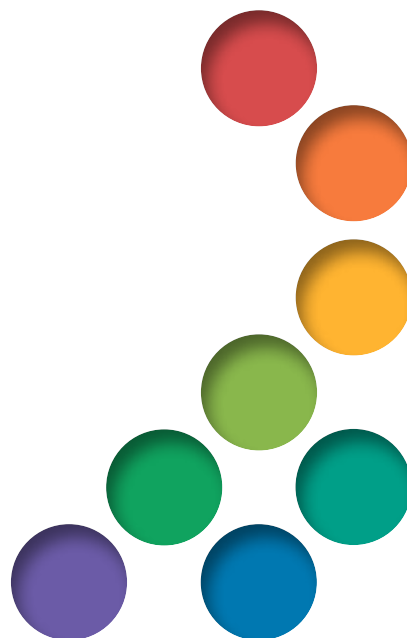


vhs
Landkreis Diepholz



Gesellschaft

Kultur

Gesundheit

Sprachen

Computer & Co.

2. Bildungsweg

**Einfach alles,
was Spaß macht**

Frühjahr/Sommer 2016

Programm



Liebe Leserin, lieber Leser,

ich begrüße Sie herzlich zur Lektüre unseres druckfrischen Programmheftes für das erste Halbjahr 2016. Beim Durchblättern fällt Ihnen vielleicht auf, was Volkshochschulen in besonderer Weise auszeichnet.

Es ist ihre Vielfalt! In der Weiterbildungslandschaft gibt es keinen anderen Anbieter, der ein derart breites Angebotsspektrum aufweist: Kulturelle Angebote, gesellschaftlich-politische Themen, Bewegungs- und Kochkurse, Sprachangebote, EDV und berufliche Qualifizierung – und dies alles wohnortnah und flächendeckend im Landkreis. Dies gelingt bei uns vor allem aufgrund des guten Zusammenspiels von hauptberuflich Beschäftigten in der Geschäftsstelle und ehrenamtlich organisierten Außenstellen.

Mit rund zwei Dritteln des Unterrichtsvolumens organisieren wir zentral wichtige Themen von besonderer gesellschaftlicher Relevanz. So sind wir derzeit mit über 30 Kursen im Landkreis mit der Vermittlung von Sprach- und Kulturkenntnissen für Flüchtlinge beschäftigt. Neben den traditionellen Angeboten reagieren wir auch kurzfristig auf sich verändernde Bildungsbedarfe.

Apropos Bildung, wer sich etwas aus den teils kurzatmigen Diskussionen im Alltag ausklinkt, teilt möglicherweise folgende Einschätzung: In der Flüchtlingsdebatte fällt häufig der Begriff »Völkerwanderung«. Mit Blick auf die Geschichte der Menschheit, beginnend mit dem Aufbruch des Homo erectus vor 1,9 Millionen Jahren aus Afrika und den darauf folgenden mehr als 50 Völkerwanderungen, stellen wir fest: Völkerwanderungen sind der Normalfall! Unsere Aufgabe ist das verantwortliche Mitgestalten. Dabei ist Bildung im besten Sinne die förderlichste Voraussetzung.

Mit den besten Wünschen für das Jahr 2016 verbleibe ich,

Ihr

Thomas Hermann



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. – Do. 9 – 12:30 Uhr

14 – 16:30 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. – Do. 9 – 12 und 14 – 16 Uhr

Fr. 9 – 12:30 Uhr

In der Hauptanmeldezeit bis Ende Februar 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 Volkshochschul-

Verband (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, 15.01.2016 – 16:00 Uhr

VHS, Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
28857 Syke

Bitte melden Sie sich an:

Tel. 04242 976-4075

Fax 04242 976-4942

vhs@vhs-diepholz.de

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	66
Sommer-Akademie	71
Bildungsurlaub	79
vhs unterwegs	87
Vortragsübersicht	92

Orte

Übersicht	96
Stuhr	97
Gesellschaft	99
Kultur	105
Gesundheit	108
Sprachen	114
Computer & Co.	119
Weyhe	123
Gesellschaft	125
Kultur	130
Gesundheit	132
Sprachen	139
Computer & Co.	143
Syke	145
Gesellschaft	147
Kultur	152
Gesundheit	158
Sprachen	165
Computer & Co.	169
Bassum	173
Gesellschaft	175
Kultur	177
Gesundheit	180
Sprachen	184
Computer & Co.	186
Twistringen	187
Gesellschaft	189
Kultur	191
Gesundheit	193
Sprachen	195
Computer & Co.	197

Bruchhausen-Vilsen	199
Gesellschaft	201
Kultur	205
Gesundheit	209
Sprachen	217
Computer & Co.	219
Sulinger Land	221
Gesellschaft	224
Kultur	227
Gesundheit	229
Sprachen	232
Computer & Co.	234
Diepholzer Land	237
Gesellschaft	240
Kultur	246
Gesundheit	252
Sprachen	262
Computer & Co.	266

... und sonst

Leitbild	272
Teilnahmebedingungen	273
Gremien	274
Stichwortverzeichnis	275

Anmeldeformular 280





Frank Jakob Heidrun Hilgemeier Annegret Eiselt Ewald Fiedler 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

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. Radosveta Hofmann 04242 976-4009

Annegret Eiselt 04242 976-4069

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



Heide Sanders Dr. Radosveta Hofmann Renate Kozlowski Sabine Hanisch Sandra Stehmeier Thomas Lagies



Stephanie Simon Nicolaj Beck Lisa Faller Sabine Sterz Hildegard Eylers Carsten Duveneck 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
Sabine Hanisch 04242 976-4003
Renate Kozlowski 04242 976-4072

Ilona Platz 04242 976-4096
Sandra Stehmeier 04242 976-4068
Sabine Sterz 04242 976-4095
Ulrike Stöver 04242 976-4085
Anne-Marijke Treptow 04242 976-4071

Hauservice

Nicolaj Beck, Peter Gieseke

Programmheftgestaltung, Internet

Thomas Lagies 04242 976-4098

Die Freudenburg

Seminar- und Tagungshaus

Service-Team 04241 9311-0

Anja Albers
Liesel Heusmann
Katja Kuntze

Fax 04241 9311-11

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

BuT – Lernförderung

Bildungs- und Teilhabepaket

Koordinatoren/Koordinatorinnen

Nicole Reimler 0162 1905746
Maike Hundertmark 01577 8917256
Hinnerk Wähaus 01578 7049737



Anja Albers Liesel Heusmann Katja Kuntze



Nicole Reimler Hinnerk Wähaus Maike Hundertmark Anne-Marijke Treptow Peter Gieseke Silvia Dettmer Ulrike Stöver

Die Freudenburg

Sommer-Akademie
Kreative Wochen- und Wochenendseminare
15.07. bis 05.08.2016 – siehe Seite 72 ff

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.

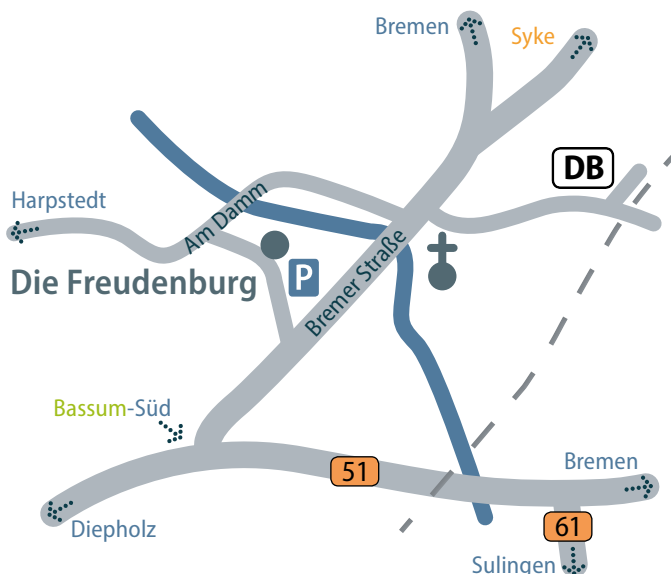
Neben unserem Bildungsangebot bieten wir externen Anbietern freie Termine für Tagungen, Seminar- und andere Fortbildungsveranstaltungen an. Auf Anfrage schicken wir Ihnen unseren Hausprospekt mit Preisangaben zu.

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, Liesel Heusmann, Katja Kuntze (v. l.)

Gesellschaft



»Bildung ist nicht das Befüllen von Fässern,
sondern das Entzünden von Flammen.«

Heraklit (* um 520 v. Chr.; † um 460 v. Chr.)

... um es mit anderen Worten zu sagen: »Finden Sie
hier Seminare, Kurse, Vorträge und andere Veran-
staltungen 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

Absicherung für freiberufliche Lehrkräfte

Welche Grundabsicherungen sind wichtig?
 Welche Zusatzversicherung sind sinnvoll?
 Wie schütze ich mich vor Altersarmut?
 Wie kann ich meine Arbeitskraft und die erarbeiteten Werte absichern?
 Was passiert bei einem Unfall, wie kann ich mich schützen?
 Wie kann ich Steuervorteile und Zuschüsse voll ausschöpfen?
 Welche Vorteile bringt mir die derzeitige Niedrigzinsphase im Hinblick auf meine Zukunft?

Syke

Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
 Michael Strunk / Anja Lübbert zur Lage
 Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
 Mi, 03.02.16, 19:00 Uhr
 1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
 Vortrag
 Kursnummer: 00100002

»Politisch – Aktuell – Brisant«

Diese Veranstaltung soll aufrufen, sich an der Diskussion über aktuelle, wichtige Themen der Politik zu beteiligen. Der Aktionstag ist hauptsächlich gedacht für Schulklassen höherer Altersstufen und Gruppen aus dem Zweiten Bildungsweg und anderen abschlussbezogenen oder berufsorientierenden Maßnahmen. Die Gestaltung des Tages erfolgt durch die Teilnehmenden zu Beginn der Aktion. Das Ergebnis soll im Anschluss in frei gestaltbarer Form – z. B. Broschüre, Plakat oder PowerPoint – präsentiert werden. Vorgabe ist lediglich ein Stichwort zu einem aktuellen politischen Thema. Der genaue Veranstaltungsort wird je nach Teilnehmerzahl festgelegt und rechtzeitig bekanntgegeben.

Syke

Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
 Anmeldung bis 15.03.2016
 Di, 12.04.16, 9:00 Uhr
 1 U-Tag, 6 U-Std., entgeltfrei
 Tagesseminar
 Kursnummer: 00100005





Gesellschaft

Prüfung – Einbürgerungstest

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

Syke

Bildungsstätte, Boschstr. 7
Heinrich Warneke
Anmeldung bis 05.02.2016
Fr, 04.03.16, 09:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 25,00 €
Kursnummer: 30100037

Polit(o)ur

Ausflüge in aktuelle politische Themen, die Ihnen auf den Nägeln brennen. Sagen Sie uns worüber Sie sprechen möchten und wir bemühen uns um Referenten, die mit Ihnen diskutieren. Senden Sie Ihre Vorschläge mit dem Betreff »Polit(o)ur« an frank.jakob@vhs-diepholz.de. Wir sammeln Ihre Ideen, fassen sie zu Themenblöcken zusammen und bieten Ihnen den Raum für Diskussionen.

Termine werden rechtzeitig in der Presse bekannt gegeben.
Kursnummer: 00100004

Landkreisweiter Erfahrungsaustausch der Agenda-Gruppen

Einmal im Jahr treffen sich Vertreterinnen und Vertreter der ehrenamtlichen Agenda-Gruppen aus dem Landkreis zu ihrem Erfahrungsaustausch. Es gibt die unterschiedlichsten Arbeitsgruppen und Initiativen. Was ist in den unterschiedlichen Kommunen des Landkreises los? Welche Projekte laufen und werden sie Agenda Projekte genannt? Wie werden sie finanziert und was ist gerade aktuell? An diesem Tag beschäftigen wir uns u.a. mit dem Thema Flüchtlinge. Als Gast kommt der Stuhrer Ratsherr Finn Kortkamp.
Fragen z. Kursinhalt: 04206 9950

Bassum


Rathaus, Agenda-21-Büro, Alte Poststraße 14
Reinhild Olma
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 08.03.16, 16:00 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 30100006

Bürgerschaftliches Engagement, Agenda21, Tag der Regionen



Reinhild Olma

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

 Agenda-Veranstaltungen in Stuhr, Bassum und Twistringen, siehe Seiten 99, 175 und 189.

Mit dem Rad durch Kurdistan

In seinem neuesten Multivisionsvortrag berichtet der Fotograf Wolfgang Felgendreher von seiner Radreise im Frühsommer 2013, die ihn vom Schwarzen Meer, vorbei am Berg Ararat, durch die Türkei über den gesamten Balkan zurück nach Deutschland führte. Zehn Wochen war er unterwegs. Es war eine seiner bisher größten Herausforderungen. Nach jahrzehntelangem Bürgerkrieg und Konfrontationen zwischen der kurdischen Minderheit und dem türkischen Militär zeichnete sich in diesem Jahr eine gewisse Entspannung ab. Dennoch wurde ihm von nächtlichen Etappen und dem freien Zelten abgeraten. Somit begab sich Felgendreher oft unter den Schutz der kurdischen Familien. Seine Bilder zeigen Menschen, die Würde und Zufriedenheit ausstrahlen.

Bassum

Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a
 Wolfgang Felgendreher
 Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
 Mi, 02.03.16, 19:00 Uhr
 1 U-Tag, 3 U-Std., 8,50 €
 Vortrag
 Kursnummer: 00100003



Veranstaltungen für Eltern

**Stark durch's Leben gehen »
 Mobbing, Ausgrenzung an Schulen und
 Zivilcourage«**
 Fr., 12.02.16, **Sulingen** 225

**Stark durch's Leben gehen
 »Kinder im Grundschulalter: online, ver-
 netzt und überfordert?«**
 Mi., 16.03.16, **Sulingen** 225

**Stark durch's Leben gehen
 »Vätertag mit Vätermobil«**
 Fr., 01.04.16, **Sulingen** 225

**Stark durch's Leben gehen
 »Motorische Entwicklung, Wahrnehmung,
 Schulfähigkeit«**
 Di., 19.04.16, **Sulingen** 225

**Stark durch's Leben gehen »Drogen, Alko-
 hol und Cannabis«**
 Di., 10.05.16, **Sulingen** 225

**Werkstatt Erziehung »Familienrat – Gute
 Lösungen für die ganze Familie«**
 Do., 25.02.16, **Stuhr-Brinkum** 103

**Werkstatt Erziehung »Babyzeichensprache
 – Frühe Kommunikation durch Gebärden«**
 Do., 10.03.16, **Stuhr-Brinkum** 103

**Werkstatt Erziehung »Zwischen Kontrolle
 und Freiräumen – was brauchen unsere
 Kinder?«**
 Do., 21.04.16, **Stuhr-Brinkum** 103

**Werkstatt Erziehung »Wertschätzende /
 Gewaltfreie Kommunikation«**
 Do., 26.05.16, **Stuhr-Brinkum** 103

**Eltern zwischen Macht und Ohnmacht
 »Kinder-Leicht: Mehr Lebensfreude, weni-
 ger Kilos«**
 Do., 04.02.16, **Syke** 150

**Eltern zwischen Macht und Ohnmacht
 Entschleunigung im Familienalltag – Acht-
 samkeit in der Erziehung**
 Do., 14.04.16, **Syke** 150

**Eltern zwischen Macht und Ohnmacht
 » Wer ist der Boss? – Herausfordernde Kin-
 der und ihre Eltern »**
 Do., 30.06.16, **Syke** 150, 151

**»Schwierige Kinder?« – Eltern zwischen
 Macht und Ohnmacht**
 Do., 12.05.16, **Bruchhausen-Vilsen** 203

**Wie sage ich es anders? – Gewaltfreie
 Kommunikation mit Kindern**
 Do., 10.03.16, **Bruchhausen-Vilsen** 203

Einzelheiten zu den Veranstaltungen finden Sie auf den angegebenen Seiten im regionalen Programmteil.

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

Grimmelshausen in der Ortenau

Literarische Texte – Rezeption und Interpretation am Beispiel des »Simplizissimus«
 Ausführliche Kursbeschreibung siehe Seite 82.

Oberkirch

Christof Eckardt / Sabine Schnelle

So, 05. – Fr, 10.06.16

6 U-Tage, 40 U-Std., 560,00 €, im EZ oder DZ, 590 € im großen EZ,

inkl. Unterkunft und Vollpension – eigene Anreise

Kursnummer: 00201001

Die Lebensbeschreibung der Erzbetrügerin und Landstörzerin Courasche

nach einem Roman von Grimmelshausen (1670) – in Kooperation mit dem Kreismuseum

»Ihr werdet euch über mich verwundern«, prophezeit die Courasche ihrem Publikum, das Zeuge der ersten Heldin deutschsprachiger Literatur wird.

Als Dreizehnjährige wird sie zum Schutz vor Vergewaltigung in Männerkleider gesteckt. Sie dient einem Rittmeister als Page, wird jedoch bei einer Rauferei als Mädchen enttarnt.

Sie kommt als Edelhure zu Wohlstand, verschafft sich in den Schlachten reiche Beute, wird kühl berechnende Marketenderin, verliert ihr ganzes Geld.

Sie schlägt sich listig, souverän und skrupellos durch die Wirren des Dreißigjährigen Krieges, sie lockt und feixt, samtweich und messerscharf, denn: Beute machen, ob Mann oder Mittel, das ist ihre Kunst – aber sie bereut nichts!

Ein Leben voll Liebe, Kampf und der Gier nach Dukaten.

Die »Ursach dieses Traktätleins« ist die Rache an Simplicius Simplicissimus, der sie in seiner Lebensbeschreibung verspottete – und sie gibt es ihm zurück: faustdick und ungeniert.

Jutta Seifert lässt dieses »außergewöhnliche Weibsstück« aus dem Roman von Grimmelshausen wieder lebendig werden.

Syke

Kreismuseum, Diele

Jutta Seifert

Info und Anmeldung: 04242 2527

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Do, 17.03.16, 19:30 Uhr

1 U-Tag, 3 U-Std., 10,00 €

Keine Ermäßigung möglich.

Kursnummer: 00201009



Deutsche Erzähler des 19. Jahrhunderts

Literaturgesprächskreis

Unsere »Forschungsreise« durch die deutsche Literatur geht weiter: Ausgewählte Erzählungen und Gedichte aus der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts (Stifter, Grillparzer, Hebbel, Mörike, Keller...) stehen auf unserer Leseliste. Zu den Gesprächen über die gelesenen Texte kommen ergänzend kurze Referate des Dozenten zur Person der Schriftsteller, ihrer Zeit und den literaturgeschichtlichen Zusammenhängen.

Syke

Kreismuseum

Christof Eckardt

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 03.02.16, 09:30 Uhr

7 U-Tage, 21 U-Std., 52,50 €

Kursnummer: 00201007

Theatertage in Bremen

Schauspiel – Tracy Letts: Eine Familie (Im August in Osage County)

Mit Führung und Einführung

Beverly Weston verschwindet plötzlich. Zurück bleibt seine Frau – Violet, krebserkrank, tablettensüchtig und einsam. Um ihr beizustehen, reist der gesamte Familienclan an: Drei Generationen, gefangen in Abhängigkeiten, aus denen alle seit Jahren versuchten zu fliehen. Lang vernarbte Wunden brechen auf. Es wird gelogen, sich bekriegt und sich betäubt... Letts ist es gelungen, mit beißendem Humor und im Stil der schwarzen Komödie über ein Thema zu schreiben, dem sich niemand entziehen kann. Dafür erhielt er 2008 den Pulitzer-Preis, 2013 den Tony Award und 2013 wurde das Theaterstück in Hollywood verfilmt.

18:15 Uhr: Treffpunkt an der Theaterkasse

18:20 Uhr: Führung durch die Maske

19:00 Uhr: Einführung in das Stück im Rangfoyer

19:30 Uhr: Aufführung im Theater am Goetheplatz

An- und Abmeldeschluss: 01.03.16

Entgelt: 23,50 €, ermäßigt 17,00 € (inkl.

Führung, Einführung und Platzkarte Gruppe 3)

Bremen

Theater am Goetheplatz

Anmeldung bis 01.03.2016

Fr, 11.03.16, 18:15 Uhr

1 U-Tag, 3 U-Std., 23,50 €

Kursnummer: 00201004

Oper – Gaetano Donizetti: Maria Stuarda (nach Friedrich Schiller)

Mit Führung hinter den Kulissen

Elisabeth Tudor ist Königin von England. Zur Sicherung der Macht wäre sie bereit, den König von Frankreich zu heiraten. Lord Leicester, ihren eigentlichen Favoriten, treibt das näher zu ihrer Erzfeindin Maria Stuart, in die er früher einmal verliebt war. Dass er an den denkbar ungünstigeren Stelle seine Liebe zu Maria gesteht, ist dann auch der endgültige Auslöser für Elisabeth, das Todesurteil für die Rivalin zu unterschreiben. Aus Schillers Ideendrama formt Donizetti klingende Psychogramme zweier extrem verschiedener und doch aufs engste miteinander verknüpfter Herrscherinnen.

Treffpunkt: 14:00 Uhr an der Theaterkasse

14.05 Uhr: geführter Rundgang durch die Werkstätten und die Bühne des Theaters

15:30 Uhr: Aufführung im Theater am Goetheplatz

An- und Abmeldeschluss: 30.03.16

Entgelt: 35,20 Euro, ermäßigt 24,50 € (inkl. Rundgang und Platzkarte Gruppe 3)

Bremen

Theater am Goetheplatz

Anmeldung bis 30.03.2016

So, 10.04.16, 14:00 Uhr

1 U-Tag, 3 U-Std., 32,50 €

Kursnummer: 00201005

THEATER BREMEN

Tanz – Tanzworkshop zu Samir Akika/Unusual Symptoms:« Ein neues Stück«

Möchten Sie eine außergewöhnliche Tanzerfahrung auf der Probestühne des Bremer Tanztheater-Ensembles »Unusual Symptoms« machen? Unter Anleitung der Theaterpädagogin Christina Schahabi lernen Sie Arbeitsweisen des Ensembles kennen und können das neue Stück hautnah auf sich wirken lassen. Mit einem Aufwärmprogramm starten wir den Workshop und steigen dann tänzerisch und theatral in das Thema der Inszenierung ein. Erleben Sie eine Mischung aus vorgegebenem und improvisiertem Bewegungsmaterial. Sie erhalten einen Einblick, wie sich aus Sprache, einem Film oder einem Lied tänzerische Bewegungen entwickeln können.

Die Premiere für »Ein neues Stück« ist am 23.03.16.

Treffpunkt: 09:45 Uhr, Theaterkasse (links neben dem Theater)

Bitte bequeme Trainingskleidung sowie dicke Strümpfe mitbringen.

10:00 – 13:00 Uhr: Workshop auf der Probestühne Tanz

Bremen

Theater am Goetheplatz

Anmeldung bis 17.04.2016

Sa, 30.04.16, 09:45 Uhr

1 U-Tag, 4 U-Std., 19,50 €

Keine Ermäßigung möglich.

Kursnummer: 00201008

Zu Besuch bei Radio Bremen

Radio Bremen stellt sich vor: Der öffentlich-rechtliche Radio- und TV-Sender für Bremen und den Nordwesten.

Ein Rundgang führt die Besucher durch die Fernsehstudios, wo »buten un binnen« oder andere Sendungen entstehen. Die Besichtigung der Hörfunkstudios sowie der Blick hinter die Kulissen der Nachrichten- und Sport-Redaktionen ist ebenso vorgesehen.

Mindestalter: 14 Jahre

Für die Organisation der Veranstaltung berechnet die VHS ein Entgelt von 6,00 €.

Bremen

Radio Bremen, Diepenau 10

Treffpunkt: Foyer

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 06.04.16, 16:30 Uhr

1 U-Tag, 3 U-Std., 6,00 €

Keine Ermäßigung möglich.

Kursnummer: 00210002

Himmelfahrt

Do 05.05. – So 08.05.16

Wochenendseminare in der Freudenburg

Bassum

Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a

jeweils 280,00 € inkl. Ü/VP im DZ, EZ-Zuschlag 33,00 €; 230,00 € ohne Ü, mit Mittag-/Abendessen

Schriftliche Anmeldung bitte bis zum 23.03.2016.

Kalligrafie – klassisch und frei

Kalligrafie ist vielfältig: meditative Beschäftigung in der Ruhe, aber auch expressiver Umgang mit Schrift und ungewöhnlichen Schreibwerkzeugen. Wir erforschen zunächst mit der Bandzugfeder die historischen Formen einer gotischen Buchschrift (»Bastarda«), die anschließend sehr frei und fließend geschrieben werden kann. Im Experiment mit Formen, Verbindungen und Schwüngen entstehen so ganz individuelle handschriftliche Varianten. Diese können zu Schrift-Bildern komponiert und/oder am Ende zu einem Werkbuch zusammengefasst werden. Hierzu werden verschiedene leimlose Bindungen vorgestellt.

Sabine Pfeiffer
Kursnummer: 00205003



Wolkenschwer – steinleicht. Arbeiten mit Speckstein

Alles wollen wir ausprobieren: Steinen eine kraftvolle Form und eine schmeichelnde Form geben. Konturen hervorheben, andere glätten. Specksteine gibt es in vielen Größen und unterschiedlichen Farben. Vom Schmeichelstein bis zur großen Skulptur ist alles machbar. Dafür wollen wir uns mit einem Blick auf andere Künstler und Künstlerinnen sowie durch Anregungen aus der Natur inspirieren lassen. Wir arbeiten draußen, aber unter einem Dach. Das Seminar ist für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene gedacht, für Frauen und Männer, einfach für alle, die Lust auf kreative Tage in schöner Umgebung haben.

Ingrid Seidel
Kursnummer: 00206001

Schreibend die Himmelfahrt verschönern – Kreative Schreibwerkstatt

Wer schon einmal hier war, weiß: Schon die Freudenburg und ihre Umgebung können helfen zu entspannen und ins Schreiben zu kommen – das frische Grün im Park, das Murmeln des Baches, der Duft von Blüten und Kräutern, der Genuss guten Essens in angenehmer Gesellschaft ... In der Werkstatt erwarten Sie weitere Anregungen – mal spielerisch, mal herausfordernd –, die Sie inspirieren und Ihnen neue Anfänge und unbekanntere Möglichkeiten eröffnen. Gönnen Sie sich den Spaß literarischer Geselligkeit und die Gelegenheit, in der Gruppe Ihre Freude am Schreiben und Ihre ganz eigene Sprache (wieder) zu entdecken. Sie haben bereits ein eigenes Schreibprojekt? Dann nutzen Sie den Austausch und die kreative Atmosphäre und bringen es voran! Nach längeren Schreib- und Ruhephasen tagsüber werden wir uns zu abendlichen Leserunden treffen. Hier können Sie im Gespräch über die entstandenen Texte wie nebenbei etwas über das »Handwerk« des Schreibens erfahren. Es entstehen Materialkosten.

Uta Löffler
Kursnummer: 00201011

Zu Besuch im Bremer Rundfunkmuseum

Das Bremer Rundfunkmuseum in Findorff wurde im Jahr 1978 von funkbegeisterten Radio-Sammlern gegründet. Heute ist es das größte Technikmuseum seiner Art in Deutschland. Entdecken Sie einmalige Raritäten wie die Musiktruhe »Blaupunkt T2650W« des Bremer Autobauer Carl Borgward. Erleben Sie die Geräte der Bremer Firma Nordmende oder hören Sie nostalgisch Radio wie damals in einem nachgebauten Wohnzimmer der 50er Jahre. Staunen Sie über die originalen Studiogeräte

der legendären Gesangsgruppe »Comedian Harmonists«. Begeistern Sie sich für das wegweisende Design des zeitlos schönen »Schneewittchensargs« des Unternehmens »Braun«. Genießen Sie bei uns unvergleichliche Hörerlebnisse in einem traumhaften »Klangraum« für High-End und Surround Sound. Eine Führung, durch die Sie alle thematischen Ausstellungen des Bremer Rundfunkmuseums kennenlernen.

Bremen

Bremer Rundfunkmuseum,
Findorffstr. 22 – 24
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 22.03.16, 10:30 Uhr
1 U-Tag, 6,00 €
Keine Ermäßigung möglich
Vortrag
Kursnummer: 00210003



Der Wortwecker – ein Frischekurs für Ihre Sprache

Gehen Sie zu Ostern auf die Suche, oder schauen Sie zur Eierzeit nach popofrischen Legereien? Trinken Sie »Rohrperle« oder »Leitungswasser«? Und was wird passieren, wenn Sie aus dem Leitungswasser ein Leistungswasser machen? Wundern Sie sich, wenn Ihr Zug halten muss, weil die Deutsche Bahn »eine Zugdurchfahrt hat« – hat sie nicht vielmehr eine merkwürdige Ausdrucksweise? Auf den Punkt formulieren können ist heute eine wichtige Schlüsselqualifikation. Formulierungen auf dem Kasten zu haben, die einhaken und hängenbleiben, weil sie originell und interessant sind, ist die Krone auf dem kahlen Kopf dieser Basiskompetenz. Der »Wortwecker« soll Sie zu den Quellen führen, an denen Sie die richtigen Worte und Sätze dafür finden. Längst vergessene Schätze werden darunter sein. Eigene Neuschöpfungen werden Ihnen zufallen (und Ihre Sprache wird nie mehr schlafdumpf daherkommen). Sie werden sehen, wie Sie Ihren Alltag nutzen können, um Ihre sprachliche Fundgrube bis an den Rand zu füllen. Am Ende bleibt die Erkenntnis: Sie können ruhig ohne Schirm aus dem Haus gehen, aber die Worte sollten Ihnen nie fehlen.

Bassum

Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a
Dr. Peter Plöger
Anmeldung bis 22.03.16
Fr, 08.04.16, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 9 U-Std., 68,00 € inkl. Pausenkaffee und Mittagessen.
Keine Ermäßigung möglich.
Tagesseminar
Kursnummer: 00201002

Kalligrafie: Leporello Box und Römische Kursive

Das Üben der römischen Minuskel/Majuskel Kursiven, der Handschrift der Römer, steht im Mittelpunkt dieses Kurses. Das Groß- und Kleinbuchstaben-Alphabet wird mit unterschiedlichen Schreibwerkzeugen umgesetzt und zur Gestaltung einer Themenbox verwendet.

Diese Leporello-Box wird aus einem Graupappenbausatz zusammengesetzt und kalligrafisch gestaltet.

Mo, 09.05. – Fr, 13.05.16

Es entstehen Materialkosten.

Bassum

Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a
Birgit Naß
Anmeldung bis 08.04.16
Mo, 09.05.16, 11:00 Uhr
5 U-Tage, 42 U-Std., 460,00 €, inkl. Ü/VP im DZ, EZ-Zuschlag 44,00 €; 380,00 € ohne Ü, mit Mittag-/Abendessen
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 00205001

Auf dem Tellerrand der Kunst entlang

Mit Rad und Kunst Bassum »und umzu« erobern

Schwerpunkt der künstlerischen Arbeit ist die Erstellung eines Reise-Skizzen-Tagebuchs und die Umsetzung einiger Skizzen in weitere Arbeiten. J.W. Goethe, Hermann Hesse, Horst Janssen, Nanne Meyer, Anja Schindler – ein paar Beispiele für Künstler/-innen, die ihre Reisen in Skizzen, Notizen, Bildern festhielten. Damit bekommt die Erinnerung an das Erlebte noch einmal eine andere Ebene. Gleichzeitig schärft der Stift den Blick auf das Erlebte, Gesehene. In dieser Woche werden wir die nähere Umgebung Bassums mit dem Fahrrad erkunden und die gewonnenen Eindrücke in Skizzen und Notizen festhalten. Diese werden wir dann in Malerei, Collagen, Objekte etc. umsetzen, so dass nach diesen intensiven Tagen ein »bunter Strauß« von Eindrücken mitgenommen werden kann. Zu den Zielen werden Museen, Gärten, interessante Landschaften gehören. Die Touren sind so angelegt, dass sie auch von ungeübten Radfahrern gut zu schaffen sind. Dies Seminar ist für Anfänger/-innen mit Grundkenntnissen und Fortgeschrittene geeignet.

So, 19.06. – Do, 23.06.16

Es entstehen Materialkosten.

Bassum

Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a
Ingrid Seidel
Anmeldung bis 09.05.2016
So, 19.06.16, 11:30 Uhr
5 U-Tage, 40 U-Std., 420,00 €, inkl. Ü/VP im DZ, EZ-Zuschlag 44,00 €; 330,00 € ohne Ü, mit Mittag-/Abendessen
Kursnummer: 00205002

Letztes Jahr in Marienbad. Ein Film als Kunstwerk

Die Ausstellung »Letztes Jahr in Marienbad. Ein Film als Kunstwerk« stellt zum ersten Mal Werke der internationalen modernen und zeitgenössischen Kunst vor, die sich direkt auf den französischen Filmklassiker »L'Année dernière à Marienbad« (1961) von Alain Resnais beziehen. Gleichzeitig präsentiert die Ausstellung Arbeiten, die formalästhetische sowie inhaltliche Aspekte des Films aufgreifen.
Treffpunkt: Haupteingang

Bremen

Kunsthalle
Anmeldung bitte umgehend
Mi, 20.01.16, 15:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 11,00 € inkl. Führung
Ausstellungsbesuch
Kursnummer: 00203001

Per Kirkeby. Werke aus dem Louisiana Museum of Modern Art

Eine exzellente Auswahl großformatiger Gemälde, Zeichnungen und Skulpturen des dänischen Ausnahmekünstlers Per Kirkeby (*1938) hält Einzug in die Böttcherstraße. Die Ausstellung bietet einen Überblick über Kirkebys vielfältige Schaffensphasen beginnend mit frühen, noch ganz von den plakativen Ausdrucksmitteln der Pop Art bestimmten Werken, über die gestisch-expressive Malerei und die kleinen Bronzemodelle für seine monumentalen Backsteinbauten bis hin zum vorerst letzten Werk, das er geschaffen hat.

Bremen

Paula Modersohn-Becker Museum,
Böttcherstr. 6 – 10
Regina Gramse
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 31.03.16, 16:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 11,00 € inkl. Führung
Ausstellungsbesuch
Kursnummer: 00203003

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 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.

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.

Gesetzliche Krankenkassen fördern die Teilnahme an Gesundheitskursen

In den Bereichen Bewegung, Entspannung/Stressbewältigung, Ernährung und Sucht kann die Teilnahme an speziellen Kursen im Programm von den gesetzlichen Kassen gefördert werden. Eine Förderung ist vor Kursbeginn mit der Krankenkasse zu klären. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Kasse.

In diesem Fall erstatten Krankenkassen das Kursentgelt ganz oder zu einem großen Teil. Hierzu sind nach Kursende eine Teilnahmebescheinigung der VHS und ein

Zahlungsbeleg über das Kursentgelt bei der Krankenkasse einzureichen. Die Teilnahmebescheinigung erhalten Sie, wenn Sie an mindestens 80 % der Kursstunden teilgenommen haben.

Bonussystem aktuell

Die Krankenkassen können in ihren Satzungen bestimmen, welche Kurse sie den Versicherten im Rahmen des Bonus-System anerkennen. Das Verfahren ist sehr unterschiedlich. Bitte erkundigen Sie sich

bei Ihrer Krankenkasse am Ort vor der Anmeldung! Mit der Teilnahmebescheinigung Ihrer VHS und dem Zahlungsbeleg erhalten Sie bei Ihrer Krankenkasse den Stempel für Ihr Bonusheft.



Bildung für Gesundheit

Gesundheit

Fortbildungen für Kursleitende in der Gesundheitsbildung

- Meridian-Qigong - Meridiane Blase und Nieren, Bassum, 23.01.2016
- Vom Fremden lernen - Kulturübergreifendes Kochen als Methode der Begegnung, Braunschweig, 23.01.2016
- Achtsamkeit im Alltag steigern, Göttingen, 30. - 31.01.2016
- Progressive Muskelrelaxation (PMR), Modul I und Modul II, Springe, 06. - 07.02.2016, 05.03.2016
- Basisqualifikation Qigong: Chinas Kultur, Prävention und Rehabilitation, Achtsamkeit, Modul III, Göttingen, 12.02.2016 - 14.02.2016
- Kreative Lern- und Merkstrategien für Ältere, Hannover, 15. - 16.02.2016
- Fanhuan Gong – Die Übungen der Rückkehr zum Ursprung, Göttingen, 26. - 28.02.2016
- Yoga und Ayurveda, Springe, 05. - 06.03.2016
- Vom Fremden lernen – Kulturübergreifendes Kochen als Methode der Begegnung Osterholz Scharmbeck, 05.03.2016
- Trainer/-in Stressmanagement, Bildungsurlaub, Springe, 14. - 17.03.2016
- Leichte Sprache in der Praxis – Einführung, Osnabrück, 18.03.2016
- Fitness erhalten mit Wassergymnastik, Aurich, 17.04.2016
- Die Gesundheit stärken – die Füße aktivieren, Hannover, 19.04.2016
- »Der Ursprung des Lichts“ und andere daoistische Qigong Schätze, Göttingen, 22. - 24.04.2016
- Yoga und Feldenkrais - Von der inneren zur äußeren Haltung, Bassum, 22. - 24.04.2016
- Auf zu neuen Ufern – Strategien zur Gestaltung der neuen Lebensphase, Bildungsurlaub, Springe, 25. - 28.04.2016
- Qigong mit Kindern, Partnerübungen, Taijiquan, Regulation Körper und Aufmerksamkeit, 18faches Qigong, Modul IV, Göttingen, 27. - 29.05.2016
- Qigong mit betagten Menschen, Celle, 28. - 29.05.2016
- Basisqualifikation Qigong – die 5 Wandlungsphasen, Leitbahnen, Akupressur und Massage, Modul V, Göttingen, 16. - 18.09.2016
- Dem Älterwerden Rechnung tragen - Den Yoga-Unterricht altersgemäß und aktivierend gestalten, Springe, 24. - 25.09.2016
- Präzision in der Asana-Praxis – Schwerpunkt Rückbeugen, Bassum, 22.10.2016
- Progressive Muskelrelaxation (PMR), Fortsetzung und Vertiefung, Hannover, 29.10.2016
- Basisqualifikation Qigong – 18faches Taiji Qigong, 8 Brokate, Modul VI, Göttingen, 02. - 06.11.2016
- Einführung für neue Dozenten und Dozentinnen Syke, 15.01.16
- 1. Hilfe-Lehrgänge auf Anfrage

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

Mitarbeiterfortbildung Meridian Qigong – Meridiane Blase und Nieren (Element Wasser)

Meridiane sind Leitbahnen im menschlichen Körper in denen Qi, die Lebensenergie zirkuliert. Die Übungen dienen dem Spürbarmachen der Meridianverläufe im Körper, sorgen für ihre Durchlässigkeit und regen den Qi-Fluss an. In allen Übungen gibt es eine oder zwei Dehnungspositionen, in denen dem Meridianverlauf nach gespürt wird. Ergänzt durch theoretische Einführung in die Meridian-Lehre, praktische Einführung in die Qigong-Basis:

Grundhaltung, Qi-Spürübungen, Meridian Dehnungen und Anmo (Akupressur und Selbstmassage im 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
Sa, 23.01.16, 9:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std.
Kursnummer: 00301051

Mitarbeiterfortbildung Yoga

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

Bassum
Bahnhof, Am Bahnhof 1
Kirstin Kern
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 22.10.16, 9:00 Uhr
1 U-Tag, 12 U-Std.
Kursnummer: Z00301050

Bildungsurlaube:

Ausführliche Informationen auf S. 83.

Stressbewältigung am Arbeitsplatz

Stuhr-Brinkum

Mo, 15. – Fr, 19.02.16
Kursnummer: 00302002

Stuhr-Brinkum

Mo, 22. – Fr, 26.02.16
Kursnummer: 00302003

Stuhr-Brinkum

Mo, 14. – Fr, 18.03.16
Kursnummer: 00302004

Stuhr-Brinkum

Mo, 30.05. – Fr, 03.06.16
Kursnummer: 00302006

Stuhr-Brinkum

Mo, 08. – Fr, 12.08.16
Kursnummer: 00302007

Ruhepunkte - Hilfen gegen Stress im Berufsalltag

Bassum

Mo, 14. – Fr, 18.11.16
Kursnummer: Z00301011

Feldenkrais

Bassum

Mo, 21. – Fr, 25.11.16
Kursnummer: Z00302001

Rückenfit mit e-Co@ching

Neue aktive Wege mit e-Co@ching

Ausführliche Beschreibung siehe Seite 161.

Syke

Bildungsstätte, Boschstr. 7
Phil Rosenfeld
Sa, 13.02.16, 10:00 Uhr
3 U-Tage, 8 U-Std., 130,00 €, 130,00 € bei
8 – 11 TN, 100,00 € ab 12 TN. Inkl. 50,00 €
Lizenzgebühr. Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 00302008

Hatha-Yoga in der Freudenburg

Ausführliche Beschreibung siehe Seite 181.

Bassum

Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a
Sabine Brauckmann
Anmeldung bitte umgehend
Sa, 05.03.16, 09:00 Uhr
Wochenendseminar
Kursnummer: 00301020

»Frau im Wandel der Lebensphasen«

Mit Qigong, Tanz und Malerei zur Mitte

Ausführliche Beschreibung siehe Seite 181.

Bassum

Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a
Silvia Lauer-Schulz / Helga von Glahn
Anmeldung bis 20.01.2016
Fr, 04.03.16, 16:00 Uhr
Wochenendseminar, Frauen
Kursnummer: 00300701

Hatha-Yoga auf Sylt

Yoga- und Atemübungen je nach Wetterlage direkt am Meer oder im Seminarhaus in den Dünen

Klappholtal, die Akademie am Meer, liegt zwischen Kampen und List am Rand des Nordsylter Naturschutzgebietes, unmittelbar hinter dem Weststrand der Insel inmitten der einmaligen Dünenlandschaft. Die Unterbringung erfolgt in einfachen, behaglich eingerichteten, rauchfreien Doppel- oder Einzelbetthäusern, die mit fließendem Wasser, Heizung und Telefon, nur teilweise mit WC und Dusche ausgestattet sind. Die Häuser liegen verstreut im heimeigenen Dünengebiet, das rund 7,5 ha umfasst. Eingeschlossene Leistungen: 3 Übernachtungen im DZ mit Vollpension, Kurtaxe und Kursentgelt. Nicht eingeschlossen sind u. a. An- und Abreise, Versicherungen (z. B. Reiserücktrittsversicherung), ggfs. Parkplatzgebühr (1,50 €/Tag), Getränke. Weitere Übernachtungen können auf Anfrage direkt bei der Akademie am Meer e. V. hinzugebucht werden: Tel. 04651 955-0, E-Mail: info@akademie-am-meer.de. Mit der Anmeldung sind die Teilnahmebedingungen des Veranstalters anerkannt.

Fragen z. Kursinhalt: 04541 7281

List (Sylt)

Akademie am Meer
Ulrike Hansen
Anmeldung bis 04.07.2016
Do, 15.09.16, 17:00 Uhr
4 U-Tage, 26 U-Std., 329,00 €, Einzelzimmerzuschlag 36,00 €;
Keine Ermäßigung möglich.
Wochenendseminar
Kursnummer: Z 00301010



**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 Zusammenarbeit mit der KVHS Verden

Informationen und Anmeldung jeweils:
Kreisvolkshochschule Verden
 Artilleriestraße 8, 27283 Verden (Aller)
 Tel. 04231 15-119, -140; Fax 04231 15-170
 kreisvolkshochschule@landkreis-verden.de
 www.kvhs-verden.de
 Bei den folgenden Veranstaltungen sind
 Gebührenänderungen vorbehalten. Keine
 Ermäßigung möglich.
 Mit der Anmeldung sind die Teilnahmebe-
 dingungen der KVHS Verden anerkannt.

Taijiquan/Qigong

Schweige-Wochenende für Anfänger/- innen und leicht Fortgeschrittene

Bad Zwischenahn
 Bildungs- u. Freizeitanstalt, Am Rosenteich 26
 16F5253W8
 Karin Vorsprecher
 184,00 € ab 10 TN; 223,10 € bei 7 – 9 TN;
 jeweils inkl. 92,00 € Ü/V in DZ mit Dusche/WC,
 EZ-Zuschlag: 5,00 €
 Sa., 02. – So., 03.04.2016
 Anmeldeschluss: 01.02.2016

Hatha-Yoga und Entspannung

Zur Ruhe kommen durch Achtsamkeit am Wochenende

Bad Zwischenahn
 Bildungs- u. Freizeitanstalt, Am Rosenteich 26
 16H5306W8
 Sabine Brauckmann
 168,00 € ab 10 TN; 200,60 € bei 7 – 9 TN;
 jeweils inkl. 92,00 € Ü/V in DZ mit Dusche/WC,
 EZ-Zuschlag: 5,00 €
 Sa., 29. – So., 30.10.2016
 Anmeldeschluss: 29.08.2016

Deutscher Volkshochschulverband und »Apotheken Umschau« kooperieren bundesweit

Das gemeinsame Ziel ist, möglichst viele Menschen zu motivieren, gesünder zu leben. Gemeinsam mit dem »Wort & Bild Verlag« (W&B) werden entsprechende Kursprogramme und Kommunikationskonzepte erarbeitet.

Die VHS des Landkreises Diepholz beteiligt sich mit verschiedenen Angeboten an dieser Aktion (ausführliche Beschreibung auf Seite 252 und 259):

Diabetes

in Kooperation mit der Löwen Apotheke Diepholz

Diepholz
 Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
 Kristina Schnaible
 Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
 Di, 19.04.16, 19:00 Uhr
 1 U-Tag, 3 U-Std., 7,50 €
 Keine Ermäßigung möglich.
 Vortrag
 Kursnummer: 05304051

Gesunde Mischkost bei Diabetes

Diepholz
 Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
 Angelika Schell
 Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
 Di, 16.02.16, 18:30 Uhr
 1 U-Tage, 4 U-Std., 10,00 €,
 Kleingruppe: 15,00 €
 Kursnummer: 05307024

Veranstaltungen in Kooperation mit den Alexianern Landkreis Diepholz

Abteilung für Psychiatrie und Psychotherapie – Klinik Twistringern, Abteilung für Psychiatrie und Psychotherapie
Die Vorträge sind entgeltfrei. Wir bitten um Anmeldung.

»Nicht von schlechten Eltern«

Kinder psychisch Kranker

Twistringern

Alexianer-Klinik
Dr. Hardy Gutknecht
Mo, 07.01.16, 19:00 Uhr
Kursnummer: X00304003

»Burn-Out«

Twistringern

Alexianer-Klinik
Dr. Hardy Gutknecht
Mo., 01.02.16, 19:00 Uhr
Kursnummer: 00304002

Beziehungen gut gestalten - in Partnerschaft, Familie und sozialen Netzen

Syke

Alte Posthalterei, Waldstr. 1
Dr. Hardy Gutknecht
Do, 03.03.16, 19:00 Uhr
Kursnummer: 23304003

Entweder schwarz oder weiß und oft ziemlich extrem

**Persönlichkeitsstörungen z. B. Border-
line-Erkrankungen und ihre Therapie**

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Dr. Hardy Gutknecht
Mo, 04.04.16, 19:00 Uhr
Kursnummer: 00304001

Depression verstehen

Syke

Alte Posthalterei, Waldstr. 1
Susanne Knak
Mi, 27.04.16, 19:00 Uhr
Kursnummer: 23304002

Trauma und Traumatherapie

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Beate Schretzmann
Di, 07.06.16, 19:00 Uhr
Kursnummer: 05304003

Weitere Veranstaltungen in Kooperation mit den Alexianern Landkreis Diepholz

Geriatric im Krankenhaus – Alte Menschen richtig versorgen

In Kooperation mit dem Seniorenbeirat
der Stadt Syke
Weitere Infos siehe Seite 159.

Syke,

Alte Posthalterei, Waldstr. 1
Dr. med. Siegfried Schulte
Termin wird in der Presse bekannt gegeben.
Kursnummer: 23304005

Krankenhaus Bassum – Besuch der Abteilung Akutgeriatrie

In Kooperation mit dem Seniorenbeirat
der Stadt Syke
Weitere Infos siehe Seite 159.

Bassum,

Alexianer-Klinik, Marie-Hackfeld-Str. 6
Termin wird in der Presse bekannt gegeben.
Exkursion
Kursnummer: 23304009

Die alternde Wirbelsäule

Weitere Infos siehe Seite 159.

Syke,

Alte Posthalterei, Waldstr. 1
Di, 09.02.16, 19:00 Uhr
Kursnummer: 23304008

Wenn die Gelenke schmerzen ...

Weitere Infos siehe Seite 108.

Stuhr-Brinkum,

Bibliothek, Lesecafé, Jupiterstr. 1
Do, 10.03.16, 18:00 Uhr
Kursnummer: 03304005

Wenn Nahrungsmittel nicht vertragen werden

Weitere Infos siehe Seite 158.

Syke,

Alte Posthalterei, Waldstr. 1
Prof. Dr. George Micklefield
Di, 08.03.16, 18:00 Uhr
Kursnummer: 23304007

Weitere Infos siehe Seite 252.

Diepholz,

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Prof. Dr. George Micklefield
Mi, 06.04.16, 18:00 Uhr
Kursnummer: 05304004



Qualifizierung zur Betreuung Demenzkranker,
Qualifizierung zum/r Seniorenbegleiter/-in
siehe unter »Beruf« auf Seite 45.

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
 rene.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 sechsstufige, 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.

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

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« (DEL F) 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.



