

# Bildungsurlaub

Jahresprogramm 2024

+ Angebote der Sommer-Akademie 2024



#### **Impressum**

Das Jahresprogramm ›Bildungsurlaub‹ wird herausgegeben von der VHS des Landkreises Diepholz Am Petermoor 1 B 27211 Bassum

Tel. 04242 976-4075 Fax 04242 976-4942

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

Gestaltung: machart-bremen.de Stefan Oelgemöller Maren Heitmann

Druck: wir-machen-druck.de

Auflage: 1000

#### Organisatorische Hinweise

Bildungsurlaub wird zusätzlich zum tariflichen Erholungsurlaub gewährt.
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 Bildungsurlaubsgesetz als auch nach dem Bremischen Bildungszeitgesetz anerkannt.

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

### **Vorwort**



Liebe Leserinnen und Leser,

Bildungsurlaub – dieses Thema ist stets aktuell. Die Bedeutung der Erwachsenenbildung innerhalb eines lebenslangen Lernprozesses nimmt immer noch zu. Es ist naheliegend, darin mehr Zeit zu investieren. Und so möchten wir Ihnen ans Herz legen, Ihren Anspruch auf Bildungsurlaub wahrzunehmen.

Bis zu fünf Arbeitstage im Jahr stehen Ihnen zu, um sich im Rahmen einer anerkannten Bildungsveranstaltung intensiv mit einem Thema Ihrer Wahl auseinanderzusetzen:

Sie wollten schon immer eine Sprache lernen oder Sprachkenntnisse auffrischen? Oder ein politisch-historisches Thema aus verschiedenen Perspektiven durchdenken? Vielleicht fehlte Ihnen bislang immer die Zeit, Ihre EDV-Kenntnisse in einem bestimmten Programm zu vertiefen? Oder Sie möchten individuelle Kompetenzen entwickeln, um persönliche oder berufliche Perspektiven zu entfalten? Oder ein Gesundheitsthema? Das ist immer aktuell!

Die Lernanlässe sind ebenso vielfältig wie die verschiedenen Seminarangebote. Die Volkshochschule des Landkreises Diepholz freut sich auf Ihre Anmeldung.

Selbstverständlich können sich auch all diejenigen anmelden, die dies außerhalb des Rahmens eines Bildungsurlaubs machen möchten.

Wir wünschen Ihnen eine anregende Lektüre!

Ihre Volkshochschule des Landkreises Diepholz

### **Inhalt**

- 4 Gesellschaft
- 8 Kultur
- 10 Gesundheit
- 15 Sprachen
- 19 Computer & Co.
- 27 Angebote als Online-Bildungsurlaub
- 33 Sommer-Akademie
- 46 Anmeldeformular



## Amrum – Insel im Nationalpark

Die Nordfriesische Insel Amrum ist ein ganz besonderer Lebensraum. Auf kleiner Fläche sind hier ganz unterschiedliche Landschaftstypen versammelt: Der breite Dünengürtel 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 kör-

perlicher Fitness verfügen, da längere Exkursionen zu Fuß und mit dem Fahrrad Teil unseres Programms sein werden. Eigene Anreise; schriftliche Anmeldung.



Tom Ben Guischard
So, 01.09.24, 18:00 Uhr
5 U-Tage, 515,00 €, im DZ inkl. Frühstück
und Lunchpaket; Etagenduschen, inkl. Eintrittsgelder, Exkursionskosten, Fahrräder.
EZ-Zuschlag 50,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: P00104001



Fotos: pixabay.com

## Kultur- und Naturschutz auf Hallig Hooge

Die Halligen sind kleine Eilande, die vor der nordfriesischen Küste liegen. Sie sind dadurch gekennzeichnet, dass sie mehrmals im Jahr von der Flut überspült werden (»Land unter«), eine ökologisch, ästhetisch einzigartige Natur besitzen und ihre Einwohner eine besondere regionale Identität (»Friesentum«) entwickelt haben. Hallig Hooge gilt mit ca. 150 FinwohnerInnen als die bevölkerungsstärkste der zehn Halligen und wird auch als »Königin der Halligen« gehandelt. Sie sollten über ein gewisses Maß an körperlicher Fitness verfügen, da längere Exkursionen zu Fuß und auf dem Fahrrad Teil unseres Programms sein werden. Eigene Anreise; schriftliche Anmeldung.

Hallig Hooge, Backenswarft

Tom Ben Guischard

So, 08.09.24, 18:00 Uhr

5 U-Tage, 567,00 €, inkl. Ü/HP (Getränke
beim Abendessen vor Ort zu zahlen) im DZ
(z. T. mit Etagenduschen), inkl. Eintrittsgelder, Exkursionskosten, Fahrräder. EZZuschlag: 60,00 €

Keine Ermäßigung möglich
Kursnummer: P00104002



Fotos: pixabay.com

#### Für die folgenden drei Bildungsurlaube mit Heinrich Warneke gilt:

In Kooperation mit der Europäischen Akademie Berlin

Veranstaltungsort: Berlin, Europäische Akademie, Bismarckallee 46 – 48

Jeweils 5 U-Tage, 40 U-Std., 450,00 €, Übernachtung DZ inkl. Frühstück; EZ-Zuschlag: 80,00 €. Seminar ohne Übernachtung und Frühstück 265,00 €. Keine Ermäßigung möglich.

Zum Zwecke der Rechnungserstellung leiten wir Ihre Anmeldedaten an unseren Kooperationspartner die Europäische Akademie Berlin, Bismarckallee 46/48 in Berlin weiter. Die Verpflegung wie im Programm vermerkt, Eintrittsgelder, die Transferkosten innerhalb des Programms in Berlin und eine umfangreiche Tagungsmappe sind im Teilnahmebeitrag enthalten. Die An- und Abreise nach bzw. von Berlin erfolgt auf eigene Kosten.

### Europa hat ein Parlament gewählt – was nun?

## Das Ergebnis der Wahl des Europäischen Parlamentes und wie es mit Europa weitergeht

Vom 06. bis 09. Juni 2024 wurde das Europäische Parlament in direkter und geheimer Wahl neu gewählt. Wie sind die politischen Kräfte in Europa jetzt zu bewerten? Wurde der Trend hin zu rechtspopulistischen Akteuren in der EU gestoppt oder konnte er sich weiter verstärken? Die großen Probleme Europas mit der fortschreitenden Migration und dem Klimawandel konnten bisher nicht wirklich gelöst werden; haben sich dafür neue Optionen entwickelt? Wie können die europäischen Werte angesichts der seit Jahren steigenden Nationalismen in den Mitgliedsstaaten verteidigt werden? Wie kann die Europäische Union wachsen und weiteren Staaten eine sichere Heimstatt und steigenden

Wohlstand bieten? Wie geht die Europäische Union mit der Ukraine und weiteren Beitrittskandidaten um? Die Finanzprobleme in der EU wachsen weiter und sind bisher nicht gelöst; welche Lösungsansätze bieten sich an? Mit diesen und weiteren Fragen wollen wir uns in einem generationsübergreifenden Bildungsseminar mit vielen Gesprächen und Besuchen vor Ort beschäftigen und dabei die Strukturen in der Europäischen Union besser kennen- und verstehen lernen.

#### Heinrich Warneke

Mo, 24.06.24, 14:00 Uhr Kursnummer: 000102001

## 35 Jahre nach dem Mauerfall – wie hat sich Europa verändert? Bildungsseminar mit Besuchen vor Ort und Zeitzeugengesprächen

2020 feierte Deutschland und ganz Europa 30 Jahre Deutsche Einheit. Das Ende des Kalten Krieges in den 80er Jahren des letzten Jahrhunderts öffnete den Weg nicht nur für die Wiedervereinigung von BRD und DDR – sondern auch für das Zusammenwachsen Europas. Noch drei Jahrzehnte später ziehen Politiker und Bürger/-innen in Ost und West eine mehr als ernüchternde Bilanz und durch den Krieg in der Ukraine ist der Frieden in Europa ernsthaft bedroht. Warum verläuft die Integration so unbefriedigend? Worauf beruhen die offensichtlich noch immer vorhandenen Unterschiede, etwa wenn es um die Migrationspoli-



tik oder den Wahlerfolg rechtspopulistischer Parteien geht? Wollen einige Mitgliedsstaaten der EU es den Briten gleichtun und die EU vielleicht am liebsten wieder verlassen? Und was muss die Politik in Europa tun, um die Blockaden bei der Annäherung von Ost und West zu überwinden? Wie können die Institutionen der Europäischen Union demokratischer und transparenter werden?

Mit diesen Fragen wollen wir uns im Mittelpunkt eines generationsübergreifenden Bildungsseminars mit Besuchen vor Ort und Zeitzeugengesprächen beschäftigen.

#### Heinrich Warneke

Mo, 14.10.24, 14:00 Uhr Kursnummer: P00102002

## Über 1700 Jahre Jüdisches Leben in Deutschland – völlig normal? Bildungsseminar mit Besuchen vor Ort und Zeitzeugengesprächen

»Die Juden reden zu viel über den Holocaust.« Einer aktuellen Studie des Jüdischen Weltkongresses zufolge stimmen vier von zehn Deutschen dieser Aussage zu. Über 75 Jahre nach der Befreiung des NS-Vernichtungslagers Auschwitz stellt sich damit die beunruhigende Frage: War der Anschlag auf die Synagoge in Halle im Oktober 2019 vielleicht viel weniger eine Einzeltat als bisher gedacht? Sind die Deutschen vielleicht tatsächlich schon wieder anfällig für jenen Antisemitismus, der von den Nationalsozialisten zur verbrecherischen Staatsideologie erhoben wurde, dessen Wurzeln aber viel weiter zurückreichen? Seit etwa 1700 Jahren leben Juden in deutschen Ländern, die noch lange nicht zu einem Staat geworden waren. Ein wirklich nachbarschaftliches Verhältnis mit der christlichen Majorität blieb jedoch über Jahrhunderte die Ausnahme. Weder die Aufklärung noch die zunehmende Säkularisierung der Gesellschaft beseitigte die teils aberwitzigen Vorurteile und Stereotypen, die über »die Juden« grassierten. Und das

die Weimarer Republik den jüdischen Bürger/-innen schließlich endlich die volle rechtliche Gleichstellung gewährte, schützte sie nur wenig später nicht davor, vor den Augen der deutschen Öffentlichkeit systematisch deportiert, gefoltert und ermordet zu werden.

Wie leben Juden und Jüdinnen in Deutschland heute? Inwieweit sind sie in die deutsche Gesellschaft integriert, inwieweit haben sie sich eine eigene Identität bewahrt? Wie kann und soll die Erinnerung an den Holocaust bewahrt werden? Und wie können wir Deutschland gerade in Zeiten großer Migrationsbewegungen zu einem Land machen, das resistent gegen die religiös motivierte Ausgrenzung bestimmter Bevölkerungsgruppen ist und Heimat für Gläubige aller Religionen bietet? Mit diesen Fragen wollen wir uns im Mittelpunkt eines generationsübergreifenden Bildungsseminars mit Besuchen vor Ort und Zeitzeugengesprächen beschäftigen.

#### Heinrich Warneke

Mo, 09.12.24, 14:00 Uhr Kursnummer: P00102003



#### Eduard Mörike im Schwabenland

#### Literarische Texte - Rezeption und Interpretation am Beispiel von Eduard Mörike



Eduard Mörike
– war das nicht
der verbummelte, ständig
kränkelnde
schwäbische
Dorfpfarrer,
dem im Leben
so viel schief
ging (Ausbil-

dung, Beruf, Familie, Ehe), der niemals aus seiner Heimat rauskam, der als Schriftsteller zu seiner Zeit nur bescheidenen Erfolg hatte und von H. Heine und anderen als ȟberholt« abgetan wurde? Ja, aber er hat uns auch einige der schönsten Gedichte des 19. Jahrhunderts hinterlassen. Wer kennt nicht »Frühling lässt sein blaues Band ...« oder »Im Nebel ruhet noch die Welt ...«. Damit ist er ein Prototyp der späten Romantik (abschätzig »Biedermeier« genannt), deren Vertreter sich aus der Gesellschaft zurückzogen: aus den Städten in die Provinz, in die Natur, in die »Idylle«. Gleichzeitig war das aber auch ein produktiver Protest gegen die moderne, aufgeklärte Welt der Wissenschaft und Technik - eine Lage, in der wir uns noch heute befinden. Anhand der Gedichte, einiger Erzählungen / Märchen und Briefen und

einem Überblick über sein Leben werden wir versuchen, ihm und seiner Zeit näher zu kommen. Auch seine Zeitgenossen und Freunde werden wir kennenlernen, insbesondere Justinus Kerner im nahen Weinsberg. Und nicht zuletzt: die Vertonung seiner Gedichte durch Hugo Wolf.

