 €
 Kursnummer: 04301025

Asendorf

Lichtkreis, Heithüser Weg 22
 Susanna Kamp
 Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
 Do, 04.01.18, 19:00 Uhr
 4 U-Tage, 8 U-Std., 27,20 €,
 Kleingruppe: 32,20 €
 Kursnummer: 04301026

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
 Susanna Kamp
 Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
 Di, 09.01.18, 19:30 Uhr
 3 U-Tage, 6 U-Std., 19,80 €,
 Kleingruppe: 24,80 €
 Kursnummer: 04301022

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
 Susanna Kamp
 Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
 Mi, 10.01.18, 17:45 Uhr
 3 U-Tage, 6 U-Std., 19,80 €,
 Kleingruppe: 24,80 €
 Kursnummer: 04301004

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
 Susanna Kamp
 Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
 Mi, 10.01.18, 10:00 Uhr
 3 U-Tage, 6 U-Std., 19,80 €,
 Kleingruppe: 24,80 €
 Kursnummer: 04301006

Hatha-Yoga

Yoga wirkt ganzheitlich, fördert die Achtsamkeit und gibt innere Ruhe. Gezielte Dehn- und Kräftigungsübungen und die verschiedenen Körperhaltungen machen den Körper beweglicher und lösen äußere und innere Verspannungen. Für Yoga gibt es keine Altersgrenze und keinen Leistungsdruck.

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
 Gisela Panzer
 Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
 Do, 14.09.17, 09:00 Uhr
 12 U-Tage, 24 U-Std., 67,20 €,
 Kleingruppe: 77,20 €
 Kursnummer: 04301028

Tibetisches Yoga – Kum-Nye

Chronische Verspannungen und Krankheiten haben aus Sicht der tibetischen Medizin ihre Wurzeln in »unheilsamen« Gedanken und Handlungen. Kum-Nye ist ein achtsamer und heilsamer Sensibilisierungsprozess für Körper und Geist. Sanfte Bewegungsübungen lösen Verhärtungen und schaffen eine Sicht auf uns selbst. Die Elemente Raum, Luft, Feuer, Wasser und Erde in uns werden harmonisiert und gestärkt.

Fragen z. Kursinhalt: 04252 1241

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
 Gisela Hermanns-Hünecke
 Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
 Mo, 11.09.17, 18:00 Uhr
 12 U-Tage, 24 U-Std., 64,80 €,
 Kleingruppe: 74,80 €
 Kursnummer: 04301010

Beckenbodentraining für Frauen – ein Ausprobieren

Ein starker Beckenboden ist ein Gewinn für jede Frau: Er schützt vor Inkontinenz und Senkungen, richtet uns innerlich auf, stabilisiert den Rücken, lässt uns die Sexualität intensiver genießen und verleiht eine kraftvolle und selbstbewusste Ausstrahlung. Inhalte:

- Die Körperbasis erspüren und trainieren durch präzise Übungen für Kraft und Ausdauer

- Dynamische Trainings-Abschnitte mit Musik für ein starkes Bindegewebe und geschmeidige Bewegungen
- Entspannen, Ausgleichen, Dehnen, Genießen

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
 Annette Schmalz
 Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
 Fr, 17.11.17, 16:30 Uhr
 1 U-Tag, 4 U-Std., 13,60 €,
 Kleingruppe: 18,60 €
 Kursnummer: 04302701

Rückhalt – Ganzheitliche Rückenschule

Mit zielgerichteten Übungen den häufig auftretenden Rückenbeschwerden vorbeugen. Die Vermittlung einer natürlichen und gesunden Haltung und Bewegung und die Schulung von Dehn-, Kräftigungs-, Stabilisations-, Körperwahrnehmungs- und Lockerungsübungen sowie die Mobilisation der Gelenke sind die Schwerpunkte dieses Kurses – ergänzt mit kleinen Spielen oder Entspannungsübungen sowie Informationen und Tipp für einen rückengerechten (Arbeits-)Alltag.

Fragen z. Kursinhalt: 04253 1551

Asendorf

Grundschule, Bahnhofstr. 6
 Anke Schwedler
 Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
 Mo, 04.09.17, 19:00 Uhr
 10 U-Tage, 13 U-Std., 42,90 €,
 Kleingruppe: 52,90 €
 Kursnummer: 04302001

Asendorf

Grundschule, Bahnhofstr. 6
 Anke Schwedler
 Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
 Mo, 04.09.17, 20:00 Uhr
 10 U-Tage, 13 U-Std., 42,90 €,
 Kleingruppe: 52,90 €
 Kursnummer: 04302002

Asendorf

Grundschule, Bahnhofstr. 6
 Anke Schwedler
 Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
 Mo, 04.09.17, 07:30 Uhr
 10 U-Tage, 13 U-Std., 42,90 €,
 Kleingruppe: 52,90 €
 Frauen
 Kursnummer: 04302003

In Bewegung kommen auf dem Trimm-Dich-Pfad

Viele nehmen sich immer wieder vor, regelmäßig Sport zu treiben, fitter zu werden. Der nächste Schritt ist der schwerste: Diesen Vorsatz in die Tat umzusetzen. Direkt vor Ort auf dem Trimm-Dich-Pfad im Vilsler Holz. Frische Luft, weicher Boden und 20 Stationen mit vielen neuen Gymnastikvorschlägen warten auf Sie. Langsam und mit Spaß werden Sie an das Trainieren auf diesem Pfad herangeführt. Dehnübungen vorher und nachher gehören zum Programm.
Fragen z. Kursinhalt: 04252 911533

Bruchhausen-Vilsen

Kurpark (Parkplatz)
Heike Ehlers-Flace
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 30.08.17, 18:00 Uhr
5 U-Tage, 10 U-Std., 32,00 €, Kleingruppe: 37,00 €
Kursnummer: A04302020

Fit für den Alltag – Ganzkörperkräftigung

Mit vielfältigen Kräftigungs- und Dehnungsübungen der zur Verkürzung neigenden Muskulatur und Lockerung verspannter Muskulatur, Körperwahrnehmung und Entspannung, lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten kennen. Bewegungsmangel, Rückenbeschwerden, Muskelverspannungen sowie Muskelschwäche vorzubeugen. Sie werden vieles finden, was Freude macht, interessant und spannend ist, wohl tut, Ihre Gesundheit stärkt und Ihre Ressourcen für den (Arbeits-/Familien-)Alltag erweitert.
Fragen z. Kursinhalt: 05022 944455

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Ute Heming
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 19.09.17, 08:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 79,20 €, Kleingruppe: 89,20 €
Kursnummer: 04302601

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Ute Heming
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 19.09.17, 10:15 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 79,20 €, Kleingruppe: 89,20 €
Kursnummer: 04302602

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Ute Heming
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 19.09.17, 16:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 79,20 €, Kleingruppe: 89,20 €
Kursnummer: 04302603

Bauch, Beine, Po

Beginnend mit einem leichten Aufwärmprogramm nach temperamentvoller Musik auf dem Stepper gehen wir dann über zu gezielten Übungen für die Problemzonen Bauch, Beine, Po. Der Schwerpunkt wird dabei auf die Stärkung und Kräftigung einzelner Muskelgruppen gelegt. Es kommen u. a. Therabänder, Hanteln und Bälle zum Einsatz. Stretching und Entspannungsübungen runden das Programm ab.
Fragen z. Kursinhalt: 04252 9385955

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Doris Bartels
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 01.09.17, 09:00 Uhr
12 U-Tage, 16 U-Std., 51,20 €, Kleingruppe: 61,20 €
Kursnummer: 04302015

Ganzkörpertraining mit Kleingeräten

Neue Energie tanken und Muskeln aufbauen

Wir starten mit einem ausgiebigem Ausdauerprogramm (ca. 20 – 25 Min.) nach temperamentvoller Musik auf dem Stepper, gehen dann über zu gezielten Übungen für die Problemzonen Bauch, Beine, Po. Der Schwerpunkt wird dabei auf die Stärkung und Kräftigung einzelnen Muskelgruppen gelegt. Außerdem werden mit Hilfe von Kleingeräten (Therabänder, Hanteln, Bälle) die Rückenmuskulatur und die Arme gestärkt und geformt. Stretching und Entspannungstechniken runden das Programm ab.
Fragen z. Kursinhalt: 04252 9385955

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Doris Bartels
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 05.09.17, 17:45 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 76,80 €, Kleingruppe: 86,80 €
Kursnummer: 04302014

Tenniskurs für Erwachsene

In Zusammenarbeit mit der Tennis-schule Ballmann und dem TV Bruchhausen-Vilsen, Sparte Tennis

Hier können Sie erste Erfahrungen mit der gelben Filzkugel machen. Lernen Sie die Grundzüge des Tennissports spielerisch und mit guter Laune kennen. Gespielt wird auf dem Tennisplatz. Schläger und Bälle werden gestellt.
Fragen z. Kursinhalt: 04252 5443212

Bruchhausen-Vilsen

Tennisanlage, Am Bürgerpark 24
Ingo Ballmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 05.09.17, 18:00 Uhr
4 U-Tage, 5 U-Std., 40,00 €
Kursnummer: 04302009

Selbstverteidigung – Wing Tsun

Eine Einführung in die Leitgedanken des Wing Tsun Systems

Alle Grundlagenübungen sind leicht zu erlernen. Übende bekommen schon nach kurzer Zeit schon mehr Selbstvertrauen und eine erhöhte Konzentration. Das Training ist logisch und nüchtern aufgebaut, es unterliegt den Gesetzen der menschlichen Anatomie. Geeignet ist der Kurs für Frauen und Männer ab 18 Jahren.

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Thilo von Thien
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 21.10./04.11.17, 10:00 Uhr
2 U-Tage, 6 U-Std., 19,20 €,
Kleingruppe: 24,20 €
Kursnummer: 04302016

Wassergymnastik

Durch gezielte Übungen im Wasser entspannen, Rücken, Gelenke und Muskulatur entkrampfen.

Fragen z. Kursinhalt: 04255 982213

Martfeld

Schwimmhalle
Martina Warnke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 08.09.17, 13:30 Uhr
20 U-Tage, 27 U-Std., 86,40 €,
Kleingruppe: 96,40 €, zzgl. 40,50 € Eintritt;
Kursnummer: 04302012

Wassergymnastik

Die Kraft- und Konditionsübungen schonen aufgrund des Auftriebs des Wassers die Gelenke, Sehnen und den Rücken. Dabei wird die Muskulatur sowie das Herzkreislaufsystem gekräftigt.

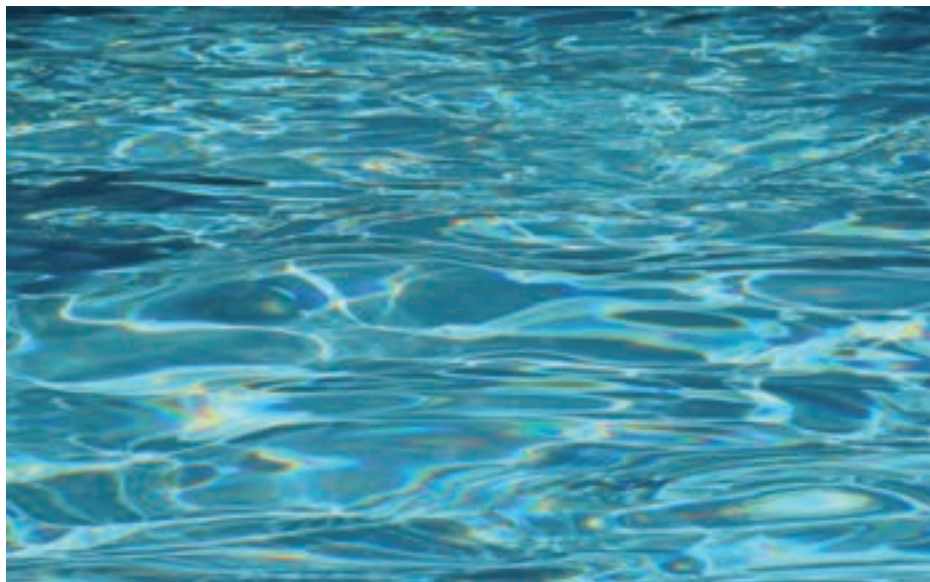
Kein Unterricht am: 11.10, 20.12.17 und 03.01.2018

Martfeld

Schwimmhalle
Karin Schröder
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 20.09.17, 07:45 Uhr
16 U-Tage, 16 U-Std., 51,20 €,
Kleingruppe: 61,20 €, zzgl. 24,00 € Eintritt;
Kursnummer: 04302008

Martfeld

Schwimmhalle
Karin Schröder
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 20.09.17, 08:30 Uhr
16 U-Tage, 16 U-Std., 51,20 €,
Kleingruppe: 61,20 €, zzgl. 24,00 € Eintritt;
Kursnummer: 04302010



Kochen, Essen und Ernährungsfragen

In den Kochkursen können Sie sich über gesunde Ernährung, Vollwertkost oder die Möglichkeiten der Gewichtsreduzierung informieren. Das Erleben fremder Ess-Kulturen, das Genießen eines mehrgängigen Menüs – Sinnlichkeit und Gefühl spielen eine große Rolle beim Essen.

Kochkurse an der VHS

Bei allen Kochkursen entstehen zusätzliche Kosten für Lebensmittel. Diese Kosten werden auf die Teilnehmenden umgelegt und sind bei nicht rechtzeitiger Abmeldung zu zahlen. Bitte bringen Sie Schürze, Geschirrtücher sowie Dosen oder ähnliche Behältnisse für eventuelle Reste mit.

Kräuterwanderung im Spätsommer

Im Spätsommer stehen Doldenblütler, Rosengewächse und Korbblütler im Fruchtstand. Eine kurzweilige Exkursion durch die Brokser Wiesen erwartet Sie. Ein anschließender Imbiss kann dazu gebucht werden.

Treffpunkt: Haus Mewes, Maidamm 10.
Zzgl. 4,00 € für das Kürbisbrot mit Ringelblumenbutter und Kräutertee.
Fragen z. Kursinhalt: 04252 2470

Bruchhausen-Vilsen

Haus Familie Mewes, Maidamm 10
Christiane Mewes
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
So, 17.09.17, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 8,50 €,
Kleingruppe: 13,50 €
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 04307020

Kochen macht Spaß – Teilnehmer/-innen stellen »ihre« Lieblingsmenüs vor

Eine freudige Kochgruppe bereitet Menüs eigener Wahl zu. An drei Abenden werden außergewöhnliche Gerichte zubereitet und anschließend verköstigt. Dabei steht den Teilnehmenden eine erfahrene Köchin mit Rat und Tat zur Seite. Neuanmeldungen sind willkommen, greifen Sie zu und lassen Sie sich überraschen.

Weitere Termine: 30.11.17 und 11.01.18
Fragen z. Kursinhalt: 0152 27371933

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus (Küche), Bahnhofstr. 55
Simone März
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 21.09.17, 18:00 Uhr
3 U-Tage, 18 U-Std., 48,60 €,
Kleingruppe: 58,60 €
Kursnummer: 04307037

Zwei kulinarische Abende für Paare

Dieser Kurs richtet sich an Paare aller Art: Zwei Freunde, Mutter/Tochter, Chef/Mitarbeiter oder ähnlich. Der Spaß am Kochen und Kommunikation sollen im Vordergrund stehen. Gekocht wird, was die Teilnehmenden sich wünschen. Der Dozent freut sich über Ihre Vorschläge (Telefonnummer siehe unten). Auf Grund der Jahreszeit wird es kulinarisch »herbstlich« zugehen.

Fragen z. Kursinhalt: 0175 4967834

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus (Küche), Bahnhofstr. 55
Gero Eichberger
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 13./27.09.17, 17:30 Uhr
2 U-Tage, 12 U-Std., 32,40 €,
Kleingruppe: 42,40 €
Kursnummer: 04307015

Salate

Salate können Hauptgericht, Snack oder Vorspeise sein. Sie sind gut vorzubereiten und der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Es werden warme, kalte, deftige, leichte und erfrischende Salate zubereitet.

Fragen z. Kursinhalt: 0152 27371933

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus (Küche), Bahnhofstr. 55
Simone März
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 12.09.17, 17:30 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 16,20 €,
Kleingruppe: 21,20 €
Kursnummer: 04307008

Vegetarische Küche

Die vegetarische Küche ist vielseitig, schmeckt gut und ist eine gesunde Abwechslung. Auf dem Speiseplan stehen warme und kalte Vorspeisen sowie Zwischengerichte aus aller Welt, und dazu passende Desserts.

Fragen z. Kursinhalt: 0152 27371933

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus (Küche), Bahnhofstr. 55
Simone März
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 17.10.17, 17:30 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 16,20 €,
Kleingruppe: 21,20 €
Kursnummer: 04307009

Eintöpfe

Wir kochen Eintöpfe mit und ohne Fleisch, backen Brot und machen die passende Aufstriche dazu.

Fragen z. Kursinhalt: 0152 27371933

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus (Küche), Bahnhofstr. 55
Simone März
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 21.11.17, 17:30 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 16,20 €,
Kleingruppe: 21,20 €
Kursnummer: 04307007

Herbstliches Dreierlei vom Kürbis

Kürbis als Herbstfrucht ist wohlbekannt. Wir möchten ihn als Rohkost-Ceviche – ein ursprünglich peruanisches Gericht –, als herzhaft gefülltes Hauptgericht und als süße Nachspeise genießen.

Fragen z. Kursinhalt: 04206 8040353



Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus (Küche), Bahnhofstr. 55
 Andreas Hotopp
 Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
 Di, 24.10.17, 17:30 Uhr
 1 U-Tag, 6 U-Std., 16,20 €,
 Kleingruppe: 21,20 €
 Kursnummer: 04307014

Fingerfood

Kündigt sich größerer Besuch an ist ein passendes Menü zu finden häufig schwer. Ganze Essen zu planen und den Geschmack aller Gäste zu treffen ist schwierig. Fingerfood dagegen lässt sich perfekt bereits vorbereiten und bietet den Gästen außerdem eine große Auswahl, sodass jeder Hunger gestillt wird. Meist werden die Stücke schon direkt mundgerecht zugeschnitten und es wird kein zusätzliches Besteck benötigt. Wir stellen zahlreiche, originelle Fingerfood-Rezepte her.

Fragen z. Kursinhalt: 042523900166

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus (Küche), Bahnhofstr. 55
 Kathrin Schumacher
 Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
 Fr, 27.10.17, 18:00 Uhr
 1 U-Tag, 5 U-Std., 13,50 €,
 Kleingruppe: 18,50 €
 Kursnummer: 04307011

Torten – nichts leichter als das!

In Jedermanns Munde und von allen geliebt, die klassischen ländlichen Torten. Torten sind vielseitig und ein Hingucker auf jeder Kaffeetafel – besonders zur Adventszeit! Weil Sie sich vielleicht nicht entscheiden können, habe ich Ihnen einfach ein paar meiner Lieblingstorten ausgesucht, die wir gemeinsam herstellen. Fragen z. Kursinhalt: 042523900166

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus (Küche), Bahnhofstr. 55
 Kathrin Schumacher
 Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
 Sa, 25.11.17, 14:00 Uhr
 1 U-Tag, 5 U-Std., 13,50 €,
 Kleingruppe: 18,50 €
 Kursnummer: 04307010

Gesundes Vollkornbrot – keine Hexerei

Backen als Leidenschaft: Peter Kroll bekennt sich dazu. Als Konditormeister und Betriebswirt des Bäckerhandwerks sammelte er wertvolle Erfahrungen. Aber auch vom Backen selbst kann er die Finger nicht lassen. »Viele bewährte Rezepte stammen beispielsweise aus der Nachkriegszeit, als die Körper der Menschen ausgemergelt waren«, erklärt Peter Kroll. »All die Kalorien und Fette sind heutzutage eher schädlich und stören die Befindlichkeit.« Und so entwickelt er unter anderem Brote und Brötchen, bei denen weniger einfach mehr ist. Fragen z. Kursinhalt: 04247 970085

Wenn weniger mehr ist: Profi-Brot im eigenen Backofen Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus (Küche), Bahnhofstr. 55
 Peter Kroll
 Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
 Mi, 06.09.17, 17:30 Uhr
 1 U-Tag, 5 U-Std., 13,50 €,
 Kleingruppe: 18,50 €
 Kursnummer: 04307018

Wenn weniger mehr ist: Profi-Brötchen im eigenen Backofen Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus (Küche), Bahnhofstr. 55
 Peter Kroll
 Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
 Mi, 18.10.17, 17:30 Uhr
 1 U-Tag, 5 U-Std., 13,50 €,
 Kleingruppe: 18,50 €
 Kursnummer: 04307017

Der Weihnachtsstollen – verschiedene Variationen

Lernen Sie einfache Stollenrezepte kennen und während der Ruhezeiten der Teige werden noch verschiedene Weihnachtsbäckereien »gezaubert«. Fragen z. Kursinhalt: 04247 970085

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus (Küche), Bahnhofstr. 55
 Peter Kroll
 Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
 Mo, 04.12.17, 17:30 Uhr
 1 U-Tag, 5 U-Std., 13,50 €,
 Kleingruppe: 18,50 €
 Kursnummer: 04307019

Türkische Küche

Ein türkisches Menü – auch für Ungeübte

Ob Börek, Pilaf, Baklava, Köfte oder Imman Bayildi, die türkische Küche ist sehr abwechslungsreich und bietet für jeden Geschmack etwas. Mit frischen Zutaten ein leichtes typisches Menü kochen. Beim gemeinsamen Kochen und Essen lernen Sie verschiedene Gewürze und Küchengeheimnisse der Türkei kennen. Auch für Ungeübte. Fragen z. Kursinhalt: 04242 3720

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus (Küche), Bahnhofstr. 55
 Kader Güllü
 Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
 Di, 19.09.17, 17:30 Uhr
 1 U-Tag, 5 U-Std., 13,50 €,
 Kleingruppe: 18,50 €
 Kursnummer: 04307001

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus (Küche), Bahnhofstr. 55
 Kader Güllü
 Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
 Di, 07.11.17, 17:30 Uhr
 1 U-Tag, 5 U-Std., 13,50 €,
 Kleingruppe: 18,50 €
 Kursnummer: 04307002



Fingerfood auf Türkisch

Wir bereiten original türkische Spezialitäten zu, die auch gut für Gäste geeignet sind. Darüber hinaus lassen sie sich schnell und leicht vorbereiten.

Fragen z. Kursinhalt: 04242 3720

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus (Küche), Bahnhofstr. 55
Kader Güllü

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 12.12.17, 17:30 Uhr

1 U-Tag, 6 U-Std., 16,20 €,

Kleingruppe: 21,20 €

Kursnummer: 04307003

Das italienische Menü

In netter Gesellschaft essen, reden, die langen Sommer- und Herbstabende genießen? Ein Menü ist da genau das Richtige. Wir kochen ein viergängiges Menü mit verschiedenen Vorspeisen, Pasta, Gemüse, Fleisch und Dessert.

Fragen z. Kursinhalt: 0152 27371933

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus (Küche), Bahnhofstr. 55
Simone März

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 26.09.17, 17:30 Uhr

1 U-Tag, 6 U-Std., 16,20 €,

Kleingruppe: 21,20 €

Kursnummer: 04307005

¡Bueno! Spanische Sonne im deutschen Winter

In der beginnenden kalten Jahreszeit wollen wir uns mit sonnigen Gerichten aufwärmen, die spanisches Temperament atmen: Gazpacho, Huhn in Honig-Chili, Papas arrugadas, Tortilla, Aioli, Mojo-Sauce, Creme Catalan ...

Fragen z. Kursinhalt: 04206 8040353

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus (Küche), Bahnhofstr. 55
Andreas Hotopp

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 14.11.17, 17:30 Uhr

1 U-Tag, 6 U-Std., 16,20 €,

Kleingruppe: 21,20 €

Kursnummer: 04307012

Tapas

Tapa (spanisch) heisst Deckel und meint ursprünglich den kleinen Deckel, den man auf sein Glas gelegt hat, um Fliegen, Wespen etc. vom Inhalt fernzuhalten. Die Wirte haben dem Gast dann Kleinigkeiten daraufgelegt und sich im Wettstreit mit immer neuen Kreationen überboten: Oliven, etwas Schinken, geröstetes gewürztes Brot, Käse usw. Daraus hat sich eine ganze Esskultur entwickelt. In Sevilla ziehen Gruppen den ganzen Abend von einem Lokal zum anderen und essen winzige Kleinigkeiten. Einige Tapas mit Fleisch, Fisch und vegetarische bereiten wir zu.

Fragen z. Kursinhalt: 0152 27371933

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus (Küche), Bahnhofstr. 55
Simone März

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 16.01.18, 17:30 Uhr

1 U-Tag, 6 U-Std., 16,20 €,

Kleingruppe: 21,20 €

Kursnummer: 04307006

Indische Küche – exotisch, schmackhaft, bekömmlich

Die indische Küche ist ein duftender Schmelztiegel großartiger Kochkünste und Genüsse. Sie ist vielfältig und nuanzenreich und basiert auf der Erkenntnis, dass die Nahrungsaufnahme mit Wohlbefinden verbunden sein soll. Das gemeinsame Mahl ist zugleich ein gesellschaftliches Ritual und Mittelpunkt des täglichen Lebens. Nach einer kurzen aktuellen Einführung in die indische Kultur und die Vorstellung häufig verwendeter Zutaten, Gewürze und Kräuter wollen wir gemeinsam ein großes exotisches Mahl zaubern, zu dem drei Hauptgerichte, Vorspeisen, Salate, Yoghurtgetränke und verführerische Nachspeisen gehören. Farbenfrohe Tisch- und Speisendekorationen geben dem Menü, das wir in gemütlicher Runde verzehren wollen, einen feierlichen Rahmen. Auf Wunsch können wir gern über aktuelle Erfahrungen in Indien berichten.

Fragen z. Kursinhalt: 04276 963090

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus (Küche), Bahnhofstr. 55
Doris von Königslöw / Wolfram von Königslöw

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Fr, 03.11.17, 17:00 Uhr

1 U-Tag, 6 U-Std., 16,20 €,

Kleingruppe: 21,20 €

Kursnummer: 04307030



Lust auf Kochen? Ein Blick in die Küche im Bavendamschen Haus ...



Sprachen

Englisch – A1

Wer mit Spaß Englisch lernen möchte, ist bei uns genau richtig. Natürlich wiederholen wir auch alte Themen, damit wir alle auf dem gleichen Stand sind und entspannt die neuen Units bearbeiten können.

Lehrwerk: Great! – A1, ca. letztes Drittel.

Kein Unterricht in den Ferien.

Fragen z. Kursinhalt: 04243 602019

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Maya Rust

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 06.09.17, 19:45 Uhr

12 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,

Kleingruppe: 70,00 €

Kursnummer: 04406001

English is fun – A2

Generation 50 plus

Haben Sie Lust, Ihre Englischkenntnisse aufzufrischen, aber Angst, dass Sie alles vergessen haben? An diesem Vormittagskurs trifft sich eine nette Ü-50-Gruppe und übt Englisch zusammen. Wie bei jedem Kurs sind die individuellen Fähigkeiten der Teilnehmer unterschiedlich. Daher passen Sie prima zu uns. Trauen Sie sich, etwas für die kleinen grauen Zellen zu tun. Wir freuen uns, Sie bald bei uns begrüßen zu können.

Fragen z. Kursinhalt: 04253 1708

Asendorf

»The English Centre«, Alte Heerstr. 53
Teresa Stelter-Diprose

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 19.09.17, 10:00 Uhr

12 U-Tage, 24 U-Std., 72,00 €,

Kleingruppe: 82,00 €

Kursnummer: 04406604

Let's speak English – B1

Just for fun... – und ohne Leistungsdruck – frischen Sie Ihre Englisch-Kenntnisse auf. Durch Sprache und Bilder, Texte und das Darstellen von Situationen entdecken Sie, wie gut Sie Englisch sprechen und verstehen können. Schulenglisch reicht aus, um mitzumachen. Alle bringen ein, was sie können und trauen sich mit viel Spaß und ohne Hemmungen, ihre Sprachkenntnisse auszuprobieren.

Fragen z. Kursinhalt: 04253 1708

Asendorf

»The English Centre«, Alte Heerstr. 53

Teresa Stelter-Diprose

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 19.09.17, 18:00 Uhr

12 U-Tage, 24 U-Std., 84,00 €,

Kleingruppe: 94,00 €

Kursnummer: 04406008

Let's speak English – B1

Just for fun... – und ohne Leistungsdruck – frischen Sie Ihre Englisch-Kenntnisse auf. Durch Sprache und Bilder, Texte und das Darstellen von Situationen entdecken Sie, wie gut Sie Englisch sprechen und verstehen können. Schulenglisch reicht aus, um mitzumachen. Alle bringen ein, was sie können und trauen sich ohne Hemmungen und mit viel Spaß, ihre Sprachkenntnisse auszuprobieren.

Fragen z. Kursinhalt: 04253 1708

Asendorf

»The English Centre«, Alte Heerstr. 53
Teresa Stelter-Diprose

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 20.09.17, 18:00 Uhr

12 U-Tage, 24 U-Std., 84,00 €,

Kleingruppe: 94,00 €

Kursnummer: 04406009

English is fun – B1

Generation 50 plus

Lernen Sie Englisch ohne Druck, dafür mit Spaß! Unser Schwerpunkt ist das Sprechen. Interessierte mit guten Vorkenntnissen sind herzlich willkommen. Mit interessanten Aktivitäten gestalten wir den Unterricht so, dass Sie die englische Sprache im Alltag anwenden können.

Fragen z. Kursinhalt: 04253 1708

Asendorf

»The English Centre«, Alte Heerstr. 53
Teresa Stelter-Diprose

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 20.09.17, 10:00 Uhr

12 U-Tage, 24 U-Std., 84,00 €,

Kleingruppe: 94,00 €

Kursnummer: 04406603

Französisch 60 plus

Eine Sprache voller Leidenschaft und Melodie (neu) entdecken!

Wir wollen französische Chansons und den Klang der französischen Sprache (neu) entdecken, uns anstecken lassen von der Melodie dieser wunderschönen Sprache und darin eintauchen: Vielleicht verfügen Sie schon – oder noch aus Schulzeiten – über Sprachkenntnisse; vielleicht möchten Sie sich aber auch zum ersten Mal an diese Sprache heranwagen? Egal. Wir werden Lieder hören, einen Text über die Provence lesen und einen französischen Kochtag einlegen...

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Jede/r ist herzlich willkommen! Kein Unterricht in den Ferien.