Cambridge English

The most valuable range of English qualifications in the world



DELFL – 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 Teilnehmer/-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 sind die Themen und Hilfestellungen anders, da die ‚scolaire‘ Prüfungen besonders an die Zielgruppe Schüler/-innen 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

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

Termin Mai/Juni

schriftlich	28.05.2016	01.02. – 31.03.2016
mündlich	09.05. bis 18.06.2016	

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, 17.02.16, 18:30 Uhr
Kursnummer: 00400001

Mi, 20.04.16, 18:30 Uhr
Kursnummer: 00400003

Mi, 15.06.16, 18:30 Uhr
Kursnummer: 00400005

Mi, 16.03.16, 18:30 Uhr
Kursnummer: 00400002

Mi, 18.05.16, 18:30 Uhr
Kursnummer: 00400004

Mi, 17.08.16, 18:30 Uhr
Kursnummer: 00400006

Bildungsurlaub – Angebote 2016

Ausführliche Informationen finden Sie auf Seite 84 – 85.

Einführung Arabisch

Diepholz

Mo., 29.02. – Fr., 04.03.2016
Kursnummer: 00401001

Chinesisch kompakt – A1

Bassum

Mo., 07.03. – Fr., 11.03.2016
Kursnummer: 00402022

Englisch – mal anders 2

Diepholz

Mo., 06.06. – Fr., 10.06.2016
Kursnummer: 00406007

Englisch – mal anders 5

Diepholz

Mo., 13.06. – Fr., 17.06.2016
Kursnummer: 00406008

Englisch – mal anders 8

Diepholz

Mo., 20.06. – Fr., 24.06.2016
Kursnummer: 00406009

»Rundum fit in Englisch« – A2

Weyhe

Mo., 27.06. – Fr., 01.07.2016
Kursnummer: 00406001

Französisch einmal anders lernen – A1

Stuhr-Brinkum

Mo., 10.10. – Fr., 14.10.2016
Kursnummer: Z00408001

Italienisch einmal anders lernen – A1

Stuhr-Brinkum

Mo., 27.06. – Do., 30.06.2016
Kursnummer: 00409004

Otra vez – noch einmal von vorn – A1

Syke

Mo., 25.04. – Fr., 29.04.2016
Kursnummer: 00422003

Hablamos Espanol! – A2

Syke

Mo., 10.10. – Fr., 14.10.2016
Kursnummer: Z00422002

Für Kursleitende im Sprachenbereich

Fachkonferenz »Sprachen«

Für Kursleitende aller Fremdsprachen

Der Termin wird Ihnen rechtzeitig bekannt gegeben.

Syke

Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Kursnummer: 00400000

Einführung neuer Dozenten/Dozentinnen

Wir laden Sie herzlich ein zu einem Treffen »Einführung in die Arbeit bei der VHS«:
Freitag, 15.01.2016 – 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.

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 interessierte 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 im September 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

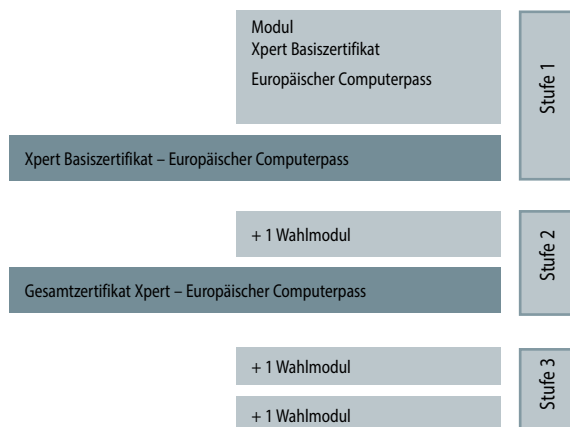
EDV-Dozentenkonferenz

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.

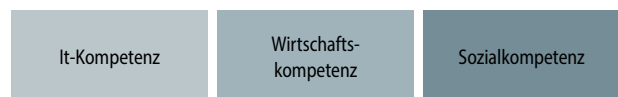
Syke
 Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
 Michael Knaup
 Fr, 15.01.16, 19:00 Uhr
 Kursnummer: 00500000

Basiszertifikat IT-Kompetenz

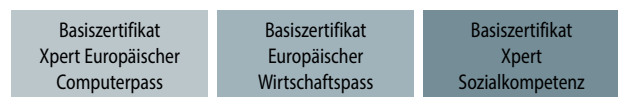
Xpert Europäischer Computerpass – Module



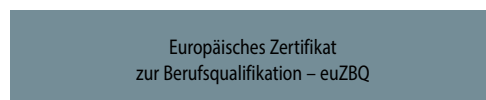
3 Module



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
+ 1 Wahlmodul	
+ 1 Wahlmodul	
	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 zwei frei wählbarer Module 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 Computer Pass abgestimmt.

i Der Lehrgang findet in der Regel mittwochs oder donnerstags 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

Für den IT- (EDV) und Managementbereich erstellt Herr Würtz gerne für Sie maßgeschneiderte und kostengünstige Konzepte in Form von Schulungen, Seminaren und Crash-Kursen.

E-Mail: mow@business-it-services.de

Tel. 04206 4195489



Mark-Oliver Würtz

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:

CorelDRAW Graphics Suite X7:	59,95 € (Sie sparen 90 %)
Adobe Photoshop Elements 13	49,00 € (Sie sparen 50%)
Adobe Photoshop Elements 13 & Premiere Elements 13	69,00 € (Sie sparen 54 %)

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

HERDT

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	45
Sprachen	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

9. Pädagogische Fachtagung »Helf´ ich mir – helf´ ich dir! Selbstwirksamkeit ermöglichen!«

für Erzieher/-innen, Tagespflegepersonen sowie Fach- und Lehrkräfte an Grundschulen

Syke

Berufsbildende Schulen
Sa, 23.01.2016, 08:30 – 16:00 Uhr
Kursnummer: 00106200

Systemisch Führen in Kindertagesstätten

Den neuen Herausforderungen professionell begegnen

In den letzten Jahren hat sich die Kitaplanzchaft zentral verändert. Parallel zur Angebotserweiterung – beispielsweise Krippengruppen oder Ganztagsgruppen – fand und findet eine Aufstockung des Personals statt. Damit verbunden sind vielfältige neue oder auch veränderte Führungsaufgaben. Wie lässt sich diesen steigenden Herausforderungen begegnen? Diese mehrtägige Weiterbildung bietet den Kita-Leitungen ein Entwicklungsfeld für ihr eigenes professionelles systemisches Zusammenspiel von personellen und fachwissenschaftlichen Kompetenzen.

Weitere Termine

10. und 11.11.2016

09. und 10.02.2017

27. und 28.04.2017

Eine Infoveranstaltung findet statt am Do., 07.04.2016 ab 18:00 Uhr im Bahnhof Bassum

Pädagogisches Forum: Kultursensitiv handeln in der Kita

Bassum

Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a
Dozententeam
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 21.04.16, 14:00 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std.
Kursnummer: 00106420

Bassum

Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a
Bärbel Kruthaup
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 01.09.16, 9:00 Uhr
1 U-Tag, 64 U-Std., 620,00 €, inkl. Mittagessen und Vor- und Nachmittagskaffee
Keine Ermäßigung möglich
Kursnummer: Z00106510

Partizipation von Kindern in Krippe & Kindergarten

ein Fundament für Resilienzentwicklung und effektives Lernen

Welche Atmosphäre benötigt ein Kind, damit durch Anregung und Förderung ein Entwicklungsaufschwung für die Lebensgestaltung des Kindes jeweils nach seinen eigenen Entwürfen bewirkt werden kann? Ein Resultat der Kinderlobby Schweiz lautet: »Mitreden können, angehört und ernst genommen werden«. Ein Ernstnehmen dieser Aussage beinhaltet eine Auseinandersetzung mit den Rechten aus der UN-Kinderrechtskonvention: Mitbestimmungsrecht und freie Meinungsäußerung

Pädagogisches Forum: Autismus

Bassum

Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a
Dozententeam
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 19.05.16, 14:00 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std.
Kursnummer: 00106410

und das Recht auf Bildung.

Werden diese Aspekte gelebt, erfahren die Kinder den individuellen Respekt als Person und erleben sich als selbstwirksam. Die Umsetzung birgt allerdings viele Fragen: Was brauchen Kinder, um sich aktiv beteiligen zu wollen und zu können? Welche Möglichkeiten von Partizipation gibt es und wo liegen evtl. Grenzen? Wie können Kinder in sehr jungem Alter beteiligt werden?

Diese Fragen führen handlungsleitend durch das Seminar und verfolgen das Ziel, theoretische Grundlagen und Praxisbeispiele kennenzulernen, um gemeinsam mögliche Umsetzungsformen für die jeweiligen Einrichtungen zu erarbeiten.

Bassum

Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a
Bärbel Kruthaup
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 17.11.16, 8:30 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 95,00 €, inkl. Mittagessen und Vor- und Nachmittagskaffee
Keine Ermäßigung möglich
Kursnummer: Z00106511

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

An einem unverbindlichen Infoabend am
Di, 25.02.2016 ab 18:00 Uhr, werden in der

VHS im Bahnhof Bassum

alle Themen ausführlich vorgestellt. Bei entsprechender Nachfrage werden bei dem Infoabend die entsprechenden Referent/-innen anwesend sein – darum bitten wir um Anmeldung.

Der kleine Wutzweg ist am Werk. Was tun?

Wir alle kennen das gut: Schreien, kreischen, kratzen oder beißen – all diese Symptome lassen nur eine Diagnose zu: der »kleine Wutzweg« ist am Werk!

- Was verstehen wir unter kindlichen Aggressionen ?
- Was geht im Kopf eines wütenden Kindes vor und warum sind Aggressionen wichtig ?
- Wie können wir gelassen darauf reagieren ?

In dieser Fortbildung wird auf humorvolle Art aufgezeigt, wie wir geschickt mit den kindlichen Aggressionen umgehen, dabei darf auch wieder ordentlich gelacht werden.

Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1
Thomas Rupf

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Do, 02.06.16, 09:00 Uhr

1 U-Tag, 7 U-Std., 85,00 €

Vortrag

Kursnummer: 00106350

Systemisch geführte Elterngespräche in der Kita und Krippe

In dieser Fortbildung geht es um die Vermittlung von Gesprächstechniken innerhalb der Elternarbeit in der Krippe und in der Kita. Ein Konfliktgespräch oder ein Erstgespräch, sowie ein Bilanzgespräch können durch verschiedenste Gesprächsweisen an die Eltern herangetragen wer-

den. Unter dem Ansatz der systemisch lösungsorientierten Gesprächsführung werden gemeinsam mit den Teilnehmer/-innen Gesprächsstile und Techniken für unterschiedliche Voraussetzungen an Elterngesprächen erarbeitet und vermittelt. Die Teilnehmer/-innen werden durch diesen Einstieg in »systemisch lösungsorientierte Elternarbeit« mehr Sicherheit in gezielter Fragstellung innerhalb der Gesprächsführung mit Eltern erlangen.

Bassum

Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a
Katrin Thiermann

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Sa, 29.10.16, 9:00 Uhr

1 U-Tag, 8 U-Std., 70,00 €, inkl. Mittagessen und Vor- und Nachmittagskaffee

Keine Ermäßigung möglich.

Kursnummer: 00106310

Starke Stimme – Starker Auftritt

In dieser Fortbildung erhalten die Teilnehmer/-innen Einblicke in ganzheitlich-kommunikative Hintergründe und wie die eigene äußere und innere Haltung, Atmung und Stimmgebung aufeinander abgestimmt werden können. Im Mittelpunkt steht für die Teilnehmer/-innen, ihre individuelle Sprechlage zu finden, so dass jeder authentisch und souverän überzeugen kann. Ein weiterer Aspekt wird der gezielte Einsatz von Stimme und Körpersprache als Handwerkszeug sein. Abgerundet mit einfachen Tips zur deutlichen Aussprache und

gesundem Stimmeinsatz wird der Fortbildungstag ganz nebenbei viele Möglichkeiten zur Vorbeugung von Stimmsschädigung und Heiserkeit aufzeigen.

Bitte mitbringen: Bequeme Wohlfühl-Kleidung und warme Socken.

Bassum

Bahnhof, Gesundheitsraum, 1. OG, Am Bahnhof 1

Ute Bries

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Sa, 05.03.16, 9:00 Uhr

1 U-Tag, 8 U-Std., 85,00 €, inkl. Pausengetränke. Keine Ermäßigung möglich.

Kursnummer: 00106357

Schutzauftrag § 8 a SGB VIII bei Kindeswohlgefährdung

Fortbildung für Erzieher/-innen

In Kooperation mit dem FD Jugend des Landkreises Diepholz – Anmeldungen bitte bis 10 Tage vor Beginn.

Bassum

Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mai 2016

1 U-Tag, 8 U-Std., 40,00 € inkl. Mittagessen und Pausengetränke

Kursnummer: 00106230

Qigong mit Kindern Teil 1

Schon bei Kleinkindern treten Stresssymptome auf. Mit Unruhe und Aufmerksamkeitsdefiziten reagieren die Kinder auf die An- bzw. Überforderung durch ihre Umwelt. Altersgerecht über spielerisch vermittelte Qigong-Übungen, können diese dazu beitragen, Spannungszustände zu lösen und die Beweglichkeit zu verbessern. Die Fortbildung bietet Erzieher/-innen und weiteren pädagogischen Fachkräften erste Einblicke in diese ganzheitliche Methode. Achtsamkeitsübungen, die Sinne ansprechende Wahrnehmungsübungen, Reinigungsduschen und Schutzübungen sind wirksame Instrumente, um den eigenen Energiehaushalt zu regulieren und ausgleichend auf Stress- und Spannungszustände zu wirken. Bei gegenseitigen Qigong-Massagen und beim gemeinsamen Üben unterstützen sie einander und haben die Möglichkeit ihre soziale Kompetenz zu schulen, sowie Achtsamkeit gegenüber sich selbst und den Anderen zu entwickeln.

**Bassum**

Bahnhof, Am Bahnhof 1
 Gisela Schöller
 Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
 Do, 28.04.16, 9:00 Uhr
 1 U-Tag, 8 U-Std., 50,00 €,
 Kleingruppe: 55,00 €, inkl. Pausengetränke
 Keine Ermäßigung möglich.
 Kursnummer: 00106330

Zeit zum Durchatmen für Erzieher/-innen**Körperarbeit mit dem »bewussten zugelassenen Atem«**

Laut einer aktuellen Studie weisen pädagogische Fach- und Leitungskräfte im Vergleich zu gleichaltrigen Frauen mit gleicher Bildung in der deutschen Bevölkerung eine deutlich schlechtere subjektive Gesundheit auf und sind häufiger dauerhaft in ihrem Alltag aufgrund gesundheitlicher Probleme eingeschränkt. Die häufigsten Beschwerden von Fach- und Leitungskräften sind Kreuz- und Rückenschmerzen, Nacken- und Schulterschmerzen, Atembeschwerden, Grübelei, innere Unruhe sowie leichte Ermüdbarkeit, Mattigkeit und ein übermäßiges Schlafbedürfnis. Ziel der »Arbeit am bewusst zugelassenen Atem« ist ein eutonischer Zustand des Menschen, d. h. eine gute Spannung der Muskulatur, eine optimale Beweglichkeit in den Gelenken, eine Durchlässigkeit des Körpers für die Atembewegung und eine ausgeglichene psychische Wachheit. Im Rahmen dieses Atem-Schnuppertages erhalten Sie die Gelegenheit erste Erfahrungen mit der Atem- und Körperarbeit zu machen und ihrer entspannenden Wirkung nachzuspüren. Bitte mitbringen: Bequeme Wohlfühl-Kleidung und warme Socken.

Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1
 Anja Becker
 Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
 Fr, 18.03.16, 9:00 Uhr
 1 U-Tag, 8 U-Std., 50,00 €, inkl. Tagungsgetränke. Keine Ermäßigung möglich.
 Kursnummer: 00106335

Körper, Liebe und Doktorspiele

Was macht Kinder neugierig? Was sind Ausdrucksformen kindlicher Sexualität und wie kann ich sie in der Tagespflege fördern und begleiten? Welche konkreten Orientierungshilfen kann ich vermitteln und was macht Kinder selbst-sicher und stark im Umgang mit Grenzüberschreitungen? Wie gehe ich in einen kindgerechten Dialog und wie spreche ich mit den Eltern ein »schwieriges Thema« an? Körpererkundungen, Doktorspiele, ein Umgang mit heftigen Gefühlen und auch Provokationen gehören zu den Herausforderungen im pädagogischen Alltag. Grundlegende Informationen zur kindlichen Sexualentwicklung, der Austausch darüber, wie kritische Situationen gemeins-

tert werden können, bilden Schwerpunkte dieser Fortbildung. Dieser Fortbildungstag kann darin unterstützen, eine sichere sexualerzieherische Haltung zu entwickeln und auch die eigene sexualpädagogische Kompetenz zu stärken.

Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1
 Claudia Rieken
 Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
 Di, 10.05.16, 09:00 Uhr
 1 U-Tag, 8 U-Std., 25,00 €
 Keine Ermäßigung möglich.
 Kursnummer: 00106775

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, 15.03.2016, 19:00 – 20:30 Uhr

- Sozialraumbüro Mitte-West, Marie-Hackfeld-Str. 4a, 27211 Bassum
 Frau Kapels, Tel. 04241-80485016
 kerstin.kapels@diepholz.de

Mi, 06.04.2016, 19:00 – 20:30 Uhr

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

Do, 19.05.2016, 19:00 – 20:30 Uhr

- Sozialraumbüro Diepholz, „Alte Post“
 Prinzhornstr. 4, 49356 Diepholz
 Frau Heine: Tel. 05441 976-1164,
 Frau Lüdeker: Tel. 05441-976 1156
 ulrike.heine@diepholz.de
 marlen.luedeker@diepholz.de

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

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.

Dr. Kirstin Taberski
Opalstr. 5, 28816 Stuhr
Tel. 0421 8092092
kirstin@taberski.de



»Haus der kleinen Forscher« – Jetzt auch in Grundschulen

Die Stiftung »Haus der kleinen Forscher« hat ihr Bildungsangebot bundesweit auf Kinder im Grundschulalter ausgeweitet. Mit ihren neuen Fortbildungsangeboten und Arbeitsunterlagen unterstützt die Stiftung pädagogische Fach- und Lehrkräfte dabei, Mädchen und Jungen bei ihrer naturwissenschaftlich-technischen Entdeckungsreise durch den Alltag zu begleiten. Die Fortbildungsthemen und Materialien der Stiftung sind an die Inhalte der Lehrpläne des Sachunterrichts angelehnt und sind sowohl für den außerunterrichtlichen Bereich konzipiert als auch für den Unterricht geeignet.

Im Rahmen einer Präsentation werden u.a. folgende Fragen beantwortet:

Wer oder was ist das »Haus der kleinen Forscher«?

Was sind die Ziele der Stiftung?

Wie arbeitet das »Haus der kleinen Forscher«?

Wie können Sie das Angebot vom »Haus der kleinen Forscher« umsetzen?

Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1

Dr. Kirstin Taberski

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Do, 18.02.16, 14:00 Uhr

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

Kursnummer: 00106070

»Kleine Forscher« – Workshop-Planungsrunde für Zertifizierte Kitas

Alle zertifizierten Kitas sind eingeladen, bei diesem Treffen ihre Themenwünsche für Fortbildungen zu formulieren. Der Aufwand für eine Inhouse-Schulung ist immer sehr groß, aber evtl. haben 3 – 4 Kitas zum gleichen Thema Interesse an einer Fortbildung wir organisieren das. Um Anmeldung zur Infoveranstaltung wird gebeten, damit im Vorfeld schon einige Vorbereitungen erfolgen können.

Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1

Dr. Kirstin Taberski

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Do, 03.03.16, 10:00 Uhr

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

Kursnummer: 00106051

»Kleine Forscher« – Café

Gesprächskreis

Das »Kleine Forscher«-Café lädt alle pädagogischen Fach- und Lehrkräfte ganz herzlich ein, sich in netter Atmosphäre über ihre Erfahrungen mit dem »Haus der kleinen Forscher« in ihrer Einrichtung auszutauschen. Gleichzeitig erfahren Sie Neues aus der Stiftung und natürlich wird auch ein wenig experimentiert. Freuen Sie sich drauf!

Syke

Alte Posthaltere, Waldstr. 3

Dr. Kirstin Taberski

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 06.04.16, 19:30 Uhr

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

Kursnummer: 00106050

Basisworkshop 1: 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, Am Bahnhof 1

Dr. Kirstin Taberski

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Do, 10.03.16, 09:00 Uhr

1 U-Tag, 8 U-Std., 50,00 €, inkl. Pausenkaf-

fee. Keine Ermäßigung möglich.

Kursnummer: 00106054

Basisworkshop 2: 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, Am Bahnhof 1
Rita Bieler

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 12.05.16, 09:00 Uhr

1 U-Tag, 8 U-Std., 50,00 € inkl. Pausenkaffee
Kursnummer: 00106055

Themenworkshop: Forschen zu Licht, Farben und Sehen – Optik entdecken

Erkunden Sie bunte Discolichter, gespiegelte Welten, dunkle Schattenreiche und die Farben der Natur! Sie werden in der Fortbildung neben vielen neuen Dingen, auch alle bewährten Themen aus dem Bereich der Optik wiederentdecken. Finden und bearbeiten Sie eine eigene Forschungsfrage und erleben Sie so unmittelbar, wie das Forschen im Projekt mit Kindern erfolgen kann. Die vollständig überarbeiteten Materialien für die Arbeit mit Kindern im Kita- und Grundschulalter bieten die Möglichkeit, in alle Teilbereiche der Optik hinein zu schnuppern, spannende Versuche kennenzulernen und viel Wissenswertes über die naturwissenschaftlichen Hintergründe zu erfahren.

Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1
Helga Wohlers-Endrikat
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 09.06.16, 14:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 30,00 €
Keine Ermäßigung möglich
Kursnummer: 00106057

Themenworkshop: Forschen zu Strom und Energie

Warum stehen uns manchmal die Haare zu Berge? Und wann geht uns ein Licht auf? Strom und Energie bieten viele spannende Gelegenheiten zum Experimentieren – Sie werden sehen! Doch geht dabei immer alles gut? Sprechen Sie mit anderen Erziehern über Ihre bisherigen Erfahrungen – über Erfolge und schwierige Momente beim Forschen mit den Kindern. Worauf kommt es an? Und wie lassen sich die Eltern stärker einbinden?

Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1
Helga Wohlers-Endrikat
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 14.04.16, 14:00 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 35,00 € inkl. Pausenkaffee
Tagesseminar
Kursnummer: 00106056

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.

Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1
Reginald Pauka
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 01.06.16, 14:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 35,00 € inkl. Pausenkaffee
Keine Ermäßigung möglich
Kursnummer: 00106058

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 Teilnehmer/-innen 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, Am Bahnhof 1
Reginald Pauka
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 27.04.16, 14:00 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 35,00 € inkl. Pausenkaffee
Kursnummer: 00106060



vhs-concept – 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 darstellt. 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 Niedersachsens 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 Niedersachsens e. V.:

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



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.

Infoveranstaltung am 07.01.2016 ab 18:00 Uhr im Bahnhof Bassum

Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1

Dozentinnenteam

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Do, 11.02.16, 17:00 Uhr

20 U-Tage, 120 U-Std.,

TN-Entgelt bei 12/13 TN: 495,00 €

TN-Entgelt bei 10/11 TN: 550,00 €

TN-Entgelt bei 8/9 TN: 650,00 €

zzgl. Prüfungsgebühr 100,00 € und Materialkosten 50,00 €

Kursnummer: 00106110

Integrative Erziehung und Bildung im Kindergarten

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

Kurs läuft zur Zeit.

Fordern Sie weitere Infos an.

Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1

Dozentinnenteam

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

seit Do, 15.10.15

37 U-Tage, 296 U-Std.

Kursnummer: 00106120

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 Infoflyer an.

Infoveranstaltung am 14.01.2016 ab 18:00 Uhr im Bahnhof in Bassum.

Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1

Dozentinnenteam

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Fr, 11.03.16, 09:00 Uhr

172 U-Std.,

TN-Entgelt bei 12/13 TN: 995,00 €

TN-Entgelt bei 10/11 TN: 1.095,00 €

TN-Entgelt bei 8/9 TN: 1.195,00 €

zzgl. Prüfungsgebühr 100,00 € und Materialkosten 50,00 €

Kursnummer: 00106148

Schulbegleiter/-in

Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1

Dozententeam

Fr, 06.05.16, 17:00 Uhr

20 U-Tage, 120 U-Std.,

TN-Entgelt bei 10/11 TN: 550,00

zzgl. Prüfungsgebühr 100,00 plus Materialkosten 50,00.

Keine Ermäßigung möglich.

Kursnummer: 00106155

Aufbaulehrgang Pädagogische Mitarbeiter/-innen Inklusion

Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1

Dozententeam

Fr, 13.05.16, 17:00 Uhr

20 U-Tage, 120 U-Std.,

TN-Entgelt bei 10/11 TN: 550,00

zzgl. Prüfungsgebühr 100,00 + Materialkosten 50,00

Keine Ermäßigung möglich.

Kursnummer: 00106115





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

Bassum/Diepholz

Kornelia Hille, Heike Ramm

Anmeldung bis 01.02.2016

Fr, 04.03.16, 16:00 Uhr

21 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. Bei einer Abmeldung nach dem Anmeldeschluss ist das Lehrgangsentgelt in voller Höhe zu zahlen. Kursnummer: 00107101



Aufbauseminare

Die 3 Aufbauseminare dienen der Intensivierung und Vertiefung der im Lehrgang erworbenen Kenntnisse und Kompetenzen (Zirkuläres Fragen, Genogramm und Aufstellung). Sie werden in 2017 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.

Intensivierung der zirkulären Fragetechnik

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11

Beginn: Frühjahr 2017

2 U-Tage, 20 U-Std., 150,00 €, Kleingruppe:

175,00 €, inkl. Pausengetränke

Keine Ermäßigung möglich.

Kursnummer: 00107103

Aufstellungsarbeit

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11

Beginn: Frühjahr 2017

2 U-Tage, 20 U-Std., 150,00 €,

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

Kursnummer: 00107104

Vertiefende Genogrammarbeit

Im Zusammenhang mit der Stellvertretertheorie von Rainer Adamaszek, an Hand von Genogrammen bekannter Familien, des eigenen Genogramms (Selbsterfahrungsanteil) und Fallarbeit wird mit Hilfe mitgebrachter Fälle die Genogrammarbeit vertieft.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11

Eduard Müller

Anmeldung bis 05.02.2016

Fr, 26.02.16, 09:00 Uhr

Sa, 27.02.16, 09:00 Uhr

2 U-Tage, 20 U-Std., 150,00 €, Kleingruppe:

175,00 €, inkl. Pausengetränke

Keine Ermäßigung möglich.

Kursnummer: 00107105

Häusliche Gewalt und Paarberatung – ein Widerspruch?!

Systemische Beratung von Paaren bei häuslicher Gewalt – Neue Wege gehen

In Kooperation mit NOP (Niedersächsische Operation Partnerschaft) wird diese Weiterbildung zur systemischen Paarberatung im Kontext von Häuslicher Gewalt angeboten. Das Seminar befähigt Mitarbeiter/-innen von Frauenhäusern und Beratungsstellen professionell mit Paaren zu arbeiten. Mit systemischen Theorie- und Übungsanteilen werden die Fachkräfte den Übergang von der parteilichen hin zur allparteilichen Beratung entdecken lernen.

Laufender Lehrgang, Interessierte können sich für den neuen Lehrgang vormerken lassen. Ein Informationsblatt mit weiteren Details ist bei der VHS erhältlich.

Kontakt VHS: Ilse Hollenberg, Telefon 05441 976-1916,

Kontakt NOP: Doris Wieferich, Netzwerk gegen Häusliche Gewalt im Landkreis Diepholz, 05441-1373 und Silvia Steffens, Frauenhaus Stade 04141-44123, info@nop-info.de

Bassum

Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a

Petra Baumgärtner

Herbst 2016 / Frühjahr 2017

9 U-Tage, 72 U-Std., 765,00 €, zzgl. Übernachtung/Vollverpflegung pro Modul: 109,00 € im DZ (EZ-Zuschlag 22,00 €); nur Verpflegung: 51,00 € pro Modul. Keine Ermäßigung möglich.

Kursnummer: 00107020



Mathe in der Natur für Erzieher/-innen

Das Konzept Mathe in der Natur möchte inspirieren und aufzeigen, dass das Außengelände von Kindertagesstätten sich geradezu als mathematische Schatzkiste offenbart. Das Heben dieses Schatzes gelingt aber nur, wenn die mathematischen Aspekte in den vielfältigen Spielsituationen draußen an der frischen Luft auch entdeckt werden. Die Mathe-Brille aufzusetzen, das ist Ziel des Workshops. Erst mit geschärftem Blick kann das spielerische Handeln der Kinder durch aktivierende Fragen oder Impulse behutsam in die mathematische Richtung gelenkt werden, ohne dass der Spaß am eigentlichen Spiel verloren geht.

Bassum

Ev. Kindergarten Rentei, Bremer Str. 6
Rita Bieler
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 26.05.16, 14:00 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 35,00 €
Kursnummer: 00106061

Informationsveranstaltung zur MatheWerkstatt

Die Universität Vechta hat umfangreiche Materialien für eine Mitmach-Matheausstellung angeschafft und stellt allen interessierten Kitas und Grundschulen die Ausstellung für Ihre Einrichtung zur Verfügung. Die vorhandenen Materialien sind eine ideale Ergänzung zu dem bereits vorhandenen mathematischen Fördermaterialien in den Kitas und Grundschulen und ermöglichen somit eine spannende Projektwoche für Vorschul- und Grundschulkindern. An dem Infoabend werden einzelne Materialien vorgestellt. Die Dozentin Kirstin Taberski stellt zudem ihr Konzept für eine Inhouseschulung oder einen thematischen Elternabend rund um die Mathewerkstatt vor. Desweiteren werden alle organisatorischen Fragen rund um die Ausleihe der Mathewerkstatt geklärt (Transport, Aufbau, Ausleihdauer).
Fragen z. Kursinhalt: 0421 8092092

Infotermin Kita

Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1
Dr. Kirstin Taberski
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 04.02.16, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 00106064

Infotermin Grundschule

Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1
Dr. Kirstin Taberski
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 04.02.16, 16:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 00106065

Psychomotorik im Kita-Alltag – neue Ideen für Bewegungslandschaften

Kinder erschließen sich ihre Umgebung durch Spiel und Bewegung mit all ihren Sinnen. Durch vielfältige (Sinnes-)Anregungen werden die Aufmerksamkeit und die Entdeckerfreude der Kinder aktiviert. Sie erfahren über Bewegung etwas über sich selbst, über ihren Körper, über ihre Umwelt und über andere Kinder. Bewegungslandschaften tragen dazu bei Kinder zu ermutigen sich auszuprobieren, eigene Grenzen zu erleben sowie gemachte Erfahrungen zu erweitern. Im Fokus steht das selbsttätige Handeln der Kinder, um ihr Selbstkonzept zu stärken. Kreative Bewegungslandschaften nehmen somit eine bedeutende Rolle in der psychomotorischen Entwicklungsförderung von Kindern ein. Neben Bewegungslandschaften kommen auch Bewegungslieder, Spiele mit Alltagsmaterialien etc. zum Einsatz. Die Fortbildung gibt vielfältige Anregungen für die praktische Arbeit. Theoretische Hintergrundinformationen runden diese ab

Twistringen

Kita St. Josef, Steller Straße 20
Lena Smorra
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 23.04.16, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 65,00 €
Kursnummer: 00106341

Singzwerge und Kri-Kra-Krabbelmäuse

Kinder lernen über Bewegung und Wahrnehmung. Vielseitige Spiel- und Bewegungsangebote, die der Vorstellungs- und Erfahrungswelt der 1-3jährigen entsprechen, bilden die Basis für spannende Herausforderungen, an denen sie wachsen und sich ausprobieren können. In dieser Fortbildung werden eine Vielzahl von (Bewegungs-)Liedern, Fingerspielen, Kniereitern sowie Bewegungsspielen vor-

gestellt und praktisch erprobt. Theoretische Hintergrundinformationen runden diese praxisnahe Fortbildung ab.

Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1
Lena Smorra
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 03.05.16, 15:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 30,00 €,
Kleingruppe: 35,00 €
Kursnummer: 00106340

Bewegte Sprache – Sprachlernen durch Bewegung im Krippen- und Kita-Alltag

Kinder erobern und entdecken die Welt über Bewegung und Wahrnehmung. Erst durch das Handeln gewonnene Erfahrungen werden in Verbindung mit Sprache zu Begriffen. Insbesondere räumliche Begriffe ergeben sich in der Bewegungserfahrung (z. B. vor – zurück, oben – unten, hinten – vorne), wie auch Verben, die differenzierte Bewegungen bezeichnen (z. B. gehen, laufen, krabbeln, schleichen). Im Rahmen dieser praxisorientierten Fortbildung wird die Beziehung von Bewegung und Sprache thematisiert: Wie werden Bewegungsanlässe im Krippen- und Kindergarten-Alltag zu Sprachanlässen? Wie können die sprachlichen Kompetenzen in Verbindung mit Bewegungsangeboten gefördert werden? Vorgestellt und praktisch erprobt wird eine Vielzahl von Bewegungsaktivitäten, die besondere Gelegenheiten für sprachliche Interaktionen bei Kindern bieten.

Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1
Lena Smorra
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 03.09.16, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 65,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 00106342

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 Tagesmutter, 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 Tagesmutter und Eltern, Arbeitsbedingungen der Tagesmutter und Reflexion. Der Lehrgang endet mit einer Prüfung des Bundesverbandes für Kindertagespflege. Veranstaltungsort je nach Wohnort der Teilnehmenden. Die VHS hält ein Informationsblatt für Sie bereit. Spezielle Fragen: Ilse Hollenberg, Tel. 04242 976-1916. Beginn: Frühjahr 2016



Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1
Tagespflege Dozentinnenteam
40 U-Tage, 160 U-Std., 160,00 €
Kursnummer: 00106781

Lasst mir Zeit!

Mit diesem Titel erschien ein Buch der ungarischen Kinderärztin Emmi Pikler zur Bewegungsentwicklung von Kleinkindern. Nicht von der Hilfslosigkeit, sondern von den in jedem Kind von Geburt an ruhenden Fähigkeiten, geht Emmi Pikler aus. Wie können die Kinder diese Fähigkeiten im Alltag entfalten? Was können wir Erwachsene tun, dass schon die Kleinkinder ihre Eigenkompetenz erfahren und zu selbständigen, selbstbewussten Persönlichkeiten heran wachsen? Nach einem kurzen Einstieg über Emmi Pikler, ihre Arbeit und Forschung folgt ein Selbsterfahrungssteil zum Thema Bewegungsentwicklung und ein Austausch darüber, wie die freie Bewegungsentwicklung im Alltag mit den Kindern umsetzbar ist. Der Kurs richtet sich an Tagespflegepersonen.

Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1
Andrea Hagen
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 24.05.16, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 30,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 00106770

Erste Hilfe bei Notfällen im Säuglings- und Kindesalter

Lehrgang für Kindertagespflegepersonen und andere Interessierte. Auch als Auffrischung geeignet. Weitere Termine auf Anfrage.

Syke

Alte Posthaltere, Nienburger Str. 5
Lutz Hoffmann-Schreck
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 16.04.16, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 9 U-Std., 28,00 €,
Kleingruppe: 33,00 €
Kursnummer: 00106791

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

Das freie Spiel

Warum ist das freie Spiel für Säuglinge und Kleinkinder so wichtig? Wie können wir einen Raum schaffen, damit dieses Spiel möglich wird? Weshalb ist die Beobachtung der Kinder so wichtig? Aufbauend auf den Erkenntnissen der ungarischen Kinderärztin Dr. Emmi Pikler wollen wir diesen Fragen nachgehen. Wir arbeiten mit Selbsterfahrungsübungen, Austausch und Videosequenzen.

Diepholz

Spielwerkstatt
Andrea Hagen
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 16.04.16, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 15,00 €
Keine Ermäßigung möglich
Kursnummer: 00106771

Zeit zum Durchatmen für Kindertagespflegepersonen

Dieser Atem-Schnuppertag bietet Tagespflege-Kräften die Möglichkeit etwas für ihre physische und psychische Gesundheit zu tun. Die Grundlagen aller menschlichen Körperfunktionen und

Lebensaktivitäten beruhen auf Atem und Bewegung. Beschwerden von Tagespflege-Fachkräften aufgrund der für die Pflege typischen Erkrankungen des Bewegungs- und Atemapparates aber auch aufgrund der hohen psychischen Belastung ihrer Arbeit kann mit Hilfe von leichten, aber bewusst ausgeführten und angeleiteten Übungseinheiten und Wahrnehmungsübungen vorgebeugt werden. Im Rahmen dieses Atem-Schnuppertages erhalten Sie die Gelegenheit erste Erfahrungen mit der Atem- und Körperarbeit zu machen und ihrer Wirkung nachzuspüren. Bitte mitbringen: Bequeme Wohlfühl-Kleidung und warme Socken.

Rehden

Haupt- u. Realschule
Anja Becker
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 01.03.16, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 10,00 €,
Keine Ermäßigung möglich
Kursnummer: 00106772

Arbeitskreis Kindertagespflege in Weyhe

in Kooperation mit der Gemeinde Weyhe

Der Arbeitskreis trifft sich 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

Kollegiale Beratung mit fachlicher Anleitung für Kindertagespflegepersonen im Landkreis Diepholz

in Kooperation mit dem Fachdienst Jugend und den Städten und Gemeinden des Landkreise Diepholz

Lemförde

Rathaus
Susanne Best
Do, 03.03.16, 19:00 Uhr
Weitere Termine: 21.04., 09.06., 18.08., 29.09. und 17.11.2016
Kursnummer: 00106758

Stuhr-Brinkum

Grundschule, Feldstraße 15
Heike Kuffel
Mi, 17.02.16, 19:00 Uhr
Weitere Termine 13.04., 15.05., 10.08., 14.09. und 09.11.2016
Kursnummer: 00106751

Bruchhausen-Vilsen

Rathaus, Lange Str. 11
Gisela Ravens
Mo, 25.01.16, 19:00 Uhr
weitere Termine: 25.04., 30.05., 29.08. und 26.09.2016
Kursnummer: 00106754

Syke

Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Sandra Köper-Jocksch
Mi, 27.01.16, 19:00 Uhr
Weitere Termine 24.02., 16.03., 20.04., und 18.05.2016
Kursnummer: 00106758

Barnstorf

Heimat- und Kulturhaus, Roggenberg 14
Gisela Ravens
Mo, 29.02.16, 19:00 Uhr
weitere Termine 04.04., 06.06., 08.08. und 05.09.2015
Kursnummer: 00106757

Bassum

Mütter-Kind-Zentrum e. V
Martina Last
Di, 01.03.16, 19:00 Uhr
weitere Termine: 26.04., 14.06., 30.08. und 01.11.2016
Kursnummer: 00106753

Diepholz

Martina Last
Mi, 02.03.16, 19:00 Uhr
Weitere Termine: 27.04., 15.06., 1.08. und 02.11.2016
Kursnummer: 00106750

Sulingen

Familien- und Gesundheitszentrum,
Bassumer Str. 8
Gisela Ravens
Mo, 07.03.16, 19:00 Uhr
weitere Termine: 11.0.4., 13.06., 15.08. und 12.09.2106
Kursnummer: 00106755

Twistringen

VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)
Gisela Ravens
Mo, 14.03.16, 19:00 Uhr
weitere Termine: 18.04., 20.06., 22.08. und 19.09.2016
Kursnummer: 00106756

Duo – Ehrenamtliche Seniorenbegleitung

In Kooperation mit dem Senioren- und Pflegestützpunkt Niedersachsen – Landkreis Diepholz (SPN), der Freiwilligenakademie Niedersachsen (fan), den Seniorenservicebüros im Landkreis sowie den Alexianern Landkreis Diepholz. 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.

Sulingen

Dozententeam
Mi, 17.02.16
Kursnummer: 00305003

Syke

Dozententeam
Di, 05.04.16
Kursnummer: 00305005

Demenzerkrankungen

In Kooperation mit dem Senioren- und Pflegestützpunkt Niedersachsen – Landkreis Diepholz (SPN), der Freiwilligenakademie Niedersachsen (fan). Interessierte können ein Infoblatt bei der VHS anfordern. Nähere Informationen: Ilse Hollenberg, Tel. 04242 976-1916.

Landkreis Diepholz
Dozententeam
Frühjahr 2016
2 U-Tage, 16 U-Std.
Fortbildung
Kursnummer: 00305004

Qualifizierung zur Betreuung demenzkranker Menschen

in Kooperation mit »Sozios e.V.« – Zertifikatskurs nach dem Pflegeleistungs-Ergänzungsgesetz.

Schulung von ehrenamtlichen bzw. freiwilligen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern für Familien, Angehörige und Freunde, die demenzerkrankte oder psychisch kranke Menschen in der eigenen Häuslichkeit betreuen und pflegen. Inhalte: Das Krankheitsbild und Therapie bei Demenz, Paranoia und Depression, Sucht im Alter, Situation pflegender Angehöriger, Kommunikation, Pflegeversicherung, Betreuungsrecht, Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung, Netzwerke für Demenzerkrankte und ihre Angehörigen, Reflexion und Selbstpflege. Außerdem mindestens 1 Hospitationstag in einer Einrichtung für Demenzerkrankte. Nach Beendigung der Fortbildungsmaßnahme erhalten die Teilnehmenden ein Zertifikat. Fragen z. Kursinhalt: 0421 80609770

Stuhr

Heiligenroder Str. 33
Ute Seyfried / Dr. Sabine Weymann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Herbst – Winter 2015/2016
5 U-Tage, 32 U-Std., 100,00 €
Fortbildung
Kursnummer: 21305001

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

••• Gesundheitsthemen als Bildungsurlaub finden Sie unter der Rubrik »Bildungsurlaub« ab Seite 83.

Sprachen

Business English – B1

Intensivwochenende

Englisch ist eine Weltsprache, die wir im Berufsleben ständig benötigen. Sowohl den Small Talk als auch alltagsübliche Situationen lernen Sie in diesem Kurs zu meistern. Ferner erfahren Sie, wie ein Telefoncall abläuft, wie Sie Kunden beraten oder eine Produkt vorstellen können. Freuen Sie sich auf diesem berufsbezogenen Englischkurs!

Fortsetzung möglich.

Fragen z. Kursinhalt: 0421 8783581

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Ines Prade

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Sa, 20.02.16, 09:30 Uhr

2 U-Tage, 10 U-Std., 30,00 €,

Kleingruppe: 35,00 €

Kursnummer: 03406013

Englisch für den beruflichen Alltag

Wer kennt die Situation nicht: Bei einer ersten Begegnung die richtigen Worte finden, wie telefoniere ich, welche Redewendungen sollte ich kennen, was ist bei einer Besprechung zu beachten, was ist im Mailverkehr üblich.

In diesem Kurs üben Sie die passenden Redewendungen sowie das Zuhören und angemessene Reagieren bei Telefonaten. Dabei helfen Ihnen Mustersätze und Satzbausteine, die Sie situationsgerecht einsetzen.

Bassum

Bahnhof, Raum 4, 2. OG., Am Bahnhof 1
Samuel Xavier

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 17.02.16, 18:30 Uhr

8 U-Tage, 16 U-Std., 35,20 €,

Kleingruppe: 45,20 €

Kursnummer: 02406011

Business English – A2/B1

Do you need English in the workplace? Have you forgotten the English you learnt at school? Does answering international phone calls terrify you? If so, maybe it's about time you freshened up. Business English will teach you the essentials you need at work in a fun and relaxed atmosphere. Grammar and vocabulary will be reviewed and specific topics will be selected based on the needs of the group attending. Lehrwerk: Basis for Business, ab Unit 7

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11

Imke Grelle

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 03.02.16, 20:00 Uhr

10 U-Tage, 20 U-Std., 54,00 €,

Kleingruppe: 64,00 €

Kursnummer: 05406009

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11

Imke Grelle

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 20.04.16, 20:00 Uhr

10 U-Tage, 20 U-Std., 54,00 €,

Kleingruppe: 64,00 €

Kursnummer: 05406010

Business English – A2/B1

What is Business English?

Business English is a language that people need to do their job. This normally means that they need to be able to do things like:

- communicate using emails or on phone
- take part in meetings
- make presentations
- deal with visitors
- ordering by email, telephone
- ... and many others ...

Most learners who are on business english course will have some idea of why they need to learn this and I have to discuss these aims and expectations with my learners. This should be done at the start of the course.

Unterricht findet in den Ferien statt.

Fragen z. Kursinhalt: 04271 954822

Sulingen

VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29,
Eingang Mittelschulweg

Leilani Berg

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 02.02.16, 18:30 Uhr

10 U-Tage, 20 U-Std., 60,00 €,

Kleingruppe: 70,00 €

Kursnummer: 22406003

DaZ-Fortbildung für Lehrkräfte ohne Integrationskurszulassung

Die Fortbildung richtet sich an Lehrkräfte, die bereits Erfahrung im Deutsch als Zweitsprache-Unterricht (Bildungs- und Teilhabepaket, Flüchtlingskurse u. a.) haben. Schwerpunkte setzen wir auf

- grundlegende Besonderheiten des Zweitspracherwerbs
- den Umgang mit unterschiedlichen Lernvoraussetzungen
- die Formulierung konkreter Lernziele
- Wahl, Nutzung, Erarbeitung von Unterrichtsmaterial.

Wir diskutieren, wo in diesem Bereich Grenzen zu benennen sind.

Fragen z. Kursinhalt: 0421 5963123

Syke

Bildungsstätte, Boschstr. 7

Dr. Radosveta Hofmann

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Fr, 29.01.16, 09:00 Uhr

1 U-Tag 5 U-Std., 15,00 € (für Dozenten/

Dozentinnen der VHS entgeltfrei)

Kursnummer: 00404001

Büro-fit (1) mit Office 2013 für Frauen

Kombi-Lehrgang für Wiedereinsteigerinnen und Berufsumsteigerinnen

Sie benötigen aktuelle IT-Kompetenzen, um den Büroalltag effizient zu gestalten? In diesem Kurs bekommen Sie einen Überblick über die verschiedenen Einsatzmöglichkeiten der Microsoft-Anwendungsprogramme und erhalten umfassende Kenntnisse für den Büroalltag.

Folgende Inhalte sind geplant:

Word 2013: Geschäftsbriefe, Protokolle und Berichte erstellen und bearbeiten
Dokumenten- und Ordnerverwaltung: Dokumente speichern, Ordner anlegen, USB-Stick.
PowerPoint 2013: Firmenpräsentationen erstellen und vorführen. Teilnahme-Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse.
Unterrichtstage: Mo., 22.02., 29.02., 07.03., 14.03., 04.04. und 11.04.2016, jeweils von 08:30 – 11:45 Uhr. Skript/Bücherkosten: 17,70 € soweit erforderlich.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Ulrike Kunst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 22.02.16, 08:30 Uhr
6 U-Tage, 24 U-Std., 76,80 €, Kleingruppe: 86,80 €, inkl. Pausenkaffee
Frauen
Kursnummer: 03502701

Büro-fit (2) mit Office 2013

Fortsetzung des Büro-fit (1)-Kurses.

Sie benötigen aktuelle IT-Kompetenzen, um den Büroalltag effizient zu gestalten? In diesem Kurs bekommen Sie einen Überblick über die verschiedenen Einsatzmöglichkeiten der Microsoft-Anwendungsprogramme und erhalten umfassende Kenntnisse für den Büroalltag. Folgende Inhalte sind geplant:

EXCEL 2013: Berechnungen und Kalkulationen durchführen, Diagramme erstellen
Outlook 2013: E-Mails versenden und empfangen, Termine planen, Kontakte und Adressen verwalten.

Unterrichtstage: Mo., 18.04., 25.04., 02.05., 09.05., 23.05. und 30.05.2016, jeweils von 08:30 – 11:45 Uhr.

Skript/Bücherkosten: 17,70 € soweit erforderlich.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Ulrike Kunst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 11.01.16, 08:30 Uhr
6 U-Tage, 24 U-Std., 76,80 €, Kleingruppe: 86,80 €, inkl. Pausenkaffee
Frauen
Kursnummer: X03502702

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Ulrike Kunst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 18.04.16, 08:30 Uhr
6 U-Tage, 24 U-Std., 76,80 €, Kleingruppe: 86,80 €, inkl. Pausenkaffee
Frauen
Kursnummer: 03502702

Word 2010: Serienbriefe und Serien-E-Mails

Massenkommunikation mit Word und Outlook

Nutzen Sie die Serienbrief-Funktion von Word 2010, um schnell und sicher Ihre Briefe und E-Mails an größere Verteiler zu verschicken. Ein Word-Experte und Outlook-Spezialist zeigt Ihnen in diesem Kurs alle notwendigen Schritte von der Aufbereitung der Datenquelle bis zum Druck bzw. Versand der personalisierten Schreiben. Darüber hinaus gibt's jede Menge Tipps und Tricks für das Umschiffen der zahlreichen Klippen. Teilnahme-Voraussetzung: Word Grundkenntnisse; ggf. Outlook Grundkenntnisse sind hilfreich.

Weyhe-Kirchweyhe

»Trafo«, Kirchweyher Str. 51
IT-Team
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 08.04.16, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 15,60 €, Kleingruppe: 20,60 €, inkl. Pausenkaffee
Kursnummer: 00502016

☰ Office-Bildungsurlaubsseminare finden Sie auf Seite 86.

☰ Office-Grundkurse finden Sie unter den jeweiligen Orten.

Word 2010: Professionelle Formulare und Tabellen

Machen Sie Ihren Schriftverkehr effizienter

»Von der Wiege bis zur Bahre: Formulare, Formulare.« Dieses deutsche Sprichwort bringt es auf den Punkt: ohne Formulare geht es nicht. Wie Sie in Word 2010 gekonnt und schnell professionelle Formulare erstellen, zeigt Ihnen ein erfahrener Office-Trainer in diesem Kurs. Dabei wird am konkreten Beispiel erklärt, wie Sie Formulare mithilfe von Tabellen gestalten und mit Inhaltssteuerelementen Formularfelder ausfüllen können. Automatische Berechnungen innerhalb der Felder sind sicherlich eines der Highlights dieses Kurses. Teilnahme-Voraussetzung: Word Grundkenntnisse.