Als Ausflüge sind geplant: Pfarrhaus und Museum in Cleversulzbach; Kerner-Haus und Weibertreu in Weinsberg und event. Besuch seiner Geburtsstadt Ludwigsburg (sehenswerte Barockstadt mit großem Schloß und Garten).

Unser schönes Tagungshaus liegt hoch über den Weinbergen von Löwenstein und lädt zu kürzeren Wanderungen oder Spaziergängen ein. Es ist mit Schnellzug bis Heilbronn und von dort mit dem Regionalverkehr zu erreichen. Eigene Anreise

#### Löwenstein

Evangelische Tagungsstätte, Altenhau 57 Christof Eckardt So, 28.04.24, 17:00 Uhr 6 U-Tage, 40 U-Std., 685,00 € (EZ-Zuschlag 65,00 €) inkl. VP und Museumsführungen Keine Ermäßigung möglich.

Kursnummer: 000201002



#### Grimmelshausen in der Ortenau

## Literarische Texte – Rezeption und Interpretation am Beispiel von Hans Jakob Christoffel von Grimmelshausen.

Grimmelshausen wurde in Gelnhausen/Hessen im 30-jährigen Krieg geboren, er diente als Soldat auf der kaiserlichen Seite. Nach Kriegsende wurde er in Gaisbach sesshaft. Er arbeitete als Burgverwalter, Schankwirt und später als Schultheiß in Renchen. Hier in der Ortenau entstehen seine zahlreichen Werke.

Im Zentrum des Seminars steht »Der abenteuerliche Simplizissimus« und weitere Texte aus dessen Umfeld, wie z. B. »Lebensbeschreibung der Erzbetrügerin und Landstörzerin Courage«.

Grimmelshausen beschreibt in diesem kritischen Zeitgemälde Deutschland im Dreißigjährigen Krieg. Viel konkreter als in der wunderbaren Barocklyrik eines Gryphius wird uns dieser erste »Weltkrieg« auf deutschem Boden vor Augen geführt. Mittelalterliche und neuzeitliche Denkströmungen mischen sich in diesem ersten nicht-höfischen

Roman in der deutschen Literaturgeschichte und Grimmelshausen, zwar kein »poeta doctus«, kein gelehrter Poet, wie viele seiner Schriftstellerkollegen, bietet auch uns heutigen Lesern – zumal in der sehr guten »Übersetzung« in modernes Deutsch durch Reinhard Kaiser – auch literarisch höchsten Lesegenuss.

Unser Tagungshaus ist ein kleines Landhotel, das uns mit leckerer badischer Kochkunst und einem wunderschönen Biergarten verwöhnen wird.

#### Oberkirch / Ortenaukreis

Kursnummer: 000201001

Christof Eckardt / Sabine Schnelle So, 02.06.24, 17:00 Uhr 6 U-Tage, 40 U-Std., 895,00 € 3 kleine Einzelzimmer: 855,00 € inkl. VP und Kurtaxe Keine Ermäßigung möglich.



Grimmelshausen-Denkmal in Oberkirch – Foto: www.oberkirch-kultur.de



### Entspannung in mir – Entspannung im Miteinander

In dieser Bildungszeit lernen Sie, wie Stress sich auf Ihre körperliche und mentale Gesundheit auswirkt. Auch erfahren Sie, wie durch Stress die Kommunikation in der Familie oder am Arbeitsplatz belastet wird. Sie erforschen Ihre eigene Stressbelastung und lernen Wege, diese zu reduzieren. Zudem entwickeln Sie ein Verständnis für die Fallstricke in der Kommunikation in der Familie und am Arbeitsplatz. Und Sie lernen, neue Wege zu gehen. Ziel dieser Bildungszeit ist neben der Stressreduktion, dass Sie am Ende einen Werkzeugkoffer zur Hand haben, mit dem Sie sich selbst (und unser Gegenüber) besser verstehen. Sie werden befähigt, Konflikte friedvoll zu lösen und ein entspanntes. gesundes Miteinander wird möglich.

Ihre Kursleiterin ist Kommunikationswirtin, Gestalttherapeutin und seit Jahren erfolgreiche Yogalehrerin. Sie ist seit über 20 Jahren in der psychosozialen Beratung von Einzelpersonen, Paaren und Familiensystemen tätig. Die Anerkennungen als Bildungsurlaub in Niedersachsen und als Bildungszeit in Bremen liegen vor. Darüber hinaus ist eine Teilnahme für alle Interessierten möglich.

#### Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a Renate Klingspor Anmeldung bis 25.08.2024 Mo, 07.10.24, 9:00 Uhr 5 U-Tage, 32 U-Std., 149,00 €, Kleingruppe: 177,00 €

Kursnummer: P00301020

## 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 Anerkennungen auf Bildungszeit in Bremen für Vollbeschäftigte und in Niedersach-



sen für Teilzeitbeschäftigte, deren Arbeitszeit bis zur Hälfte eines/einer entsprechend Vollbeschäftigten beträgt (§ 2 Abs. 1 DVO-NBildUG), liegen vor. Darüber hinaus ist eine Teilnahme für alle Interessierten möglich. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, ein Kissen, eine Decke und warme, rutschfeste Socken sowie Proviant/Getränke und Schreibmaterial.

#### Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1
Dr. Jutta Ehlers
Anmeldung bis 12.02.2024
Mo, 18.03.24, 09:00 Uhr
5 U-Tage, 30 U-Std.,
138.00 €, Kleingruppe: 158.00 €

Kursnummer: 000301011

## Stressabbau im Berufsalltag – Gesundheitsprävention durch bewusste Wahrnehmung des Rückens im Arbeitsalltag

Schmerzen im Rücken sind ein Alarmzeichen unseres Körpers und signalisieren, aktiv werden zu müssen. Fernab von Büround Alltagsstress vermittelt Ihnen dieser Bildungsurlaub Kenntnisse und Fähigkeiten, die Rückenmuskulatur zu stärken und das Wohlbefinden zu erhöhen. Sie erwerben darüber hinaus Verständnis für die Zusammenhänge von Arbeits- und Umweltbelastungen, Lebenssituationen und gesunder Lebensführung, Wahrnehmungsübungen, funktionelle Gymnastik, richtiges Stehen, Sitzen, Liegen und Bücken werden im Fokus des Bildungsurlaubs stehen. Nehmen Sie sich eine Woche Zeit für Ihr ganz persönliches Wohlbefinden und stärken Sie damit Ihre Vitalität am Arbeitsplatz.

Für diese Veranstaltung sind Bildungsurlaub (Nds.) und Bildungszeit (HB) anerkannt. Darüber hinaus ist eine Teilnahme für alle Interessierten möglich.

Bitte bequeme Kleidung und warme Socken, ein kleines Handtuch, Kissen, eine dünne Decke, Tagesproviant, Getränke und Schreibmaterial mitbringen.

#### Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1 Andrea Barth Mo, 08.01.24, 09:00 Uhr 5 U-Tage, 40 U-Std., 160,00 €, Kleingruppe: 185,00 € Kursnummer: N00301016

#### Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1 Andrea Barth Anmeldung bis 30.12.2023 Mo, 05.02.24, 09:00 Uhr 5 U-Tage, 40 U-Std., 160,00 €, Kleingruppe: 185,00 € Kursnummer: 000301015

#### Stuhr-Heiligenrode

Künstlerstätte, An der Wassermühle 5 Andrea Barth Anmeldung bis 10.03.2024 Mo, 22.04.24, 09:00 Uhr 5 U-Tage, 40 U-Std., 160,00 €, Kleingruppe: 185,00 € Kursnummer: 000301014

#### Stuhr-Heiligenrode

Künstlerstätte, An der Wassermühle 5 Andrea Barth Anmeldung bis 13.10.2024 Mo, 25.11.24, 09:00 Uhr 5 U-Tage, 40 U-Std., 164,00 €, Kleingruppe: 230,00 € Kursnummer: P00301014

## Regeneration und gesunder Schlaf – Damit der Berufsalltag mit Kraft und Freude gelingt

Täglich kommt das Handy an unsere Ladestationen. Das ist uns wichtig. Wie oft laden sie aber ihren persönlichen Akku auf? Laden neue Energie, damit der Alltag gut gelingt? Die Herausforderungen unseres beruflichen und persönlichen Alltags sind groß. Oft begleiten uns chronische Stressoren, egal ob es innere Einstellungen, Antreiber sind oder äußere Stressoren wie Leistungsdruck, Zeitdruck, Arbeitswege, Homeoffice usw. Dabei sind schon kleine Unterbrechungen aus dem Hamsterrad wertvoll.

Nutzen sie diese Bildungszeit, um ihre Ressourcen wieder neu zu entdecken. Kleine Bewegungseinheiten in der schönen Umgebung oder auf der Matte, Atemübungen, Progressive Muskelentspannung, Ruheübungen, Theorie und Übungen, damit gesunder, regenerierender Schlaf gut gelingt, werden die Woche zu einer kraftvollen Ladestation machen.

Die Anerkennung für Bildungsurlaub in Niedersachsen liegt für Teilzeitbeschäftigte, deren Arbeitszeit bis zur Hälfte eines entsprechend Vollbeschäftigten beträgt, vor (gem. § 2 Abs. 1 DVO-NBildUG). Die entspre-

chende Anerkennung als Bildungszeit in Bremen lag zum Redaktionsschluss noch nicht vor, bitte informieren Sie sich online. Darüber hinaus ist eine Teilnahme am Kurs für alle Interessierten möglich. Bitte bequeme Kleidung (auch für draußen) und warme Socken, ein kleines Handtuch, Kissen, eine dünne Decke, Tagesproviant, Getränke und Schreibmaterial mitbringen.

#### Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a Dr. Jutta Ehlers
Anmeldung bis 01.03.2024
Mo, 15.04.24, 09:00 Uhr
5 U-Tage, 30 U-Std.,
170,00 €, Kleingruppe: 180,00 €
Kursnummer: 000301013

#### Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B Dr. Jutta Ehlers Anmeldung bis 26.05.2024 Mo, 08.07.24, 09:00 Uhr 5 U-Tage, 30 U-Std., 170,00 €, Kleingruppe: 180,00 € Kursnummer: 000301012

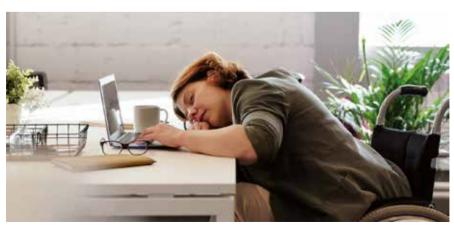


Foto: Marcus Aurelius, www.pexels.com

## Innere Balance und Stressminderung durch Achtsamkeit

Optimale berufliche Leistung, erfüllte und selbstbestimmte private Lebensgestaltung, ohne krank zu werden, ohne Verlust an Freude und Entfaltungskraft, persönlich nicht »unter die Räder« zu kommen oder berufliche Anerkennung: Manchmal begegnet uns unser Leben – die Verbindung von Privatem und Beruflichem – das Alltagsleben schlechthin als Spagat – manchmal als grenzenloses Verschwimmen. Darin die Balance zu finden und zu halten, um an Leib und Seele gesund zu bleiben, ist Thema und Beschäftigung in dieser Woche. Unterstützend werden kleine Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen aus dem Qigong angeboten. Die Anerkennung auf Bildungsurlaub/-zeit 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) beantragt. Darüber hinaus ist eine Teilnahme für alle Interessierten möglich.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, ein Kissen, eine Decke und warme, rutschfeste Socken sowie Proviant/Getränke und Schreibmaterial.

#### **Bassum**

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B Jutta Berms Anmeldung bis 26.04.2024 Mo, 03.06.24, 09:00 Uhr 5 U-Tage, 30 U-Std., 123,00 €, Kleingruppe: 148,00 € Kursnummer: 000301018

#### Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Jutta Berms
Anmeldung bis 30.08.2024
Mo, 07.10.24, 09:00 Uhr
5 U-Tage, 30 U-Std.,
123,00 €, Kleingruppe: 148,00 €
Kursnummer: P00301012

## Stressbewältigung und Rückenstärkung

Rückenschmerzen können vielfältige Ursachen haben. Häufiger als angenommen ist nicht ursächlich der Rücken verantwortlich, sondern vielfältige alltägliche Stressbelastungen wie Arbeitssituation, Lebenssituation, Lebenseinstellung, Umweltbelastungen, die gemeinsam im Rückenschmerz münden. Der Bildungsurlaub widmet sich Ihren Stressursachen und deren Symptomen. Diese sollen gemeinsam herausgearbeitet, aufgespürt und erfahrbar gemacht werden. Abschließend begleiten praktische Übungen für den Rücken und Entspannungsmomente den Lernprozess.

Eine Anerkennung als Bildungsurlaub für Niedersachsen und Anerkennung als Bildungszeit in Bremen lag zum Redaktionsschluss noch nicht vor, bitte informieren Sie sich online. Darüber hinaus ist eine Teilnahme für alle Interessierten möglich.

#### Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a Irene Brecklinghaus
Anmeldung bis 14.04.2024
Mo, 27.05.24, 08:30 Uhr
5 U-Tage, 36 U-Std.,
142,00 €, Kleingruppe: 152,00 €
Kursnummer: 000301010

## Die Kraft der Achtsamkeit im Alltag etablieren

#### am Konzept Mindful-Business

Die Arbeitswelt verändert sich stetig und somit steigt der Druck, sich nahezu täglich mit neuen Situationen auseinanderzusetzen. In sich wandelnden Arbeitssettings werden von Ihnen Flexibilität, schnelles Umdenken oder auch tägliches Erlernen neuer Methoden der Zusammenarbeit erwartet. Wie schaffen Sie es, dem Stand zu halten? Wie bleiben Sie mit sich verbunden? Wenn Sie sich das auch fragen, dann ist es Zeit für, Mindful Business'. Doch wie kann die Einbindung von Achtsamkeit und Meditation im Beruf gelingen? In diesem Bildungsurlaub wird das Verständnis für bewusstes Arbeiten vermittelt. Gemeinsam entwickeln wir Strategien für mehr Wohlbefinden und ein gutes Miteinander am Arbeitsplatz, Die TeilnehmerInnen lernen verschiedene Bewegungsübungen, Meditationstechniken und Tools für Mikro-Pausen für einen leichteren, erfüllteren Berufsalltag kennen, um diese in Ihre berufliche Handlungskompetenz einfließen zu lassen. Die Anerkennungen als Bildungsurlaub in Niedersachsen und als Bildungszeit in Bremen liegen vor. Darüber hinaus ist eine Teilnahme für alle Interessierten möglich.

Bitte bequeme Kleidung und warme Socken, ein Handtuch als Unterlage, Tagesproviant, Getränke und Schreibmaterial mitbringen.

#### Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a Sandra Lund
Anmeldung bis 08.01.2024
Mo, 12.02.24, 08:30 Uhr
5 U-Tage, 36 U-Std.,
150,00 €, Kleingruppe: 190,00 €
Kursnummer: 000301016

#### Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a Sandra Lund Anmeldung bis 05.07.2024 Mo, 19.08.24, 08:30 Uhr 5 U-Tage, 36 U-Std., 150,00 €, Kleingruppe: 190,00 € Kursnummer: 000301017

#### Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a Sandra Lund Anmeldung bis 06.01.2025 Mo, 10.02.25, 08:30 Uhr 5 U-Tage, 36 U-Std., 160,00 €, Kleingruppe 190,00 € Kursnummer: 000301010



## Deutsche Gebärdensprache 1

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. Sie möchten die Gebärdensprache erlernen, haben bisher aber keine Vorkenntnisse? Dann ist das Seminar genau das Richtige. In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der visuellen, nonverbalen Kommunikation. Körpersprache, Mimik und Fingeralphabet bilden dabei die Schwerpunkte.

Die Dozentin ist gehörlos, die Gebärdensprache ist ihre Muttersprache.

#### Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B Doris Geist Anmeldung bis 04.08.2024 Mo, 09.09.24, 09:00 Uhr 5 U-Tage, 30 U-Std., 150,00 €, Kleingruppe: 160,00 €, Kleinstgruppe: 200,00 € inkl. Pausenkaffee; zzgl. 8,00 € Materialkosten Kursnummer: P00426001

## Deutsche Gebärdensprache 2

Sie haben bereits den Bildungsurlaub»Deutsche Gebärdensprache 1« besucht oder sich in einem anderen Kontext elementare Kenntnisse der Gebärdensprache angeeignet und möchten diese ausbauen? In diesem Bildungsurlaub wird die Möglichkeit geboten, diese Kenntnisse aktiv anzuwenden sowie zu erweitern. Darüber hinaus erhalten Sie einen tieferen Einblick in den Alltag gehörloser Menschen.

Die Dozentin ist gehörlos, die Gebärdensprache ist ihre Muttersprache.

#### Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B Doris Geist Anmeldung bitte sofort Mo, 15.01.24, 09:00 Uhr 5 U-Tage, 30 U-Std., 150,00 €, Kleingruppe: 160,00 €, Kleinstgruppe: 200,00 € inkl. Pausenkaffee; zzgl. 8,00 € Materialkosten Kursnummer: N00426010



## The Joy of English B1/B1+

Do you get nervous when you have to speak English in front of business partners, colleagues or strangers on the street? Does the right word fail you when you have to speak English? Are you looking for the chance to practice speaking in a place where there is no pressure? Well, look no further. This course offers you an interesting week to learn and improve your English vocabulary and communication skills. The practised grammar functions will become extra tools for you to improve your English experience ... Among other things we'll be

- discussing, talking, conversing about various topics
- practicing normal everyday language

#### Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a Jacqueline Schneider Anmeldung bis 28.01.2024 Mo, 04.03.24, 10:30 Uhr 5 U-Tage, 32 U-Std., 148,50 €, Kleingruppe: 158,50 €, Kleinstgruppe: 198,50 € inkl. Begleitmaterial und Pausenkaffee Kursnummer: 000406006

- using figurative speech to add zest to your speaking
- describing people, actions, processes
- practising useful language
- telling stories
- · enjoying using English

There are two courses offered. One in spring and one in autumn. They have different content, but the same goal.

This course is taught by a native speaker with many years of experience teaching English and is for people who have an English knowledge level B1 or higher. If you want to feel more confident about your English communication skills, join the course. Looking forward to seeing you!

#### Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a Jacqueline Schneider Anmeldung bis 18.08.2024 Mo, 23.09.24, 10:30 Uhr 5 U-Tage, 32 U-Std., 148,50 €, Kleingruppe: 158,50 €, Kleinstgruppe: 198,50 € inkl. Begleitmaterial und Pausenkaffee Kursnummer: P00406006

## Englisch – mal anders 10

Hören – Zuhören – Verstehen Sprechen – Diskutieren – Erzählen Lesen – Bewegen – Singen Kochen – Backen – Genießen Voraussetzung: Englischkenntnisse auf dem Niveau B1+/B2.

#### Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Else-Maria Christensen
Anmeldung bis 28.04.2024
Mo, 03.06.24, 08:30 Uhr
5 U-Tage, 32 U-Std., 158,50 €, Kleingruppe:
168,50 €, Kleinstgruppe: 208,50 € inkl.
Begleitmaterial, Pausenkaffee sowie Mittagessen am letzten Veranstaltungstag
Kursnummer: 000406002

## Englisch – mal anders 12

Hören – Zuhören – Verstehen Sprechen – Diskutieren – Erzählen Lesen – Bewegen – Singen Kochen – Backen – Genießen Voraussetzung: Englischkenntnisse auf dem Niveau Anfang B2.

#### Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Else-Maria Christensen
Anmeldung bis 05.05.2024
Mo, 10.06.24, 08:30 Uhr
5 U-Tage, 32 U-Std., 158,50 €, Kleingruppe:
168,50 €, Kleinstgruppe: 208,50 € inkl.
Begleitmaterial, Pausenkaffee sowie Mittagessen am letzten Veranstaltungstag
Kursnummer: 000406003

## Englisch – mal anders 16

Hören – Zuhören – Verstehen Sprechen – Diskutieren – Erzählen Lesen – Bewegen – Singen Kochen – Backen – Genießen Voraussetzung: Englischkenntnisse auf dem Niveau Anfang B2.

#### Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Else-Maria Christensen
Anmeldung bis 12.05.2024
Mo, 17.06.24, 08:30 Uhr
5 U-Tage, 32 U-Std., 158,50 €, Kleingruppe:
168,50 €, Kleinstgruppe: 208,50 € inkl.
Begleitmaterial, Pausenkaffee sowie Mittagessen am letzten Veranstaltungstag
Kursnummer: 000406004

### Italienisch einmal anders lernen – A1

Bella Italia und seine wunderschön klingende Sprache! In einer Kombination aus theoretischen und praktischen Anwendungen erwerben Sie erste Sprachkenntnisse, um sich u. a. im Restaurant, im Hotel, beim Einkauf oder bei Behörden zurechtzufinden. Voraussetzung: Keine Italienischkenntnisse erforderlich.

#### Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Ines Prade
Anmeldung bis 11.02.2024
Mo, 18.03.24, 09:00 Uhr
5 U-Tage, 32 U-Std., 148,50 €, Kleingruppe:
158,50 €, Kleinstgruppe: 198,50 € inkl.
Begleitmaterial und Pausenkaffee; zzgl. Kosten für Exkursion und Essen
Kursnummer: 000409001

#### Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Ines Prade
Anmeldung bis 25.08.2024
Mo, 07.10.24, 09:00 Uhr
5 U-Tage, 32 U-Std., 148,50 €, Kleingruppe:
158,50 €, Kleinstgruppe: 198,50 € inkl.
Begleitmaterial und Pausenkaffee; zzgl. Kosten für Exkursion und Essen
Kursnummer: P00409001

## Einstieg in die schwedische Sprache – A1

Hast du Lust die schwedische Sprache mit ihrer klingenden Melodie von Grund auf zu erlernen oder möchtest du nach längerer Pause wieder in die Sprache einsteigen? Dann nutz diese intensive Woche: Hier übst du Satzaufbau, grammatische Elemente und ganz viel Wortschatz zu den Themen Reisen, Geografie, Einkaufen, Gepflogenheiten und Spezialitäten des Landes. Und du lernst, warum »Köttbullar« eigentlich »Schöttbullar heißen. Välkommen!

#### Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a Bettina Dreyer Anmeldung bis 11.02.2024 Mo, 18.03.24, 09:00 Uhr 5 U-Tage, 208,00 €, Kleingruppe: 218,00 €,

Kleinstgruppe: 258,00 € inkl. Pausenkaffee;

zzgl. 3,00 € Materialkosten Kursnummer: 000426001

## Spanische Woche 1 – A1

Vamos a hablar español! In einer Woche die Grundlagen der spanischen Sprache kennenlernen und erste kleine Gespräche führen? Ja, das geht! Lernen kann Spaß machen und auf Spanisch noch viel mehr, probieren Sie es aus.

Voraussetzung: Keine Spanischkenntnisse erforderlich.

#### Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B Elisa Catalá Alonso de Medina Anmeldung bis 10.03.2024 Mo, 15.04.24, 09:00 Uhr 5 U-Tage, 32 U-Std., 148,50 €, Kleingruppe: 158,50 €, Kleinstgruppe: 198,50 € inkl. Pausenkaffee

Kursnummer: 000422001





Sie können Ihre vorhandenen Sprachkenntnisse prüfen, indem Sie einen Einstufungstest selbst durchführen – und zwar im Internet: www.vhs-diepholz.de unter »Sprachen/Allgemeine Hinweise/Einstufungstest«.

Weitere Beratung erhalten Sie unter Tel. 04242 976-4009



## Kontakte und Kundenbeziehungen erleichtern

#### Umgang mit anforderungsreichen oder schwierigen Gesprächspartnern

Erfolg im Beruf macht Spaß, motiviert, fördert Kreativität und Engagement – und erhält gesund! Die Grundlage für Erfolg im beruflichen Alltag ist die Kenntnis der menschlichen Kommunikation und das Erkennen der Bedürfnisse unserer Gesprächspartner. Der erste Schritt hierzu ist die Reflexion über das eigene Verhalten. Daraus entwickeln sich Form und Funktionieren des Kundenkontaktes, dessen Verfeinerung nur noch der folgende Schritt zu sein braucht.

#### **Bassum**

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B Kirsten S Warnken Anmeldung bis 18.10.2024 Mo, 18.11.24, 09:00 Uhr 4 U-Tage, 32 U-Std., 175,00 €, Kleingruppe: 185,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 240,00 € inklusive Pausenkaffee Kursnummer: P00500003

### Wenn ich erst einmal im (Un-)Ruhestand 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. Unterrichtszeiten: Mo - Mi,

ieweils 09:00 - 16:00 Uhr.

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B Andrea Hödebeck-Höfig Anmeldung bis 09.02.2024 Mo, 26.02.24, 09:00 Uhr 3 U-Tage, 24 U-Std., 110,00 €, Kleingruppe: 120,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 140,00 € inkl. Pausenkaffee Kursnummer: 000500002

#### Bassum

Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a Andrea Hödebeck-Höfig Anmeldung bis 18.09.2024 Mo, 04.11.24, 09:00 Uhr 3 U-Tage, 24 U-Std., 195,00 €, Kleingruppe: 205,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 250,00 € inkl. Mittagessen und Pausenkaffee Kursnummer: P00500002

## **Energie & Balance im Unternehmens-Alltag**

#### Positive Energie nutzen, Kraftquellen befördern

In diesem Seminar reflektieren und sortieren Menschen ihren Arbeitsalltag sowie dessen Belastungsfaktoren und lernen Möglichkeiten der psychischen Entlastung kennen. Sie lernen und trainieren die aktive Steuerung und Beeinflussung ihres Wohlbefindens im beruflichen Alltag und die klare Abgrenzung von konzentrierter Inanspruchnahme durch Kollegen- oder Kundenkontakte einerseits und Entspannung bzw. Anforderungen durch Situationen im privaten Umfeld andererseits. Ziel soll es sein, das tägliche Arbeitspensum so zu erledigen, dass Ruhe und Konzentration gewährleistet

sind, Störquellen ausgeräumt werden und keine Arbeit (gedanklich oder praktisch) mit in den Feierabend genommen werden muss.

#### Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B Kirsten S. Warnken Anmeldung bis 10.03.2024 Mo, 08.04.24, 09:00 Uhr 5 U-Tage, 40 U-Std., 215,00 €, Kleingruppe: 225,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 250,00 € inklusive Pausenkaffee Kursnummer: 000500004

#### Office

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

**Word:** Erfassen und korrigieren von Texten, Texte formatieren, arbeiten mit grafischen Elementen, Gestaltung von normgerechten Briefen

**Excel:** Einfache Formeln erstellen, arbeiten mit einfachen Funktionen, formatieren von Zellen, erstellen und bearbeiten von Diagrammen.

Outlook: E-Mailing, Kontakte und Adressbuch verwalten, verwenden von Signaturen, Umgang mit dem Kalender.
Teilnahme-Voraussetzung: Kenntnisse des Betriebssystems Windows (speichern, öffnen und löschen von Dateien, Ordner anlegen) und sicherer Umgang mit Tastatur und Maus. Unterrichtstage: Mo. – Do., jeweils 09:00 – 16:00 Uhr.

#### Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Katrin Wiemers
Anmeldung bis 26.01.2024
Mo, 12.02.24, 09:00 Uhr
4 U-Tage, 32 U-Std., 185,00 €, Kleingruppe:
195,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 240,00 €
inkl. Pausenkaffee
Kursnummer: 000502037

#### Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B Katrin Wiemers Anmeldung bis 08.11.2024 Mo, 25.11.24, 09:00 Uhr 4 U-Tage, 32 U-Std., 185,00 €, Kleingruppe: 195,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 240,00 € inkl. Pausenkaffee Kursnummer: P00502037

## **WORD und EXCEL im Büroalltag**

#### Office

#### Word:

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

#### Excel:

- Erstellen und Bearbeiten von Berechnungstabellen
- Excel-Funktionen kennen lernen 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

Unterrichtstage: Mo – Fr, jeweils 08:30 – 15:30 Uhr; Skript/Bücherkosten: 16,60 € Word, 16,60 € Excel

#### Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a Rainer Wieben Anmeldung bis 28.01.2024 Mo, 26.02.24, 08:30 Uhr 5 U-Tage, 40 U-Std., 196,00 €, Kleingruppe: 206,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 250,00 € inkl. Pausenkaffee

Kursnummer: 000502031

#### Wevhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a Rainer Wieben Anmeldung bis 01.11.2024 Mo, 18.11.24, 08:30 Uhr 5 U-Tage, 40 U-Std., 196,00 €, Kleingruppe: 206,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 250,00 € inkl. Pausenkaffee Kursnummer: P00502031

## Apple MacBook oder iMac

#### Komplettkurs für Ein- und Umsteiger

Steigen Sie ein in die Apple-Welt und lernen Sie Ihr MacBook oder Ihren iMac von Grund auf richtig kennen. In diesem Bildungsurlaub erlernen Sie den Umgang mit dem Apple-Betriebssystem macOS und das effiziente Arbeiten mit allen wichtigen, vorinstallierten Programmen, wie z. B. Mail, Kontakte, Kalender, Safari, Fotos, Pages, Numbers etc. Ebenso erfahren Sie alles über die Funktionsweise des Finders, die optimale Dateiverwaltung, Datensicherung mit Time-Machine, Kaufen, Laden und Installieren von Programmen, wichtige Systemeinstellungen, Virenschutz und Sicherheit sowie

Windows-Kompatibilität und die Nutzung von Office-Programmen. Nach diesem Bildungsurlaub sind Sie in der Lage, Ihren Mac in allen gängigen Anwendungsbereichen sicher und effizient zu nutzen.

Voraussetzungen: allgemeine Computer-Grundkenntnisse.

Unterrichtszeiten: Mo. – Do., jeweils 08:30 – 15:15 Uhr.

Bitte das eigene Apple MacBook / iMac (Betriebssystem macOS 10.12 High Sierra oder neuer) mitbringen.

Ggf. zzgl. Kosten für E-Publikation (9,99 €) oder Buch (29,95 €), sofern gewünscht.



#### **Bassum**

Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a Martin Nittscher Anmeldung bis 24.01.2024 Mo, 11.03.24, 08:30 Uhr 4 U-Tage, 32 U-Std., 294,00 €, Kleingruppe: 304,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 366,00 € inkl. Mittagessen und Pausenkaffee Kursnummer: 000501005

#### Bassum

Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a Martin Nittscher Anmeldung bis 31.07.2024 Mo, 16.09.24, 08:30 Uhr 4 U-Tage, 32 U-Std., 294,00 €, Kleingruppe: 304,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 366,00 € inkl. Mittagessen und Pausenkaffee Kursnummer: P00501005

Das Apple iPad als Laptop-Alternative

Mehr Computer braucht man nicht! Nicht ohne Grund erfreut sich das iPad von Apple immer größerer Beliebtheit, denn das Einsatzspektrum - ob beruflich oder privat - ist enorm vielfältig. In diesem Bildungsurlaub erlernen Sie den richtigen Umgang mit dem iPad und erfahren, welche zahlreichen Anwendungsmöglichkeiten es bietet. Vom Kaufen, Laden und Verwalten von Apps, über die Nutzung von iCloud und iCloud-Drive bis hin zu typischen Office-Anwendungen sowie den Möglichkeiten der Medien-Bearbeitung, der effektiven Kommunikation, Dateiverwaltung und Dateiaustausch, Fotos, Musik und Filme verwalten, Bildbearbeitung, Download-Funktionen, Zeichnen und Drucken, Nutzung einer externen Tastatur, Internet, E-Mail, Kalender, Adressbuch und Vieles mehr, Nach diesem Bildungsurlaub sind Sie in der Lage, Ihr iPad in allen gängigen Anwendungsbereichen sicher und effizient zu nutzen.

Voraussetzungen: Grundkenntnisse im Umgang mit dem iPad.
Unterrichtszeiten: Mo – Do, jeweils 08:30 – 15:15 Uhr.
Bitte das eigene iPad (Betriebssystem iOS 12 oder neuer) mitbringen.
Gaf zzal Kosten für F-Publikation (7 99€)

Ggf. zzgl. Kosten für E-Publikation (7,99€) oder Buch (19,95 €), sofern gewünscht.

#### Bassum

Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a Martin Nittscher Anmeldung bis 06.03.2024 Mo, 22.04.24, 08:30 Uhr 4 U-Tage, 32 U-Std., 294,00 €, Kleingruppe: 304,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 366,00 € inkl. Mittagessen und Pausenkaffee Kursnummer: 000501007

#### Bassum

Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a Martin Nittscher Anmeldung bis 25.09.2024 Mo, 11.11.24, 08:30 Uhr 4 U-Tage, 32 U-Std., 294,00 €, Kleingruppe: 304,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 366,00 € inkl. Mittagessen und Pausenkaffee Kursnummer: P00501007

## Apple MacBook oder iMac

### **Aufbaukurs »Die Apple Programme«**

Sie beherrschen schon alle Grundfunktionen Ihres MacBook oder iMac, aber der Umgang mit den Apple eigenen Office- und Medien-Programmen fällt Ihnen noch schwer und auch das Zusammenspiel mit iCloud ist Ihnen noch nicht ganz klar? In diesem Bildungsurlaub Iernen Sie die Apple eigenen Office-Anwendungen Pages, Numbers und Keynote intensiv kennen. Dabei wird auch das Zusammenspiel mit der iCloud bzw. iCloud Drive unter die Lupe genommen. Außerdem zeigen wir Ihnen,



wie man mit der Fotos-App seine Bilder perfekt in den Griff bekommt, wie man Musik und andere Medien optimal verwalten kann und wie man mit iMovie in wenigen Schritten einen eigenen Film oder eine Diashow erstellt. Zahlreiche Profi-Tipps für die richtigen Einstellungen und Empfehlungen für hilfreiche und weiterführende Programme runden den Kursinhalt ab. Nach dem Bildungsurlaub sind Sie in der Lage, alle wichtigen Apple Anwendungen und iCloud Drive sicher und effizient zu nutzen.

Voraussetzungen: Mac-Grundkenntnisse gem. »Komplettkurs für Ein- und Umsteiger« sowie installiertes Pages, Numbers, Keynote, iMovie.

Unterrichtszeiten: Mo – Do, ieweils 08:30 – 15:15 Uhr.

Bitte das eigene Apple MacBook / iMac (Betriebssystem macOS 10.12 High Sierra oder neuer) mitbringen.

Ggf. zzgl. Kosten für E-Publikation (9,99 €) oder Buch (29,95 €), sofern gewünscht.

#### Bassum

Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a Martin Nittscher Anmeldung bis 01.05.2024 Mo, 17.06.24, 08:30 Uhr 4 U-Tage, 32 U-Std., 294,00 €, Kleingruppe: 304,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 366,00 € inkl. Mittagessen und Pausenkaffee Kursnummer: 000501004

#### Bassum

Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a Martin Nittscher Anmeldung bis 23.10.2024 Mo, 09.12.24, 08:30 Uhr 4 U-Tage, 32 U-Std., 294,00 €, Kleingruppe: 304,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 366,00 € inkl. Mittagessen und Pausenkaffee Kursnummer: P00501004

## **Digitale Bildbearbeitung**

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an (Hobby-) Fotografen und Fotografinnen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen in der digitalen Bildbearbeitung. Am Ende des Kurses sind die Teilnehmer/-innen in der Lage, ihre digitalen Bilder optimal zu bearbeiten und effektiv zu verwalten. Es werden nur Werkzeuge und Techniken erläutert, die mit jedem Bildbearbeitungsprogramm ausgeführt werden können. Wir arbeiten mit Adobe Photoshop. Im Einzelnen schauen wir uns folgende Themen an:

- Basiswissen: Pixel, Auflösung und Bildgröße
- Bilddateiformate
- Fotos für Internet, Fernseher und Druck vorbereiten
- Farbkorrektur und Farbmanagement
- Montagen: Auswahlen und Ebenentechnik
- RAW Workflow
- Bildverwaltung
- Automatisierte Bildbearbeitung (Stapelverarbeitung)

Voraussetzung für diesen Kurs ist der sichere Umgang mit dem Computer (Öffnen / Speichern / Schließen / Umbenennen von Dateien, Speichern in verschiedenen Ordnern etc.).

#### Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Rainer Hoffmann
Anmeldung bitte sofort
Mo, 08.01.24, 09:00 Uhr
5 U-Tage, 40 U-Std., 260,00 €, Kleingruppe:
270,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 315,00 € inkl. Pausenkaffee
Kursnummer: N00501008

#### Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B Rainer Hoffmann Anmeldung bis 25.10.2024 Mo, 11.11.24, 08:30 Uhr 5 U-Tage, 40 U-Std., 260,00 €, Kleingruppe: 270,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 315,00 € inkl. Pausenkaffee

Kursnummer: P00501008

## **Adobe Lightroom Classic**

Adobes leistungsstarke Bildverwaltungsund Bildbearbeitungssoftware bietet unter einer Oberfläche alle Funktionen, die Fotografen für die Archivierung und Optimierung ihrer digitalen Bilder benötigen.

Dieser Kurs soll Ein- und Umsteigern auf Lightroom helfen, die sehr leistungsfähige Software effektiv und geradlinig zu benutzen. Insbesondere Umsteiger von einer »konventionellen« Bildbearbeitungssoftware wie Photoshop, GIMP oder Photo Paint müssen sich an eine völlig andere Handhabung von Dateien gewöhnen. Wenn man sich damit jedoch einmal angefreundet hat, ist die Verwaltung und Bearbeitung digitaler Bilder sehr stromlinienförmig und schnell. So lassen sich etwa viele Aufgaben automatisieren, die in einer konventionellen Bildbearbeitung mühsame Handarbeit bedeuten würden. Auch der Export der Fotos für verschiedene Anwendungen wie Internet oder Fotobuch ist einfach und elegant gelöst.

Der Schwerpunkt des Bildungsurlaubs wird auf den Modulen »Bibliothek« und »Entwickeln« liegen. Unter anderem werden folgende Themen behandelt:

- Lightroom vs. konventionelle Bildbearbeitungssoftware wo sind die Unterschiede? /
- · Die Lightroom Oberfläche
- · Der Lightroom Katalog / Lightroom
- Voreinstellungen / Datenstruktur und Datensicherung / Bilder importieren und verwalten
- Verschlagwortung / Sammlungen und Smart-Sammlungen / Erstellen und Anwenden von Vorgaben (Presets)

- Exportieren von Fotos / Die Lightroom Entwicklungswerkzeuge / RAW-Entwicklung im Detail
- Virtuelle Kopien und Schnappschüsse / Stapelverarbeitung von mehreren Fotos
- Grenzen der Bearbeitungsmöglichkeiten in Lightroom / Übergabe von Fotos an eine externe Bildbearbeitungssoftware – Drucken aus Lightroom

Wichtig: In diesem Kurs wird nur Lightroom Classic behandelt!