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Katrin Ruge
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 12.09.17, 09:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 04408000

Italienisch – A2

Neue Teilnehmende mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen. Lehrwerk: Espresso 2. Fragen z. Kursinhalt: 04271 953316

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Vanessa de Oliveira Lisboa Rodrigues
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 06.09.17, 17:30 Uhr
11 U-Tage, 22 U-Std., 55,00 €,
Kleingruppe: 65,00 €
Kursnummer: 04409001

Russisch – A2

Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen, vorhandene Kenntnisse sind wünschenswert. Gearbeitet wird mit dem Lehrwerk Mocht 1, ab Lektion 5. In den Ferien findet kein Unterricht statt. Fragen zum Kursinhalt: 04253 801702
Fragen z. Kursinhalt: 04253 801702

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Elisabeth Till
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 16.10.17, 19:45 Uhr
9 U-Tage, 18 U-Std., 45,00 €,
Kleingruppe: 55,00 €
Kursnummer: 04419001

Schwedisch für leicht Fortgeschrittene 3 – A1

Ein Kurs für leicht Fortgeschrittene oder Wiedereinsteiger/innen mit Vorkenntnissen von mindestens 1-2 Jahren. Die Teilnehmenden vertiefen Satzaufbau und Aussprache und erlernen einen soliden Grundwortschatz, um sich in Alltagssituationen wie z.B. auf der Reise, beim Einkaufen, im Restaurant oder im Gespräch mit den Nachbarn des Ferienhauses gut ausdrücken zu können. In Kleingruppen werden Dialoge erstellt, Erlebnisse aus der Vergangenheit berichtet und Besonderheiten der Sprache verdeutlicht. Wir tauschen uns über Geschehnisse im Land und Rezepte der schwedischen Küche aus! Hjärtligt välkomna!
Lehrbuch: Tala Svenska, Lehrbuch A1, ISBN 978-3-933119-01-8 und Übungsbuch A1, ISBN 978-3-933119-11-7, ab Lektion 7 (Ein neuer Anfängerkurs mit neuem Lehrbuch ist für Februar 2018 geplant)
14-täglich
Fragen z. Kursinhalt: 04231 9826562

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Bettina Dreyer
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 21.08.17, 18:00 Uhr
8 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: A04420002



Spanisch – A1

Sie verfügen über leichte Vorkenntnisse und haben Spaß daran, sich mit der Kultur und Sprache spanischsprachiger Länder zu beschäftigen? Gemeinsam wollen wir den Alltag kurz hinter uns lassen, um Sonne und gute Laune Spaniens nach Bruchhausen-Vilsen zu bringen.
Lehrwerk: Con gusto A1, ca. Unidad 10.
Kein Unterricht in den Ferien.
Fragen z. Kursinhalt: 04243 602019

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Maya Rust
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 06.09.17, 18:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 04422001

Spanisch Lernen für Seniorinnen und Senioren (ohne Vorkenntnisse)

Gönnen Sie Ihrem Kopf neue Anregungen
Sind Sie neugierig geblieben, möchten Sie Neues ausprobieren, dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig!
Hier findet Spanisch lernen in angemessenem Tempo und ohne Leistungsdruck statt. Es gilt, Altes aufzufrischen und sich gleichzeitig Neuem zu stellen. Willkommen sind alle, die in lockerer Atmosphäre Spanisch von Anfang an lernen wollen, die ihre Spanischkenntnisse auffrischen möchten und die Lernen als Gehirn- und Gedächtnistraining begreifen, egal wie alt Mann/Frau ist.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 780314.
Kein Unterricht in den Schulferien.

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Nubia Salame
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 06.09.17, 10:45 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 04422003

Spanisch Lernen für Seniorinnen und Senioren (mit Vorkenntnissen)

Gönnen Sie Ihrem Kopf neue Anregungen
Sind Sie neugierig geblieben, möchten Sie Neues ausprobieren, dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig!
Hier findet Spanisch lernen in angemessenem Tempo und ohne Leistungsdruck statt. Es gilt, Altes aufzufrischen und sich gleichzeitig Neuem zu stellen. Willkommen sind alle, die in lockerer Atmosphäre ihre Spanischkenntnisse auffrischen möchten und die Lernen als Gehirn- und Gedächtnistraining begreifen, egal wie alt Mann/Frau ist.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 780314
Kein Unterricht in den Schulferien.

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Nubia Salame
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 06.09.17, 09:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 04422005



Ciudad de las Artes y de las Ciencias, das Wahrzeichen Valencias. Foto: <https://wikipedia.org>

Computer & Co.

Das Smartphone-Betriebssystem Android – Modul 1

Kursinhalte:

- Aufbau eines Smartphones
- Umgang mit einem Smartphone (mit Android Betriebssystem)
- Benutzeroberfläche und Statusleiste
- Unterschiede zum Apple »iPhone« (iOS-Betriebssystem)
- Homebildschirm (Desktop) und damit verknüpfte Funktionen
- Allgemeine Einstellungen
- Energieoptionen
- Installieren von Programmen (Apps) aus dem Playstore

Bitte das eigene Smartphone mitbringen.

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
EDV Dozententeam

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Sa, 09.09.17, 09:00 Uhr

1 U-Tag, 6 U-Std., 24,60 €,

Kleingruppe: 29,60 €, inkl. Pausenkaffee

Kursnummer: 04501002

Computer-Einführung

Der Einstieg in die Computerwelt wird Ihnen in diesem Kurs leicht verständlich, in gemäßigtem Lerntempo und entspannter Atmosphäre vermittelt. Das praktische Arbeiten steht im Mittelpunkt. Auf die Bedürfnisse der Teilnehmer/-innen wird eingegangen.

Skript/Bücherkosten: 17,70 € soweit erforderlich.

Fragen z. Kursinhalt: 04252 3486

Bruchhausen-Vilsen

PC-Raum 3-Feld-Sporthalle, Auf der Loge 5

Jürgen Klotzbücher

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 17.10.17, 18:00 Uhr

5 U-Tage, 15 U-Std., 49,50 €,

Kleingruppe: 59,50 €

Kursnummer: 04501603



Sulinger
Land



Gesellschaft 215

Kultur 218

Gesundheit 221

Sprachen 224

Computer & Co. 226



Kirchdorf/Varrel

Gerhard Kropf
Im Lohfelde 3
27259 Varrel
Tel. 04274 675
Gerhard.Kropf@gmx.de

Schwaförden

Sabine Rasper
Atelierhof Scholen 53
27251 Scholen
Tel. 04245 9623023
sabine.rasper@scholen53.de

Sulingen

Anette Sander
Nienburger Straße 91
27232 Sulingen
Tel. 04271 1745
anette.sander@ewetel.net

Kirchdorf – Samtgemeinde-Infos

Rathausstraße 12, 27245 Kirchdorf
Tel. 04273 88-0, Fax 04273 88-77
www.kirchdorf.de
info@kirchdorf.de

Sprechzeiten Rathaus

Mo. – Fr. 8 – 12 Uhr
Do. 14 – 18 Uhr

Schwaförden – Samtgemeinde-Infos

Poststraße 157, 27252 Schwaförden
Tel. 04277 9303-0, Fax 04277 9303-50
www.schwaförden.de
info@schwaförden.de

Sprechzeiten Rathaus

Mo. – Fr. 8 – 12 Uhr
Do. 15 – 17 Uhr
und nach tel. Vereinbarung

Siedenburg – Samtgemeinde-Infos

Allee 4, 27254 Siedenburg
Tel. 04272 79-0
www.siedenburg-online.de
kontakt@siedenburg-online.de

Sprechzeiten Rathaus

Mo. – Fr. 8:30 – 12 Uhr
Di. 14 – 17 Uhr, Do. 14 – 18 Uhr

Sulingen – Infos der Stadtverwaltung

Galtener Straße 12, 27232 Sulingen
Tel. 04271 88-0, Fax 04271 88-33
www.sulingen.de
stadt@sulingen.de

Sprechzeiten Rathaus

Mo., Mi. und Fr. 8 – 12:30 Uhr
Di. 8 – 17 Uhr, Do. 8 – 18 Uhr
und nach Vereinbarung

Unterrichtsräume

- Oberschule Varrel
Wehrblecker Straße 2, 27259 Varrel
- Grundschule Kirchdorf
Glockenberg 16, 27245 Kirchdorf
- Dorfgemeinschaftshaus
Kirchdorf
- Küsterhaus Varrel
Hohe Straße 12, 27259 Varrel
- Heuerlingshaus
Mallinghäuser Straße 10
27257 Sudwalde
- Schule Schwaförden
27252 Schwaförden
- Haupt- und Realschule Schwaförden – Außenstelle Ehrenburg – Knüppeldamm 12, 27248 Ehrenburg
- Grundschule Scholen / B61
27251 Scholen
- Fachwerkhaus
Sportlerheim, 27246 Borstel
- VHS in Sulingen **NEU**
Lindenschule, Edenstraße 39
27232 Sulingen
- Grundschule Sulingen
Schmelingstraße 32
27232 Sulingen



Anmeldung

Tel. 04242 976-4444
Fax 04242 976-4942
vhs@vhs-diepholz.de
www.vhs-diepholz.de



Gesellschaft

»Jetzt rede ich!«

Gesprächskreis für Frauen mit Migrationshintergrund

Dieser Gesprächskreis ist für Frauen jeder Nationalität offen. Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Im Mittelpunkt stehen »alltägliche« Themen: Kindererziehung, Kindergarten, Schule, menschliche Beziehungen, kulturelle Unterschiede usw. Wir stellen Fragen, tauschen uns aus und üben, eigene Positionen zu entwickeln und zu vertreten. Informationen bei Anke Harzmeier, Gleichstellungsbeauftragte, Tel. 04271 8820 In den Ferien findet kein Unterricht statt.

Sulingen

Grundschule, Schmelingstraße
Margarethe Düncckmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 06.09.17, 9:00 Uhr
17 U-Tage, 51 U-Std., entgeltfrei
Frauen
Kursnummer: 22100702

Effektives Miteinander: Interkulturelle Begegnungen erfolgreich meistern

Gegenwärtige Globalisierung ermöglicht uns alltäglich Begegnung von Menschen mit unterschiedlichen kulturellen Hintergründen: in der Familie (der Ehepartner, die Ehepartnerin, die Schwiegertochter, der Schwiegersohn, die Freunde unserer Kindern usw.), in der Nachbarschaft, auf dem Arbeitsplatz, auf der Straße, in verschiedenen Institutionen, wo wir Menschen auf ihren neuen Weg in Deutschland begleiten. In den spezifischen Begegnungen kommt es zu manch amüsanten und manch konflikträchtigen Missverständnissen, die oft auf grundlegende Überzeugungen der jeweiligen kulturellen Prägungen zurückzuführen sind. Für das erfolgreiche Miteinander ist ein bedarfs-

gerechtes Wissen unerlässlich. Deswegen werden wir uns in dem viertägigen Seminar sowohl mit theoretischen Inhalten auseinandersetzen als auch praxisnahe Fallbeispiele bearbeiten. Dann merken wir, dass interkulturelle Kompetenz in einem dynamischen Prozess entsteht, der häufig zu neuen und unerwarteten Erkenntnissen im Umgang mit Menschen führt. Zusätzlich zum 21.10. werden drei weitere Termine in der Gruppe vereinbart.

Sulingen

VHS in Sulingen, Lindenschule, Edenstraße 39
Margarethe Düncckmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 21.10.17, 10:00 Uhr
4 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €
Kleingruppe: 55,00 €
Keine Ermäßigung möglich
Kursnummer: 22100703



Geschichtswerkstatt

Dorfgeschichte Varrel

Unser Heimatort »Varrel« früher und heute. Veränderungen im Handwerk, Landwirtschaft, Gaststätten und Vereine. 500 Jahre Reformation einvernehmlich mit Kirchengemeinde und DRK Varrel am 24.09.2017 mittelalterlicher Markt. Anmeldung erforderlich. Fragen z. Kursinhalt: 04274 378

Varrel bei Sulingen

Küsterhaus
Dorothee Sudenn
Mo, 11.09.17, 15:00 Uhr
5 U-Tage, 15 U-Std., entgeltfrei
Arbeitskreis
Kursnummer: 11101004

Geschichtswerkstatt

Dorfgeschichte

Bahrenborstel-Holzhausen

Das zentrale Thema beider Ortsteile werden die »Kneipen und Gasthäuser im Wandel der Zeit« sein. Dazu werden Fotos, historische Dokumente und Geschichten gesammelt. Ein weiteres Thema wird die Durchführung von Ausstellungen und Dorfgeschichte sein. Genaue Termine werden mit der Gruppe abgesprochen. Anmeldung erforderlich. Fragen z. Kursinhalt: 04273 459

Bahrenborstel

Elas Hofcafe, Eichenstr.
Irmgard Krebs
Mi, 13.09.17, 14:30 Uhr
6 U-Tage, 18 U-Std., entgeltfrei
Arbeitskreis
Kursnummer: 11101002

Geschichtswerkstatt Lindern

Die Chronik ist erstellt. Es finden weiterhin Treffen zu verschiedenen Themen statt. Weitere Termine nach Vereinbarung.

Lindern/Sulingen

Feuerwehrgerätehaus
Rita Mohrmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 24.11.17, 15:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Arbeitskreis
Kursnummer: 22101001

Geschichtswerkstatt Wehrbleck

Schwerpunkt in diesem Semester ist weiterhin »Wehrbleck im 20. Jahrhundert«. Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Keine Anmeldung erforderlich. Fragen z. Kursinhalt: 04274 963610

Wehrbleck

Gasthaus Lüdemann, Sulinger Str. 1
Markus Kellermann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 04.09.18, 19:00 Uhr
4 U-Tage, 18 U-Std., entgeltfrei
Arbeitskreis
Kursnummer: 11101003

Immer diese Störer – Leben und Arbeiten mit Störungen

Verhaltensauffälligkeiten entwickeln Kinder und Jugendliche aus unterschiedlichen Gründen. In diesem Kurs werden nicht nur die Motive, Hintergründe und Zuschreibungen von auffälligem Verhalten ausgeleuchtet. Ziel ist es, Möglichkeiten eines konstruktiven Umgangs herauszuarbeiten. Anhand konkreter Fallbeispiele, die die Teilnehmer/-innen einbringen können, sollen exemplarisch Handlungsstrategien erarbeitet werden. Im Kurs wird sich mit Gesprächsstilen und Gesichtspunkten eines entwicklungsfördernden Umgangs mit Verhaltensauffälligkeiten auseinandergesetzt. Dieser Kurs richtet sich an Eltern, Pädagogen und alle interessierten Menschen – Neuzugänge sind nach Rücksprache mit dem Dozenten möglich! Die Folgetermine werden am 05.09.2017 festgelegt. Fragen z. Kursinhalt: 04253 8005018

Sulingen

VHS in Sulingen, Lindenschule, Edenstraße 39
Wolfgang Raabe
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 05.09.17, 19:30 Uhr
7 U-Tage, 20 U-Std., 58,00 €
Kursnummer: 22106002

Gartenräume – Zimmer unter freiem Himmel

Wenn das Wetter uns verwöhnt, lädt der Garten zum Leben unter freiem Himmel ein. Gartenräume bieten dann Platz zum Erholen, Feiern, Ernten, Spielen & Genießen.

Worauf ist bei der Gestaltung und Anlage dieser Gartenzimmer zu achten? Wie können Haus und Garten zu einer harmonischen und interessanten Einheit verbunden werden? Und wie wählt man die passenden Pflanzen aus, so dass ganzjährig schöne und auch pflegeleichte Beete die Zimmer im Grünen umspielen? Die Gartenarchitektin Katja Purnhagen stellt gestalterische Lösungen aus ihrer Arbeit vor und macht Sie neugierig, Ihren eigenen Garten einmal aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten und neue Ideen zu sammeln.

Anmeldung erforderlich.
Fragen z. Kursinhalt: 04248 26 53 612

Sulingen

VHS in Sulingen, Lindenschule, Edenstraße 39
Katja Purnhagen
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 17.01.18, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 15,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: 22114001

Auf dem Wege nach Europa

Die folgenden Veranstaltungen wollen Einblicke in die Lebensart der Menschen verschiedener Gebiete Europas und anderer Staaten vermitteln, über das Verständnis zu einem Zusammenwachsen Europas und seiner Nachbarn beitragen.

Die Veranstaltungen (Dauer ca. 3 Stunden) sind entgeltfrei. Mit Rainer Degen.

Erdgasversorger in Europa

Referent: Dieter Bruns

Rehden, Erdgasspeicher in Rehden

Do, 07.09.17, 14:30 Uhr

Kursnummer: 16102001

Auf Schiermonnikoog wie zu Hause

Referenten: Martina und Hans-Jürgen

Schuhmacher

Scholen, Gaststätte Brand

Do, 28.09.17, 19:00 Uhr

Kursnummer: 16102002

Ein Gang durch Hannover

Referentin: Irmtraut Kanjahn

Scholen, Gaststätte Brand

Do, 26.10.17, 19:00 Uhr

Kursnummer: 16102003

Zwei Frauen in Alaska unterwegs

Referent: Marion Weise und Inka Koch

Scholen, Gaststätte Brand

Rainer Degen

Do, 30.11.17, 19:00 Uhr

Kursnummer: 16102004

Erben und Vererben – den Nachlass richtig regeln

In Kooperation mit »Geld und Haushalt«, Beratungsdienst des Deutschen Sparkassen- und Giroverbands (DSGV) »Geld und Haushalt«

Richtig vererben und Streitigkeiten vermeiden ist für viele ein Grund, schon zu Lebzeiten die Vermögensübertragung festzulegen. Die Möglichkeiten sind vielfältig. Wer nicht möchte, dass die gesetzliche Erbfolge eintritt, sollte mit seinem Testament seine Wünsche regeln. Doch wie macht man es richtig? Und wie beteiligt sich der Staat am Erbe? Oftmals gibt es gute Gründe, Teile seines Vermögens schon vor dem Tod zu übertragen. Wer sich auskennt, kann die rechtlichen Möglichkeiten ausschöpfen und seine Erben begünstigen.

Kirchdorf

Dorfgemeinschaftshaus

Sabine Speckmann

Mi, 08.11.17, 19:00 Uhr

1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei

Vortrag

Kursnummer: 11105003

Vereine und Steuern

In der jüngsten Vergangenheit hat sich das Steuerrecht für Vereine geändert. Gerade gemeinnützige Vereine sind davon besonders betroffen. Damit die Gemeinnützigkeit erhalten bleibt, müssen die neuen Vorschriften unbedingt beachtet werden. In dieser Veranstaltung sollen Vereinsvorstände darüber informiert werden, wie die neue Rechtslage umgesetzt werden kann, damit Nachteile vermieden werden.

Termin wird in der Presse

bekanntgegeben

Fragen z. Kursinhalt: 04274 94080

Varrel bei Sulingen

Küsterhaus

Ortwin Stieglitz

1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei

Vortrag

Kursnummer: 11104001



grünTraum
GARTEN UND GESTALTUNG

Gartenberatung & Planung
Vorträge & Pflanzen
individuell
mit Herz und Verstand
auch zum selber bauen

Katja Purnhagen
Gartenarchitektin (04248) 26 53 612 www.grün-t-raum.de

Kultur

Das Komponistenporträt: Ludwig van Beethoven

in Kooperation mit dem Verein »Kultur im Küsterhaus Varrel«

Dr. Ulrike Küster beleuchtet das Leben des Komponisten und das Küsterhaus-Ensemble spielt Werke aus seinem umfangreichen Schaffen. Außerdem gibt es auch wieder bildhafte Darstellungen heimischer Künstler und eine umfangreiche Dokumentation.

Varrel bei Sulingen

Küsterhaus

Dr. Ulrike Küster

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

So, 10.09.17, 15:00 Uhr

1 U-Tag, 3 U-Std., 10,00 €

Keine Ermäßigung möglich.

Vortrag

Kursnummer: 11207001



Mit Pinsel, Farbe und Palette

Mehrgenerationen-Kurs

Wir experimentieren mit verschiedenen Maltechniken, schwerpunktmäßig arbeiten wir mit Acrylfarben. Wir lernen die Einsatzmöglichkeiten der Malmittel (Farbe, Pinsel, Spachtel) und die verschiedenen Techniken des Farbauftrags kennen. Gestalterische Elemente des Bildaufbaus, der Farb- und Formgebung werden anhand verschiedener Themen vermittelt. Für Anfänger/-innen und für Fortgeschrittene geeignet.

Bitte eine Leinwand (ca. 60x80 cm) mitbringen. Weiteres Material kann bei der Kursleiterin erworben werden.

Fragen z. Kursinhalt: 04274 257002

Varrel bei Sulingen

Oberschule, Wehrblecker Str. 2

Marianne Kellermann-Hiller

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mo, 18.09.17, 17:00 Uhr

6 U-Tage, 30 U-Std., 75,00 €,

Kleingruppe: 85,00 €

Kursnummer: 11205002

Acrylfarbe: Malen und Experimentieren

Die Eigenschaften der Acrylfarbe bieten viele Gestaltungsmöglichkeiten, die wir in diesem Kurs erproben wollen. Der Kursverlauf wird dabei durch Aufgaben und Übungen von der Kursleiterin strukturiert. Diese Übungen sollen zum abstrakten Bild hinführen. Themen wie Bildaufbau und Komposition werden vermittelt. Experimentelle Techniken wie Monotypie und Collage sowie Kreativitätsübungen sind Bestandteil des Kurses.

Anfänger/-innen sind willkommen.
Das Material wird von der Kursleiterin gestellt. Es fallen Materialkosten von 12,00 € an. Bitte maltaugliche Kleidung mitbringen.

Sulingen

VHS in Sulingen, Lindenschule, Edenstraße 39
Cordula Kagemann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 27.09.17, 19:00 Uhr
10 U-Tage, 30 U-Std., 75,00 €,
Kleingruppe: 85,00 €
Kursnummer: 22205001

Farbe erleben – Malen für Frauen

Möchten Sie gerne an einem Samstag Ihre Kreativität mit Pinsel und Farbe ausleben? Nach eigenen Ideen oder Vorlagen und Motiven, die die Kursleiterin mitbringt, kann an diesem Tag ein Bild entstehen. Es werden verschiedene Gestaltungsmöglichkeiten, die die Acrylfarbe bietet, vorgestellt.

Großformatiges Papier, Pinsel, Malwerkzeuge und Farben werden gestellt, Leinwände müssen bei Bedarf selbst mitgebracht werden.

Es fallen Materialkosten von 6,00 € an. Bitte maltaugliche Kleidung und einen Mittagsimbiss mitbringen.

Sulingen

VHS in Sulingen, Lindenschule, Edenstraße 39
Cordula Kagemann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 11.11.17, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 24,00 €,
Kleingruppe: 29,00 €
Tagesseminar, Frauen
Kursnummer: 22205702

Aquarell-Mix mit Aerocolor und Spachtelmasse und klassisches Aquarell

In diesem Kurs werden Kombinationsmöglichkeiten aus verschiedenen Materialien mit dem Aquarell vorgestellt. Moderne Techniken sind auch im klassischen Aquarell anwendbar. Sowohl auf Aquarellpapier als auch auf Leinwänden. Bildaufbau und Farbgestaltung sollen Beachtung finden, Einheit schaffen aus Komposition und Technik. Wer sich für das klassische Aquarell entscheidet, arbeitet nach eigenen Vorlagen oder bekommt diese von der Dozentin. Es entstehen Materialkosten. Fragen z. Kursinhalt: 04273 93110

Sulingen

VHS in Sulingen, Lindenschule, Edenstraße 39
Karin Altrogge
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 07.09.17, 16:00 Uhr
6 U-Tage, 18 U-Std., 54,00 €
Kursnummer: 22205003

Sulingen

VHS in Sulingen, Lindenschule, Edenstraße 39
Karin Altrogge
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 07.09.17, 18:15 Uhr
6 U-Tage, 18 U-Std., 54,00 €
Kursnummer: 22205002

Lust auf Porzellan?

Porzellanmalerei

Hier gestalten Sie Ihr ganz eigenes Porzellan. Sie erlernen den Umgang mit den speziellen Farben und bemalen weiße Tassen, Teller, Becher, Vasen. Alles ganz nach Lust, nach Vorlagen und eigenen Ideen. Das bemalte Porzellan wird gebrannt und es ist dann für die Spülmaschine geeignet. Es fallen 17,50 € Materialkosten an. Material kann bei der Kursleiterin erworben werden.

Sulingen

VHS in Sulingen, Lindenschule, Edenstraße 39
Doris Lesclinier-Herrmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 04.09.17, 18:30 Uhr
8 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 22205010

Sulingen

VHS in Sulingen,
Lindenschule Edenstraße 39
Doris Lesclinier-Herrmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 05.09.17, 10:00 Uhr
8 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 22205012



Karin Altrogge: city blick



Töpfern, was das Zeug hält

Was Sie schon immer mal mit Ton ausprobieren wollten

Entdecken Sie Ihre Kreativität beim Modellieren, Aufbauen, Drehen auf der Scheibe, ob Topf oder Phantasiegebilde, alles ist möglich. Und nebenbei erfahren Sie noch etwas mehr über Ton und Techniken. Als Höhepunkt steht einige Zeit nach dem Wochenende das Brennen der Stücke im großen holzbefeuerten Brennofen an, dem einzigen seiner Art im Landkreis Diepholz. Ein unvergessliches und spannendes Erlebnis, wenn die Holzscheite während 20 Stunden in den Ofen geworfen werden! Dabei bekommen Ihre Arbeiten durch Feuer und Asche einen unverwechselbaren Ausdruck.

Alternativ können die entstandenen Arbeiten mit farbigen Engoben bemalt und im Elektroofen gebrannt werden. Es wird in einer Kleingruppe gearbeitet. Es entstehen Material- und Brennkosten. Bitte Arbeitskleidung und Mittagsimbiss mitbringen.

Fragen z. Kursinhalt: 04245 267

Scholen

Atelierhof Scholen 53
Sabine Kratzer
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 07.10.17, 10:00 Uhr
2 U-Tage, 16 U-Std., 130,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Wochenendseminar
Kursnummer: 16206002

Scholen

Atelierhof Scholen 53
Sabine Kratzer
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 14.10.17, 10:00 Uhr
2 U-Tage, 16 U-Std., 130,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Wochenendseminar
Kursnummer: 16206001

Nähen kann so einfach sein!

Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Ob Kissen, Deko-Schals, Decken oder Bluse, Rock, Jacke & Co. – hier können Sie verwirklichen, was Sie schon immer mal nähen wollten und bekommen dafür die nötige individuelle Anleitung. Ob Sie mit dem Nähen erst anfangen möchten oder schon Kenntnisse haben, gemeinsam macht das Nähen noch mehr Spaß! Gearbeitet wird in einer Kleingruppe. Damit Sie gleich beim ersten Termin starten können, bringen Sie bitte Ihre Nähmaschine, Arbeitsmaterial wie Schere, Handmaß, Näh- und Stecknadeln, Schneiderkreide, Schreibmaterial sowie einen Schnitt und benötigten Stoff und Zubehör mit. Gerne steht Ihnen die Dozentin für Fragen z. B. bezüglich Schnitt, Stoff usw. schon im Vorfeld telefonisch zur Verfügung, falls Sie Tipps zum Einkaufen benötigen.

Fragen z. Kursinhalt: 04277 963022

Scholen (bei Sulingen)

Grundschule
Waltraud Beneke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 18.10.17, 19:30 Uhr
4 U-Tage, 12 U-Std., 36,00 €
Kursnummer: 16214001



Gesundheit

Bitte beachten!

Die Kursangebote richten sich in der Regel an gesunde Personen. Bei bestehenden Erkrankungen oder im Zweifel fragen Sie bitte Ihren Arzt oder Ihre Ärztin. Bei Entspannungs- und Bewegungsangeboten oder anderen körperorientierten Kursen empfiehlt sich bequeme Kleidung. Bitte denken Sie auch an eine Unterlage, eine Decke, ein Kissen, ggf. rutschfeste Wollsocken und Getränke.

Weitere Hinweise erhalten Sie bei der Anmeldung.

i Bereits voll belegte Kurse (Folgekurse) werden im Programmheft nicht mehr abgedruckt. Zu Ihrer Information sind sie jedoch auf unseren Internetseiten aufgeführt.

Mit Heilpflanzen fit durch den Winter

Was können wir uns im Winter mit Heilpflanzen Gutes tun? Wie können wir unser Immunsystem stärken? Was tun bei Erkältungskrankheiten? Welche Pflanzen uns dabei helfen gut durch den Winter zu kommen, erfahren Sie in diesem Seminar. Ein ausführliches Skript wird gegen einen Kostenbeitrag angeboten.
Fragen z. Kursinhalt: 04245 267

Scholen

Atelierhof Scholen 53
Sabine Kratzer
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 21.10.17, 14:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 18,00 €, inkl. Pausentee
Keine Ermäßigung möglich.
Tagesseminar
Kursnummer: 16304001

Progressive Muskelentspannung

Die Progressive Muskelentspannung ist der bewusste Wechsel zwischen Anspannung und Loslassen der Muskulatur und führt zu körperlich-seelischer Entspannung. Die Übungen dienen der flexiblen Stressbewältigung, beeinflussen Schlafstörungen positiv und können Schmerzen mildern. Lernen Sie, Stress in Ihrem Leben

besser wahrzunehmen, Muster aufzudecken, wie Sie sich selber Stress machen und neue Strategien zu entwickeln, um entspannt zu sein.

Fragen z. Kursinhalt: 05446 206800

Sulingen

VHS in Sulingen, Lindenschule, Edenstraße 39
Sabine Haasler
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 14.09.17, 19:00 Uhr
8 U-Tag, 16 U-Std., 48,00 €,
Kleingruppe: 58,00 €
Kursnummer: 22301000

Qigong

Qigong ist eine Übungs- und Selbstregulationsmethode aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) zur Gesunderhaltung und Selbstheilung im ganzheitlichen Sinn, da Körper, Geist und Seele gleichermaßen angesprochen werden. Vermittelt und praktiziert werden ausgewählte Qigong Übungen aus dem Gesundheitsschützenden Qigong, sowie Selbstmassagetechniken. Diese stärken das Immunsystem und wirken harmonisierend auf das vegetative Nervensystem. Das körperliche und seelische Wohlbefinden wird positiv gestärkt.

Fragen z. Kursinhalt: 04247 762

Sulingen

VHS in Sulingen, Lindenschule, Edenstraße 39
Helga von Glahn
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 29.08.17, 17:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 67,20 €,
Kleingruppe: 77,20 €
Kursnummer: A22301021

Qigong

Anhand von langsamen, einfachen Bewegungen wird die Achtsamkeit geschult, der Geist kommt zur Ruhe, die Aufmerksamkeit wird nach innen gelenkt. Hierdurch kann auch die Atmung langsamer, gleichmäßiger und tiefer werden, wodurch wiederum Spannungen und Blockaden im Körper gelöst werden. Durch regelmäßiges Üben von Qigong wird Stress abgebaut. Das Qi, die Lebensenergie, kann ungehindert durch den Körper fließen. Der Körper wird warm und entspannt, der Geist wird ruhig und zufrieden. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.
Fragen z. Kursinhalt: 04273 8415 (d.)