Weyhe-Kirchweyhe

»Trafo«, Kirchweyher Str. 51
IT-Team
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 15.01.16, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 15,60 €, Kleingruppe: 20,60 €, inkl. Pausenkaffee
Tagesseminar
Kursnummer: X00502013

Weyhe-Kirchweyhe

»Trafo«, Kirchweyher Str. 51
IT-Team
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 22.04.16, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 15,60 €, Kleingruppe: 20,60 €, inkl. Pausenkaffee
Tagesseminar
Kursnummer: 00502013

Excel 2010 Profwissen

Für alle, die mehr aus Excel rausholen wollen
Ergünden Sie die Tiefen von Excel 2010. Ihr Dozent hält Sie nicht lange mit der grundlegenden Bedienung des Programms auf, sondern fokussiert von Beginn an auf Techniken, mit denen Sie produktiver arbeiten, schneller zum Ziel kommen und bessere Ergebnisse erzielen. Neben der effizienten Arbeitsweise liegen die Schwerpunkte dieses Kurses auf der Arbeit mit Funktionen, der fortgeschrittenen Datenanalyse und dem Datenaustausch mit Datenbanken. Zusätzlich werden Ihnen die zahllosen Tricks aus der jahrzehntelangen Praxiserfahrung des Trainers viele neue Wege bei der Arbeit mit Excel aufzeigen. Anspruchsvolle Übungen runden das Training ab. Excel-Vorkenntnisse sind hilfreich.

Weyhe-Kirchweyhe

»Trafo«, Kirchweyher Str. 51
IT-Team
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 04.03.16, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 05.03.16, 09:00 – 15:00 Uhr
2 U-Tage, 12 U-Std., 46,80 €,
Kleingruppe: 56,80 € inkl. Pausenkaffee
Wochenendseminar
Kursnummer: 00501016

Outlook 2010 Profwissen

Bessere Organisation für den 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.
Unterrichtszeiten:
Fr, 17:00 – 21:00 Uhr, Sa, 09:00 – 15:00 Uhr.

Weyhe-Kirchweyhe

»Trafo«, Kirchweyher Str. 51
IT-Team
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 13.05.16, 17:00 Uhr
2 U-Tage, 12 U-Std., 46,80 €,
Kleingruppe: 56,80 € inkl. Pausenkaffee
Wochenendseminar
Kursnummer: 00501013

Office 2013 Crashkurs

Word, Excel, PowerPoint, Outlook und OneNote für den Arbeitsalltag beherrschen

Werden Sie fit für Office 2013. Und zwar schnell. Wenn das Ihr Ziel ist, haben Sie den richtigen Kurs gefunden. Statt sich in den Tiefen der Funktionsvielfalt zu verlieren, konzentrieren Sie sich auf die wesentlichen Vorgehensweisen in Word, Excel, PowerPoint, Outlook und OneNote. Teilnahmevoraussetzung: Windows-Grundkenntnisse.
Unterrichtstage: Sa, 16.04. und So, 17.04.16 jeweils von 09:00 – 16:00 Uhr.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
IT-Team
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 16.04.16, 09:00 Uhr
2 U-Tage, 16 U-Std., 62,40 €,
Kleingruppe: 72,40 €, inkl. Pausenkaffee
Wochenendseminar
Kursnummer: 03501011

Arbeiten mit AutoCAD 2015 – 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.
Unterrichtstage: Sa, 13.02. und 20.02.16 jeweils von 09:00 – 14:00 Uhr.
Skript/Bücherkosten: 22,60 € soweit erforderlich.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
EDV Dozententeam
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 13.02.16, 09:00 Uhr
2 U-Tage, 12 U-Std., 58,80 €, inkl. Pausenkaffee
Kursnummer: 03503003

Arbeiten mit AutoCAD 2015 – Modul 2

Kursinhalte: Bemaßungsvariablen (anwenderbezogene Einstellungen, Ketten- und Bezugsbemaßung); Editierfunktionen wie kopieren, drehen, vergrößern, verschieben, Reihe, Strecken; erweiterte Textfunktionen, Polylinien (Pedit), Varia, versetzen usw.; einfache BKS-Funktionen; Schraffur (Stil, Muster sowie anwenderbezogene Einstellungen); Arbeiten mit Texten (Text und D-Text); Im- und Export von Texten aus anderen bzw. in andere Programme; Layerstruktur (Erstellen und Laden von Ebenen); erweiterte Zeichen- und Grundbefehle (Bogen, Reihe, Bruch); Erstellen einer Prototypenzeichnung (ACAD, DWG); Zeichnungsübungen mit Blattaufbau.
Teilnahme-Voraussetzung: Besuch des Kurses AutoCAD, Modul 1 oder vergleichbare Kenntnisse.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
EDV Dozententeam
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 31.05.16, 18:00 Uhr
3 U-Tage, 12 U-Std., 58,80 €
Kursnummer: 03503005

Autodesk Inventor 2015 – in 24 h

Es findet eine erste Einführung in Autodesk-Inventor für Teilnehmer/-innen, die mit diesem CAD-Programm wenig Erfahrung haben statt. Autodesk-Inventor ist ein 3D-Konstruktionssystem für mechanische Einzelbauteile, 3D-Einzelteile und Blechformen sowie Baugruppen und Schweißkonstruktionen. Inventor arbeitet parametrisch (Modelländerung durch Verändern der Maße). Eingaben im Skizzenmodus und ändern in ein Volumenmodell. Inhalte:

Vorstellung der Inventor-Oberfläche und der Werkzeuge. Drehung, Extrusion, Bohren, Arbeitsebenen und Achsen, Abhängigkeiten, Körper und Flächen. 2D-DWG-Zeichnungen einbinden. An einfachen Konstruktionsbeispielen wird der Umgang mit AutoDesk-Inventor geübt. Sie lernen

die Funktionen zur Blechmodellierung kennen und können fertigungsgerechte Abwicklungen unter Berücksichtigung von Biegekorrekturen erzeugen und die passenden Abwicklungszeichnungen erstellen. 3D-Volumen-Konstruktionen werden als Zeichnung in Ansichten ausgegeben, Bemaßungen in Parameter- und Excel-Tabellen bearbeitet, um Bauteile automatisch zu verändern. Spiegeln über Ebenen und editieren mit Sweeping und Erhebung, 3D-Skizzen sowie abgeleitete Bauteile werden je nach Kursfortschritt mit behandelt. Der Umgang mit verschiedenen wichtigen Tools zum Sichern und Exportieren von Baugruppen wird ebenfalls erklärt. Teilnahme-Voraussetzung: Sicherer Umgang mit Windows
Jede/r Teilnehmer/-in bekommt eine 30 Tage Inventor Trial Version, um auch zuhause damit arbeiten und üben zu kön-

nen. Über Download-Adressen für kostenlose Studentenversionen wird informiert. Bei einer Teilnahme von weniger als 7 Personen erhöht sich das Teilnahmeentgelt. Das Entgelt beträgt bei 6 Personen 140 €, bei 5 Personen 160 €, bei 4 Personen 190 €. Termine: 16.01. und 23.01.2016, die weiteren 2 Termine werden mit den Teilnehmerinnen u. Teilnehmern abgesprochen; Skript/Bücherkosten: 25,20 € soweit erforderlich.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
EDV Dozententeam
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 16.01.16, 09:00 Uhr
4 U-Tage, 24 U-Std., 128,00 €
inkl. Pausenkaffee
Kursnummer: X03503028

Kleinstgruppenseminare

Die folgenden drei 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 Uhr – 21:45 Uhr und Samstag, 09:00 Uhr – 16:00 Uhr) mit. Der Kurs kann auch als Kleinstgruppe mit 6 oder weniger Personen durchgeführt werden. Der Preisaufschlag beträgt für die Kleinstgruppen je nach Teilnehmerzahl 30 – 90 %. Das Entgelt ist inklusive Pausenkaffee.

Project 2010/2013 – Projektmanagement

Ein umfassendes Praxistraining
Bitte lassen Sie sich vormerken!

Stuhr-Brinkum
Kursnummer: 00502001

Visio 2010

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)

Der Lehrgang richtet 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:

Buchführung, Recht und Finanzen, Kosten- und Leistungsrechnung (I und II), Bilanzierung, Betriebliches Steuerrecht. Interessierte können jeden dieser 6 Bausteine auch einzeln belegen, d. h. ohne am Gesamtlehrgang teilzunehmen.

Prüfungen:

Innerhalb des Lehrgangs werden 6 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 Modulkombinationen dieses Lehrgangs 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.

Der Lehrgang hat mit dem Baustein Buchführung im Mai 2015 begonnen. Der Baustein »Grundwissen Recht und Finanzen« beginnt am 12.01.16, der Baustein »Kosten- und Leistungsrechnung I« am 05.04.2016; ein Einstieg ist nach Absprache möglich.

Prüfungsgebühr: 40,00 € je Modul;

Unterrichtstage: Di, 18:30 – 21:45 Uhr und ein- bis zweimal im Monat

Do, 18:30 – 21:45 Uhr.

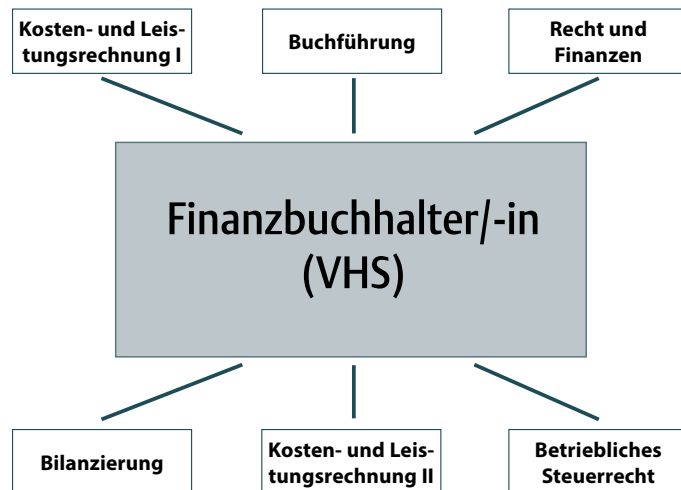
Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1

Michael Lehmkühl

89 U-Tage, 380 U-Std., 1292,00 €

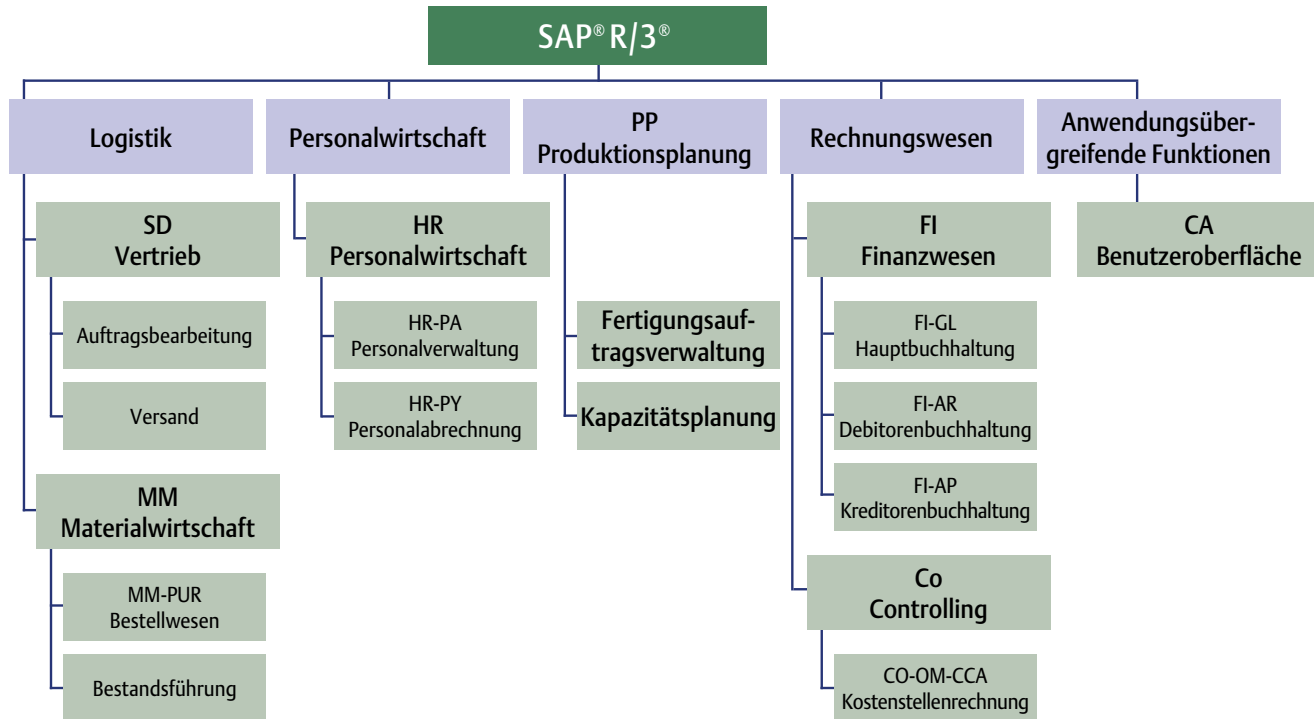
Kursnummer: 00505005



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



SAP R/3 Allgemeine Grundlagen

CBT-Simulation

Beschreibung siehe Kursnr. 00505030 auf Seite 86. 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, 18.04.16, 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 Dauerbu-

chung, 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, 19.04.16, 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, 20.04.16, 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, 21.04.16, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 54,80 € inkl. Pausenkaffee
Tagesseminar
Kursnummer: 00505009

SAP-Bildungsurlaubsseminar
siehe Seite 86.

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, 22.04.16, 09:00 Uhr

1 U-Tag, 8 U-Std., 54,80 € inkl. Pausenkaffee

Tagesseminar

Kursnummer: 00505010

Wie finde ich meinen Traumjob?

Berufsorientierung für Schulabgänger und junge Erwachsene

Dieser Kurs bietet Hilfe bei der Berufsauswahl und Entscheidungsfindung: Wie soll es nach der Schule weitergehen? Welche Potentiale stecken in mir?

Inhalte: Herausarbeiten von Stärken und Potentialen, Erarbeiten eines Profils u.a. als Basis für Lebenslauf, Bewerbungsschreiben und Vorstellungsgespräch, Entwicklung von Berufsideen, Herausarbeiten eines klaren Berufsbildes, Hilfestellung bei der Studienwahl, Auswahl einer passenden Ausbildung, Möglichkeiten von Alternativen, Ideen für potenzielle Arbeitgeber.

Syke

Bildungsstätte, Boschstr. 7

Katrin Wiemers

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Do, 03.03.16, 17:00 Uhr

2 U-Tage, 6 U-Std., 21,00 €,

Kleingruppe: 26,00 €

Keine Ermäßigung möglich.

Kursnummer: 23500002

Bewerbung um einen Arbeitsplatz

Ein praxisgerechtes Training

Wer einen neuen Arbeitsplatz sucht oder wechseln möchte, steht vor dem Problem, eine Bewerbung zu gestalten und das Vorstellungsgespräch zu meistern. Oft sind die letzten Erfahrungen schon etwas her.

In diesem Seminar wollen wir die Kenntnisse auffrischen und die Teilnehmer/-innen fit machen für eine erfolgreiche Bewerbung. Für ein ordentliches Bewerbungsschreiben gibt es gewisse Vorgaben; dennoch sollte eine Bewerbung individuell und originell gestaltet werden. Wir besprechen, was wichtig ist, was sind meine eigenen Kompetenzen und wie kann ich diese in der Bewerbung formulieren. Es gibt viele Dinge, die zu beachten sind: Foto, Kleidung, die Aufmachung der Bewerbung, die Auswahl der Anlagen etc. Wir werden sowohl am Computer eine Bewerbung schreiben, als auch in kleinen Übungen lernen, wie man sich auf ein Vorstellungsgespräch oder telefonische Anfragen in den Firmen vorbereitet. Fr, 15:00 - 17:30 Uhr, Sa, 09:00 - 13:00 Uhr Fragen z. Kursinhalt: 0421 804539

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1

Frauke Koersen

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Fr, 22.01.16, 15:00 Uhr

2 U-Tage, 8 U-Std., 31,20 €, Kleingruppe:

36,20 €, inkl. Pausenkaffee

Kursnummer: 21500001

Prüfungsvorbereitung zur schriftlichen Abschlussprüfung

Kaufmann/Kauffrau im Groß- und Außenhandel

Rechnungswesen (KSKO)

Alle prüfungsrelevanten Themen nach AkA-Stoffkatalog sollen einer gezielten Prüfungsvorbereitung dienen

- Kontenplan der AkA - AV/AfA/GWG
- Inventur/Inventar/Bilanz/GuV - Bilanz-/Erfolgsanalyse
- Bestands-/Erfolgs-/Unterkonten - Bewertungsprinzipien
- Umsatzsteuersystem - Zeitliche Abgrenzungen/Rückstellungen
- Buchungen beim Wareneinkauf/-verkauf
- Sachliche Abgrenzungen/KLR
- Bestandsveränderungen - Kalkulation
- Kontenauswertungen - Finanzierung/Kredit(sicherung)
- Entgeltabrechnung

Syke

Alte Posthaltere, Nienburger Str. 5

Manfred Grabosch

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 27.01.16, 18:00 Uhr

8 U-Tage, 24 U-Std., 72,00 €, Kleingruppe:

82,00 €. Keine Ermäßigung möglich.

Kursnummer: 23508001

Prüfungsvorbereitung zur schriftlichen Abschlussprüfung

Kaufmann/Kauffrau im Groß- und Außenhandel

Großhandelsgeschäfte / Wirtschaft- u. Sozialkunde

Alle prüfungsrelevanten Themen nach AkA-Stoffkatalog sollen einer gezielten Prüfungsvorbereitung dienen:

- Das Ausbildungsunternehmen – Grundlagen des Wirtschaftens
- Beschaffung und Logistik – Rechtliche Rahmenbedingungen
- Vertrieb u. Kundenorientierung – Menschliche Arbeit im Betrieb
- Wareneingang, -lagerung, -ausgang/ WWS – Steuern
- Außenhandel (für die FR Großhandel) - Markt und Preis/Wirtschaftsordnung
- Grundzüge der Wirtschaftspolitik

Syke

Alte Posthaltere, Nienburger Str. 5

Manfred Grabosch

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Do, 28.01.16, 18:00 Uhr

8 U-Tage, 24 U-Std., 72,00 €, Kleingruppe:

82,00 €. Keine Ermäßigung möglich.

Kursnummer: 23508002

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. Radosveta Hofmann**

Fachbereichsleiterin
Boschstraße 7, 28857 Syke
Tel. 04242 976-4009

radosveta.hofmann@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
Sprechzeit: 08:00 – 11:00 Uhr

Ulrike Stöver

Sachbearbeitung
Boschstraße 7, 28857 Syke
Tel. 04242 976-4085

ulrike.stoever@vhs-diepholz.de

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

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

Sie wollen sich die deutsche Sprache und Kultur zu eigen machen – wir haben die passenden Kurse.

Wir bieten Deutschkurse

- für Anfänger (A1 / A2)
- für Fortgeschrittene (B1 / B1+)
- für kompetente Sprachanwender (B2 / C1)

Integrationskurse**Integration kursları****Интеграционные курсы**

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

Der Integrationskurs kann für Sie günstiger 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 160,00 €
 - Integrationskursteilnehmende 120,00 €
 - Integrationskursteilnehmende mit Befreiung vom Kostenbeitrag 0,00 €
 - Praktikanten/innen, Au-pairs, Bezieher von Arbeitslosengeld I 100,00 €
 - Asylbewerber/innen Bezieher von Sozialhilfe(n) oder Arbeitslosengeld II 50,00 €
- Für Lernende in Integrationskursen gelten besondere Bedingungen.

Prüfungen an der VHS LK Diepholz:

- Deutschtest für Zuwanderer (DTZ)
- TestDaF für Studierende
- Zertifikat B2
- Test »Leben in Deutschland«
- Einbürgerungstest

Lehrbücher:

Lehrbücher werden von den Teilnehmenden selbst gekauft.

Information und Anmeldung:

VHS des Landkreises Diepholz
Boschstraße 7, 28857 Syke
Ilona Platz

Tel. 04242 976-4096

ilona.platz@vhs-diepholz.de

Fachbereichsleitung und Beratung:

Dr. Radosveta Hofmann

Tel. 04242 976-4009

radosveta.hofmann@vhs-diepholz.de

Asylbewerberkurse:

Annegret Eiselt

Tel. 04242 976-4069

annegret.eiselt@vhs-diepholz.de

**Anmeldung**

Tel. 04242 976-4444

Fax 04242 976-4942

vhs@vhs-diepholz.de

www.vhs-diepholz.de



Deutsch

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.

Telefonische Auskünfte erteilt **Frau Dr. Hofmann** unter Telefon **04242 976-4009**.

Wir haben **feste 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, Am Deepenpool 29, Eingang Mittelschulweg, Raum 54
02.02., 01.03., 05.04., 03.05., 07.06.2016
9:00 – 10:30 Uhr

Weyhe-Kirchweyhe

Bildungsstätte Trafo, Kirchweyher Str. 51
16.02., 15.03., 19.04., 21.06.2016, 9:00 – 10:30 Uhr

Stuhr-Brinkum

VHS, Jupiterstr. 1
23.02., 26.04., 24.05.2016, 26.01.2016
09:00 – 10:30 Uhr

Diepholz

Bahnhofstr. 11, Raum 12
09.02., 08.03., 12.04., 10.05., 14.06.2016, 9:15 – 10:30 Uhr

Integrationskurse

Basis 1 - 3

11.01.2016 - 16.06.2016

Unterrichtstage

Mo Mi Do Fr

9:00 – 12:15 Uhr
Heino Günther Kruse

Sulingen
Am Deepenpool 29, Raum 54

Basis 1 – 3

18.02.2016 - 22.06.2016

Unterrichtstage

Mo Di Mi Do Fr

8:30 – 11:45 Uhr
Dr. Marina Holle

Bassum
Kirchstraße 8

Basis 3

05.02.2016 - 17.03.2016

Unterrichtstage

Mo Di Mi Do

13:15 – 16:30 Uhr
Hans-Heinrich Prange

Twistringen
VHS, Brunnenstr. 5 a

Basis 1 – 3

08.02.2016 - 19.08.2016

Unterrichtstage

Mo Di Do Fr

08:45 – 12:00 Uhr
Gabriella Mester

Weyhe
Trafo, Kirchweyher Str. 51, Raum 6

Basis 3

04.01.2016 - 19.02.2016

Unterrichtstage

Mo Di Mi Fr

08:30 – 11:45 Uhr
Christiane Nöggerath

Stuhr-Brinkum
Jupiterstr. 1, Raum 3

Basis 3

14.01.2016 - 19.02.2016

Unterrichtstage

Mo Di Mi Do Fr

08:30 – 11:45 Uhr
Dagmar Schreiber-Aresti

Sulingen
Am Deepenpool 29, Raum 56

Basis 3

11.01.2016 - 16.02.2016

Unterrichtstage

Mo Di Do Fr

8:30 – 12:45 Uhr

Tanja Bryson-Schreiber

Syke

Boschstraße 7, Raum 1

Aufbau 1 – 2

21.03.2016 - 5.08.2016

Unterrichtstage

Mo Di Mi Do

13:15 – 16:30 Uhr

Hans-Heinrich Prange

Twistringen

VHS, Brunnenstr. 5 a

Aufbau 1 – 3

18.02.2016 - 04.08.2016

Unterrichtstage

Mo Di Do Fr

08:30 – 12:45 Uhr

Tanja Bryson-Schreiber

Syke

Boschstraße 7, Raum 1

Aufbau 1 – 3

22.02.2016 - 16.08.2016

Unterrichtstage

Mo Di Mi Fr

08:30 – 11:45 Uhr

Christiane Nöggerath

Stuhr-Brinkum

Jupiterstr. 1, Raum 3

Aufbau 1 – 3

22.02.2016 – 05.08.2016

Unterrichtstage

Mo Di Mi Do Fr

08:30 – 11:45 Uhr

Dagmar Schreiber-Aresti

Sulingen

Am Deepenpool 29, Raum 56

Aufbau 2 – 3

08.01.2016 - 27.05.2016

Orientierungskurs

30.05.2016 - 12.08.2016

Unterrichtstage

Mo Di Fr

8:30 – 11:45 Uhr

Sabine Lorenz

Syke

Nienburger Str. 5, Raum 12

Aufbau 3

15.02.2016 - 11.04.2016

Unterrichtstage

Mo Di Mi Do

13:30 – 16:45 Uhr

Tanja Bryson-Schreiber, Ewa-Maria Oehl

Stuhr-Brinkum

Jupiterstr. 1, Raum 2

Aufbau 3

25.02.2016 - 21.04.2016

Orientierungskurs

25.04.2016 – 01.06.2016

Unterrichtstage

Mo Di Mi Do

17:00 – 19:15 Uhr

Sabine Lorenz

Syke

Boschstraße 7, Raum 1

Aufbau 3

21.01.2016 - 07.03.2016

Orientierungskurs

08.03.2016 - 14.04.2016

Unterrichtstage

Mo Di Mi Do

13:30 – 16:45 Uhr

Dagmar Schreiber-Aresti

Sulingen

Am Deepenpool 29, Raum 56

Alphabetisierung

Modul 2 – 4

07.01.2016 - 10.06.2016

Unterrichtstage

Mo Di Do Fr

08:30 – 11:45 Uhr

Danuta Masche

Diepholz

Bahnhofstraße 11, Raum 33

Modul 2 – 5

18.01.2016 - 04.08.2016

Unterrichtstage

Mo Di Mi Do

08:45 – 12:45 Uhr

Hans-Heinrich Prange

Syke

Hacheschule, La-Chartre-Str. 9, Raum 42

Modul 3 – 6

14.01.2016 - 07.09.2016

Unterrichtstage

Mo Mi Do

08:45 – 12:00 Uhr

Ahmad Khoshdel

Weyhe

Trafo, Kirchweyher Str. 51, Raum 4

Wiederholung Modul 1

20.01.2016

Unterrichtstage

Mo Di Do Fr

09:00 – 12:15 Uhr

Diepholz

Bahnhofstraße 11,

Allgemeine Kurse

Brückenkurs Deutsch für Berufstätige B1/B2

02.02.2016 - 22.06.2016

Unterrichtstage

Di Mi

18:15 – 20:30 Uhr
Margarethe Dünckmann
[Sulingen](#)
Am Deepenpool 29, Raum 52
111 UE / 177,60 €
00404201

Deutsch B2

10.02.2016 - 22.06.2016

Unterrichtstage

Mi Fr

8:30 – 11:45 Uhr
Tanja Bryson-Schreiber , Samuel Xavier
[Syke](#)
Boschstraße 7, Raum 2
132 UE / 211,20 €
00404301

Deutsch B2

01.02.2016 - 21.06.2016

Unterrichtstage

Mo Di

08:30 – 11:45 Uhr
[Stuhr-Brinkum](#)
Jupiterstraße 1, Raum 2
144 UE / 230,40 €
00404322



Integrative Kurse für Asylbewerber

allgemein und mit Alphabetisierung

Die Kurse werden in Kooperation

- mit dem Landkreis Diepholz und den Kommunen des Landkreises
- mit dem Ministerium für Wissenschaft und Kultur und der Agentur für Erwachsenen- und Weiterbildung
- mit der Bundesagentur für Arbeit

durchgeführt

Termine und Orte auf Anfrage

Anmeldung bei der jeweiligen Kommune

Diese Kurse sind entgeltfrei, das Unterrichtsmaterial 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 05.02.2016

Unterrichtstage

Fr

08:30 – 11:00 Uhr

Twistringen

VHS, Brunnenstraße 5 a, Raum 1
24404700

Mama lernt Deutsch – Fortgeschrittene

ab 05.02.2016

Unterrichtstage

Fr

08:30 – 11:00 Uhr

Andrea Tegeler

Twistringen

VHS, Brunnenstraße 5 a, Raum 2
24404704

Prüfungstermine

DTZ (Deutsch-Test für Zuwanderer)

23.01.2016, Anmeldung bis 16.12.15
20.02.2016, Anmeldung bis 15.01.16
16.04.2016, Anmeldung bis 11.03.16
04.06.2016, Anmeldung bis 30.04.16
27.08.2016, Anmeldung bis 22.07.16
22.10.2016, Anmeldung bis 16.09.16
ab 08:30 Uhr / 115,00 €

Syke

Goethe-Zertifikat B2

18.06.2016, Anmeldung bis 02.05.2016
ab 09:00 Uhr / 200 €, ermäßigt 150,00 €

Syke

TestDaF

Termine auf Anfrage, Anmeldung online
beim TestDaF-Institut
175,00 €

Deutsch als Fremdsprache A1

Termine auf Anfrage
25,00 €

Deutsch als Fremdsprache A2

Termine auf Anfrage
30,00 €

Projekt GBIB – Grundbildung und Beruf

Infos siehe Seite 67.

DaZ-Fortbildung für Lehrkräfte ohne Integrationskurszulassung

Die Fortbildung richtet sich an Lehrkräfte, die bereits Erfahrung im Deutsch als Zweitsprache-Unterricht (Bildungs- und Teilhabepaket, Flüchtlingskurse u. a.) haben. Schwerpunkte setzen wir auf

- grundlegende Besonderheiten des Zweitspracherwerbs
- den Umgang mit unterschiedlichen Lernvoraussetzungen
- die Formulierung konkreter Lernziele
- Wahl, Nutzung, Erarbeitung von Unterrichtsmaterial.

Wir diskutieren, wo in diesem Bereich Grenzen zu benennen sind.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 5963123

Syke

Bildungsstätte, Boschstr. 7

Dr. Radosveta Hofmann

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Fr, 29.01.16, 09:00 Uhr

1 U-Tag 5 U-Std., 15,00 € (für Dozenten/

Dozentinnen der VHS entgeltfrei)

Kursnummer: 00404001

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

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

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

gezeigt 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 Lehrgangs 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. Einzelne Rechnungen sind nur unter der Voraussetzung der Zahlung einer Verwaltungsgebühr von 3 € pro Rechnung möglich.

Entgelte

Sekundarabschluss 1
 Hauptschulabschluss 25,00 €

Sekundarabschluss 1
 Realschulabschluss 50,00 €
 Z-Kurse 55,00 €

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

Entgelte für die Mitlernkurse

Sekundarstufe 1
 • zweistündiges Fach 14,00 €
 • vierstündiges Fach 23,00 €
 • für zwei Fächer 28,00 €

Sekundarstufe 2
 • zweistündiges Fach 23,00 €
 • dreistündiges Fach 25,00 €
 • für zwei Fächer 35,00 €

Ermäßigungen

Die Entgelte der unterschiedlichen Lehrgänge im 2. Bildungsweg sowie das Anmelde- und Prüfungsentgelt sind von der Ermäßigung ausgenommen.

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, 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 konkrete 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
01.08.15 bis 20.06.17
Deutsch, Mathe, Englisch, Erdkunde,
Physik, Bio, Geschichte/Sozialkunde
Mo., Mi., Do., Fr., 8:30 – 13:15 Uhr
Ewald Fiedler, Tel. 04242 976-4076
Kursnummer: X00601015

Syke

VHS, Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
seit 14.09.15 bis 21.06.16
Deutsch, Mathematik, Englisch,
Erdkunde, Arbeit/Wirtschaft, Physik,
Biologie, Geschichte/Sozialkunde
Projektarbeit, betriebliches Praktikum und
selbstorganisiertes Lernen
Mo. – Fr., 8:30 – 13:30 Uhr
Maika Hundertmark, Tel. 01577 8917256
Kursnummer: X00601014

Syke

VHS, Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
15.02.16 bis 30.01.17
Deutsch, Mathematik, Englisch,
Erdkunde, Arbeit/Wirtschaft, Physik,
Biologie, Geschichte/Sozialkunde
Projektarbeit, betriebliches Praktikum und
selbstorganisiertes Lernen
Mo. – Fr., 8:30 – 13:30 Uhr
Maika Hundertmark, Tel. 04206 299399
Info-Termin: 02.02.2016, 10:00 Uhr
Kursnummer: 00601014

Tagesrealschulen

Scholen

Reisende Werkschule
01.08.15 bis 20.06.16
Deutsch, Mathematik, Englisch,
Biologie, Physik, Erdkunde,
Geschichte/ Sozialkunde, Kunst
8:30 – 14:15 Uhr
Ewald Fiedler, Tel. 04242 976-4076
Kursnummer: X00602017

Syke

VHS, Alte Posthaltere, Waldstraße 1
seit 14.09.15 bis 18.12.16
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. 01577 8917256
Kursnummer: X00602013

Syke

VHS, Alte Posthaltere, Waldstraße 1
15.02.16 bis 20.06.17
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. 04206 299399
Info-Termin: 02.02.2016, 10:00 Uhr
Kursnummer: 00602013

Abendrealschulen

Syke

VHS, Alte Posthaltere, Nienburger Str. 5
seit 21.09.15 bis 18.12.16
Deutsch, Mathematik, Englisch,
Arbeit/Wirtschaft, Erdkunde,
Biologie, Geschichte, Chemie
Mo. – Do., 18:30 – 21:45 Uhr
Wilfried Kettler, Tel. 04203 4723
Kursnummer: X00602010

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstraße 11
16.02.16 bis 20.06.17
Deutsch, Mathematik, Englisch,
Geschichte, Arbeit/Wirtschaft,
Erdkunde, Biologie, Chemie
Mo. - Do., 17:30 - 21:15 Uhr
Hinnerk Wähaus, Tel. 05446 372
Infotermin: 02.02.16, 18:30 Uhr
Kursnummer: 00602012

Studieren ohne Abitur

Bassum

VHS im Bahnhof
01.02.16 bis 31.01.17
Deutsch, Mathematik, Englisch,
Einführung in wissenschaftl. Arbeiten,
Förderung der Studierfähigkeit
Mo., Di., Do., 18:00 – 21:30 Uhr
Christiane Behrens 04242 50282
Infotermin: 19.01.16 18:30 Uhr
Kursnummer: 00605015

»Politisch – Aktuell – Brisant«

Diese Veranstaltung soll aufrufen, sich an der Diskussion über aktuelle, wichtige Themen der Politik zu beteiligen. Der Aktionstag ist hauptsächlich gedacht für Schulklassen höherer Altersstufen und Gruppen aus dem Zweiten Bildungsweg und anderen abschlussbezogenen oder berufsorientierenden Maßnahmen. Die Gestaltung des Tages erfolgt durch die Teilnehmenden zu Beginn der Aktion. Das Ergebnis sollte ein präsentierbares »Produkt« sein. Vorgabe ist lediglich ein Stichwort zu einem aktuellen politischen Thema. Der genaue Veranstaltungsort wird je nach Teilnehmerzahl festgelegt und rechtzeitig bekanntgegeben.

Syke

Alte Posthaltere, Nienburger Str. 5
Anmeldung bis 15.03.2016
Di, 12.04.16, 9:00 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., entgeltfrei
Tagesseminar
Kursnummer: 00100005



»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

Im Auftrag des Landkreises Diepholz hat die VHS ein Konzept zur Entwicklung und Implementierung von flächendeckenden Angeboten zur Lernförderung im Rahmen des Bildungs- und Teilhabepakets (BuT) entwickelt. Das Konzept beinhaltet angepasste VHS-Lernfördermaßnahmen für Kinder von anspruchsberechtigten Familien oder Alleinerziehenden mit geringem Einkommen, sofern hierfür keine schulischen Angebote bestehen. Ziel ist, die betroffenen Schülerinnen und Schüler mit

zusätzlichem Unterricht zu unterstützen, damit sie die wesentlichen Kompetenzen erwerben und ein ausreichendes Leistungsniveau in den einzelnen Schulfächern erlangen können.

Dieser individuelle Förderbedarf muss von den Fachlehrkräften/Klassenlehrkräften der Schulen festgestellt werden. Die anspruchsberechtigten Eltern haben dann die Möglichkeit, einen Antrag auf Förderung zu stellen. Anspruchsberechtigt sind zum Beispiel alle, die eine Lernmittelbefreiung erhalten haben.

Für viele Schulen im Landkreis wird die VHS ab Februar 2014, sofern ein Bedarf gemeldet wird, ein spezielles, mit den Fachlehrkräften aus den jeweiligen Klassen oder Jahrgangsstufen der Schule ein abgestimmtes Angebot unterbreiten. In der Regel wird das VHS-Lernförderangebot dabei nicht als klassischer Einzelnachhilfeunterricht organisiert, sondern in Klein- und Kleinstgruppen erfolgen. Das Ziel dabei ist auch, längerfristige schulische Defizite auszugleichen und die Schülerinnen und Schüler mit dem selbstbestimmten und selbstorganisierten Lernen vertraut zu machen.

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

Projektleitung

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

Projektverwaltung BuT

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



Koordinatorin

Nicole Reimler
Tel. 0162 1905746
nicole.reimler@vhs-diepholz.de



Koordinatorin

Maike Hundertmark
Tel. 01577 8917256
maike.hundertmark@vhs-diepholz.de



Koordinator

Hinnerk Wähaus
Tel. 01578 7049737
hinnerk.waehaus@vhs-diepholz.de

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.

Weiterbildung: Zertifikatskurs »Basis-Qualifikation Pädagogik«

Eine Kooperation mit der Universität Vechta, der Carl-von-Ossietzky-Universität Oldenburg, dem Büffelstübchen e. V. Stuhr-Brinkum, der KVHS Verden und dem BNVHS – WBZ Diepholz

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 auseinandersetzen wollen. Die aufzubauenden 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 Lern-

förderung 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 (3 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



Büffelstübchen
Lernwerkstatt für Kinder, Eltern,
Lehrerinnen und Lehrer e.V.



Flankierend zur Unterrichtstätigkeit in den BuT-Lernförderangeboten sind vorgesehen:

- 6 dezentral organisierte didaktische Lernzirkel mit Fremd- und Eigenhospitationen im Umfang von je 4 Stunden vorgesehen, die Beratungs- und Reflexionsphasen einschließen. Die Zirkel dienen vornehmlich dem Austausch praktischer Unterrichtserfahrung, die von „Best-Practise“-Beispielen begleitet werden. In Zusammenarbeit mit der Lernwerkstatt Büffelstübchen e. V. aus Stuhr Brinkum werden im Rahmen der Lernzirkel auch Lernmaterialien von erfahrenen Lehrkräften vorgestellt und unterrichtspraktische Einsatzmöglichkeiten unter fachkundiger Anleitung erprobt.
- kollegiale Beratungen zur individuellen Unterstützung der Teilnehmenden.

Veranstaltungsnummer: W00605091

- Beginn: seit 24. September 2015
Ende: 10. September 2016

Veranstaltungsorte:

- Seminar- und Tagungshaus Die Freudenburg Bassum, Amtsfreiheit 1a, 27211 Bassum,
- VHS-Zentrum Syke, Nienburger Str. 5

Referententeam:

- Christa Hienstorfer, Sabine Rösemeier, Maike Hundertmark, Nicole Reimler, Hinnerk Wähaus

Kosten:

- 760,00 €

 Leitung und Beratung: Ewald Fiedler, Tel. 04242 976-4076

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 werden 9 Credit-Points auf ein späteres Pädagogik-Studium angerechnet. Auch ein Übergang zu einem Studium ohne Abitur ist mit diesem Lehrgang möglich.



Foto: Oliver Richter

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 höherwertigen 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.





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 Fahrer-KonzeptTrainings GmbH in Stuhr mit der VHS zusammen. Im Mittelpunkt stehen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit dem Wunsch nach der Aufnahme einer geregelten Tätigkeit mit der Bereitschaft verbinden, eine weiterführende berufs begleitende 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.

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

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.

Baustein 1 bis 3 Vollzeit

Beginn: seit 15.11.2015
Ende: 20.12.2016

Montag bis Freitag
08:30 – 12:45 Uhr

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

Unterrichtsorte:
Syke, Boschstr. 7
Kursnummer: 00600040

Neue Lehrgänge sind in [Sulingen](#) und [Diepholz](#) nach den Einstufungstests ab 22. Februar 2016 geplant.

Anmeldung: 04242 976 4003

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

Baustein 1 Teilzeit

Beginn: nach Anfrage ab März 2016
Ende: 20.12.2016

Montag, Mittwoch, Freitag
08:30 – 12:45 Uhr

Umfang: 288 UStd
Kosten: 566,00 € (Ermäßigungen können beantragt werden, Anträge auf Förderungen nach Asylbewerberleistungsgesetz und BSHG werden unterstützt)

Unterrichtsorte:
Syke
Kursnummer: 00600045
[Sulingen](#)
Kursnummer: 00600046
[Diepholz](#)
Kursnummer: 00600047

Anmeldung: 04242 976 4003

Feriencamp Baustein 1

Beginn: 18.03. 2016
Ende: 01.04. 2016

Montag, Mittwoch, Freitag
09:30 – 12:00 Uhr

Kosten: 36,00 € (Ermäßigungen können beantragt werden, Anträge auf Förderungen nach Asylbewerberleistungsgesetz und BSHG werden unterstützt)

Unterrichtsorte:
[Syke](#)
Kursnummer: 00600050
[Sulingen](#)
Kursnummer: 00600051
[Diepholz](#)
Kursnummer: 00600052

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.

 Auskünfte und Beratung für alle Angebote:
Dr. Radosveta Hofmann, Annegret Eiselt, Frank Jakob, Ewald Fiedler

Anmeldung: 04242 976-4003



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 509.000 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 509.000 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.

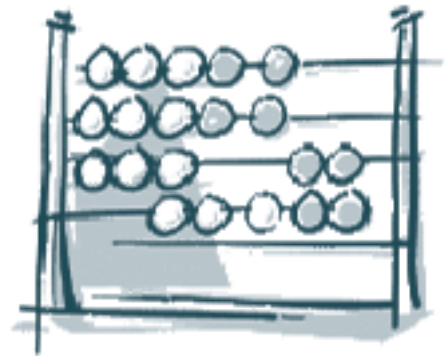
Es werden Kurse in folgenden Themenbereichen angeboten:

- (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 Rechengang anschaulich dargestellt. Sie üben und festigen Ihr Wissen an konkreten Beispielen.

Sie wollen zum Beispiel

- Preise und Tarife vergleichen,
- das günstigste Angebot ausfindig 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 Posthaltere, Nienburger Straße 5 – Bitte erfragen Sie die Termine, Tel. 04242 976-4067

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

Kurse in Diepholz

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

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

Sommer-Akademie



**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

Sommer-Akademie Kreative Wochen- und Wochenendseminare im Seminar- und Tagungshaus »Die Freudenburg« in Bassum

15.07. bis 07.08.2016

Anmeldung

bitte schriftlich bis 12.06.2016 an
VHS des Landkreises Diepholz
Nienburger Str. 5, 28857 Syke
Fax 04242 976-4942
E-Mail: vhs@vhs-diepholz.de

Es steht eine begrenzte Anzahl von Einzelzimmern (EZ), gegen Aufpreis von 11,00 € pro Nacht, zur Verfügung.
Die Seminarpreise „ohne Unterkunft, mit Verpflegung“ beinhalten Mittag- und Abendessen, davon abweichende Regelungen sind leider nicht möglich.

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 kein/-e Ersatzteilnehmer/-in benannt werden kann.

Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.

Sommer-Akademie

Steinbildhauerei: Sandstein

Eine Skulptur schaffen, die Wind und Wetter trotzt? Die sowohl für drinnen als auch für draußen geeignet ist? Der Baumberger Sandstein ist das ideale Material, sehr gut zugänglich für Anfänger – und auch für Fortgeschrittene das richtige Bildhauer-material. Stefan Rosendahl arbeitet schon seit über 23 Jahren mit diesem Sandstein aus dem Münsterland.

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 gelasenes 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!

Fr, 15.07. – So, 17.07.16

Werkzeug und Material werden gestellt. Bitte bringen Sie eine eigene Schutzbrille und festes Schuhwerk mit. Kleidung: Gearbeitet wird im Freien unter einem Vordach. Der Sandstein ist in der Seminargebühr enthalten.

Bassum

Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a
Stefan Rosendahl

Fr, 15.07.16, 17:00 Uhr

3 U-Tage, 20 U-Std., 230,00 €, inkl. Ü/VP im DZ, EZ-Zuschlag 22,00 €, 195,00 € ohne Ü, mit Mittag-/Abendessen

Wochenendseminar
Kursnummer: 00206020

»Reise in die Traumzeit«

Abstrakte Bilder im Dot Painting-Stil der Ureinwohner Australiens

In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit einer Maltechnik vom anderen Ende der Welt. Inspiriert durch die Geschichten und Symbole der Aborigines entwickeln wir unsere eigenen erzählenden Bilder. Gemalt wird mit pastosen Acrylfarben auf schwarz grundierter Leinwand. Statt Pinsel kommen runde Stöckchen, Wattestäbchen und Zahnstocher zum Einsatz.

Die Arbeitsweise ist konzentriert, aber auch sehr entspannend. Für eine passende akustische Untermalung sowie Material zur Ideenfindung wird gesorgt.

Fr, 15.07. – So, 17.07.16

Es entstehen Materialkosten. Benötigte Materialien: Schwarzgrundierte Leinwand (Format nach Wunsch), pastose Acrylfarben (oder normale Farben und Verdickungsmittel), Zahnstocher, Wattestäbchen, runde Hölzer in verschiedenen Größen

Materialien können auch gegen eine Materialkostenpauschale von 7,00 € bei der Kursleitung erworben werden, ggf. zzgl. Leinwand nach Verbrauch

Bassum

Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a
Laila Seidel

Fr, 15.07.16, 17:00 Uhr

3 U-Tage, 20 U-Std., 220,00 €, inkl. Ü/VP im DZ, EZ-Zuschlag 22,00 €; 170,00 € ohne Ü, mit Mittag-/Abendessen

Wochenendseminar
Kursnummer: 00205004



Laila Seidel

Experimentelle Buchgestaltung: Das Buch als Garten

»Ein Buch ist wie ein Garten, den man in der Tasche trägt.«

Arabisches Sprichwort

Ein Garten ist ein abgegrenzter Ort, an dem Menschen die Natur nach ihren Vorstellungen zu ordnen versuchen. Im Buch werden Texte und Bilder gesammelt, geordnet, zusammengefasst zwischen zwei Buchdeckeln, die es begrenzen. In diesem Kurs der experimentellen Buchgestaltung geht es um Analogien zwischen Büchermachen und Gartenkultur. Pflanzen und ihr Wachstum können uns Motive liefern, aber auch der Gegensatz von Ordnung und Chaos kann Ausgangspunkt für die Gestaltung sein.

Im Kurs werden ungewöhnliche Faltungen und einfache, aber raffinierte Buchbindungen vorgestellt, die mit Text, Malerei, Zeichnung, Collage kombiniert werden können.

Für das Ausprobieren dieser Papier-Techniken sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Es ist möglich, eigene Werke wie Bilder, Gedichte, Fotos mitzubringen, die zu eigenen Buchprojekte inspirieren können.

Mo, 18.07. – Fr, 22.07.16

Es entstehen Materialkosten.

Bassum

Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a

Odine Lang

Mo, 18.07.16, 11:30 Uhr

5 U-Tage, 40 U-Std., 420,00 €, inkl. Ü/VP im DZ, EZ-Zuschlag 44,00 €; 330,00 € ohne Ü, mit Mittag-/Abendessen

Kursnummer: 00212001

Acryl-Malerei

Im Postkartenformat auf Papier, im Riesenformat auf Leinwand oder auf ganz anderem Material werden wir mit Acrylfarben malen, diese auch z. T. selber herstellen und Mischtechniken ausprobieren. Wir werden gemeinsam und einzeln die Bildideen entwickeln sowie Einblicke in die aktuelle Kunst bekommen. Dieses Angebot richtet sich an Fortgeschrittene.

Mo, 18.07. – So, 24.07.16

Es entstehen Materialkosten.

Bassum

Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a

Ingrid Seidel

Mo, 18.07.16, 11:30 Uhr

7 U-Tage, 56 U-Std., 495,00 €, inkl. Ü/VP im DZ, EZ-Zuschlag 66,00 €; 390,00 € ohne Ü, mit Mittag-/Abendessen

Kursnummer: 00205019

Japanischer Farbholzschnitt

In diesem Workshop geht es um die traditionsreiche Technik des japanischen Farbholzschnitts, die sich auszeichnet durch den Gebrauch wasserlöslicher Farben und die Handabreibung ohne Druckpresse. Das Verfahren ermöglicht eine zarte, nuancierte Farbigkeit, aber auch klassische schwarz-weiß Drucke. Mittelpunkt des Workshops ist die praktische Umsetzung eines Farbholzschnitts nach einem persönlichen Entwurf.

Jede Etappe wird ausführlich erklärt und begleitet, eine Einführung mit Beispielen beleuchtet den historischen und zeitgenössischen Kontext der zu erlernenden Technik.

Alle Werkzeuge stehen für die Dauer des Kurses zur Verfügung, jede/r Teilnehmende erhält eine schriftliche Dokumentation.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!

Mo, 25.07. – Fr, 20.07.16

Es entstehen Materialkosten.

Bassum

Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a

Miriam Zegrer

Mo, 25.07.16, 11:30 Uhr

5 U-Tage, 40 U-Std., 420,00 €, inkl. Ü/VP im DZ, EZ-Zuschlag 44,00 €; 330,00 € ohne Ü, mit Mittag-/Abendessen

Kursnummer: 00205009

Geschichten (er)finden - eine sommerliche Schreibwerkstatt

Dieser Kurs ist eine Einladung an alle, die (endlich) einmal ohne Zeitdruck ihren Ideen oder Geschichten nachgehen möchten und sich dabei individuelle Unterstützung wünschen. Das kann das Entwickeln einer Romanidee sein oder eines autobiografischen Textes. Aber auch wer Lust hat, unterschiedliche »Schreibanregungen« auszuprobieren und kürzere Texte zu schreiben, ist genau richtig!