Unterrichtstage: Mo – Fr, jeweils 08:30 – 15:30 Uhr.

Die Teilnehmenden sollten den Umgang mit dem Computer, insbesondere die Navigation im Dateisystem, sicher beherrschen. Erfahrungen in der Bildbearbeitung werden nicht vorausgesetzt.

#### Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Rainer Hoffmann
Anmeldung bis 23.02.2024
Mo, 11.03.24, 08:30 Uhr
4 U-Tage, 32 U-Std., 208,00 €, Kleingruppe:
218,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 252,00 € inkl. Pausenkaffee
Kursnummer: 000501009

#### **Bassum**

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B Rainer Hoffmann Anmeldung bis 22.11.2024 Mo, 09.12.24, 08:30 Uhr 4 U-Tage, 32 U-Std., 208,00 €, Kleingruppe: 218,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 252,00 € inkl. Pausenkaffee

Kursnummer: P00501009

### Konstruktion mit AutoCAD

Ein Bildungsurlaub, der Ihnen in fünf Tagen einen Einstieg in die typischen Aufgabenstellungen eines professionellen Konstruktions-Programmes bietet. Folgende Inhalte sind vorgesehen: grundlegende Programmbedienung, Anlegen und Bearbeitung von Zeichnungen, neue Objekte und Vorlagen, Layertechnik, Bemaßungen, Ausgabe, Blöcke, Gruppierungen, Bibliotheken, Kurzeinstieg in die 3D-Konstruktion.

Unterrichtstage: Mo – Fr, jeweils 09:00 – 16:00 Uhr

#### Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1 EDV Dozententeam Anmeldung bis 24.03.2024 Mo, 22.04.24, 09:00 Uhr 5 U-Tage, 40 U-Std., 215,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 255,00 € inkl. Pausenkaffee

Kursnummer: 000501010

## Einführung in DATEV – Grundlagen Lohn und Gehalt

In diesem Kompaktkurs werden steuer- und sozialversicherungsrechtliche Grundlagen der Entgeltabrechnung behandelt. Im ersten Teil werden behandelt:

Rechtlicher Rahmen der Entgeltabrechnung; Ermittlung des Bruttoarbeitsentgelts; Zuschläge und Sachbezüge; gesetzliche Abzüge; Nettoarbeitsentgelt und auszuzahlender Betrag; besondere Beschäftigungsverhältnisse; Einmalzahlungen; Nachweisund Meldepflichten.

Im zweiten Teil vermittelt der Kurs einen Überblick zur DATEV-Software Lohn und Gehalt comfort für kleine und mittelgroße Unternehmen. Gegenstand sind die folgenden Themen: Organisation der Entgeltabrechnung, Stammdaten (Firma, Mitarbeiter, Krankenkassen, Lohnarten), einfache

Abrechnungsformen (Löhne, Gehälter, Azubi, Minijob) – Brutto-Netto-Abrechnung, Lohn-journale, Bescheinigungen, Meldungen. Die Teilnehmenden sind anschließend in der Lage, einfache Entgeltabrechnungen manuell sowie mit einem EDV-Programm durchzuführen.

Der Kurs wird hybrid angeboten.

#### Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a Willi Wagner Anmeldung bis 10.03.2024 Mo, 08.04.24, 09:00 Uhr 5 U-Tage, 40 U-Std., 220,00 €, Kleingruppe: 230,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 250,00 € inkl. Pausenkaffee

Kursnummer: 000504001

Durch zusätzliche Bearbeitung von E-Lerning-Einheiten kann ein DATEV-Wissensnachweis erworben werden.

## SAP R/3 – Einsatzmöglichkeiten einer betriebswirtschaftlichen Software

## CBT-Simulation – hybride Veranstaltung 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.

Das Wochenseminar ist als Bildungsurlaub in Niedersachsen und Bremen anerkannt und als hybride Veranstaltung konzipiert. Insofern kann auch online teilgenommen werden.

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.

Unterrichtszeiten: Mo. – Fr., jeweils 09:00 – 16:30 Uhr.

Um frühzeitige Anmeldung wird gebeten.

#### Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a
Willi Wagner
Anmeldung bis 13.10.2024
Mo, 11.11.24, 09:00 Uhr
5 U-Tage, 40 U-Std., 220,00 €, Kleingruppe:
230,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 250,00 €
inklusive Pausenkaffee
Kursnummer: P00505030







## Verhalten und Kommunikation in schwierigen Situationen

#### **Bewusstes Verhalten in Stresssituationen ohne Werteverlust**

Der Umgang der Menschen untereinander ist heutzutage in allen Bereichen rauer geworden. Das Gespräch beginnt nicht selten völlig normal und im weiteren Verlauf entwickelt sich die Situation zunehmend angespannter und ein Unwohlsein macht sich breit. Nicht selten sind auch einzelne, unerwartete Angriffe, Beleidigungen und Provokationen bis hin zu systematischem Mobbing dabei, alles das passiert heutzutage leider immer häufiger.

Stress fegt unser Gehirn leer und raubt uns die Worte. Die richtigen Antworten und Argumente fallen uns erst hinterher wieder ein. Das Seminar bietet Reflexion und Techniken, um sich in Zukunft mit gutem Gefühl an solche Gespräche zu wagen. Wir wollen vorbereitet sein und im Idealfall sollen sich beide Parteien mit einem guten Gefühl trennen.

#### Seminarinhalte:

- Stress und Kommunikation i. V. m. der Klarheit unseres Verhaltens.
- Die eigene Position verständlich und überzeugend darstellen.
- Konkrete, bewährte Reaktions- und Umgangsmöglichkeiten in schwierigen Situationen.
- Argumentations- und Überzeugungsstrategien.
- Mit Spannungen und Konflikten gelassener umgehen.
- Die absolute Grundlage f
  ür den erfolgreichen Umgang mit sich selbst und mit anderen.

#### Thomas Peter Willi Süper

Anmeldung bis 27.09.2024 Mo, 28.10.24, 09:00 Uhr 3 U-Tage, 24 U-Std., 127,00 €, Kleingruppe: 137,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 160,00 € inklusive Skript Kursnummer: P00500004

## Lösungsorientierter Umgang mit Stress: mit dem LoUmS-Konzept ©

#### Entspannung ist gut - Stresslösung ist besser!

Betriebsklima, Leistungsbereitschaft, Belastungsfähigkeit, Arbeitsergebnis und auch Erfolg stehen oftmals in engem Zusammenhang mit dem Umgang und der Verarbeitung von Stress und Konfliktsituationen. Die Umstände und Beziehungen im privaten Bereich sind i.d.R. ebenso durch Stress beeinflusst. Der Königsweg für den Umgang mit Stress ist die »Lösungsorientierung«. Wir werden in diesem Seminar deshalb eine der besten Strategien und Werkzeug für die erfolgreiche Lösung kennenlernen und Hilfen für deren Umsetzung erhalten. Wir werden uns in dieser Veranstaltung aber auch mit Themen beschäftigen, die uns helfen werden, Stress und Konfliktsituationen besser zu erkennen, beurteilen und ändern zu können.

#### Inhalte:

- Stress, Stressoren, Stress-Signale; Ursache, Auswirkungen und Ebenen der Stressreaktion
- Das psychische und k\u00f6rperliche Stressgeschehen; Stress im Berufsleben, Leistung, Stresstypen
- Bewusstsein vs. Unterbewusstsein i. V. m. dem persönlichen Stressgeschehen
- Persönlichkeit und psychologische Grundeinstellungen als »der ultimative Schlüssel« für den Umgang mit Stress
- Fallanalysen und Beispiele aus der Praxis; das Werkzeug zur individuellen Lösungsmöglichkeit von Stress

#### Thomas Peter Willi Süper

Anmeldung bis 05.04.2024 Mo, 06.05.24, 09:00 Uhr 3 U-Tage, 24 U-Std., 127,00 €, Kleingruppe: 137,00 €, Kleinstgruppe

(5 – 6 TN): 160,00 €; inkl. Skript Kursnummer: 000500005

### **Excel-Aufbaukurs**

Sie können bereits mit Excel umgehen und haben Erfahrung in der Eingabe von Daten sowie in der Gestaltung von Tabellen, möchten aber die vielfältigen Möglichkeiten von Excel weitergehender nutzen? In diesem Bildungsurlaub beschäftigen Sie sich intensiver mit Formeln, Funktionen, Zellformaten und den Möglichkeiten der Tabellengestaltung. Inhaltliche Schwerpunkte sind u. a. Excel als Datenbank, Makros einsetzen, Formeln und Funktionen, mit Datum und Uhrzeit rechnen, Gestaltung mit Pivot-Tabellen. Dieser Onlinekurs ist als Teilzeit-Bildungsurlaub in Niedersachsen anerkannt.

Unterrichtstage: Mo. – Do., jeweils 09:00 – 12:15 Uhr.

#### Katrin Wiemers

Anmeldung bis 16.02.2024 Mo, 04.03.24, 09:00 Uhr 4 U-Tage, 16 U-Std., 75,00 €, Kleingruppe: 85,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 100,00 € Kursnummer: 000502038

#### Katrin Wiemers

Anmeldung bis 25.10.2024 Mo, 11.11.24, 09:00 Uhr 4 U-Tage, 16 U-Std., 75,00 €, Kleingruppe: 85,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 100,00 € Kursnummer: P00502038

## MS 365 in der professionellen Anwendung

## Teamworking im Büromanagement in Kooperation mit der VHS der Stadt Cuxhaven

Im Zentrum eines modernen Büromanagements stehen die transparente Zusammenarbeit zentraler und dezentraler Teams sowie die »fluide« Bearbeitung von Informationen bzw. Daten. MS 365, die sogenannte Produktivitätscloud, eröffnet die Möglichkeit zur erheblichen Steigerung der Arbeitseffizienz, und zwar auf sämtlichen Hierarchieebenen eines Unternehmens. Über klassische Anwendungsbereiche hinaus bietet die Plattform mächtige Werkzeuge zur Digitalisierung bestehender analoger Prozesse. Sie ermöglicht zudem eine gezielte Steuerung der internen sowie externen Unternehmenskommunikation. Darüber hinaus ist sie auf ein professionelles Dokumentenmanagement (»Wissenstransfer«) ausgerichtet.

#### Highlights:

- Systematische Einführung in die Produktivitätscloud (Kollaboration)
- Klassische Anwendungsszenarien (Word, Excel, Outlook usw.)
- Werkzeuge zur Prozessoptimierung und -automatisierung im Detail
- Dokumentenmanagement sowie Kommunikationstechniken (SharePoint)
- Das PLUS: Projektorganisation und -realisierung (Teams, Planner u. a.)

Doz.-Team

Mo. 22.01.24, 09:00 Uhr

Anmeldung bis 05.01.2024 5 U-Tage, 40 U-Std., 360,00 € Keine Ermäßigung möglich Kursnummer: N00500006

## MS Excel in der professionellen Anwendung

## Workflows zur Tabellenkalkulation im Büromanagement in Kooperation mit der VHS der Stadt Cuxhaven

Neben Word und Outlook zählt Excel zu den Standardanwendungen im Büromanagement. Dieses weltweit führende Programm zur Tabellenkalkulation eröffnet Möglichkeiten, die von der Anwendung einfacher Listen, über »intelligente« Tabellen sowie (Kosten-)Kreuztabellen, sogenannte PivotTables, bis hin zum Einsatz kaufmännisch relevanter Funktionen reichen.

Daten können zudem gezielt abgefragt und schließlich visualisiert werden (Business Intelligence mit PivotCharts). Die zugrunde liegenden Excel-Arbeitsmappen bzw. -blätter sind in der Teamarbeit – auch mobil und »in Echtzeit« – editierbar. Professionelle Einstellungen im »Backstage«-Bereich gewährleisten eine entsprechend hohe Arbeitseffizienz.

#### Highlights:

- Grafische Benutzeroberfläche (Graphical User Interface, GUI)
- Kernfunktionalität von Microsoft Excel Funktionen und Formeln
- Kaufmännisches Rechnen Anwendungsbeispiele für den Büroalltag
- Im Fokus spezielle Funktion (SVERWEIS, WENN-Funktion usw.)
- Das PLUS: Komplexe Abfragen mit Get & Transform (Power Query)

Doz.-Team

Mo. 08.07.24, 09:00 Uhr

Anmeldung bis 21.06.2024 3 U-Tage, 24 U-Std., 228,00 € Keine Ermäßigung möglich Kursnummer: 000500001

## Microsoft 365 in der professionellen Anwendungspraxis

## Effizientes Büromanagement in Sekretariat und Assistenz in Kooperation mit der Förde-vhs

Im Zentrum des modernen Büroalltags stehen eine transparente Zusammenarbeit von Teams sowie die konsistente Bearbeitung von Informationen und Daten. Microsoft 365 bietet dazu eine ideale Plattform. Einen entscheidenden Wettbewerbsvorteil stellt bei seiner Nutzung das Wissensmanagement eines Unternehmens dar.