Sulingen

VHS in Sulingen, Lindenschule, Edenstraße 39
Helmut Hesterberg
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
So, 10.09.17, 10:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 64,80 €,
Kleingruppe: 74,80 €
Kursnummer: 22301009

Taijiquan

Taijiquan ist eine traditionelle, chinesische Übungsform. Charakteristisch sind langsame, weiche, fließende Bewegungsabläufe, die zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit führen. Taiji wirkt gesunderhaltend auf das Herz-Kreislauf-System, Gelenke und Muskulatur. Die Körperwahrnehmung, Konzentrationsfähigkeit und Abwehrkräfte werden gefördert. Dieser Kurs richtet sich an Anfänger/-innen und Wiedereinsteiger/-innen jeder Altersgruppe. Unterrichtet wird die Kurzform (Yang Stil).
Fragen z. Kursinhalt: 04247 762

Sulingen

VHS in Sulingen, Lindenschule, Edenstraße 39
Helga von Glahn
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 29.08.17, 18:45 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 56,00 €,
Kleingruppe: 66,00 €
Kursnummer: A22301025

Hatha-Yoga

Yoga ist ein Übungsweg, der über den Körper, bewusste Atmung und Meditation den ganzheitlichen Menschen erreichen möchte. Die Yoga-Haltungen führen zur besseren Gesundheit, Stabilität und Beweglichkeit. Verspannungen im körperlich/seelischen Bereich können so nach und nach abgebaut werden, dadurch erleben Sie im Alltag mehr Kraft, Freude und Lebensenergie.
Mindestens 2 Std. vor Unterrichtsbeginn nichts essen.

Fragen z. Kursinhalt: 05771 951069

Kirchdorf

Dorfgemeinschaftshaus
Marion Beneker
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 04.09.17, 19:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 67,20 €,
Kleingruppe: 77,20 €
Kursnummer: 11301001

Kirchdorf

Dorfgemeinschaftshaus
Marion Beneker
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 04.09.17, 17:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 67,20 €,
Kleingruppe: 77,20 €
Kursnummer: 11301002

Hatha-Yoga

Yoga bietet die Möglichkeit, Krankheiten vorzubeugen, Stress zu bewältigen, innere Ausgeglichenheit zu erreichen – den Kopf mit dem Bauch zu verbinden.
Fragen z. Kursinhalt: 04241 970788

Sulingen

VHS in Sulingen, Lindenschule, Edenstraße 39
Kerstin Carstens
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 05.09.17, 20:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 56,00 €,
Kleingruppe: 66,00 €
Kursnummer: 22301012

Sulingen

VHS in Sulingen, Lindenschule, Edenstraße 39
Kerstin Carstens
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 05.12.17, 20:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 56,00 €,
Kleingruppe: 66,00 €
Kursnummer: 22301013

Fit Mix

Ein wechselndes Fitnessprogramm aus Cardio- und Muskeltraining in Intervallen wird ergänzt durch ein Workout für Bauch, Beine und Po, sowie Kurzhantel- und Dehnübungen.
Fragen z. Kursinhalt: 04271 9569165

Sulingen

Grundschule, Gymnastikraum
Gaby Maschmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 05.09.17, 18:30 Uhr
10 U-Tage, 10 U-Std., 35,00 €,
Kleingruppe: 40,00 €
Kursnummer: 22302001

Aerobic

Durch Kraft- und Dehnübungen sollen Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Gewandtheit verbessert werden.
Fragen z. Kursinhalt: 04271 950928

Kirchdorf

Grundschule (Turnhalle), Glockenberg 16
Susanne Weber
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 06.09.17, 18:00 Uhr
10 U-Tage, 10 U-Std., 32,00 €,
Kleingruppe: 37,00 €
Kursnummer: 11302002





Wassergymnastik für Frauen

Fragen z. Kursinhalt: 04272 1827 (ab 14.30 Uhr)

Borstel

Hallenbad

Sabine Waldera

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Do, 19.10.17, 13:30 Uhr

14 U-Tage, 14 U-Std., 44,80 €, Kleingruppe:

54,80 €, zzgl. 35,00 € Eintritt vor Ort.

Kursnummer: 19302702

Borstel

Hallenbad

Sabine Waldera

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Do, 19.10.17, 14:15 Uhr

14 U-Tage, 14 U-Std., 44,80 €, Kleingruppe:

54,80 €, zzgl. 35,00 € Eintritt vor Ort.

Kursnummer: 19302701

Wassergymnastik

Fragen z. Kursinhalt: 04272 1827 (ab 14.30 Uhr)

Borstel

Hallenbad

Sabine Waldera

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Fr, 20.10.17, 14:15 Uhr

14 U-Tage, 14 U-Std., 44,80 €, Kleingruppe:

54,80 €, zzgl. 35,00 € Eintritt vor Ort.

Kursnummer: 19302004

Wassergymnastik für Männer

Fragen z. Kursinhalt: 04272 1827 (ab 14.30 Uhr)

Borstel

Hallenbad

Sabine Waldera

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Fr, 20.10.17, 13:30 Uhr

14 U-Tage, 14 U-Std., 44,80 €, Kleingruppe:

54,80 €, zzgl. 35,00 € Eintritt vor Ort.

Kursnummer: 19302003

Kochen leicht gemacht

in Kooperation mit den Delme-Werkstätten für Behinderte/Sulingen

Sie lernen in einer kleinen Gruppe ein leichtes Menü zu kochen. Dabei wird die Selbständigkeit angeregt und die Freude am Zubereiten, am Eindecken und gemeinsamen Genießen nicht vergessen. Es entstehen Materialkosten. Diese Kosten sind auch bei nicht rechtzeitiger Abmeldung zu zahlen. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher sowie Dosen o. ä. Behälter für Reste.

Fragen z. Kursinhalt: 04255 1564

Sulingen

Delme-Werkstatt

Annemarie Stührmann

Herbst 2017

5 U-Tage, 20 U-Std., 54,00 €,

Kleingruppe: 64,00 €

Kursnummer: 22307010



Bildung für Gesundheit

Sprachen

Englisch – A2

»Please, Thank you« mit etwas Englisch kommt man fast überall im Ausland zurecht. Sie haben Englisch in der Schule gelernt und trauen sich nicht zu sprechen? Dann kommen Sie zu uns! Hier frisken Sie verschüttete Kenntnisse wieder auf und lernen Neues dazu, auch für alltägliche Situationen. Es wird viel gesprochen, Fehler sind erlaubt, sogar erwünscht. Der Unterricht läuft locker ab, mit Schwerpunkt auf dem Spaßfaktor.

Lehrwerk: Great! A2, ab Unit 5.

Fragen z. Kursinhalt: 04271 2928

Sulingen

VHS in Sulingen, Lindenschule, Edenstraße 39

Vicki Steinfeld

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mo, 11.09.17, 19:00 Uhr

10 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €,

Kleingruppe: 60,00 €

Kursnummer: 22406001

English Refresher – A2/B1

Is your English »under all pig«?

Sie haben Englisch in der Schule gelernt, aber Sie meinen alles vergessen zu haben? Dann kommen Sie zu diesem Kurs und Sie werden überrascht sein, wie viele und wie schnell verschüttete Kenntnisse wieder zum Vorschein kommen. Vormittags, wenn man frisch und munter ist, üben wir das Sprechen und Hören in Englisch ohne Leistungsdruck und mit viel Spaß. Fehler dürfen gemacht werden und es darf gelacht werden!

Lehrwerk: »Speakout Pre-Intermediate« ab Unit 7.

Fragen z. Kursinhalt: 04271 2928

Sulingen

VHS in Sulingen, Lindenschule, Edenstraße 39

Vicki Steinfeld

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 13.09.17, 09:30 Uhr

12 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,

Kleingruppe: 70,00 €

Kursnummer: 22406602

Französisch 1 – A1

Dieser Kurs eignet sich für Interessierte ohne oder mit geringen Vorkenntnissen und bietet in stressfreier Atmosphäre eine Einführung in die Sprache der Liebe. Die Kursteilnehmenden lernen Satzaufbau, grammatikalische Strukturen, Aussprache sowie einen Grundwortschatz, um sich in Alltagssituationen verständlich zu machen. Dieser Kurs wird von einer Muttersprachlerin erteilt.

Fragen z. Kursinhalt: 04276 9636836

Sulingen

VHS in Sulingen, Lindenschule, Edenstraße 39

Isabelle Brengues

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 12.09.17, 18:00 Uhr

12 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,

Kleingruppe: 70,00 €

Kursnummer: 22408005

Bitte beachten Sie auch das »Internationale Sprachencafé« an verschiedenen Terminen im Café der Alten Posthalterei in Syke, Informationen auf Seite 28.



Französisch 2 – A2

Die Teilnehmer haben in den vorherigen Lehrgängen gelernt, sich auf einem Grundwortschatz zu verständigen. Wir wollen in konkreten Sprechsituationen ihn weiter aufbauen sowie Grammatikkenntnisse auffrischen, um sich in Alltagssituationen zurecht zu finden.

Mit Hilfe lebendiger, realitätsbezogener Themen werden der Grundwortschatz und wesentliche grammatische Phänomene durch motivierende Methoden vermittelt. Ohne Hemmungen können Sie dazu fremdsprachliche Sicherheit antrainieren. Neue Teilnehmer mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen! Wir arbeiten mit dem Lehrwerk Voyages 2 unterstützend aber nicht ausschließlich. Fragen z. Kursinhalt: 04276 9636836

Sulingen

VHS in Sulingen, Lindenschule, Edenstraße 39
Isabelle Brengues
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 11.09.17, 18:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 22408004

(Ré)activez votre français – A2/B1

Lesen – hören – sprechen – lachen! In der Gruppe macht`s mehr Spaß. Wir wollen alte Kenntnisse auffrischen oder vor dem Vergessen bewahren, für eine Reise oder eine Begegnung mit Franzosen gerüstet sein, uns über das Nachbarland informieren. Wir arbeiten z.Zt. nicht mit einem Lehrbuch, sondern nutzen aktuelles Material, z.B. die Zeitschrift ECOUTE. Trotz unterschiedlichem Kenntnisstand gibt es Erfolgserlebnisse für jeden in der Gruppe. Fragen z. Kursinhalt: 04271 3136

Sulingen

VHS in Sulingen, Lindenschule, Edenstraße 39
Ulrike Wiese
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 20.09.17, 18:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €,
Kleingruppe: 60,00 €
Kursnummer: 22408003

Schwedisch 1 – A1

Für alle, die Schwedisch lernen wollen! Wir arbeiten mit Lehrbuch und Übungsbuch: Tala svenska A1.
Kein Unterricht in den Schulferien.
Fragen z. Kursinhalt: 04271 956394

Sulingen

VHS in Sulingen, Lindenschule, Edenstraße 39
Aurelia Weinhold
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 04.09.17, 19:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €,
Kleingruppe: 60,00 €
Kursnummer: 22420001

Spanisch 3 – A1

Für Interessierte mit einigen Vorkenntnissen!
Lehrwerk: Con gusto A1, ab Unidad 6/7.
In den Ferien findet der Unterricht statt.
Fragen z. Kursinhalt: 04271 955681

Sulingen

VHS in Sulingen, Lindenschule, Edenstraße 39
Zoe Brokate
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 05.09.17, 19:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 22422001

Spanisch – A2

! Vamos adelante!
Für alle, die diese temperament- und charaktervolle Sprache lieben und ihre Vorkenntnisse lebhaft vertiefen und erweitern möchten.
Fragen z. Kursinhalt: 04271 953316

Sulingen

VHS in Sulingen, Lindenschule, Edenstraße 39
Vanessa de Oliveira Lisboa Rodrigues
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 08.09.17, 18:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 22422002

Computer & Co.

PC-Einführung mit Muße

Haben Sie bisher einen Bogen um den PC gemacht oder gemeint, das sei nichts mehr für Sie? Es ist nie zu spät! Menschen jeglichen Alters können lernen, den PC für ihre Interessen zu nutzen, z. B. für den Schriftverkehr im Alltag oder den Austausch mit anderen Menschen übers Internet oder... Entdecken Sie die Möglichkeiten! In ruhigem Lerntempo anhand vieler Beispiele und praktischer Übungen können Sie sich mit folgenden Themen vertraut machen:

- Arbeitsweise des PC, seine Bedienung über Maus und Tastatur
- Einführung in das Betriebssystem Windows
- Einführung in das Textverarbeitungsprogramm Word und andere Standardprogramme

Sulingen

VHS in Sulingen, Lindenschule, Edenstraße 39
Harald Knübel

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mo, 11.09.17, 18:30 Uhr

3 U-Tage, 9 U-Std., 33,30 €,

Kleingruppe: 38,30 €

Kursnummer: 22501605

Windows 10 für Einsteiger

Sie haben vor, sich einen Rechner oder Laptop zu kaufen? Oder sind Sie bereits stolzer Besitzer? Jetzt aber trauen Sie sich nicht das Gerät einzuschalten, weil Ihnen die Bedienung schwerfällt? Und wie schließt man eigentlich diesen Drucker an? Wie geht es ins Internet?

Kein Problem, diese und andere Fragen werden wir in diesem Kurs beantworten. Wir helfen Ihnen bei den ersten Schritten mit Ihrem neuen PC oder Notebook.

Inhalte:

- Windows Oberfläche
- Ordner- und Dateistruktur
- Fotos und Dokumente verwalten
- Software installieren
- Software deinstallieren
- Drucker installieren
- Internetverbindung einrichten
- E-Mail einrichten
- Virens Scanner installieren

Das eigene Notebook mit Windows 10 kann mitgebracht werden.

Sulingen

VHS in Sulingen, Lindenschule, Edenstraße 39
Harald Knübel

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mo, 23.10.17, 18:30 Uhr

3 U-Tage, 9 U-Std., 33,30 €,

Kleingruppe: 38,30 €

Kursnummer: 22501010

IT-Sicherheit

Sie möchten wissen, auf was Sie achten müssen, um sich sicher und gefahrlos im Internet zu bewegen? Hier erfahren Sie alles rund um die wichtigsten Konzepte für den sicheren Umgang mit Informations- und Kommunikationstechnologie. Nach der Teilnahme, verfügen Sie über die notwendigen Kenntnisse und Fertigkeiten, die erforderlich sind, um eine sichere Netzwerkverbindung herzustellen und um sachgerecht mit Daten und Informationen umgehen zu können.

Inhalte:

- wichtige Konzepte zur Sicherung von Informationen und Daten kennen, um Identitätsdiebstahl, Betrug und Datendiebstahl vermeiden zu können
- einen Computer, andere Geräte der IT-Technologie und Netzwerke vor Malware und unberechtigtem Zugriff schützen können
- die Funktionsweise unterschiedlicher Netzwerktypen, Verbindungsarten und netzwerkspezifischer Programme und Techniken (z.B. Firewall) verstehen
- sicher mit einem Browser im World Wide Web surfen und über das Internet kommunizieren können
- verstehen, welche Sicherheitsprobleme bei der Kommunikation, z. B. mit E-Mail und Instant Messaging auftreten können
- Daten sichern, rückspeichern und unwiederbringlich löschen können

Teilnahme-Voraussetzung:

PC-Grundkenntnisse.



Sulingen

VHS in Sulingen, Lindenschule, Edenstraße 39
Harald Knübel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 20.11.17, 18:30 Uhr
2 U-Tage, 6 U-Std., 22,20 €,
Kleingruppe: 27,20 €
Kursnummer: 22501013

WORD 2016 – Einführung – leicht verständlich

Sie möchten den Umgang mit dem Textverarbeitungsprogramm Word kennenlernen? Sie haben nur sehr wenig Erfahrung mit dem Eingeben von Texten? Sie haben bereits erste Schritte am Computer hinter sich und möchten Ihre Erfahrungen mit dem Textverarbeitungsprogramm vertiefen? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Folgende Themen sind für Sie geplant:

- Kennenlernen des Textverarbeitungsprogrammes »Word 2010«
- Schreiben einer »Einladung«
- Gestalten von Dokumenten
- Einfügen und bearbeiten von Bildern im Dokument
- Texteffekte verwenden
- Dokumente speichern und öffnen
- Handhabung mit einem USB-Stick (wenn vorhanden, bitte einen USB-Stick mitbringen)
- Dokumente in Ordnern ablegen und verwalten
- Drucken

Das gemeinsame Lernen mit Gleichgesinnten macht viel Freude. Sie stellen fest, Sie sind mit Ihren Fragen und Ängsten nicht alleine. Starten Sie heute.

Folgende Voraussetzung bringen Sie für den Kurs mit: Besuch eines PC-Einführungskurses oder Windows-Grundkenntnisse
Unterrichtszeiten: Fr, 18:00 – 21:15 Uhr, Sa, 09:00 – ca. 16:00 Uhr.

Sulingen

VHS in Sulingen, Lindenschule, Edenstraße 39
Oliver Richter
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 27.10.17, 18:00 Uhr
2 U-Tage, 12 U-Std., 49,20 €,
Kleingruppe: 59,20 €, inkl. Pausenkaffee
Wochenendseminar
Kursnummer: 22502011

Tabellenkalkulation EXCEL 2016 – der Einstieg

Hier lernen Sie die Benutzeroberfläche und die Funktionsweise der Multifunktionsleiste in Excel kennen. Sie bekommen die Grundlagen der Tabellenbearbeitung, den Aufbau und die Eingabe von Formeln, Zellbezüge und die Grundlagen der Zellformatierung, vermittelt. Durch den Einsatz und die Bearbeitung von Diagrammen und die verschiedenen Möglichkeiten der Druckausgabe gestalten Sie mit Excel Daten anschaulich und übersichtlich. Am Ende des Kurses können Sie mit einfachen und geschachtelten Funktionen arbeiten, verstehen den Aufbau einer Funktion und wissen den Funktionsassistenten anzuwenden. Teilnahme-Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse.
Unterrichtszeiten: Fr, 18:00 – 21:15 Uhr, Sa, 09:00 – ca. 16:00 Uhr
Skript/Bücherkosten: 16,60 €, soweit erforderlich.

Sulingen

VHS in Sulingen, Lindenschule, Edenstraße 39
Oliver Richter
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 20.10.17, 18:00 Uhr
2 U-Tage, 12 U-Std., 49,20 €,
Kleingruppe: 59,20 €, inkl. Pausenkaffee
Wochenendseminar
Kursnummer: 22502006

Tabellenkalkulation EXCEL 2016 – der Aufbaukurs

Hier machen Sie sich vertraut im Umgang mit mehreren Tabellenblättern und Arbeitsmappen, Sie lernen Zeilen und Spalten zu fixieren und eine schnelle Tabellenbearbeitung durch den Gruppenmodus zu nutzen. Sie erfahren wie Sie Zeilen, Tabellen und Arbeitsmappen vor dem Zugriff anderer schützen können und wie Sie Fehler in Tabellen erfolgreich suchen und korrigieren. Sie lernen einfache und geschachtelte Funktionen mit dem Funktionsassistenten aufzubauen und Ihnen werden Anwendungsmöglichkeiten der Funktionen wenn, sverweis und wverweis verständlich aufgezeigt. Ihnen wird verdeutlicht, wie Sie Diagramme individuell gestalten und bearbeiten können und welche Vorteile die bedingte Formatierung für Ihre Tabellen hat. Durch die wiederholte Anwendung der bereits erworbenen Kenntnisse im Umgang mit Excel wird Ihr Wissen aus dem ersten Modul gefestigt. Teilnahme-Voraussetzung: Besuch des Excel-Einstiegskurses oder vergleichbare Kenntnisse.
Unterrichtszeiten: Fr, 18:00 – 21:15 Uhr, Sa, 09:00 – ca. 16:00 Uhr

Sulingen

VHS in Sulingen, Lindenschule, Edenstraße 39
Oliver Richter
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 17.11.17, 18:00 Uhr
2 U-Tage, 12 U-Std., 49,20 €,
Kleingruppe: 59,20 €, inkl. Pausenkaffee
Wochenendseminar
Kursnummer: 22502007

PowerPoint 2016

Sie lernen, wie Sie mit PowerPoint eine professionelle und abwechslungsreiche Präsentation anfertigen. Sie sparen viel Zeit beim Anlegen der Folien, indem Sie fertige Folienlayouts und Foliendesigns einsetzen und Textinformationen systematisch und sinnvoll strukturieren. Sie lernen die grundlegenden Techniken, um Ihre Präsentation mit Grafiken, Diagrammen, Videos und Zeichnungen zu visualisieren, einprägsam zu gestalten.

Kursinhalte:

- Erste Schritte mit PowerPoint
- Grundlagen der Folienbearbeitung
- Folientexte bearbeiten und gestalten
- Grafiken, Clips und Videos einfügen
- Diagramme einfügen und bearbeiten
- Zeichnungen erstellen und gestalten
- Präsentation und Begleitmaterial fertigstellen und drucken
- Bildschirmpräsentation vorbereiten und vorführen
- Tipps und Tricks

Teilnahme-Voraussetzung: Grundlegende PC-Kenntnisse.

Unterrichtszeiten: Fr, 18:00 – 21:15 Uhr, Sa, 09:00 – 16:00 Uhr.

Skript/Bücherkosten: 16,60 €, soweit erforderlich.

Sulingen

VHS in Sulingen, Lindenschule, Edenstraße 39
Oliver Richter

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Fr, 01.12.17, 18:00 Uhr

2 U-Tage, 12 U-Std., 49,20 €,

Kleingruppe: 59,20 €, inkl. Pausenkaffee

Wochenendseminar

Kursnummer: 22502004

Grundlagen der Buchführung

Erlern werden die Grundzüge der Buchhaltung nach dem System der doppelten Buchführung. Zu den Inhalten gehören die Erstellung von Inventur, Inventarverzeichnis sowie der Bilanz, Buchen von Bestands- und Erfolgskonten, Jahresabschluss mit Gewinn- und Verlustrechnung, Abschreibungen und Umsatzsteuer. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Fragen z. Kursinhalt: 04271 4919

Sulingen

VHS in Sulingen, Lindenschule, Edenstraße 39

Ingrid Siemers-Niemeier

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Fr, 15.09.17, 17:00 Uhr

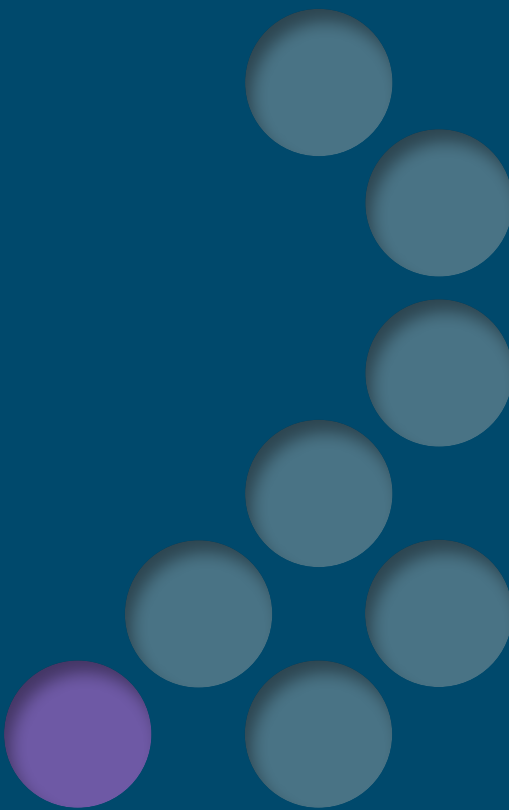
10 U-Tage, 30 U-Std., 93,00 €,

Kleingruppe: 103,00 €

Kursnummer: 22505001



Diepholzer Land



Gesellschaft 232

Kultur 236

Gesundheit 244

Sprachen 255

Computer & Co. 258



Barnstorf

Christiane Roth
Am Markt 4
49406 Barnstorf
Tel. 05442 80952
barnstorf.bibliothek@t-online.de



Diepholz

Doris Hermenau
Bahnhofstraße 11
49356 Diepholz
Tel. 05441 976-1915
Tel. 05441 6315 (privat)
doris.hermenau@vhs-diepholz.de



Diepholz

Gerhard Friedrichs
Bonhoeffer Str. 7
49356 Diepholz
Tel. 0151 24151898
Tel. 05441 6102 (privat)
friedrichs.gerhard@googlemail.com



Anmeldung

Tel. 04242 976-4444
Fax 04242 976-4942
vhs@vhs-diepholz.de
www.vhs-diepholz.de

Unterrichtsräume

Barnstorf

- Christian-Hülsmeier-Schule
Walsener Straße 2, 49406 Barnstorf
- DRK-Kindergarten Villa Kunterbunt
Heinestraße 25, 49406 Barnstorf
- Schule und Kindergarten Drebber
49457 Drebber
- Heimathaus Meyer-Köster
Roggenberg 14, 49406 Barnstorf
- Bibliothek
Am Markt 4, 49406 Barnstorf

Diepholz

- Alte Realschule
Bahnhofstraße 11, 49356 Diepholz
- Weiterbildungszentrum Diepholz
»Altes Rathaus«
Lange Straße 12, 49356 Diepholz
- Weiterbildungszentrum Kohlhöfen
Kohlhöfen 12 a, 49356 Diepholz

Barnstorf – Samtgemeinde-Infos

Am Markt 4, 49406 Barnstorf
Tel. 05442 809-0
Fax 05442 809-32
rathaus@barnstorf.de

Sprechzeiten Rathaus

Mo. – Fr. 8 – 12:30 Uhr
Di. 14 – 16 Uhr
Do. 14 – 18 Uhr

Diepholz – Infos Stadt

Rathausmarkt 1, 49356 Diepholz
Bürgertelefon 05441 9090
Fax 05441-909252
www.stadt-diepholz.de
webmaster@stadt-diepholz.de

Kultur im Tuchmacher-Haus e. V.
Lohnstraße 2, 49356 Diepholz

Kulturring Diepholz

Rathausmarkt 1, 49356 Diepholz
Tel. 05441 6161 und 8980



**Rehden**

Dieter Plaggemeyer
Niedersachsenstraße 4
49453 Rehden
Tel. 05446 4012
dieter.plaggemeyer@t-online.de

Lemförde

Udo Schnepfer
Zum Wallgraben 18
49448 Lemförde
Tel. 05443 997313
schnepfer-udo@t-online.de

Wagenfeld / Ströhen

Stefanie Meyer
Tel. 0170 1082754
steffimeyer80@web.de

**Rehden –
Samtgemeinde-Infos**

Schulstraße 18, 49453 Rehden
Tel. 05446 209-0
Fax 05446 209-60
info@rehden.de

Sprechzeiten Rathaus

Mo. – Fr. 8:30 – 12 Uhr
Do. 16 – 17:30 Uhr

**Lemförde –
Samtgemeinde-Infos**

Bahnhofstraße 10 a (Rathaus)
49448 Lemförde
Tel. 05443 209-0, Fax 209-50
Rathaus@Lemfoerde.de
www.lemfoerde.de

Sprechzeiten Rathaus

Mo. – Fr. 8:30 – 12 Uhr
Di. 14:30 – 17:30 Uhr

**Wagenfeld –
Gemeinde-Infos**

Pastorenkamp 25, 49419 Wagenfeld
Tel. 05444 9881-0
Fax 05444 9881-15
www.wagenfeld.de
rathaus@wagenfeld.de

Sprechzeiten Rathaus

Mo. – Fr. 8 – 12:00 Uhr
Do. 15 – 17:30 Uhr

Unterrichtsräume**Lemförde**

- Haupt- und Realschule Lemförde
Hauptstraße 112, 49448 Lemförde
- Familienzentrum Lemförde
Bahnhofstraße 9, 49448 Lemförde
- Rittersaal im Amtshof
Hauptstr. 80, 49448 Lemförde
- Dorfgemeinschaftshaus Hüde
Ludwig-Gefe-Straße, 49448 Hüde
- Bücherei am Amtshof
Hauptstraße 74, 49448 Lemförde

Rehden

- Schule am Geestmoor – Oberschule
Schulstraße 16, 49453 Rehden

Wagenfeld/Ströhen

- Oberschule Wagenfeld
Branntweinsweg 13, 49419 Wagenfeld
- Grundschule Ströhen
Schulweg 10, 49419 Wagenfeld-Ströhen
- Kulturkreis Auburg
An der Auburg 8, 49419 Wagenfeld
Tel. 05444 415
- Moorwelten – Europäisches
Fachzentrum für Moor und Klima
Auf dem Sande 11, 49419 Wagenfeld
Tel. 05444 853 oder 98610
- DKR-Kita Ströhen
Mindener Str. 199, 49419 Wagenfeld

Gesellschaft

Politikfelder im Wettstreit? – Innere Sicherheit, Migration und Terrorismus

Die Themen innere Sicherheit, Migration und Terrorismus sind seit rund 15 Jahren im öffentlichen Diskurs konstant präsent. Die Flüchtlingssituation in Europa ist eine große Herausforderung für verschiedene Politikressorts – und vor dem Hintergrund terroristischer Bedrohungen natürlich auch für die Sicherheitspolitik. Die Konflikte der Politikfelder Migration und Innere Sicherheit wirken dabei wechselseitig aufeinander ein und beeinflussen sich. Die jüngsten terroristischen Anschläge in Deutschland verschärfen diese Konfliktsituationen zudem in hohem Maße. Der Vortrag der Politikwissenschaftlerin Dr. Michaela Wendekamm, wissenschaftliche Referentin des Präsidenten der Deutschen Hochschule der Polizei in Münster, legt dementsprechend den Fokus ihrer Betrachtungen auf die Charakteristika der Politikfelder Innere Sicherheit, Migration und Terrorbekämpfung und deren Verflechtungen auch unter Einbezug der jüngsten Einwanderungen und der aktuellen Sicherheitslage. Wir bitten um Anmeldung.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11

Dr. Michaela Wendekamm – Deutsche Hochschule der Polizei, Münster

Mi, 08.11.17, 19:00 Uhr

1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei

Vortrag (Webinar, Infos dazu auf Seite 8)

Kursnummer: 05102001

Frieden im Kalifat? – Gewalt und Governance im „Islamischen Staat“

Durch den territorialen Anspruch und den Versuch auf den kontrollierten Gebieten in Irak und Syrien Governance-Strukturen und -Praktiken zu kooptieren und eigene zu etablieren, geht der sogenannte „Islamische Staat“ (Daesh) über Form und Ziele anderer jihadistisch-salafistischer Gruppen hinaus. Auf dem von Daesh beanspruchten, nach seinem Selbstverständnis „befriedeten“ Territorium, entfällt die Intention terroristischer Gewalt, „Gewaltanschläge gegen eine politische Ordnung“ zu verüben, denn Daesh bildet nun selbst diese „Ordnung“. An die Stelle von Kriegsgewalt, aber auch terroristischen Gewalthandelns, tritt auf dem Gebiet des Kalifats „staatstypisches“ Gewalthandeln mit dem Ziel, innere Konflikte zu lösen, zukünftige zu verhindern und Widerstand im Innern langfristig zu verunmöglichen. Im Vortrag der Politologin und Islamwissenschaftlerin Dr. Miriam Müller soll folgende These vorgestellt und sollen ihre theoretischen Implikationen diskutiert werden: Entsprechend der Logik moderner Staatenwerdung erfolgt parallel zur Monopolisierung und Zentralisierung von (staatstypischem) Gewalthandeln eine Externalisierung von Kriegsgewalt sowie Willkür-gewalt (Terrorismus). Daesh schöpft dabei in Irak und Syrien aus den Verfahren und Verwaltungsmechanismen seiner Gegenfolie, dem modernen Nationalstaat, und gleichzeitig dem Instrumentarium totalitärer Herrschaft. Diese zukünftig mögliche Gewalt, auch gegen die Zivilbevölkerung, spielt dabei eine zentrale Rolle für die Aufrechterhaltung territorialer und insbesondere sozialer Kontrolle über die politischen Gemeinschaften vor Ort. Wir bitten um Anmeldung.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11

Dr. Miriam M. Müller – Hamburger Institut für Sozialforschung, Hamburg

Mi, 06.12.17, 19:00 Uhr

1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei

Vortrag (Webinar, Infos dazu auf Seite 8)

05102002

Der 9. November als Tag der Mahnung

Die verharmlosende Bezeichnung »Reichskristallnacht« hält sich bis heute für den reichsweiten Pogrom gegen die Juden. Hier soll dieses Tages gedacht werden. Im Anschluss soll ein Vortrag zur Geschichte um diesen Tag dafür sorgen, dass dieses historische Geschehen nicht in Vergessenheit gerät (Rathaus Diepholz, 20:00 – 21:30 Uhr).