Für die Teilnahme an diesem Kurs sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Falls der Wunsch besteht, können die Teilnehmer/innen neben dem Austausch in der Gruppe auch in Einzelgesprächen mit der Kursleiterin Anregungen oder Tipps für ihre jeweiligen Projekte erhalten.

Mo, 25.07. - Fr, 29.07.16

Bassum

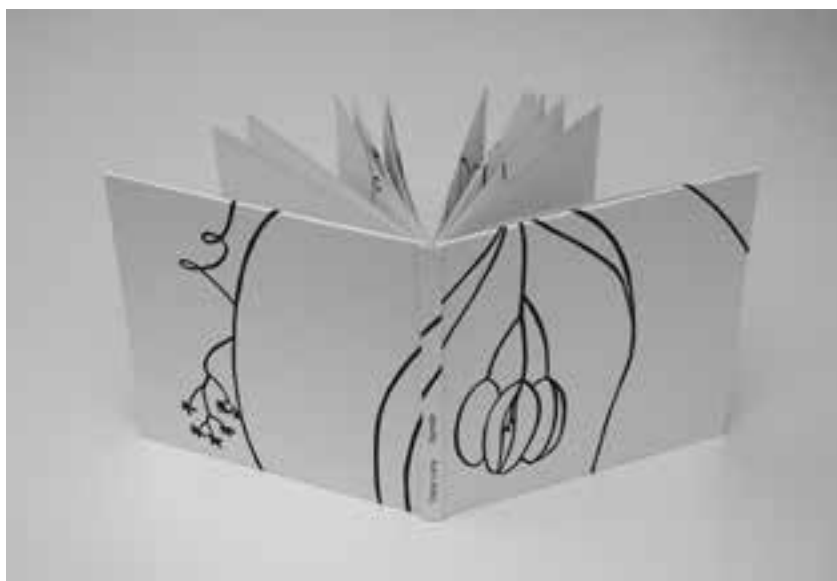
Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a

Jutta Reichelt

Mo, 25.07.16, 11:00 Uhr

5 U-Tage, 40 U-Std., 420,00 €, inkl. Ü/VP im DZ, EZ-Zuschlag 44,00 €; 330,00 € ohne Ü, mit Mittag-/Abendessen

Kursnummer: 00201003



Odine Lang

Kalligrafie: Schrift & Collage

Die Collagetechnik bietet vielfältige Möglichkeiten der Bild- und Hintergrundgestaltung, die sich sehr gut mit Worten und Schrift kombinieren, individualisieren und vervollständigen lassen. Das Aufbringen von Collagen auf unterschiedlichen Untergründen, wie Papier, Leinwand und Holzmodulen ist ebenso Kursinhalt wie Bildkomposition und Layout. Im Kurs haben wir die Möglichkeit mit handschriftlichen Formen zu arbeiten oder eine kalligrafische Schrift, die in ihren Grundzügen schon bekannt ist, zu vertiefen. Darüber hinaus können auch typographische Alphabete (als Stempel und Schablonen) zur Gestaltung der Schriftbilder eingesetzt werden. Es entstehen Collagen auf Leinwand und Aquarellkarton, kleinere Buchobjekte und Karten.

Mo, 25.07. – Fr, 29.07.16

Es entstehen Materialkosten.

Bassum

Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a
Birgit Naß

Mo, 25.07.16, 11:00 Uhr

5 U-Tage, 42 U-Std., 460,00 €, inkl. Ü/VP im DZ, EZ-Zuschlag 44,00 €; 380,00 € ohne Ü, mit Mittag-/Abendessen
Keine Ermäßigung möglich.

Kursnummer: 00205012

Paperclay

Experimentell arbeiten mit faserverstärktem Ton

Als Paperclay bezeichnet man Ton, dem ein Anteil Zellulosefasern (Papierbrei) zugesetzt wird. Das verändert dessen Eigenschaften. Paperclay ist im Rohzustand sehr belastbar, kann in mehreren Schichten auf feuchten oder trockenen Untergrund aufgebracht werden und ermöglicht eine Formgebung, die sonst nicht zu erreichen wäre. Dieses Material fördert die Lust am Entdecken. Es erlaubt zum Beispiel, sehr filigran zu arbeiten. Die Keramiken werden gebrannt und glasiert wie Keramiken aus Ton ohne den Zellulosezusatz und sind in der Regel nicht von solchen zu unterscheiden.

Es können Arbeiten für den Innen- und Außenraum entstehen.

Mo, 25.07. – Fr, 29.07.16

Es entstehen Materialkosten.

An – und Abmeldeschluss: 24.06.16

Bassum-Hallstedt

Töpferei

Heidrun Kohnert

Mo, 25.07.16, 10:00 Uhr

5 U-Tage, 52 U-Std., 210,00 €

Keine Ermäßigung möglich.

Kursnummer: 00206022

Mittelalterlicher Markt der Bovelzumft zu Bassum

in Kooperation mit Bovelzumft e.V.

Zum Fuße der Burg Freudenberg findet am 30. und 31. Juli des Jahres 2016 annodomi der mittelalterliche Markt der Bovelzumft zu Bassum statt.

An diesen beiden Tagen sollen Krämer und Handwerker, Gaukler und Spielleute, Geschichtenerzähler und all jene, denen es beliebt, willkommen heißen werden, um mit Freude und Spaß an alte Zeiten zu erinnern.

Neben gar großartigen Schwertgesellen, Rittern und atemberaubenden Feuerspuckern tummelt sich der Pöbel zwischen den Ständen und Händlern.

Gar wilde Reckinnen und Recken werden antreten, um den nächsten Bovelvoigt auszufechten, dem es dann erlaubt sein wird, für ein Jahr das Volke mit seinem Zepter zu regieren.

Allerley Mahl und Trank wird angerichtet sein, um die Hungrigen und Durstigen zu beschwichtigen und ein tolles Fest zu erleben.

Bassum

Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a
Sa/So, 30./31.07.16

Mensch. Puppe: Vom Spielzeug zum Kunstobjekt

Im Mittelpunkt dieses Kurses steht ein erweiterter Puppenbegriff, der künstlerische Strategien und Auseinandersetzungen zum Thema Puppe behandelt und viel Raum für eigene kreative, kunstsinnige Handlungsmöglichkeiten eröffnen soll. Ziel ist es, ein KunstPuppenObjekt zu fertigen. Es kommen die unterschiedlichsten Materialien zum Einsatz: u.a. Fotografien, altes Spielzeug, Stoffe, Papier, Gießformen, bis hin zu einer feinen Gießmasse nach alter Sonnenberger Rezeptur.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Fr, 29.07. – So, 31.07.16

Bassum

Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a
Silke Mohrhoff

Fr, 29.07.16, 17:00 Uhr

3 U-Tage, 20 U-Std., 220,00 €, inkl. Ü/VP im DZ, EZ-Zuschlag 22,00 €; 170,00 € ohne Ü, mit Mittag-/Abendessen
Wochenendseminar

Kursnummer: 00206005



Zeichnerische Entdeckungen

Zeichnen heißt entdecken, verstehen und umsetzen. Denn: Das wahre Leben findet auf dem Papier statt und schafft Freude und Bereicherung. In diesem Kurs soll einerseits spielerisch der Zugang zum Zeichnen erleichtert werden, andererseits werden zeichnerische Grundlagen vermittelt – in Form von Naturstudien, wie sie sich in Bassum anbieten. Mögliche Themenschwerpunkte können sein: Form und Proportion, Farbe und Raum, Licht und Schatten sowie die Perspektive und deren Darstellung. Die konzentrierten Arbeitsphasen werden mit spielerischen Ansätzen aufgelockert, so dass zwischen Konzentration und Entspannung gewechselt wird. Eigene Ideen und Vorhaben werden gern unterstützt.

Der Kurs ist für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene geeignet.

Fr, 29.07. – So, 31.07.16

Es entstehen Materialkosten.

Bassum

Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a
Heike Drewelow

Fr, 29.07.16, 17:00 Uhr

3 U-Tage, 20 U-Std., 220,00 €, inkl. Ü/VP,
EZ-Zuschlag 22,00 €; 170,00 € ohne Ü, mit
Mittag-/Abendessen
Wochenendseminar
Kursnummer: 00205015



Die Kunst der Mosaik

Lassen Sie sich von einem international bekannten Künstler in die Welt der Mosaik einführen!

Am Anfang steht die intensive und kompakte Einführung in die Kunst des Mosaiklegens. Es werden verschiedene Materialien und Legemöglichkeiten vorgestellt. Dabei bekommen Sie ein Gefühl für die unterschiedlichen Materialien sowie das Designen von eigenen Mosaiken. Die Grundidee für Ihr eigenes Mosaik kann sowohl gegenständlichen Inhalts als auch völlig abstrakt sein. Form und Farbe spielen als künstlerische Gestaltungsgrundsätze eine gleichgewichtige Rolle. Die Umsetzung der Idee erfolgt auf einem Netz, welches dann anschließend in unterschiedlicher Form weiter verarbeitet werden kann. Sie können sich beispielsweise dafür entscheiden, Ihr Mosaik als Tischplatte in einen »Tischgestell« einzusetzen und es dort zu verfügen, es kann aber auch auf eine große Vase angebracht werden und verfügt werden. Weitere Möglichkeiten sind offen.

Weiterhin kann das Mosaik auch in Ihrem Haus als Wand- oder Bodenmosaik beispielsweise im Bad oder in der Küche angebracht werden oder auch als Terrassenmosaik im Außenbereich (diese Technik kann im Kurs nur erklärt, aber nicht ausgeführt werden).

Fr, 29.07. – So, 31.07.16

Es entstehen Materialkosten.

Bassum

Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a

Rodi Khalil

Fr, 29.07.16, 17:00 Uhr

3 U-Tage, 20 U-Std., 220,00 €, inkl. Ü/VP,
EZ-Zuschlag 22,00 €,
170,00 € ohne Ü, mit Mittag- und Abendessen

Wochenendseminar

Kursnummer: 00212003



Bewusster Sehen und Fühlen – ein spannendes Wahrnehmungsexperiment

Unsere Idee ist es, sowohl unseren Körper als auch unsere Umwelt aus anderen Blickwinkeln kennen zu lernen. Dabei arbeiten wir einerseits im Seminarraum mit der Feldenkrais-Methode, um unser Körperpotential durch angeleitete behutsame Bewegungen zu erforschen. Andererseits gehen wir nach draußen auf Entdeckungstour und dokumentieren unter wechselnden Aufgabenstellungen mit einer Kamera Details unserer Umwelt. Zwischendurch nehmen wir uns immer wieder Zeit, um uns über die gemachten Körpererfahrungen und die entstandenen Fotos auszutauschen.

Mo, 01.08. – Mi, 03.08.16

Bitte mitbringen: dicke Socken und Decke (Matten werden gestellt) und beliebige Digitalkamera mit SD-Karte

Bassum

Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a

Birte Müller / Harald Gorr

Mo, 01.08. (10:00 Uhr) – Mi, 03.08.16

3 U-Tage, 24 U-Std., 270,00 €, inkl. Ü/VP im DZ, EZ-Zuschlag 22,00 €; 220,00 € ohne Ü, mit Mittag-/Abendessen
Kursnummer: 00200040

Volle Naht voraus! – eine Woche Nähen

Während des Workshops können Sie unter fachkundiger Anleitung Ihr Wunschoutfit herstellen, unfertige Projekte zu Ende bringen und neue Techniken ausprobieren. Vom leichten Sommerkleid, dem heiß ersehnten Blazer bis zum feschen Dirndl sind der Phantasie keine Grenzen gesetzt. Genießen Sie Ihr Hobby in wunderschöner Atmosphäre mit Gleichgesinnten – Ihr selbst erstelltes Unikat rundet dieses Erlebnis perfekt ab!

Mitzubringen sind außer Freude am Nähen vor allem die eigene Nähmaschine, Stoffe, Garne und all das Lieblingswerkzeug, das man als Hobbyschneiderin braucht.

Mo, 01.08. – Fr, 05.08.16

Bassum

Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a

Viktoria Theoharova

Mo, 01.08.16, 11:00 Uhr

5 U-Tage, 40 U-Std., 420,00 €, inkl. Ü/VP im DZ, EZ-Zuschlag 44,00 €; 330,00 € ohne Ü, mit Mittag-/Abendessen
Kursnummer: 00214001

Textil 3D

In diesem Workshop greifen wir auf alte Handarbeitstechniken wie Smoken, Falten und Raffan zurück, um mittels Nadel und Faden unterschiedliche dreidimensionale Muster zu kreieren. Diese werden zusammengesetzt, gefärbt, vergoldet, bestickt und mit Perlen und Pailletten veredelt.

Dabei entstehen atemberaubende Unikate!

Ein Workshop für Experimentierfreudige. Fr, 05.08. – So, 07.08.16

Es entstehen Materialkosten.

Bassum

Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a

Juliette Eckel

Fr, 05.08.16, 10:00 Uhr

3 U-Tage, 26 U-Std., 280,00 €, inkl. Ü/VP im DZ, EZ-Zuschlag 22,00 €; 230,00 € ohne Ü, mit Mittag-/Abendessen

Wochenendseminar

Kursnummer: 00213001



Juliette Eckel



Mixed Media: Pinsel trifft Pixel

Dieser Workshop soll einen Einblick in die künstlerischen Gestaltungsmöglichkeiten geben, die eine Verbindung von traditioneller Fotografie, digitalen Medien und Malerei bietet.

Fotos können nicht nur als Vorlage für Malerei dienen, sondern lassen sich auf vielfältige Art experimentell mit Maltechniken kombinieren. Dabei kommen Techniken wie Collage, Übermalung, Verfremdung und Fototransfer (mit Acryl) zum Einsatz. Wir arbeiten überwiegend mit Acrylfarben sowie Fotokopien und Computerausdrucken digitaler Bilder, die auch schon im Vorfeld am Computer verfremdet worden sein können.

Im Vordergrund stehen Arbeitstechniken, die uns helfen können, einen spielerischen Zugang zu künstlerischer Gestaltung zu finden. So entstehen z.B. neue und ungewöhnliche Bildzusammenhänge, wenn abstrakte oder gemusterte Flächen in Kombination mit einem konkreten Bildmotiv (Foto) einen reizvollen Kontrast ergeben. Im Workshop wird nicht am PC gearbeitet. Anfänger/-innen sind willkommen.

Fr, 05.08. – So, 07.08.16

Es entstehen Materialkosten.

Bassum

Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a
Cordula Kagemann

Fr, 05.08.16, 17:00 Uhr

3 U-Tage, 20 U-Std., 220,00 €, inkl. Ü/VP im DZ, EZ-Zuschlag 22,00 €; 170,00 € ohne Ü, mit Mittag-/Abendessen

Wochenendseminar

Kursnummer: 00205013



Cordula Kagemann

Scratch Art

In diesem Workshop lernen Sie die Raffinesse und Vielfalt der Scratch-Technik kennen. Scratch, das heißt Kratzer, und genau das ist die Basis für diese faszinierende Technik. Auf festen, schwarz beschichteten Tafeln entstehen Bilder durch das Einbringen zahlreicher kleiner und größerer Kratzer oder gekratzter Flächen. Man kann dabei extrem fein arbeiten, oder auch grober und expressiver.

Im Gegensatz zu Holzschnitt oder Radierung werden hier jedoch keine Druckplatten erzeugt, sondern unmittelbar Bilder geschaffen. Die kreierte schwarz-weiß Bilder sind außerordentlich präsent und prägnant. Für die Ausführung stehen die unterschiedlichsten Werkzeuge zur Verfügung. Das Arbeitsmaterial erhalten Sie im Workshop von der Dozentin.

Fr, 05.08. – So, 07.08.16

Es entstehen Materialkosten.

Bassum

Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a
Ele Runge

Fr, 05.08.16, 17:00 Uhr

3 U-Tage, 20 U-Std., 220,00 €, inkl. Ü/VP im DZ,

EZ-Zuschlag 22,00 €; 170,00 € ohne Ü, mit Mittag-/

Abendessen

Wochenendseminar

Kursnummer: 00205014



Ele Runge

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

Februar

Stressbewältigung am Arbeitsplatz Mo., 15.02.2016, Stuhr-Brinkum	83
Stressbewältigung am Arbeitsplatz Mo., 22.02.2016, Stuhr-Brinkum	83
Einführung in die arabische Sprache Mo., 29.02.2016, Diepholz	84

März / April

Chinesisch kompakt – A1 Mo., 07.03.2016, Bassum	84
Stressbewältigung am Arbeitsplatz Mo., 14.03.2016, Stuhr-Brinkum	83
SAP R/3 Mo., 18.04.2016, Weyhe	86
Powerpoint 2010/2013 Mi., 20.04.2016, Weyhe	86
Hansestädte in der Altmark Mo., 25.04.2016, Tangermünde	81
Otra vez – A1 Mo., 25.04.2016, Syke	85

Mai / Juni

Office 2010/2013 Mo., 09.05.2016, Weyhe	86
Stressbewältigung am Arbeitsplatz Mo., 30.05.2016, Stuhr-Brinkum	83
Grimmelshausen in der Ortenau So., 05.06.2016, Oberkirch	82
Englisch – mal anders 2 Mo., 06.06.2016, Diepholz	84
Kultur- und Naturschutz Hallig Hooge So., 12.06.2016, Hallig Hooge	81

Seite

Englisch – mal anders 5 Mo., 13.06.2016, Diepholz	84
Englisch – mal anders 8 Mo., 20.06.2016, Diepholz	85
Kosten- und Leistungsrechnung Mo., 20.06.2016, Bassum	86
WORD und EXCEL im Büroalltag Mo., 20.06.2016, Weyhe	86
Rundum fit in Englisch – A2 Mo., 27.06.2016, Weyhe	85
Italienisch einmal anders – A1 Mo., 27.06.2016, Stuhr-Brinkum	85
August / September	
Stressbewältigung am Arbeitsplatz Mo., 08.08.2016, Stuhr-Brinkum	83
Grünes Berlin Mo., 15.08.2016, Berlin	81
Jüdisches Leben in Deutschland Mo., 29.08.2016, Berlin	81
Potsdam Mo., 05.09.2016, Potsdam	82
Amrum – Insel im Nationalpark So., 11.09.2016, Amrum	82
Oktober	
Französisch einmal anders – A1 Mo., 10.10.2016, Stuhr-Brinkum	85
Hablamos español! – A1/A2 Mo., 10.10.2016, Syke	85
Der Kranichzug auf dem Darß So., 16.10.2016, Wieck	82

November / Dezember

- Ruhepunkte gegen Stress
Mo., 14.11.2016, Bassum 84
- Beweglicher werden – Feldenkrais
Mo., 21.11.2016, Bassum 84
- Berlin – Friedliche Revolution
Mo., 05.12.2016, Berlin 82

Gesellschaft

Hansestädte in der Altmark

von Tangermünde bis Seehausen

Tangermünde, Stendal, Havelberg, Werben, Osterburg und Seehausen sind einige Namen von Hansestädten in der Altmark. Von Werben, mit 1235 Einwohnern der wohl kleinsten Hansestadt der Welt, bis Stendal mit 45000 Einwohnern bietet diese Region ein weites Spektrum an ehemaligen Handelsorten der Hanse. Neben der theoretischen Erforschung der Besonderheiten dieser früheren Handelsplätze sind Unterrichte vor Ort geplant, die das erworbene Wissen praktisch untermauern. Die Beschäftigung mit der vielfältigen historischen Bausubstanz führt mit der Romanik noch in das 10. bis 13. Jahrhundert, also noch etwa zwei Jahrhunderte vor die Entstehung der Hanse. Viele Gebäude aus dieser Epoche säumen die nördliche Route der Straße der Romanik, die über Salzwedel, Arendsee, Havelberg, Sandau und Schönhausen, der Geburtsstadt Otto von Bismarcks, durch die Altmark führt. Die BUGA 2015 hat Zeichen gesetzt. Überzeugen Sie sich selbst über die nachhaltige Wirkung für die Region.

Tangermünde

Hotel Stars Inn
Christine Lehmann
Mo., 25.04. – Fr., 29.04.2016, 12:00 Uhr
Anmeldung bis: 26.02.2016
382,00 €, inkl. Ü/F im DZ; EZ-Zuschlag 72,00 €. Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 00102030

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 EinwohnerInnen 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.

Hallig Hooge

Hansawarft
Thomas B. Guischart
So, 12.06. – Fr., 17.06.2016, 18:00 Uhr
Anmeldung bis: 15.04.2016
390,00 €, inkl. Ü/Vollverpflegung im DZ (z. T. mit Etageduschen), inkl. Eintrittsgelder, Exkursionskosten, Fahrräder. EZ-Zuschlag: 60,00 €. Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 00115011

Grünes Berlin, grüne Hauptstadt

Berlin hat ein schier unglaubliches Angebot an Grünflächen, Wäldern und Gewässern. Diese Vielfalt an Naturgebieten hat eine immense Bedeutung für das Leben in der Stadt. An vielen Beispielen soll gezeigt werden wie diese Bereiche ökologisch verträglich genutzt werden können aber auch welche Gefahren ihnen durch Wirtschaft, Verkehr und Tourismus drohen. Grüne Dächer, Bienenhaltung in der Stadt, Ökomärkte am Prenzlauer Berg, Regenwasseraufbereitung und Ökosystem Spree sind nur einige Stichworte, die in diesem Bildungsurlaub behandelt werden sollen.

Berlin

Weitlingstraße 15
Dirk Vegelahn
Mo., 15.08. – Fr., 19.08.2016, 12:00 Uhr
Anmeldung bis: 17.06.2016
359,00 €, inkl. Ü/F; EZ- Zuschlag 90,00 €; inkl. Zusatzkosten für Exkursionen, Fahrräder und Eintritte. Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 00115002

Jüdisches Leben in Deutschland

Die Geschichte der Juden in Deutschland rührt an Grundfragen der Geschichte. Sie ist nicht vorstellbar ohne das Bewusstsein um den Völkermord an den Juden, begangen durch Deutsche in Deutschland und Europa. Dennoch – oder gerade deswegen – wäre es fatal, die Geschichte der Juden in Deutschland auf den Holocaust zu beschränken. Der Weg der Juden bis in die Mitte des politischen, kulturellen und gesellschaftlichen Lebens in Deutschland war lang und wechselvoll. Er führte von der Ausgrenzung der jüdischen Bevölkerung im Mittelalter über eine Zeit der Duldung bis zur allmählichen Emanzipation der Juden seit der Aufklärung. Die thematisch weit gefächerten Themen laden dazu ein, das ganze Spektrum jüdischer Geschichte in Deutschland wahrzunehmen, ohne ihr dunkelstes Kapitel auszublenden. Referate, Gespräche mit Zeitzeugen, sowie Exkursionen zu wichtigen Orten in der Stadt sollen bei diesen Überlegungen helfen.

Berlin

Europäische Akademie, Bismarckallee 46 – 48
Heinrich Warneke / Johannes Valentin Schwarz / Heinz-Peter Katlewski
Mo., 29.08. – Fr., 02.09.2016
Anmeldung bis: 01.07.2016
356,00 €, inkl. Ü/HP im DZ; Einzelzimmerzuschlag 64,00 €, inkl. Eintrittsgelder.
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 00102002



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

Anmeldung bis: 15.07.2016

So., 11.09. – Fr., 16.09.2016, 18:00 Uhr

435,00 €, inkl. Ü/HP; EZ-Zuschlag 40,00 €; mit Etageduschen.

Keine Ermäßigung möglich.

Kursnummer: Z00115011

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 innovationsfreudigsten Städte Deutschlands, was es zu einem Zentrum schönster Baukultur und bis heute zu einem der bedeutend-

sten 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 / Prof. Dr. Ulrich Schmelz / Albrecht Gülzow

Mo., 05.09. – Fr., 09.09.2016, 12:00 Uhr

Anmeldung bis: 09.07.2016

398,00 €, inkl. Ü/HP im DZ, EZ-Zuschlag:

100,00 €. Keine Ermäßigung möglich.

Kursnummer: Z00102033

Der Kranichzug auf dem Darß

Natur im Nationalpark Vorpommersche Boddenlandschaft

Ausführliche Informationen zu diesem Bildungsurlaub finden Sie auf unserer Internetseite unter www.vhs-diepholz.de.

Wieck, Darß

Dirk Vegeahn

So., 16.10. – Fr., 21.10.2016

Anmeldung bis: 19.08.2016

380,00 €, inkl. Ü/F; im DZ, EZ-Zuschlag:

50,00 €; inkl. Zusatzkosten für Exkursionen, Fahrräder und Eintritte. Keine Ermäßigung möglich.

Kursnummer: Z00102088

Berlin - Friedliche Revolution und Deutsche Einheit

Ausführliche Informationen zu diesem Bildungsurlaub finden Sie auf unserer Internetseite unter www.vhs-diepholz.de.

Berlin

Europäische Akademie, Bismarckallee 46 – 48
Heinrich Warneke

Mo., 05.12. – Fr., 09.12.2016, 14:00 Uhr

Anmeldung bis: 08.10.2016

356,00 €, inkl. Ü/HP im DZ; Einzelzimmer-

zuschlag 64,00 €, inkl. Eintrittsgelder;

Keine Ermäßigung möglich.

Kursnummer: Z00102001

Kultur

Grimmelshausen in der Ortenau

Literarische Texte – Rezeption und Interpretation am Beispiel des »Simplissimus«

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. eigene Anreise

Oberkirch-Gaisbach

Christof Eckardt / Sabine Schnelle

So, 05. – Fr, 10.06.16

Abmeldeschluss: 05.04.2016

6 U-Tage, 40 U-Std., 560,00 €, im EZ oder DZ, 590 € im großen EZ, inkl. Unterkunft und Vollpension

Kursnummer: 00201001

»Erzbetrügerin und Landstörzerin Courasche«

Theater-Solo nach Grimmelshausen
mit Jutta Seifert

Syke, Do, 17.03.16, 19:30 Uhr
Infos siehe Seite 13

Stressbewältigung am Arbeitsplatz

Eine andere Rücken- und Gesundheitskultur, Arbeitsplatzgerechtes Verhalten

In diesem Bildungsurlaub geht es darum, den Ursachen auf die Spur zu kommen: Wie entstehen Muskelverspannungen und Fehlhaltungen, welches sind die Belastungen im Alltag und am eigenen Arbeitsplatz? Welche Methoden und Bewegungsformen helfen, in der zunehmend hektischen und leistungsorientierten Zeit, das richtige Maß an gesunder Bewegung und Entspannung zu finden? Ziel ist, den Rücken zu stärken und zu mobilisieren und mit mehr Körperwahrnehmung, Fehlhaltungen im Alltag zu vermeiden. Dabei werden Kursinhalte wie Entspannungsmethoden, Haltungsschulung, Beweglichkeits- und Wahrnehmungsübungen, Stressmanagement, Ergonomie am Arbeitsplatz thematisiert. Ergänzend lernen Sie Übungen aus dem Yoga, Feldenkrais und andere Entspannungstechniken sowie Atemübungen, Qigong und Selbstwahrnehmungsübungen für Ihr körperliches wie seelisches Gleichgewicht kennen. So kann Stress abgebaut und das Lebensgefühl positiv beeinflusst werden.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Andrea Barth
Anmeldung bitte umgehend
Mo, 15. – Fr, 19.02.16; jew. 9:00 – 15:45 Uhr
5 U-Tage, 40 U-Std., 155,00 €
Keine Ermäßigung möglich
Kursnummer: 00302002

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Andrea Barth
Anmeldung bitte umgehend
Mo, 22. – Fr, 26.02.16; jew. 9:00 – 15:45 Uhr
5 U-Tage, 40 U-Std., 155,00 €
Keine Ermäßigung möglich
Kursnummer: 00302003

Stressbewältigung am Arbeitsplatz

Stresskompetenz erwerben, um Körperhaltungen und Belastungen am Arbeitsplatz zu regulieren

Ein starker Rücken braucht Stabilität, Beweglichkeit und Entspannung. Durch Fehlbelastungen am Arbeitsplatz, Bewegungsmangel u. a. nehmen Rückenprobleme zu. Dieser Bildungsurlaub vermittelt Ihnen Kenntnisse und Fähigkeiten den Rücken zu stärken. Wir trainieren den Rücken vorbeugend so, dass er sich in alle Richtungen funktionell und frei bewegen kann. Mit den theoretischen Kenntnissen von Pilates und der funktionellen Wirbelsäulengymnastik werden Sie in praxisgestützten Lerneinheiten mit Muskelaufbauübungen vertraut gemacht. Die Pilates-Methode fördert das Körperbewusstsein im Berufs- und Lebensalltag und stärkt gleichzeitig die Muskulatur. Sie werden Grundlagen zur Förderung einer gesunden Haltung, Entspannungs- und Wahrnehmungsübungen zum Stressabbau, gezielte Übungen zur Wahrnehmung des Körpers wie des Rückens und der Wirbelsäule, bei den Bewegungsanforderungen des Berufsalltags kennen lernen.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Andrea Barth
Anmeldung bis 05.02.2016
Mo, 14. – Fr, 18.03.16; jew. 9:00 – 15:45 Uhr
5 U-Tage, 40 U-Std., 155,00 €
Keine Ermäßigung möglich
Kursnummer: 00302004



Bildungsurlaube 2016

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.

Stressbewältigung am Arbeitsplatz

Präventive Gesundheitsförderung durch Entspannung und gesunde Ernährung

Berufstätige mit überwiegend sitzender Tätigkeit leiden oft unter Bewegungsmangel. Hier werden ganzheitliche Bewegungsmethoden zum Ausgleich der sitzenden Tätigkeit vorgestellt: Herz-Kreislauftraining durch Walking u. Nordic Walking sowie Kräftigung der Rückenmuskulatur durch die Pilates Methode. Entspannung, Mobilisationstechniken und Elemente aus der Körperarbeit stärken das Wohlbefinden. Informationen und Gespräche behandeln die Zusammenhänge von Arbeits-, Umweltbelastungen, Lebenssituation und Gesundheit. Weitere Themen sind: Ergonomie am Arbeitsplatz sowie Tipps zur Ernährung. Der Bildungsurlaub mit Theorie- und Praxisanteilen behandelt die möglichen Ursachen von Herz-Kreislauf-Problemen und Möglichkeiten, diesen im Alltag entgegenzuwirken. Das bedeutet: mehr Energie, höhere Leistungsfähigkeit, mehr Wohlbefinden.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Andrea Barth
Anmeldung bis 22.04.2016
Mo, 30.05. – Fr, 03.06.16, 9:00 – 15:45 Uhr
5 U-Tage, 40 U-Std., 155,00 €
Keine Ermäßigung möglich
Kursnummer: 00302006

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Andrea Barth
Anmeldung bis 01.07.2016
Mo, 08. – Fr, 12.08.16; jew. 9:00 – 15:45 Uhr
5 U-Tage, 40 U-Std., 155,00 €
Keine Ermäßigung möglich
Kursnummer: 00302007

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. Eine Anerkennung auf Bildungsurlaub (in Bremen Vollzeit; in Niedersachsen Teilzeit) ist beantragt.

Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1
Dr. Jutta Ehlers
Anmeldung bis 07.10.2016
Mo, 14. – Fr, 18.11.16, 09:00 Uhr
5 U-Tage, 128,00 €
Keine Ermäßigung möglich
Kursnummer: Z00301011

»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. 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: 14.10.2016
Mo., 21. – Fr., 25.11.16, 10:00 Uhr
360,00 €, (Ü/VP). EZ-Zuschlag: 44,00 €.
Kursnummer: Z00302001

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 und Geschichte. Ich freue mich auf Sie! In Niedersachsen und Bremen als Vollzeit-BU beantragt.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Ramadan Nooh
Anmeldung bis 28.01.2016
Mo, 29.02.16, 13:00 Uhr
5 U-Tage, 32 U-Std., 112,00 €,
Kleingruppe: 122,00 €, Kleinstgruppe (5-6 TN): 138,00 €, inkl. Pausengetränke
Kursnummer: 00401001

Chinesisch kompakt – A1

für Beruf und Freizeit - für Interessierte ohne Vorkenntnisse.

Sie erhalten einen Einblick in die Grundlagen der chinesischen Hochsprache Mandarin. Nach Abschluss des Trainings können Sie sich auf Chinesisch vorstellen und in einer chinesischen Stadt zurechtfinden. Sie lernen die chinesischen Zahlen und die Währung kennen, können bei gesellschaftlichen Anlässen Höflichkeitsformeln und Elemente des Small Talk anwenden. Daneben lernen Sie mit Hilfe der lateinischen Umschrift die ersten chinesischen Schriftzeichen kennen. Außerdem können Sie das Schreiben der Zeichen mit dem traditionellen Material für chinesische Kalligraphie (Pinsel, Tusche, Reibstein und Papier) ausprobieren. Darüber hinaus erfahren Sie Interessantes über die Sitten und Bräuche Chinas. Dieser Bildungsurlaub ist in Bremen für Vollzeitbeschäftigte, in Niedersachsen für Teilzeitbeschäftigte anerkannt.

Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1
Angela Wiegmann
Mo., 07.03. – Fr., 11.03.2016, 08:30 Uhr
Anmeldung bis: 03.02.2016
120,00 €, Kleingruppe: 130,00 €,
Kleinstgruppe (5 – 6 Pers.): 145,00 € inkl. Pausengetränke.
Kursnummer: 00402022

Englisch – mal anders 2

Hören - Zuhören - Verstehen
Sprechen - Diskutieren - Erzählen
Lesen - Bewegen - Singen
Kochen - Backen - Genießen
Voraussetzung: Englisch-Kenntnisse auf dem Niveau Anfang A2 (ca. 5 Jahre Schulenglisch). Dieser BU ist in Niedersachsen als Teilzeit- und in Bremen als Vollzeit-Bildungsurlaub anerkannt.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Else-Maria Christensen
Mo., 06.06. – Fr., 10.06.2016, 8:30 Uhr
Anmeldung bis: 02.05.2016
99,00 €, Kleingruppe: 109,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 Pers.): 120,00 € inkl. Pausenkaffee sowie Mittagessen am Freitag
Kursnummer: 00406007

Englisch – mal anders 5

Hören - Zuhören - Verstehen
Sprechen - Diskutieren - Erzählen
Lesen - Bewegen - Singen
Kochen - Backen - Genießen
Voraussetzung: Englisch-Kenntnisse auf dem Niveau Mitte B1 (ca. 6 Jahre Schulenglisch). Dieser BU ist in Niedersachsen als Teilzeit- und in Bremen als Vollzeit-Bildungsurlaub anerkannt.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Else-Maria Christensen
Mo., 13.06. – Fr., 17.06.2016, 8:30 Uhr
Anmeldung bis: 09.05.2016
99,00 €, Kleingruppe: 109,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 Pers.): 120,00 € inkl. Pausenkaffee sowie Mittagessen am Freitag.
Kursnummer: 00406008



Englisch – mal anders 8

Hören - Zuhören - Verstehen
Sprechen - Diskutieren - Erzählen
Lesen - Bewegen - Singen
Kochen - Backen - Genießen
Voraussetzung: Englisch-Kenntnisse auf dem Niveau B1+ (ca. 7 – 8 Jahre Schulenglisch). Dieser BU ist in Niedersachsen als Teilzeit- und in Bremen als Vollzeit-Bildungsurlaub anerkannt.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Else-Maria Christensen
Mo., 20.06. – Fr., 24.06.2016, 8:30 Uhr
Anmeldung bis: 16.05.2016
99,00 €, Kleingruppe: 109,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 Pers.): 120,00 € inkl. Pausenkaffee sowie Mittagessen am Freitag.
Kursnummer: 00406009

Rundum fit in Englisch – A2

In diesem 30-stündigen Bildungsurlaub stehen neben dem freien Sprechen auch das Schreiben, Lesen und Hören im Vordergrund. Inhaltlich geht es um Themen wie soziale Kontakte, Freizeit, Urlaub, Kultur und Beruf. Dabei frisken wir unsere verschütteten Grammatikkenntnisse wieder auf. Es wird mit unterschiedlichen Materialien (Spotlight Artikeln, Short Stories, Grammatikübungen) gearbeitet. Ziel ist ein sicherer Umgang mit der englischen Sprache.
Es wird mit dem Lehrbuch „English 365“ gearbeitet, das leihweise zur Verfügung gestellt wird. Die Teilnehmenden sollten über 5 Jahre Schulenglisch verfügen. Der Bildungsurlaub ist in Bremen als Vollzeit- und in Niedersachsen als Teilzeit-Bildungsurlaub anerkannt.
Es fallen Kosten in Höhe von 4,00 € für Unterrichtsmaterial an.

Weyhe-Kirchweyhe

VHS im Bahnhof, Bahnhofplatz
Petra Brunckhorst
Mo., 27.06. – Fr., 01.07.2016,
jeweils 8:00 - 13:00 Uhr
Anmeldung bis: 23.05.2016
105,00 €, Kleingruppe: 105,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 Pers.): 120,00 €, inkl. Pausenkaffee.
Kursnummer: 00406001

Französisch einmal anders lernen – A1

Für Interessierte ohne Vorkenntnisse

Die französische Sprache in Theorie und Praxis erleben – in Alltagssituationen sprechen, lesen und schreiben.
Dieser Bildungsurlaub ist in Bremen für Vollzeitbeschäftigte, in Niedersachsen für Teilzeitbeschäftigte anerkannt.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Ines Prade
Mo., 10.10. – Fr., 14.10.2016, jeweils 09:00 – 15:15 Uhr
Anmeldung bis: 05.09.2016
122,50 €, Kleingruppe: 132,50 €, Kleinstgruppe (5 – 6 Pers.): 145,00 €, inkl. Pausenkaffee zzgl. Kosten für Exkursion und Essen.
Kursnummer: Z00408001

Italienisch einmal anders lernen – A1

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. Für Interessierte ohne Vorkenntnisse.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Ines Prade
Mo., 27.06. – Do., 30.06.2016, jeweils 09:00 – 15:15 Uhr.
Anmeldung bis: 23.05.2016
122,50 €, Kleingruppe: 132,50 €, Kleinstgruppe (5 – 6 Pers.): 145,00 €, inkl. Pausenkaffee zzgl. Kosten für Exkursion und Essen.
Kursnummer: 00409004

Otra vez – noch einmal von vorn – A1

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte, die schon einmal Kontakt mit der spanischen Sprache hatten und diese „schlummernden“ Kenntnisse auffrischen möchten, wobei der Schwerpunkt auf der mündlichen Kommunikation liegt. Dabei werden das Vokabular und der spanische Satzbau anhand von Rollenspielen und Übungen praktiziert und bekannte Grammatikstrukturen werden reaktiviert.

Syke

Alte Posthaltere, Nienburger Str. 5
Josefa Schröder
Mo., 25.04. – Fr., 29.04.2016,
jeweils 09:00 – 14:30 Uhr.
Anmeldung bis: 21.03.2016
95,00 €, Kleingruppe: 105,00 €, Kleinstgruppe (5-6 TN): 120,00 €, inkl. Pausenkaffee
Kursnummer: 00422003

Hablamos Espanol! – A1/A2

Im Mittelpunkt dieses Teilzeit-Bildungsurlaubs steht das freie Sprechen. Wir unterhalten uns mit einfachen Worten über interessante Themen, lesen kurze Zeitungsartikel und andere Texte. Dabei wiederholen und üben wir grammatische Strukturen. Auf diese Weise lernen Sie nicht nur Artikel und Kommentare politischer und kultureller Art zu lesen und zu verstehen, Sie lernen auch, sich fließend und spontan zu verständigen.

Syke

Alte Posthaltere, Nienburger Str. 5
Josefa Schröder
Mo., 10.10. – Fr., 14.10.2016, 8:30 Uhr
Anmeldung bis: 05.09.2016
75,00 €, Kleingruppe: 85,00 €, Kleinstgruppe: 110,00 €.
Kursnummer: Z00422002

Computer & Co.

Powerpoint 2010/2013

Das Präsentationsprogramm Powerpoint gibt Ihnen Vorträgen die erforderliche Professionalität, denn „ein Bild sagt mehr als tausend Worte“.

Inhalte:

- Arbeiten mit der Benutzeroberfläche
- Erstellen von Folienreihen
- Einfügen von Grafiken, Clips und Videos
- Erstellen von eigenen Grafiken mit dem Tool WordArt
- Diagramme einfügen und bearbeiten
- Hintergrundgestaltung
- Animation von Textblöcken und Bildschirmseiten
- Bildschirmpräsentation vorbereiten und durchführen
- Tipps und Tricks

Teilnahme-Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse.

Weyhe-Kirchweyhe

„Trafo“, Kirchweyher Str. 51

Anmeldung bis 23.03.2016

Mi, 20. – Fr, 22.04.16, 08:30 – 15:30 Uhr 3

U-Tage, 24 U-Std., 116,40 €

Kursnummer: 00502038

Office 2010/2013

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

Anmeldung bis 11.09.2015

Mo, 09. – Fr, 13.05.16, 08:30 – 15:30 Uhr

5 U-Tage, 40 U-Std., 194,00 €

Kursnummer: 00502037

WORD und EXCEL im Büroalltag – Office 2013

Word 2013:

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

Excel 2013:

- 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

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1

Ulrike Kunst

Anmeldung bis 23.05.16

Mo, 20. – Fr, 24.06.16, 08:30 – 15:30 Uhr

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

kaffee

Kursnummer: 00502031

SAP R/3 – Einsatzmöglichkeiten einer betriebswirtschaftlichen Software

CBT-Simulation

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

Weyhe-Kirchweyhe

„Trafo“, Kirchweyher Str. 51

Willi Wagner

Anmeldung bis 21.03.2016

Mo, 18.04. – Fr, 22.04.16, 09:00 – 16:30 Uhr

5 U-Tage, 40 U-Std., 234,00 €, inkl. Pausen-

kaffee

Kursnummer: 00505030

Kosten- und Leistungsrechnung

Für Fortgeschrittene

In diesem Seminar werden die Inhalte des Moduls Kosten- und Leistungsrechnung II des Lehrgangs »Finanzbuchhalter/-in (VHS)« vermittelt. Themen:

- mehrstufige Deckungsbeitragsrechnung
- Plankostenrechnung und andere Verfahren des Kostenmanagements
- Vorbereiten, Erstellen und Gestalten von Präsentationen

Grundkenntnisse der Kosten- und Leistungsrechnung werden vorausgesetzt.

Das Seminar kann mit einer Prüfung abgeschlossen werden und ist bei bestandener Prüfung anerkannt als Baustein des Lehrgangssystems »Finanzbuchhalter/-in (VHS)«. Es ist für Teilnehmende des Finanzbuchhalter-Lehrgangs vorgesehen. Sollten noch Plätze frei sein, können diese auch von Externen gebucht werden.

Prüfungsentgelt: 40,00 €

Prüfungstermin: Sa., 25.06.2016

Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1

Michael Lehmkühl

Anmeldung bis 16.05.2016

Mo, 20.06. – Fr, 24.06.16, 09:00 – 16:00 Uhr

5 U-Tage, 40 U-Std., 163,20 €

Kursnummer: 00505099

VHS unterwegs



Exkursionen 88

Studienreisen 89



unterwegs

Exkursionen

Termin steht noch nicht fest

Besuch im Krankenhaus Bassum
Bassum

Januar

Letztes Jahr in Marienbad – Film
Mi., 20.01.16, Bremen 16

Februar

Stadtführung auf Arabisch
Fr., 12.02.16, Diepholz 240

März

Zu Besuch im Bremer Rundfunkmuseum
Di., 22.03.16, Bremen 15

Per Kirkeby. Werke aus dem Louisiana
Museum of Modern Art
Do., 31.03.16, Bremen 16

April

Werksbesichtigung Mercedes Benz
Fr., 01.04.16, Bremen 101

Raumfahrt-Führung
Sa., 02.04.16, Bremen 101

Zu Besuch bei Radio Bremen
Mi., 06.04.16, Bremen 14

Haus der Bürgerschaft in Bremen
Mi., 06.04.16, Bremen 101

Bier brauen und verkosten
Sa., 16.04.16, Bremen 164

Kunststoffe und deren Recycling
Di., 19.04.16, Bassum 147

Kräuterwanderung zum Kanal
Sa., 23.04.16, Bruchhausen-Vilsen 213

Heil- und Wildkräuterwanderung
Sa., 23.04.16, Scholen 229

Hinter den Kulissen
Sa., 30.04.16, Weyhe-Kirchweyhe 127

Mai

Vogellexkursion am Rieder See
So., 08.05.16, Riede 127

Waldspaziergang zum Feierabend
Mi., 18.05.16, Syke 150

Das Ristedter Wasserwerk
Mi., 25.05.16, Syke-Ristedt 148

Patiententag Homöopathie
Sa., 28.05.16, Bremen 108

Juni

Die Geschichte der VILSA-Quelle
Mi., 01.06.16, Bruchh.-Vilsen 148

Denkort Bunker Valentin
Fr., 03.06.16, Bremen 147

Museumseisenbahn
Sa., 04.06.16, Bruchhausen-Vilsen 201

Heil- und Wildkräuterwanderung
Sa., 25.06.16, Scholen 229

Ringelblume und Gänseblümchen
So., 26.06.16, Scholen 230



Studienreisen

Studienreisen

Barcelona
Fr, 18.03.16

Apulien
So, 27.03.16

Sizilien
So, 24.04.16

Kreta
Fr, 07.05.16

Thessaloniki
Sa, 08.05.16

Loiretal/Westliche Route
Mi, 18.05.16

Lombardei/Emilia-Romagna
Sa, 28.05.16

Südwestdeutschland
Di, 07.06.16

London intensiv
Sommerferien 2016

New York
Sommerferien 2016

Entgelte ggfs. auf Anfrage. Beachten Sie, dass bei Studienreisen die Rücktrittsbedingungen der Reiseveranstalter maßgeblich sind, die VHS tritt nur als Vermittlerin auf. Bitte fordern Sie unsere Sonderprospekte an.

Die Studienreisen finden in Kooperation mit ReiseKunst GmbH, Osnabrück, statt.

Ansprechpartner:

Werner Klein
Tel. 05441 5195
wernerklein@posteo.de

Anmeldung und Informationen über:

ReiseKunst
Große Gildewart 27, 49074 Osnabrück
Tel. 0541 25561, Fax 0541 25591
info@reise-kunst.de, www.reise-kunst.de

Barcelona

Gotik und Jugendstil, Gaudí, Picasso und Dalí – 6-tägige Flug- und Busreise

Barcelona
Klaus Kirmis
18.03. - 23.03.2016 (Osterferien)
Preis: 1.185,00 € inkl. Tax/Flugsicherungsgebühr
Kursnummer: 00110001

Apulien

Trulli-Rundbauten und romanische Kathedralen, Stauferkastelle und Barockstädte zwischen Stiefelsporn und Absatz, 8-tägige Flug- und Busreise

Apulien
Klaus Kirmis
27.03. - 03.04.2016
Preis: 1.395,00 € inkl. Tax/Flugsicherungsgebühr
Kursnummer: 00110002

**Kulturreisen
Studienreisen
Fotogalerie
Kulturservice**

ReiseKunst

die individuelle
Art des Reisens

ReiseKunst GmbH
Große Gildewart 27
49074 Osnabrück
Telefon 0541/25561
www.reise-kunst.de

Görlitz/ Breslau/ Krakau

*Europastadt
an der Neiße,
Kulturhauptstadt
Europas 2016
und die
Königsstadt
an der Weichsel*

8tägige Busreise
**09.07. -
16.07.2016 (SF)**



Bitte fordern Sie die
Detailprogramme an!

Weitere interessante
Reiseziele finden
Sie in unserem
Gesamtkatalog!

Sizilien

Griechische Tempel und römische Mosaik, normannische Dome und barocke Städte auf der größten Mittelmeerinsel, 8-tägige Flug- und Busreise

Sizilien

Klaus Kirmis

24.04. - 01.05.2016

Preis: im Detailprospekt

Kursnummer: 00110003

Kreta

Landschaften, Geschichte und Kulturen im Inselreich des Minos auf der grössten griechischen Insel
8-tägige Flug- und Busreise

Kreta

Klaus Kirmis

07.05. - 14.05.2016

Preis: 1.275,00 € inkl. Tax/Flugsicherheitsgebühren

Kursnummer: 00110004

Thessaloniki

»Hübsche, süße Stadt Thessaloniki, immer wieder denke ich an dich, mein innigster Wunsch ist zu dir zurückzukommen ...«

6-tägige Flug- und Busreise

Thessaloniki

Alkiviadis Spyrou

08. - 14.05.2016

Preis: Im Detailprospekt

Kursnummer: 00110010

Loiretal/Westliche Route

Höhepunkte der Geschichte und Kultur in den faszinierenden Kunststädten zwischen Alpen, Adria und Appenin
8-tägige Flug- und Busreise

Frankreich

Klaus Kirmis

18.05. - 25.05.2016

Preis: s. Detailprogramm

Kursnummer: 00110005

Lombardei/Emilia-Romagna

Höhepunkte der Geschichte und Kultur in den faszinierenden Kunststädten zwischen Alpen, Adria und Appenin
8-tägige Flug- und Busreise

Italien

Klaus Kirmis

28.05. - 04.06.2016

Preis: Im Detailprospekt

Kursnummer: 00110006

Südwestdeutschland

Hermann Hesse, Kirchen und Klöster zwischen Schwarzwald, Bodensee und Breisgau
6-tägige Busreise

Südwestdeutschland

Klaus Kirmis

07.06. - 12.06.2016

Preis: 765,00 €

Kursnummer: 00110009

London intensiv

Kunst und Museen, Schlösser und Gärten in der englischen Hauptstadt
6-tägige Flug- und Busreise mit Standquartier

London

Susanne Rolf-Dietrich

Sommerferien 2016

Preis: Im Detailprospekt

Kursnummer: 00110007

New York

Wolkenkratzer, Künstlerviertel und Museen im »Big Apple«
7-tägige Flugreise mit Standquartier in Manhattan

New York

Klaus Kirmis

Sommerferien 2016

Preis: s. Detailprogramm

Kursnummer: 00110008

VHS vor Ort



Vorträge, Lesungen 92

Übersicht vor Ort 96

Stuhr 97

Weyhe 123

Syke 145

Bassum 173

Twistringen 187

Bruchhausen-Vilsen 199

Sulinger Land 221

Diepholzer Land 237



Vorträge

Vorträge

Termin steht noch nicht fest

Mein Kind will studieren. Wer bezahlt das Studium?