Anwendungen wie Outlook, aber besonders auch SharePoint und Teams sind darauf ausgerichtet, entsprechende Inhalte gezielt zu steuern. Ein Beispiel dazu sind so genannte Kommunikationswebsites unter SharePoint. Diese halten etwa sämtliche Prozessbeteiligten einer internen Projektdurchführung auf

dem gleichen Kenntnisstand oder können im Rahmen von Produkteinführungen oder für Pressemitteilungen eingesetzt werden. Daneben dienen Teamsites der Synchronisation auch dezentraler Arbeitsgruppen. Dieser Bildungsurlaub richtet sich an ambitionierte Anwender/-innen. Fachliche Vorkenntnisse sind keine Voraussetzung für eine Teilnahme.

Thorsten H. Bradt Mo, 22.07.24, 09:00 Uhr Anmeldung bis 05.07.2024 5 U-Tage, 40 U-Std., 250,00 € Keine Ermäßigung möglich Kursnummer: 000500006

## Folgende-Angebote ...

Bei Anmeldung bitte E-Mail-Adresse zur Weiterleitung an den Kursleiter angeben. Sie erhalten 10 Tage vor Kursbeginn eine Erwartungsabfrage des Kursleiters. Information und (Online-) Beratung per E-Mail durch den Kursleiter über wiwa.fb@web.de.

Den Zugangslink zur Veranstaltung erhalten Sie per E-Mail spätestens einen Tag vor dem Kurstermin. Bitte wählen Sie sich zu den Kursterminen pünktlich ein, sodass sich der Start für alle Teilnehmenden nicht verzögert. Der Kurs findet auf der Plattform Zoom statt.

Technische Voraussetzungen: Windows-Rechner zwingend notwendig, Monitordiagonale 17, Headset, WebCam, stabile Internetverbindung.

**Moderation: Willi Wagner** 

## Integration von DATEV-Lösungen in Entgeltabrechnung, Auftragsbearbeitung und Rechnungswesen

In dieser Online-Seminarwoche erhalten die Teilnehmenden einen Einblick in die Programmteile Lohn und Gehalt, Auftragsbearbeitung sowie Rechnungswesen/Finanzbuchhaltung der DATEV-Software Mittelstand. Inhalte:

- · Einrichten eines Firmenstamms
- Anlage und Pflege von Mitarbeitendenstammdaten

- Erfassung von Lohndaten und Durchführung einer Lohnabrechnung
- Abrechnung ausgewählter Beschäftigungsverhältnisse
- Kundenauftragsabwicklung vom Angebot zur Fakturierung
- Buchen von Geschäftsfällen aus den Bereichen Beschaffung, Produktion, Absatz
- Zahlungsverkehr





Die Teilnehmenden bearbeiten auf ihren PC kleine Beispielfälle mit der Software DATEV Mittelstand durch einen Online-Zugriff auf das Rechenzentrum der DATEV eG. Folgende Arbeitsbücher sind von den Teilnehmenden selbst zu beschaffen: Einstieg in Lohn und Gehalt mit DATEV – Fallstudien, Ausgabe 2023, Druckversion, 16,40 €.

#### Link zum Verlag:

https://www.edumedia.de/shop/thema. html?gruppe=11&thema=4 - content Mo, 13.05.24, 09:00 Uhr Anmeldung bis 10.04.2024 5 U-Tage, 40 U-Std., 250,00 € Keine Ermäßigung möglich. Kursnummer: 000504002

Mo. 21.10.24, 09:00 Uhr

Anmeldung bis 18.09.2024 5 U-Tage, 40 U-Std., 250,00 € Keine Ermäßigung möglich. Kursnummer: P00504002

## Digitalisierung in Buchhaltung und Lohnabrechnung am Beispiel von Lexoffice/Lexware

In dieser Online-Seminarwoche lernen die Teilnehmenden die Veränderung von Arbeitsprozessen durch verstärkte Einführung der Digitalisierung in Wirtschaft und Verwaltung kennen. Am Beispiel der Softwareprodukte Lexoffice und Lexware werden die durch digitalisierte Abläufe veränderten Tätigkeitsfelder in der Lohnabrechnung sowie der Buchhaltung näher betrachtet.

Die Teilnehmenden arbeiten während des Kurses fallweise mit diesen Programmen. Gegenstand sind auch der rechtliche Rahmen, mit der Digitalisierung verbundene Probleme im Arbeitsleben sowie die gesellschaftlichen Auswirkungen dieser Prozesse.

#### Inhalte:

- GoBD: rechtliche Grundlage f
  ür die Digitalisierung im Rechnungswesen
- Lexoffice: Programmfunktionen, digitale Belege und Belegverarbeitung in Buchhaltung, Auftragswesen und Entgeltabrechnung
- Lexware: Programmfunktionen, Buchung digitaler Belege, digitale Personalakte Digitalisierung in der Entgeltabrechnung,
- Import und Export von Daten, Schnittstellen

- Digitale Betriebsprüfung durch die Finanzverwaltung
- · Datenschutz und Datensicherheit

Die Teilnehmenden bearbeiten auf ihren PC kleine Beispielfälle mit den Programmen Lexoffice und Lexware. Hierzu ist eine Registrierung zur Nutzung der Demo-Versionen erforderlich.

Mo. 22.04.24, 09:00 Uhr

Anmeldung bis 20.03.2024 5 U-Tage, 40 U-Std., 250,00 € Keine Ermäßigung möglich. Kursnummer: 000504005

Mo, 02.12.24, 09:00 Uhr

Anmeldung bis 30.10.2024 5 U-Tage, 40 U-Std., 250,00 € Keine Ermäßigung möglich. Kursnummer: P00504005



## Geschäftsprozesse mit SAP R/3 in Logistik und internem/externem Rechnungswesen

In dieser Online-Seminarwoche lernen die Teilnehmenden den Einsatz von SAP R/3-Modulen in den Bereichen Beschaffung, Vertrieb, Kostenrechnung und Controlling sowie Finanzwesen/Buchhaltung kennen. Es wird aufgezeigt, in welcher Weise die integrierte Unternehmenssoftware SAP R/3 die Ausführung betrieblicher Kernprozesse unterstützt.

#### Inhalte:

- Geschäftsprozesse und Geschäftsprozess-. modellierung; das integrierte R/3-System; SAP-Basis und Benutzeroberfläche;
- · Modul MM: Einkauf und Bestandsführung
- Modul SD: Kundenauftragsbearbeitung und Versand
- Modul CO: Controlling und Kostenrechnung
- Modul FI: Rechnungswesen/Finanzbuchhaltung
- Unterschiede zu SAP ERP und S/4HANA

Bei der Vorstellung der Module erfahren Sie, wie Anwender ausgewählte betriebliche Aufgaben aus den Bereichen Logistik und Rechnungswesen mit SAP R/3 lösen. Zur Demonstration wird eine Simulationssoftware von SAP R/3 eingesetzt. Die Teilnehmenden können im Online-Kurs nicht auf diese Software zugreifen oder selbst Übungen an ihren Rechnern ausführen.

#### Mo, 17.06.24, 09:00 Uhr

Anmeldung bis 15.05.2024 5 U-Tage, 40 U-Std., 250,00 € Keine Ermäßigung möglich. Kursnummer: 000504006

#### Mo, 20.01.25, 09:00 Uhr

Anmeldung bis 18.12.2024 5 U-Tage, 40 U-Std., 250,00 € Keine Ermäßigung möglich. Kursnummer: P00504006







#### **Kreative Wochen- und Wochenendseminare**

im Seminar- und Tagungshaus »Die Freudenburg«, Amtsfreiheit 1 a, 27211 Bassum

26.06. bis 21.07.2024

Anmeldung bitte schriftlich bis 17.05.2024 erwünscht an

VHS des Landkreises Diepholz Am Petermoor 1 B. 27211 Bassum Fax 04242 976-4942 vhs@vhs-diepholz.de

Es steht eine begrenzte Anzahl von Einzelzimmern (EZ), gegen Aufpreis von 18,00 € pro Nacht, zur Verfügung.

Die Angebote der Sommer-Akademie sind nicht als Bildungsurlaub anerkannt.

Achtung, in der Regel entstehen bei allen Veranstaltungen Materialkosten.

#### Rücktrittsbedingungen:

In begründeten Fällen kann die Anmeldung bis 6 Wochen vor Beginn der Veranstaltung schriftlich zurückgezogen werden. Bei später eingehenden Abmeldungen wird das volle Teilnahmeentgelt erhoben, sofern keine Ersatzteilnehmende benannt werden können.

Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.

Bitte beachten: Anmeldungen zur Sommer-Akademie sind erst ab 18.12.2023 möglich.

### Menschliche Silhouetten – Aktzeichnen

Eine interessante Kombination zum Studium des menschlichen Körpers: Skelettanatomie, menschliche Formen und Akt. Die Kursteilnehmer können an einem experimentellen kreativen Prozess teilnehmen und verschiedene Aufgaben von akademisch bis alternativ ausprobieren. Es werden verschiedene gestalterische Techniken ausprobiert, dabei wird auch auf Proportionen und Perspektive geachtet. An einem Kurstag steht ein Aktmodell zur Verfügung. Der Kurs richtet sich an kreative Menschen, die Spaß haben, etwas Neues für sich zu entdecken. Offen für Anfänger und Fortgeschrittene. 24.06. – 27.06.24

#### Galina Sodolovskaya

Mo, 24.06.24, 11:00 Uhr 4 U-Tage, 30 U-Std., 510,00 €, inkl. Ü/VP im DZ, EZ-Zuschlag 54,00 €; 402,00 € ohne Ü, mit Mittag-/Abendessen Kursnummer: 000207001



## »Stitch Resist« – mit Indigo färben, sticken

Die wunderbaren Arbeiten von Jude Kingshott sind international bekannt geworden! In früheren Jahren brillant und leuchtend, heute auch meditativ gedämpft, faszinieren sie immer wieder aufs Neue! In diesem Workshop Jernen Sie den gesamten Arbeitsablauf kennen: wie ein gefärbter Stoff für die grundlegende Gestaltung abgenäht wird – dazu alle Tipps und Tricks, wie z. B. welches Garn sich dazu eignet, welche Stichlänge usw. Dann wird der abgenähte Stoff einer Indigofärbung unterzogen (und Sie erfahren, warum gerade Indigo sich dafür am besten eignet). Und schließlich kommt der wunderbar entspannende Teil des Workshops: das Besticken. Lassen Sie sich von Jude Kingshotts einzigartigem Ansatz des Stickens inspirieren, es entstehen außergewöhnliche Unikate! Der Kurs wird in englischer Sprache gehalten. Juliette Eckel übersetzt bei Bedarf. 24 06 - 28 06 24

#### Jude Kingshott

Mo, 24.06.24, 11:00 Uhr 5 U-Tage, 40 U-Std., 650,00 €, inkl. Ü/VP im DZ, EZ-Zuschlag 72,00 €; 506,00 € ohne Ü, mit Mittag-/Abendessen Kursnummer: 000209001



## »Nanas« – Freude, Fülle und Farbenpracht

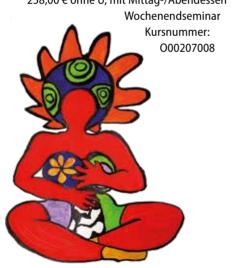
#### **Workshop Acrylmalerei**

In diesem Kurs lassen wir uns von den farbenfrohen Nana-Figuren von Niki de Saint Phalle inspirieren. Nanas stehen für Lebensfreude, positive Energie und ein gutes Körpergefühl. Sie feiern das weiblich Runde. Wir schließen uns an und entwerfen unsere eigenen kräftigen Frauenfiguren in verschiedenen Positionen. Dann gestalten wir sie mit leuchtenden Farben und knalligen Mustern in Acrylfarbe auf Leinwand. Handwerkliche Kenntnisse werden vermittelt, Vorkenntnisse sind nicht nötig. Ergänzend können wir zwischendurch einfache Stretch- und Atemübungen ausprobieren, um in eine gute Haltung zu kommen (wer möchte).