Fragen z. Kursinhalt: 05441 6102

Diepholz

Jüdische Gedenkstätte
Gerhard Friedrichs / Dozententeam
Do, 09.11.17, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 05101003

Arbeitskreis: Gedenkmöglichkeiten für die Opfer des Nationalsozialismus

Diese Veranstaltung kann bei Interesse fortgesetzt werden.

Fragen z. Kursinhalt: 05441 6102

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Gerhard Friedrichs
Fr, 20.10.17, 16:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Arbeitskreis
Kursnummer: 05101002

Diepholzer Geschichtswerkstatt

Es soll die Geschichte der Stadt Diepholz erarbeitet werden. Wie weit in die Vergangenheit wird die Diskussion um dieses Thema zeigen. Geschichte soll begreifbar gemacht werden, wobei alle Interessierten zur Mitarbeit aufgerufen sind. Bei Interesse kann die Veranstaltung fortgesetzt werden.

Fragen z. Kursinhalt: 05441 6102

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Dozententeam / Gerhard Friedrichs
Mo, 04.09.17, 17:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 05101001

Europa im Zeichen der Städtepartnerschaften – überholt oder neu beleben?

Helfen Städtepartnerschaften heute noch bei der europäischen Integration oder sind sie eine überholte Methode? Was kann getan werden um diesen Weg wieder zu beleben und für junge Leute interessant zu machen? Wir bitten um Anmeldung.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Mo, 28.08.17, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: A05102002

Diepholzer Klönereien

Ziel ist es, die vergangenen Jahrzehnte mit Interviews älterer Diepholzer zu erarbeiten. Diese Interviews sollen protokolliert werden und die Geschichte und viele Gegebenheiten dieser Stadt aus sehr persönlicher Sicht darstellen. Bei Interesse kann die Veranstaltung fortgesetzt werden.
Fragen z. Kursinhalt: 05441 6102

Diepholz

Tuchmacherhaus, Lohnstraße
Gerhard Friedrichs / Dozententeam
Di, 05.09.17, 16:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 05101004

Tag des offenen Denkmals »Gemeinsam Denkmale erhalten«

10:00 Uhr Gottesdienst mit Pastorin Edith Steinmeyer.

14:00 Uhr Powerpoint-Präsentation zur Historie der Auburg mit Archivar Timo Friedhoff und Mitgliedern des Kulturkreises.

Anschließend bietet der Kulturkreis Kaffee

und Kuchen an.

Die Auburg ist von 10:00 bis 17:00 Uhr geöffnet und kann besichtigt werden.
Fragen z. Kursinhalt: 05444 995353

Wagenfeld

Auburg, An der Auburg 8
Kulturkreis Auburg
So, 10.09.17, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 26100005

Gartenräume & Blickachsen

Einen Garten anzulegen bedeutet ganz individuelle Gartenzimmer zu gestalten. Diese Räume unter freiem Himmel wollen mit dem Haus und der umgebenden Landschaft verbunden werden, so dass eine harmonische aber auch interessante Einheit entsteht. Achsen und besondere Blickfänge stellen optische Brückenschläge her und lassen den Garten, auch aus dem geschützten Haus heraus, zu jeder Jahreszeit lebendig erscheinen. Die Gartenarchitektin Katja Purnhagen stellt verschiedene gestalterische Lösungen aus ihren aktuellen Projekten vor. Sie wirft einen inspirierenden Blick auf die Gestaltungsprinzipien größerer Parkanlagen in der Region, berichtet auch aus Gartenanlagen in Schweden und macht Sie neugierig, Ihren eigenen Garten einmal aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten.
Fragen z. Kursinhalt: 04248 26 53 612

Wagenfeld

Ratssaal, Pastorenkamp 25
Katja Purnhagen
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 27.09.17, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 15,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: 26114001



grünTraum
GARTEN UND GESTALTUNG

Gartenberatung & Planung
Vorträge & Pflanzen
individuell
mit Herz und Verstand
auch zum selber bauen

Katja Purnhagen
Gartenarchitektin (04248) 26 53 612 www.grün-t-raum.de

Nordportugal

Natur und Geschichte, Kunst und Wein

Der Vortrag führt zu einer der schönsten Städte der Iberischen Halbinsel, in das geschichtsträchtige Porto, wo die Hügel des Douro-Ufers so steil sind, dass die alten Granithäuser übereinander zu stehen scheinen. Erleben Sie alte Kultur und Modernität, Tradition und Aufbruchstimmung in dem Land am südwestlichen Rand des europäischen Kontinents – da, wo die Wellen des Atlantiks auf Europa treffen!

Anmeldung erforderlich.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11

Klaus Kirmis

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Fr, 01.12.17, 19:00 Uhr

1 U-Tag, 3 U-Std., 10,00 €, einschl. Wein in der Pause

Keine Ermäßigung möglich.

Vortrag

Kursnummer: 05110003

Erben und Vererben – den Nachlass richtig regeln

in Kooperation mit »Geld und Haushalt«, Beratungsdienst des Deutschen Sparkassen- und Giroverbands (DSGV)

Richtig vererben und Streitigkeiten vermeiden ist für viele ein Grund, schon zu Lebzeiten die Vermögensübertragung festzulegen. Die Möglichkeiten sind vielfältig. Wer nicht möchte, dass die gesetzliche Erbfolge eintritt, sollte mit seinem Testament seine Wünsche regeln. Doch wie macht man es richtig? Und wie beteiligt sich der Staat am Erbe? Oftmals gibt es gute Gründe, Teile seines Vermögens schon vor dem Tod zu übertragen. Wer sich auskennt, kann die rechtlichen Möglichkeiten ausschöpfen und seine Erben begünstigen.

Wagenfeld

Ratssaal, Pastorenkamp 25

Sabine Speckmann

Mi, 24.01.18, 19:00 Uhr

1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei

Vortrag

Kursnummer: 26105001

Über Betrüger und ungebetene Gäste – Sicherheit in der Wohnung und am Telefon

In Kooperation mit der Polizeiinspektion Diepholz

Ein Einbruch in den eigenen vier Wänden bedeutet fast immer einen Schock. Die Verletzung der Privatsphäre, das angegratzte Sicherheitsgefühl oder auch die psychischen Folgen wiegen dabei oft mehr, als vielleicht der materielle Schaden. Vielfach wird auch das Risiko unterschätzt, selbst Opfer eines Einbruchs zu werden. Nutzen Sie die Informationen Ihrer Polizei, um Ihr Eigentum rechtzeitig und wirkungsvoll zu schützen.

Ein Vortrag der Polizei des Landkreises

Diepholz. Wir bitten um Anmeldung.

Fragen z. Kursinhalt: 05441 971107

Wagenfeld

Ratssaal, Pastorenkamp 25

Michael Wessels

Do, 28.09.17, 19:00 Uhr

1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei

Vortrag

Kursnummer: 26116001

Inklusion und Elternwille und Realität

Inklusion ist in aller Munde, aber was wünschen sich die Eltern unter dieser Überschrift? Bleiben die Kinder auf der Strecke oder ist die Ausbildung der Lehrer und die Möglichkeiten der Umsetzung zu Ende gedacht? Was bleibt dringlich zu tun, was im laufenden Verfahren?

Wir bitten um Anmeldung.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11

Do, 24.08.17, 19:00 Uhr

1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei

Vortrag

Kursnummer: A05106001



Darf mein Kind mit zur Beerdigung? – Einblicke in die Trauer von Kindern

Eltern wollen ihre Kinder schützen, sie nicht mit der Wahrheit über Verluste oder Tod belasten. Oft meinen sie, ihre Kinder sind zu jung, um die Realität des Todes zu erfassen. Doch Kinder sind sensibel und haben je nach Alter ihre eigenen Vorstellungen vom »Tod sein«. In diesem Vortrag geht es um

- die Todesvorstellung und den Umgang mit Trauer in den einzelnen Altersstufen,
- wie trauern Kindern,
- sollen sie mit zur Beerdigung,
- welche Möglichkeiten/Unterstützung kann ich ihnen geben.

Fragen z. Kursinhalt: 05442 804013

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11

Marlene Krause

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 25.10.17, 19:30 Uhr

1 U-Tag, 2 U-Std., 7,00 €

Vortrag

Kursnummer: 05106001

Selbstbehauptungstraining für Frauen – »Women's Power and Presentation«

Schöpfen Sie Ihr Potenzial voll aus? Erinnern Sie sich daran, wie gut Sie wirklich sind? Mit Hilfe von Meditations- und Entspannungsübungen, schauspielerischen Elementen und Kooperationstraining können Sie Ihr eigenes Selbst im Berufsleben und privat kraftvoll einsetzen, Leistungsfähigkeit steigern, Kraft schöpfen und das eigene Leben mutig in die Hand nehmen. Gönnen Sie sich dafür eine kurze Auszeit. Sa. 10:00 – 18:00 Uhr; So. 10:00 – 16:00 Uhr

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11

Andrea Hödebeck-Höfig

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Sa, 21.10.17, 10:00 Uhr

2 U-Tage, 15 U-Std., 50,00 €,

Kleingruppe: 60,00 €, inkl. Pausengetränke

Wochenendseminar, Frauen

Kursnummer: 05100707

500 Jahre Reformation – Folgen und Wirkung

In einer Gesprächsrunde werden die katholische und die protestantische Seite der Reformation insoweit beleuchtet, als die Wirkung und die Folgen auf unsere heutige Zeit betrachtet werden. Der direkte Kontakt der beiden Konfessionen und die Zusammenarbeit werden sehr praktisch die Unterschiede aufzeigen. Wir bitten um Anmeldung.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11

Bischof Manzke / Weihbischof Jaschke

Do, 30.11.17, 19:00 Uhr

1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei

Vortrag

Kursnummer: 05109001

Bridge macht Ihrem Kopf Beine

Sie wollen Ihre grauen Zellen bei Spaß und Unterhaltung trainieren? Dann ist Bridge eine ausgezeichnete Möglichkeit. Logisches Denken und schnelle Entscheidungen machen dieses berühmte Kartenspiel zu einer interessanten Freizeitbeschäftigung. Neugierig?

Fragen z. Kursinhalt: 05443 1735

Lemförde-Hüde

Dorfgemeinschaftshaus

Renate Spreen

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 10.10.17, 19:00 Uhr

10 U-Tage, 20 U-Std., 60,00 €,

Kleingruppe: 70,00 €

Kursnummer: 14100001

Schach für Anfänger/-innen

Schach ist Gehirnjogging! Es fördert nachweislich die geistige Aktivität, stärkt die Konzentrationsfähigkeit und schult das strategische Denken. Außerdem macht es natürlich großen Spaß, die Pläne des Gegners vorherzusehen und sie durch gezielte Taktik zu vereiteln. Dieser Kurs stellt die einzelnen Figuren des Schachspiels vor, erklärt ihre Gangarten und Wertigkeiten und vermittelt grundlegende Taktiken, Angriffs- und Abwehrmanöver. Der Einstieg ist in jedem Alter möglich, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

Fragen z. Kursinhalt: 05442 3668

Barnstorf

Barnstorfer Rasthaus, Osnabrücker Str. 100
Dorothea Lettmann

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mo, 16.10.17, 19:00 Uhr

6 U-Tage, 12 U-Std., 10,00 €

Kursnummer: 01100002

Schachtaktik für Anfänger/-innen

Dieser Schachkurs richtet sich an die Teilnehmenden des Anfängerkurses, die ihre Kenntnisse vertiefen möchten. Aber auch Interessierte, die Grundkenntnisse im Schach besitzen oder diese auffrischen möchten, sind herzlich willkommen. Der Kurs ist nicht für Profis oder erfahrene Spieler.

Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

Fragen z. Kursinhalt: 05442 3668

Barnstorf

Barnstorfer Rasthaus, Osnabrücker Str. 100
Dorothea Lettmann

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mo, 15.01.18, 19:00 Uhr

5 U-Tage, 10 U-Std., 10,00 €

Kursnummer: 01100003



Kultur

Hermann Hesse als Gärtner und Maler

Freude am Garten und Magie der Farben zwischen Bodensee und Tessin

Der Dichter betätigte sich die meiste Zeit seines Lebens auch als passionierter Gärtner. Begonnen hat diese Leidenschaft am Bodensee. Auch später im Tessin war die Gartenarbeit für ihn eine lebensnotwendige erholsame Abwechslung von der Arbeit am Schreibtisch, seine »Zuflucht aus der Welt des Papiers«. Hesse war indes bereits 39 Jahre alt, als er zu malen begann. Durch das Malen gelang es ihm, Schreibkrisen und Selbstzweifel zu überwinden und wieder Freude am Leben zu gewinnen. Hesses farbenfrohe Bildwelt schlägt oftmals einen Bogen zu seinen Texten und vervollständigt sein Werk. Anmeldung erforderlich.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11

Klaus Kirmis

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Fr, 26.01.18, 19:00 Uhr

1 U-Tag, 3 U-Std., 10,00 €, einschl. Wein in der Pause

Keine Ermäßigung möglich.

Vortrag

Kursnummer: 05203002



Montagnola – Foto: Klaus Kirmis

Theaterspielen op platt

Ein plattdeutsches Theaterstück wird von der Gruppe ausgewählt, eingeübt und an drei öffentlichen Terminen aufgeführt. Die Auswahl des Textes erfolgt im November. Interessierte melden sich bitte bis 2. Oktober bei Inka Bürger unter inkabuenger@gmx.de, damit erste Vorgespräche geführt werden können. Aufführungstermin: Anfang Februar 2018
Fragen z. Kursinhalt: 05774 585

Ströhen

Schützenhalle des KSV

Inka Bürger

Anmeldung bis 02.10.2017

Di, 28.11.17, 19:00 Uhr

13 U-Tage, 39 U-Std., entgeltfrei

Kursnummer: 26202001

Dinner-Konzert

10 Jahre »Ensemble Zeitlos« in Ströhen – wenn das kein Grund zum Feiern ist! Das diesjährige Konzertthema lautet dementsprechend »Das Beste der letzten 10 Jahre«. Die Jubiläumskonzerte finden am 3., 4. und 5. November 2017 statt. Der Vorverkauf beginnt am 1.10.2017. Karten- und Tischreservierungen sind unbedingt erforderlich. Unter der Telefonnummer 05774 9972874 werden gern weitere Auskünfte erteilt.
Fr, 03.11.17, 18:00 Uhr
Sa, 04.11.17, 18:00 Uhr
So, 05.11.17, 14:30 Uhr Kaffeekonzert

Ströhen

Tierparkrestaurant

Petra Thiesing-Jöres

Kursnummer: 26207004

Acryl-Malerei

Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Für alle, die ihre Kreativität neu entdecken oder entfalten möchten. Es wird mit der Vielfältigkeit der Acrylfarben gearbeitet, um vom konkreten Bildaufbau zur freien Malerei zu gelangen.

Zum ersten Maltag bitte mitbringen: Pinsel, Acrylfarben und zwei Leinwände (etwa 60 x 80 cm)

Fragen z. Kursinhalt: 04274 257002

Wagenfeld

Oberschule, Zeichensaal, Branntweinsweg 13

Marianne Kellermann-Hiller

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 20.09.17, 18:00 Uhr

8 U-Tage, 32 U-Std., 80,00 €,

Kleingruppe: 90,00 €

Kursnummer: 26205001

Acryl-Malerei

Es werden keine Kenntnisse vorausgesetzt, nur die Bereitschaft zum experimentellen Umgang mit Farbe. Losgelöst von der realen Form, vom Gegenständlichen über seine Vereinfachung hin zum Abstrakten bis zur gegenstandslosen Malerei. Einfache Experimente führen zum Ergebnis. Bitte mitbringen: Acryl-Farben, Pinsel, Keilrahmen.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11

Marlene Seifert

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 17.10.17, 10:00 Uhr

6 U-Tage, 18 U-Std., 45,00 €,

Kleingruppe: 55,00 €

Kursnummer: 05205008

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11

Marlene Seifert

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 17.10.17, 19:30 Uhr

6 U-Tage, 18 U-Std., 45,00 €,

Kleingruppe: 55,00 €

Kursnummer: 05205004

Ferienmalschule für Kinder (6 – 12 Jahre)

Picasso sagte: »Mit 15 konnte ich malen wie Tizian... Doch ich brauchte ein Leben lang, um zu malen wie ein Kind!«

Wer Lust hat, kann mitmachen – auch ohne Vorkenntnisse. Im Umgang mit Farben (Pastell, Acryl) und Strukturen gilt es, Fähigkeiten zu entdecken.

Montag bis Freitag, jeweils 10:00 -12:15 Uhr

Es entstehen Materialkosten von ca. 10,00 €. Bitte auf maltaugliche Kleidung achten.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11

Marlene Seifert

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mo, 09.10.17, 10:00 Uhr

5 U-Tage, 15 U-Std., 24,00 €

Keine Ermäßigung möglich.

Kursnummer: 05205001



Ich liebe Pferde!

Ferien-Workshop

Dieser Workshop richtet sich an alle, die Pferd oder Einhorn lieben. Wir werden Pferde zeichnen lernen, danach malen wir mit Pastell- oder Acrylfarben und modellieren unter künstlerischer Anleitung in Mixed Media-Technik. Jede/r geht nach Hause mit einer ganz persönlichen Skulptur. Komm und mach mit!

Termine: 09., 10., 11.10.17, jeweils 10:15 – 13:15 Uhr

Es entstehen Materialkosten von ca. 10,00 €. Bitte auf maltaugliche Kleidung achten. Fragen z. Kursinhalt: 05474 205011

Lemförde

Familienzentrum, Bahnhofstr. 9

Judite Weitekamp

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mo, 09.10.17, 10:15 Uhr

3 U-Tage, 12 U-Std., 19,20 €

Keine Ermäßigung möglich.

Kursnummer: 14205004



NANA – Lebenslustige Frauenfiguren aus Textilbeton

Es entstehen wohlgerundete Frauen-Skulpturen, inspiriert durch die »Nanas« von Niki de St. Phalle, für den Innen- und Außenbereich. Die Grundform wird aus Draht hergestellt. Mit einer Textilbetonschicht wird die individuelle Form bearbeitet, modelliert und glattgestrichen. Nach einem Schnittmuster ist sie auch ohne Vorkenntnisse leicht herzustellen und lässt dabei individuelle Gestaltungsmöglichkeiten zu. Nach Lust und Laune kann die Figur mit Betonfarbe im Kurs oder zu Hause mit Acrylfarben zum bunten Leben erweckt werden. Figuren ca. 80 cm auf Betonsockel.



Termine: 19., 20., 21., und 22.09.17, jeweils 18:30 – 21.30 Uhr.

Abholtermin Mo, 25.09.17, 18:30 – 19.15 Uhr

Bitte mitbringen: ein Paar Gummi-Handschuhe, 10-l-Kunststoffeimer, Karton o. Ä. für den Transport. Es entstehen Materialkosten von ca. 35,00 €, die direkt bei der Dozentin zu zahlen sind. Das Material kann direkt vor Ort erworben werden. Es wird in einer Kleingruppe gearbeitet. Fragen z. Kursinhalt: 05474 205011

Lemförde/Stemwede

Haevescher Betonwerk, Osterheider Ring 2
Judite Weitekamp

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 19.09.17, 18:30 Uhr

4 U-Tage, 17 U-Std., 72,00 €

Keine Ermäßigung möglich.

Kursnummer: 14206005

Beton-Skulpturen für Hof und Garten

Beton ist ein vielseitiges Material. Es lässt sich leicht verarbeiten und bietet die Möglichkeit, Skulpturen zu gestalten, die auch für die Aufstellung unter freiem Himmel als dauerhafte Bereicherung des Gartens geeignet sind. Der Rohling wird aus Styropor ausgeschnitten und mit Glasfaser-masse überzogen. Dann wird die Figur mit Betonmasse modelliert, die letzte Schicht nach Wunsch auch mit Farbbeimischung, und abschließend geschliffen.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Es wird in einer Kleingruppe gearbeitet.

Termine: 05., 06., 07., 08.09.17

Bitte mitbringen: ein Paar Gummi-Handschuhe, 10-l-Kunststoffeimer, Karton o. Ä. für den Transport. Es entstehen Materialkosten von ca. 25,00 €. Das Material kann direkt vor Ort erworben werden.

Fragen z. Kursinhalt: 05474 205011

Lemförde/Stemwede

Haevescher Betonwerk, Osterheider Ring 2
Judite Weitekamp

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 05.09.17, 18:30 Uhr

4 U-Tage, 13 U-Std., 55,00 €

Keine Ermäßigung möglich.

Kursnummer: 14206003

Betonsäulen für drinnen und draußen

Das zeitlose Design der Betonsäulen (Höhe 50 cm und 70 cm) ist ideal für eine Dekoration auf Terrasse, Balkon oder im Wohnbereich. Sie sind witterungs- und UV-beständig.

Die Säulen werden aus Textilbeton handgefertigt und mit einem Hohlraum versehen, so dass sie relativ leicht sind und einfach bewegt werden können. Sie können sie ganz nach Ihren Wünschen und Vorstellungen mit Farbe und Strukturen bearbeiten.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Es wird in einer Kleingruppe gearbeitet.

Do, Fr, 14.09./15.09.17 jeweils 18:00 –

21:30 Uhr,

Abholtermin: Mo, 18.09.17 (18:30 – 19:15 Uhr)

Bitte mitbringen: ein Paar Gummi-Handschuhe, 10-l-Kunststoffeimer, Karton für den Transport. Es entstehen Materialkosten von ca. 30,00 €

Fragen z. Kursinhalt: 05474 205011

Lemförde/Stemwede

Haevescher Betonwerk, Osterheider Ring 2
Judite Weitekamp

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Do, 14.09.17, 18:00 Uhr

2 U-Tage, 11 U-Std., 44,00 €

Keine Ermäßigung möglich.

Kursnummer: 14206001



»Kunst-Geburtstag« – mit individuellem Kreativ-Programm

für kleine und große Feiertage

Eine kleine Feier, ob zum Geburtstag oder zu einem anderen Anlass, bietet eine gute Gelegenheit, einmal etwas Kreatives auszuprobieren. Natürlich auf die jeweilige Altersgruppe und die Interessen abgestimmt. Sowohl Erwachsene als auch Kinder haben Spaß bei einer Kunst-Feier und es bleiben schöne Erinnerungen an außergewöhnliche Stunden.

Angeboten werden folgende Themen: Malen auf Rasierschaum, Freundinnen-Buch, Acrylmalerei, Ebru-Malen auf Wasser, Fotoprintdesign auf Stoff oder Holz, Beton gießen, Modedesign in klein, kreatives Filzen.

Eine kleine Beköstigung kann gerne mitgebracht werden.

Gruppengröße: max. 8 – 10 Personen.

Kleine Feier: 1,5 Stunden zum Festpreis von 60,00 €, größere Feier: 3 Stunden zum Festpreis von 110,00 €. Es entstehen zusätzliche Materialkosten (ab 3,00 € pro Person). Termine nach Absprache mit der Dozentin bei der VHS buchbar.

Fragen z. Kursinhalt: 05474 205011

Lemförde

Familienzentrum, Bahnhofstr. 9

Judite Weitekamp

Kursnummer: 14205005

Der Engel ist ja zuckersüß!

Modellieren mit Zuckermasse

Ein Kurs für alle, die Freude an einer süßen Advents- und Weihnachtszeit haben. Mit einfachen, aber sehr wirkungsvollen Techniken entstehen lustige und charaktervolle Figuren (bis 25 cm groß). Ein Engel mal anders – romantisch oder frech, aber auf jeden Fall essbar und lange haltbar. Ein ideales Geschenk und eine schöne Dekorationsidee.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Fragen z. Kursinhalt: 05474 205011

Lemförde-Hüde

Dorfgemeinschaftshaus

Judite Weitekamp
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 15.12.17, 17:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 10,00 €, Kleingruppe:
15,00 €. Es entstehen Materialkosten von
15,00 €, die direkt an die Dozentin zu zah-
len sind. Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 14206006

Lemförde

Familienzentrum, Bahnhofstr. 9
Judite Weitekamp
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 16.12.17, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 6,40 €. Es entstehen
Materialkosten von 10,00 €, die direkt an
die Dozentin zu zahlen sind.
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 14206007



Lichterglanz mit finnischen Papiergarnen

Adventszeit ist Lichterglanz. Holen Sie sich
mit finnischen Papiergarnen einen beson-
deren Lichterglanz in Ihre Wohnung. Finni-
sches Papiergarn ist in Verbindung mit
Licht sehr wirkungsvoll. Lassen Sie sich
von der Farbenvielfalt der Garne beim
Gestalten von Lichterketten inspirieren.
Die Originalmaterialien sind bei der Kurs-
leiterin erhältlich. Es entstehen Material-
kosten von ca. 7,00 €

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Jutta Tiemeier
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 18.11.17, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 15,00 €,
Kleingruppe: 20,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Tagesseminar
Kursnummer: 05212001

Das 1x1 der Fotografie

Workshop für Einsteiger/-innen

In diesem Workshop werden die techni-
schen Basics für gelungene Fotos leicht
verständlich erklärt. Zu den Themen
Belichtung, Weißabgleich, Autofokus,
Objektivwahl sowie den wichtigsten
Aspekten des Lichts werden Sie viele Tipps
erhalten. Unsere neugewonnenen foto-
grafischen Kenntnisse werden wir gemein-
sam vor Ort ausprobieren. Dabei ist es völ-
lig unerheblich, ob wir »digital« oder »ana-
log« aufnehmen. Es wird eine
entsprechende Ausrüstung zur Verfügung
gestellt. Es ist jedoch sinnvoll, Ihre eigene
Kamera – optimal Spiegelreflex- oder eine
vergleichbare Bridgekamera – mitzubringen.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Roland Berg
Anmeldung bis 20.12.2017
So, 07.01.18, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 38,00 €,
Kleingruppe: 43,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: 05211001

Weidenkränze in Variationen

Es werden zwei verschiedene Flechttech-
niken in verschiedenen Größen erlernt.
Hierfür benötigt man keinen Draht oder
andere Hilfsmittel. Nach diesem Abend
haben Sie die Möglichkeit, diese Flecht-
techniken auch selbstständig mit anderen
Materialien aus dem Garten umzusetzen.
Das Dekorieren kann dann jeder nach
Geschmack und zur entsprechenden Jah-
reszeit ausführen.
Leichte Flechtstätigkeit, die keine besonde-
ren Anforderungen an die Hände stellt.
Bitte bringen Sie eine Rosenschere mit.
Die Materialkosten liegen bei ca. 13,00 €.

Wagenfeld

Oberschule
Meike Naughton
Anmeldung bis 09.10.2017
Mi, 18.10.17, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 10,00 €,
Kleingruppe: 15,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 26212001

Landschaft Kunst II

OFFENE



Ateliers

16. und 17. September 2017

www.kunst-in-der-Provinz.de.

Weihnachtliche Sterne-Stecker aus Weidengeflecht

Wir fertigen aus biegsamen Weiden dekorative Pflanzstecker. Nicht nur draußen im Beet oder Pflanzcontainer, sondern auch drinnen passen sie gut zur Weihnachtszeit. Wer mag, kann auch eine Lichterkette mit einflechten oder mit Gold- und Silberdraht verzieren.

Vorhandene Materialien können gern mitgebracht werden. Desweiteren wird eine scharfe Gartenschere und eine Ahle benötigt. Je nach Verbrauch fallen Materialkosten (5,00 -15,00 €) an.

Wagenfeld

Oberschule

Meike Naughton

Anmeldung bis 20.11.2017

Mi, 29.11.17, 18:30 Uhr

1 U-Tag, 4 U-Std., 10,00 €, Klein-

gruppe:15,00 €

Keine Ermäßigung möglich.

Kursnummer: 26212002

Mütze in 3D – Blättermuster häkeln

Es geht um eine besondere Mütze, die nicht jeder hat. Das plastische 3D Häkeln ist vielleicht genau das, was sie schon immer lernen wollten.

Bitte mitbringen: 150 g Wolle (uni) passend für die Häkelnadel 3,5 mm, Häkelnadel 3,5 mm

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11

Aurelija Büscher

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Do, 16.11.17, 19:00 Uhr

2 U-Tage, 6 U-Std., 15,00 €,

Kleingruppe: 20,00 €

Keine Ermäßigung möglich.

Kursnummer: 05213018

Klößeln

Dieses sehr alte Kunsthandwerk erfreut sich in den vergangenen Jahren zunehmender Beliebtheit. Hier haben Sie die Möglichkeit, das Klößeln kennen zu lernen, aber auch bestehende Kenntnisse zu vervollkommen.

Es entstehen Materialkosten.

Material kann im Kurs erworben werden.

Fragen z. Kursinhalt: 05406 2146

Lemförde-Hüde

Dorfgemeinschaftshaus

Maria Wesseler

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Do, 23.11.17, 09:30 Uhr

4 U-Tage, 8 U-Std., 24,00 €,

Kleingruppe: 29,00 €

Keine Ermäßigung möglich

Kursnummer: 14213001

Kleiderbügel schön umhäkeln oder umstricken

Kleiderbügel umhäkeln/umstricken – klingt ein bisschen verstaubt. Wer aber so einen von Oma oder Tante geerbt hat, benutzt ihn auch noch heute sehr gerne, weil er wegen seiner Rutschfestigkeit sehr praktisch ist. Wenn man mit aktuellen Garnen arbeitet, bekommt der Bügel einen ganz anderen Look. Durch kleine Schleifen oder Häkelblumen wird aus einem Holzbügel eine wahre Augenweide. Es eignet sich auch perfekt als ein kleines Geschenk. Bitte mitbringen: bunte Woll- oder Baumwollreste für die Nadel- bzw. Häkelnadel 3,0-3,5 mm, Strick- oder Häkelnadel 3,0 – 3,5 mm

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11

Aurelija Büscher

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Do, 30.11.17, 19:00 Uhr

2 U-Tage, 6 U-Std., 15,00 €,

Kleingruppe: 20,50 €

Keine Ermäßigung möglich.