Weyhe-Leeste 128

Januar

Homöopathie bei Allergien
Mi., 20.01.16, Diepholz 253

Heilfasten
Do., 21.01.16, Weyhe 132

Februar

»Burn-out«
Mo., 01.02.16, Twistring 22, 193

Absicherung für freiberufliche Lehrkräfte
Mi., 03.02.16, Syke 8

Medienpädagogische Elternarbeit
Mi., 03.02.16, Stuhr-Brinkum 102

Apulien
Mi., 03.02.16, Syke 148

Globalisierung, Landwirtschaft und regionale Handlungsstrategien
Mi., 03.02.16, Diepholz 242

Gesund abnehmen mit Schüßler-Salzen
Di., 02.02.16, Diepholz 253

Gesundheit Vegan
Do., 04.02.16, Diepholz 260

Eltern zwischen Macht und Ohnmacht
Do., 04.02.16, Syke 150

Deutsche Alltagskultur für Migrantinnen und Flüchtlinge auf Arabisch
Fr., 05.02.16, Diepholz 240

Fit für's neue Gartenjahr
Sa., 06.02.16, Barnstorf 244

Die alternde Wirbelsäule
Di., 09.02.16, Syke 22, 159

Bilder aus Island
Mi., 10.02.16, Varrel bei Sulingen 224

Mobbing, Ausgrenzung an Schulen und Zivilcourage
Fr., 12.02.16, Sulingen 224

Vegane Ernährung – Warum?
Fr., 12.02.16, Diepholz 244, 245

Plattdütsch op de deel:
»Peter Lurenz bi Abukir«
Fr., 12.02.16, Syke 168

Einfach kann jeder!
Mo., 15.02.16, Bassum 176

Das Pedelec als Reiserad, über Land und im Gebirge
Di., 16.02.16, Syke 151

Golf von Neapel/Amalfiküste
Di., 16.02.16, Syke 148

Vom Fühlen und intelligenten Gefühlen
Mi., 17.02.16, Bruchhausen-Vilsen 203

Jakobsweg – Spaniens bekanntester Wanderweg
Do., 18.02.16, Bruchhausen-Vilsen 201

Abschiednehmen ist nicht leicht
Do., 18.02.16, Weyhe 128

Kulturdialog
Fr., 19.02.16, Diepholz 240

Gehölzschnitt im Nutz- und Ziergarten
Sa., 20.02.16, Weyhe 127

Mein Garten im neuen Jahr
Sa., 20.02.16, Bruchhausen-Vilsen 202

Vorsorgevollmachten und Patientenverfügungen
Mo., 22.02.16, Syke 150

Vorsorgevollmacht speziell bei Demenz -Projekt Demenz
Di., 23.02.16, Syke 159

Auf Nummer sicher – Vollmachten und Verfügungen
Di., 23.02.16, Wagenfeld-Ströhen 244

Verkehrswissen auf den aktuellen Stand gebracht
Mi., 24.02.16, Scholen (bei Sulingen) 226

Ihr Traum vom Gärtnern im Gewächshaus
Mi., 24.02.16, Lemförde 243

Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung, Betreuungsverfügung
Do., 25.02.16, Weyhe-Leeste 128

Werkstatt Erziehung »Erziehung ist (k)ein Kinderspiel«
Do., 25.02.16, Stuhr-Brinkum 103

Auf dem Weg nach Europa
Do., 25.02.16, Scholen 225

Geriatric im Krankenhaus
Do., 25.02.16, Syke 22, 159

Kunstfrühstück: »Maler des Lichts – Väter der Moderne«
Fr., 26.02.16, Bassum 177

Vegane »Starthilfe« – 1, 2, 3 tierleidfrei
Sa., 27.02.16, Diepholz 245

Diagnose Demenz – eine Herausforderung für alle Beteiligten
Sa., 27.02.16, **Diepholz** 253

Die Hache
So., 28.02.16, **Weyhe-Leeste** 126

März

Entspannen & Genießen im eigenen Garten
Di., 01.03.16, **Diepholz** 244

Mit dem Rad durch Kurdistan
Mi., 02.03.16, **Bassum** 10, 176

Ganzheitliche Augenschule
Mi., 02.03.16, **Weyhe** 132

Fiesta – Diavortrag in spanischer Sprache
Mi., 02.03.16, **Syke** 167

Beziehungen gut gestalten – in Partnerschaft, Familie und sozialen Netzen
Do., 03.03.16, **Syke** 22, 158

Die Macht des Unterbewusstseins
Do., 03.03.16, **Syke** 158

Geheimnis Eiweiß – der Fit- und Schlankmacher
Mo., 07.03.16, **Stuhr-Brinkum** 109

Liebe auf dem Lande
Di., 08.03.16, **Bassum** 175

Wenn Nahrungsmittel nicht vertragen werden
Di., 08.03.16, **Syke** 158

Homöopathie für die Haut
Mi., 09.03.16, **Diepholz** 253

Görlitz, Breslau, Krakau
Mi., 09.03.16, **Syke** 149

Faire Beschaffung
Mi., 09.03.16, **Diepholz** 242

Testament
Do., 10.03.16, **Weyhe-Leeste** 128

Werkstatt Erziehung »Erziehung ist (k)ein Kinderspiel«
Do., 10.03.16, **Stuhr-Brinkum** 103

Wenn die Gelenke schmerzen
Do., 10.03.16, **Stuhr-Brinkum** 22, 108

St. Petersburg
Fr., 11.03.16, **Diepholz** 241

»Tango im Blut« – eine Reise mit dem Akkordeon durch Buenos Aires
Fr., 11.03.16, **Syke** 155

Hochsensibel – zart besaitet
Mo., 14.03.16, **Syke** 160

Ein eiskalter Arbeitsplatz – 25 Jahre Antarktischforschung
Di., 15.03.16, **Barnstorf** 242

Snack op Platt: »Dor kannst den Wald vör Bööme nich sehn«
Mi., 16.03.16, **Syke** 168

Kinder im Grundschulalter: online, vernetzt und überfordert?
Mi., 16.03.16, **Sulingen** 225

Der eigene Gartenteich, kein Traum
Mi., 16.03.16, **Twistringen** 189

Neuerungen bei Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung, Betreuungsverfügung
Do., 17.03.16, **Twistringen** 190

Die Lebensbeschreibung der Erzbetrügerin und Landstörzerin Courasche
Do., 17.03.16, **Syke** 13

Auf dem Weg nach Europa
Do., 17.03.16, **Scholen** 225

Zu Besuch im Bremer Rundfunkmuseum
Di., 22.03.16, **Bremen** 15

April

Vätertag mit Vätermobil
Fr., 01.04.16, **Sulingen** 225

»Familienstellen« – Was ist das?
Mo., 04.04.16, **Bruchhausen-Vilsen** 202, 203

Rechtliche Aspekte rund um den Minijobs
Mo., 04.04.16, **Weyhe-Leeste** 128

Diabetes
Di., 19.04.16, **Diepholz** 252

Entweder schwarz oder weiß und oft ziemlich extrem
Mo., 04.04.16, **Diepholz** 252

Wie plane ich mein Gemüsebeet für die nächste Saison?
Di., 05.04.16, **Lemförde** 243

Hermann Hesse als Gärtner und Maler
Di., 05.04.16, **Syke** 152, 153

Nahrungsmittelunverträglichkeiten
Mi., 06.04.16, **Diepholz** 252

Verkehrssituationen in unserer Stadt
Diepholz und Neuerungen im Straßen
Do., 07.04.16, **Diepholz** 245

Von Trennungen und anderen Krisen
Do., 07.04.16, **Weyhe** 129

Frühjahrskur: Basenfasten
Do., 07.04.16, **Weyhe** 133

Bienenfreundliche Gärten – wie Ihr Garten summen lernt
Di., 12.04.16, **Lemförde** 243

Entspannen und Genießen im eigenen Garten
Di., 12.04.16, **Sulingen** 224

Ayurveda
Di., 12.04.16, **Diepholz** 253

Alltagsstube – gute Stube – oder angenehme Wohnatmosphäre
Mi., 13.04.16, **Twistringen** 190

Testament – oder Streit in der Erbengemeinschaft?
Mi., 13.04.16, **Twistringen** 190

Im Wunderland der natürlichen Zahlen
Mi., 13.04.16, **Diepholz** 242

Homöopathie bei Heuschnupfen und Allergien
Do., 14.04.16, **Stuhr-Brinkum** 108

Florenz – Hauptstadt der Toskana
Do., 14.04.16, **Barnstorf** 246

Eltern zwischen Macht und Ohnmacht
Do., 14.04.16, **Syke** 150

»Der Tanz – Bewegung und Grazie«
Fr., 15.04.16, **Bassum** 178

Jungbrunnen Säure-Basen-Balance
Mo., 18.04.16, **Stuhr-Brinkum** 109

Motorische Entwicklung, Wahrnehmung, Schulfähigkeit
Di., 19.04.16, **Sulingen** 225

Erben und Vererben – den Nachlass richtig regeln
Di., 19.04.16, **Wagenfeld-Ströhen** 244

Diabetes
Di., 19.04.16, **Diepholz** 252

Erben und Vererben – den Nachlass richtig regeln
Mi., 20.04.16, **Stuhr-Varrel** 102

St. Petersburg
Mi., 20.04.16, **Syke** 149, 150

Heilfasten
Do., 21.04.16, **Weyhe** 132

Werkstatt Erziehung »Erziehung ist (k)ein Kinderspiel«
Do., 21.04.16, **Stuhr-Brinkum** 103

Kräuterwanderung zum Kanal
Sa., 23.04.16, **Bruchhausen-Vilsen** 213



»Freund sein, Bruder sein, lieben...«
 Vincent und Theo van Gogh
 So., 24.04.16, **Bruchhausen-Vilsen** 205

Gut vorgesorgt mit Vollmachten und Verfügungen
 Mi., 27.04.16, **Stuhr-Varrel** 102

Depression verstehen
 Mi., 27.04.16, **Syke** 22, 158

Auf dem Weg nach Europa
 Do., 28.04.16, **Barnstorf** 225

Mai

Sich abgrenzen – gut für sich sorgen – gesund bleiben
 Mo., 02.05.16, **Bruchhausen-Vilsen** 209

Psychosomatische Krankheiten und ihre Ursachen
 Di., 03.05.16, **Bruchhausen-Vilsen** 209

Drogen, Alkohol und Cannabis
 Di., 10.05.16, **Sulingen** 225

Gartenspaziergänge – eine bilderreiche Reise durch neu gestaltete Hausgärten
 Di., 10.05.16, **Stuhr-Varrel** 102

Geriatric im Krankenhaus
 Mi., 11.05.16, **Syke** 159

Soziokultureller Wandel in Ägypten
 Mi., 11.05.16, **Diepholz** 242

Dynamik der Geburt
 Mi., 18.05.16, **Bruchhausen-Vilsen** 204

Schüler-Salze für den Alltag
 Do., 19.05.16, **Weyhe** 133

Ernährung nach dem Stoffwechselltyp
 Mo., 23.05.16, **Stuhr-Brinkum** 109

Werkstatt Erziehung »Erziehung ist (k)ein Kinderspiel«
 Do., 26.05.16, **Stuhr-Brinkum** 103

Infotag Homöopathie
 Sa., 28.05.16, **Bremen** 108

Juni

Der kleine Wutzweg ist am Werk. Was tun?
 Do., 02.06.16, **Bassum** 36

Trauma und Traumatherapie
 Di., 07.06.16, **Diepholz** 22, 252

Das Herz wird nicht dement
 Fr., 10.06.16, **Syke** 159

Eltern zwischen Macht und Ohnmacht
 Do., 30.06.16, **Syke** 150, 151

Lesungen

Frühling: Lust, Liebe, Leben
 Do., 14.04.16, **Diepholz** 246

Hoch und Platt – von allem wat! Band 2
 Fr., 26.02.16, **Diepholz** 246

Wiederholte Verdächtigungen – Autorenlesung
 Do., 07.04.16, **Syke** 152

Ein Abend mit Elisabeth Arend
 Fr., 01.07.16, **Diepholz** 246





"A Broadway night"

Mach mit!! Probieren erlaubt!!

2 Teams: ab 8 und ab 13 Jahre

Songs, Szenen, Tänze aus „Tanz der Vampire“, „Grease“, „Elisabeth“, „Rocky“ u. a.
Mehrzweckhalle BBS Syke

Leitung Markus Sobota

Weitere Infos:
Fon: 04242-9764143

Kreismusikschule des Landkreises Diepholz
Amtshof 3
28857 Syke

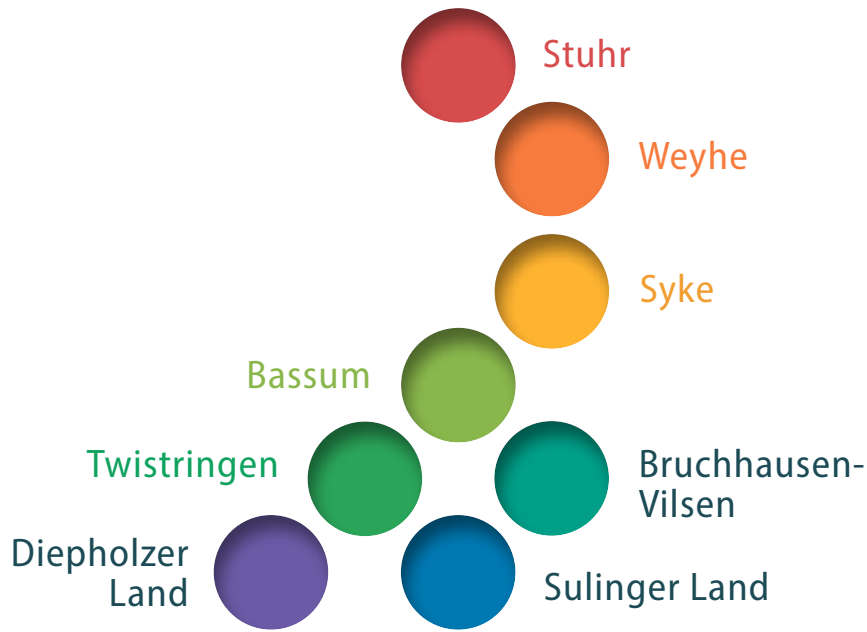


KreisMusikSchule

Weitere Informationen sowie Angebot »Probier mal 4«
siehe Seite 279



Mitglied im
VdM
Verband deutscher
Musikschulen



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:

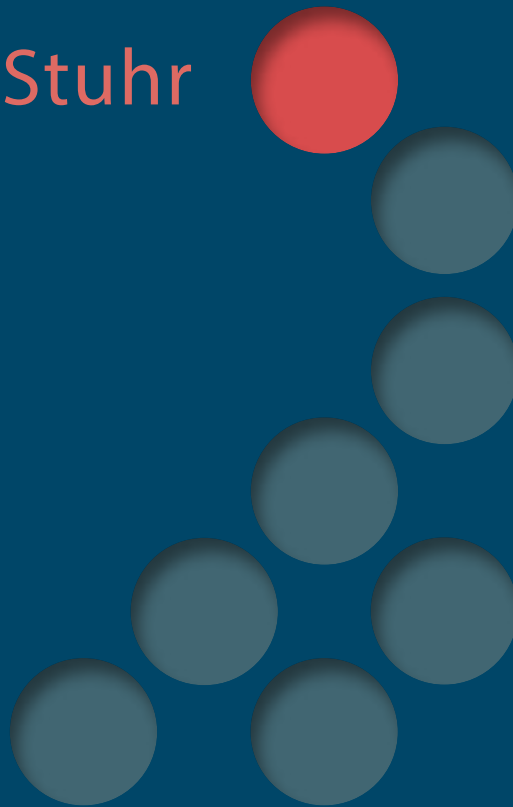
Die farbigen Punkte repräsentieren die jeweilige Stadt, Gemeinde oder Region, sortiert von Nord nach Süd. Hier finden Sie Ihre örtliche Volkshochschule mit den Veranstaltungen in Ihrer Nähe. Durch Vor- bzw. Zurückblättern können Sie im Programmheft Veranstaltungen in den Nachbarorten leicht finden.

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



Stuhr

Gesellschaft 99

Kultur 105

Gesundheit 108

Sprachen 114

Computer & Co. 119



Brinkum, Seckenhausen

Brigitte Witte
 Jupiterstraße 1, 28816 Stuhr
 Tel. 0421 8775100
 Fax 0421 8775103
 brigitte.witte@vhs-dh.de

Stuhr / Moordeich / Varrel / Heiligenrode

Christa Hopfgarten
 Thölstedter Weg 18, 28816 Stuhr
 Tel. 0421 562311
 Fax 0421 5669826
 ChristaHopfgarten@t-online.de



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 und Feldstraße 15
 28816 Stuhr-Brinkum
- Förderschule
 Weyhe-Melchiorshausen
 Gartenstraße 6
 28844 Weyhe-Melchiorshausen
- 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 kontinuierlich und tauschen Erfahrungen, neue Ideen und Handlungsstrategien aus. Weitere Termine: 29.03., 26.04., 31.05. und 28.06.2016
Fragen z. Kursinhalt: 0421 73555

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Annegret Merke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 23.02.16, 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 Renata Joa, Tel. 0421 895742.

Stuhr

Renate Joa
Termine: Bitte erkundigen Sie sich bei der o. g. Ansprechpartnerin
Kursnummer: 30100012

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 Mitsstreiter/-innen.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 801740

Stuhr

Rathaus, Blockener Str. 6
Vera Strodel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 08.02.16, 19:00 Uhr – Weitere Termine:
11.04. und 30.05.2016
3 U-Tage, 6 U-Std., entgeltfrei
Arbeitskreis
Kursnummer: 03101002

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 Volkshochschule unterstützt diese Arbeit und vermittelt jederzeit gern Interessierte.
Jeden 2. und 4. Montag im Monat nach vorheriger Absprache.

Stuhr-Brinkum

Medienwerkstatt, Jahnstr. 21
Henry Marquardt
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 01.02.16, 19:00 Uhr
Kursnummer: 03100004

Interkulturelles Leben – lernen

In Kooperation mit der Gleichstellungs- beauftragten der Gemeinde Stuhr und der ev. Kirchengemeinde Brinkum

Diese Workshopreihe richtet sich an Familien mit und ohne Migrationshintergrund. Im Vordergrund steht das »Interkulturelle Miteinander« leben. Gegenseitiges Kennenlernen fördert Hilfe zur Selbsthilfe, Kontakte und Netzwerkverbindungen, Verständnis und Akzeptanz. Ziel dieser Reihe ist es auch, in kontinuierlichen Familientreffen das Miteinander zu stärken, Vertrauen aufzubauen und die interkulturelle Bildung zu entwickeln.
Veranstaltungsorte sind der Frauentreffpunkt »Sie(h) da« und das Gemeindehaus der ev. Kirche Brinkum.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 8090256

Stuhr-Brinkum

ev. Kirche, Kirchstr. 1
Fathma Atenhahn
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 30.01.16, 11:00 Uhr – Weitere Termine:
28.02., 20.03., 30.04., 28.05., 18.06.2016.
5 U-Tage, 45 U-Std., entgeltfrei
Arbeitskreis
Kursnummer: 03100001

Integration durch Begegnung mit Sprache und Kunst**in Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten der Gemeinde Stuhr**

Sprache in Verbindung mit Kunst zu fördern ermöglicht das »Bauen von Brücken« und das Entdecken gemeinsamer Interessen. Dies trifft insbesondere auf traumatisierte Frauen und Kinder zu, die in der künstlerischen Arbeit ihren eigenen Ausdruck finden können und damit Ängste und Hemmschwellen überwinden lernen. Neben sprachlichen Elementen sollen kreative Fähigkeiten entwickelt werden; z. B. durch Freude bei der künstlerischen Gestaltung aus den Bereichen Malerei und Bildhauerei. Kulturelle Unterschiede und Gemeinsamkeiten werden spielerisch entdeckt und finden in der gemeinsamen künstlerischen Arbeit ihren Ausdruck. Dieses Kursangebot soll den Weg zur gesellschaftlichen Integration ebnen und Mut machen, das Leben in der Fremde selbstbewusst zu entwickeln und zu steuern. Der Kurs findet nicht in den Ferien statt. Materialkosten von ca. 5,00 € je Teilnehmer werden direkt abgerechnet.
Fragen z. Kursinhalt: 04206 9799

Stuhr-Brinkum

Frauentreffpunkt »Sie(h) da«
Anke Nesemann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 03.02.16, 09:00 Uhr
19 U-Tage, 57 U-Std., entgeltfrei
Arbeitskreis
Kursnummer: 03100702

Frauen unterschiedlicher Nationalitäten im Gespräch**Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten der Gemeinde Stuhr**

Frauen jeden Alters und jeder nationalen Herkunft erhalten hier immer Mittwochnachmittag die Gelegenheit des gegenseitigen Kennen- und Verstehenlernens. Die

Palette der Gesprächsthemen ist breit gefächert. Es geht z. B. um Familienfragen, Integrationshilfen, kulturelle oder Gesundheitsthemen, die insbesondere Frauen betreffen. Zu bestimmten Themen werden geeignete Referentinnen eingeladen. Kinderbetreuung ist vor Ort möglich.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 892456

Stuhr-Brinkum

Frauentreffpunkt »Sie(h) da«
Julia Mouchawrab / Tanja Mouchawrab
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 03.02.16, 15:30 Uhr
21 U-Tage, 42 U-Std., entgeltfrei
Arbeitskreis
Kursnummer: 03100701

Frauentreffpunkt »Sie(h)da« aktiv mitgestalten – Frauenrat**in Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten der Gemeinde Stuhr**

Dieser Frauentreffpunkt ist eine Plattform für interkulturelle Verständigung und Diskussion zu verschiedensten gesellschaftlichen Themenstellungen. Frauen, die den Frauentreffpunkt Sie(h)da in Brinkum näher kennenlernen wollen oder dort bereits aktiv sind, treffen sich zum persönlichen Austausch, zur Planung neuer Programm-Angebote und zur Vorbereitung frauenpolitischer Themen und Aktionen. Neue Kursteilnehmerinnen sind herzlich willkommen.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 6206407

Stuhr-Brinkum

Frauentreffpunkt »Sie(h) da«
Dörthe Siemers-Wulff
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 08.02.16, 19:00 Uhr
5 U-Tage, 15 U-Std., entgeltfrei
Frauen
Kursnummer: 03100703

»Frau trifft sich« Frauen ab 60**in Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten 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 Frauen-

treffpunkt »Sie(h) da« an der Jupiter-Straße 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, 25.02.16, 19:00 Uhr
6 U-Tage, 18 U-Std., entgeltfrei
Frauen
Kursnummer: 21100701

Seniorentreff »Seckenhauser Dienstagsrunde«

Hier gibt es eine Möglichkeit des gegenseitigen Kennen- und Verstehenlernens für alle Bevölkerungsgruppen, die ihr Berufs- und Arbeitsleben schon hinter sich lassen konnten. Aktuelle Themen stehen im Mittelpunkt dieses Treffpunktes für Seniorinnen und Senioren. Der Vorsitzende des Seniorenbeirates des Landkreises Diepholz bietet dabei seine beratende Unterstützung an jedem 2. Dienstag eines Monats an und bereichert dieses Treffen mit gelegentlichen interessanten Fachvorträgen.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 804867

Stuhr-Seckenhausen

Bildungsstätte, Hauptstr. 48
Hermann Helms
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 09.02.16, 15:00 Uhr – Weitere Termine:
08.03., 12.04. 10.05., 14.06.2016
5 U-Tage, 15 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 03101000

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 Wrocław (Breslau). Geplant ist die Zusammenstellung einer Dokumentation über die Ergebnisse der Arbeit in den Jahren seit 2012. Außerdem soll ein Seminar zum Abschluss des Arbeitskreises vorbereitet werden.

Der Termin für den ersten Unterrichtstag steht z. Zt. noch nicht fest und kann bei der Kursleitung erfragt werden.
Fragen z. Kursinhalt: 04206 9819

Stuhr-Heiligenrode

Kirchengemeinde, Alte Pfarrscheune
Elisabeth Heinisch
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
10 U-Tage, 30 U-Std., entgeltfrei
Arbeitskreis
Kursnummer: 21101004

Werksbesichtigung Mercedes Benz

in Kooperation mit der Bremer Touristik-Zentrale (BTZ)

Erleben Sie hautnah, wie ein Mercedes-Benz entsteht! Entdecken Sie, was die Fahrzeuge dieser Marke so einzigartig macht und blicken Sie hinter die Kulissen einer der modernsten Automobilfabriken weltweit, um die Geburt von SL, SLK, C-Klasse, E-Klasse Coupé oder dem Geländewagen GLK live mitzuerleben. Ihr Werksführer holt Sie per Bus in der Innenstadt am Busparkplatz »Wachtstraße« ab und bringt Sie ins Werk. Hier besichtigen Sie (zu Fuß) in etwa 90 Minuten den Karosserierohbau und die Endmontage einer der Baureihen. Nach der Führung gibt es einen Imbiss mit Getränk im Mercedes-Benz Kundencenter.
Treffpunkt: Bremen, Wachtstraße
Fragen z. Kursinhalt: 0421 562311

Bremen

Wachtstraße
Christa Hopfgarten
Anmeldung bis 18.03.2016
Fr, 01.04.16, 14:15 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 20,00 €
Exkursion
Kursnummer: 21111009

Raumfahrt-Führung

in Kooperation mit der Bremer Touristik Zentrale (BTZ)

Bremen ist einer der bedeutendsten Raumfahrtstandorte in Europa. Bei EADS Astrium entstand der europäische Beitrag zur Internationalen Raumstation ISS. Raumfahrt hautnah erleben! Wie kommen Wasser und Lebensmittel zu den Astronauten? Wie lebt, schläft und forscht man bei Schwerelosigkeit? Im originalgetreuen Nachbau des Columbus-Moduls erhalten Sie Antworten auf diese Fragen.

Personalausweis erforderlich!

Sie werden vor der »Glocke«, Domsheide, nahe des Marktplatzes, mit einem Bus abgeholt und fahren ca. 10 Minuten bis in die Airport Stadt zum EADS Gelände, wo die Themenführung stattfindet. Anschließend werden Sie wieder zu Ihrem Ausgangspunkt in die Innenstadt gefahren.
Treffpunkt: 13:45 Uhr vor der »Glocke«, Domsheide.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 562311

Bremen

Christa Hopfgarten
Anmeldung bis 18.03.2016
Sa, 02.04.16, 14:00 Uhr
1 U-Tag, 2 U-Std., 20,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Exkursion
Kursnummer: 21111002

Haus der Bürgerschaft in Bremen

Die Bremische Bürgerschaft ist nicht nur ein Ort der Debatten, sie ist ebenfalls ein Ort der Kunst: Wechselnde Ausstellungen, wie etwa die Arbeiten der Bremer Kunststipendiatinnen und -stipendiaten bereichern in regelmäßigen Abständen die Räume. Daneben finden sich im, am und um das Haus herum zahlreiche Kunstwerke, Sie alle haben einen besonderen Bezug zur Bürgerschaft, beispielsweise als Erinnerung an vergangene Ausstellungen oder als Schenkungen früherer Abgeordneter. Das Gebäude mit der eigenwilligen Architektur und Ästhetik steht unter Denkmalschutz. Hier befindet sich das Herzstück der Demokratie und ein Zentrum für politische Bildung.
Treffpunkt: Haupteingang »Haus der Bürgerschaft« am Markt.

Bremen

Haus der Bürgerschaft, Am Markt 20
Liane Peters
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 06.04.16, 10:30 Uhr
1 U-Tag, 2 U-Std., 5,00 €
Exkursion
Kursnummer: 21111001

Von Windhoek zu den Viktoriafällen

Filmvortrag

In Namibia erleben wir ein Land der Gegensätze: Hier die Wüste mit ihren sagenhaften Dünen, dort die von der deutschen Kolonialzeit geprägten Küstenorte – und mittendrin der Etoscha-Nationalpark mit Zebras, Giraffen, Löwen ... und weiter auf dem Landweg vom Etoscha-Nationalpark durch den Caprivi-Zipfel und Botswana mit dem Chobe-Nationalpark und seinen riesigen Elefantenherden zu den Viktoriafällen.

Stuhr-Varrel

Gutshaus Varrel, Zufahrt über Varreler Feld
Gert Zittlosen
Anmeldung bitte umgehend
Do, 21.01.16, 16:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €
Vortrag
Kursnummer: X21100002

Entspannen und Genießen im eigenen Garten

Der Garten ist Rückzugsort und Oase um die Seele baumeln zu lassen, zu naschen, zu entspannen, lebendige Stunden mit Familie und Freunden zu verbringen und wieder Energie für den Alltag zu sammeln. Stimmungsvolle Sitzplätze sind hierfür das



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



Herzstück des Gartens, eingebunden in eine stilvolle und zum Standort passende, ganzjährig interessante Bepflanzung. Mit einer durchdachten Planung können die konkreten Gartenwünsche harmonisch optimiert werden, so kann der Garten Schritt für Schritt zum individuellen Traumgarten wachsen. Wichtig ist hierbei auch die Pflanzen- und Materialauswahl, so dass der Pflegeaufwand in einem machbaren Rahmen gehalten werden kann und wirklich Zeit zum Entspannen und Genießen im eigenen Garten bleibt. Die Gartenarchitektin, Katja Purnhagen, stellt verschiedene gestalterische Lösungen aus ihren aktuellen Projekten vor und macht Sie neugierig, Ihren eigenen Garten einmal aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten.
Fragen z. Kursinhalt: 04248 26 53 612

Stuhr-Varrel

Gutshaus Varrel, Zufahrt über Varreler Feld
Katja Purnhagen
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 26.01.16, 16:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 15,00 €
Vortrag
Kursnummer: X21114011

Gartenspaziergänge – eine bilderreiche Reise durch neu gestaltete Hausgärten

Lassen Sie sich inspirieren von einem fotografischen Spaziergang durch neu- und umgestaltete Gärten aus der Region. Diese Gärten sind so verschieden wie die Wünsche und Bedürfnisse der Menschen die in ihnen leben, wie die Häuser und Grundstücke mit denen sie eine Einheit bilden. Die Gartenarchitektin Katja Purnhagen stellt verschiedene gestalterische Lösungen aus ihren aktuellen Projekten vor und erklärt Ihnen die Hintergründe zur harmonischen und oft auch pflegeleichten Gestaltung, Materialverwendung und der Auswahl passender Pflanzen.
Fragen z. Kursinhalt: 04248 26 53 612

Stuhr-Varrel

Gutshaus Varrel, Zufahrt über Varreler Feld
Katja Purnhagen
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 10.05.16, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 13,00 €
Vortrag
Kursnummer: 21114011

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.

Stuhr-Varrel

Gutshaus Varrel, Zufahrt über Varreler Feld
Sabine Speckmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 20.04.16, 16:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 21105001

Gut vorgesorgt mit Vollmachten und Verfügungen

Ob bei Krankheit oder im Alter – gut vorgesorgt 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-Varrel

Gutshaus Varrel, Zufahrt über Varreler Feld
Sabine Speckmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 27.04.16, 16:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 21105002

Was für ein Typ sind Sie?

Die 5 Elemente der asiatischen Philosophie ermöglichen uns unsere Potentiale sichtbar zu machen. In diesem Workshop lernen Sie die 5 Elemente kennen. Sie werden erstaunt sein, was die Elemente alles über uns verraten.

Erfahren Sie

- welche Potentiale in Ihnen stecken
 - welche Begabungen Sie haben
 - für welche Hobbys und Berufe Sie die besten Voraussetzungen mitbringen
 - was Sie antreibt und wonach Sie suchen
 - welche Kleidung, Farben, Materialien und Umgebungen zu Ihnen passen
 - warum Sie mit manchen Menschen nicht warm werden und
 - wer Ihnen sympathisch ist
- Fragen z. Kursinhalt: 0421 801313

Stuhr-Seckenhausen

Bildungsstätte, Hauptstr. 48
Verena Busch
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 10.02.16, 19:00 Uhr
3 U-Tage, 9 U-Std., 20,00 €,
Kleingruppe: 25,00 €
Kursnummer: 03108002

Medienpädagogische Elternarbeit

Mediennutzung heute: gemeinsam denken und diskutieren

In Kooperation mit der KGS Brinkum und der Gemeinde Stuhr

Neben der allgemeinen Darstellung der Mediennutzungsgewohnheiten von Kindern und Jugendlichen stehen Fragen und Antworten von Schülerinnen und Schülern, die in themenspezifischen Projekten erarbeitet wurden auf dem Programm. Darüberhinaus werden rechtliche und Erziehungsfragen thematisiert. Der Abend wird inhaltlich von dem Verein Nds. Bildungsinitiativen begleitet.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 80969153

Stuhr-Brinkum

KGS, Brunnenweg 2
Stefanie von Bargen
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 03.02.16, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 03106001

Werkstatt Erziehung »Erziehung ist (k)ein Kinderspiel« – Vortragsreihe

Von und mit Dirk Lehrke-Alpers, Dorothee Schaefer, Michael Poplawski oder Tina De Boer

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

Familienrat – Gute Lösungen für die ganze Familie

Zur Entwicklung von Kindern und Jugendlichen gehört das Bedürfnis, ihre Grenzen zu erweitern, und ernst genommen zu werden, sowie die Ausweitung ihrer Selbstbestimmung. Um Kinder und ihre Eltern dabei zu unterstützen, kann die Einführung eines Familienrates (nach Rudolf Dreikurs) sinnvoll sein. Ziel eines Familienrates ist ein kooperatives Familienklima, in dem sich alle Familienmitglieder respektiert fühlen und gleichwertig mitbestimmen können. Interessierte Eltern erfahren am heutigen Abend, auf welchen Grundannahmen ein Familienrat basiert, welchen Nutzen dieser für alle Familienmitglieder hat und wie ein Familienrat durchgeführt wird

Do, 25.02.16, 19:30 Uhr
Kursnummer: 00106920

Babyzeichensprache – Frühe Kommunikation durch Gebärden

Ein Baby hebt die Hand, um »Tschüss« zu winken. Ein anderes Kind zeigt auf etwas, damit wir hinterherschauen. Kinder mögen Handbewegungen und es fällt ihnen leicht, diese zu zeigen – so kommunizieren sie mit uns, wenn das Sprechen noch schwer fällt.

An diesem Abend lernen Erwachsene Handbewegungen für den Alltag mit ihrem Baby: Sogenannte Babyzeichen. Es werden die echten Gebärden aus der Deutschen Gebärdensprache genutzt. Durch die Gebärden erhalten sie frühe Einblicke in die Erlebniswelt ihres Kindes. Ihr Kind erkennt, dass es mit Babygebärden ausdrücken kann, was es sieht, hört, erlebt und haben möchte – und dass es damit

verstanden wird. Dinge und Personen können benannt werden, Bedürfnisse und Gefühle können mitgeteilt werden. In dem Workshop lernen sie Spielanregungen und Lieder mit Gebärden kennen und der Zusammenhang von Gebärden, Sprachentwicklung und Bindung wird kurz erläutert.

Do, 10.03.16, 19:30 Uhr
Kursnummer: 00106921

Zwischen Kontrolle und Freiräumen – was brauchen unsere Kinder?

Wie erreichen wir Eltern, dass unsere Kinder Bewusstsein und Achtsamkeit gegenüber sich selbst, anderen Menschen und ihrer Umwelt entwickeln? Dirk Lehrke-Alpers, Kinder- und Jugendtherapeut und Familienseminarleiter in Bremen, erläutert, wie wir Eltern uns auf die natürlichen Schutzmechanismen der Kindern verlassen können, damit diese ihre notwendigen eigenen Erfahrungen machen können. Anhand von konkreten Beispielen werden sie erfahren, wie Eltern das »psychische Immunsystem« von sich selbst und ihren Kindern für ein »gesundes« Selbstbewusstsein stärken können.

Do, 21.04.16, 19:30 Uhr
Kursnummer: 00106922

Wertschätzende / Gewaltfreie Kommunikation (GFK)

Missverständnisse und Konflikte können im Familienalltag viel von unserer Energie und Lebensfreude verbrauchen. Die Sprache an sich ist nicht gewalttätig. Mit Worten können wir aber eine Menge Leid und Verletzungen bei anderen auslösen, ohne

dass es uns bewusst ist. Am heutigen Abend lernen sie das Verbindende und das Trennende der Sprache, die Grundlagen, sowie die vier Komponenten der GFK (nach Marshall B. Rosenberg) kennen. GFK ist eine seit vielen Jahren erprobte Methode und ein wirkungsvolles Werkzeug, um in der Familie eine echte Verbindung zwischen Eltern und Kindern zu erleben, (wieder-) herzustellen und um die Eltern-Kind-Beziehung zu stärken. Es stellt auch eine Lebenshaltung dar, die sich an Gefühlen und Bedürfnissen orientiert, anstatt an »richtig« oder »falsch«. Wenn Menschen sich mit Neugier und Wohlwollen begegnen, wenn sie das Menschliche in einander sehen, kann eine Verbindung von Herz zu Herz entstehen.

Do, 26.05.16, 19:30 Uhr
Kursnummer: 00106923

SprachLos e.V.
Fachberatung
bei sexualisierter Gewalt
Tel. 0421 / 809 1005
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

Forscher-Workshops für clevere Kids

Die folgenden Veranstaltungen für kleine Forscherinnen und Forscher werden geleitet von Dr. Kirstin Taberski. Veranstaltungsort ist jeweils **Stuhr-Seckenhausen**, Bildungsstätte, Hauptstr. 48. Wir bitten um Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn. Entgelt (1 U-Tag, 3 U-Std.) jeweils 14,00 € (Museumsbesuch 12,00 €) – eine Ermäßigung ist nicht möglich.
Fragen zum Kursinhalt: 0421 8092092.

Forschen im Museum: Wale

Wir besuchen gemeinsam die Sonderausstellung zum Thema Wale im Überseemuseum Bremen. Dort klettern wir in ein Walherz und sammeln Spannendes zum Thema Wale in unserer Forschermappe. Zum Beispiel klären wir folgenden Fragen: Gibt es in Nord- oder Ostsee eigentlich Wale? Können Delfine singen? Kann ich an einem echtem Walskelett erkennen, ob es ein Bartenwal war? Und was haben Wale mit Parfüm zu tun? Treffpunkt: Foyer des Überseemuseums.

Für 4 – 6 jährige Forscher/-innen.
Fr, 19.02.16, 15:30 Uhr
Kursnummer: 00106950

Für 7 – 10 jährige Forscher/-innen.
Sa, 20.02.16, 10:00 Uhr
Kursnummer: 00106951

Anatomie von Seegetier

Heute schauen wir uns das ganze einmal von Innen an. Wie schafft es ein Fisch eigentlich im Wasser zu schweben? Und geht der Darm beim Tintenfisch wirklich durchs Gehirn? Um diese Fragen zu klären werden wir einen Fisch präparieren und seine Teile untersuchen.

Für 6 – 4 jährige Forscher/-innen.
Fr, 22.04.16, 15:30 Uhr
Kursnummer: 00106954

Für 7 – 10 jährige Forscher/-innen.
Sa, 23.04.16, 10:00 Uhr
Kursnummer: 00106955

Was ist eigentlich eine Pflanze?

Bäume sind Pflanzen, das ist doch klar. Aber wie sieht es mit Pilzen aus? Und wie bekommen die Pflanzen eigentlich das Wasser aus der Erde? Und warum brennt eine Brennnessel? Mit Hilfe von einfachen Experimenten erforschen wir die Pflanzenwelt und basteln eine Pflanzenpresse.

Für 6 – 4 jährige Forscher/-innen.
Fr, 27.05.16, 15:30 Uhr
Kursnummer: 00106956

Für 7 – 10 jährige Forscher/-innen.
Sa, 28.05.16, 10:00 Uhr
Kursnummer: 00106957

Tauchfahrt in die Tiefsee

Die Tiefen unserer Meere sind nicht nur dunkel und kalt. Es gibt dort geheimnisvolle Fische, die leuchten können, an Unterwasservulkanen leben sonderbare Röhrenwürmer und Riesenkraken kämpfen mit Walen. Diese Unterwasserwelt wollen wir an einem eigenen Modell erforschen und uns ein U-Boot für die Badewanne basteln.

Für 4 – 6 jährige Forscher/-innen.
Fr, 04.03.16, 15:30 Uhr
Kursnummer: 00106952

Für 7 – 10 jährige Forscher/-innen.
Sa, 05.03.16, 10:00 Uhr
Kursnummer: 00106953



Kultur



Blicke auf die Kunstgeschichte

Sind Sie kunstinteressiert und würden gern mehr über unterschiedliche Kunstrichtungen, verschiedene Künstler und ihre Werke erfahren? In diesem Seminar haben Sie eine gute Möglichkeit dazu. Gemeinsam wollen wir u. a. Entstehungszusammenhänge und -hintergründe aufdecken und uns mit der Biografie einzelner Künstler beschäftigen, so z. B. Monet, van Gogh, Franz Marc. Darüber hinaus ist in diesem Kontext auch ein gemeinsamer Besuch der Kunsthalle Bremen möglich.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Bärbel Schönbohm
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 02.03.16, 10:30 Uhr
5 U-Tage, 10 U-Std., 43,00 €,
Kleingruppe: 48,00 €
Kursnummer: 03203001

Aquarelle malen nach Motiven aus Natur und Technik

Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Wir befassen uns mit den Grundlagen der Aquarelltechnik und arbeiten gemeinsam mittels Fotovorlagen von verschiedenen Motiven wie Blumen, Landschaften und einfachen technischen Objekten die wesentlichen Bildelemente heraus. Der Kursleiter legt das Bild in mehreren Schritten an und erläutert ausführlich seine Vorgehensweise. So erkennen die Teilnehmenden den Bildentstehungsprozess und setzen die Bildlösungen anschließend selbst bzw. unter Anleitung um.
Bitte mitbringen: Aquarellfarben, Pinsel (Flachpinsel, Rundpinsel, kleine und große), Aquarellpapier (mind. 30x40 cm, mind. 300 g, matt), Bleistifte (2B, 4B), Knetradiergummi, Mallappen/ Küchenkrepp, größeres Wassergefäß (oder Ihr eigenes Material, das Sie bislang zum Malen benutzt haben)
Fragen z. Kursinhalt: 0421 803675

Stuhr-Moordeich

Lise-Meitner-Schule, Kunstraum
Wilfried Lehnert
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 18.02.16, 18:00 Uhr
8 U-Tage, 24 U-Std., 62,40 €,
Kleingruppe: 72,40 €
Kursnummer: 21205002

Farbe in den Alltag

Malerei für Anfänger/-innen

Hier sind Sie richtig, wenn Sie sich künstlerisch ausprobieren 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.
Fragen z. Kursinhalt: 04241 8209530

Stuhr-Seckenhausen

Bildungsstätte, Hauptstr. 48
Gudrun Bloy
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 27.02.16, 11:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 25,00 €,
Kursnummer: 03205001

Abstrakte Malerei in Spachteltechnik

»Kunst wäscht den Staub des Alltags von der Seele.« Frei nach diesem Motto von Pablo Picasso wollen wir ganz ungezwungen und entspannt mit Pinsel, Spachtel und Farben experimentieren und uns überraschen lassen, was auf unserer Leinwand passiert. Dabei werden abstrakte, farbenfrohe und intuitive Bilder mit großer Ausdruckskraft entstehen.
Bitte mitbringen: 2 - 3 Keilrahmen (oder mehr), Acrylfarben in Cyan, Magenta, Weiß



Claude Monet

und Gelb oder/und Acrylfarben nach Geschmack, Pinsel (Flachpinsel und Rundpinsel in verschiedenen Größen), 2 Spachtel in unterschiedlicher Breite aus dem Baumarkt, Wassergefäß, Küchentrepp, einen Fön zum schnelleren Trocknen der Farben. Falls Sie schon malen, bringen Sie bitte einfach Ihre vorhandenen Materialien mit. Fragen z. Kursinhalt: 04203 1200

Stuhr-Seckenhausen

Bildungsstätte, Hauptstr. 48
Kirsten Beckefeld
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 19.03.16, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 25,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: 03205002

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

Bildungsstätte, Hauptstr. 48
Ursula Lüdtke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 01.02.16, 19:00 Uhr
sowie einmalig Di, 29.02.
10 U-Tage, 30 U-Std., 75,00 €
Kursnummer: 03206001

Stuhr-Seckenhausen

Bildungsstätte, Hauptstr. 48
Ursula Lüdtke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 18.04.16, 19:00 Uhr
10 U-Tage, 30 U-Std., 75,00 €
Kursnummer: 03206004

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, 23.02.16, 19:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 44,00 €,
Kleingruppe: 54,00 €
Kursnummer: 03206003

Heimwerken für Frauen

Selbst ist die Frau, das ist hierbei das Hauptthema. Ob Schrauben, Nägel oder Dübel bzw. Hammer, Bohrer oder Säge richtig und zielführend einsetzen, das lernen Sie u.a. in diesem Kurs. Ein kleines Regal, eine Buchstütze oder ein Garderobenhaken selbst gefertigt sind doch wahre Unikate in der Wohnung. Auch eigene Ideen und Fragen zu Themen rund um Holzbearbeitung sowie Kleinreparaturen zählen zu den Kursinhalten. Trauen Sie sich einfach in die »Werkstatt« und vertrauen Sie sich kompetenten Kursleitern an. Materialkosten (ca. 5,00 – 10,00 €).

Stuhr-Brinkum

KGS, Werkraum
Dieter Fritz
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 17.02.16, 19:00 Uhr
3 U-Tage, 9 U-Std., 22,50 €,
Kleingruppe: 27,50 €
Frauen
Kursnummer: 03212700

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 Aufnahme 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-Digitalkamera und Spiegelreflex-Digital-kameras geeignet.

Fr 18:00 -21:00 Uhr, Sa 10:00 – 13:00 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, 18.03.16, 18:00 Uhr
2 U-Tage, 8 U-Std., 32,00 €, Kleingruppe:
37,00 €, inkl. Skript und Pausenkaffee
Wochenendseminar, Frauen
Kursnummer: 03211700



Abbildung: fotolia, Monkey Business



Urlaubs-/Reisefotografie

Inhaltliche Schwerpunkte dieses Seminars sind: Bildgestaltung und Bildgestaltungs-elemente, wie z.B.: Der goldene Schnitt, Motivpositionierung, Bildaufteilung, Bildführung, Perspektive und das »in Szene Setzen« des Motivs. Aber auch die Zusammenstellung des fotografischen Reisegepäcks, der »Rote Faden«, das Fotografieren in Mittelmeerländern und tropischen Ländern sowie Fotografie-Beschränkungen, Sicherheitsaspekte und Versicherungen der Fotoausrüstung. Das Seminar ist für Teilnehmer/-innen mit digitalen Kompaktkameras, Bridgekameras, Systemkameras und Spiegelreflexkameras geeignet. Bitte eigene Kamera und Zubehör sowie die Bedienungsanleitung mitbringen. Fragen z. Kursinhalt: 0421 89827842

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Harald Klapproth
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 18.06.16, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 32,00 €,
Kleingruppe: 37,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: 03211001

Selbstgenäht! Nähkurs für Einsteiger/-innen und schon Erfahrene

Nähen ist leicht zu erlernen und der Kreativität sind (fast) keine Grenzen gesetzt. Hier sind schnelle Erfolgserlebnisse garantiert! Es fertigt jede/r das eigene Projekt, auf Wunsch kann auch an einem gemeinsamen Projekt »gewerkelt« werden, z. B. eine Tasche, Kissen, Utensilos... Dabei entstehen durch Ihre Materialauswahl und Ideen tolle Unikate. Bitte die eigene Nähmaschine, Stoff, Garn, Schere, Nadeln und ein Verlängerungskabel mitbringen. Schnitte können im Kurs zur Verfügung gestellt werden. In den Ferien findet kein Unterricht statt
Fragen z. Kursinhalt: 04221 9287301

Stuhr-Seckenhausen

Bildungsstätte, Hauptstr. 48
Sabine Koch
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 15.02.16, 19:00 Uhr
10 U-Tage, 30 U-Std., 75,00 €,
Kleingruppe: 85,00 €
Kursnummer: 03214001

Näh-Workshop für Anfänger/-innen

In diesem Wochenendkurs sind alle, die die Welt des Nähens betreten möchte, herzlich willkommen! Hier werden Grundkenntnisse vermittelt, Formenlehre und ein Gespür, welcher Stoff sich für welchen Schnitt eignet. Am Ende soll jede/r ein selbst gefertigtes Unikat mit nach Hause nehmen können – das pure Erfolgserlebnis! Bitte die eigene Nähmaschine mitbringen sowie all das Lieblingshandwerkzeug, ohne das es nicht geht. Sie haben Stoffe und Schnitte, die Sie mitbringen möchten? Prima! Für alle Unentschlossenen bringt die Dozentin eine kleine Auswahl mit. Fragen z. Kursinhalt: 0421 68547167

Stuhr-Seckenhausen

Bildungsstätte, Hauptstr. 48
Viktoria Theoharova
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 07.05.16, 10:00 Uhr
2 U-Tage, 12 U-Std., 36,00 €
Wochenendseminar
Kursnummer: 03214004

Kulturveranstaltungen der Gemeinde Stuhr

Eine Auswahl von Januar bis August 2016

- **Freitag, 29.01., 20 Uhr, Rathaus Stuhr**
17. JAZZFEST STUHR
Cnirbs und Jin Jim
- **Samstag, 30.01., 20 Uhr, Rathaus Stuhr**
17. JAZZFEST STUHR
Blue Note Bach und Tin Tin Deo
- **Donnerstag, 04.02., 20 Uhr, Rathaus Stuhr**
Sailing Conductors
- **Sonntag, 07.02., 16 Uhr, Rathaus Stuhr**
Abschlusskonzert des 53. Regionalwettbewerbs „Jugend Musiziert“
- **Donnerstag, 11.02., 20 Uhr, Gut Varrel**
Das Große Chinesische Neujahrskonzert
- **Samstag, 13.02., 20 Uhr, Rathaus Stuhr**
Kieran Halpin
- **Freitag, 19.02., 20 Uhr, Gut Varrel**
Irish Spring - Festival of Irish Folk Music
- **Samstag, 19.03., 20 Uhr, Rathaus Stuhr**
The Twiolins
- **Donnerstag, 07.04., 20 Uhr, Rathaus Stuhr**
The Henry Girls
- **Freitag, 08.04., 20 Uhr, Gut Varrel**
Musical-Highlights
- **Freitag, 15.04., 20 Uhr, Gut Varrel**
Akkordeonale
- **Sonntag, 24.04., 15:30 Uhr, Gut Varrel**
Frühlingskonzert des Bremer Kaffeehaus-Orchesters
- **Freitag, 20.05., 20 Uhr, Rathaus Stuhr**
An evening of roots and blues
Gerrit Brockmann & Band und Robby Ballhouse



Cnirbs



Sailing Conductors



Chinesisches Neujahrskonzert



The Henry Girls

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.