28.06. - 30.06.2024

#### Laila Seidel

Fr, 28.06.24, 17:00 Uhr 3 U-Tage, 20 U-Std., 330,00 €, inkl. Ü/VP im DZ, EZ-Zuschlag 36,00 €; 258,00 € ohne Ü, mit Mittag-/Abendessen



## Yoga und Feldenkrais – von der inneren zur äußeren Haltung

Yoga und Feldenkrais sind zwei verschiedene Bewegungsmethoden für Körper, Geist und Seele, die sich gut ergänzen. Von der inneren zur äußeren Haltung zu kommen, ist mit Yoga und Feldenkrais leicht und spielerisch möglich. Und: Innere und äußere Haltung bedingen sich. Feldenkrais ist ein Weg, Neues zu entdecken und Bewegung leicht werden zu lassen. Funktionale, schmerzfreie und harmonische Bewegung kommt dabei wie von selbst und bleibt. Sie entsteht ohne Anstrengung und basiert auf Wohlgefühl und Leichtiakeit. In diesem Workshop werden beide Methoden vermittelt, die praktische Erfahrung wird dabei im Vordergrund stehen. Kleine Übungseinheiten, um zur Ruhe zu kommen, werden Teil des Angebots sein. 28.06. - 30.06.2024.

#### Christine Borchers / Agathe große Macke

Fr, 28.06.24, 17:00 Uhr
3 U-Tage, 20 U-Std., 330,00 €, inkl. Ü/VP im
DZ, EZ-Zuschlag 36,00 €; 258,00 € ohne Ü,
mit Mittag-/Abendessen
Wochenendseminar
Kursnummer: 000300001



#### Schreibwerkstatt: Alles ist erlaubt

In diesem Kurs ist (fast) alles möglich: Sich von Schreibanregungen inspirieren lassen oder an bereits begonnenen Texten weiterschreiben, neue Textformen ausprobieren oder Texte wieder flott bekommen, die in einer Sackgasse gelandet sind. Kurzgeschichten oder autobiografische Erinnerungen, Krimis oder Fantasy, literarische Romane oder Kinderbuchgeschichten – alles ist erlaubt und kann ausprobiert werden. Auch Schreibnoviz/-innen sind in diesem Kurs sehr willkommen!

#### Jutta Reichelt

Mo, 01.07.24, 11:00 Uhr 5 U-Tage, 40 U-Std., 630,00 €, inkl. Ü/VP im DZ, EZ-Zuschlag 72,00 €; 488,00 € ohne Ü, mit Mittag-/Abendessen Kursnummer: 000202002



Foto: pixabay.com

#### Schwarzweiß sehen – schwarzweiß verstehen

Auch im digitalen Zeitalter ist die Faszination der Schwarz-Weiß Fotografie ungebrochen. Gerade die Abstraktion durch den Verzicht auf die Farben, die uns üblicherweise umgeben, führt zu ungewöhnlichen Fotos. Dabei geht es darum, einige besonders eindrucksvolle Motive zu finden, die sich gut für eine Schwarz/Weiß-Umsetzung eignen. Ausgewählte Fotos werden ausführlich besprochen und gegebenenfalls erhalten Sie Verbesserungsvorschläge. Diese Rück-

meldungen werden Ihnen helfen, Ihre Fotos kontinuierlich zu verbessern. Den Abschluss des Kurses bildet eine kurze Einführung in das Thema »Farbmanagement und Druck«.

Es stehen Laptops mit Adobe Photoshop CC zur Verfügung. Bitte teilen Sie uns mit, ob Sie einen Laptop benötigen. Alternativ können Sie auch Ihren eigenen Laptop mit installierter Bildbearbeitungs-Software mitbringen. 28.06. – 30.06.2024

#### Rainer Hoffmann / Simone Hoffmann

Fr, 28.06.24, 17:00 Uhr 3 U-Tage, 20 U-Std., 350,00 €, inkl. Ü/VP im DZ, EZ-Zuschlag 36,00 €; 278,00 € ohne Ü, mit Mittag-/Abendessen Wochenendseminar Kursnummer: 000210006



# Schmuck – individuell und ganz speziell

Individuellen Schmuck selber herstellen? Auf ieden Fall! Wir arbeiten an diesem Wochenende mit unterschiedlichen Materialien und erleben, wie mit kleinen Tricks und einfachen Mitteln anmutende Schmuckstücke entstehen können. Entweder klassisch oder aber überraschend kreativ mit besonderen Effekten. Lassen Sie sich inspirieren! In diesem Kurs werden erste Grundkenntnisse und technische Praxis vermittelt. Dies beginnt beim Erstellen eines eigenen Entwurfs und geht weiter über das Einüben von handwerklichen Fertigkeiten wie Sägen und Feilen bis hin zum Fertigen eines individuellen Schmuckstücks. z. B. als Geschenk für sich selbst oder andere. Der Kurs eignet sich sowohl für Einsteiger/-innen in die Goldschmiedekunst als auch für Fortgeschrittene. 28.06. - 30.06.2024

#### Hilde Janich

Fr, 28.06.24, 17:00 Uhr 3 U-Tage, 20 U-Std., 330,00 €, inkl. Ü/VP im DZ, EZ-Zuschlag 36,00 €; 258,00 € ohne Ü, mit Mittag-/Abendessen Wochenendseminar Kursnummer: 000210001

# Experimentelles Papierschöpfen

In diesem Kurs wollen wir einzigartige Papierbögen schöpfen, von denen jeder Bogen an sich schon ein Kunstwerk sein kann. Die Papiere werden aus einem Zellulosebrei (Pulpe) geschöpft, den wir vor Ort in einer Papiermühle (Holländer) herstellen werden. Wir arbeiten überwiegend mit Fasern aus Baumwolle und lernen die Bögen individuell mit Pigmenten, Prägungen und Naturmaterialien zu gestalten. Kleine Papierobjekte können entstehen, indem frisch geschöpfte und gepresste Papierbögen über Draht kaschiert werden. Anfängerinnen sind willkommen. Teilnehmer/-innen mit Vorerfahrung können sich eigenständige Projekte überlegen.

01.07. - 04.07.24

Bitte mitbringen: Schürze, evtl. eigenes Collagematerial, wie interessante Papiere, Stoffreste, Naturmaterialien, eigene alte Zeichnungen oder Aguarelle, u. ä.

## Cordula Kagemann

Mo, 01.07.24, 11:00 Uhr 4 U-Tage, 30 U-Std., 540,00 €, inkl. Ü/VP im DZ, EZ-Zuschlag 54,00 €; 432,00 € ohne Ü, mit Mittag-/Abendessen Kursnummer: 000207002





# Verrückte Schmetterlinge – experimentelle Papierschnitte

Der Scherenschnitt ist eine der ältesten Kunsttechniken der Welt und fristet doch ein so seltsames Schattendasein, Man braucht fast nichts: ein Blatt Papier, Schere oder Skalpell und los kann es gehen! Hans Christian Andersen hat nicht nur Geschichten mit Worten erzählt, sondern sie auch beim Erzählen mit Schere und Papier festgehalten. Was für tolle Möglichkeiten diese Technik neben schwarzen Silhouettenschnitten und bunten Fensterbildern noch zu bieten hat, wollen wir experimentell an diesem Wochenende ausprobieren briefmarkenklein bis haushoch, zwei- und dreidimensional, dezent weiß-auf-weiß bis knallbunt.

Um sich mit den Scheren und Skalpellen vertraut zu machen, gibt es kurze Schneideübungen. Darüber hinaus kann auch gerissen und gestanzt werden.

05.07. - 07.07.2024

#### Katharina Berndt

Fr, 05.07.24, 17:00 Uhr 3 U-Tage, 20 U-Std., 330,00 €, inkl. Ü/VP im DZ, EZ-Zuschlag 36,00 €; 258,00 € ohne Ü, mit Mittag-/Abendessen Wochenendseminar

Kursnummer: 000207003



# »August trifft Franz« – Collage Workshop

August Macke und Franz Marc waren enge Freunde und Künstlerkollegen, die eine gemeinsame künstlerische Vision teilten. Sie lernten sich 1910 in München kennen und wurden schnell eng miteinander verbunden. Ihre Freundschaft basierte nicht nur auf gemeinsamen künstlerischen Interessen, sondern auch auf persönlichen Verbindungen und gemeinsamen Zielen. Gemeinsam mit anderen Künstlern gründeten sie 1911 die Künstlergruppe »Der Blaue Reiter«, die eine wichtige Rolle in der Entwicklung des Expressionismus und der abstrakten Kunst spielte.

In diesem Workshop wollen wir inspiriert von den Werken von August Macke und Franz Marc Collagen entwickeln, die die künstlerische Vision und den Einfluss dieser beiden Künstler widerspiegeln.

05.07. - 07.07.2024

#### Juliette Eckel

Fr, 05.07.24, 11:00 Uhr 3 U-Tage, 24 U-Std., 360,00 €, inkl. Ü/VP im DZ, EZ-Zuschlag 36,00 €; 288,00 € ohne Ü, mit Mittag-/Abendessen Wochenendseminar Kursnummer: 000213002



# Holz-Bildhauerei mit Yves Rasch

Bildhauerei ist für mich Genuss. Und da es gut tut Schönes zu teilen, möchte ich Sie zu eigenem schöpferischen Schaffen ermutigen und dies, wenn gewünscht, mit Ratschlägen aus meinen gesammelten Erfahrungen begleiten. In dem Workshop ist der Weg das Ziel. Zunächst wird mit Ton modelliert und die Frage geklärt, was soll es werden und wie kann das gehen. Dann kommt die Holzauswahl. Eine begrenzte Auswahl an Holz in unterschiedlichen Baumarten, Größen und Formen stelle ich zur Verfügung. Wenn Sie spezielle Vorstellungen zu Ihrem Rohling oder bereits ein Stück Holz haben, das Ihnen am Herzen liegt, bringen Sie dieses bitte selber mit.

Bitte bringen Sie eine eigene Schutzbrille und festes Schuhwerk mit. Kleidung: Gearbeitet wird im Freien unter aufgebauten Zelten. 05.07. – 07.07.24

#### Yves Rasch

Fr, 05.07.24, 11:00 Uhr 3 U-Tage, 20 U-Std., 360,00 €, inkl. Ü/VP im DZ, EZ-Zuschlag 36,00 €; 288,00 € ohne Ü, mit Mittag-/Abendessen Wochenendseminar Kursnummer: 000210004



## Eine Woche klassische Malerei und Experimentierfreude lädt ein zu neuen Entdeckungen!

Wie entstehen Ideen, eventuell Serien zu einem Thema? Ob im großen Format auf der Leinwand, oder lieber in kleinen Serien auf Papier, oder anderem Untergrund: Wir erforschen gemeinsam die Welt der Farben. Der Kursus richtet sich an Teilnehmer/-innen, die schon erste eigene Erfahrungen in der Malerei mit Acryl mitbringen.

## Ingrid Seidel

Mo, 08.07.24, 11:00 Uhr 5 U-Tage, 40 U-Std., 630,00 €, inkl. Ü/VP im DZ, EZ-Zuschlag 72,00 €; 486,00 € ohne Ü, mit Mittag-/Abendessen Kursnummer: 000207005





# **Experimenteller Hochdruck**

Angeboten wird das Experimentieren mit verschiedenen Techniken des Hochdrucks wie Holzschnitt, Linolschnitt, Schablonendruck, Materialdruck und vieles mehr. Spannend sind dabei Kombinationen der verschiedenen Drucktechniken.

Gedruckt wird ein- und mehrfarbig auf Papier, Plakaten, Zeitungen, Leinwand etc. Der Fantasie sind bei der Motivfindung und der Ausführung keine Grenzen gesetzt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

08.07. - 12.07.2024

#### Bernd Romankiewitz

Mo, 08.07.24, 11:00 Uhr 5 U-Tage, 40 U-Std., 580,00 €, inkl. Ü/VP im DZ, EZ-Zuschlag 72,00 €; 436,00 € ohne Ü, mit Mittag-/Abendessen Kursnummer: 000207007



Wir flechten mit bunten Weidenruten verschiedenartige Gartendeko. »Rank und Schlank« wie Steelenstäbe, Blätter und Kolben, figürliches wie Fische und Libellen sowie praktische Deko wie Gartenfackeln und Kugeln. Während des Kurses gibt es allerhand Wissenswertes rund um die Weide und ähnliche Flechtmaterialien zu erfahren. 12.07. – 14.07.2024

Bitte bringen Sie eine Gartenschere, Zollstock, Papier und etwas zu schreiben mit.

### Meike Naughton

Fr, 12.07.24, 17:00 Uhr 3 U-Tage, 20 U-Std., 330,00 €, inkl. Ü/VP im DZ, EZ-Zuschlag 36,00 €; 258,00 € ohne Ü, mit Mittag-/Abendessen Wochenendseminar Kursnummer: 000210003





# Reiseskizzen – »Urban Sketching«

»Ein Skizzenbuch von der Reise wäre schön, aber das nimmt immer so viel Zeit in Anspruch.« Wie kann ich das trotzdem hinkriegen, ohne dass die Mitreisenden auf mich warten müssen? Das zu üben ist das Ziel dieses Seminars.