Kursnummer: 05213024

Socken stricken auf zwei Stricknadeln

Die Socken werden nicht mit dem Nadelspiel in Runden, sondern in Reihen gestrickt. Zunächst wird die hintere Hälfte über die Ferse, Sohle und Spitze hinweg gearbeitet, dann folgt die gemusterte Vorderseite, die bereits beim Stricken mit der Rückseite verbunden wird.

Bitte mitbringen: 100 g Wolle in zwei Farben (bunt 50 g und uni 50 g) oder im Farbverlauf, 2 Spielstricknadeln 2,5-3,0 mm, Zopf-nadel

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11

Aurelija Büscher

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Do, 19.10.17, 19:00 Uhr

3 U-Tage, 9 U-Std., 22,50 €,

Kleingruppe: 27,50 €

Kursnummer: 05213023

Möbiusschal in zweifarbigen Patent stricken

Möbius ist der Schal mit dem besonderen Dreh. Er bietet jede Menge Tragemöglichkeiten und wird nach dem Prinzip des Möbius-Bands gearbeitet. Der Schal wird ganz einfach nur rundherum gestrickt und dreht sich »von alleine«. Durch das zweifarbige Patentmuster bekommt dieser Möbiusschal das gewisse Etwas. Auf einem farblich passenden Pullover wirkt er wie ein großzügiger Schalkragen. Bitte mitbringen: je 50 g Wolle in zwei Farben (LL 130m/50g), Rundstricknadel 3,5-4 mm, 100 cm lang, Maschenmarkierer.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11

Aurelija Büscher

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Do, 09.11.17, 19:00 Uhr

1 U-Tag, 6 U-Std., 15,00 €,

Kleingruppe: 20,00 €

Keine Ermäßigung möglich.

Kursnummer: 05213020



Sommerlicher Näh-Workshop im August

Sie lernen hier Ihre Nähmaschine kennen und erhalten eine Einführung ins Nähhandwerk. Oder Sie setzen Ihr kleines Wunschprojekt mit Unterstützung der Kursleiterin um. Erste Projekte könnten z.B. ein praktischer Einkaufsbeutel, Patchwork-Kissen, Applikationen sein. In gemütlicher Atmosphäre wird in einer Kleingruppe gearbeitet.

Termine: Di (15.08.), Mi (16.08.) und Do (17.08.17)

Bitte mitbringen: Nähmaschine, scharfe Schere, Bleistift, Maßband, Stecknadeln, Notizblock, Lineal/großes Geodreieck. Weiteres Material (Stoff etc.) nach Absprache.

Fragen z. Kursinhalt: 05474 205011

Lemförde-Hüde

Dorfgemeinschaftshaus

Judite Weitekamp

Anmeldung bitte umgehend

Di, 15.08.17, 18:30 Uhr

3 U-Tage, 6 U-Std., 19,80 €, Kleinstgruppe mit 6 Personen: 27,00 €, 5 Pers.: 39,00 €

Keine Ermäßigung möglich

Kursnummer: A14214098

Nähen für Einsteiger/-innen

Wenn Sie noch keine oder nur wenige Kenntnisse im Nähen haben, sind Sie in diesem Kurs richtig. Es werden die Grundkenntnisse im Schneiderhandwerk vermittelt, der Umgang mit der Nähmaschine, richtige Schnitt- und Stoffauswahl, Stoffkunde, wie schneide ich zu und einige Verarbeitungstechniken. Am Ende des Kurses haben Sie das eine oder andere Teil genäht.

Mitzubringen: Nähmaschine, Nadeln, scharfe Schere zum Zuschneiden, Maßband, Lineal, Schneiderkreide, Schnittmuster oder Schnittmusterheft, Papier zum Kopieren der Schnitte, Zettel und Stift
Fragen z. Kursinhalt: 05446 902652

Wagenfeld

Oberschule

Sandra Paulik

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 12.09.17, 18:00 Uhr

5 U-Tage, 15 U-Std., 45,00 €

Kursnummer: 26214001

Kulinarisches Nähcafé

In zwei Räumen in zwei Gruppen mit jeweils einer Dozentin wird genäht (Jeanstasche und Oberteil). In den Gruppen kann nach Absprache getauscht werden. Die dritte Gruppe wird mit Yasmin Vetter für ein leckeres Mittagessen und einen Nachmittagskaffee mit besonderen Delikatessen sorgen. Dabei kann sogar hier nach Absprache getauscht werden.

In der Summe soll es den drei Gruppen viel Spaß machen, ihre Näh- und Kochkünste zu erproben und zu erweitern.

Die drei erfahrenen Dozentinnen werden in beiden Bereichen allerlei Tricks verraten und nützliche Tipps geben.

Natürlich soll auch der Kontakt und der Austausch von persönlichen Eindrücken nicht zu kurz kommen. Es erwartet Sie ein vergnüglicher Tag mit Dingen zum Nachhause tragen und köstlichen Mahlzeiten.

Anmeldung erforderlich.

Die eigene Nähmaschine sollte mitgebracht werden oder kann gegen eine Leihgebühr von 10,00 € ausgeliehen werden.

Fragen z. Kursinhalt: 0151 70086813

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11

Andrea Wienand/Yasmin Vetter/ Cornelia Staebner

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Sa, 14.10.17, 09:00 Uhr

1 U-Tag, 8 U-Std., 39,00 €, inkl. Mittagessen, Nachmittagskaffee und alkoholfreie Getränke. Keine Ermäßigung möglich.

Tagesseminar

Anmeldung bitte zum jeweiligen Workshop:

Jeanstasche – Jeans sind vorhanden, Materialkosten 5,00 €

Kursnummer: 05200001

Oberteil – Bitte mitbringen: Stoff- und Papierschere, Stift, Stecknadeln, Nähgarn, Maßband. Konfektionsgröße bitte angeben, passende Schnitte bringt die Dozentin mit. Stoffe für das Oberteil können mitgebracht werden oder vor Ort günstig erworben werden.

Kursnummer: 05200002

Kochworkshop

Kursnummer: 05200003

Nähen für Anfänger/-innen

Sie möchten schon seit langem einmal selber etwas nähen, brauchen aber etwas Hilfe? Dieser Kurs vermittelt Ihnen die Handhabung der Nähmaschine und Grundtechniken, die es ermöglichen, mit Spaß die eigenen Idee zu verwirklichen. Individuelle Wünsche werden im Laufe des Kurses angegangen – je nach Kenntnisstand! Es wird in einer Kleingruppe gearbeitet. Bitte mitbringen: Nähmaschine, Nähgarn, Stoff-Schere, Bleistift, Maßband, Stecknadeln, Notizblock, Lineal/großes Geodreieck, einfachen Baumwollstoff (keinen T-Shirt-Stoff), Schneiderkreide.

Nähmaschinen können gestellt werden (Leihgebühr 5,00 € pro Treffen).

Es entstehen zusätzliche Materialkosten von 10,00 € (Papier, Schnittmuster, Klebstoff, Vlies, Textilkleber etc.).

Fragen z. Kursinhalt: 05474 205011

Lemförde

Familienzentrum, Bahnhofstr. 9

Judite Weitekamp

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mo, 13.11.17, 18:30 Uhr

5 U-Tage, 15 U-Std., 49,50 €

Kursnummer: 14214002

Nähen mit der Nähmaschine

Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Sie fertigen Kleidungsstücke, können aber natürlich auch Heimtextilien wie Tischdecken o. ä. nähen. Als erstes erlernen Sie das Einstellen und den Umgang mit der Nähmaschine. Danach wird nach Fertigschnitten oder Schnittmustern genäht, dabei erhalten Sie Beratung bei der Stoffartauswahl und Schnittbearbeitung. Bitte eigene Nähmaschine mitbringen. Neue Teilnehmende sollten sich bitte vor Kursbeginn mit der Dozentin in Verbindung setzen.

Fragen z. Kursinhalt: 05441 2567

Barnstorf

Christian-Hülsmeier-Schule, Nähraum,
Walsener Str. 2

Marina Bremicker

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mo, 04.09.17, 19:30 Uhr

10 U-Tage, 30 U-Std., 90,00 €

Kursnummer: 01214001

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11

Marina Bremicker

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 06.09.17, 19:30 Uhr

10 U-Tage, 30 U-Std., 90,00 €

Kursnummer: 05214002

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11

Marina Bremicker

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 06.09.17, 17:00 Uhr

10 U-Tage, 30 U-Std., 90,00 €

Kursnummer: 05214003

Nähen für Fortgeschrittene

Der Kurs richtet sich an alle mit Näherfahrung. Sie haben schon das eine oder andere Teil genäht, möchten sich gerne an schwierige Projekte wagen, kommen aber nicht so richtig weiter? Dabei unterstützt Sie die Kursleiterin gerne. In dem Kurs wird Ihr Können vertieft, Tipps und Kniffe gezeigt und neue Verarbeitungstechniken erlernt. Bringen Sie Ihr eigenes Wunschprojekt mit. Mitzubringen: Nähmaschine, Schnitt, Stoff, Garn, Nadeln, Maßband, Schneiderkreide, scharfe Schere, Zettel und Stift
Fragen z. Kursinhalt: 05446 902652

Wagenfeld

Oberschule

Sandra Paulik

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 13.09.17, 18:00 Uhr

5 U-Tage, 15 U-Std., 45,00 €

Kursnummer: 26214002

Nähen für den Alltag

Das Kurs richtet sich an alle, die ihre Nähkenntnisse erweitern oder auffrischen wollen. Enger, kürzer, länger oder einfach anders, Sie können an einem selbstgewählten Kleidungsstück (Rock, Kleid, Top oder Pumpehose) Nähtechniken ausprobieren und Erfahrungen sammeln. Mit einem einfachen Schnittmuster können Sie ein flottes Teil nähen. Schwerpunkte sind Reißverschluss, Gummizug, Einlagen zum Nähen, applizieren, Overlock-Stich und das Sticken mit der Nähmaschine. Wir nehmen uns Zeit, den Umgang mit leichten Schnitten zu erlernen.

Es wird in einer Kleingruppe gearbeitet. Am ersten Kurstag bitte mitbringen: Nähmaschine, Stoff (Gebrauchtkleidung) und Nähzeug, Bleistift, Skizzenblock, Schnittpapier. Die Wahl des geeigneten Stoffes können wir am ersten Kurstag besprechen. Nähmaschinen können gestellt werden (Leihgebühr 5,00 € pro Treffen).

Es entstehen zusätzliche Materialkosten von 10,00 € (Klebstoff, Vlies, Vlies-Band, Kopierpapier, Schnittmuster, Textilkleber)
Fragen z. Kursinhalt: 05474 205011

Lemförde

Familienzentrum, Bahnhofstr. 9

Judite Weitekamp

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Do, 11.01.18, 18:30 Uhr

5 U-Tage, 15 U-Std., 49,50 €

Kursnummer: 14214003



Junge VHS



Nähwerkstatt

für Kinder (ab 8 Jahre) und Jugendliche

Jede/r kann nähen, was sie/er möchte. Wir nähen Schritt für Schritt mit einfachem Schnittmuster und in netter Begleitung. Eine bunte Welt voller Stoffe, Leder, Bänder, Garne und Knöpfe wartet darauf, zu individuellen Accessoires angefertigt zu werden. Sogar liebevolle Geschenke und ein genähtes Poster werden gezaubert. Es geht weniger um Perfektion als um Spaß und Lust am Nähen. Ihr werdet viel Freude dabei haben!
 Termine: 30.09., 21.10., 18.11., 09.12.17, 20.01., 03.02.18, jeweils 14:30 - 17:30 Uhr
 Bitte eine Nähmaschine mitbringen. Nähmaschinen können gestellt werden (Leihgebühr 5,00 € pro Treffen).
 Es entstehen zusätzliche Materialkosten von ca. 12,00 € (Schnittmuster, Klebstoff, Vlies, Füllmaterial, Textilkleber, Textilstifte)

Lemförde

Familienzentrum, Bahnhofstr. 9
 Inese Kruze
 Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
 Sa, 30.09.17, 14:30 Uhr
 6 U-Tage, 24 U-Std., 38,40 €
 Keine Ermäßigung möglich.
 Kursnummer: 14214001

Nähwerkstatt – eine eigene Kollektion mit eigenem Logo

für Kinder (ab 9 Jahre) und Jugendliche

Hast du Lust in die Rolle eines Modedesigners zu schlüpfen? Aller Anfang muss nicht schwer sein. In 3 Schritten zum eigenen Schnittmuster und du hast eine Glückshose/Pumphose zum Kuschneln und T-Shirt, Weste oder Strickjacke. Tipps und Tricks werden in diesem Kurs mit ersten Nähproben geübt und entdeckt. Alles rund um Mode-Trends.
 Gearbeitet wird in einer Kleingruppe.
 Termine: 30.09., 21.10., 18.11., 09.12.17, 20.01., 03.02.18, jeweils 10:30 – 13:30 Uhr
 Bitte mitbringen: Nähmaschine, Stoff, Gebrauchtkleidung und Nähzeug. Nähmaschinen können gestellt werden (Leihgebühr 5,00 € pro Treffen).
 Es entstehen zusätzliche Materialkosten von ca. 12,00 € (Klebstoff, Vlies, Fotopapier, Textilkleber, Textilfarben).

Lemförde

Familienzentrum, Bahnhofstr. 9
 Inese Kruze
 Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
 Sa, 30.09.17, 10:30 Uhr
 6 U-Tage, 24 U-Std., 38,40 €
 Keine Ermäßigung möglich.
 Kursnummer: 14214004

Nähmaschinen-Führerschein

für Mädchen und Jungen (8 – 12 Jahre) Herbstferien-Kurs

Vielleicht hast du ja schon eine eigene Nähmaschine, ansonsten kannst du Mama, Tante, Oma usw. fragen, ob sie dir für eine Woche eine Nähmaschine ausleiht. In diesem Kurs lernst du erst einmal wie eine Nähmaschine funktioniert, wie Garn aufgespult wird und welche Stiche deine Nähmaschine kann. Danach nähen wir erst auf Papier und verschiedenen Übungsstoffen. Anschließend kannst du Schlüsselanhänger, kleine Kissen, hübsche Taschen und vieles mehr nach deinen eigenen kreativen Ideen nähen.
 Mo., Mi., Do., Fr., jeweils 10 bis 13 Uhr
 Neben der Nähmaschine brauchst du noch Nähgarn, Stecknadeln und eine kleine Schere. Entweder bringst du eigenes Material mit oder du kannst Nähsets im Kurs erwerben.
 Bei Fragen zum Kurs kannst du die Kursleiterin unter der Telefonnummer: 0151 70086813 erreichen.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
 Andrea Wienand
 Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
 Mo, 02.10.17, 10:00 Uhr
 4 U-Tage, 16 U-Std., 25,60 €
 Keine Ermäßigung möglich.
 Kursnummer: 05214001

Ich nähe mir die Welt, wie sie mir gefällt!

für Mädchen und Jungen (8 – 12 Jahre) Herbstferien-Kurs

Vielleicht hast du ja schon eine eigene Nähmaschine, ansonsten kannst du Mama, Tante, Oma usw. fragen, ob sie dir für eine Woche eine Nähmaschine ausleiht. Du kennst dich schon ein bisschen

mit der Nähmaschine aus und möchtest neue kreative Sachen nähen? Das können kleine Taschen, Stiftemäppchen, Utensilos, Schlüsselanhänger und vieles mehr nach deinen eigenen kreativen Ideen sein. Auch die Kursleiterin wird noch einige neue Ideen mitbringen, so dass ihr noch mehr Inspiration bekommt.
 Montag bis Freitag, jeweils 10 bis 13 Uhr
 Bringe bitte neben der Nähmaschine noch deine Stoffe, buntes Garn, Knöpfe, Stecknadeln, eine Stoffschere und eine kleine Schere mit. Du kannst Stoffe, Reißverschlüsse, Gurtband und ähnliches, die du für dein Projekt verwenden möchtest, auch im Kurs erwerben. Bei Fragen zum Kurs kannst du die Kursleiterin unter der Telefonnummer: 0151 70086813 erreichen.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
 Andrea Wienand
 Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
 Mo, 09.10.17, 10:00 Uhr
 5 U-Tage, 20 U-Std., 32,00 €
 Keine Ermäßigung möglich.
 Kursnummer: 05214005

»Näh dir was!« – Nähkurs in den Ferien

für Kinder von 9 – 12 Jahre

Ihr erlernt den Umgang mit eurer Nähmaschine und fertigt tolle Sachen an: Ob ein cooles Kissen, eine Tasche für die nächste Shopping-Tour oder Stiftemappen in verschiedenen Formen – diese Nähprojekte machen einfach Spaß!
 09., 10., und 11.10.17 jeweils von 9.30 – 12:00 Uhr
 Ihr benötigt: Nähmaschine, Nähnadeln, Stecknadeln, Nähgarn, Stoffschere, Papierschere, Lineal, Schneiderkreide, Zettel und Stift. Stoffe und Zubehör werden je nach Verbrauch abgerechnet.
 Fragen z. Kursinhalt: 05774 1031

Ströhen; Lokschnuppen

Bahnhofstr. 29, 49419 Wagenfeld
 Stefanie Meyer / Henrike Heine
 Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
 Mo, 09.10.17, 09:30 Uhr
 3 U-Tage, 10 U-Std., 30,00 €
 Keine Ermäßigung möglich.
 Kursnummer: 26214003

Gesundheit

Bitte beachten!

Die Kursangebote richten sich in der Regel an gesunde Personen. Bei bestehenden Erkrankungen oder im Zweifel fragen Sie bitte Ihren Arzt oder Ihre Ärztin. Bei Entspannungs- und Bewegungsangeboten oder anderen körperorientierten Kursen empfiehlt sich bequeme Kleidung. Bitte denken Sie auch an eine Unterlage, eine Decke, ein Kissen, ggf. rutschfeste Wollsocken und Getränke.

Weitere Hinweise erhalten Sie bei der Anmeldung.

i Bereits voll belegte Kurse (Folgekurse) werden im Programmheft nicht mehr abgedruckt. Zu Ihrer Information sind sie jedoch auf unseren Internetseiten aufgeführt.

Herzwochen 2017: Das schwache Herz – Diagnose und Therapie der Herzinsuffizienz

In Kooperation mit den Alexianern Landkreis Diepholz

Die Herzwochen, eine bundesweite Aufklärungsaktion über Herz-Kreislaufkrankungen, finden jedes Jahr im November statt. In mehr als tausend Veranstaltungen können sich Interessierte über den aktuellen Stand der Herzmedizin informieren und sich mit Fragen an die Herzexperten wenden.

»Das schwache Herz« lautet das Motto der diesjährigen Herzwochen im November. Wie der aktuelle Deutsche Herzbericht zeigt, ist die Erkrankungshäufigkeit der Herzinsuffizienz seit Jahren steigend. Die gute Nachricht: In den letzten Jahren sind große Fortschritte bei den Therapiemöglichkeiten erzielt worden. Allerdings ist es ein großes Problem, dass die Patienten die Herzschwäche und die damit verbundenen Beschwerden wie Leistungsabfall, Atemnot, geschwollene Beine oft als altersbedingt resigniert hinnehmen und nicht wissen, dass dagegen etwas getan werden kann. Alle, die unter Atemnot leiden, sollten den Arzt aufsuchen, um zu klären, ob eine Herzschwäche die Ursache ist. Denn je früher eine Herzschwäche erkannt und behandelt wird, desto größer sind die Chancen, sie wirksam zu bekämpfen.

Die VHS beteiligt sich mit den Alexianern Landkreis Diepholz an dieser Aktion. In Bassum, Diepholz und Stuhr finden Vorträge statt. In Diepholz können Sie »Herzgesund« kochen lernen.

Wir bitten um Anmeldung.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Dr. Michael Höge
Mi, 29.11.17, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 05304004



Gedächtnistraining

Brille verlegt? Portemonnaie gesucht? Name entfallen? Wir werden aktiv dagegen steuern. Auf vielfältige und entspannte Weise werden wir gemeinsam mit Gleichgesinnten unser Gehirn anregen und trainieren. Der spielerische Charakter der Übungen verhindert unnötigen Leistungsdruck und ermöglicht es uns, Spaß am Denken und Lernen zu entwickeln. Trainiert werden u. a. zentrale Hirnleistungen wie Wortfindung, Merkfähigkeit, Wahrnehmung, Konzentration und Fantasie. Darüber hinaus werden Methoden zum Lernen/Erinnern verschiedener Inhalte aufgezeigt. Leicht nachvollziehbare Entspannungs- und Bewegungsübungen sowie Anregungen für die Sinne fördern hirngerechtes Lernen und runden das Programm ab.

Fragen z. Kursinhalt: 0421 3760753

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Renate Schnier
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 06.11.17, 14:30 Uhr
7 U-Tage, 21 U-Std., 73,50 €,
Kleingruppe: 83,50 €
Kursnummer: 05300001



Qigong

Qigong ist eine Übungs- und Selbstregulationsmethode aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) zur Gesunderhaltung und Selbstheilung im ganzheitlichen Sinn, da Körper, Geist und Seele gleichermaßen angesprochen werden. Vermittelt und praktiziert werden ausgewählte Qigong-Übungen, aus dem Gesundheitsschützenden Qigong sowie Selbstmassagetechniken. Diese stärken das Immunsystem und wirken harmonisierend auf das vegetative Nervensystem. Das körperliche und seelische Wohlbefinden wird positiv beeinflusst.

Fragen z. Kursinhalt: 04247 762

Barnstorf

Heimat- und Kulturhaus, Roggenberg 14
Helga von Glahn
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 28.08.17, 08:45 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 69,60 €,
Kleingruppe: 79,60 €
Kursnummer: A01301005

Barnstorf

Heimat- und Kulturhaus, Roggenberg 14
Helga von Glahn
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 28.08.17, 10:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 69,60 €,
Kleingruppe: 79,60 €
Kursnummer: A01301006

Taijiquan 2

Für Fortgeschrittene
Fragen z. Kursinhalt: 05442 3892 ab 11:00 Uhr

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Insa Zwanck-Bründl
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 19.09.17, 19:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 54,00 €,
Kleingruppe: 64,00 €
Kursnummer: 05301018

Hatha-Yoga

Yoga ist ein Übungsweg, der über den Körper, bewusste Atmung und Meditation den ganzheitlichen Menschen erreichen möchte. Die Yoga-Haltungen führen zur besseren Gesundheit, Stabilität und Beweglichkeit. Verspannungen im körperlich/seelischen Bereich werden nach und nach abgebaut. Dadurch haben Sie im Alltag mehr Kraft, Freude und Lebensenergie. Mind. 2 Std. vor Unterrichtsbeginn nichts essen.

Fragen z. Kursinhalt: 05771 951069

Lemförde

Bücherei, Hauptstraße 167
Marion Beneker
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 05.09.17, 16:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 67,20 €,
Kleingruppe: 77,20 €
Kursnummer: 14301001

Lemförde

Bücherei, Hauptstraße 167
Marion Beneker
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 07.09.17, 17:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 67,20 €,
Kleingruppe: 77,20 €
Kursnummer: 14301002

Lemförde

Bücherei, Hauptstraße 167
Marion Beneker
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 07.09.17, 19:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 67,20 €,
Kleingruppe: 77,20 €
Kursnummer: 14301003

Hatha-Yoga

Atmen – Bewegen – Dehnen – Entspannen: Durch die Yogaübungen den eigenen Körper wahrnehmen, Grenzen erkennen und zulassen. Kraft, Ausdauer, Koordination stärken, zur Ruhe kommen. Psychosomatische Beschwerden können abgebaut werden. Die Risikofaktoren des Herz-Kreislaufsystems und des Muskel-Skelett-Systems werden vermindert. Der Kurs ist auch geeignet für Personen mit leichten körperlichen Beschwerden ohne behandlungsbedürftige Erkrankungen.

Fragen z. Kursinhalt: 04441 6250

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Renate Freke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 06.11.17, 17:30 Uhr
8 U-Tage, 16 U-Std., 43,20 €,
Kleingruppe: 53,20 €
Kursnummer: 05301008

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Renate Freke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 06.11.17, 19:10 Uhr
8 U-Tage, 16 U-Std., 43,20 €,
Kleingruppe: 53,20 €
Kursnummer: 05301009

Hatha-Yoga 1

Hatha-Yoga ist ein Weg, Ruhe und Kraft in sich zu finden. Praktische Yoga-Übungen werden miteinander geübt und erläutert, insbesondere natürliches Atmen, Körperhaltungen, Konzentration, Beweglichkeit und Entspannung. Auf sanfte Weise werden die Muskeln gedehnt, Verspannungen gelöst, die Durchblutung der Organe angeregt und die Nerven gestärkt. Ziel ist, die körperlichen und geistig-seelischen Funktionen zu harmonisieren und einen besseren Umgang mit sich selbst und der Umwelt zu erlernen. Die Yogaübungen werden ergänzt mit einer Schlussentspannung durch Elemente des »Autogenen Trainings« bzw. der »Progressiven Muskelentspannung«.

Fragen z. Kursinhalt: 04271 1010

Wagenfeld

Oberschule, Musikraum, Branntweinsweg 13
Hans-Jürgen Levin
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 06.09.17, 18:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 54,00 €,
Kleingruppe: 64,00 €
Kursnummer: 26301002

Hatha-Yoga 2

Gezielte und intensive Yogaübungen werden ergänzt mit einer Schlussspannung durch Elemente des »Autogenen Trainings« bzw. der »Progressiven Muskelentspannung«.

Fragen z. Kursinhalt: 04271 1010

Wagenfeld

Oberschule, Musikraum, Branntweinsweg 13
Hans-Jürgen Levin
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 06.09.17, 20:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 54,00 €,
Kleingruppe: 64,00 €
Kursnummer: 26301003

Yoga

Fragen z. Kursinhalt: 05445 1308

Drebber

Kindergarten, Am Kindergarten 1
Britta Martin
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 25.09.17, 17:15 Uhr
12 U-Tage, 16 U-Std., 48,00 €,
Kleingruppe: 58,00 €
Kursnummer: 01301004

Drebber

Kindergarten, Am Kindergarten 1
Britta Martin
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 27.09.17, 17:15 Uhr
12 U-Tage, 16 U-Std., 48,00 €,
Kleingruppe: 58,00 €
Kursnummer: 01301005

Drebber

Kindergarten, Am Kindergarten 1
Britta Martin
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 27.09.17, 18:15 Uhr
12 U-Tage, 16 U-Std., 48,00 €,
Kleingruppe: 58,00 €
Kursnummer: 01301006

Drebber

Kindergarten, Am Kindergarten 1
Britta Martin
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 08.01.18, 17:15 Uhr
9 U-Tage, 12 U-Std., 36,00 €,
Kleingruppe: 46,00 €
Kursnummer: 01301007

Drebber

Kindergarten, Am Kindergarten 1
Britta Martin
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 10.01.18, 17:15 Uhr
9 U-Tage, 12 U-Std., 36,00 €,
Kleingruppe: 46,00 €
Kursnummer: 01301008

Drebber

Kindergarten, Am Kindergarten 1
Britta Martin
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 10.01.18, 18:15 Uhr
9 U-Tage, 12 U-Std., 36,00 €,
Kleingruppe: 82,00 €
Kursnummer: 01301009

Yoga – eine Auszeit für dich!

Lernen Sie Asanas (die Yoga-Körperübungen) kennen für geschmeidige Muskeln und Gelenke. So können Sie die Beweglichkeit der Wirbelsäule verbessern, den Kreislauf stärken und die Durchblutung fördern. Durch die Bewegungsabläufe und mit der bewussten Atemführung (Pranayama) lassen sich körperliche und seelische Verspannungen auflösen und innere Ruhe und Entspannung erreichen. Die Tiefenentspannung zum Abschluss einer Yoga-Stunde führt zur Entspannung des Körpers und Konzentration des Geistes.
Fragen z. Kursinhalt: 05774 – 997426

Ströhen

DRK-Kita, Mindener Str. 199
Anke Selker
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 06.09.17, 18:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 72,00 €,
Kleingruppe: 82,00 €
Kursnummer: 26301005

Hatha-Yoga

Hatha-Yoga ist ein Jahrtausende alter Heilsweg. Durch ihn werden Körper, Gefühle und Gedanken mit behutsamen, langsam ausgeführten Körperübungen, in denen die Aufmerksamkeit auch auf die Wahrnehmung des Atems gerichtet ist, harmonisiert. Das Beschreiten dieses Weges führt somit zu einer besseren Konzentrationsfähigkeit, Ausgeglichenheit und einem körperlichem Wohlfühl.