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.

Wenn die Gelenke schmerzen ...

In Kooperation mit den Alexianern Landkreis Diepholz

Ist es Arthrose, Gicht oder Rheuma? Gelenkschmerzen bedeuten nicht immer Arthritis & Co. Das Knie schmerzt beim Auftreten, die Schulter scheint irgendwie steif oder die Hüfte macht Probleme: Gelenkschmerzen sind immer häufiger und betreffen längst nicht mehr nur Senioren oder Sportler. Oft wird die Ursache in unserem modernen Lebensstil gefunden. Bewegung ist nicht mehr selbstverständlich denn oft verbringen viele Menschen den ganzen Tag am Schreibtisch. Doch auch wer körperlich arbeitet tut sich nicht immer etwas Gutes und belastet seinen Bewegungsapparat häufig einseitig. Was tut Gelenken gut? Was schadet unseren Gelenken? Welche Gelenke tun am häufigsten weh? Was sind Überbelastungen? Wann ist eine Operation unumgänglich? Nur einige vieler Fragen, die an diesem Abend beantwortet werden können.

Stuhr-Brinkum

Bibliothek, Lesecafé, Jupiterstr. 1
Dr. Jens Peters
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 10.03.16, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 03304005

Homöopathie bei Heuschnupfen und Allergien

Allergien wie Heuschnupfen, Gräserpollenallergie, Hausstaub- aber auch Nahrungsmittelallergien nehmen seit Jahren stetig zu. Die Schulmedizin kennt hier nur Symptome lindernde oder unterdrückende Medikamente. Eine Heilung ist nicht möglich. Die so genannte Desensibilisierung ist eine umstrittene und nicht risikofreie Methode, um der Allergieneigung des Körpers zu begegnen. Die Homöopathie geht im Gegensatz dazu die Entstehungsgründe der Allergien an und kann sie oft sehr positiv beeinflussen. An diesem Abend soll die Methodik der Homöopathie erläutert werden. Möglichkeiten und Grenzen der Eigenmedikation bei Allergien werden aufgezeigt. Anmeldung erforderlich.

Fragen z. Kursinhalt: 04221 800880

Stuhr-Brinkum

Bibliothek, Lesecafé, Jupiterstr. 1
Dr. Helge Seifert
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 14.04.16, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: 03304001

Patiententag Homöopathie

Im Rahmen des Homöopathiejahreskongresses referieren Ärzte und Ärztinnen aus der Region über Homöopathie und deren Einsatzmöglichkeit bei Säuglings- und Kinderkrankheiten, bei chronisch systemischen Krankheiten wie Allergien und Rheuma und deren Möglichkeiten beim begleitenden Einsatz in der Krebs- und Strahlentherapie. Weitere Themen sind der unterstützende Einsatz der Homöopathie bei psychosomatischen Beschwerden und stressbedingten krankmachenden Belastungssituationen. Eine Tierärztin referiert über den Nutzen der klassischen Homöopathie in der Kleintierpraxis.

Die Teilnahme ist kostenlos und eine Anmeldung nicht erforderlich. Das genaue Programm und weitere Informationen finden Sie unter www.2016.homoeopathie-kongress.de/dzvhae-patiententag
Fragen z. Kursinhalt: 04221 800880

Bremen

Maritim Congress Centrum Bremen,
Hollerallee 99
Dr. Helge Seifert und Ärzteteam
Sa, 28.05.16, 09:00 – 16:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std.
Exkursion
Kursnummer: 03304002

Geheimnis Eiweiß – der Fit- und Schlankmacher

Lange Zeit wurde der Nährstoff Eiweiß verkannt. Heute weiß die Wissenschaft: Eiweiß ist ein wahres Wundermittel 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.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Antje Pieratzki
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 07.03.16, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,50 €
Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: 03304003

Jungbrunnen Säure-Basen-Balance – Der Schlüssel zu mehr Wohlbefinden und Gesundheit

Stress im Alltag, schnelles, unausgewogenes Essen, häufig zwischendurch, dauernder Zeitdruck, führen oft dazu, dass wir »sauer werden«, das Gefühl haben, »zu versauern« und uns »ausgelaugt fühlen«. Unser Körper reagiert dann oft mit allerlei Beschwerden, wir fühlen uns energie- und lustlos. Mit einer basenüberschüssigen Kost kommt Ihr Körper schnell wieder ins Gleichgewicht! Die Energie kommt zurück, wir fühlen uns gesund und leistungsfähig! Eine Checkliste hilft, den täglichen Speiseplan basenreich zu gestalten. Der Vortrag informiert über säure- und basenbildende Nahrungsmittel und wie Sie diese in den Alltag einbauen können. Denn nicht alles, was sauer schmeckt, wirkt im Körper sauer. Die Möglichkeiten sind ebenso vielfältig wie überraschend!
Anmeldung erforderlich.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Antje Pieratzki
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 18.04.16, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,50 €
Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: 03304007

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. Je nach Abstammung (nordisch, mediterran,...), Blutgruppe und individuellem Stoffwechsel braucht Ihr Körper eine bestimmte Ernährung. Was für Sie richtig ist, kann für andere völlig falsch sein. Die gleiche Ernährung lässt manche Menschen schlank und fit werden, andere werden träge und nehmen sogar zu. Stellen Sie anhand eines Tests Ihren Stoffwechselltyp fest und erfahren Sie, welche Lebensmittel für Sie die »richtigen« sind.
Anmeldung erforderlich.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Antje Pieratzki
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 23.05.16, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,50 €
Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: 03304004

Kleine Hausapotheke mit Kräutern (aus dem Garten) und Gewürzen

Viele Leuten haben Sie: Kräuter im Garten, wild, im Kräuterbeet oder auf dem Balkon. Doch wie können sie genutzt werden? Wie werden sie richtig gelagert? Wie werden sie zu Therapiezwecken angewendet und wie kann ein Hausmittel gegen Erkältungen selbst hergestellt werden? Teilnehmende können hier erfahren, wie selbst ungeliebte Pflanzenn (Giersch oder Löwenzahn) eine Verwendung finden und Gutes tun können. Die richtige 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. Enthalten sind Rezepte für die Herstellung von Hustensirup, Hustenbalsam u. a. Bitte Schreibutensilien mitbringen.

Fragen z. Kursinhalt: 0421 277 02 51

Weyhe-Melchiorshausen

Förderschule, Küche
Kerstin Kräft
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 02.04.16, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 24,00 €, Kleingruppe:
29,00 €, zzgl. 18,00 € pro TN für Skript und Material.
Kursnummer: 03307009

Mehr Leichtigkeit und Kraft durch Atem und Bewegung

Was ist Atem? Der unbewusste Atem sichert uns das Überleben. Der bewusste Atem kann uns zu einem neuen Lebensgefühl verhelfen. Der Atem zeigt uns, was jetzt ist – Atmen passiert nicht gestern und nicht morgen, sondern immer jetzt. Durch Hingabe und Achtsamkeit kann der Atem bewusst wahrgenommen werden und Leichtigkeit sich ganz alleine einstellen. Mit vielen einfachen Bewegungsübungen wird das Empfindungsbewusstsein wachsen, so dass sich die Selbstheilungskräfte entfalten können.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 5669230

Stuhr-Seckenhausen

Bildungsstätte, Hauptstr. 48
Petra Hahn
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 29.02.16, 19:00 Uhr
3 U-Tage, 6 U-Std., 15,00 €, Kleingruppe: 20,00 €
Kursnummer: 03301001

Babysitterkurs in den Osterferien

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 Pflegeprodukten an einer Babypuppe, die richtige Trage- und Wickeltechnik anwenden sowie geeignete Beruhigungsmittel und -methoden auch im Krankheitsfall erlernen. Weitere Kursinhalte sind: altersgerechte Beschäftigungsmöglichkeiten wie Bilderbücher, Ideen zur Steuerung des Bewegungsdranges 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. Materialkosten für Kopien und Dokumentation ca. 2,50 € pro TN
Fragen z. Kursinhalt: 04202 75142

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Angela Lindenbauer / Martina Kassebaum-Wetjen

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 29.03.16, 10:00 Uhr
2 U-Tage, 14 U-Std., 40,00 €, Kleingruppe: 50,00 €. Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 03300001



»Kinder stark machen«

Für Kinder im Alter von 6 -10 Jahren

Spielesich 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 12:00 Uhr dazuzukommen und mitzumachen, um ergänzende und wichtige Informationen zusätzlich zu erhalten. Die Dozentin ist l-gsk-Trainerin/Partnerin (Institut für Gewaltprävention, Selbstbehauptung und Konflikttraining) und Mediatorin.
Fragen z. Kursinhalt: 04221 155856

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Brigitte Freckmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 31.03.16, 09:30 Uhr
2 U-Tage, 10 U-Std., 25,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 03302000



Autogenes Training

Autogenes Training ist die von Prof. J. H. Schulz entwickelte Selbstentspannungsmethode, mit der unter Zuhilfenahme der eigenen Vorstellungskraft die körperliche und psychische Gesundheit gefördert werden kann. Ziel ist die Entspannung von innen her, ohne äußeres Zutun und ohne äußere Unterstützung. Regelmäßige Anwendung kann zu mehr Ruhe und Gelassenheit führen und sich positiv auf stressbedingte Symptome auswirken.

Fragen z. Kursinhalt: 0421 892773

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Gerold Leschke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 03.03.16, 20:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €,
Kleingruppe: 60,00 €
Kursnummer: 03301026

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, 01.04.16, 18:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €,
Kleingruppe: 60,00 €
Kursnummer: 03301012

Qigong

Fragen z. Kursinhalt: 0421 564093

Stuhr-Varrel

Gutshaus Varrel, Zufahrt über Varreler Feld
Ingrid Götz
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 02.02.16, 16:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €,
Kleingruppe: 60,00 €
Kursnummer: 21301006

Taijiquan

Taijiquan ist eine harmonische Aneinanderreihung von Bewegungsabläufen, die zur inneren Ruhe und Ausgeglichenheit führen; z. B. bei Schlafstörungen, Nervosität, Kreislaufbeschwerden. Durch sanftes Führen des gesamten Bewegungsapparates wirkt Taijiquan gesunderhaltend und gesundend auf Gelenke und Muskulatur. 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, 02.02.16, 18:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €,
Kleingruppe: 60,00 €
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 (Schwimmen in der Luft). 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. Einige dieser Auswirkungen stellen sich durch regelmäßiges Üben ein. Gleich zu Beginn tritt eine Konzentrierung auf den eigenen Körper ein und das Alltagsgeschehen kann beiseite treten.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 892773

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Gerold Leschke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 02.02.16, 20:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 03301020

Taijiquan

Fortgeschrittene 2

Fragen z. Kursinhalt: 0421 892773

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Gerold Leschke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 02.02.16, 18:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 03301025



Taijiquan – Eine Einführung

Fragen z. Kursinhalt: 0421 892773

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Gerold Leschke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 03.03.16, 18:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €,
Kleingruppe: 60,00 €
Kursnummer: 03301024

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, 08.02.16, 18:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 03301004

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Kirstin Kern
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 08.02.16, 20:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
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-Moordeich

Lise-Meitner-Schule, Raum C U.5.
Silke Rehpenn
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 02.02.16, 20:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 21301001

Stuhr

Ev. Gemeindehaus, Stuhrer Landstr. 142
Silke Rehpenn
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 01.02.16, 09:00 Uhr
8 U-Tage, 16 U-Std., 50,00 €
Kursnummer: 21301002

Stuhr

Ev. Gemeindehaus, Stuhrer Landstr. 142
Silke Rehpenn
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 11.04.16, 09:00 Uhr
8 U-Tage, 16 U-Std., 50,00 €
Kursnummer: 21301003

Hatha-Yoga

Generation 50 plus

Dieser Kurs ist für Menschen ab 50 Jahre geeignet, die schon mit Yoga vertraut sind oder in ähnlichen Bereichen Erfahrungen gesammelt haben. Die Ausübung von Yoga fördert die Ganzheitlichkeit des Menschen und wirkt harmonisierend auf Körper, Geist und Seele. Ein System von Körper-, Atem-, Konzentrations- und Entspannungsübungen sowie Achtsamkeit im Alltag stärken die Lebenskraft, die Gesundheit und das gesamte Wohlbefinden.
Treffpunkt: 18:05 Uhr am Nebeneingang (VHS-Schild)
Fragen z. Kursinhalt: 0421 2772716

Stuhr-Moordeich

Lise-Meitner-Schule, Raum C U.5
Silke Rehpenn
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 02.02.16, 18:15 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 21301004

Hatha-Yoga

Sanftes Hatha-Yoga nach Iyengar fördert die Achtsamkeit für die eigenen Haltungsgewohnheiten. Differenzierte Bewegungsübungen zeigen den Einfluss auf Atmung, Stimmung und Befindlichkeit. Die Feinabstimmung unserer willkürlichen, muskulären Aktivität mit den Kraftreserven fördert Beweglichkeit und Stabilität, Konzentrationsfähigkeit und Entspannung. Das Wahrnehmen der Zusammenhänge von physischen und psychischen Vorgängen sowie unserer Leistungsmöglichkeiten und -grenzen stärkt den bewussten Umgang

mit uns selbst auch im Alltag. Tiefenentspannung oder Meditation runden jede Kurseinheit ab.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 80914

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Sabine Wahl
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 01.03.16, 09:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 03301002

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, 29.02.16, 18:15 Uhr
12 U-Tage, 16 U-Std., 40,00 €,
Kleingruppe: 50,00 €
Kursnummer: 21302004

AOK
Die Gesundheitskasse.

Warum zur AOK?
Weil nah und leistungsstark perfekt für Familien ist.

Nur zwei von vielen Gründen, warum sich der Wechsel zur AOK für Sie lohnt.

www.aok-niedersachsen.de

Stuhr-Moordeich

Lise-Meitner-Schule, Filmraum/Keller
Sabine Wahl
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 29.02.16, 19:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 21302006

Ein Yoga-Sonntag im April

Durch Yogapraktiken den Einfluss des Aprilwetters auf Körper und Geist normalisieren. Lassen Sie sich auf entspannte Stunden mit Yoga ein, die Ihnen nicht nur körperliche Stärkung, sondern auch geistige Klarheit geben. Entspannende Übungen, ruhige Klänge und meditative Wahrnehmungen erwarten Sie. Genießen Sie die Stunden und lernen Sie Ihren Körper, Geist und Seele kennen.

Fragen z. Kursinhalt: 0421 7085433

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Sandra Lauterbach
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
So, 17.04.16, 14:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 12,00 €,
Kleingruppe: 17,00 €
Kursnummer: 03301702

»Ein Gesundheits-Wochenende für Sie und Ihn«

Gerade stressige Alltagssituationen fordern ständig Einsatzbereitschaft und perfektes Funktionieren von Körper, Geist und Seele. Das Herzkreislaufsystem stärken, den Bewegungsapparat trainieren oder einfach Entspannen, um neue Kraft zu schöpfen – häufig sind passende Ansätze gefragt, um praktisch und effektiv auch in Eigenregie agieren zu können. Genau das können Sie in diesem komplexen Ganzkörper-schulungsprogramm erlernen. Nehmen Sie sich 2 Tage Zeit für sich!
Sa, So, jeweils von 11:00 – 16:00 Uhr.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Doris Diehl
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 12.03.16, 11:00 Uhr
2 U-Tage, 12 U-Std., 36,00 €,
Kleingruppe: 46,00 €
Wochenendseminar
Kursnummer: 03302001

Rücken-Fit

Hierbei geht es um ein Bewegungsangebot, bei dem der Rücken im Vordergrund steht. Es dient der Vorbeugung und Bewältigung von Rückenbeschwerden; sowie der allgemeinen Stärkung des Gesundheitszustandes. Mittels effektiver Dehn- und Kräftigungsübungen des Trainings rückengerechter Verhaltensweisen, funktioneller Gymnastik und Entspannungsübungen wird die Rückenmuskulatur gekräftigt und die Wirbelsäule mobilisiert.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Doris Diehl
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 10.02.16, 10:45 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 03302002

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.

Vegan oder »nur« vegetarisch – Ausprobieren mit regionalen Produkten

Es wird den wichtigsten Fragen zu veganer und vegetarischer Ernährung nachgegangen: Welche Gründe gibt es für eine Ernährungsumstellung, welche Unterschiede bestehen zwischen veganer, vegetarischer und/oder Bio-Kost, wo sind die Einkaufsquellen für vegane Lebensmittel, auf welche möglichen Mangelerscheinungen muss ich achten und wie beuge ich vor, eintönig zu essen? Anschließend werden vegane Leckereien für eine Ganztagesernährung (Frühstück, Mittag, Abendessen, Snacks) gekocht und gemeinsam verzehrt. Alle erhalten ein Lehrskript mit einer Übersicht veganer Lebensmittel und verschiedenen Rezepten.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 277 02 51

Weyhe-Melchiorshausen

Förderschule, Küche
Kerstin Kräft
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 12.02.16, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 12,50 €,
Kleingruppe: 17,50 €
Kursnummer: 03307007

Tipps zur Ernährung bei Glutenunverträglichkeit

Folgende Fragen stellen sich bei dieser Erscheinung: Wie äußert sich die Glutenunverträglichkeit? Wie finde ich heraus, was ich ohne Probleme essen kann und wo bekomme ich Lebensmittel, die ich vertragen? Was kann ich selbst ohne großen Aufwand zubereiten? Brot selbst backen, Amaranth, Quinoa & Co. – Alte Getreide neu entdeckt Es werden verschie-

dene Lebensmittel vorgestellt und verkostet, die problemlos verzehrt werden können. Zusätzlich werden an diesem Tag verschiedene Brotteige zubereitet und gebacken. Die Teilnehmenden können nach dem Back- und Auskühlvorgang die Brote verkosten. Die Teilnehmenden erhalten ein Skript mit einer Übersicht verschiedener Getreide, Lebensmittellisten und der Beschreibung der Unverträglichkeiten. Fragen z. Kursinhalt: 0421 277 02 51

Weyhe-Melchiorshausen

Förderschule, Küche
Kerstin Kräfft
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 04.03.16, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 12,50 €,
Kleingruppe: 17,50 €
Kursnummer: 03307008

Kulinarische Winterküche

Fragen z. Kursinhalt: 0421 8788655

Stuhr-Moordeich

Lise-Meitner-Schule, Küche
Annelore Balke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 08.02.16, 18:30 Uhr
3 U-Tage, 15 U-Std., 37,50 €,
Kleingruppe: 47,50 €
Männer
Kursnummer: 21307004

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!

Fragen z. Kursinhalt: 0421 8099077

Stuhr-Brinkum

KGS, Schulküche
Manfred Dierks
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 03.02.16, 18:30 Uhr
6 U-Tage, 30 U-Std., 75,00 €,
Kleingruppe: 85,00 €
Männer
Kursnummer: 03307004

Väter kochen mit ihren Söhnen

Gemeinsam Kochen macht Spaß, besonders wenn der Vater mit dem Sohn am Herd steht. Wir kochen an diesem Samstag ein Mittags-Menü, welches vielseitig, pfffig und gesund ist.

Fragen z. Kursinhalt: 0421 8099077

Weyhe-Melchiorshausen

Förderschule, Küche
Manfred Dierks
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 16.04.16, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 12,50/6,25 € Erw./Ki.,
Kleingruppe: 17,50 €/8,75 € Erw./Ki.
Kursnummer: 03307011

Gourmetkochen

Wir kochen einmal im Monat ein raffiniertes 5-Gänge-Menü und verarbeiten überwiegend regionale Produkte. Erweitern Sie Ihre vorhandenen Kochkenntnisse.

Weitere Termine: 16.03., 20.04., 18.05. und 15.06.2016

Fragen z. Kursinhalt: 0421 893595

Stuhr-Brinkum

KGS, Schulküche
Brigitte Stockmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 24.02.16, 19:00 Uhr
5 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €,
Kleingruppe: 60,00 €
Kursnummer: 03307003

Osterfest ohne Ostereier? So geht veganes Schlemmen

Mit den Traditionen brechen. Wer gerne kocht, brät und backt, wird Ostern zu einem veganen Freudenfest für sich und seine Gäste machen. Und Dank veganer Süßigkeiten gibt's auch für die Kinder was zum Suchen und Naschen.

Fragen z. Kursinhalt: 0421 8005959

Stuhr-Brinkum

KGS, Schulküche
Anke Bayer-Thiemig
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 15.03.16, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 10,00 €,
Kleingruppe: 15,00 €
Kursnummer: 03307001

Tapas – Wir holen den Urlaub nach Hause

Holen Sie mit verschiedenen Tapas-Rezepten den Sommer nach Hause und wählen Sie zwischen Klassikern und modernen Interpretationen. Die spanischen Leckereien sind ein perfekter Snack für den gemütlichen Abend mit Freunden, aber auch für eine Stehparty.

Fragen z. Kursinhalt: 0421 8005959

Stuhr-Brinkum

KGS, Schulküche
Anke Bayer-Thiemig
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 10.05.16, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 10,00 €,
Kleingruppe: 15,00 €
Kursnummer: 03307002



Wir gehen andere Wege



Dr. Steinhäuser
KIEFERORTHOPÄDIE

Mühlenstraße 148
27753 Delmenhorst
Tel.: 04221 – 13 22 2
kfo@steinhaeuser.de
www.kfo-steinhaeuser.de

...für alle, die mehr wollen!

Sprachen

Plattdeutsch

Plattdüütsch is in!

Wi öövt dat Lesen vun plattdüütsche Geschichten, schrievt un singt tohoop. Hebbt Moot un mookt Jo op de Socken! De Kurs richt sik ok an Lüüd mit wenig Vörkenntnis.

Fragen z. Kursinhalt: 0421 808187

Stuhr-Varrel

Gutshaus Varrel, Zufahrt über Varreler Feld Annemarie Schumacher / Horst-Dieter Hoyer

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mo, 22.02.16, 18:00 Uhr

8 U-Tage, 16 U-Std., 35,20 €,

Kleingruppe: 45,20 €

Kursnummer: 21426002

Einführung in die arabische Sprache

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte ohne Vorkenntnisse, die die arabische Sprache erlernen möchten. Sie werden Schritt für Schritt an die Sprache herangeführt.

Fragen z. Kursinhalt: 0421 892456

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1

Julia Mouchawrab

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mo, 15.02.16, 19:00 Uhr

7 U-Tage, 14 U-Std., 30,80 €,

Kleingruppe: 40,80 €

Kursnummer: 03401001

Dänisch für den Urlaub

Sie machen gerne Urlaub in Dänemark und möchten die Sprache und die Kultur näher kennen lernen? Dann sind Sie hier genau richtig. Jeg haaber vi ses!!!

Fragen z. Kursinhalt: 04242 7857554

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1

Heike Behrens

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Sa, 06.02.16, 10:00 Uhr

3 U-Tage, 15 U-Std., 36,00 €,

Kleingruppe: 46,00 €, inkl. Pausenkaffee

Kursnummer: 21403001

Dänisch 9 – A2

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen ist dieser Kurs genau richtig. In angenehmer Atmosphäre erweitern Sie den vorhandenen Grundwortschatz und erfahren viel über das Land. Dies alles geschieht u. a. in Rollenspielen, Hörverständnisübungen und in der für Dänemark so typischen ungezwungenen Art.

Vi ses! Danskere

In den Ferien findet kein Unterricht statt.

Fragen z. Kursinhalt: 04242 7857554

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1

Heike Behrens

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 02.02.16, 18:00 Uhr

10 U-Tage, 20 U-Std., 44,00 €,

Kleingruppe: 54,00 €

Kursnummer: 21403002

Dänisch 14 – B1

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen geeignet. In Rollenspielen, Hörverständnisübungen und in der für Dänemark so typischen ungezwungenen Art können Sie hier Ihre Kenntnisse verbessern. Jeg hæber, vi ses! Vi arbejder med: Av, min arm! Lektion 20, weiterhin lesen wir dänische Geschichten.

Fragen z. Kursinhalt: 04242 7857554

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1

Heike Behrens

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 02.02.16, 19:45 Uhr

10 U-Tage, 20 U-Std., 54,00 €,

Kleingruppe: 64,00 €

Kursnummer: 21403003

Englisch mit Muße – A1

Mit nur wenigen Vorkenntnissen kann man in den Kurs einsteigen.

Lehrwerk: Key A1 und andere Lehrmittel, die vor Ort verteilt werden.

Kein Unterricht in den Osterferien.

Fragen z. Kursinhalt: 04203 7857100

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1

Jacqueline Schneider

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Fr, 19.02.16, 10:00 Uhr

9 U-Tage, 18 U-Std., 39,60 €,

Kleingruppe: 49,60 €

Kursnummer: 03406016

Bitte beachten Sie auch das »Internationale Sprachencafé« an verschiedenen Terminen im Café der Alten Posthalterei in Syke, Informationen auf Seite 28.



Englisch – A1

Dieser Kurs setzt geringe Grundkenntnisse voraus und bietet in stressfreier Atmosphäre eine Einführung in die Weltsprache Englisch. Wir lernen Land, Leute und Kultur kennen, um auch im Urlaub besser zurecht zu kommen. Neue Teilnehmende mit entsprechenden Grundkenntnissen sind herzlich willkommen.
Lehrwerk: Next A1, Unit 8.
Es findet kein Unterricht in statt am: 03. und 10.05 sowie am 17.05.2016.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 412525

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Petra Brunckhorst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 02.02.16, 15:30 Uhr
16 U-Tage, 32 U-Std., 70,40 €,
Kleingruppe: 80,40 €
Kursnummer: 03406002

Englisch – A1

Anfängerkurs besonders für ältere Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen, die Englisch auch auf Reisen anwenden möchten.
Lehrwerk: At your Leisure, 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
Mi, 03.02.16, 16:30 Uhr
14 U-Tage, 28 U-Std., 61,60 €,
Kleingruppe: 71,60 €
Kursnummer: 03406005

Englisch – A1

Für Interessierte mit geringen Vorkenntnissen

Der Schwerpunkt liegt auf Konversation und Kommunikation.
Lehrwerk: English Elements 1, Unit 9.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 270081

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Petra Gresser
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 04.02.16, 17:45 Uhr
14 U-Tage, 28 U-Std., 61,60 €,
Kleingruppe: 71,60 €,
Kursnummer: 03406010

Englisch – A2

Englisch für Alltag und Urlaub

Der Schwerpunkt liegt auf Konversation und Kommunikation.
Lehrwerk: English Elements 2, Unit 10.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 270081

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Petra Gresser
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 04.02.16, 16:00 Uhr
14 U-Tage, 28 U-Std., 61,60 €,
Kleingruppe: 71,60 €
Kursnummer: 03406006

English Refresher – A2

Wir lesen kurze Texte und wiederholen die Grammar Basics.
Kein Unterricht in den Ferien.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 252883

Stuhr

Ev. Gemeindehaus, Stuhler Landstr. 142
Christine Müller
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 03.02.16, 09:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 62,80 €
Kursnummer: 21406001

Englisch – A2

Lehrwerk: Fairway 2, Klett Verlag, Unit 12.
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, 08.02.16, 18:00 Uhr
13 U-Tage, 26 U-Std., 57,20 €,
Kleingruppe: 67,20 €
Kursnummer: 03406001

Englisch – A2

Lehrwerk: Fairway 2, Unit 3.
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, 10.02.16, 18:00 Uhr
13 U-Tage, 26 U-Std., 57,20 €,
Kleingruppe: 67,20 €
Kursnummer: 03406004

Englisch – B1

Der Schwerpunkt liegt auf Konversation und Kommunikation.
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
Mi, 03.02.16, 18:00 Uhr
14 U-Tage, 28 U-Std., 75,60 €,
Kleingruppe: 85,60 €
Kursnummer: 03406009

Englisch – B1

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.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Ernest Pokel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 10.02.16, 11:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 64,80 €,
Kleingruppe: 74,80 €,
Kursnummer: 03406011

Relaxed English Conversation – B1

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.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Ernest Pokel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 10.02.16, 09:15 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 64,80 €,
Kleingruppe: 74,80 €,
Kursnummer: 03406012

Talk, talk, talk – B1

In einer entspannten Atmosphäre soll in diesem Kurs die Angst vor dem Sprechen in der Fremdsprache Englisch überwunden werden. Gemeinsam werden die Gesprächsthemen ausgesucht und das Vokabular vorbereitet. Let's talk, talk, talk! Kein Unterricht in den Osterferien.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Petra Gresser
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 04.02.16, 14:30 Uhr
14 U-Tage, 28 U-Std., 75,60 €,
Kleingruppe: 85,60 €,
Kursnummer: 03406014

English Conversation – B1/B2

Refresh, improve and use your English!
Lehrmaterial: In conversation B1/B2, Klett-Verlag; Band 2, ab Unit 14.
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, 08.02.16, 19:45 Uhr
13 U-Tage, 26 U-Std., 70,20 €,
Kleingruppe: 80,20 €
Kursnummer: 03406003

English Conversation and Grammar – B2

In lockerer Atmosphäre werden aktuelle Themen besprochen, Texte und Geschichten gelesen. Dabei wird die Grammatik aufgefrischt.
Kein Unterricht in den Ferien.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 252883

Stuhr

Ev. Gemeindehaus, Stuhler Landstr. 142
Christine Müller
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 03.02.16, 10:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 64,80 €,
Kleingruppe: 74,80 €
Kursnummer: 21406004

English Cambridge Advanced – B2

Es wird locker mit dem Cambridge Material gearbeitet, dabei findet Konversation ständig statt.
Lehrmittel: New Progress to proficiency self – study Students 's Book (Leo Jones – Cambridge Verlag).
Kein Unterricht in den Ferien.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 252883

Stuhr

Ev. Gemeindehaus, Stuhler Landstr. 142
Christine Müller
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 02.02.16, 09:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 64,80 €,
Kleingruppe: 74,80 €
Kursnummer: 21406005

Business English – B1

Intensivwochenende

Englisch ist eine Weltsprache, die wir im Berufsleben ständig benötigen. Sowohl den Small Talk als auch alltagsübliche Gesprächssituationen lernen Sie zu meistern. Ferner erfahren Sie, wie ein Telefoncall abläuft, wie Sie Kunden beraten oder ein Produkt vorstellen können. Freuen Sie sich auf diesen berufsbezogenen Englischkurs!
Fortsetzung möglich.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 8783581

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Ines Prade
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa/So, 20./21.02.16, 09:30 – 13:45 Uhr
2 U-Tage, 10 U-Std., 30,00 €,
Kleingruppe: 35,00 €
Kursnummer: 03406013

Französisch schnell und leicht – A1

Bienvenue! Hier können Sie in entspannter Runde mit vielfältigen Materialien Französisch schnell und leicht erlernen.
Lehrwerk: Voyage 1, Klett-Verlag.
Fortsetzung möglich.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 8783581

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Ines Prade
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 05.02.16, 17:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 62,80 €
Kursnummer: 03408001

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, 04.02.16, 11:00 Uhr
15 U-Tage, 30 U-Std., 81,00 €,
Kleingruppe: 91,00 €
Kursnummer: 21408005



Französisch für den Urlaub

Mit viel Spaß lernen Sie in einer entspannten Atmosphäre Französisch. Themen sind Einkaufen, Hotel, Restaurant, Wegbeschreibung u.a., »vive la France«
Fortsetzung möglich.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 8783581

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Ines Prade
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa/So, 27./28.02.16, 9:30 – 13:45 Uhr
2 U-Tage, 10 U-Std., 25,00 €,
Kleingruppe: 30,00 €
Wochenendseminar
Kursnummer: 03408000

Italienisch für den Urlaub – A1

Bella Italia ist immer eine Reise wert. Tauchen Sie ein in die italienische Sprache und lernen Sie, wie Sie sprachlich Ihren Urlaub u.a. im Hotel, im Restaurant und beim Einkaufen meistern können.
Fortsetzung möglich.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 8783581

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Ines Prade
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa/So, 12./13.03.16, 9:30 – 13:45 Uhr
2 U-Tage, 10 U-Std., 25,00 €,
Kleingruppe: 30,00 €
Wochenendseminar
Kursnummer: 03409000

Italienisch 4 – A1

Für Interessierte mit geringen Vorkenntnissen.
Lehrwerk: Espresso 1, ab Lektion 7.
Kein Unterricht in den Osterferien.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Katja Terrasi
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 11.02.16, 18:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 62,80 €
Kursnummer: 03409001

Italienisch 6 mit Muße – A1

Für Interessierte mit geringen Vorkenntnissen.
Lehrwerk: Espresso 1, Lezione 10.
Kein Unterricht in den Ferien.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 8356263

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Magdalena Kulfan
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 05.02.16, 10:45 Uhr
13 U-Tage, 26 U-Std., 57,20 €,
Kleingruppe: 67,20 €
Kursnummer: 03409601

Italienisch 6 mit Muße – Intermezzo A1

Zum Auffrischen und Festigen von Kenntnissen, bevor Sie in den A2-Kurs einsteigen.
Lehrwerk: wird am Anfang des Kurses mit den Teilnehmenden besprochen.
Kein Unterricht in den Ferien.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 8356263

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Magdalena Kulfan
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 05.02.16, 09:00 Uhr
13 U-Tage, 26 U-Std., 57,20 €,
Kleingruppe: 67,20 €
Kursnummer: 03409602

Italienisch 12 – A2

Für Interessierte mit guten Vorkenntnissen.
Kein Unterricht in den Osterferien.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Katja Terrasi
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 11.02.16, 19:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 62,80 €
Kursnummer: 03409002

Niederländisch 1 – A1

Für alle, die gerne die niederländische Sprache sprechen und das Land kennenlernen wollen.
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, 17.02.16, 16:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 62,80 €
Kursnummer: 03414001

Crash-Kurs Norwegisch 4 – 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 drei Wochenendseminare absolviert haben.
Samstag, 05.03.2016, 15:00 – 20:00 Uhr
Sonntag, 06.03.2016, 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, 05.03.16, 15:00 Uhr
2 U-Tage, 14 U-Std., 34,00 €,
Kleingruppe: 44,00 €, 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, 24.02.16, 19:30 Uhr
13 U-Tage, 26 U-Std., 70,20 €,
Kleingruppe: 80,20 €
Kursnummer: 21415003

Russisch in 24 Stunden 3 – 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 U.S.A., 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 6.
Termine: 05.03., 23.04., 21.05., 11.06.
jeweils von 10:00 – 15:00 Uhr.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Natalie Savcenko
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 05.03.16, 10:00 Uhr
4 U-Tage, 24 U-Std., 96,00 €, inkl. Pausengetränke.
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 03419004

Spanisch 1 – A1

Für Interessierte ohne Vorkenntnisse.
Lehrbuch: Con Gusto 1, ab Lektion 1.
Kein Unterricht in den Ferien.
Fragen z. Kursinhalt: 04222 70129

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
José Anibal Velásque Cruz
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 04.02.16, 18:00 Uhr
15 U-Tage, 30 U-Std., 66,00 €,
Kleingruppe: 76,00 €
Kursnummer: 03422004

Spanisch mit Muße 2 – A1

Dieser Kurs setzt spanische Grundkenntnisse voraus und bietet in entspannter Atmosphäre eine Einführung in die spanische Sprache. Gemeinsam lernen wir Spanien, Land und Leute kennen, um uns in verschiedene Urlaubssituationen zurecht zu finden. Neue Teilnehmende mit entsprechenden Grundkenntnissen sind herzlich willkommen.

Lehrwerk: Con gusto A1, ab Lektion 7.
Es findet kein Unterricht statt in den Osterferien und am 03. und 10.05 sowie am 17.05.2016.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 412525

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Petra Brunckhorst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 02.02.16, 17:00 Uhr
16 U-Tage, 32 U-Std., 70,40 €,
Kleingruppe: 80,40 €
Kursnummer: 03422005

Spanisch – A2

Wir werden wichtige Themenbereiche und grammatische Strukturen erarbeiten. Der Kurs ist stark kommunikativ ausgerichtet. Willkommen sind Interessierte, die in einem beliebigen Lehrwerk der Niveaustufe A2 bereits Kenntnisse erworben haben.
Lehrwerk: Con Gusto A2, ab Unidad 7/8.
Kein Unterricht in den Ferien.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Renate Höper
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 27.01.16, 19:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 62,80 €
Kursnummer: 03422007



Computer & Co.



Windows 7 – Workshop

Arbeiten am eigenen Laptop

Sie besitzen einen Laptop oder beabsichtigen, sich in naher Zukunft einen zu kaufen. Sie möchten mit Ihrem Laptop im Internet surfen und die Möglichkeiten und Funktionen Ihres Rechners besser kennenlernen. Der Workshop richtet sich vorwiegend an »ältere« Teilnehmer/-innen, die bisher nur über geringe Kenntnisse mit einem PC verfügen.

Am ersten Nachmittag werden die Wünsche der einzelnen Teilnehmer ermittelt, um daraus gemeinsam die Lernziele und – Inhalte für die nächsten Nachmittage zu definieren. Anschließend werden die ersten Grundlagen über den PC besprochen bzw. vermittelt, wie: PC-Aufbau, Arbeiten mit Tastatur und Maus, Programme, z. B. Word Pad, Paint, Taschenrechner. Mit folgenden Themen beschäftigen sich die Teilnehmer, abhängig von den ermittelten Lernzielen, im Wesentlichen:

2. Nachmittag

Verbindung zum Internet und Surfen: »Googeln«, Suchen nach Informationen, Reisebuchung, Urlaubsplanung, Reisen mit der Deutschen Bundesbahn, Routenberechnung mit dem Auto

3. Nachmittag

Tastatur: Funktions- und Steuertasten, Markieren, Kopieren, Einfügen etc., Ordner und Dateien, Ordner: Struktur, Einrichten und Speichern

4. Nachmittag

Antiviren-Programm, E-Mail-Bearbeitung, versenden, weiterleiten und einfügen. Erstes Kennenlernen von Textverarbeitungsprogrammen wie MS Office Word, Open Office, und Übungen zu den oben genannten Themen.

Teilnahme-Voraussetzung: Mitbringen des eigenen Laptop mit dem Betriebssystem Win7. Fragen z. Kursinhalt: 04221 30914

Stuhr-Varrel

Gutshaus Varrel, Zufahrt über Varreler Feld
Heinz-Josef Reher
Mo, 11.01.16, 14:00 Uhr
4 U-Tage, 16 U-Std., 37,20 €
Kursnummer: X21501604

Windows 7 – Workshop

Beschreibung siehe vorherigen Kurs.
Unterrichtstage: 08.04., 18.04., 02.05.16

Stuhr-Varrel

Gutshaus Varrel, Zufahrt über Varreler Feld
Heinz-Josef Reher
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 08.04.16, 14:00 – ca. 18:00 Uhr
3 U-Tage, 16 U-Std., 37,20 € inkl. Pausenkaffee
Kursnummer: 21501604

Erste Schritte mit Windows 10

Die neuen Funktionen

Sie lernen die Oberfläche und das Menü vom neuen Windows 10 kennen. Es wird auf einfache Einstellmöglichkeiten und Anpassungen von Win 10 eingegangen. Teilnahme-Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit dem PC.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
IT-Team
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 29.04.16, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 15,60 €,
Kleingruppe: 20,60 €, inkl. Pausenkaffee
Tagesseminar
Kursnummer: 03501001

Windows 10 Crashkurs

Der schnelle Weg zu mehr Effizienz

Sie setzen schon Microsoft Windows ein – aber was hat sich Microsoft denn nun wieder Neues ausgedacht? Jetzt können Sie sich ärgern und mühsam jeden einzelnen »Felsbrocken« aus dem Weg räumen. Wir empfehlen: Lassen Sie sich in kürzester Zeit von einem Windows-Profi up-to-speed bringen und werden Sie so zum produktiven Windows 10-Nutzer. Teilnahmevoraussetzung: Windows-Grundkenntnisse.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
IT-Team
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 27.02.16, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 27,00 €,
Kleingruppe: 32,00 €, inkl. Pausenkaffee
Tagesseminar
Kursnummer: 03501012

Erste Schritte mit dem 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; Datensiche-

rung mit TimeMachine; Programme richtig installieren; Tipps, Tricks und Programm-Empfehlungen.

Voraussetzungen: allgemeine Computer-Grundkenntnisse

Bitte das eigene Apple MacBook / iMac (Betriebssystem OSX 10.6.8 oder neuer) mitbringen.

Fr, 18:00 Uhr – 21:15 Uhr; Sa, 09:00 Uhr – 12:15 Uhr; So, 10:00 Uhr – 13:15 Uhr

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Martin Nittscher

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 26.02.16, 18:00 Uhr

3 U-Tage, 12 U-Std., 46,80 €,
Kleingruppe: 56,80 €, inkl. Pausenkaffee
Kursnummer: 03501016

Apple MacBook oder iMac – Vertiefungskurs

»Die tägliche Anwendung«

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; die Vorschau; Anlegen und Einrichten einer persönlichen Apple-ID; App-Store und Software-Aktualisierung; Konfiguration und Bedienung von Mail, Adressbuch (Kontakte) und Kalender; Safari (Internet-Browser) und Alternativen; 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.

Teilnahmevoraussetzung: Grundkenntnisse OSX gemäß Einsteigerkurs
Mitzubringen = Apple MacBook / iMac (Betriebssystem OSX 10.6.8 oder neuer)

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Martin Nittscher

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 07.04.16, 18:30 Uhr

3 U-Tage, 12 U-Std., 58,80 €,
Kleingruppe: 68,80 €, inkl. Pausenkaffee
Kursnummer: 03501015

Apple iPhone & iPad – Grundkurs für Einsteiger

Dieser Kurs gibt Ihnen einen umfassenden Einblick in alle wichtigen Funktionen und Möglichkeiten von iPhone, iPad und iPod Touch. Von der richtigen Bedienung über die persönliche Konfiguration bis zu praktischen Anwendertipps wird alles detailliert erklärt.

Inhalte: Grundeinstellungen und Bedienung; Einrichten der persönlichen Apple-ID; Verbindung mit dem Internet, Apps suchen, finden, kaufen und verwalten; Musik, Filme und Bücher kaufen und verwalten; Kamera-Bedienung; Fotos verwalten; Surfen im Internet; kostenlose Nachrichten mit iMessage verschicken; Empfehlungen für nützliche Apps.

Teilnahmevoraussetzung: Computer-Grundkenntnisse.

Bitte das eigene iPhone oder iPad mitbringen (Betriebssystem iOS 7 oder höher).

Fr, 18:00 Uhr – 21:15 Uhr;
Sa, 09:00 Uhr – 12:15 Uhr;
So, 10:00 Uhr – 13:15 Uhr

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Martin Nittscher

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 01.03.16, 18:00 Uhr

3 U-Tage, 12 U-Std., 46,80 €,
Kleingruppe: 56,80 €, inkl. Pausenkaffee
Kursnummer: 03501017

Apple iPhone & iPad – Vertiefungskurs

In diesem Kurs lernen Sie Ihr iPhone, iPad oder iPod Touch noch besser kennen und erfahren, wie Sie die vielfältigen Funktionen optimal nutzen können. Neben hilfreichen Anwender-Tipps zu den richtigen Einstellungen werden die Möglichkeiten und Funktionsweise von iCloud ausführlich erklärt. Außerdem zeigen wir, wie man Daten mit dem Computer austauschen und Office-Dokumente lesen, bearbeiten und erstellen kann.

Inhalte: Erweiterte Einstellungen und Tipps & Tricks zur besseren Bedienung; Safari, Mail, Kalender und Adressbuch optimal nutzen; Erinnerungen, Mitteilungen, Privatsphäre, Sicherheitseinstellungen etc.; alles rund um „iCloud“ (Einstellungen, Funktionsweise, Backup); Daten-Austausch und Synchronisierung mit dem Computer (iTunes und Alternativen);

Office-Dokumente lesen, bearbeiten und erstellen.

Voraussetzungen: Grundkenntnisse in iOS gemäß Einsteigerkurs.

Bitte das eigene iPhone oder iPad mitbringen (Betriebssystem iOS 7 oder höher).

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Martin Nittscher

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 26.04.16, 18:30 Uhr

3 U-Tage, 12 U-Std., 46,80 €,
Kleingruppe: 56,80 €, inkl. Pausenkaffee
Kursnummer: 03501018

Tabellenkalkulation EXCEL 2013 – der Einstieg

Hier lernen Sie die Benutzeroberfläche und die Funktionsweise der (neuen) 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 ersten 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
Do, 18.02.16, 19:00 Uhr

4 U-Tage, 12 U-Std., 42,00 €,
Kleingruppe: 52,00 €
Kursnummer: 03502006

Tabellenkalkulation EXCEL 2013 – 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 geschaltete 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.
Skript/Bücherkosten: 16,60 € soweit erforderlich.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Rainer Wieben
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 07.04.16, 19:00 Uhr
4 U-Tage, 12 U-Std., 42,00 €,
Kleingruppe: 52,00 €
Kursnummer: 03502007

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
Fr, 15.01.16, 17:00 Uhr
2 U-Tage, 10 U-Std., 43,00 €,
Kleingruppe: 48,00 €, inkl. Skript und Pausenkaffee.
Wochenendseminar
Kursnummer: X03501030

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Harald Klapproth
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 04.03.16, 17:00 Uhr
2 U-Tage, 10 U-Std., 43,00 €,
Kleingruppe: 48,00 €, inkl. Skript und Pausenkaffee.
Wochenendseminar
Kursnummer: 03501030

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Harald Klapproth
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 03.06.16, 17:00 Uhr
2 U-Tage, 10 U-Std., 43,00 €,
Kleingruppe: 48,00 €, 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, 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, 15.04.16, 17:00 Uhr
2 U-Tage, 10 U-Std., 43,00 €, Kleingruppe: 48,00 €, inkl. Skript und Pausenkaffee.
Wochenendseminar
Kursnummer: 03501031

Videobearbeitung von A bis Z

Wussten Sie, dass ca. 80% aller Videoaufnahmen unbearbeitet bleiben? In diesem Kurs werden Ihnen die theoretischen Grundlagen der Videobearbeitung näher gebracht. Sie lernen die Software »Video de Luxe« ausführlich kennen. Themen-Schwerpunkte: Einführung Videobearbeitung, Vorspann, Untertitel & Abspann gestalten, Effekte mit Fotos und Videos kombinieren, Audibearbeitung für Videoton, Videos auf DVD & BlueRay brennen
Fragen z. Kursinhalt: 0421 562762

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Peter Annert
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 12.03.16, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 19,50 €,
Kleingruppe: 24,50 €, inkl. Pausenkaffee
Kursnummer: 21501001

Mehr Raum für kreative Köpfe

Filme perfektionieren mit »Video de Luxe«

Sie beherrschen bereits alle Grundlagen, um ein interessantes Projekt mit »Video de Luxe« zu erstellen, wollen sich aber vertiefende Kenntnisse zu der Programmoberfläche und speziellen Funktionen aneignen? In diesem Seminar werden Ihnen professionelle Anwendungsbeispiele gezeigt und wertvolle Tipps gegeben, die Sie zuhause leicht anwenden können, um Ihre Videoaufnahmen bis ins Detail zu bearbeiten. Themen-Schwerpunkte:

- Kreativität: kinoreife Effekte wie Zeitlupen und Bildstabilisator
- Optimierung: Effektive Werkzeuge, z. B. MultiCam-Editing, Screencapturing
- Veröffentlichen: Zahlreiche Exportmöglichkeiten

Fragen z. Kursinhalt: 0421 562762



Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Peter Annert
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 09.04.16, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 19,50 €,
Kleingruppe: 24,50 €, inkl. Pausenkaffee
Kursnummer: 21501002

Erleben Sie Ihre Videos völlig neu**Zum eigenen Film mit Video de Luxe**

Den Umgang mit der Kamera beherrschen Sie, doch die Bearbeitung von Ihrem Video macht Ihnen zu schaffen? In diesem Seminar erlernen Sie in angenehmer Atmosphäre, wie Sie aus bisher ungenutztem Videomaterial beeindruckende Filme erstellen können.

Die Grundlagen der Videobearbeitung werden am PC mit aktueller Software-Version an praktischen Beispielen vorgeführt und besprochen.