Das Gelände der Freudenburg und ausgewählte Plätze in Bassum bieten vielfältige Motive für Momentaufnahmen. Wir sind mit Stift und Papier unterwegs, um schnell und locker Situationen und Eindrücke in Skizzen und Notizen festzuhalten. Wir phantasieren, dokumentieren, zeichnen spielerisch, detailgenau, ergänzen mit Collagen... vielseitig, lebendig.

Das Skizzenbuch erinnert und intensiviert unsere Eindrücke, es hält Stimmungen, spontane Erlebnisse, Besonderheiten und Schönheiten der Umgebung fest.

12.07. - 14.07.2024

#### Ingrid Seidel

Fr, 12.07.24, 17:00 Uhr
3 U-Tage, 20 U-Std., 330,00 €, inkl. Ü/VP im
DZ, EZ-Zuschlag 36,00 €;
258,00 € ohne Ü, mit Mittag-/Abendessen
Wochenendseminar
Kursnummer: 000207004



# Zwei Menschen – Figuren in Beton

Wir lassen Beton zum Leben erwecken. Wir gestalten zwei individuelle, stehende (Mann, Frau) zirka 120 cm große Figuren aus Beton. Die Gestaltung erfolgt nach eigenem Wunsch mit Bekleidung bis hin zu kleinen Details

Es sind keine Vorkenntnisse vorausgesetzt. 12.07. – 15.07.2024

Bitte mitbringen: Gummihandschuhe, einen kleinen 3 – 5 L Kunststoffeimer/Schale. Für den Transport der Figuren bitte eine Gartenstuhlauflage mitbringen.

## Judite Weitekamp

Fr, 12.07.24, 17:00 Uhr

3 U-Tage, 20 U-Std., 350,00 €, inkl. Ü/VP im
DZ, EZ-Zuschlag 36,00 €;

278,00 € ohne Ü, mit Mittag-/Abendessen
Wochenendseminar
Kursnummer: 000210005



# Eine ganze Woche Schreiben

Auf vielfachen Wunsch findet er wieder statt: Der siebentägige XXL-Schreibkurs für alle, die dem kreativen Schreibprozess, dem eigenen Text, dem Austausch mit anderen mehr Zeit geben möchten. Der Kurs richtet sich an Teilnehmer/-innen, die bereits ein längeres Schreibprojekt begonnen haben – oder gerne beginnen würden, aber nicht wissen, wie. Für Schreibnoviz/-innen ist der Kurs nicht geeignet.

15.07. - 21.07.2024

#### Jutta Reichelt

Mo, 15.07.24, 11:00 Uhr 7 U-Tage, 60 U-Std., 936,00 €, inkl. Ü/VP im DZ, EZ-Zuschlag 108,00 €; 720,00 € ohne Ü, mit Mittag-/Abendessen Kursnummer: 000202020



Foto: pixabay.com

# Modulare Bücher und Papierobjekte

Modulares Arbeiten heißt, dass in Serie produzierte gleiche Teile zusammengefügt werden. Bei Büchern können dies bereits einfach gefaltete Bögen sein, die zu längeren Leporellos zusammengefügt werden. Oder eine Art Einsteckalbum entsteht aus besonders gefalteten Papieren mit Taschen, die zusammengesteckt werden. Bei Objekten können die Einzelteile kleine gefaltete Origami-Module sein, die variabel kombiniert werden und viele Formmöglichkeiten bieten. Vorteile des modularen Arbeiten ist das Raukastenprinzip. Die Einzelteile sind kleinformatig und nicht kompliziert herzustellen, das Gefüge kann wachsen, es kann erweiterbar bleiben und bietet dadurch in Ruchform besondere Möglichkeiten für Sammlungen in Form von Wörtern, Bildern oder kleinen Objekten. In diesem Workshop werden wir verschiedene solcher Papierformen ausprobieren und für individuelle Projekte einsetzen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. 15.07. - 19.07.24

## Odine Lang

Mo, 15.07.24, 11:00 Uhr 5 U-Tage, 40 U-Std., 630,00 €, inkl. Ü/VP im DZ, EZ-Zuschlag 72,00 €; 486,00 € ohne Ü, mit Mittag-/Abendessen Kursnummer: 000210002



# Von der Schönheit von Falten und Rissen

#### **Gestalten mit Handschrift und Collagen**

Die Spuren der Vergänglichkeit haben ihren eigenen Charme. Ihnen haftet Erlebtes, Erinnertes und Erfahrenes an, eine Patina des Lebens. Eine Inspiration zum Nachsinnen und ein Impuls zum Gestalten. Mit Falten und Rissen zu arbeiten, anstatt zu versuchen sie zu vermeiden kann eine neue Erfahrung sein. Sie wertschätzen, inszenieren und vergolden, führt in Kombination mit der persönlichen Handschrift zu einem neuen Ausdruck.

Wir sammeln die entstehenden Arbeiten, Collagen und Schriftbilder zu diesem Thema in einem selbstgebundenen Buch mit Hardcover und flexibler Gummibindung im Format 25 x 25 cm.

15.07. - 19.07.2024

#### Birgit Naß

Mo, 15.07.24, 15:00 Uhr 5 U-Tage, 40 U-Std., 760,00 €, inkl. Ü/VP im DZ, EZ-Zuschlag 72,00 €; 616,00 € ohne Ü, mit Mittag-/Abendessen Kursnummer: 000207006

# Steinbildhauerei: Sandstein

Eine Skulptur schaffen, die Wind und Wetter trotzt? Die sowohl für drinnen als auch für draußen geeignet ist? Der Baumberger Sandstein aus dem Münsterland ist das ideale Material, sehr gut zugänglich für Anfänger – und auch für Fortgeschrittene das richtige Bildhauermaterial.

Sie werden herangeführt an die Grundlagen der Sandsteinbearbeitung. Welches Werkzeug wird bei welchem Arbeitsschritt angewendet? Was ist das Besondere am Baumberger Sandstein? In diesem Kurs erleben Sie, dass es bei der Steinhauerei nicht so sehr auf Kraft, sondern auf gelassenes rhythmisches Formen mit Meißel und Knüpfel ankommt. Das Gestalten in Stein bringt Ihnen Ausdauer und Vorstellungsvermögen. Vielleicht haben Sie schon ein Motiv, das Sie immer schon einmal in Stein umsetzen wollten. Werkzeug und Material werden gestellt und sind im Preis enthalten. Bitte bringen Sie eine eigene Schutzbrille und festes Schuhwerk mit. Kleidung: Gearbeitet wird im Freien unter einem Vordach

19.07. - 21.07.2024

#### Stefan Rosendahl

Fr, 19.07.24, 17:00 Uhr
3 U-Tage, 20 U-Std., 360,00 €, inkl. Ü/VP im
DZ, EZ-Zuschlag 36,00 €;
288,00 € ohne Ü, mit Mittag-/Abendessen
Wochenendseminar
Kursnummer: 000208002





# Singen macht glücklich! -Chorsingen und Crashkurs Ukulele

Singen tut gut! Mit Entspannung und Freude treten wir in Kontakt mit unserer Stimme, Ein- und mehrstimmige Lieder aus aller Welt werden mit Akkordeon und Ukulele begleitet. Wir pfeifen auf die »richtigen« und »schönen« Töne und singen wie uns der »Schnabel gewachsen ist«. Übungen zu Atem und Stimme ergänzen den Workshop und laden hörend und singend dazu ein, sich selbst und anderen neu zu begegnen. Der Workshop ist geeignet für Menschen, die einfach nur Lust haben zu singen und die Freude haben, gemeinsamen Klang zu teilen. Am Samstagnachmittag besteht die Möglichkeit zu einem Ukulele-Crashkurs oder einem Intensiv-Gesangskurs. Leihinstrumente stehen nach Voranmeldung zur Verfügung.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Singfreude ist erwünscht. 19.07. - 21.07.2024

#### Stefanie Lubrich / Astrid Hauke

Fr. 19.07.24, 17:00 Uhr 3 U-Tage, 20 U-Std., 330,00 €, inkl. Ü/VP im DZ, EZ-Zuschlag 36,00 €; 258,00 € ohne Ü, mit Mittag-/Abendessen Wochenendseminar Kursnummer: 000213001



oto: Timo Blaschke

Es kommen ggf. noch Angebote hinzu. Bitte informieren Sie sich direkt bei uns oder durch unseren Flyer der Sommerakademie.

# Himmelfahrt

Wochenendseminare vom 09.05. bis 12.05.2024 – Beginn 16:00 Uhr im Seminar- und Tagungshaus Die Freudenburg in Bassum.

Schriftliche Anmeldung jeweils bis 28.03.2024 erwünscht. Jeweils: 4 U-Tage, 30 U-Std., 480,00 €, inkl. Ü/VP, EZ-Zuschlag 54,00 €. Entgelt ohne Ü 372,00 € (mit Mittag-/Abendessen).

## Kleine textile Bücher

Wie ein Autor seine Gedanken in einem Buch mit Buchstaben und Sätzen zum Ausdruck bringt, erzählen Textilschaffende in ihren Büchern mit Stoff und Papier, Perlen, Pailletten und Stickgarn ihre Geschichten... Jede dieser Geschichten aibt es nur einmal: ein Buch nur für einen Menschen! Wenn das nicht ein Grund ist damit anzufangen... In diesem Seminar lernen wir verschiedenen Varianten des einfachen Buchaufbaus kennen. Wir gestalten in der Collage-Technik Seiten aus Papier oder Stoff und füllen diese mit persönlichen Geschichten und Erinnerungen und entdecken dabei neue Möglichkeiten der Oberflächengestaltung. Es kann dabei Maschine- oder Handaestickt werden.

Alle Techniken und Materialien sind erlaubt und werden mutig miteinander kombiniert. Lassen Sie Ihrer Phantasie freien Lauf und schaffen Sie ihr einzigartiges, persönliches Buch!

Juliette Eckel

Kursnummer: 000202003

# Aquarell- und Grafiktechniken inspiriert von Horst Janssen

In diesem Kurs tauchen Sie in die Kunst von Horst Janssen ein, erforschen seine einzigartigen Techniken und Stile und nutzen diese als Inspiration für Ihre eigenen kreativen Experimente. Sie werden Blumen, Pflanzen und Landschaften erforschen und Ihre Fähigkeiten in schematischer Konstruktion, Betonung, grafischen und farblichen Methoden entwickeln. Dabei verwenden wir ungewöhnliche Papierformate sowie diverses altes Altpapier für Ihre Zeichnungen. Materialien: Aquarellpapier, Pinsel, flüssige Tinte, Kleber, Buntstifte, Tintenstift und Schere. Weitere Materialien werden im Kurs besprochen. Sie werden auch die Möglichkeit haben, Ihren eigenen Stil und Ihre künstlerische Handschrift zu entdecken. Dieser Kurs ist sowohl für Anfänger als auch für fortgeschrittene Künstler geeignet.

Galina Sodolovskaya Kursnummer: 000207009





# **Anmeldung**

Datum, Ort, Unterschrift



## Bitte an die VHS des Landkreises Diepholz senden

VHS des Landkreises Diepholz, Am Petermoor 1 B, 27211 Bassum

Ich melde mich hiermit verbindlich zur nachstehend bezeichneten Veranstaltung an. Mit der automatischen Verarbeitung meiner Daten zum Zweck der Entgeltabrechnung bin ich einverstanden. Die im Programmheft bzw. im Internet unter www.vhs-diepholz.de aufgeführten Teilnahmebedingungen der VHS des Landkreises Diepholz erkenne ich an.

Kursnummer							
Titel							
Termin							
Name, Vorname							
geb. am							
Straße, Hausnumm	ier	·····					-
Postleitzahl, Ort							
Telefon							
E-Mail							
Datum/Unterschrif	ť						
lch wünsche	Einzelzin	nmer 🗌	Doppelzimm	ner			
Ich benötige eine E für das Bundeslanc							
Teilnahmeentgelt SEPA Lastschriftmandat					gegen R	echnung	
VHS des Landkreises Diepl Gläubiger-Identifikationsn Ich ermächtige die VHS, Ze die von der VHS auf mein I Hinweis: Ich kann innerhal gelten dabei die von mein	nummer DE 270 ahlungen von r Konto gezoger Ib von acht Wo	0010000047808 meinem Konto n nen Lastschrifter ochen, beginnen	1, Mandatsreferen nittels Lastschrift ( 1 einzulösen. d mit dem Belastu	einzuziehen. Z	Zugleich weise ich r		angen. Es
Name, Vorname							
Straße, Hausnummer Postleitzahl, Ort							
Kreditinstitut – Name			BIC		ı		
IBAN	DE   _						





# Die Volkshochschule im Landkreis Diepholz

Besuchen Sie uns im Internet und Sie finden unsere Angebote stets aktuell!

www.vhs-diepholz.de





Am Petermoor 1 B 27211 Bassum Tel. 04242 976-4075 Fax 04242 976-4942 vhs@vhs-diepholz.de

www.vhs-diepholz.de