Barnstorf

Bibliothek, Am Markt 4
Stefanie Stottrop
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 05.09.17, 18:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 54,00 €,
Kleingruppe: 64,00 €
Kursnummer: 01301011

Hatha-Yoga

Yoga ist eine der ältesten Lehren vom Leben und ein ganzheitlicher Übungsweg, der den Menschen auf mehreren Ebenen anspricht. Körperübungen (Asanas) aus dem Hatha-Yoga kräftigen, dehnen und mobilisieren den Körper und wirken auf die inneren Organe. Atem-, Konzentrations- und Entspannungsübungen fördern das Körperbewusstsein und die Achtsamkeit im Alltag. Yoga ist für alle Menschen geeignet, da Yoga Sie dort aufnimmt, wo Sie sich gerade befinden.
Fragen z. Kursinhalt: 05441 2985

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Barbara Strobel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 07.09.17, 18:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 67,20 €,
Kleingruppe: 77,20 €
Kursnummer: 05301012

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Barbara Strobel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 08.09.17, 08:45 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 67,20 €,
Kleingruppe: 77,20 €
Kursnummer: 05301015

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Barbara Strobel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 12.09.17, 08:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 67,20 €,
Kleingruppe: 77,20 €
Kursnummer: 05301010

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Barbara Strobel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 12.09.17, 10:15 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 67,20 €,
Kleingruppe: 77,20 €
Kursnummer: 05301011



Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Barbara Strobel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 13.09.17, 18:15 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 77,20 €
Kursnummer: 05301014

Hatha-Yoga mit dem Stuhl

Einfache Yoga-Übungen für Ältere und/oder Ungeübte.
Fragen z. Kursinhalt: 05441 2985

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Barbara Strobel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 08.09.17, 10:30 Uhr
4 U-Tage, 5 U-Std., 19,00 €
Kursnummer: 05301020

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Barbara Strobel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 27.10.17, 10:30 Uhr
8 U-Tage, 11 U-Std., 35,80 €
Kursnummer: 05301021

Yoga

Yoga verhilft zu einem beweglichen Körper, stärkt Muskeln und Sehnen, stimuliert das Immunsystem, hilft Stress abzubauen, verbessert die Konzentrationsfähigkeit und gibt positives Wohlbefinden.
Fragen z. Kursinhalt: 05774 1095

Wagenfeld

Moorwelten, Europ. Fachzentrum Moor und Klima, Auf dem Sande 11
Rosel Thiermann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 04.09.17, 09:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 64,80 €,
Kleingruppe: 74,80 €
Kursnummer: 26301009

Wagenfeld

Moorwelten, Europ. Fachzentrum Moor und Klima, Auf dem Sande 11
Rosel Thiermann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 04.09.17, 18:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 64,80 €,
Kleingruppe: 74,80 €
Kursnummer: 26301010

Wagenfeld

Moorwelten, Europ. Fachzentrum Moor und Klima, Auf dem Sande 11
Rosel Thiermann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 07.09.17, 19:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 64,80 €,
Kleingruppe: 74,80 €
Kursnummer: 26301008

Mit Ruhe und Gelassenheit

Entspannungstraining

Die Verfahren Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Yoga und Atementspannung, Meditationsformen werden miteinander kombiniert. Die Wirksamkeit der verschiedenen Entspannungsverfahren ist nachhaltig, d. h. es wird quasi durch regelmäßiges Üben ein Ruhepolster angelegt, auf das der Körper in Stresssituationen zugreifen kann. Dadurch verringert sich die Stressempfänglichkeit und der Alltag mit all seinen Anforderungen kann besser bewältigt werden.
Fragen z. Kursinhalt: 05441 8884

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Britta Reinhardt
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 05.09.17, 18:20 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 54,00 €,
Kleingruppe: 64,00 €
Kursnummer: 05301001

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Britta Reinhardt
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 06.09.17, 18:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 54,00 €,
Kleingruppe: 64,00 €
Kursnummer: 05301002

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Britta Reinhardt
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 06.12.17, 18:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 54,00 €,
Kleingruppe: 64,00 €
Kursnummer: 05301004

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Britta Reinhardt
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 12.12.17, 18:20 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 54,00 €,
Kleingruppe: 64,00 €
Kursnummer: 05301003

Leben in Balance

Vortrag & Übungen zur Regeneration im Alltag zwecks Gesunderhaltung oder Genesung

Was hält uns gesund – was macht uns krank? Diese Fragen kennen wir – und lassen sie im Alltag oft unbeantwortet. Diverse Anforderungen auf unterschiedlichen Ebenen fordern von uns ständige Präsenz. Oftmals entwickelt sich eine Stressspirale, welche bei stetiger Steigerung zu unterschiedlichen Erkrankungen führen kann. Viele Menschen fühlen sich wie im sogenannten Hamsterrad. In einem Vortrag werden die Wirkfaktoren von Gesundheit- und Krankheitsentstehung nach dem Gesundheitsmodell der Salutogenese vorgestellt. Danach kommen Sie in den Genuss verschiedener Entspannungs- und Aktivierungsübungen, um gesund und aktiv bleiben zu können oder zur Rehabilitation. Sie erhalten somit praktische Tipps zur Regeneration und Umsetzung im Alltag. Das Thema der Ernährung wird ansatzweise aufgegriffen.

Wagenfeld

Moorwelten, Europ. Fachzentrum Moor und Klima, Auf dem Sande 11
Brigitte Meyer
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 07.10.17, 13:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 14,00 €, Kleingruppe: 19,00 €, zzgl. 3,00 €/Person für ein Script
Kursnummer: 26304001

Achtsamkeit durch Atembewusstheit

Ein Kurs zum »Kraft schöpfen, durchatmen und gelassen sein«!

Der Brustkorb ist eng, die Taille eingeschnürt und ein tiefer Atemzug kaum mehr möglich – so fühlen sich viele Menschen, die aufgrund von Alltagsstress nicht mehr richtig durchatmen können. »Der bewusste zugelassene Atem« stellt eine atemzentrierte Körper- und Bewegungsarbeit dar, bei welcher der Mensch als ein empfindender, fühlender und denkender Mensch in seiner Ganzheitlichkeit angesprochen wird. Empfinden und Bewusstwerden des Atems geschieht durch Üben der Achtsamkeit und mit unterschiedlichen Atem- und Bewegungsübungen. Sie sind eingeladen, sich in einer entspannten Atmosphäre ihren Atem wieder als wohltuende, im gesamten Körper lebendige Bewegung zu erfahren und einen ganz persönlichen Raum für sich selbst zu entdecken.

Schnupperangebot

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Anja Maria Becker
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 26.10.17, 17:45 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 10,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: 05301023

Kursus

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Anja Maria Becker
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 02.11.17, 17:30 Uhr
5 U-Tage, 10 U-Std., 27,00 €,
Kleingruppe: 32,00 €
Kursnummer: 05301024

Ein Atemtag im Moor – Zeit zum Durchatmen

Im individuellen Atem-Rhythmus, Ruhe und Entspannung finden vom hektischen Alltag, die eigenen vitalen Kräfte kennenlernen und Bewusstheit durch Atem und Bewegung erfahren. Sorgen, Ängste oder Unzufriedenheit, Schmerzen oder Verspannungen können uns einengen. Kann sich der Atem wieder Raum nehmen, fühlen wir uns befreiter und können »aufat-

men«. Dazu bedarf es ganz einfacher Übungen mit großer Wirkung, bei denen über den Atem Körper, Geist und Seele in Einklang gebracht werden können.

Wagenfeld

Moorwelten, Europ. Fachzentrum Moor und Klima, Auf dem Sande 11
Anja Maria Becker
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 11.11.17, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 18,00 €,
Kleingruppe: 23,00 €
Kursnummer: 26301001

Entspannt in den Advent

Klänge wirken auf den gesamten Körper und können Stimmungslage und Wohlbefinden beeinflussen. Am Vormittag werden kleine Anwendungen aus der Praxis gezeigt. Nach einer gemeinsamen Mittagspause haben Sie selbst die Möglichkeit mit verschiedensten Klangschalen zu experimentieren. Das Motto für diesen Tag: Entspannen, Genießen und Wohlfühlen! Gönnen Sie Ihrem Körper und Ihrem Geist eine Auszeit.

Fragen z. Kursinhalt: 05771 913652

Wagenfeld

Moorwelten, Europ. Fachzentrum Moor und Klima, Auf dem Sande 11
Angelika Feyerabend
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 02.12.17, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 18,00 €,
Kleingruppe: 23,00 €
Kursnummer: 26301015

Durch Klänge zum inneren Einklang finden – Eintauchen in die Farben des Herbstes

Lassen Sie wohltuende Klänge auf sich wirken. Dabei geht es darum, durch Klänge in den Tiefenschichten berührt zu werden. Sie können einfach nur den Alltagsstress loslassen, neue Energie schöpfen oder auch in Berührung kommen mit verschütteten Kräften, die ins Leben wirken wollen.

Fragen z. Kursinhalt: 04443 3995

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Veronika Heid-Lachenmaier
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 19.10.17, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 2 U-Std., 12,00 €,
Kleingruppe: 17,00 €
Kursnummer: 05301025

Durch Klänge zum inneren Einklang finden – Eintauchen in ein Bad voller Klänge und sanfter Schwingungen

Fragen z. Kursinhalt: 04443 3995

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Veronika Heid-Lachenmaier
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 16.11.17, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 2 U-Std., 12,00 €,
Kleingruppe: 17,00 €
Kursnummer: 05301026





Durch Klänge zum inneren Einklang finden - Adventliche Klangmeditation

Lassen Sie wohlthuende Klänge auf sich wirken. Dabei geht es darum, durch Klänge in den Tiefenschichten berührt zu werden. Sie können einfach nur den Alltagsstress loslassen, neue Energie schöpfen oder auch in Berührung kommen mit verschütteten Kräften, die ins Leben wirken wollen.

Fragen z. Kursinhalt: 04443 3995

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Veronika Heid-Lachenmaier
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 07.12.17, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 2 U-Std., 12,00 €,
Kleingruppe: 17,00 €
Kursnummer: 05301027

»Lust am Leben« – Ein Wohlfühltag für Frauen

Ein ganzer Tag mit Friedenstänzen, Gesang, Geschichten, Humor und Lachen, »mich berühren lassen«, Neues an mir entdecken und Entspannung. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte etwas für ein gemeinsames Mittagessen mitbringen.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Martina Siebenmorgen
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 04.11.17, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 18,00 €, Kleingruppe:
23,00 €
Tagesseminar, Frauen
Kursnummer: 05300701

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Martina Siebenmorgen
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 17.11.17, 16:30 Uhr
4 U-Tag, 8 U-Std., 25,60 €,
Kleingruppe: 30,60 €
Tagesseminar, Frauen
Kursnummer: 05300702

Dehn-Aktiv für mehr Beweglichkeit

Eine Fitnessmischung aus haltender und dynamisch überwindender Muskelarbeit unter Einsatz und konsequentem Gebrauch des Beckenbodens. Das gelenkschonende Intensivbewegungsprogramm für eine gesunde Körperhaltung und Beweglichkeit dehnt und kräftigt die Tiefenmuskulatur, lockert Blockaden, löst Verspannungen und beugt Haltungsschäden vor.

Fragen z. Kursinhalt: 05441 2953

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Heidrun Busch
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 18.09.17, 18:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 64,00 €,
Kleingruppe: 74,00 €
Frauen
Kursnummer: 05302710

Aktiv gedehnt und Rückenfit

Durch bewusstes, achtsames und gezieltes Kräftigen und Dehnen der Muskulatur des gesamten Bewegungsapparates sollen die individuelle Beweglichkeit und Stabilität verbessert werden. Der Schwerpunkt liegt dabei auf der Stärkung der Bauch-, Rücken- Nacken-/Schulter und Gesäßmuskulatur sowie der Lösung von Verspannungen. Jede Kurseinheit beginnt mit einem leichten Ausdauertraining und wird abgerundet durch einen Entspannungsteil.

Fragen z. Kursinhalt: 05441 2953

Drebber

Kindergarten, Am Kindergarten 1
Heidrun Busch
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 19.09.17, 17:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 64,00 €,
Kleingruppe: 74,00 €
Kursnummer: 01302009

Drebber

Kindergarten, Am Kindergarten 1
Heidrun Busch
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 19.09.17, 19:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 64,00 €,
Kleingruppe: 74,00 €
Kursnummer: 01302010

Bodystyling

Durch einen Mix aus Kraft-, Dehn- und Fitnessübungen formt und beansprucht dieser effektive Workout den ganzen Körper. Drei Elemente verbinden sich hier: der aerobische Teil mit modernen Tanz-Elementen zu temperamentvoller Musik, das Tiefenmuskulaturtraining zur intensiven Straffung von Bauch, Beinen, Armen und Po sowie zum Abschluss wirksame und schöne Entspannungsübungen. Durch dieses sehr dynamische Bodystyling kann es zu einer schnellen Verbesserung der Beweglichkeit und der Fitness kommen.

Barnstorf

Bibliothek, Am Markt 4
Petra Knorrn
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 18.09.17, 19:00 Uhr
9 U-Tage, 12 U-Std., 38,40 €,
Kleingruppe: 48,40 €
Kursnummer: 01302013

Barnstorf

Bibliothek, Am Markt 4
Petra Knorrn
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 27.11.17, 19:00 Uhr
9 U-Tage, 12 U-Std., 38,40 €,
Kleingruppe: 48,40 €
Kursnummer: 01302014

Gesund und fit

Vielseitige Bewegung für den Nacken-, Rücken- und Beckenboden sowie Atem-, Entspannungs- und Dehnübungen nach Wünschen der Gruppe sorgen für einen gesunden Ausgleich und bringen Muskeln und Gelenke in Schwung. Verschiedene Spiele sorgen für altersgemäße Anspannung und Entspannung.

Fragen z. Kursinhalt: 04271 9561442

Ströhen

Grundschule, Turnhalle
Doris Kuhn
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 17.10.17, 19:00 Uhr
15 U-Tage, 15 U-Std., 48,00 €,
Kleingruppe: 58,00 €
Frauen
Kursnummer: 26302701

Muskulaturaufbau mit dem Thera-Band

Durch das Training mit dem Thera-Band wird die gesamte Skelettmuskulatur gestärkt. Außerdem bringen wir mit Aufwärmgymnastik den Kreislauf in Schwung. Besonders die Kräftigung der gesamten Rücken-, Hals- und Schultermuskulatur steht im Vordergrund. Durch spezielle Übungen mit dem Thera-Band können auch Problemzonen abgebaut werden. Fragen z. Kursinhalt: 05442 80912

Barnstorf

Kindergarten Villa Kunterbunt, Heinestr. 25
Monika Helmerking
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 22.08.17, 18:30 Uhr
14 U-Tage, 19 U-Std., 60,80 €,
Kleingruppe: 70,80 €
Kursnummer: A01302007

Barnstorf

Kindergarten Villa Kunterbunt, Heinestr. 25
Monika Helmerking
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 23.08.17, 18:30 Uhr
14 U-Tage, 19 U-Std., 60,80 €,
Kleingruppe: 70,80 €
Kursnummer: A01302008

Modern Line Dance – ein Einstieg

Modern Line Dance ist Bewegung und Spaß nach Musik und Jogging fürs Gehirn. Beim Line Dance tanzen die Tänzerinnen und Tänzer in Reihen und Linien neben- und hintereinander. Line Dancer tanzen für sich allein - aber in der Gruppe. Für die Tänze gibt es Schrittfolgen (Choreografien), die zunächst erlernt werden. Getanzt wird dann nach Liedern, für die die jeweiligen Schrittfolgen geschrieben worden sind (aktuelle Lieder aus den Charts und Klassiker des Tanzsports). Modern Line Dance ist offen für alle Musikrichtungen, darunter bekannte Rhythmen wie z.B. Cha Cha, Polka, Walzer aber auch East Coast Swing, West Coast Swing und Two Step. Die Gruppe lernt einfache Tänze nach verschiedenen Rhythmen. Dabei werden die Grundschriffe und die Grundfiguren des Line Dance vermittelt. In Abstimmung mit

den Teilnehmerinnen und Teilnehmern dient er auch zur Vorbereitung auf das Deutsche Tanzsportabzeichen in Bronze. Fragen z. Kursinhalt: 05773 8298

Lemförde-Brockum

Niedersachsenhof Widukind, Alter Markt 69
Dieter Sander
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 21.08.17, 18:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 70,00 €,
Kleingruppe: 80,00 €
Kursnummer: A14302009

Modern Line Dance für Fortgeschrittene

Dieser Kurs wendet sich an erfahrene Tänzerinnen und Tänzer, die ihre Tanztechnik verbessern und neue Tänze erlernen möchten. In Abstimmung mit den Teilnehmenden dient er auch zur Vorbereitung auf das Deutsche Tanzsportabzeichen in Silber und Gold.

Fragen z. Kursinhalt: 05773 8298

Lemförde-Brockum

Niedersachsenhof Widukind, Alter Markt 69
Dieter Sander
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 21.08.17, 19:45 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 70,00 €,
Kleingruppe: 80,00 €
Kursnummer: A14302010

West Coast Swing – ein Einstieg

West Coast Swing ist ein moderner Paartanz, der in den USA entstanden ist. Der besondere Reiz dieses Tanzes besteht darin, dass er neben der Swing-Musik auch offen ist für z. B. Pop- und Discomusik. Er kann somit zu verschiedenen Anlässen getanzt werden. Der Kurs ist geeignet für Tanzpaare, die über keine bzw. nur geringe Erfahrungen mit West Coast Swing verfügen. Fragen z. Kursinhalt: 05773 8298

Lemförde-Brockum

Niedersachsenhof Widukind, Alter Markt 69
Dieter Sander
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 04.12.17, 18:00 Uhr
4 U-Tage, 8 U-Std., 28,00 €,
Kleingruppe: 33,00 €
Kursnummer: 14302005

West Coast Swing für Fortgeschrittene

Der Kurs wird für fortgeschrittene Tanzpaare, die über West Coast Swing Erfahrung verfügen, angeboten. Fragen z. Kursinhalt: 05773 8298

Lemförde-Brockum

Niedersachsenhof Widukind, Alter Markt 69
Dieter Sander
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 04.12.17, 19:45 Uhr
4 U-Tage, 8 U-Std., 28,00 €,
Kleingruppe: 33,00 €
Kursnummer: 14302006

Kochen, Essen und Ernährungsfragen

In den Kochkursen können Sie sich über gesunde Ernährung, Vollwertkost oder die Möglichkeiten der Gewichtsreduzierung informieren. Das Erleben fremder Ess-Kulturen, das Genießen eines mehrgängigen Menüs – Sinnlichkeit und Gefühl spielen eine große Rolle beim Essen.

Kochkurse an der VHS

Bei allen Kochkursen entstehen zusätzliche Kosten für Lebensmittel. Diese Kosten werden auf die Teilnehmenden umgelegt und sind bei nicht rechtzeitiger Abmeldung zu zahlen. Bitte bringen Sie Schürze, Geschirrtücher sowie Dosen oder ähnliche Behältnisse für eventuelle Reste mit.

i Bereits voll belegte Kurse (so genannte »geschlossene Folgekurse«) werden hier nicht mehr abgedruckt. Zu Ihrer Information sind sie jedoch auf unseren Internetseiten aufgeführt.

Ausgewogen essen und trinken

Ausgewogen essen bedeutet nicht Verzicht, sondern Essen mit Genuss und ohne schlechtes Gewissen. Das Ganze unterstützt durch regelmäßige Bewegung ergibt auf Dauer mehr Wohlbefinden, höhere Leistungsfähigkeit. Durch meistens schon kleine Veränderungen im Ess- und Bewegungsverhalten erreichen Sie ihr Wohlfühlgewicht und fühlen sich fitter. Fragen z. Kursinhalt: 04443 5159031

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Brigitte Kamphaus-Schlenker
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 12.09.17, 18:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 74,00 €,
Kleingruppe: 84,00 €
Kursnummer: 05307021

Feierabendküche – schnell, lecker und gesund

Sie kommen nach der Arbeit nach Hause und haben nur wenig Zeit, um das Essen auf den Tisch zu bringen? Trotzdem möchten Sie für sich und ihre Familie ein leckeres und nach Möglichkeit kein Fertiggericht zubereiten. Dieser Kurs vermittelt Ihnen die Grundlagen einer ausgewogenen Ernährung. Sie bekommen Tipps und Tricks in Theorie und Praxis fürs richtige Einkaufen, clevere Vorratshaltung, fettbewusstes Kochen und viele Rezepte, die einfach und schnell zubereitet sind. Damit Sie den Feierabend so richtig genießen können.

Fragen z. Kursinhalt: 04443 5159031

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Brigitte Kamphaus-Schlenker
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 02.11.17, 18:30 Uhr
2 U-Tage, 8 U-Std., 29,60 €,
Kleingruppe: 34,60 €
Kursnummer: 05307022

Küche fürs Herz – ausgewogen, frisch und lecker

Bei der Herzgesunden Ernährung muss die Gesamtmischung der Lebensmittel stimmen. So werden anhand der Empfehlungen für eine Herzgesunde Ernährung Rezepte mit den »richtigen« Ölen und den »richtigen« Zutaten erprobt. Wie bei der traditionellen Mittelmeerkost mit frischen Zutaten und Fisch, werden leckere und ausgewogene Gerichte gezaubert. Fragen z. Kursinhalt: 05441 9958820

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Angelika Schell
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 25.10.17, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 10,80 €,
Kleingruppe: 15,80 €
Kursnummer: 05307023



➡ Bitte beachten Sie auch den Vortrag »Das schwache Herz – Diagnose und Therapie der Herzinsuffizienz«, Informationen auf Seite 244.

➡ »Kulinarisches Nähcafé«, Informationen auf Seite 241.



Bildung für Gesundheit

Gesunde Mischkost bei Diabetes

Bei Diabetikern ist eine gesunde Mischkost angebracht. Fettreiche Lebensmittel sollten nur in geringen Mengen verwendet werden. Gemüse, Salate und Vollkornprodukte bilden die Basis. Sie lernen verschiedene diabetikergeeignete Rezepte und auch schonende Garmethoden kennen. Es wird gemeinsam zubereitet und probiert.

Fragen z. Kursinhalt: 05441 9958820

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Angelika Schell
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 19.10.17, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 13,50 €,
Kleingruppe: 18,50 €
Kursnummer: 05307024

Kochen trotz Zeitmangel – mit alltagstauglichen Rezepten

Lernen Sie einfache und leckere Gerichte kennen, die gut vorbereitet oder schnell zubereitet werden können. So können Sie Ihren Feierabend in Ruhe genießen.

Fragen z. Kursinhalt: 05441 9958820

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Angelika Schell
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 16.01.18, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 10,80 €,
Kleingruppe: 15,80 €
Kursnummer: 05307027

Lecker mal ohne Fleisch

Mit viel Gemüse, Ballaststoffen und wenig Kalorien werden an diesem Abend fleischlose und schmackhafte Gerichte zusammen zubereitet und probiert.

Fragen z. Kursinhalt: 05441 9958820

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Angelika Schell
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 20.09.17, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 13,50 €,
Kleingruppe: 18,50 €
Kursnummer: 05307006

Kochen mit Wildkräutern

Dieser Abend beginnt mit Kräuterkunde. Es wird über verschiedene Möglichkeiten einer bewussten Ernährung mit Hilfe von Wildkräutern informiert und Gelegenheit zum gegenseitigen Austausch wird gegeben. Lernen Sie die unterschiedliche Verwendung der Kräuter kennen und bereiten Sie einige Speisen selbst zu. Rezepte, Bücherliste und eine Beschreibung der Kräuter erhalten Sie im Kurs.

Fragen z. Kursinhalt: 05443 8544

Lemförde

Schulzentrum, Küche
Gertlinde Schönewald
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 18.10.17, 17:30 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 13,50 €,
Kleingruppe: 18,50 €
Kursnummer: 14307005

Pudelwohl mit Kohl

Kohl – ein echtes Powergemüse
Deftiges Wintergemüse hilft uns in Form von wärmenden Eintöpfen, Aufläufen oder Beilagen durch die eisige Jahreszeit. Es ist reich an Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzeninhaltsstoffen und damit ein wahres Nährstoffwunder. Und das bei minimalem Kaloriengehalt – 100g Kohl enthalten gerade einmal 25 kcal.

Fragen z. Kursinhalt: 04443 5159031

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Brigitte Kamphaus-Schlenker
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 06.11.17, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 13,50 €,
Kleingruppe: 18,50 €
Kursnummer: 05307001

Suppen, bunte Eintöpfe & Co.

Bei der kalten Jahreszeit erfreuen uns Suppen sowie Eintöpfe als Vorspeise oder als Hauptgericht. Sie sind vielseitig und können leicht gekocht und abgewandelt werden. An diesem Abend wird die Fantasie durch neue und alte Rezepte angeregt und gemeinsam gekocht.

Fragen z. Kursinhalt: 05441 9958820

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Angelika Schell
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 07.11.17, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 10,80 €,
Kleingruppe: 15,80 €
Kursnummer: 05307025

Smoothies kennenlernen und zubereiten

In grünen Smoothies sind es vor allem die grünen Gemüsesorten, die für unsere Gesundheit so wichtig sind. Sie enthalten eine Vielzahl von Mikronährstoffen.

Smoothies sind perfekt dafür geeignet, auf veränderte Ernährungs- und Lebensbedingungen zu reagieren, nicht nur für Vegetarier oder Rohkostfreunde. Der Abend beginnt mit Kräuterkunde. Es soll über verschiedene Möglichkeiten einer bewussten Ernährung mit Hilfe von Kräutern informiert und Gelegenheit zum gegenseitigen Austausch gegeben werden. Anschließend werden leckere Smoothies zubereitet.

Rezepte, Bücherliste und eine Beschreibung der Kräuter erhalten Sie im Kurs.
Fragen z. Kursinhalt: 05443 8544



**Lemförde**

Schulzentrum, Küche
Gertlinde Schöneward
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 30.09.17, 17:30 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 13,50 €,
Kleingruppe: 18,50 €
Kursnummer: 14307007

Kochkurs: Keine Angst vor wilden Tieren!

Obwohl fettarm und gut bekömmlich, kommt Wild im Gegensatz zu anderen Fleischsorten in Deutschland selten auf den Tisch. Dabei sind Reh, Wildschwein und Co. fettarm und lecker und auch leichter zuzubereiten, als viele Menschen denken. Wildbret gilt als unbelastet, da sich die Tiere natürlich ernähren und dadurch keine schädlichen Fremdstoffe in das Fleisch gelangen. Es ist also frei von Mastfutter, Hormonen und Medikamenten. Es werden gemeinsam leckere Wildgerichte zubereitet. Rezepte erhalten Sie im Kurs.
Fragen z. Kursinhalt: 05443 8544

Lemförde

Schulzentrum, Küche
Gertlinde Schöneward
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 11.11.17, 09:30 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 13,50 €,
Kleingruppe: 18,50 €
Kursnummer: 14307004

Familie/Freunde beisammen

Das Fest steht vor der Tür, die Familie oder Freunde kommen zu Ihnen nach Hause und ein leckeres Menü muss her? An diesem Abend werden Möglichkeiten und Ideen für ein feines Menü gezeigt und in der Praxis beisammen erprobt.
Fragen z. Kursinhalt: 05441 9958820

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Angelika Schell
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 30.11.17, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 13,50 €,
Kleingruppe: 18,50 €
Kursnummer: 05307026

Einfach. Lecker. Gut. Ein Männerkochkurs

Wenn Männer kochen, werden Frauen schwach! Dafür muss man kein Fünf-Sterne-Menü aus dem Arm schütteln, aber etwas mehr als TK-Pizza und Fertig-Lasagne darf es schon sein. Dieser Kurs vermittelt die Grundlagen des Kochens. Mit einfachen Handgriffen und Rezepten werden unter Anleitung eines Profis kulinarische Erlebnisse gezaubert. Auch ohne Vorkenntnisse können die Teilnehmer am Ende ein Menü zubereiten, das zuhause sicherlich für Bewunderung sorgen wird. Bei Interesse kann dieser Kurs fortgesetzt werden.
Fragen z. Kursinhalt: 05445 986946

Wagenfeld

Oberschule, Küche
Peter Poppicht
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 14.09.17, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 10,80 €,
Kleingruppe: 15,80 €
Kursnummer: 26307004

Wagenfeld

Oberschule, Küche
Peter Poppicht
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 11.01.18, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 10,80 €,
Kleingruppe: 15,80 €
Kursnummer: 26307005

Wenig Aufwand – tolle Gerichte – Kochen für Männer

Selbst ist der Mann; selber kochen ist Wohlfühlen! Man kommt gut an als Mann, wenn man sich selbst versorgen oder sogar seine Herzdame mit einem kompletten Gericht verwöhnen kann. Wie das gelingt, erfahren Sie in diesem Kurs. Dabei werden Ihre Wünsche gerne berücksichtigt.
Fragen z. Kursinhalt: 05443 2896

Lemförde

Schulzentrum, Küche
Jutta Varenkamp
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 01.11.17, 18:30 Uhr
4 U-Tage, 16 U-Std., 43,20 €,
Kleingruppe: 53,20 €
Männer
Kursnummer: 14307001

Curry-Chili-Kitchen

Curry ist ein herrliches Gewürz, das mild, süßlich oder feurig scharf sein kann. Die weltweit beliebte Gewürzmischung stammt ursprünglich aus Indien und kann bis zu 30 verschiedene Zutaten enthalten. Chilis gibt es in unzähligen Sorten und Schärfe. Fisch- und Fleischgerichte, Pastasaucen und süße Speisen erhalten mit Chili den gewissen feurigen Pep.
Fragen z. Kursinhalt: 04443 5159031

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Brigitte Kamphaus-Schlenker
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 21.09.17, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 13,50 €,
Kleingruppe: 18,50 €
Kursnummer: 05307003

Kulinarischer Streifzug durch den Orient

Zimt, Safran, Kumin, Anis, Chili, Piment, Koriander, Rosenwasser.... Orientalische Rezepte begeistern mit einer Fülle von Gewürzen, die jedes Essen zum aromatischen Ereignis machen. Tauchen Sie mit mir ein in die Vielfalt der Farben und Aromen der orientalischen Küche.
Fragen z. Kursinhalt: 04443 5159031

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Brigitte Kamphaus-Schlenker
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 16.10.17, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 13,50 €,
Kleingruppe: 18,50 €
Kursnummer: 05307005

The American Way of Cooking

Lust auf einen kulinarischen Ausflug in die amerikanische Küche? Diese hält viel mehr bereit, als nur Chicken Wings, Burger und Fries!

Geprägt durch zahlreiche Besuche in den Vereinigten Staaten, dort lebende Freunde und jahrelanger selbst erprobter Kocherfahrung mit den cups, tablespoons und ounces, möchte ich mit Ihnen auf eine Entdeckungsreise gehen. Amerikanisch essen geht auch anders und ist durch die vielfältigen Einflüsse des als »Melting Pot« bekannten Landes sehr vielseitig. Dieser Kurs richtet sich an alle, die Spaß am Entdecken und am Neuen haben und selbstverständlich auch am Englischen. Wir kochen Original amerikanische Rezepte, in der Originalsprache. Ein bestimmtes Englischniveau ist nicht zwingend notwendig, Kenntnisse jedoch erwünscht. Gemeinsam werden die Rezepte auf der sprachlichen Ebene erarbeitet und dann geht's los.

Thanksgiving Meal

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Imke Kattau

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 26.09.17, 17:30 Uhr

1 U-Tag, 6 U-Std., 16,20 €,

Kleingruppe: 21,20 €

Kursnummer: 05307010

Christmas Dinner

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Imke Kattau

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Do, 07.12.17, 17:30 Uhr

1 U-Tag, 6 U-Std., 16,20 €,

Kleingruppe: 21,20 €

Kursnummer: 05307011

Topfgeplauder – kulinarische Weltreisen

In Zusammenarbeit mit den Landfrauen Wagenfeld wird jeden Monat ein anderes Land kulinarisch »bereist«. Nach einer kurzen Einführung der jeweiligen Kultur werden häufig verwendete Zutaten, Gewürze und Kräuter vorgestellt. Anschließend werden landestypische Gerichte gekocht. Jedes Land ist anders, jeder Abend wird so zu einem kulinarischem Erlebnis.

Smaczego! – Polen

Von der Danziger Bucht bis Krakau, von Zielona Gora bis Bialystock – Polen bildet den Auftakt der kulinarischen Weltreise. Dieses Land hat noch viel mehr zu bieten als nur Vodka und Bigos!

Wagenfeld

Oberschule, Küche

Hanka Lindenberg

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 24.10.17, 19:00 Uhr

1 U-Tag, 4 U-Std., 10,80 €,

Kleingruppe: 15,80 €

Kursnummer: 26307003

Thailand

In Thailand verschmelzen chinesische, indische und europäische Einflüsse zu einer Landesküche. Reis bildet meist die Grundlage der Gerichte, die oft mit Fisch und Gemüse serviert werden, aromatische Gewürze und Kräuter runden die Speisen ab. Bei den Currys und Pfannengerichten kommen auch Fleischliebhaber auf ihre Kosten.

Wagenfeld

Oberschule, Küche

Chairanai Kramer,

Corinna Koopmann-Wachtendorf

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 14.11.17, 19:00 Uhr

1 U-Tag, 4 U-Std., 10,80 €,

Kleingruppe: 15,80 €

Kursnummer: 26307002

Smaklig måltid – Schweden

Ländliche Hausmannskost, unkompliziert und einfach – so präsentiert sich die schwedische Küche. Die zahlreichen Feste im Jahresverlauf bieten ausreichend Gelegenheit, die Vielfalt der schwedischen Küche kennenzulernen und gerade die Weihnachtszeit bietet die ein oder andere landestypische Spezialität.