Themen-Schwerpunkte:

- Der erste Schritt: Importmöglichkeiten
- Best of: Exaktes Schneiden
- Kreative Gestaltung: Hochwertige Blenden, Übergänge und Effekte
- Perfekter Sound: Originalton und Hintergrundmusik bearbeiten
- Feinschliff: Einbinden von Titeln
- Feature: Reiserouten-Animation
- Der letzte Schritt: Film auf DVD/BlueRay brennen

Fragen z. Kursinhalt: 0421 562762

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Peter Annert
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 23.04.16, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 19,50 €,
Kleingruppe: 24,50 €, inkl. Pausenkaffee
Kursnummer: 21501003

Tablet**Einführung in das Betriebssystem Android**

Die Unterschiede zwischen Smartphone, Tablet und PC werden zu Beginn erläutert. Der Kurs gibt Ihnen einen Einblick in die wichtigen Funktionen und Möglichkeiten eines Tablets mit dem Android Betriebssystem der Version 4. Die Benutzeroberfläche sowie die Statusleiste werden erklärt und die Unterschiede zu Windows und dem iOS Betriebssystem aufgezeigt. Es

wird ein Einblick in den Homebildschirm und die damit verknüpften Funktionen gegeben. Darüber hinaus werden allgemeine Einstellungen und Energieoptionen im Unterricht behandelt und das Installieren von Programmen (Apps) aus dem PlayStore vorgeführt. Dieser Kurs ist bedingt auch für Smartphone-Anwender geeignet. Bitte ein Android-Tablet oder -Smartphone inkl. Ladekabel und Zugangsdaten mitbringen. Unterrichtstage: Do, 04.02. und 18.02.16, jeweils 18:00 – 21:15 Uhr.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
EDV Dozententeam
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 04.02.16, 18:00 Uhr
2 U-Tage, 8 U-Std., 31,20 €,
Kleingruppe: 36,20 €, 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, 06.02.16, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 23,40 €,
Kleingruppe: 28,40 €, inkl. Pausenkaffee
Kursnummer: 03501002

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
EDV Dozententeam
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 21.05.16, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 23,40 €,
Kleingruppe: 28,40 €, inkl. Pausenkaffee
Kursnummer: 03501004

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, 12.03.16, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 19,50 €,
Kleingruppe: 24,50 €, inkl. Pausenkaffee
Kursnummer: 03501003

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
EDV Dozententeam
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 11.06.16, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 19,50 €,
Kleingruppe: 24,50 €, inkl. Pausenkaffee
Kursnummer: 03501005

Tastschreiben am PC

Erarbeitung des Tastenfeldes nach der 10-Finger-Tastschreibmethode.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 893595

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Brigitte Stockmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 08.02.16, 18:30 Uhr
7 U-Tage, 14 U-Std., 43,40 €
Kursnummer: 03504001



Weyhe



Weyhe

Gesellschaft 125

Kultur 130

Gesundheit 132

Sprachen 139

Computer & Co. 143



Meike Lahusen

Fachbereiche Kulturelle Bildung,
Sprachen, Computer & Co.
Am Walde 18, 28844 Weyhe
Tel. 0421 8099728
Mobil 0171 1446942
Fax 0421 805220
lahusen@t-online.de

Birgit Struthoff

Fachbereiche
Gesellschaft und Gesundheit
Leester Straße 51, 28844 Weyhe
Tel. 0421 892207
birgitstruthoff@gmx.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

i Bei Abwesenheit der jeweiligen örtlichen Leitung vertreten sich Frau Struthoff und Frau Lahusen gegenseitig.

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
- Altes Rathaus, Leeste, Henry-Wetjen-Platz 4 bei der Kirche Leeste, weißes Gebäude, VHS-Räume in der 1. Etage, Eingang: Gebäuderückseite vom DRK- und Notärztlichen Dienst
- 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 Weiduferr 30
- Gymnastikraum des TSV Weyhe-Lahausen im Vereinsheim, 1. Gebäude am Eingang der Zentralsportanlage
- VHS im Bahnhof Kirchweyhe. Eingang Parkplatzseite Nord (am Fahrstuhl).



Gesellschaft

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 Grundschulkinder 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-Leeste

Altes Rathaus, Henry-Wetjen-Platz 4
Salwa Jaber

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

So, 07.02.16, 10:30 Uhr

6 U-Tage, 12 U-Std., 35,00 €

Kursnummer: 12100702

Weyhe-Leeste

Altes Rathaus, Henry-Wetjen-Platz 4
Salwa Jaber

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

So, 07.02.16, 12:00 Uhr

6 U-Tage, 12 U-Std., 35,00 €

Kursnummer: 12101030

Weyhe-Leeste

Altes Rathaus, Henry-Wetjen-Platz 4
Salwa Jaber

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

So, 10.04.16, 10:30 Uhr

9 U-Tage, 18 U-Std., 45,00 €

Kursnummer: 12101031

Weyhe-Leeste

Altes Rathaus, Henry-Wetjen-Platz 4
Salwa Jaber

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

So, 10.04.16, 12:00 Uhr

9 U-Tage, 18 U-Std., 45,00 €,

Kleingruppe: 55,00 €

Kursnummer: 12101032

Lenkungsgruppe Familienpaten und Asylbegleitung

Familienpaten und Asylbegleiter sollen vor ihrem Einsatz in grundlegenden Dingen beraten werden. Ergänzend zu dem Angebot des Landkreises werden in Weyhe Möglichkeiten und Notwendigkeiten der Beratung und Unterstützung der Paten erarbeitet werden, um eine erfolgreiche Umsetzung des Familienpatenprogramms zu erreichen. In Kooperation mit der Gemeindeverwaltung werden Veranstaltungen koordiniert.

Einmal monatlich mit alternierenden Sitzungstagen.

Fragen z. Kursinhalt: 0421 892207

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe,
Bahnhofplatz

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mo, 08.02.16, 18:00 Uhr

6 U-Tage, 18 U-Std., entgeltfrei

Kursnummer: 12100098

Gesprächskreis Familienpaten

Familienpaten betreuen ehrenamtlich Flüchtlinge und Asylbewerber in der Gemeinde Weyhe. In diesem Gesprächskreis sollten Themen wie Abgrenzung, persönliche Betroffenheit, systematische Betrachtungsweisen oder Enttäuschung und Demotivation unter der Leitung von Mediatoren aufgearbeitet werden. In Kooperation mit den evangelischen Kirchen der Gemeinde Weyhe und der Gemeinde Weyhe.

Der Gesprächskreis trifft sich einmal im Monat. Die Termine werden in der örtlichen Presse bekannt gegeben.

Fragen z. Kursinhalt: 04203 707550

Weyhe-Leeste

Alte Wache, Agenda-Raum
Ivonne Beneke

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Do, 04.02.16, 19:30 Uhr

5 U-Tage, 15 U-Std., entgeltfrei

Kursnummer: 12100099

Muttersprachlicher Frauentreff – Arabisch

Frauen aus arabischen Ländern diskutieren in ihrer Muttersprache u.a. über Fragen der Integration, Kindererziehung, Haushalt, Krankheiten, Seniorenbetreuung. Der Frauentreff bietet arabischen Frauen, die neu in Deutschland sind, die Möglichkeit, in ihrer Muttersprache Kontakte zu knüpfen.

Anmeldung erforderlich!

Fragen z. Kursinhalt: 0421 8062672

Weyhe-Leeste

Altes Rathaus, Henry-Wetjen-Platz 4
Salwa Jaber

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 12.02.16, 16:00 Uhr
5 U-Tage, 15 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 12100706

Weyhe-Leeste

Altes Rathaus, Henry-Wetjen-Platz 4
Salwa Jaber

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 22.04.16, 16:00 Uhr
6 U-Tage, 18 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 12100707

Interkultureller Frauengesprächskreis

in Kooperation mit dem Gleichstellungsbüro der Gemeinde Weyhe

Frauen aus unterschiedlichen Nationen und Kulturkreisen diskutieren unter der fachlichen Leitung wechselnder Dozenten politische, wirtschaftliche, pädagogische und kulturelle Themen.

Fragen z. Kursinhalt: 0421 808297

Weyhe

Frauzentrum, im Bruch 17
Ilona Güttler

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 02.02.16, 15:00 Uhr
17 U-Tage, 51 U-Std., entgeltfrei
Frauen
Kursnummer: 12100701

Arabisch-deutscher Gesprächskreis für junge Erwachsene

Wir diskutieren aktuelle politische und gesellschaftliche Fragen und lernen so die Sichtweisen der jeweils anderen kennen. Neue Teilnehmer/-innen sind jederzeit willkommen.

14-täglich

Fragen z. Kursinhalt: 0421 8062672

Weyhe-Leeste

Altes Rathaus, Henry-Wetjen-Platz 4
Salwa Jaber

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 05.02.16, 16:00 Uhr
9 U-Tage, 27 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 12100003

Gesprächskreis »Guttun macht Schule«

in Kooperation mit dem SoVD Kirchweyhe

Unter fachlicher und pädagogischer Leitung diskutieren die Teilnehmenden Fragen der Arbeit mit leseschwachen Schülern, der speziellen Unterstützung von Kindern mit Migrationshintergrund und der Zusammenarbeit von Senioren und Kindern bzw. Jugendlichen.

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Raum 1.1,
Bahnhofsplatz
Christa Rödiger

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 04.04.16, 10:00 Uhr
2 U-Tage, 8 U-Std., entgeltfrei
Arbeitskreis
Kursnummer: 12100002

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
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 01.02.16, 19:00 Uhr
6 U-Tage, 18 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 12101009

Geschichtswerkstatt Weyhe

In der Geschichtswerkstatt Weyhe soll die vielfältige Geschichte der Gemeinde Weyhe und ihrer einzelnen Ortsteile in Arbeitsgruppen langfristig erforscht, dokumentiert und der Öffentlichkeit zugänglich gemacht werden.

Die Geschichtswerkstatt behandelt unterschiedliche Themen parallel. Die Kurstage können variieren und richten sich nach den Bedürfnissen der Teilnehmer.
Fragen z. Kursinhalt: 04203 2338

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Raum 1.1,
Bahnhofsplatz

Hermann Greve
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 12.02.16, 16:00 Uhr
8 U-Tage, 24 U-Std., entgeltfrei
Arbeitskreis
Kursnummer: 12101001

Die Hache

Sein erstes Hachebuch veröffentlichte Wilfried Meyer 1992. Es ist längst vergriffen, aber die Nachfragen rissen nicht ab. Darum begann der Verfasser vor fünf Jahren, sich dem Thema wieder zuzuwenden. Die Hache ist inzwischen das erste Gewässer in Niedersachsen, das biologisch durchgängig ist. Wind- und Wassermühlen, Brücken, Stauwerke, Badestellen, Nebenflüsse, Bauern- und Gutshöfe entlang der 32 km langen Hache gehören zur umfangreichen Thematik. Viele Menschen, die in der Hache leben und arbeiten, erzählten ihm ihre Geschichte. Historische Ansichten stellt er aktuellen Bildern gegenüber. Zahlreiche bislang nicht veröffentlichte Luftaufnahmen verdeutlichen dem Betrachter, wie die Hache unsere Landschaft und Siedlungen geprägt hat.
Fragen z. Kursinhalt: 0421-8984664

Weyhe-Leeste

Alte Wache, Saal
Wilfried Meyer
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
So, 28.02.16, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 6,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: 12111034

Vogelkurs am Rieder See

in Kooperation mit dem NABU Weyhe

Der Rieder See hat sich zu einem interessanten Biotop entwickelt. Die verschiedensten Vogelarten kann man dort hören, manchmal auch sehen. Die Nachtigall entzieht sich häufig dem Beobachter, aber umso deutlicher ist ihr einmaliger Gesang im Gebüsch zu hören. Fitis, Zilpzalp und Teichrohrsänger gehören ebenfalls zu den regelmäßigen Gästen. Die Teilnehmenden sollten der Witterung entsprechende Kleidung mitbringen. Bei stark windigem oder regnerischem Wetter müssen wir die Exkursion kurzfristig verschieben. Treffpunkt ist die Brücke über den »Rieder Umleiter«, den Abfluss des Rieder Sees. Anmeldung erforderlich!
Fragen z. Kursinhalt: 04203 9336

Riede

Hubert Sturm
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
So, 08.05.16, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Exkursion
Kursnummer: 12104017

Gehölzschnitt im Nutz- und Ziergarten

Obstgehölze, blühende Ziersträucher und immergrüne Gehölze brauchen zur Entfaltung ihrer Trag- und Blühfähigkeit regelmäßig einen fachgerechten Gehölzschnitt. Nach einer Einführung in die theoretischen Grundlagen des Schnittes verschiedener Gehölze üben die Teilnehmer den richtigen Baumschnitt im Freigelände an unterschiedlichen Obstgehölzen, Ziersträuchern und immergrünen Gehölzen unter fachkundiger Anleitung. Bitte mitbringen: festes Schuhwerk, Arbeitshandschuhe, eine Astschere und eine kleine Säge.
Fragen z. Kursinhalt: 04203 6785

Weyhe

Baumschule Lehmann, Im Bruch 63
Lothar Kattner
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 20.02.16, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,50 €
Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: 12114008

Gästeführung Weyhe

Alle Führungen mit Anmeldung. Kosten jeweils 2,00/3,00 € pro Person.
Buchung und Fragen zum Kursinhalt nur bei den jeweiligen GästeführerInnen

Ortsteil Kirchweyhe - Historie und Gegenwart

Freitag, 28. März, 15:00 Uhr
Bahnhofstraße 54 (Kreissparkasse)
Regina Glawon, Kerstin Wecky
Tel. 04203 9521
regina.glawon@yahoo.de

Wasser und Mehr

Freitag, 15. April, 15:00 Uhr
Parkplatz Dreyer Hafen (Alte Weser)
Annelie Schocke, Tel. 04203 4891
flor-eilenna@t-online.de

»Der Weg ist das Ziel«

Freitag, 22. April, 14:00 Uhr
Hauskamp 22 (Schützenverein Lahausen)
Erika Klein, Tel. 0421 801186
klein-erika@hotmail.de

Hinter den Kulissen des Weyher Theaters

Samstag, 30. April, 11:00 Uhr
Marktplatz in Kirchweyhe
Erika Christmann, Tel. 0421 803232
h.e.christmann@t-online.de

Die Nasir-Moschee in Stuhr-Brinkum

Donnerstag, 12. Mai, 14:00 Uhr
Busplatz in Leeste
Ingrid Schierenbeck, Tel. 0421 8785444
ihs-leeste@t-online.de

Auf den Spuren der Kirchweyher Eisenbahngeschichte

Freitag, 20. Mai, 15:00 Uhr
Bahnhofplatz in Kirchweyhe
Wilfried Meyer, Tel. 0421 8984664
w.meyer.weyhe@t-online.de

Weyher Rallye für Jung und Alt

Samstag, 28. Mai, 14:00 Uhr
Wassermühle in Sudweyhe
Erika Klein, Tel. 0421 801186
klein-erika@hotmail.de

Gartenträume in Weyhe

Samstag, 11. Juni, 14:00 Uhr
Parkplatz REWE – Markt in Erichshof B6
Sonja Pade, Tel. 0421 893827
sonnypade@t-online.de

Hof Kleemeyer

Freitag, 15. Juli, 15:00 Uhr
Apelsdamm 82 in Sudweyhe
Annelie Schocke, Tel. 04203 4891
flor-eilenna@t-online.de

Use Karkhoff, een Oort twischen Truer un Leven

Freitag, 22. Juli, 15:00 Uhr
Marienkirche in Leeste
Ingrid Schierenbeck, Tel. 0421 8785444
ihs-leeste@t-online.de

Lahausen entdecken

Freitag, 19. August, 15:00 Uhr
Hauptstraße 90 (Restaurant RiBecca)
Regina Glawon, Tel. 04203 9521
regina.glawon@yahoo.de

Extra – Touren:

Wo die Weser einen großen Bogen macht

Besichtigungstour mit Fahrrad und Weserschiff
Donnerstag, 16. Juni, 12:00 Uhr
Busplatz in Leeste
Gesamtkosten: 21 € / Person (inkl. Schifffahrt und Führung Spielbank)
Erika Christmann, Tel. 0421 803232
h.e.christmann@t-online.de

Dat lüttje Museum – Leben und Handwerk in Arsten

Freitag, 12. August, 12:30 Uhr
Treffpunkt: Busplatz in Leeste
Erika Christmann, Tel. 0421 803232
h.e.christmann@t-online.de



Mein Kind will studieren. Wer bezahlt das Studium?

Für Eltern, deren Kinder studieren wollen oder deren Kinder sich bereits im Studium befinden und die Fragen zum Ausbildungsunterhalt haben. Dabei geht es um den gesetzlichen Unterhaltsanspruch der Kinder in verschiedenen Familienkonstellationen und um die Voraussetzungen für die Beantragung von Bafög, die Antragstellung, die Dauer der Förderung und die Rückzahlung. Außerdem werden Möglichkeiten der elternunabhängigen Förderung und verschiedener Bildungskredite dargestellt. Fragen z. Kursinhalt: 04203 707550

Weyhe-Leeste

KGS, Kleines Forum
Ivonne Beneke

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Der Termin wird in der örtlichen Presse bekannt gegeben.
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 12105003

Vorsorgevollmacht, 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
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 25.02.16, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,50 €
Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: 12105007

Testament

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
Dr. Sabine Weymann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 10.03.16, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,50 €
Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: 12105005

Rechtliche Aspekte rund um den Minijobs

In diesem Vortrag werden für Arbeitgeber und auch Arbeitnehmer rechtliche Fragen wie Mindestlohn, Arbeitsvertrag, Versicherungsschutz, Sozialabgaben etc. erläutert. Fragen zum Kursinhalt: 04203 707550
Fragen z. Kursinhalt: 04203 707550

Weyhe-Leeste

Alte Wache, Saal
Ivonne Beneke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 04.04.16, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 12105008

Abschiednehmen ist nicht leicht – Trauer annehmen und meistern

Abschiede gehören zu den Erfahrungen, die sich sehr schwer und traurig anfühlen. Ob wir jemanden durch den Tod verloren haben oder auch wenn jemand, der uns nahe steht, uns verlässt - oft kommt es dann zur Warum - Frage. Und doch gilt es auch auch bei solchen Erfahrungen, die Chancen dieser tiefen Empfindungen zu

nutzen und darin etwas Gutes zu entdecken. Es gilt, die Türen zu erkennen, die sich nun auftun, sich selbst zu entfalten und die Frage anzugehen: »Wer bin ich? Und was mache ich hier?«
Fragen z. Kursinhalt: 04203 7851015

Weyhe

VHS im Bahnhof, Bahnhofplatz
Hagen Kleindienst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 18.02.16, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €
Vortrag
Kursnummer: 12108004

Vitamine für die Seele – entspannen und wohlfühlen

Unser Körper braucht Vitamine um gesund zu bleiben. Und unsere Seele? »Vitaminmangel« der Seele dämpft Freude und Hoffnung. Er lässt Zweifel wachsen und Vertrauen schwinden. In diesem Seminar finden Sie alles, was Sie für eine »Vitaminkur« der Seele benötigen. Zehn »vitaminhaltige« Portionen, ansprechend zubereitet, stärken die Widerstandskraft und fördern die geistige Vitalität. Sie werden erleben, wie positiv sich die Dosierung auf Ihr Leben auswirkt.

Am Sonntag von 10:00 bis 14:00 Uhr
Fragen z. Kursinhalt: 0421 893827

Weyhe

VHS im Bahnhof, Bahnhofplatz
Sonja Pade
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 05.03.16, 10:00 Uhr
2 U-Tage, 12 U-Std., 36,00 €,
Kleingruppe: 46,00 €
Wochenendseminar
Kursnummer: 12107009

Von Trennungen und anderen Krisen – Neue Perspektiven gewinnen

In jedem Leben gibt es Krisen, die häufig ausgelöst werden durch den Herzschmerz einer Trennung, Krankheit oder Armut. Viele Menschen fallen in ein tiefes Loch. Wie komme ich aus dem seelischen Tief weider heraus? - »Wir hatten uns versprochen, ein Leben lang treu zu sein« - doch was bedeutet Treue und Vertrauen, was ist Liebe? In diesem Vortrag sollen mögliche Antworten auf diese Fragen gefunden werden.

Fragen z. Kursinhalt: 04203 7851015

Weyhe

VHS im Bahnhof, Bahnhofplatz
Hagen Kleindienst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 07.04.16, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €
Vortrag
Kursnummer: 12108005

Ich bin – ich kann – ich will

Selbstsicherheit ist der Schlüssel zum Erfolg

Haben Sie auch häufig das Gefühl von anderen übervorteilt zu werden? Lassen Sie sich leicht von eigenen Entschlüssen abbringen? Fällt es Ihnen schwer Entscheidungen zu treffen? Unsicherheit und Ängste führen oft zu Minderwertigkeitsgefühlen, fehlendem Durchsetzungsvermögen und sozialem Rückzug. Sie behindern selbstbestimmtes Handeln und schwächen die Ausstrahlungskraft. Machen Sie Schluss damit! Werden Sie sich über den Wert Ihrer Persönlichkeit bewusst und übernehmen Sie Verantwortung für ein Leben in eigener Regie. Es werden Methoden und Techniken zur Stärkung des Selbstwertgefühls vorgestellt. Sie erfahren, wie Sie eigene Unsicherheiten und Ängste erkennen und bewältigen können.

Am Sonntag von 10:00 Uhr bis 14:00 Uhr
Fragen z. Kursinhalt: 0421 893827

Weyhe

VHS im Bahnhof, Bahnhofplatz
Sonja Pade
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 23.04.16, 10:00 Uhr
2 U-Tage, 12 U-Std., 50,00 €,
Kleingruppe: 60,00 €
Wochenendseminar
Kursnummer: 12107002

Selbstbewusst durch bewusstes Sprechen

»Eigentlich würde ich ja gerne ..., aber ich muss noch ...« Diese oder ähnliche Formulierungen sind uns wohl allen vertraut. Es sind die alltäglichen Worte, die ganz unmerklich, einen negativen Einfluss auf unser Leben und erleben haben und es unnötig erschweren. Häufiger als wir ahnen, verwandelt die heimliche Kraft dieser Worte das Gesagte – in das Gegenteil – was wir tatsächlich fühlen oder mitteilen wollen. Durch den Gebrauch solcher Begriffe verhindern wir die Befriedigung unserer wahren Bedürfnisse und die Erfüllung unserer Wünsche. Dieses Seminar regnet Gelegenheiten zur Veränderung. Verschiedene Beispiele und Übungen regen dazu an, sich der Vielschichtigkeit sowie der Irreführung umgangssprachlicher Begriffe bewusst zu werden und über die Sprache wieder zu sich selbst zu finden.

Am Samstag von 10:00 Uhr bis 14:00 Uhr
Fragen z. Kursinhalt: 0421 893827

Weyhe

VHS im Bahnhof, Bahnhofplatz
Sonja Pade
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 28.05.16, 10:00 Uhr
2 U-Tage, 12 U-Std., 36,00 €,
Kleingruppe: 46,00 €
Kursnummer: 12107718

Arbeitskreis Kindertagespflege in Weyhe

in Kooperation mit der Gemeinde Weyhe
Der Arbeitskreis trifft sich 1. Mittwoch im Quartal.

Anmeldung und Information bei der Gemeinde Weyhe Tel. 04203 71-230
Fragen z. Kursinhalt: 04203 71-230

Weyhe

Rathaus
Frau Weidenhöfer und Frau Goldack
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 06.04.16, 19:30 Uhr
2 U-Tage, 6 U-Std., entgeltfrei
Arbeitskreis
Kursnummer: 12106006



SprachLos e.V.
Fachberatung
bei sexualisierter Gewalt
Tel. 0421 / 809 1005
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

Experimentelle Acryl-Malerei

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, so dass unverwechselbare Unikate entstehen.

Fragen z. Kursinhalt: 04203 2732

Weyhe-Kirchweyhe

»Trafo«, Kirchweyher Str. 51

Marianne Sfalanga

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 02.02.16, 19:30 Uhr

15 U-Tage, 30 U-Std., 75,00 €

Kursnummer: 12205002

Landschaftsbild – Umgang mit Bleistift, Pastellkreide, Aquarell- und Acrylfarbe

Hier durchlaufen Sie an einem Tag den Prozess der Bildgestaltung mit verschiedenen Techniken und Materialien zur Herstellung eines Landschaftsbildes. Wir beginnen mit dem Zeichnen (Bleistift, Kohle, Pastell), gestalten Übungen in Aquarell (Lasur- und Nasstechnik) und nutzen diese zur Entwicklung eines Bildes. Wer möchte, kann dann in Acryl weitermalen und sein Bild gestalten. Sie erhalten Anregung und Ideen unter Berücksichtigung von Bildaufbau, Komposition, Farbgebung, Struktur. Der Kurs ist geeignet für Einsteiger/-innen und leicht fortgeschrittene Maler/-innen.

Eine Materialliste wird zugesandt.

Fragen z. Kursinhalt: 04242 4077

Weyhe

VHS im Bahnhof, Bahnhofplatz

Silvia Lauer-Schulz

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Sa, 02.04.16, 10:00 Uhr

1 U-Tag, 10 U-Std., 25,00 €,

Kleingruppe: 30,00 €

Kursnummer: 12205001

Malen und Gestalten mit Farben

in Kooperation mit dem Behindertenwohnheim Weyhe-Lahausen

Wir experimentieren mit Farben, Formen und gestalten kleine und große Kunstwerke.

Fragen z. Kursinhalt: 04203 2732

Weyhe-Lahausen

Behindertenwohnheim, Schlehenkamp

Marianne Sfalanga

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mo, 01.02.16, 19:00 Uhr

10 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €

Kursnummer: 12205003

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, 25.01.16, 19:30 – 20:15 Uhr) ist Bestandteil des Kurses.

Der Kurs findet jeweils dienstags von 19:30 bis 21:45 Uhr statt. Termine: 02.02., 09.02., 16.02., 23.02., 01.03., 08.03., 15.03. Bitte eigene Nähmaschine und schon vorhandenes Material mitbringen.

Fragen z. Kursinhalt: 04242 5749206

Weyhe-Leeste

KGS, Nähraum

Ellen Haß

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 02.02.16, 19:30 Uhr

8 U-Tage, 22 U-Std., 66,00 €

Kursnummer: 12214001



Ein Nähkurs – maßgeschneidert für Sie!

Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Der Einführungsabend (Mo, 25.01.16, 19:30 – 20:15 Uhr) ist Bestandteil des Kurses. Der Kurs findet jeweils mittwochs von 19:30 bis 21:45 Uhr statt. Termine: 03.02., 10.02., 17.02., 24.02., 02.03., 09.03., 16.03. Bitte eigene Nähmaschine und schon vorhandenes Material mitbringen. Fragen z. Kursinhalt: 04242 5749206

Weyhe-Leeste

KGS, Nähraum
Ellen Haß
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 03.02.16, 19:30 Uhr
8 U-Tage, 22 U-Std., 66,00 €
Kursnummer: 12214003

Ein Nähkurs – maßgeschneidert für Sie!

Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Der Einführungsabend (Do, 07.04.16, 19:30 – 20:15 Uhr) ist Bestandteil des Kurses. Der Kurs findet jeweils dienstags von 19:30 bis 21:45 Uhr statt. Termine: 12.04., 19.04., 26.04., 03.05., 31.05., 07.06., 14.06. Bitte eigene Nähmaschine und schon vorhandenes Material mitbringen. Fragen z. Kursinhalt: 04242 5749206

Weyhe-Leeste

KGS, Nähraum
Ellen Haß
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 12.04.16, 19:30 Uhr
8 U-Tage, 22 U-Std., 66,00 €
Kursnummer: 12214002

Ein Nähkurs – maßgeschneidert für Sie!

Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Der Einführungsabend (Do, 07.04.16, 19:30 – 20:15 Uhr) ist Bestandteil des Kurses. Der Kurs findet jeweils mittwochs von 19:30 bis 21:45 Uhr statt. Termine: 13.04., 20.04., 27.04., 04.05., 01.06., 08.06., 15.06. Bitte eigene Nähmaschine und schon vorhandenes Material mitbringen. Fragen z. Kursinhalt: 04242 5749206

Weyhe-Leeste

KGS, Nähraum
Ellen Haß
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 13.04.16, 19:30 Uhr
8 U-Tage, 22 U-Std., 66,00 €
Kursnummer: 12214004

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, Schneidkreide, 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

Weyhe-Leeste

KGS, Nähraum
Waltraud Beneke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 11.02.16, 19:30 Uhr
6 U-Tage, 18 U-Std., 54,00 €
Kursnummer: 12214005

Nähen für Anfänger/-innen

In diesem Wochenendkurs sind alle, die die Welt des Nähens betreten möchten, herzlich willkommen! Hier werden Grundkenntnisse vermittelt, Formenlehre und ein Gespür, welcher Stoff sich für welchen Schnitt eignet. Am Ende soll jede/r ein selbst gefertigtes Unikat mit nach Hause nehmen können – das pure Erfolgserlebnis!

Bitte die eigene Nähmaschine mitbringen und all das Lieblingswerkzeug, ohne das es nicht geht, sowie Stoffstücke in Baumwoll- und Jerseyqualität. Fragen z. Kursinhalt: 0421 68547167

Weyhe

VHS im Bahnhof, Bahnhofplatz
Viktoria Theoharova
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 27.02.16, 10:00 Uhr
2 U-Tage, 12 U-Std., 36,00 €
Wochenendseminar
Kursnummer: 12214007

Nähen für Fortgeschrittene

Dieser Kurs baut auf dem Anfängerkurs auf bzw. setzt Grundkenntnisse voraus. Wir nähen ein komplettes Kleidungsstück und beschäftigen uns mit Stofflehre. Am Ende soll jeder sein Traumteil mit nach Hause nehmen können.

Bitte die eigene Nähmaschine mitbringen und all das Lieblingswerkzeug, ohne das es nicht geht, sowie eigene Stoffe und Schnitte (soweit vorhanden). Fragen z. Kursinhalt: 0421 68547167

Weyhe

VHS im Bahnhof, Bahnhofplatz
Viktoria Theoharova
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 16.04.16, 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.

Workshop Kinesiologie – Stressabbau und Entspannung

Die Kinesiologie versteht sich als eine Selbsthilfemethode um Stress abzubauen, Lernfähigkeit und Konzentration zu fördern und das Wohlbefinden zu verbessern. Erlernen Sie einfache aber effektive Übungen aus den unterschiedlichen Richtungen der Kinesiologie, mit denen Sie sich selbst körperlich, mental und emotional (wieder) in Balance bringen können. Fragen z. Kursinhalt: 04203 789347

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofsplatz
Carmen Brandt
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 23.01.16, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 15,00 €,
Kleingruppe: 20,00 €
Kursnummer: X12302023

Weyhe

VHS im Bahnhof, Bahnhofsplatz
Carmen Brandt
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 13.02.16, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 15,00 €,
Kleingruppe: 20,00 €
Kursnummer: 12302022

Ganzheitliche Augenschule

Verschlechtern sich Ihre Augen trotz Tragen einer Brille? Werden Ihre Arme auch zu kurz beim Lesen? Immer mehr Menschen leiden frühzeitig unter Sehstörungen wie Kurz- oder Altersweitsichtigkeit oder einer Hornhautverkrümmung. Manchmal ist eine Sehhilfe aus dem Kaufhaus-Regal ausreichend, aber immer häufiger wird eine Lese- oder gar eine Gleitsichtbrille fällig. Unter dem Gesichtspunkt der Ganzheitlichkeit können Sie mit alltagstauglichen Übungen und verschiedenen Methoden die Augenfunktionen stärken und das Sehsystem optimal nutzen und einsetzen. Vielleicht möchten auch Sie Ihre Sehhilfe häufiger beiseite legen, unabhängiger von der Brille werden oder gar auf eine Brille verzichten? Dann dürfen Sie sich auf einen spannenden Abend freuen bei dem Sie gleichzeitig ein paar Übungen kennen lernen und ganz sicherlich viel Neues erfahren.

Eine Anmeldung ist erforderlich.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 5979115

Weyhe

VHS im Bahnhof, Bahnhofsplatz
Ursula Starke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 02.03.16, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: 12304057

Heilfasten

Heilfasten kann eine Methode zur Behandlung verschiedener Erkrankungen und ein Einstieg in eine dauerhafte Ernährungsumstellung sein. Dieser Vortrag informiert darüber, was vor einer Heilfastenkur beachtet werden muss, wie eine Heilfastenkur abläuft und welche Risiken bestehen.

Fragen z. Kursinhalt: 04203 788105

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofsplatz
Ingrid Behr
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 21.01.16, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: X12304064

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofsplatz
Ingrid Behr
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 21.04.16, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 12304064



Frühjahrskur: Basenfasten

Basenfasten ist eine Kur, bei der Sie sich für ca. 1 - 2 Wochen, ausschließlich von Basen bildenden Lebensmitteln ernähren. Auf dem Speiseplan stehen daher u. a. frisches Obst und Gemüse, frische Kräuter, knackige Sprossen und naturbelassene Öle. Das Trinken von Kräutertee und Wasser gehört ebenfalls dazu. Der Ablauf einer Basenfastenkur wird vorgestellt. Außerdem erhalten Sie Informationen darüber, was vor und während des Fastens zu beachten ist. Ergänzt wird dieser Vortrag durch Tipps zur Unterstützung des Fastens. Fragen z. Kursinhalt: 0421 535943

Weyhe

VHS im Bahnhof, Bahnhofplatz
Martina Bruns
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 07.04.16, 19:00 Uhr
1 U-Tage, 3 U-Std., 7,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: 12304056

Schüßler Salze für den Alltag

Wie erkenne ich, welche Salze mir fehlen?

Die 12 Schüßlersalze sind nach Dr. Schüßler wertvolle Helfer für Körper und Seele. Nach seiner Lehre sorgen sie für ein gesundes Wachstum auf der Zellebene und wirken Mangelsituationen entgegen, die durch die Hetze unseres Alltags entstehen können. Ein Mangel kann sich in körperlich/seelischen Symptomen oder an bestimmten Anzeichen im Gesicht, wie z. B. Hautbeschaffenheit zeigen. Die 12 Mineralsalze nach Dr. Schüßler werden in ihrer Wirkung, Anwendung, Auswahl, Potenzierung, Dosierung und den Grenzen der Anwendung vorgestellt. Auch auf die Antlitzanalyse wird eingegangen. Fragen z. Kursinhalt: 0421 535943

Weyhe

VHS im Bahnhof, Bahnhofplatz
Martina Bruns
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 19.05.16, 19:00 Uhr
1 U-Tage, 3 U-Std., 7,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: 12304062

Progressive Muskelentspannung

Die Progressive Muskelentspannung wurde von Edmund Jacobson entwickelt. Der bewusste Wechsel zwischen Anspannung und Loslassen der Muskulatur 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: 04203 810214

Weyhe

VHS im Bahnhof, Bahnhofplatz
Uwe Kreth
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 11.02.16, 19:00 Uhr
7 U-Tage, 9 U-Std., 32,00 €
Kursnummer: 12301050

Autogenes Training

Das Autogene Training ist ein Übungsverfahren, das die Einheit von Körper und Seele wiederherstellen hilft. Die Übungen dienen der körperlich-seelischen Entspannung sowie der Verbesserung von Konzentration. Lernen Sie außerdem, 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: 04203 810214

Weyhe

VHS im Bahnhof, Bahnhofplatz
Uwe Kreth
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 07.04.16, 19:00 Uhr
5 U-Tage, 7 U-Std., 26,00 €
Kursnummer: 12301027

Qigong – die 8 Brokate

Es werden die 8 Brokate vorgestellt und geübt. Es sind sanfte, einfach zu erlernende und wirksame Übungen, um den Körper zu locken, Körperhaltung und Zentrierung zu schulen und zu entstressen. Vorübungen und 2 Entspannungsreisen runden die Übungsserie ab. Für Einsteiger/-innen und Fortgeschrittene. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, eine Unterlage, eine Decke, ein Kissen, Wollsocken, Essen und Getränke mitbringen. Fragen z. Kursinhalt: 04242 4077

Weyhe

VHS im Bahnhof, Bahnhofplatz
Silvia Lauer-Schulz
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 12.03.16, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 10 U-Std., 30,00 €,
Kleingruppe: 35,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: 12301008

Mit Qigong fit ins Frühjahr

Qigong kann den Energiefluss regulieren, sanft Blockaden abbauen und die Atmung harmonisieren sowie die Arbeit der inneren Organe und das Gleichgewicht unterstützen. Zudem können Gelenk- und Muskelschmerzen gelindert und die Beweglichkeit gefördert werden. Weiterer Bestandteil des Kurses ist das Erlernen einiger Akupressurpunkte zur Regulierung der inneren Balance. Fragen z. Kursinhalt: 04203 782898

Weyhe-Kirchweyhe

KGS, Anbau
Maike Hoyer
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 10.02.16, 19:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 72,00 €,
Kleingruppe: 82,00 €
Kursnummer: 12301011

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 Wohlgefühl. Fragen z. Kursinhalt: 04203 789396

Weyhe-Lahausen

Zentralsportanlage, Vereinsheim TSV Lahausen
Christa Dornieden-Schmidt
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 18.02.16, 18:45 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 64,00 €,
Kleingruppe: 74,00 €
Kursnummer: 12301002

Weyhe-Lahausen

Zentralsportanlage, Vereinsheim TSV Lahausen
Christa Dornieden-Schmidt
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 22.02.16, 20:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 64,00 €,
Kleingruppe: 74,00 €
Kursnummer: 12301005

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
Di, 09.02.16, 16:00 Uhr
9 U-Tage, 18 U-Std., 54,00 €,
Kleingruppe: 64,00 €
Kursnummer: 12301019

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofplatz
Jutta Fandrich
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 26.04.16, 16:00 Uhr
7 U-Tage, 14 U-Std., 42,00 €,
Kleingruppe: 52,00 €
Kursnummer: 12301021

Hatha-Yoga

Yoga für Fortgeschrittene

Durch Yoga lernen wir, bewusster mit unserem Körper umzugehen und dadurch die eigenen Kräfte besser zu nutzen. Die Asanas verbinden Körper, Geist und Seele. Der Rücken wird gestärkt und auch die Psyche. Eine Tiefenentspannung rundet die Einheit ab.

Weyhe-Leeste

Gesundbrunnen, Pestalozzistr. 1
Sylvia Huuk
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 22.02.16, 20:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 12301013

Hatha-Yoga 55 Plus – Mit Yoga jung bleiben

»Du bist so jung, wie Deine Wirbelsäule beweglich ist«. Yoga kennt kein Alter, man kann jederzeit damit beginnen, egal wie alt oder wie beweglich man ist. Yoga sorgt bei regelmäßigem Üben für die Gesunderhaltung des Körpers. Es vertreibt die Steifheit und die Trägheit aus dem Körper. Der gesamte Organismus wird gestärkt, die Widerstandskraft gegen Krankheiten erhöht und die Vitalität wird verbessert. Die weit verbreiteten Rückenprobleme können positiv beeinflusst werden.

Weyhe-Leeste

Alte Wache
Sylvia Huuk
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 25.02.16, 10:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 12301006

Yoga 1

Für Teilnehmende mit Yogaerfahrung.
Fragen z. Kursinhalt: 0170 4892655

Weyhe

VHS im Bahnhof, Bahnhofplatz
Meike Lemkemeyer
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 04.02.16, 18:15 Uhr
7 U-Tage, 14 U-Std., 42,00 €,
Kleingruppe: 52,00 €
Kursnummer: 12301022

Weyhe

VHS im Bahnhof, Bahnhofplatz
Meike Lemkemeyer
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 07.04.16, 18:15 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 72,00 €,
Kleingruppe: 82,00 €
Kursnummer: 12301102

Weyhe

VHS im Bahnhof, Bahnhofplatz
Meike Lemkemeyer
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 04.08.16, 18:15 Uhr
4 U-Tage, 8 U-Std., 24,00 €,
Kleingruppe: 29,00 €
Kursnummer: 12301032

Yoga 2

Für Teilnehmende mit Yogaerfahrung.
Fragen z. Kursinhalt: 0170 4892655

Weyhe

VHS im Bahnhof, Bahnhofplatz
Meike Lemkemeyer
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 02.02.16, 19:30 Uhr
7 U-Tage, 14 U-Std., 42,00 €,
Kleingruppe: 52,00 €
Kursnummer: 12301024

Weyhe

VHS im Bahnhof, Bahnhofplatz
Meike Lemkemeyer
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 05.04.16, 19:30 Uhr
13 U-Tage, 26 U-Std., 78,00 €,
Kleingruppe: 88,00 €
Kursnummer: 12301023

Weyhe

VHS im Bahnhof, Bahnhofplatz
Meike Lemkemeyer
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 02.08.16, 19:30 Uhr
5 U-Tage, 10 U-Std., 30,00 €,
Kleingruppe: 35,00 €
Kursnummer: 12301035



Faszien-Yoga 1

Für Anfänger/-innen und Geübte geeignet

Ruhige Yoga-Übungen, die den Geist und den Körper tief entspannen. Rücken- und Gelenksbeschwerden können beseitigt oder gelindert werden. Die Wirkung der Übungen entfaltet sich im Bindegewebe, welches über lang gehaltene Dehnung entspannt und neu erfrischt wird. Die Beweglichkeit und die Feinmotorik des Körpers nimmt zu. Die Übungen werden überwiegend im Sitzen oder im Liegen durchgeführt und sind für alle Altersgruppen geeignet. Fragen z. Kursinhalt: 0170 4892655

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofplatz
Meike Lemkemeyer
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 03.02.16, 17:00 Uhr
7 U-Tage, 12 U-Std., 36,00 €,
Kleingruppe: 46,00 €
Kursnummer: 12301036

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofplatz
Meike Lemkemeyer
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 06.04.16, 17:00 Uhr
13 U-Tage, 22 U-Std., 66,00 €,
Kleingruppe: 76,00 €
Kursnummer: 12301026

Weyhe

VHS im Bahnhof, Bahnhofplatz
Meike Lemkemeyer
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 03.08.16, 17:00 Uhr
5 U-Tage, 8 U-Std., 24,00 €,
Kleingruppe: 29,00 €
Kursnummer: 12301038

Faszien-Yoga 2

Für Anfänger/-innen und Geübte geeignet

Fragen z. Kursinhalt: 0170 4892655

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofplatz
Meike Lemkemeyer
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 03.02.16, 18:30 Uhr
7 U-Tage, 12 U-Std., 36,00 €,
Kleingruppe: 46,00 €
Kursnummer: 12301025

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofplatz
Meike Lemkemeyer
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 06.04.16, 18:30 Uhr
13 U-Tage, 22 U-Std., 66,00 €,
Kleingruppe: 76,00 €
Kursnummer: 12301037

Weyhe

VHS im Bahnhof, Bahnhofplatz
Meike Lemkemeyer
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 03.08.16, 18:30 Uhr
5 U-Tage, 8 U-Std., 24,00 €,
Kleingruppe: 29,00 €
Kursnummer: 12301039

Moonlight – Yoga

Für Anfänger/-innen und Geübte geeignet

Ruhige Yoga-Übungen, die den Geist und den Körper tief entspannen. Rücken- und Gelenksbeschwerden können beseitigt oder gelindert werden. Die Wirkung der Übungen entfaltet sich im Bindegewebe, welches über lang gehaltene Dehnung entspannt und neu erfrischt wird. Die Beweglichkeit und die Feinmotorik des Körpers nimmt zu. Die Übungen werden überwiegend im Sitzen oder im Liegen durchgeführt und sind für alle Altersgruppen geeignet. Fragen z. Kursinhalt: 0170 4892655

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofplatz
Meike Lemkemeyer
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 04.02.16, 20:00 Uhr
7 U-Tage, 12 U-Std., 42,00 €,
Kleingruppe: 52,00 €
Kursnummer: 12301033

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofplatz
Meike Lemkemeyer
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 07.04.16, 20:00 Uhr
12 U-Tage, 20 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 12301034

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofplatz
Meike Lemkemeyer
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 04.08.16, 20:00 Uhr
4 U-Tage, 7 U-Std., 21,00 €,
Kleingruppe: 26,00 €
Kursnummer: 12301029

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, 11.02.16, 10:00 Uhr
6 U-Tage, 12 U-Std., 36,00 €,
Kleingruppe: 46,00 €
Kursnummer: 12301030

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofplatz
Meike Sigle
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 07.04.16, 10:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 12301031

Hatha-Yoga – eine Einführung

Durch leichte und einfache Bewegungsübungen die Beweglichkeit erhalten und erweitern, Verspannungen auflösen und Rücken- und Gelenksbeschwerden erleichtern. Mit dem Erlernen einer verbesserten Atmung und damit kombinierten Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen wird die Konzentrationsfähigkeit sowie das gesamte Wohlbefinden gesteigert. Fragen z. Kursinhalt: 04242 80914

Weyhe-Lahausen

Zentralsportanlage, Vereinsheim TSV Lahausen
Sabine Wahl
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 08.02.16, 10:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 76,80 €,
Kleingruppe: 86,80 €
Kursnummer: 12301018

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.
Fragen z. Kursinhalt: 04243 9703099

Weyhe-Lahausen

Zentralsportanlage, Vereinsheim TSV Lahausen
Gudrun Wriske
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 02.02.16, 18:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 64,00 €,
Kleingruppe: 74,00 €
Kursnummer: 12301009

Weyhe-Lahausen

Zentralsportanlage, Vereinsheim TSV Lahausen
Gudrun Wriske
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 26.04.16, 18:00 Uhr
8 U-Tage, 16 U-Std., 51,20 €,
Kleingruppe: 61,20 €
Kursnummer: 12301012

Bewegung und Entspannung

in Kooperation mit dem Behindertenwohnheim

Durch Körper- und Entspannungsübungen, Phantasiereisen wird das Wohlbefinden gesteigert.
Fragen z. Kursinhalt: 04203 2212

Weyhe-Lahausen

Behindertenwohnheim, Schlehenkamp
Elke Nickel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 04.02.16, 17:00 Uhr
6 U-Tage, 8 U-Std., 20,00 €,
Kleingruppe: 25,00 €
Kursnummer: 12301010

Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung

Steigern Sie Ihre Wahrnehmung für den eigenen Körper, für die eigene Bewegung steigern. Niemand muss etwas nachmachen, sondern jede/-r erforscht seine ganz eigenen Möglichkeiten mit dem Instrument Bewe-

gung in einem vorgegebenen Rahmen. Man erspürt seine ureigenen Gewohnheiten und gewinnt neue Möglichkeiten hinzu.
Fragen z. Kursinhalt: 04203 2081

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofsplatz
Andrea Bäkefeld
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 23.02.16, 18:00 Uhr
8 U-Tage, 11 U-Std., 33,00 €,
Kleingruppe: 38,00 €
Kursnummer: 12302006

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofsplatz
Andrea Bäkefeld
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 17.05.16, 18:00 Uhr
6 U-Tage, 8 U-Std., 24,00 €,
Kleingruppe: 29,00 €
Kursnummer: 12302007

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, 15.02.16, 18:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 72,00 €,
Kleingruppe: 82,00 €
Kursnummer: 12302004

Rückhalt und Fitness – 50 plus

Ein effektives Ganzkörpertraining zur Stärkung der Bauch-, Beckenboden- und Rückenmuskulatur. Durch den abwechslungsreichen Einsatz von Geräten wie Tharaband, 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, 16.02.16, 19:15 Uhr
15 U-Tage, 25 U-Std., 75,00 €,
Kleingruppe: 85,00 €
Kursnummer: 12302020

Ganzkörpertraining mit Elementen von Pilates

Eine Einführung

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 437927

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofsplatz
Swetlana Nikolai
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 09.02.16, 10:30 Uhr
9 U-Tage, 12 U-Std., 36,00 €,
Kleingruppe: 46,00 €
Kursnummer: 12302018

Weyhe

Zentralsportanlage, Vereinsheim TSV Lahausen
Swetlana Nikolai
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 10.02.16, 19:30 Uhr
9 U-Tage, 12 U-Std., 44,40 €,
Kleingruppe: 54,40 €
Kursnummer: 12302016

Weyhe-Lahausen

Zentralsportanlage, Vereinsheim TSV Lahausen
Swetlana Nikolai
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 10.02.16, 18:30 Uhr
9 U-Tage, 12 U-Std., 44,40 €,
Kleingruppe: 54,40 €
Kursnummer: 12302028

**Weyhe-Lahausen**

VHS im Bahnhof Kirchweyhe,
Bahnhofplatz
Swetlana Nikolai
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 26.04.16, 10:30 Uhr
9 U-Tage, 12 U-Std., 36,00 €,
Kleingruppe: 46,00 €
Kursnummer: 12302019

Weyhe

Zentralsportanlage, Vereinsheim TSV
Lahausen
Swetlana Nikolai
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 27.04.16, 18:30 Uhr
9 U-Tage, 12 U-Std., 44,40 €,
Kleingruppe: 54,40 €
Kursnummer: 12302017

Weyhe

Zentralsportanlage, Vereinsheim TSV
Lahausen
Swetlana Nikolai
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 27.04.16, 19:30 Uhr
9 U-Tage, 12 U-Std., 44,40 €,
Kleingruppe: 54,40 €
Kursnummer: 12302029

Danse Vita**Lebensfreude durch Tanz**

Tanzend – mal lebhaft und schwungvoll,
mal gefühlvoll und meditativ – erwecken
wir unsere Kreativität, spüren unsere
innere und äußere Beweglichkeit und ver-
leihen unseren Fähigkeiten, Träumen,
Wünschen, Wahrnehmungen und nicht
zuletzt der eigenen Lebensfreude Aus-
druck. Wie selbstverständlich integrieren
wir diese Erfahrungen in unseren Alltag
und fühlen uns hier positiv gestärkt.
Danse Vita unterstützt diesen Prozess
durch Einsetzen von freiem Tanz und
Übungen nach Musik aller Stilrichtungen
und verschiedener Kulturkreise. Für alle
mit Freude an Musik, Tanz, Bewegung und
Begegnung.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 803352

Weyhe-Leeste

Alte Wache
Gertrud Vogt
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 08.02.16, 10:00 Uhr
11 U-Tage, 22 U-Std., 66,00 €,
Kleingruppe: 76,00 €
Kursnummer: 12302012

**Fit durch Modern Line
Dance – Ein Einstieg**

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. Im Gegensatz zum
traditionellen Line Dance, bei dem haupt-
sächlich nach Country-Musik getanzt wird,
stehen in diesem Kurs, Oldies, Lieder aus
den Charts und Klassiker des Tanzsports
auf dem Programm. Das Erlernen und kon-
tinuierliche Tanzen der Choreografien ist
Jogging für's Gehirn und die Einbindung
von Aerobic Elementen sorgt für eine opti-
male Stärkung des Herz-Kreislaufsystems.
Fragen z. Kursinhalt: 04203 810214

Weyhe-Leeste

KGS/Orientierungsstufe, Aula
Uwe Kreth
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 17.02.16, 18:00 Uhr
5 U-Tage, 7 U-Std., 21,00 €
Kursnummer: 12302027

Weyhe-Leeste

KGS/Orientierungsstufe, Aula
Uwe Kreth
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 06.04.16, 18:00 Uhr
9 U-Tage, 12 U-Std., 36,00 €,
Kleingruppe: 46,00 €
Kursnummer: 12302041

**Fit durch Modern Line
Dance – Fortgeschrittene**

Fragen z. Kursinhalt: 04203 810214

Weyhe-Leeste

KGS/Orientierungsstufe, Aula
Uwe Kreth
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 17.02.16, 18:00 Uhr
14 U-Tage, 19 U-Std., 57,00 €,
Kleingruppe: 67,00 €
Kursnummer: 12302042

**Line Dance Original –
für Anfänger/-innen**

Line Dance ist eine Tanzform, bei der die
Tänzer/-innen in Reihen und Linien, für
sich allein, aber in der Gruppe zu den
unterschiedlichsten Musikrichtungen nach
festgelegten Schrittfolgen tanzen. Line
Dance fördert die Konzentrationsfähigkeit
sowie die geistige und körperliche Fitness.
Im Kurs werden zu einfachen Tänzen die
ersten Grundschriffe erlernt. Deshalb sind
Anfänger/-innen und auch Tänzer/-innen
mit ersten Vorkenntnissen jeglichen Alters
hier genau richtig.
Fragen z. Kursinhalt: 04203 2189

Weyhe-Sudweyhe

Grundschule, Aula
Irene Liborius
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 09.02.16, 19:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 12302031

**Afrikanischer Tanz
für Frauen**

Lebendigkeit, Rhythmus, Energie und viel
Freude am gemeinsamen Tanzen sind
kennzeichnend für den Afrikanischen
Tanz. In Afrika stehen Tanz und Alltag in
enger wechselseitiger Beziehung. Im afri-
kanischen Tanz spiegeln sich Bilder aus
dem Leben wieder. So entsteht ein leben-
diges Miteinander und die im Tanz erlebte
Freude wirkt im alltäglichen Leben nach.
Auch für Europäerinnen ist es möglich,
sich auf afrikanischen Tanz einzulassen,
positive Energie zu tanken, die Musik zu
genießen und die eigene Kraft zu spüren.
Grundelemente westafrikanischer Tänze
sind die Basis für diesen Kurs. Ausdauer,
Beweglichkeit, Koordinationsfähigkeit und
Kräftigung des gesamten Körpers werden
dabei spielerisch trainiert. Für alle, die
Spass an Bewegung und afrikanischer
Musik haben.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 73153

Weyhe

VHS im Bahnhof, Bahnhofplatz
Petra Siekermann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 22.02.16, 19:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 12302702

Orientalischer Tanz für Frauen – 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, 03.02.16, 19:00 Uhr
7 U-Tage, 14 U-Std., 42,00 €,
Kleingruppe: 52,00 €
Frauen
Kursnummer: 12302701

Weyhe-Leeste

Förderschule Leester Heide, Gartenstr. 6
Ulrike Röpe-Mordhorst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 06.04.16, 19:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Frauen
Kursnummer: 12302705

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.