Wagenfeld

Oberschule, Küche

Sylke Bukowski

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 12.12.17, 19:00 Uhr

1 U-Tag, 4 U-Std., 10,80 €,

Kleingruppe: 15,80 €

Kursnummer: 26307001

Afiyet Olsun! – Türkei

Jenseits des Döners beginnt die türkische Esskultur! Erleben Sie die wohl-schmeckende Welt der türkischen Küche mit ihren exotischen Gewürzen und Zutaten.

Wagenfeld

Oberschule, Küche

Nurten Alkanat

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 09.01.18, 19:00 Uhr

1 U-Tag, 4 U-Std., 10,80 €,

Kleingruppe: 15,80 €

Kursnummer: 26307006





Sprachen

Plattdeutsche Nachmittage

mit **Marlies Mertens**

Fragen z. Kursinhalt: 05442 1738. Entgelt jeweils 6,50 € inkl. Kaffee, Tee und Kuchen (keine Ermäßigung möglich). Um Anmeldung wird gebeten. Ort:

Diepholz, Alte Realschule, Bahnhofstraße 11

»Souvenirs«

Mi, 06.09.17, 15:00 Uhr

Kursnummer: 05426001

»Däi Jungs ehr Böxen,
däi Deerns ehr Schotten«

Mi, 04.10.17, 15:00 Uhr

Kursnummer: 05426002

»Nu is woller Grünkohlzeit«

Mi, 01.11.17, 15:00 Uhr

Kursnummer: 05426003

»Wiehnachtsbesöuk«

Mi, 06.12.17, 15:00 Uhr

Kursnummer: 05426004



Bitte beachten Sie auch das »Internationale Sprachencafé« an verschiedenen Terminen im Café der Alten Posthalterei in Syke, Informationen auf Seite 28.

Dänisch – Lektüre und Grammatik – B1/2

Auch neue Teilnehmende mit Kenntnissen auf dem Niveau B1/2 sind willkommen.
Inhalte: Aktuelle Themen aus Kultur, Politik und Zeitgeschichte.
Fragen z. Kursinhalt: 05441 6921

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Else-Maria Christensen
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 07.09.17, 20:00 Uhr
14 U-Tage, 28 U-Std., 84,00 €,
Kleingruppe: 94,00 €
Kursnummer: 05403005

English Refresher – A1

Sie haben bereits Grundkenntnisse der englischen Sprache und möchten diese auffrischen und erweitern? Wir trainieren die Kompetenzen Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben, damit Sie die nötige Sicherheit erhalten, sich in Alltagssituationen zu verständigen.

Lehrwerk: wird bei Kursbeginn bekanntgegeben.

In den Ferien findet kein Unterricht statt.
Fragen z. Kursinhalt: 05474 205958

Lemförde

Schulzentrum Haus A 11, Hauptstr. 167
Gabriele Chapman
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 13.09.17, 18:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €,
Kleingruppe: 60,00 €
Kursnummer: 14406003

Englisch – A2

Lehrwerk: Great! A2, ab Lektion 3B.
Fragen z. Kursinhalt: 05441 6921

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Else-Maria Christensen
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 04.09.17, 10:30 Uhr
15 U-Tage, 30 U-Std., 75,00 €,
Kleingruppe: 85,00 €
Kursnummer: 05406004

Englisch – A2

Lehrwerk: Great! A2, ab Lektion 5/6.
Fragen z. Kursinhalt: 05443 2443

Lemförde-Hüde

Dorfgemeinschaftshaus
Dr. Heike Garbe
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 06.09.17, 08:30 Uhr
14 U-Tage, 28 U-Std., 70,00 €,
Kleingruppe: 80,00 €
Kursnummer: 14406002

Englisch – A2

Lehrwerk: Great! A2, ab Lektion 7.
Fragen z. Kursinhalt: 05441 6921

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Else-Maria Christensen
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 08.09.17, 08:30 Uhr
14 U-Tage, 28 U-Std., 70,00 €,
Kleingruppe: 80,00 €
Kursnummer: 05406006

Englisch – A2

Lehrwerk: Great! A2, ab Lektion 9D.
Fragen z. Kursinhalt: 05441 6921

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Else-Maria Christensen
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 08.09.17, 10:30 Uhr
14 U-Tage, 28 U-Std., 70,00 €,
Kleingruppe: 80,00 €
Kursnummer: 05406007

Englisch 12 – A2

Lehrwerk: Great A2, Lektion 7.
Unterricht in den Ferien nach Absprache.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Imke Kattau
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 20.09.17, 18:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €,
Kleingruppe: 60,00 €
Kursnummer: 05406003

Englisch – B1

Lehrwerk: Great! B1, ab Lektion 2.
Fragen z. Kursinhalt: 05441 6921

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Else-Maria Christensen
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 07.09.17, 17:00 Uhr
14 U-Tage, 28 U-Std., 84,00 €,
Kleingruppe: 94,00 €
Kursnummer: 05406012

Englisch – B1/B2

Lehrwerk: In Conversation, ab Lektion 12.
Fragen z. Kursinhalt: 05441 6921

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Else-Maria Christensen
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 04.09.17, 09:00 Uhr
15 U-Tage, 30 U-Std., 90,00 €,
Kleingruppe: 100,00 €
Kursnummer: 05406008

Englisch – B1/B2

Lehrwerk: In Conversation, ab Lektion 9.
Fragen z. Kursinhalt: 05441 6921

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Else-Maria Christensen
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 07.09.17, 18:30 Uhr
14 U-Tage, 28 U-Std., 84,00 €,
Kleingruppe: 94,00 €
Kursnummer: 05406011



Bitte beachten Sie auch »The American way of cooking«, Informationen auf Seite 254.



English Conversation and Literature – B1

Keep up your English skills while learning about the USA and other English speaking Countries through reading und discussion. We will also review some grammar und practice listening skills.

Fragen z. Kursinhalt: 05441 1467

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Ursula Boggs

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mo, 04.09.17, 18:30 Uhr

10 U-Tage, 20 U-Std., 60,00 €,

Kleingruppe: 70,00 €

Kursnummer: 05406013

Französisch lernen mit Muße – A2

Sie haben vor vielen Jahren Französisch in der Schule gehabt, aber das Gefühl, das meiste vergessen zu haben? In diesem Kurs können Sie Ihre Französischkenntnisse in angemessenem Tempo reaktivieren und erweitern. Im Kurs wird das Vokabular für die Bewältigung alltäglicher Sprechsituationen (Hotel, Restaurant, Bahnhof, Einkaufen) wiederholt und ausgebaut. Neben Konversationsübungen und Übungen zum Textverständnis werden – soweit für die Kommunikation erforderlich – auch wichtige grammatische Phänomene wiederholt. Zum Lehrbuch werden als Ergänzung und Auflockerung Zusatztexte und Zusatzübungen eingesetzt.

Gute Grundkenntnisse werden vorausgesetzt. Lehrbuch Voyages 2 ab Lektion 9.

Fragen z. Kursinhalt: 05441 6238

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Gisela Bartels

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 20.09.17, 16:00 Uhr

12 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,

Kleingruppe: 70,00 €

Kursnummer: 05408002

Französisch lernen mit Muße 8 – A2

Sie haben Spaß an der französischen Sprache und möchten Ihre geringen Vorkenntnisse durch sprachpraktische Übungen erweitern? Dieser Kurs ist eine Fortsetzung des vorherigen Semesters. Die Teilnehmenden haben bereits einen Grundwortschatz für die Bewältigung alltäglicher, Sprachsituationen erworben und einige grammatische Phänomene kennengelernt. Die erworbenen Kenntnisse sollen nun in entspanntem Lerntempo wiederholt und weiter ausgebaut werden. Teilnehmende mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Lehrbuch: Voyages 2, ab Lektion 5.

Fragen z. Kursinhalt: 05441 6238

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Gisela Bartels

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 20.09.17, 17:30 Uhr

12 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,

Kleingruppe: 70,00 €

Kursnummer: 05408001

Italienisch – A1

Für alle, die mehr von dieser lebhaften und klangvollen Sprache kennenlernen wollen als nur »ciao bella« und »amore mio«.

Der Kurs richtet sich an Anfänger und Anfängerinnen mit geringen Vorkenntnissen.

Fragen z. Kursinhalt: 04271 953316

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Vanessa de Oliveira Lisboa Rodrigues

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mo, 04.09.17, 16:15 Uhr

12 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,

Kleingruppe: 70,00 €

Kursnummer: 05409001

Spanisch – A1

Spanisch lebendig lernen und die Vielfalt der Sprache und Ihrer Kulturen entdecken. Begegnen Sie einer Sprache voller Temperament und Charakter. Dieser Kurs lädt ganz besonders Interessierte mit wenig bis gar keinen Vorkenntnissen ein.

Fragen z. Kursinhalt: 04271 953316

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Vanessa de Oliveira Lisboa Rodrigues

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mo, 04.09.17, 18:00 Uhr

12 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,

Kleingruppe: 70,00 €

Kursnummer: 05422001

Spanisch – Mit Volldampf voraus! – A2

Spanisch sprechen und lernen

Sollten Sie mit der Sprache bereits Erfahrungen gesammelt, Spaß an jener gefunden haben und verspüren nun den Wunsch, Ihre Kenntnisse auszubauen, sind Sie herzlich eingeladen. Hier werden Sie fit in der Verständigung in Spanisch. An 6 Samstagen werden die vorhandene Kenntnisse aufgefrischt und erweitert. In lebendig gestalteten Unterrichtseinheiten werden Sie Spaß daran haben, gemeinsam auf Spanisch zu kommunizieren.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Nubia Salame

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Sa, 04.11.17, 09:00 Uhr

6 U-Tage, 30 U-Std., 75,00 €,

Kleingruppe: 85,00 €

Kursnummer: 05422002

Computer & Co.

Das Smartphone-Betriebssystem Android – Modul 1

Kursinhalte:

- Aufbau eines Smartphones
- Umgang mit einem Smartphone (mit Android Betriebssystem)
- Benutzeroberfläche und Statusleiste
- Unterschiede zum Apple »iPhone« (iOS-Betriebssystem)
- Homebildschirm (Desktop) und damit verknüpfte Funktionen
- Allgemeine Einstellungen
- Energieoptionen
- Installieren von Programmen (Apps) aus dem Playstore

Bitte das eigene Smartphone mitbringen.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11

EDV Dozententeam

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Sa, 16.12.17, 09:00 Uhr

1 U-Tag, 6 U-Std., 24,60 €,

Kleingruppe: 29,60 €, inkl. Pausenkaffee

Kursnummer: 05501015

Umgang mit dem Smartphone, Betriebssystem Android

Das Smartphone ist für die junge Generation ein selbstverständlicher, selbsterklärender und unverzichtbarer Wegbegleiter, für die mittlere und ältere Generation oft ein Buch mit sieben Siegeln. Der Kurs soll Sicherheit im Umgang mit handelsüblichen Smartphones vermitteln, Innovationen bzw. Risiken aufzeigen und dabei helfen, die vielfältigen Möglichkeiten der Smartphones an die tatsächlichen Bedürfnisse der Benutzer/-innen anzupassen.

Themen:

- Aufbau des Smartphones
- Umgang mit dem Smartphone
- Benutzeroberfläche
- Statusleiste
- Kamera, Galerie
- Sicherheitsaspekte
- Allgemeine Einstellungen
- Offene Fragen

Termine: 28.11./ 05./ 12./ 19.12.2017

Bitte das eigene Smartphone mitbringen.

Fragen z. Kursinhalt: 05745 4290183

Lemförde

Schulzentrum, Haus A 12

Peter Götz

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 28.11.17, 18:00 Uhr

4 U-Tage, 12 U-Std., 39,60 €,

Kleingruppe: 49,60 €

Kursnummer: 14501001

Grundkurs und Entscheidungshilfe zum Einstieg in die Computerwelt

Für Seniorinnen und Senioren

Während für die junge Generation die Kommunikation und das Leben ohne Computer nicht mehr vorstellbar ist, gibt es für die ältere Generation immer noch viele Vorbehalte und Unsicherheiten im Umgang mit den »Neuen Medien«. In unserem Kurs beschäftigen wir uns deshalb mit den grundsätzlichen Möglichkeiten, die der Computer für Ältere bereithält und erörtern ausführlich die Frage: Brauche ich einen Rechner – oder komme ich ohne auch gut zurecht?

Wir wollen den Teilnehmenden helfen, herauszufinden, welche Art von Computer zu den individuellen Bedürfnissen und Möglichkeiten passt. Wir üben den Umgang mit Tastatur, Maus, Touchpad und erlernen die Grundzüge der Computerbedienung.

Termine: 12./ 19./ 26.09. und 17.10.2017

Fragen z. Kursinhalt: 05745 4290183

Lemförde

Schulzentrum, Haus A 12

Peter Götz

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 12.09.17, 18:00 Uhr

4 U-Tage, 12 U-Std., 39,60 €,

Kleingruppe: 49,60 €

Kursnummer: 14501003



Computer-Einführung

Haben Sie bisher einen Bogen um den PC gemacht oder gemeint, das sei nichts mehr für Sie? Es ist nie zu spät! Menschen jeglichen Alters können lernen, den PC für ihre Interessen zu nutzen, z. B. für den Schriftverkehr im Alltag oder den Austausch mit anderen Menschen übers Internet oder... Entdecken Sie die Möglichkeiten! In ruhigem Lerntempo anhand vieler Beispiele und praktischer Übungen können Sie sich mit folgenden Themen vertraut machen:

- Arbeitsweise des PC, seine Bedienung über Maus und Tastatur
- Einführung in das Betriebssystem Windows
- Einführung in das Textverarbeitungsprogramm Word und andere Standardprogramme

Skript/Bücherkosten: 17,60 € soweit erforderlich

Fragen z. Kursinhalt: 05444 9246

Wagenfeld

Oberschule, Computerraum
Martin Kempkes

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mo, 16.10.17, 18:30 Uhr

5 U-Tage, 15 U-Std., 49,50 €,

Kleingruppe: 59,50 €

Kursnummer: 26501001

PC-Einführung – leicht verständlich

Sie möchten den Umgang mit dem Computer kennenlernen? Sie haben sich noch nie oder sehr wenig mit dem Computer beschäftigt? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig.

Folgende Themen sind für Sie geplant:

- Erste Schritte mit dem Computer
- Bedienung der Maus und Tastatur
- Programme starten/schließen
- Erklärung von Begriffen und Symbolen
- Erste Schritte mit dem Textverarbeitungsprogramm »Word 2016«
- Texte drucken
- Texte speichern und öffnen

Das gemeinsame Lernen mit Gleichgesinnten macht viel Freude. Sie stellen fest, Sie sind mit Ihren Fragen und Ängsten nicht alleine. Starten Sie noch heute.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11

Oliver Richter

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 01.11.17, 09:30 Uhr

3 U-Tage, 9 U-Std., 33,30 €,

Kleingruppe: 38,30 €

Kursnummer: 05501001

Keine Angst vor dem Computer

Die digitale Welt – leicht verständlich

Sie haben sich ein Notebook gekauft oder geschenkt bekommen und möchten den Umgang mit dem neuen Betriebssystem WIN10 kennenlernen oder vertiefen?

Dann sind Sie in diesem Kurs richtig.

Folgende Themen sind für Sie geplant:

- Neues und Einstellungen in WIN 10
- Bedienung und Einstellung der Tastatur und Maus / Mauspad
- Einstellen des Startmenüs
- Erklärung von Begriffen und Symbolen
- Tipps und Tricks zum Textverarbeitungsprogramm »Word« / »OpenOffice«
- Dateien verwalten, Ordner anlegen
- Umgang mit dem Stick / externe Festplatte
- Einfache Bearbeitung von digitalen Bildern
- Neues zum Internet
- Infos rund um das Thema »Sicherheit«

Das gemeinsame Lernen mit Gleichgesinnten macht viel Freude. Sie werden feststellen, Sie sind mit Ihren Fragen und Ängsten nicht alleine. Starten Sie heute. Sie können gerne Ihr Notebook (mit Windows-Betriebssystem) zum Kurs mitbringen. Unabhängig davon stellen wir im Kurs 1 PC pro Person zur Verfügung.

Bitte einen USB-Stick mitbringen

Fragen z. Kursinhalt: 04243 3844

Barnstorf

Christian-Hülsmeier-Schule, EDV-Raum,
Walsener Str. 2

Fritz-Heiner Wolter

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 08.11.17, 16:00 Uhr

6 U-Tage, 18 U-Std., 59,40 €,

Kleingruppe: 69,40 €

Kursnummer: 01501002

Ordnung auf dem PC

Eine gute Organisation der Dateien auf der Festplatte und dem Wechseldatenträger erleichtert die Arbeit mit dem PC und auch das »Wiederfinden« von Dateien. In diesem Kurs werden Tipps und Tricks zum effektiven Umgang mit den verschiedenen Speichermedien gegeben.

Eigener Laptop und/oder USB-Stick können genutzt werden.

Fragen z. Kursinhalt: 05446 4012

Rehden

»Schule am Geestmoor« (Oberschule);

Computerraum

Dieter Plaggemeyer

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Fr, 06.10.17, 16:00 Uhr

1 U-Tag, 4 U-Std., 13,20 €,

Kleingruppe: 18,20 €

Kursnummer: 15502007

Internet für Senioren

Der Kurs richtet sich an alle, die einen Einstieg in die Welt des Internets wünschen.

Themen:

- Umgang mit Maus und Tastaturkürzeln
- Anlegen und Nutzen von E-Mail-Adressen
- Das Erstellen und Verschicken von E-Mails
- Umgang mit dem Internet
- Sicherheitsaspekte/Gefahren
- Arbeiten mit Suchmaschinen, z. B. Google
- Ausschuchen von Reisen und Reiserouten
- Wie finde ich Hotelbewertungen und wie kann ich sie lesen
- Wie kann ich im Internet Dinge kaufen bzw. verkaufen
- Wie bekomme ich Rezepte
- Offene Fragen

Laptop oder Tablet können mitgebracht werden.

Fragen z. Kursinhalt: 05745 4290183

Lemförde

Schulzentrum, Haus A 12

Peter Götz

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 24.10.17, 18:00 Uhr

4 U-Tage, 12 U-Std., 39,60 €,

Kleingruppe: 49,60 €

Kursnummer: 14501002

Erste Schritte im Internet – so geht's

Wer die ersten Hürden im Umgang mit dem PC genommen hat, d. h. wer Windows mit der Maus bedienen kann, wer nicht mehr allzu lange nach jeder Taste auf der Tastatur suchen muss und eventuell bereits Erfahrungen mit dem einen oder anderen Anwendungsprogramm hat sammeln können (letzteres ist keine Teilnahmevoraussetzung), möchte nun vielleicht »Ausflüge« ins Internet starten. Sie lernen, wie Sie Internetseiten besuchen, Informationen im Internet finden und wie Sie E-Mails senden und empfangen können. Welche Probleme/Risiken (Hacker, Abzocker oder Viren) können auftauchen und wie kann ich mich dagegen schützen? Auch auf diese Fragen möchte der Kurs Antwort geben.

Skript/Bücherkosten: 17,60 € soweit erforderlich

Fragen z. Kursinhalt: 05444 9246

Wagenfeld

Oberschule, Computerraum
Martin Kempkes

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mo, 27.11.17, 18:30 Uhr

4 U-Tage, 12 U-Std., 39,60 €,

Kleingruppe: 49,60 €

Kursnummer: 26501002

Internet und Sicherheit

In einer entspannten, lockeren Runde besprechen wir Ihre Probleme und klären Ihre Fragen rund um das Thema Internet und Sicherheit. Sie erhalten Informationen über die Gefahren im Internet und wie Sie sich davor schützen können. Der Kurs soll Ihnen dabei helfen, sich im World Wide Web besser zurecht zu finden und die Funktionen wichtiger Programme kennenzulernen.

Sie erfahren auch mehr über mögliche Einstellungen, die Sie an Ihrem System vornehmen können.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11

Oliver Richter

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 18.10.17, 18:00 Uhr

1 U-Tag, 4 U-Std., 14,80 €,

Kleingruppe: 19,80 €

Kursnummer: 05501009

WORD 2016 – Einführung – leicht verständlich

Sie möchten den Umgang mit dem Textverarbeitungsprogramm Word kennenlernen? Sie haben nur sehr wenig Erfahrung mit dem Eingeben von Texten? Sie haben bereits erste Schritte am Computer hinter sich und möchten Ihre Erfahrungen mit dem Textverarbeitungsprogramm vertiefen? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Folgende Themen sind für Sie geplant:

- Kennenlernen des Textverarbeitungsprogrammes »Word 2016«
- Schreiben einer »Einladung«
- Gestalten von Dokumenten
- Einfügen und bearbeiten von Bildern im Dokument
- Texteffekte verwenden
- Dokumente speichern und öffnen
- Handhabung mit einem USB-Stick (wenn vorhanden, bitte einen USB-Stick mitbringen)
- Dokumente in Ordnern ablegen und verwalten
- Drucken

Das gemeinsame Lernen mit Gleichgesinnten macht viel Freude. Sie stellen fest, Sie sind mit Ihren Fragen und Ängsten nicht alleine. Starten Sie heute.

Folgende Voraussetzung bringen Sie für den Kurs mit: Besuch eines PC-Einführungskurses oder Windows-Grundkenntnisse

Unterrichtszeiten: Fr, 18:00 – 21:15 Uhr, Sa, 09:00 – ca. 16:00 Uhr.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11

Oliver Richter

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Fr, 13.10.17, 18:00 Uhr

2 U-Tage, 12 U-Std., 49,20 €,

Kleingruppe: 59,20 €, Inkl. Pausenkaffee

Wochenendseminar

Kursnummer: 05501002

Textverarbeitung mit WORD

Unterschiedliche Texte eingeben und bearbeiten (korrigieren, ersetzen, kopieren, verschieben), Zeichenformatierung, Absatzformatierung, Rechtschreibprüfung, Erstellung von Serienbriefen

Fr, 10.11.2017 von 16:00 -19:15 Uhr und

Sa, 11.11.2017 von 09:00 -12:15 Uhr

Eigener Laptop und/oder USB-Stick können während des Kurses genutzt werden.

Fragen z. Kursinhalt: 05446 4012

Rehden

»Schule am Geestmoor« (Oberschule);

Computerraum

Dieter Plaggemeyer

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Fr, 10.11.17, 16:00 Uhr

2 U-Tage, 8 U-Std., 26,40 €,

Kleingruppe: 31,40 €

Wochenendseminar

Kursnummer: 15502004

Tabellenkalkulation EXCEL – der Einstieg

Grundlagen der Tabellenbearbeitung, Aufbau und Eingabe von Formeln, Zellbezüge, Grundlagen der Zellformatierung, Arbeit mit Tabellenblättern und Verknüpfungen, Erstellung und Bearbeitung von Diagrammen.

Do, 12.10.2017: von 18:30 – 21:45 Uhr und

Fr, 13.10.2017 von 16:00 – 19:15 Uhr;

Eigener Laptop und/oder USB-Stick können genutzt werden.

Fragen z. Kursinhalt: 05446 4012

Rehden

»Schule am Geestmoor« (Oberschule);

Computerraum

Dieter Plaggemeyer

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Do, 12.10.17, 18:30 Uhr

2 U-Tage, 8 U-Std., 26,40 €,

Kleingruppe: 31,40 €

Kursnummer: 15502006



Tabellenkalkulation EXCEL 2013 – der Einstieg

Ob es sich um Rechnungen, Übersichten, Kalender, Tagebücher, magische Quadrate, Sudokus oder Kreuzworträtsel handelt, ständig haben wir es mit Tabellen zu tun. Hier lernen Sie Grundlagen der Tabellenbearbeitung kennen. Durch die Zellformatierung verfügen Sie über vielfältige Gestaltungsmöglichkeiten. Grundlagen der Eingabe und des Aufbaus von Formeln ermöglichen Auswertungen und Berechnungen, so dass aus der Tabelle eine Kalkulationstabelle wird. Über die Möglichkeiten, die die Ausdrucksgestaltung bietet, sind Sie in der Lage, Ihr Tabellenwerk in Papierform oder als PDF anderen zur Verfügung zu stellen.

Lemförde

Schulzentrum, Haus A 12
Jürgen Rodenbeck
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 26.10.17, 18:00 Uhr
4 U-Tage, 12 U-Std., 39,60 €,
Kleingruppe: 49,60 €
Kursnummer: 14502001

Tabellenkalkulation EXCEL 2016 – der Einstieg

Hier lernen Sie die Benutzeroberfläche und die Funktionsweise der Multifunktionsleiste in Excel kennen. Sie bekommen die Grundlagen der Tabellenbearbeitung, den Aufbau und die Eingabe von Formeln, Zellbezüge und die Grundlagen der Zellformatierung vermittelt. Durch den Einsatz und die Bearbeitung von Diagrammen und die verschiedenen Möglichkeiten der Druckausgabe gestalten Sie mit Excel Daten anschaulich und übersichtlich. Am Ende des Kurses können Sie mit einfachen und geschachtelten Funktionen arbeiten, verstehen den Aufbau einer Funktion und wissen den Funktionsassistenten anzuwenden.

Teilnahme-Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse.
Unterrichtszeiten: Fr, 18:00 – 21:15 Uhr, Sa, 09:00 – ca. 16:00 Uhr; Skript/Bücherkosten: 16,60 € soweit erforderlich.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Oliver Richter
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 10.11.17, 18:00 Uhr
2 U-Tage, 12 U-Std., 49,20 €,
Kleingruppe: 59,20 €, inkl. Pausenkaffee
Wochenendseminar
Kursnummer: 05502006

Tabellenkalkulation EXCEL 2016 – der Aufbaukurs

Hier machen Sie sich vertraut im Umgang mit mehreren Tabellenblättern und Arbeitsmappen, Sie lernen Zeilen und Spalten zu fixieren und eine schnelle Tabellenbearbeitung durch den Gruppenmodus zu nutzen. Sie erfahren wie Sie Zellen, Tabellen und Arbeitsmappen vor dem Zugriff anderer schützen können und wie Sie Fehler in Tabellen erfolgreich suchen und korrigieren. Sie lernen einfache und geschachtelte Funktionen mit dem Funktionsassistenten aufzubauen und Ihnen werden Anwendungsmöglichkeiten der Funktionen wenn, sverweis und wverweis verständlich aufgezeigt. Ihnen wird verdeutlicht, wie Sie Diagramme individuell gestalten und bearbeiten können und welche Vorteile die bedingte Formatierung für Ihre Tabellen hat. Durch die wiederholte Anwendung der bereits erworbenen Kenntnisse im Umgang mit Excel wird Ihr Wissen aus dem ersten Modul gefestigt.

Teilnahme-Voraussetzung: Besuch des Excel-Einstiegskurses oder vergleichbare Kenntnisse.

Unterrichtszeiten: Fr, 18:00 – 21:15 Uhr, Sa, 09:00 – ca. 16:00 Uhr; Skript/Bücherkosten: 16,60 € soweit erforderlich.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Oliver Richter
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 24.11.17, 18:00 Uhr
2 U-Tage, 12 U-Std., 49,20 €,
Kleingruppe: 59,20 €, inkl. Pausenkaffee
Wochenendseminar
Kursnummer: 05502007

PowerPoint für Einsteiger

Sie lernen mit PowerPoint eine professionelle und abwechslungsreiche Präsentation anzufertigen.

Inhalte u.a.:

- Grundlagen der Folienbearbeitung
- fertige Folienlayouts und Foliendesigns nutzen
- Textinformationen systematisch und sinnvoll strukturieren
- Präsentation mit Grafiken, Diagrammen, Videos und Zeichnungen visualisieren, einprägsam zu gestalten
- Präsentation und Begleitmaterial fertigstellen und drucken
- Bildschirmpräsentation vorbereiten und vorführen

Fr, 17.11.2017 von 16:00 -19:15 Uhr und Sa, 18.11.2017 von 09:00 -12:15 Uhr
Eigener Laptop und/oder USB-Stick können während des Kurses genutzt werden.
Fragen z. Kursinhalt: 05446 4012

Rehden

»Schule am Geestmoor« (Oberschule); Computerraum
Dieter Plaggemeyer
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 17.11.17, 16:00 Uhr
2 U-Tage, 8 U-Std., 26,40 €,
Kleingruppe: 31,40 €
Wochenendseminar
Kursnummer: 15502005

PowerPoint 2016

Sie lernen, wie Sie mit PowerPoint eine professionelle und abwechslungsreiche Präsentation anfertigen. Sie sparen viel Zeit beim Anlegen der Folien, indem Sie fertige Folienlayouts und Foliendesigns einsetzen und Textinformationen systematisch und sinnvoll strukturieren. Sie lernen die grundlegenden Techniken, um Ihre Präsentation mit Grafiken, Diagrammen, Videos und Zeichnungen zu visualisieren, einprägsam zu gestalten.

Kursinhalte:

- Erste Schritte mit PowerPoint
- Grundlagen der Folienbearbeitung
- Folientexte bearbeiten und gestalten
- Grafiken, Clips und Videos einfügen
- Diagramme einfügen und bearbeiten
- Zeichnungen erstellen und gestalten
- Präsentation und Begleitmaterial fertigstellen und drucken
- Bildschirmpräsentation vorbereiten und vorführen
- Tipps und Tricks

Teilnahme-Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse.

Unterrichtszeiten: Fr, 18:00 – 21:15 Uhr, Sa, 09:00 – ca. 16:00 Uhr; Skript/Bücherkosten: 16,60 € soweit erforderlich.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11

Oliver Richter

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Fr, 08.12.17, 18:00 Uhr

2 U-Tage, 12 U-Std., 49,20 €, Kleingruppe:

59,20 €, inkl. Pausenkaffee

Wochenendseminar

Kursnummer: 05502009

Datenbankanwendung ACCESS 2013

In diesem Kurs geht es um Grundlagen relationaler Datenbanken. Das ER-(Entity Relationship) Modell dient der Minimierung des Speicherbedarfs und Vermeidung von Redundanzen (Mehrfacheingaben). Eingaberegeln sind hilfreich, fehlerhafte Eingaben zu vermeiden. Datensätze werden angelegt und bearbeitet. Das ist zum Beispiel nützlich für die Katalogisierung von Musikkonserven, Adressdaten oder Übersicht der Weinvorräte. Sortieren und Filtern von Datensätzen erleichtern das Suchen. Darüber hinaus finden Sie Ihre Datensätze durch Auswahlabfragen. Der Aufbau von Auswahlabfragen vermittelt Einblicke und Grundlagenwissen in SQL (Standard Query Language). Formulare erleichtern die Eingabe und Bearbeitung von Datensätzen. Berichte ermöglichen die Ausdrucksgestaltung von Datensätzen und Listen. Der Kurs soll zu eigenen Ideen und individuellen Fragen anregen.

Teilnahmevoraussetzung: Windows-Grundkenntnisse.

Lemförde

Schulzentrum, Haus A 12

Jürgen Rodenbeck

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Do, 19.10.17, 18:00 Uhr

4 U-Tage, 12 U-Std., 39,60 €,

Kleingruppe: 49,60 €

Kursnummer: 14502003

Digitale Fotografie »Grundkurs«

In Theorie und Praxis

Nach einer theoretischen Einführung in die Aufnahmetechnik mit einer Digitalkamera soll vor allem der Umgang mit der eigenen Kamera im Vordergrund stehen. Die Aufnahmetechnik für verschiedene Aufnahmesituationen soll in praktischer Fotografie geübt und verfestigt werden. Schwerpunkte sind die Einstellungen der Kamera für qualitativ optimale Ergebnisse, die Belichtungstechnik mit verschiedenen Aufnahmeprogrammen und die Einstellungen der Verschlusszeit und der Blende für Belichtung, Schärfe und Tiefenschärfe. Ein kleiner Exkurs in die Bildgestaltung ist inklusive. Der Kurs ist für Einsteiger und Aufsteiger ohne oder mit wenigen Vorkenntnissen gedacht und sowohl für Teilnehmer/-innen mit kompakten Digitalkameras als auch für Besitzer von Bridge- und Spiegelreflex-Digitalkameras geeignet.

Fr, 17:00 – 21:00 Uhr und Sa, 10:00 – 14:00 Uhr.

Bitte eigene Kameras und Bedienungsanleitungen mitbringen!

Fragen z. Kursinhalt: 0421 89827842

Wagenfeld

Moorwelten, Europ. Fachzentrum Moor

und Klima, Auf dem Sande 11

Harald Klapproth

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Fr, 20.10.17, 17:00 Uhr

2 U-Tage, 10 U-Std., 45,00 €, Kleingruppe:

50,00 €, inkl. Skript und Pausenkaffee.

Wochenendseminar

Kursnummer: 26501030

und sonst ...



Leitbild der VHS 264

Teilnahmebedingungen 265

Gremien 266

Impressum 266

Stichwortverzeichnis 267

Anmeldeformular 272

Leitbild



Präambel

Unsere VHS ist die kommunale Erwachsenenbildungseinrichtung des Landkreises Diepholz. Wir stehen in der Tradition des emanzipatorischen Ansatzes der Aufklärung sowie der öffentlich verantworteten Erwachsenenbildung.

Unser Auftrag und unsere Aufgaben

Im Landkreis Diepholz organisieren wir Bildungsangebote flächendeckend und arbeiten vernetzt mit anderen Organisationen. Wir ermöglichen durch Bildung im Rahmen der kommunalen Daseinsvorsorge eine bessere Teilhabe am kulturellen, gesellschaftlichen und beruflichen Leben.

Unsere Teilnehmerinnen und Teilnehmer

Zu uns kommen Interessierte, die in der VHS Fertigkeiten erwerben, ihre Fähigkeiten erweitern, sich Wissen aneignen wollen. Andere möchten sich über aktuelle politische Fragen informieren, sich gesellschaftlich auseinandersetzen, ihre Handlungskompetenz steigern. Sie suchen soziale Kontakte, wollen sich beruflich weiterqualifizieren, ihre Gesundheit fördern, kreativ tätig sein oder sich kulturell und allgemein weiterbilden. Öffentliche Institutionen, Unternehmen, soziale Einrichtungen, Initiativen, Vereine und Selbsthilfegruppen zählen als Auftraggeber zu unseren Kunden.

Gelungenes Lernen an unserer VHS

Lernenwollen setzt voraus, dass ein Interesse vorhanden ist, persönliche Ausgangssituationen zu verbessern. Lernen ist immer eine Leistung des Einzelnen und bedeutet Veränderung. Lernen kann gelernt werden. Wir bieten als Lernumfeld erwachsenengerechte Bildungsstätten, fachlich- und sozialkompetente Lehrende sowie die Unterstützung durch die Lerngruppe. Die Erweiterung der persönlichen, fachlichen, kreativen und sozialen Kompetenzen der Teilnehmenden steht dabei im Mittelpunkt. Lernen bezeichnen wir als gelungen, wenn das

Erlern nachhaltig die Persönlichkeit der Teilnehmenden stärkt und/oder ihre Lebensqualität verbessert.

Für eine Reihe von Veranstaltungen können die Lernergebnisse unmittelbar überprüft und durch interne oder externe Testierungen zertifiziert werden.

Unser Angebot

- Wir unterbreiten für alle Bevölkerungsgruppen Lernangebote in den Fachbereichen Gesellschaft (Politik, Geschichte, Pädagogik, Psychologie, Ökologie, Naturwissenschaften), Kultur, Gesundheit, Sprachen, Arbeit und Beruf sowie Grundbildung und Schulabschlüsse. Darüber hinaus haben wir uns zum Ziel gesetzt, zur Orientierung und Qualifizierung von erwerbslosen und arbeitssuchenden Menschen beizutragen, um sie zu befähigen, sich in den Arbeitsmarkt zu integrieren.
- Wir führen unsere Bildungsangebote in verschiedenen Veranstaltungsformen durch. Dafür stehen uns erwachsenengerechte Weiterbildungsstätten in vielen Orten des Landkreises Diepholz zur Verfügung.
- Wir betreiben das Seminar- und Tagungshaus „Die Freudenburg“ in Bassum.
- Wir bieten zielgruppenspezifische Veranstaltungen in Form von „Bildung auf Bestellung“ für öffentliche Einrichtungen, Einzelpersonen und Unternehmen.
- Wir kooperieren in den unterschiedlichen Aufgabenfeldern mit der Agentur für Arbeit, dem Jobcenter sowie verschiedenen Institutionen und Vereinen und nehmen die pädagogische Verantwortung wahr.
- Wir organisieren Begegnungen mit anderen Kulturen bei uns und in anderen Ländern.
- Wir arbeiten mit qualifizierten Lehrenden und bilden sie fort.
- Wir beraten in Fragen der Erwachsenen- und Weiterbildung

Unser Selbstverständnis und unsere Ziele

- Unsere Arbeit richten wir an den Bildungsbedarfen der Bevölkerung aus. Dabei verstehen wir unseren aktiven Bildungsauftrag auch darin, Bildungsbedürfnisse zu beleben.
- Wir mindern Bildungsbenachteiligungen.
- Wir unterstützen die freie Entfaltung der Persönlichkeit.
- Wir fördern Gemeinwohl und Demokratie sowie bürgerschaftliches Engagement.
- Wir engagieren uns im Dialog der Generationen.
- Wir fühlen uns dem Gendermainstreaming (Geschlechtergerechtigkeit) verpflichtet.
- Wir erkennen die Vielfalt von Lebenswelten an, fördern interkulturelles Lernen und tragen dazu bei, gesellschaftliche Inklusion zu ermöglichen.
- Wir machen Werteveränderungen in der Gesellschaft bewusst und ermöglichen dadurch Orientierung.
- Wir arbeiten aufgabenorientiert und engagiert.
- Wir gehen mit den uns zur Verfügung stehenden Ressourcen verantwortlich und nachhaltig um.
- Wir garantieren Verbraucher/-innenschutz.

An den Prinzipien einer „lernenden Organisation“ wollen wir uns messen lassen: Unter anderem unterziehen wir uns dazu regelmäßig einer Qualitätsüberprüfung durch externe Gutachter, um unsere Arbeit und unsere Angebote zu optimieren. Langfristig bauen wir unsere Rolle als dem Gemeinwohl verpflichtete Bildungspartnerin für Politik, Wirtschaft, Verwaltung, andere Organisationen, Einrichtungen, Vereine und Einzelpersonen aus.

Dafür benötigen wir eine nachhaltige Finanzierung und eine Einbindung in die kommunale Selbstverwaltung.

Teilnahmebedingungen

Allgemeine
Geschäftsbedingungen

Anmeldungen

So können Sie sich anmelden:

Für Vorträge, Lesungen, Ausstellungen

- keine Anmeldung erforderlich, soweit nicht anders angegeben

Für Bildungsurlaubsveranstaltungen, Studienreisen, Ganztags- oder Mehrtagesveranstaltungen, Veranstaltungen mit Unterkunft und Verpflegung

- schriftlich, per Fax, E-Mail oder Internet

Für alle übrigen Veranstaltungen

- mündlich, telefonisch, schriftlich, Fax, E-Mail oder Internet

Teilnahmebescheinigungen

Sie erhalten auf Wunsch eine Teilnahmebescheinigung:

- Standardbescheinigung kostenlos
- Sonderbescheinigungen 2,50 €
- Qualifizierte Bescheinigungen 5,00 €

Ermäßigungen

Wir gewähren Entgeltermäßigungen in der Regel Schülern/-innen, Auszubildenden, Studenten/-innen, Personen im »freiwilligen Jahr«, Empfängern von Arbeitslosengeld I 50 %; Empfängern von Arbeitslosengeld II 80 %.

Dies setzt voraus, dass Teilnehmende die Ermäßigung beantragen und Nachweise vorlegen.

Die Ermäßigung gilt nur für das Unterrichtsentgelt. Sie bezieht sich nicht auf Teilnahmeaterialien, Prüfungsgebühren, Verpflegung und Unterkunft und sie betrifft keine Studienreisen, Auslands-Bildungsurlaube, Vorträge sowie Veranstaltungen, bei denen dies gesondert festgelegt ist. Beanspruchten Teilnehmende Zuschüsse von dritter Seite, ist eine Ermäßigung ebenfalls nicht möglich.

Abmeldung, Entgelterstattung, Bearbeitungsgebühr

Kommt eine Veranstaltung nicht zustande, erstatten wir das bereits gezahlte Entgelt.

Das Entgelt ist nicht zu zahlen, wenn sich Teilnehmende rechtzeitig vor Anmeldeschluss schriftlich abmelden. Bitte beachten Sie diese Regelungen:

Abmeldung

Bildungsurlaubsveranstaltungen und Veranstaltungen mit Unterkunft und Verpflegung

- 6 Wochen vor Beginn, wenn keine anderen Fristen angegeben sind.

Auslands-Bildungsurlaub

- Wie in den gesonderten Vereinbarungen festgelegt.

Studienreisen

- Hier gelten die Rücktrittsbedingungen der Reiseveranstalter, da die VHS nur als Vermittlerin auftritt.

Lehrgänge oder Veranstaltungen 2. Bildungsweg

- Wie in den gesonderten Bedingungen in Anmeldeformularen und Verträgen festgelegt.

Alle anderen Veranstaltungen

- 10 Tage vor Beginn (soweit nichts anderes angegeben).

Ausnahmen – z. B. Vorlage einer ärztlichen Bescheinigung – sind nicht möglich. Das Fernbleiben gilt nicht als Abmeldung. Auch ist eine Abmeldung beim Dozenten/bei der Dozentin nicht möglich. Die schriftliche Abmeldung ist an die VHS-Geschäftsstelle zu richten.

Das Teilnahmeentgelt ist auch nicht zu entrichten, wenn der/die ursprünglich Teilnehmende eine Ersatzperson stellt, die bisher nicht angemeldet ist.

Die Bearbeitung ist mit einem Verwaltungsaufwand verbunden. Wir berechnen daher für alle Veranstaltungen eine Bearbeitungsgebühr von 6,00 €. Wenn das Teilnahmeentgelt weniger als 6,00 € beträgt, ist die Bearbeitungsgebühr auf diesen Betrag begrenzt.

Die Bearbeitungsgebühr ist bereits im Teilnahmeentgelt enthalten; sie wird erst fällig, wenn sich Teilnehmende – im Rahmen der vorgegebenen Fristen – von einer Veranstaltung abmelden.

Teilnahmeentgelte

Die Teilnahmeentgelte richten sich nach der jeweils gültigen Entgeltordnung der VHS des Landkreises Diepholz bzw. den Angaben im Programmheft.

Fälligkeit der Entgelte und Abbuchung

Das Teilnahmeentgelt wird grundsätzlich mit der Anmeldung, bei Veranstaltungen, bei denen eine Anmeldung nicht erforderlich ist, mit dem Besuch fällig.

Unregelmäßiger Besuch einer Veranstaltung oder vorzeitiger Abbruch führen grundsätzlich nicht zu einer Verminderung des Entgelts.

Die Entgelte werden nach Veranstaltungsbeginn abgebucht.

Kleingruppenregelung

Die Entgelte beziehen sich in der Regel auf 10 Teilnehmende. Wenn sich mindestens 7 Personen angemeldet haben, kann eine Kleingruppe eingerichtet werden. Das Entgelt für Kleingruppen ist bei den Veranstaltungen im Programmheft genannt.

Datenschutz

Wir speichern die persönlichen Daten der Teilnehmenden; dabei achten wir auf die Bestimmungen des Datenschutzes.

Name und genaue Anschrift der Teilnehmenden benötigen wir für die Anmeldung. Die Daten der Bankverbindung sind erforderlich, um das Lastschriftverfahren abzuwickeln. Die Telefonnummer ist für organisatorische Zwecke hilfreich. Angaben zu Geschlecht und Alter sind freiwillig, für statistische Zwecke aber erwünscht.

Gerichtsstand

Erfüllungsort und Gerichtsstand ist Syke.

Die VHS ist bestrebt, alle Veranstaltungen so anzubieten, dass auch Behinderte problemlos teilnehmen können. Dies ist in Einzelfällen nicht immer möglich. Bitte informieren Sie uns rechtzeitig, damit wir eine Lösung finden können.

Betriebsausschuss der VHS des Landkreises Diepholz

Der Betriebsausschuss nimmt innerhalb des Eigenbetriebs wichtige Steuerungs- und Kontrollaufgaben wahr.

Mitglieder

Susanne Cohrs	Kreistagsabgeordnete, SPD – Vorsitzende
Luzia Moldenhauer	Kreistagsabgeordnete, SPD – Stellv. Vorsitzende
Cord Bockhop	Landrat
Jutta Filikowski	Kreistagsabgeordnete, Bündnis 90 / Die Grünen
Brigitte Witte	VHS-Arbeitsstellen-Vertretung
Heiko Albers	Kreistagsabgeordneter, CDU
Finn Kortkamp	Kreistagsabgeordneter, CDU
Jürgen Timm	Kreistagsabgeordneter, FDP
Frank Jakob	Arbeitnehmer/-innenvertreter
Gerhard Kropf	VHS-Arbeitsstellen-Vertretung
Hermann Schröder	Kreistagsabgeordneter, Freie Wähler (Grundmandat)
Gerd Breternitz	Kreistagsabgeordneter, AfD
Ingrid Söfty	Kreistagsabgeordnete, CDU
Peter Faßbinder	Kreistagsabgeordneter, Die Linke



Impressum

Herausgeberin

Volkshochschule des Landkreises Diepholz

Vorlagen-Erstellung

Thomas Lagies,
VHS des Landkreises Diepholz

Gestaltungskonzept

Stefan Oelgemöller, machart Bremen

Fotos

Mitarbeiter/-innen-Porträts:
Claudia Hoppens, Bremen

Thomas Lagies

fotolia:

Pink Badger, trester, qiupu, babimu, vege,
Carmen de Bruijn, Aintschie, Caz, press-
master, Mirko Raatz, strixcode, macroman,
Thomas Renz, woodapple

Druck

Kreiszeitung Syke

Auflage

20.000

Stichworte

A

Abendhauptschule	64
Abendrealschule	64
Access	262
Achtsamkeit	77, 123, 248
ADHS	94
Aerobic	222
AfD	167
African Heartbeat	143
AGB	265
Agenda 21	9, 91, 119, 167, 181
Alaska	217
Alexianer-Klinikverbund	22
Alphabetisierung	57, 70 f
Alter(n)	22, 140, 150, 185
Amigurumi	146
Amrum	75
Andalusien	138
Android	113 f, 161, 178, 191, 212, 258
Anmeldeformular	272
Apfel- und Birnensorten	196
Apple	127 f, 199
Arabisch	108, 158
Arbeitsrecht	51, 79
Asylbewerber	58
Atelierbesuch	96
Atem	174, 248
Aufstellungen, systemische	41
Augentraining	100
Ausgrenzung	195
Ausstellungsbesuche	13, 14
AutoCAD	48
Autogenes Training	121, 186
AZAV-Zertifikat	80

B

Babysitter	102
Bananenbäume	137
Barrierefreiheit	169
Basis-Qualifikation Pädagogik	68 f
Beckenbodentraining	105
Beckmann, Max	13
Beethoven, Ludwig van	218
Berufsrückkehrer/-innen	47
Betonkugeln/-skulptur	237 f
Betreuungsverfügung	93, 120, 182
Betriebsausschuss der VHS	266
Bewegungsentwicklung	36
Beziehungen	197
Bienen, -Produkte	101, 139, 181
Bier	107
Bildbearbeitung digitale	134, 178
Bildung auf Bestellung	32, 34
Bildungsurlaub (Übersicht)	74
Bildung und Teilhabe (BuT)	65
Bodystyling	249
Boxen	168
Brasilianisches Portugiesisch	131
Bridge	235
Brückenkurse	62
Buchführung	49, 228
Bürgerfunk	92
Burn out	22
BuT	65

C

CAD	48
Cajón	145
Cambridge-Prüfung	26
Cohrs, Lars	141
Computer-Einführung	113, 133, 161, 178, 212, 226, 258 f

D

Dänisch	108, 256
Danse Vita	127
Darß	76
Datenbank	48, 262
Datensicherheit	161, 226, 260
DELF-Prüfung	27
Demenz	22, 46
Denken, ästhetisches	98
Denkmal, offenes	233
DeuFöV	57
Deutsch als Fremd-/Zweitsprache	54 ff
Deutschland 1989 – 2020	76
Deutsch-Test für Zuwanderer DTZ	58
Doppelkopf	140
Dorfbewegung	137
Dorn-Deuß-Methode	102
Dozentenfortbildung	2, 20, 28, 30, 52
Drucken	171
Duo	46
Dvorák, Antonin	16

E		F		G	
Ebay	162	Fachkraft für Kleinstkindpädagogik	40	Garten/-gestaltung	120, 140, 196, 216, 233
EDV-Einführung	113, 133, 161, 178, 212, 226, 258 f	Fachkraft für sprachliche Bildung in Kitas	40	Gaststättenwesen	137
Eigenmotivation	21	Fachtagung U 3	36	GBiB	62
Einbruchsicherheit	234	Fairer Handel	91	Gebärdensprache	78
Einbürgerung/Einbürgerungstest	9	Fake-News	167	Geburt	197
Einstufungstest Sprachen	24, 55	Familienberater/-in Systemische/r	41	Gedächtnistraining	150, 244
Eisenbahn	195	Familien Ergo	94	Gedankenmuster	123
Eiweiß	101	Familienrat	93	Gedenkstätte Sandbostel	137
Elternarbeit, -gespräche	119	Faszien	104, 125, 152	Gefühle, Umgang mit	197
Englisch	95, 108 ff, 129 f, 158, 176, 189, 209, 224, 256 f	Feldenkraus	77, 126	Gelenk, künstliches	150
Entspannung	174, 247 f	Filzen	146	Genogramm-Arbeit	41
Erben, Vererben	93, 120, 182, 217, 234	Finanzbuchhalter/-in	49	Geschichtswerkstatt	137, 168, 195, 216, 233
Erdgas	217	Firmenschulungen	32, 34	Gewalt/-prävention	168
Ernährungsfragen	101 f, 106, 251 f	Fisch in der Kunst	142	Glasperlen	144
Erste Hilfe (bei Säuglingen und Kleinkindern)	43	Fitness	105, 126, 150, 204, 222, 249 f	Glocke, Die	15
Erzähl-Café	139	Flechtfrisuren	148	Goethe-Theater	16
Erzieher/-in Fortbildung	36 ff	Forscher Kleine	38	Goldschmieden	15
Erziehung	40, 93 f	Fotobuch-Erstellung	178	Gräberfeld Jelcz-Laskowice	92
Europa 1989 – 2020	76, 217, 233	Fotografie	98, 116, 134, 171, 183, 199, 239, 262	Griechisch	159
Europäischer ComputerPass	30 f	Fragetechnik, zirkuläre	41	Grönland	119
Europäischer Referenzrahmen	25	Französisch	110, 130, 159, 210, 224 f, 257	Grundbildung	61 ff
euZBQ	30	Frauengesprächskreise	92 f, 215	Guernsey	196
Excel	47, 78, 115, 133, 162, 192, 227, 260 f	Freiwillige/-r Müller/-in	10		
Exkursionen (Übersicht)	85	Freudenburg	6		
		Front National	91		



Foto: Andrea Franz, Riede

H	
Häkeln	146, 172, 240
Handy und Smartphone	113 f, 161, 178, 191, 212, 258
Hannover	217
Hauptschule	63 f
Haus der kleinen Forscher	38
Heger, Annie	141
Heilkräuter	101, 152, 221
Heilpflanzen	101, 152, 221
Heimatgeschichte	137 f, 168, 181, 233
Heimatkunde	138
Herzwochen	22, 100, 173, 244
Hesse, Hermann	236
Hildegard von Bingen	152
Hochschule, offene	66 f
Hochschulzugang ohne Abitur	64, 66 f
Hochsensibilität	149
Hörgerät	150
Homöopathie	102, 201
Hopper, Edward	198
Hospiz	169
Humor	141
Hunde	95



I

Imkern	181, 182
Impressum	266
Inklusion	40, 234
Integrationskurse	56 f
Integrative Erziehung	40
Interkulturelle Kompetenz	215
Interkulturelles	215
Internationales Sprachencafé	28
Internet	162, 259 f
Internetsicherheit	161, 226, 260
iPad/Phone	114, 191
iTunes/iMovie	114
Islamischer Staat	232
Italienisch	78, 110, 210, 257
ITIL Foundation	48

J

Jungenjahre (1945 – 75)	137
Jersey	196

K

Kaffee	156
Kafka, Franz	16
Keil, Annelie	140
Kindertagespflege	43 f
Kindeswohlgefährdung	36, 43
Kita	36 ff
Klang/-meditation	174, 201, 248 f
Kleinstkindpädagogik	40
Klöppeln	147, 240
Kochen	106 f, 128, 154 ff, 175, 187, 206 ff, 223, 251 ff
Konfliktbewältigung	197
Konzert, szenisches	16
Konzerthaus Glocke	15
Kräftigungstraining	150, 204, 250
Kräuterwanderung	206
Kranich(zug)	76
Krankenkassenzuschuss	19
Kreismuseum	163 f
Kreismusikschule	86 f
Kriegs- und Nachkriegszeit	137
Kulinarisches Nähcafé	241
Kunstgeschichte	142, 183
Kurzgeschichten	14

L

Landwirtschaft	196
Lange Kunstnacht	97
Laufen	187
Leichte Sprache	140
Leitbild der VHS	264
Le Pen, Marine	91
Lernförderung	65
Lernstrategien	95
Lesungen (Übersicht)	84
Line dance	127, 250
Linux	161
Literatur/Gesprächskreise	14, 114
Lohn- und Gehaltsabrechnung	79
Luther, Martin	95, 235
Lyrik	141

M

Mac	114
Malen	15, 96 f, 121, 144, 170 f, 199, 218 f, 237
Mama lernt Deutsch	58
Manga	143 f
Medienkompetenz	162
Mediensucht-Prävention	94
Medikation	150
Metallgestaltung	145
Migration/Migranten	92, 119, 215, 232
Mitarbeiterfortbildung	2, 20, 28, 30, 52
Mitlernkurse	63
Motivation	21
Müller, Freiwilliger	10
Mundhygiene	150
Museumseisenbahn	195
Musik	218, 236

N

Näh-Café, Kulinarisches	241
Nähen	99, 121 f, 148, 172, 184, 199 f, 220, 241 ff
Nana	237
Nationalsozialismus	233
Naturheilkunde	201
Niederländisch	110, 130 f
Nifbe	42
Norddeutscher Lloyd	138
Norwegisch	111
9. November	233

O

Oberndorf	137
Offene Hochschule	66 f
Office 2016	78
Office 365	47
Oper	16
Orientalischer Tanz	126
Ostfriesland	141
Outlook	48

P

Paarbeziehung	197
Pädagogische Mitarbeiter	40
Papierkunst	239
Patientenverfügung	93, 120, 182
PC-Einführung	113, 133, 161, 178, 212, 226, 258 f
PET-Flaschen-Kunst	171
Pflegebedürftigkeit	185 f
Pflegeeltern	44
Pflegereform	186
Picasso, Pablo	142
Pikler-Pädagogik	43
Pilates	105, 126, 152
Plattdeutsch	141, 157, 188, 236, 255
Politik aktuell	8
Populismus	120, 167
Porträtfotografie	171
Portugal	138, 234
Portugiesisch	131
Porzellan-Malerei	219
Potsdam	75
Powerpoint	79, 115, 228, 261 f
Präsentation	79
Prävention	92
Prag	139
Produktfotografie	134
Progressive Muskelentspannung	103, 124, 221
Project	48
Projektmanagement	48
Proof of Life	14
Prüfung Einbürgerungstest	9
Psychische Erkrankungen	22
Pubertät	94

Q

Qigong	103, 124, 174, 201 f, 221, 245
--------	--------------------------------

R

Realschule	64
Rechnen	72
Rechnungswesen	49, 228
Reformation	235
R.E.S.E.T	102
Rosteffekte	171
Rücken/-stärkung	126, 153, 203, 249
Ruhestand, Vorbereitung auf	79
Russisch	111, 159, 210

S

SAP	50 f, 79
Schach	235
Schauspielen	236
Scherf, Henning	140
Schiermonikoog	217
Schizophrenie	22
Schlaf	14
Schlafstörungen	102
Schlesien	168
Schmerzbewältigung	149
Schmieden	145
Schnarchen	150
Schnitzen	99
Schreibwerkstatt	142, 170
Schulabschlüsse	63 f
Schwedisch	78, 210, 225
Sehstörungen	36
Seifen-Herstellung	144
Selbstbehauptung	93, 235
Selbstbewusstsein	140
Selbstfürsorge	149
Selbstverteidigung	175, 205
Senioren-Begleitung	46
Senioren-Gesprächskreis	92
Senioren Kreativ	97
Shiatsu	102, 152
Sicherheit, innere	232
Sicherheitspolitik, Europäische	91
Singen	143
Smartphone	113 f, 161, 178, 191, 212, 258
Spanisch	112, 131 f, 160, 177, 190, 211, 225, 257
Spiele	95, 235
Sprache, Leichte	28, 140
Sprachencafé	28
Sprachförderung	36
Sprach-Prüfung	26 f, 58
SQL	48
Stadtführung im Sitzen	181
Städtepartnerschaft	233
Sterben, Sterbebegleitung	140, 169, 197
Stifter, Adalbert	76
St. Petersburg	183
Stress/Anti-Stress	77, 123, 174, 247
Stricken	146 f, 172, 184, 240
Studieren ohne Abitur	64, 66 f
Systemisches Arbeiten	41, 140

T

Tabellenkalkulation	siehe Excel
Tablet	113 f, 191
Tag der Regionen	9, 106, 168
Tag des offenen Denkmals	233
Tageshauptschulen	63
Tagesrealschulen	64
Taijiquan (Tai Chi)	104, 202, 222, 245
Tansania	195
Tanzen	126 f, 170, 250
Tastschreiben	116, 192
Teilnahmebedingungen der VHS	265
TELC-Prüfung	26
Tennis	204
Terrorismus	120, 232
Testament	120, 182, 217, 234
Test DaF	58
Textverarbeitung	siehe Word
Theater, Theaterstage	16
Theater/-spiel	236
Topfgeplauder	254
Töpfern	98, 199, 220
Trauerarbeit	235
Trimm dich	204
Trump, Donald	120, 167
Tucholsky, Kurt	198
Türkisch	132
Teain, Mark	16

V

Vereine, gemeinnützige	217
Verhaltensauffälligkeiten	216
Verschörungstheorien	167
VHS-Concept	40 f
Vintage-Möbel	144
Visio	48
Vorsorgevollmacht	93, 120, 182
Vorträge (Übersicht)	82 ff

W

Waldspaziergang	138
Wandern	153
Wassergymnastik	128, 153, 205, 223
Weben	148
Webinare	8, 91, 120, 167, 232
Weidenflechten	98, 239 f
Weihnachtslesung	141
Wing Tsun	205
Werkstatt Erziehung	94
West Coast Swing	250
Whisky	156
Windows 10	113, 226
Wirbelsäule	102, 126
Wohlfühltag	174, 249
Wolle färben	145
Word	78, 192, 227, 260
Work-Life-Balance	21

X

Xpert	30 f
-------	------

Y

Yoga	104 f, 124 f, 152, 174 f, 186, 202 f, 222, 245 ff
------	--

Z

Zehn-Finger-Tast schreiben	116, 192
Zeichnen	143 f, 237
Zukunftswerkstatt	119
Zweiter Bildungsweg	60 f



www.vhs-diepholz.de

Besuchen Sie unsere Webseite! Hier können Sie schnell, spontan und unkompliziert Ihre Veranstaltung finden und buchen.

vhs
Landkreis Diepholz



VHS des Landkreises Diepholz
Nienburger Straße 5, 28857 Syke
Tel. 04242 976-4444 und 976-4075, Fax 04242 976-4942



Anmeldung

Ich melde mich verbindlich zu den genannten Veranstaltungen an. Die im Programmheft festgelegten Teilnahmebedingungen erkenne ich an. Soweit im Programmheft ausgewiesen, wird bei weniger als 10 Teilnehmenden der Kleingruppenpreis erhoben.

Veranstaltungsnummer Kurztitel

Beginn Entgelt € Material-/Nebenkosten €

Kleingruppenpreis möglich (7 – 9 Teilnehmende), bei Einverständnis ankreuzen

Veranstaltungsnummer Kurztitel

Beginn Entgelt € Material-/Nebenkosten €

Kleingruppenpreis möglich (7 – 9 Teilnehmende), bei Einverständnis ankreuzen

Name, Vorname Geburtsdatum

Straße, Hausnummer weiblich männlich

Postleitzahl, Ort

Telefon tagsüber Telefon privat

E-Mail

Datum der Anmeldung

Unterschrift

Bei Mehrtagesveranstaltungen (Bildungsurlaub, Wochenendseminare)

Ich wünsche Übernachtung ja nein Ich bin beschäftigt in Niedersachsen

Einzelzimmerzuschlag ja nein Bremen

Ich wünsche eine Bildungsurlaubsbescheinigung ja nein

Ich suche ich biete PKW-Mitfahrgelegenheit

Teilnahmeentgelt

SEPA Lastschriftmandat gegen Rechnung

VHS des Landkreises Diepholz, Nienburger Str. 5, 28857 Syke

Gläubiger-Identifikationsnummer DE 2700100000478081, Mandatsreferenz wird separat mitgeteilt.

Ich ermächtige die VHS, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der VHS auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die von meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

Postleitzahl, Ort

Kreditinstitut – Name BIC

IBAN DE | | | | |

Datum, Ort, Unterschrift