Kochen leicht gemacht

in Kooperation mit den Delme-Werkstätten Leeste

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.
Fragen z. Kursinhalt: 04255 1564

Weyhe-Leeste

Delme-Werkstätten, Küche
Annemarie Stührmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 01.02.16, 10:00 Uhr
5 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €,
Kleingruppe: 60,00 €
Kursnummer: 12307010

Kochen für Männer

Für Männer mit Vorkenntnissen im Kochen. Wir treffen uns einmal monatlich und bereiten leckere Gerichte zu.
Weitere Termine: 16.02., 01.03., 12.04., 26.04. und 10.05.2016
Fragen z. Kursinhalt: 0421 8099077

Weyhe-Melchiorshausen

Förderschule, Küche
Manfred Dierks
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 02.02.16, 18:00 Uhr
6 U-Tage, 30 U-Std., 75,00 €,
Kleingruppe: 85,00 €
Männer
Kursnummer: 12307008

Weitere Termine: 23.02., 05.04., 19.04., 17.05 und 07.06.2016
Fragen z. Kursinhalt: 0421 8099077

Weyhe-Melchiorshausen

Förderschule, Küche
Manfred Dierks
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 09.02.16, 18:00 Uhr
6 U-Tage, 30 U-Std., 75,00 €,
Kleingruppe: 85,00 €
Kursnummer: 12307104

Italienisch kochen und sprechen

Für alle, die mediterrane Küche mögen und italienisch sprechen wollen. Es werden schnelle, unkomplizierte Gerichte zubereitet werden und verspeist. Gute Vorkenntnisse in Italienisch sind nicht notwendig.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 8356263

Weyhe-Melchiorshausen

Förderschule, Küche
Magdalena Kulfan
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 20.01.16, 17:30 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 10,00 €,
Kleingruppe: 15,00 €
Kursnummer: X12307031

Kochtreff Weyhe

Für alle, die gerne essen und genießen und Spaß am Kochen haben. Wir kochen an jedem Abend ein komplettes Menü, das der Jahreszeit angepasst ist und unter einem Motto steht. In netter Runde lassen wir den Kochabend beim gemeinsamen Genießen ausklingen. Dieser Kurs ist auch für weniger Geübte geeignet.

Sprachen



Englisch – A2

Dieser Kurs setzt Grundkenntnisse voraus und bietet in entspannter Atmosphäre eine Vertiefung der englischen Sprache, um auch im Urlaub besser zurecht zu kommen. Neue Teilnehmende mit entsprechenden Kenntnissen sind herzlich willkommen.

Lehrwerk: Fairway A2, Unit 7.
Kein Unterricht in den Osterferien und am 02.05., 09.05. und 16.05.2016.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 412525

Weyhe

VHS im Bahnhof, Bahnhofplatz
Petra Brunckhorst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 01.02.16, 10:45 Uhr
16 U-Tage, 32 U-Std., 70,40 €,
Kleingruppe: 80,40 €
Kursnummer: 12406013

Englisch – A2

Lehrwerk: English Elements 2, Unit 11.
Kein Unterricht in den Ferien.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 8400466

Weyhe-Leeste

KGS/Orientierungsstufe, Altbau
Antje Stilke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 08.02.16, 20:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 44,00 €,
Kleingruppe: 54,00 €
Kursnummer: 12406008

Englisch mit Muße – A2

Lehrwerk: Fairway A2, Unit 7.
Kein Unterricht in den Ferien.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 8400466

Weyhe

VHS im Bahnhof, Bahnhofplatz
Antje Stilke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 09.02.16, 13:15 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 62,80 €
Kursnummer: 12406601

Englisch mit Muße – A2

Lehrwerk: Fairway A2, Unit 6.
Kein Unterricht in den Ferien.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 8400466

Weyhe

VHS im Bahnhof, Bahnhofplatz
Antje Stilke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 09.02.16, 11:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 62,80 €
Kursnummer: 12406602

Englisch – B1

Lehrwerk: Fairway B1, Unit 7.
Kein Unterricht in den Ferien.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 8400466

Weyhe-Leeste

KGS/Orientierungsstufe
Antje Stilke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 04.02.16, 18:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 54,00 €,
Kleingruppe: 64,00 €
Kursnummer: 12406004

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, Bahnhofplatz
Antje Stilke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 09.02.16, 08:45 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 54,00 €,
Kleingruppe: 64,00 €
Kursnummer: 12406005

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 Kaufen 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

 Bitte beachten Sie auch das »Internationale Sprachencafé« an verschiedenen Terminen im Café der Alten Posthalterei in Syke, Informationen auf Seite 28.

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-Leeste

Altes Rathaus, Henry-Wetjen-Platz

Gavin Bryson

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 10.02.16, 10:45 Uhr

10 U-Tage, 20 U-Std., 54,00 €,

Kleingruppe: 64,00 €

Kursnummer: 12406603

Englisch – B1 plus

Taught by a native speaker this course emphasizes speaking and communication.

All skills are practiced in a friendly, informal atmosphere.

Lehrwerk: Book to be announced.

Fragen z. Kursinhalt: 04203 7857100

Weyhe-Leeste

Altes Rathaus, Henry-Wetjen-Platz 4

Jacqueline Schneider

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mo, 15.02.16, 19:00 Uhr

11 U-Tage, 22 U-Std., 59,40 €,

Kleingruppe: 69,40 €

Kursnummer: 12406001

The Joy of English – B1

Dieser Kurs wird von einer Muttersprachlerin angeboten. Er ist sehr auf Vokabeln und Sprechen gerichtet und eignet sich für Leute, die gute Grundkenntnisse auffrischen möchten.

Lehrwerk: Life Pre-Intermediate Unit 8.

In den Ferien findet kein Unterricht statt.

Fragen z. Kursinhalt: 04203 7857100

Weyhe-Leeste

Altes Rathaus, Henry-Wetjen-Platz 4

Jacqueline Schneider

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 17.02.16, 19:15 Uhr

11 U-Tage, 22 U-Std., 59,40 €,

Kleingruppe: 69,40 €

Kursnummer: 12406010

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.

In den Schulferien findet der Unterricht statt.

Weyhe-Leeste

Altes Rathaus, Henry-Wetjen-Platz

Helga Böls

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 09.02.16, 09:30 Uhr

15 U-Tage, 30 U-Std., 81,00 €,

Kleingruppe: 91,00 €

Kursnummer: 12408001

Italienisch für Anfänger/-innen – A1

Für Interessierte ohne Vorkenntnisse.

Lehrwerk: Espresso 1, Lezione 1.

Fragen z. Kursinhalt: 0421 8356263

Weyhe

VHS im Bahnhof, Bahnhofplatz

Magdalena Kulfan

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 09.02.16, 18:15 Uhr

13 U-Tage, 26 U-Std., 57,20 €,

Kleingruppe: 67,20 €

Kursnummer: 12409002

Italienisch 2 – A1

Für Interessierte mit geringen Vorkenntnissen.

Lehrwerk: Espresso 1, ab Lektion 4.

Fragen z. Kursinhalt: 0421 8356263

Weyhe

VHS im Bahnhof, Bahnhofplatz

Magdalena Kulfan

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 09.02.16, 20:00 Uhr

13 U-Tage, 26 U-Std., 57,20 €,

Kleingruppe: 67,20 €

Kursnummer: 12409001

Italienisch – leichte Konversation – A2/B1

Für Interessierte mit guten Vorkenntnissen. Dieser Kurs richtet sich an alle Italienliebhaberinnen und Italienliebhaber, die ihr Italienisch durch leichte Lektüre, Krimis, Spiele oder Konversation verbessern möchten. Grammatik und Wortschatz werden nach Bedarf aufgegriffen und besprochen. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen.

Fragen z. Kursinhalt: 0421 8356263

Stuhr-Seckenhausen

Bildungsstätte, Hauptstr. 48

Magdalena Kulfan

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 03.02.16, 19:30 Uhr

13 U-Tage, 26 U-Std., 70,20 €,

Kleingruppe: 80,20 €

Kursnummer: 12409006

Niederländisch für Teilnehmende mit wenig Vorkenntnissen

Für alle Interessierte, die schon mal einen Niederländisch-Kurs besucht haben und die Sprache wieder vertiefen wollen.

Kein Unterricht in den Schulferien.

Fragen z. Kursinhalt: 0421 893150

Weyhe-Leeste

Altes Rathaus, Henry-Wetjen-Platz

Adrie Bakker

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Do, 18.02.16, 18:00 Uhr

14 U-Tage, 28 U-Std., 61,60 €,

Kleingruppe: 71,60 €

Kursnummer: 12414001

Niederländisch für Fortgeschrittene

Für alle Interessierte, die sich fit fühlen, um in der niederländischen Sprache eine Konversation zu führen.

Fragen z. Kursinhalt: 0421 893150

Weyhe-Leeste

Altes Rathaus, Henry-Wetjen-Platz

Adrie Bakker

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Do, 18.02.16, 20:00 Uhr

14 U-Tage, 28 U-Std., 61,60 €,

Kleingruppe: 71,60 €

Kursnummer: 12414002



Portugiesisch für die Reise 1 – A1

Die portugiesische Sprache gilt als Welt-sprache und wird von über 200 Millionen Menschen gesprochen. Wenn Sie in Brasi-lien oder Portugal Urlaub machen möch-ten, privat oder beruflich Interesse an der Sprache haben, können Sie in diesem Kurs die erwünschten Kenntnisse erwerben und sich sprachlich vorbereiten.
Lehrwerk: Vivam as férias! Hueber Verlag
Fragen z. Kursinhalt: 0421 1788998

Weyhe

VHS im Bahnhof, Bahnhofplatz
Margareth Hohmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 01.03.16, 18:00 Uhr
14 U-Tage, 28 U-Std., 61,60 €,
Kleingruppe: 71,60 €
Kursnummer: 12418001

Portugiesisch für die Reise 2 – A1

Die portugiesische Sprache gilt als Welt-sprache und wird von über 200 Millionen Menschen gesprochen. Wenn Sie in Brasi-lien oder Portugal Urlaub machen möch-ten, privat oder beruflich Interesse an der Sprache haben, können Sie in diesem Kurs die erwünschten Kenntnisse erwerben und sich sprachlich vorbereiten.
Lehrwerk: Vivam as férias! ab Lektion 4
Fragen z. Kursinhalt: 0421 1788998

Weyhe

VHS im Bahnhof, Bahnhofplatz
Margareth Hohmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 03.02.16, 19:30 Uhr
14 U-Tage, 28 U-Std., 61,60 €,
Kleingruppe: 71,60 €
Kursnummer: 12418002

Portugiesisch 3 – A1

Für Interessierte mit geringen Vorkennt-nissen.
Die portugiesische Sprache gilt als Welt-sprache und wird von über 200 Millionen Menschen gesprochen. Wenn Sie in Brasi-lien oder Portugal Urlaub machen möch-ten, privat oder beruflich Interesse an der Sprache haben, können Sie in diesem Kurs die erwünschten Kenntnisse erwerben und sich sprachlich vorbereiten.
Lehrwerk: Oi Brasil, ab Lektion 5.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 1788998

Weyhe

VHS im Bahnhof, Bahnhofplatz
Margareth Hohmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 02.02.16, 19:30 Uhr
7 U-Tage, 14 U-Std., 30,80 €,
Kleingruppe: 40,80 €
Kursnummer: 12418003

Portugiesisch 4 – A1

Lehrwerk: Oi Brasil, ab Lektion 7.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 1788998

Weyhe

VHS im Bahnhof, Bahnhofplatz
Margareth Hohmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 12.04.16, 19:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 44,00 €,
Kleingruppe: 54,00 €
Kursnummer: 12418004

Brasilianisches Portugiesisch 1 – A2

Lehrwerk: Oi Brasil, ab Lektion 13.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 1788998

Weyhe

VHS im Bahnhof, Bahnhofplatz
Margareth Hohmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 01.02.16, 19:30 Uhr
7 U-Tage, 14 U-Std., 30,80 €,
Kleingruppe: 40,80 €
Kursnummer: 12418006

Brasilianisches Portugiesisch 2 – A2

Lehrwerk: Oi Brasil, ab Lektion 15.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 1788998

Weyhe

VHS im Bahnhof, Bahnhofplatz
Margareth Hohmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 11.04.16, 19:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 44,00 €,
Kleingruppe: 54,00 €
Kursnummer: 12418005

Portugiesisch 3 – B1

Für Interessierte mit guten Vorkenntnissen.
Material wird verteilt.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 1788998

Weyhe

VHS im Bahnhof, Bahnhofplatz
Margareth Hohmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 01.02.16, 18:00 Uhr
7 U-Tage, 14 U-Std., 37,80 €,
Kleingruppe: 47,80 €, zzgl. Materialkosten
Kursnummer: 12418007

Portugiesisch 4 – B1

Für Interessierte mit guten Vorkenntnissen.
Material wird verteilt.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 1788998

Weyhe

VHS im Bahnhof, Bahnhofplatz
Margareth Hohmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 11.04.16, 18:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 54,00 €,
Kleingruppe: 64,00 €, zzgl. Materialkosten
Kursnummer: 12418008

Konversationskurs Portugiesisch – B2

Der Kurs richtet sich an Interessierte mit sehr guten Kenntnissen der Sprache. Mit Hilfe alltäglicher Situationen und Texten werden Wortschatz und Grammatik ver-tieft. Durch Rollenspiele werden die Teil-nehmenden animiert, ihre mündlichen Kenntnisse anzuwenden.
Material wird verteilt.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 1788998

Weyhe

VHS im Bahnhof, Bahnhofplatz
Margareth Hohmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 10.02.16, 18:00 Uhr
6 U-Tage, 12 U-Std., 32,40 €,
Kleingruppe: 42,40 €, zzgl. Materialkosten
Kursnummer: 12418009

Konversationskurs Portugiesisch – B2

Der Kurs richtet sich an Interessierte mit sehr guten Kenntnissen der Sprache. Mit Hilfe alltäglicher Situationen und Texten werden Wortschatz und Grammatik vertieft. Durch Rollenspiele werden die Teilnehmenden animiert, ihre mündlichen Kenntnisse anzuwenden. Material wird verteilt.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 1788998

Weyhe

VHS im Bahnhof, Bahnhofplatz
Margareth Hohmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 13.04.16, 18:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 54,00 €,
Kleingruppe: 64,00 €, zzgl. Materialkosten
Kursnummer: 12418010

Einführung in das russische Alphabet

Das russische Alphabet basiert auf dem kyrillischen Alphabet, das im neunten Jahrhundert nach dem Mönch Kyrill benannt wurde, der die Bibel ins slawische übersetzt hat. Heute wird die kyrillische Schrift in über 70 Sprachen benutzt. In diesem Wochenendseminar bekommen sie erste Einblicke in die russische Schrift und Aussprache, sie werden feststellen, dass sie viele Wörter lesen und verstehen können.
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

Weyhe

VHS im Bahnhof, Bahnhofplatz
Natalie Savcenko
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 04.06.16, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 25,50 €,
Kleingruppe: 30,50 €, Inkl. Pausengetränke
Keine Ermäßigung möglich.
Wochenendseminar
Kursnummer: 00419002

Russisch für die Reise

Wollen Sie eine Reise nach Russland machen? Dann sind einige erste Russischkenntnisse von großem Vorteil. Zudem ist es ein Zeichen der Freundschaft und wird entsprechend gewürdigt, wenn man einige einfache Redewendungen in der Landessprache beherrscht. Teilnehmende sollten keine oder nur sehr geringe Vorkenntnisse mitbringen. Lehrmaterial wird gestellt.
Sa/So 16./17.04.2016,
jeweils 10:00 – 15:00 Uhr

Weyhe

VHS im Bahnhof, Bahnhofplatz
Natalie Savcenko
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 16.04.16, 10:00 Uhr
2 U-Tage, 12 U-Std., 48,00 €, Kleingruppe:
58,00 €, Inkl. Pausengetränke
Keine Ermäßigung möglich.
Wochenendseminar
Kursnummer: 00419001

Spanisch mit Muße 4 – A1

Dieser Kurs setzt Grundkenntnisse voraus und bietet in entspannter Atmosphäre eine Vertiefung der spanischen Sprachkenntnisse. Gemeinsam lernen wir Land und Leute kennen, um uns in verschiedenen Urlaubssituationen zurecht zu finden. Neue Teilnehmende mit entsprechenden Grundkenntnissen sind herzlich willkommen.
Lehrwerk: Con gusto A1, ab Lektion 9.
Kein Unterricht in den Osterferien und am 02.05. und 09.05.2016.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 412525

Weyhe

VHS im Bahnhof, Bahnhofplatz
Petra Brunckhorst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 01.02.16, 09:00 Uhr
16 U-Tage, 32 U-Std., 70,40 €
Kleingruppe: 80,40 €
Kursnummer: 12422001

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-Leeste

Altes Rathaus, Henry-Wetjen-Platz
Sevilay Limonteber
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 01.02.16, 19:00 Uhr
15 U-Tage, 30 U-Std., 66,00 €,
Kleingruppe: 76,00 €
Kursnummer: 12424002

Türkisch Konversation – B1

In den Schulferien findet kein Unterricht statt.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 453575

Weyhe-Leeste

Altes Rathaus, Henry-Wetjen-Platz
Sevilay Limonteber
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 01.02.16, 17:15 Uhr
15 U-Tage, 30 U-Std., 75,00 €, Kleingruppe:
85,00 €. Kleinstgruppe: 5 Teilnehmende
120,00 €.
Kursnummer: 12424003

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 2010«
- 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.

Weyhe-Kirchweyhe

»Trafo«, Kirchweyher Str. 51

Katrin Wiemers

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 09.02.16, 17:00 Uhr

5 U-Tage, 15 U-Std., 52,50 €,

Kleingruppe: 62,50 €

Kursnummer: 12501002

Einfache DV-Anwendungen am PC

in Kooperation mit den Delmewerkstätten für Behinderte/Leeste

Fragen z. Kursinhalt: 04203 8045634

Weyhe-Kirchweyhe

»Trafo«, Kirchweyher Str. 51

Wolf-Dieter Nardmann

Termin nach Absprache

10 U-Tage, 20 U-Std., entgeltfrei

Kursnummer: 12501006

Weyhe-Kirchweyhe

»Trafo«, Kirchweyher Str. 51

Wolf-Dieter Nardmann

Termin nach Absprache

10 U-Tage, 20 U-Std., entgeltfrei

Kursnummer: 12501007

Word 2010 – Einführung

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!

- Kennenlernen des Textverarbeitungsprogramms »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

Teilnahme-Voraussetzung: Besuch eines PC-Einführungskurses oder Windows-Grundkenntnisse

Weyhe-Kirchweyhe

»Trafo«, Kirchweyher Str. 51

Katrin Wiemers

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 05.04.16, 18:30 Uhr

4 U-Tage, 12 U-Std., 42,00 €,

Kleingruppe: 52,00 €

Kursnummer: 12502001

Tabellenkalkulation EXCEL 2010 – der Einstieg

Hier lernen Sie die Benutzeroberfläche und die Funktionsweise der (neuen) 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 ersten Kurses können Sie mit einfachen und geschachtelten Funktionen arbeiten, verstehen den Aufbau einer Funktion und wissen den Funktionsassistenten anzuwenden.

Teilnahme-Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse.
Unterrichtstage Fr, 18:30 – 21:45 Uhr, Sa, 09:00 – 16:00 Uhr. Skript/Bücherkosten: 16,60 € soweit erforderlich.

Weyhe-Kirchweyhe

»Trafo«, Kirchweyher Str. 51
Katrin Wiemers
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 27.05.16, 18:30 Uhr
2 U-Tage, 12 U-Std., 46,80 €,
Kleingruppe: 56,80 €, inkl. Pausenkaffee
Wochenendseminar
Kursnummer: 12502006

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 in 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.

Weyhe-Kirchweyhe

»Trafo«, Kirchweyher Str. 51
EDV Dozententeam
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 26.04.16, 18:00 Uhr
4 U-Tage, 16 U-Std., 62,40 €,
Kleingruppe: 72,40 €, inkl. Pausenkaffee
Kursnummer: 12501005

Ihre erste Webseite

Erfolgreich planen, bauen, online gehen

Dieser Kurs vermittelt Ihnen in wenigen Stunden das notwendige Rüstzeug für den erfolgreichen Start in die Online-Welt. Ein erfahrener Web-Worker begleitet Sie dabei von der Idee über die ersten Planungsschritte, der Auswahl der richtigen Plattform und Werkzeuge bis hin zur Veröffentlichung Ihrer ersten eigenen Web-Präsenz. Teilnahmevoraussetzung: Windows-Grundkenntnisse.

Weyhe-Kirchweyhe

»Trafo«, Kirchweyher Str. 51
IT-Team / Mark-Oliver Würtz
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 11.03.16, 16:00 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 23,40 €,
Kleingruppe: 28,40 €, inkl. Pausenkaffee
Kursnummer: 12502015

Tastschreiben am PC

Erarbeitung des Tastenfeldes nach der 10-Finger-Tastschreibmethode.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 801740

Weyhe-Kirchweyhe

»Trafo«, Kirchweyher Str. 51
Vera Strodel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 15.02.16, 18:30 Uhr
8 U-Tage, 16 U-Std., 56,00 €,
Kleingruppe: 66,00 €
Kursnummer: 12504001

⋮ Spezielle Office-Kurse in Weyhe siehe Seite 47 – 48.

⋮ SAP-Kurse in Weyhe siehe Seite 51 – 52.



Bildungsstätte »Trafo«



Syke

Syke

Gesellschaft 147

Kultur 152

Gesundheit 158

Sprachen 165

Computer & Co. 169



Helma Evers

Fachbereich Politik/Gesellschaft/Umwelt
 Leerßer Straße 51, 28857 Syke
 Tel. 04242 7522
 helma.evers@ewetel.net

Hannelore Turner

Fachbereiche Kultur/Gestalten und
 Gesundheit
 Herrlichkeit 25, 28857 Syke
 Tel. 04242 84599
 hanne.turner@t-online.de



Anmeldung

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

Syke-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

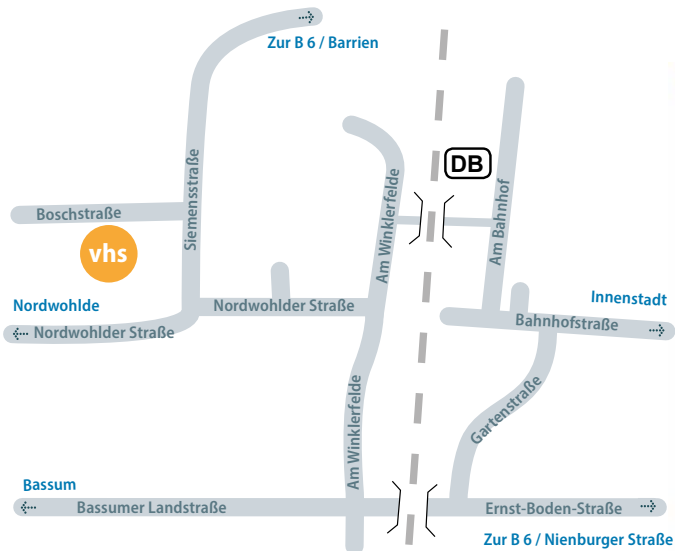
Mo., Di. 8 – 17 Uhr, Mi. 7:30 – 16 Uhr,
 Do. 8:00 – 18 Uhr, Fr. 7:30 – 13 Uhr
 1. und 3. Sa. im Monat von 10 – 12 Uhr

»Rüttelschuh« e. V.
 Kulturinitiative Barrien – Wassermühle
 Tel. 04242 7170

Jazz, Folk, Klassik e. V.
 Tel. 04242 70166

Unterrichtsstätten

- Alte Posthalterei
 Nienburger Straße 5, 28857 Syke
- VHS in der Waldstraße 3
 Waldstraße 3, 28857 Syke
- VHS-Bildungsstätte
 Boschstraße 7, 28857 Syke
- Stadtbibliothek
 Hinrich-Hanno-Platz 1, 28857 Syke
- Schulzentrum
 Gymnasium und Realschule
 La-Chartre-Straße, 28857 Syke
- Berufsbildende Schulen
 An der Weide 8, 28857 Syke
- Stadtarchiv im Rathaus
 Hinrich-Hanno-Platz 1, 28857 Syke
- Kreismuseum Syke
 Herrlichkeit 65 (an der B 6)
 28857 Syke
- Syker Vorwerk
 Am Amtmannsteich 3
 28857 Syke





Gesellschaft

Denkort Bunker Valentin

Der Bunker Valentin ist eine Bauruine des Zweiten Weltkriegs. Er war eines der größten Rüstungsprojekte des nationalsozialistischen Deutschland. Von 1943 bis 1945 arbeiteten Tausende auf der Bunkerbaustelle. Die Arbeiter kamen aus ganz Europa, die meisten unter Zwang. Seit 2011 wird der Bunker zivil genutzt. In einer fünfjährigen Projektphase wird aus dem Bunker Valentin der »Denkort Bunker Valentin«. Die Veranstaltung vermittelt einen Überblick über die Geschichte des Bunkers.

Die Anreise ist selbst zu organisieren. Treffpunkt: 15 Minuten vor Beginn der Führung am Bunker. Adresse des Bunkers: Rekumer Siel 1, 28777 Bremen. Ein Beitrag in Höhe von 5,00 € ist vor Ort zu entrichten. Fragen z. Kursinhalt: 04221 399480

Bremen

Bunker Valentin
Magda Ventzke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 03.06.16, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 5,00 €
Exkursion
Kursnummer: 23101002

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.
weitere Termine: 15.03., 19.04. und 17.05.2016
Fragen z. Kursinhalt: 04221 399480

Syke

Kreismuseum
Magda Ventzke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 16.02.16, 15:30 Uhr
5 U-Tag, 10 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 23101008

Zur Geschichte der Dörfer Gessel und Leerßen

Beide Dörfer haben 2011 ihr 800-jähriges Bestehen begangen. In einem bebilderten Streifzug durch die Geschichte wird die Entwicklung der beiden Dörfer dargestellt. Veranstaltungsort wird in der Presse bekanntgegeben.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 7522

Syke

Helma Evers
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 29.02.16, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 23101001

Adel, Gutswirtschaft und Politik: Die niedersächsischen Rittergüter

in Kooperation mit dem Kreismuseum

In Niedersachsen hatten die Landstände eine starke Position behaupten können. Die Rittergutsbesitzer genossen weitreichende Vorrechte, die ihnen ein besonderes Sozialprestige verliehen, und dazu bedeutende ökonomische Vorteile. Welche Voraussetzungen musste ein Landgut erfüllen, um als Rittergut zu gelten? Welche Vorrechte genossen die Rittergutsbesitzer, und welche Verpflichtungen oblagen ihnen dafür? Wie bewirtschafteten die Rittergutsbesitzer ihre Güter? Und

nicht zuletzt: Welche Konsequenzen hatten ihre Privilegien für die anderen Landbewohner, die Bauern, Gewerbetreibenden und Landarbeiter?

Syke

Kreismuseum
Dr. Angelika Kroker
Info und Anmeldung: 04242 2527
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 05.03.16, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 40,00 €, inkl. Kaffee und Kuchen. Keine Ermäßigung möglich.
Tagesseminar
Kursnummer: 23111004

Kunststoffe und deren Recycling

Exkursion mit Vortrag bei der AWG Bassum

Kunststoffe sind aus unserem Alltag nicht wegzudenken. Doch was passiert mit der Einkaufstüte oder dem Kinderspielzeug aus Kunststoff, wenn sie nicht mehr benötigt werden? Das Seminar gibt Auskunft über den aktuellen Stand der Sammlung von Kunststoffabfällen – bezogen auf den Landkreis Diepholz – und deren Verwertung.
Der Beitrag von 3,00 € ist vor Ort zu entrichten. www.awg-bassum.de
Fragen z. Kursinhalt: 04241 801170

Bassum

Entsorgungszentrum, Klövenhausen 20
Matthias Kühnling
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 19.04.16, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 3,00 €
Exkursion
Kursnummer: 23115017

Diskussionsreihe zu Politik aus aller Welt

Tagesseminare (1 U-Tag, 8 U-Std., – entgeltfrei). Veranstaltungsort jeweils: Harpstedt Hotel »Zur Wasserburg«. Es entsteht ein Kostenbeitrag für die Verpflegung. Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn. Fragen z. Kursinhalt: 04242 2978. Kursleitung: Helmut Kastens

Die Bundeswehr im europäischen Bund des Militärs

Mi, 13.01.16, 09:30 Uhr
Kursnummer: 23101015

Geschichte und Gegenwart der Bauern – Aufstand des kleinen Mannes

Mi, 10.02.16, 09:30 Uhr
Kursnummer: 23101016

Wie regeln Kommunen und Bürger die Unterbringung flüchtender Menschen

Mo, 29.02.16, 09:30 Uhr
Kursnummer: 23101014

Die Vereinten Nationen und 70 Jahre ihrer gemeinsamen Erfolge stehen unter dem Namen UNO

Do, 10.03.16, 09:30 Uhr
Kursnummer: 23101010

Die Spur des Unrechts ist die Straße der Sklaverei

Mi, 13.04.16, 09:30 Uhr
Kursnummer: 23101011

Die Türkei und die Geschichte des Orients

Mo, 06.06.16, 09:30 Uhr
Kursnummer: 23101013

Das Ristedter Wasserwerk

Ein Einblick mit Film und Führung

Das Wasserwerk in Ristedt versorgt seit 1963 die Haushalte mit Grundwasser. Nach der Granetalsperre (Harz) ist es das zweitgrößte der Harzwasserwerke. Werksleiter Stefan Schütte wird einen Blick hinter die Kulissen geben.
<http://www.harzwasserwerke.de>
Der Beitrag von 3,00 € ist vor Ort zu entrichten.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 9810-23

Syke-Ristedt

Wasserwerk, Am Wasserwerk 1
Stefan Schütte
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 25.05.16, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 3,00 €
Exkursion
Kursnummer: 23115016

Die Geschichte der VILSA-Quelle

Ein Rundgang durch das Unternehmen und Informationen über 100 Jahre Firmengeschichte. Vor über 100 Jahren wurde in Bruchhausen-Vilsen eine ganz besondere Quelle entdeckt, die Grundlage des Erfolgs. Heute ist das Unternehmen VILSA-BRUNNEN bereits in der vierten Generation in Familienbesitz und beschäftigt 350 Mitarbeiter.

Teilnahme nur nach vorheriger Anmeldung.

3,00 € sind vor Ort zu entrichten.
Fragen z. Kursinhalt: 04221 399480

Bruchhausen-Vilsen

Vilsa-Brunnen, Alte Drift 1
Magda Ventzke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 01.06.16, 15:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 3,00 €
Exkursion
Kursnummer: 23113001

Apulien

Trulli-Rundbauten und romanische Kathedralen, Stauferkastelle und Barockstädte in Süditalien zwischen Stiefelsporn und Absatz

Apulien ist die südöstlichste, zwischen Sporn und »Stiefelabsatz« gelegene Region der der Appenin-Halbinsel. Das leicht wellige Hügelland und die weit ins Meer ragende felsige Gargano-Halbinsel mit seinen prachtvollen Pinienwäldern, strahlend weißen Kalksteinklippen und dem türkisblauen Wasser ist noch immer ein Geheimtip für Italienreisende. Im Altertum von den Griechen kolonialisiert und im Mittelalter von Byzantinern, Langobarden, Franken und Sarazen beherrscht, erlebte Apulien unter den Normannen und Stauern eine Blütezeit der Landwirtschaft, des Handels, und vor

allem der Kunst und Kultur. So hat der berühmte Stauferkaiser Friedrich II. ein beeindruckendes architektonisches Erbe hinterlassen, insbesondere das weltbekannte Burgen-Schloss Castel del Monte, die »Krone Apuliens«. Anmeldung erforderlich.

Syke

Stadtbibliothek, Foyer, Hinrich-Hanno-Platz 1
Klaus Kirmis
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 03.02.16, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 18,00 €, inkl. landestypischem Imbiss. Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: 23110001

Golf von Neapel/Amalfiküste

Zauberhafte Landschaften und antike Kulturen am Fuße des Vesuvus

Kampanien – so heißt die Region, die am Tyrrhenischen Meer zwischen Latium und Basilicata liegt, und so viel an landschaftlicher und kultureller Attraktivität sowie mediterraner Anmut bietet, wie kaum ein anderes Gebiet Italiens. Die antiken Stätten von Paestum, Pompeji und Herkulanum vermitteln immer noch einen anschaulich-lebendigen Einblick von Leben und Kunst der Griechen und Römer. Die Halbinsel von Sorrent und eine der schönsten Küsten des Mittelmeeres mit traumhaften Panoramastraße entlang der Felsküste und üppigster Vegetation, begeistert mit den Städten Positano und Amalfi. Vorgestellt wird auch das quirlige Neapel, die Hauptstadt Kampaniens am Fuße des Vesuvus, in all seiner faszinierenden Widersprüchlichkeit. Anmeldung erforderlich.

Syke

Stadtbibliothek, Foyer, Hinrich-Hanno-Platz 1
Klaus Kirmis
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 16.02.16, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 18,00 €, inkl. landestypischem Imbiss. Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: 23110002

Görlitz, Breslau, Krakau

Von der Europastadt an der Neiße zur Königsstadt an der Weichsel

Görlitz, die östlichste deutsche Stadt, ist eine Perle der europäischen Architektur. Hier gleicht ein Rundgang einer Zeitreise in die Architekturgeschichte: Rund 4.000 Denkmäler aus Spätgotik, Renaissance, Barock, Gründerzeit und Jugendstil prägen als Markenzeichen noch heute das Bild der 930 Jahre alten Stadt an der Neiße. Breslau ist heutzutage die viertgrößte Stadt Polens. Die historische Hauptstadt Niederschlesiens besitzt ein anregendes Großstadt-Flair, hinter dem sich eine außerordentliche Geschichte des Neubeginns nach fast völliger Zerstörung verbirgt. In Krakau, oft auch »Florenz des Nordens« oder »polnisches Rom« genannt, erleben wir die immer noch gegenwärtige Geschichte Polens: Hoch über der Weichsel herrscht das markante Wawel-Schloss mit der gotischen Kathedrale, die Krönungskirche und Ruhestätte vieler polnischer Könige und bedeutender Persönlichkeiten. Anmeldung erforderlich.

Syke

Stadtbibliothek, Foyer, Hinrich-Hanno-Platz 1
Klaus Kirmis
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 09.03.16, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 18,00 €, inkl. landestypischem Imbiss. Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: 23110003

St. Petersburg

Geschichte, Architektur und Kunst im »Venedig des Nordens«

Das »Venedig des Nordens«, 1703 von Peter dem Großen gegründet, 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. Die in rund 400 prachtvollen Räumen präsentierten Sammlungen mit über 3 Millionen Ausstellungsstücken reichen von der prähistorischen bis zur modernen Zeit. Das russische Museum besitzt etwa 315.000 Exponate aus den Bereichen Malerei, Skulptur, Graphik, Kunsthandwerk und Volkskunst. Anmeldung erforderlich.



Erzähl-Café

Im Café Alte Posthalterei, Syke
– Ein Ort der Begegnung –

Veranstaltungen des Vereins »Rund ums Syker Rathaus e. V.«
in Kooperation mit der VHS, Februar bis August 2016.

Kulturelles – Interkulturelles – Politisches – Menschliches

Die folgenden Veranstaltungsblocke sind vorgesehen:

- **Kulturelles: Kunstausstellungen in den Räumlichkeiten des Cafés und Spiekers rund ums Jahr.**
- **Interkulturelles & Politisches: »Integration einerseits – Erhalt kultureller Wurzeln andererseits – ein Widerspruch ?«** Nein, sagen wir, aber wie? Dieser thematische Schwerpunkt bewegt uns nicht nur hinsichtlich der Flüchtlinge, die in diesen Monaten aus Krisengebieten zu uns kommen. Vielfach größer ist die Zahl der seit Jahrzehnten bei uns lebenden früheren »Gastarbeiter«, ihrer Kinder und Enkelkinder. Oft sehen sich gerade diese (noch immer) eher am Rand der Gesellschaft, gar diskriminiert oder jedenfalls nicht voll integriert – aus welchen Gründen auch immer. Nationalistisch gefärbte Religiosität scheint weiterer Integration entgegen zu stehen. Tun die Schulen genug zur interkulturellen Erziehung? Ist die Erhaltung kultureller Wurzeln erwünscht? Ist sie öffentliche Aufgabe? Wenn ja, wie? Auch in unserer kleinen Stadt sind Antworten zu finden; auch die Kommunalpolitik ist gefordert. Es kommen Menschen zu Wort, die diese Herausforderung sehen und angenommen haben, beruflich oder im privaten Wirken.
- **»Salz und Pfeffer« – Kulinarisches und Politisches, interkulturelle Plauderrunde** Ulrich Tatje, Bramstedt (ehem. Redakteur beim Weserkurier) kocht ein Überraschungsmenü, dazu geben die Teilnehmer/-innen »würzige Zutaten«: Meinungen und Diskussion. Das jeweilige Thema wird angekündigt. Anmeldung erforderlich, Kosten 13,00 € für das Essen.
- **Philosophie-Café** – Der Gesprächskreis wird fortgeführt. Es werden Grundlagen zu Themen vermittelt; Schwerpunkt ist aber das Gespräch. Neue Teilnehmer/-innen sind willkommen. Philosophische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
- **Internationales Sprachencafé** – Menschen, Kulturen und Sprachen treffen aufeinander im Sprachencafé (Termine siehe Seite 28). Die Gäste sitzen im Café/Spieker jeweils an »Sprachen-Tischen« und unterhalten sich – je nach Vorkenntnissen. Anleitung durch muttersprachliche Moderatoren/-innen.
- **Musik im Café-Garten:** am So., 29.05. (es spielen die »Delta-Crabs«, Bremen)
- **Reparatur-Café** der Bürgerstiftung Syke. Sa. von 9:30 – 12:00 Uhr (Ankündigung)
- **Interkultureller Mittagstisch** – Syker, Alteingesessene und Zugewanderte kochen landestypische Gerichte (Kosten 4 – 5 €) – Anmeldung (Tel. 04242 936115, Marita Thiel-Wolf). Termine werden bekannt gegeben.

Aktuelles finden Sie im Internet unter www.cafe-syke.de. Ein aktueller Flyer mit den einzelnen Veranstaltungen steht ab Februar 2016 zur Verfügung.

Kontakt: Café Alte Posthalterei 28857 Syke, Waldstraße 3
Tel. 04242 6558090, 0174 4514736
täglich geöffnet von 14 bis 18 Uhr

Die Teilnahme an den Veranstaltungen ist kostenfrei und es ist keine Anmeldung erforderlich, soweit nicht anders vermerkt.



Syke

Stadtbibliothek, Hinrich-Hanno-Platz 1
 Klaus Kirmis
 Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
 Mi, 20.04.16, 19:30 Uhr
 1 U-Tag, 3 U-Std., 18,00 €, inkl. landestypischem Imbiss. Keine Ermäßigung möglich.
 Vortrag
 Kursnummer: 23110004

Obstbaumschnitt

in Kooperation mit dem Kreismuseum
 Fragen z. Kursinhalt: 0441 7160

Syke

Kreismuseum
 Dr. Dankwart Seipp
 Info und Anmeldung: 04242 2527
 Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
 Sa, 20.02.16, 10:00 Uhr
 1 U-Tag, 7 U-Std., 35,00 €, inkl. Kaffee und Kuchen. Keine Ermäßigung möglich.
 Tagesseminar
 Kursnummer: 23114001

Waldspaziergang zum Feierabend

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 den Wäldern sind Dinge, über die nachzudenken man jahrelang im Moos liegen könnte« schrieb einst Franz Kafka. Bei einem Spaziergang in Begleitung des Revierförsters kann der Wald im Wandel der Jahreszeiten erlebt werden.
 Treffpunkt: Am Friedeholz, Parkplatz Deutsche Eiche
 Fragen z. Kursinhalt: 04242 50362

Syke

Heinz-Dieter Tegtmeier
 Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
 Mi, 18.05.16, 18:00 Uhr
 1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
 Exkursion
 Kursnummer: 23115015

Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung, Patientenverfügung

Wie Sie es richtig machen – Praktische Tipps für Alt und Jung – in Kooperation mit der Stadtbibliothek Syke

Viele Menschen haben eine Patientenverfügung. Aber längst nicht alle wissen, dass eine Vorsorgevollmacht mindestens ebenso wichtig ist. Und noch wenige ahnen, wie wichtig das Thema auch für junge Menschen ist. Der Referent ist ein erfahrener Praktiker. Er erläutert Ihnen, was Sie wirklich brauchen und wie Sie es am besten machen.
 Fragen z. Kursinhalt: 04242 920-90

Syke

Stadtbibliothek, Hinrich-Hanno-Platz 1
 Dr. Andreas Salfer
 Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
 Mo, 22.02.16, 19:30 Uhr
 1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
 Vortrag
 Kursnummer: 23105001

Eltern zwischen Macht und Ohnmacht

»Kinder-Leicht: Mehr Lebensfreude, weniger Kilos«

Eltern mit einem übergewichtigen Kind haben schon oft viele Veränderungsversuche hinter sich. Das Streben nach gesunder Ernährung und mehr Bewegung führt nicht immer zu einer Gewichtsreduzierung, was zu Konflikten führen kann. Oft baut sich Streit oder Hilflosigkeit auf. Diese Veranstaltung richtet den Blick auf die Bedürfnisse aller Familienmitglieder, so dass die körperlichen und emotionalen Bedürfnisse erkannt und angenommen werden können. Wenn wir den Sinn des Übergewichts verstehen und Leichtigkeit und Lebensgenuss unterstützen, kann sich die Körperfülle in die Fülle des Lebens verwandeln.
 Anmeldung erforderlich.
 Fragen z. Kursinhalt: 0421 8400482

Syke

Stadtbibliothek, Hinrich-Hanno-Platz 1
 Dorothee Schaefer
 Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
 Do, 04.02.16, 19:30 Uhr
 1 U-Tag, 3 U-Std., 2,00 €
 Vortrag
 Kursnummer: 23116001

Eltern zwischen Macht und Ohnmacht

Entschleunigung im Familienalltag – Achtsamkeit in der Erziehung

Im Idealfall ist die Familie ein Ort der Geborgenheit, in dem Kraft getankt wird und auch die Eltern zur Ruhe und neuer Energie kommen. In der Realität ist es jedoch oft anders. Der Referent gibt Eltern Anregungen, wie sie den Erziehungsalltag stressfreier gestalten können, wie und warum sie sich unbedingt Zeit für sich selbst nehmen dürfen und warum Kinder wie auch Eltern nicht perfekt sein müssen. Achtsamkeit kann dabei helfen, präsenter zu sein, das eigene Gleichgewicht wiederzufinden, die Sichtweise des Kindes einzubeziehen und einen liebevolleren Familienalltag zu etablieren.
 Anmeldung erforderlich.
 Fragen z. Kursinhalt: 0421 78908

Syke

Stadtbibliothek, Hinrich-Hanno-Platz 1
 Thomas Greh
 Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
 Do, 14.04.16, 19:30 Uhr
 1 U-Tag, 3 U-Std., 2,00 €
 Vortrag
 Kursnummer: 23116002

Eltern zwischen Macht und Ohnmacht

Neue Autorität und gewaltloser Widerstand »Wer ist der Boss? – Herausfordernde Kinder und ihre Eltern«

In vielen Familien kann beobachtet werden, dass Kinder den Alltag bestimmen. Oftmals wollen Kinder ihren Willen durchsetzen und nutzen dazu all ihre Mittel. Nach und nach übernehmen sie die Macht innerhalb der Familie und hinterlassen hilflose Eltern. Das Modell der »elterlichen Präsenz« zeigt neue Wege auf, die aus Hilflosigkeit und Eskalation herausführen. Eltern können eine gute Beziehung zu ihrem Kind (wieder-) herstellen und eine neue oder andere Form der Autorität gewinnen.

In dem Vortrag sollen die Grundhaltung und Methoden des »gewaltlosen Widerstands«, z.B. planvolles Handeln, Wege finden um Eskalation zu vermeiden, Beziehungsgesten u.ä. aufgezeigt werden.
 Anmeldung erforderlich.
 Fragen z. Kursinhalt: 0421 98503086

Syke

Stadtbibliothek, Hinrich-Hanno-Platz 1
Ilka Crone
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 30.06.16, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 2,00 €
Vortrag
Kursnummer: 23116003

Selbsterfahrungsgruppe zum Thema: Töchter und Mütter

In dieser Gruppe wollen wir uns mit der Beziehungsdynamik zu unseren Müttern beschäftigen. Wir werden uns mit den Fragen: -Wie zufrieden oder glücklich bin/war ich mit meiner Beziehung zu meiner Mutter? Möchte/wollte ich in ihre Fußstapfen treten und so werden wie sie? Dabei schauen wir uns die Biografie (Beruf, Partnerschaft, Lebensplanung) an und vergleichen mit unserer eigenen Realität. Durch die Reflexion innerhalb der Gruppe und dem Erleben/Erfahrungslernen gestalterischer Prozesse aus der Systemtheorie, der Gestalt- und Traumarbeit, der Eutonie (Entspannung), und Aufstellungsarbeit werden im Rahmen der Gruppe, Persönlichkeitsanteile auf der seelischen Ebene ins Bewusstsein gehoben.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 4184

Syke

Alte Posthaltere, Nienburger Str. 5
Marita Schützek-Felske
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 12.02.16, 17:00 Uhr
6 U-Tage, 12 U-Std., 30,00 €
Frauen
Kursnummer: 23106700

Der erste Schritt – mein Auftritt

»Wer von uns kennt dies nicht« Ein wichtiger Termin steht an oder auch eine Familienfeier, die nicht unbedingt in unsere Planungen passt, und dennoch soll unser Auftritt gelingen. Sich in verschiedenen Situationen auf der »Bühne des Lebens« positiv darzustellen und dabei authentisch zu bleiben – das kann in diesem Impulssseminar ausprobiert werden. Entspannung und Anspannung der Sprache, der Mimik und der Körperpräsenz sind unsere Themen. Übungen aus dem Bereich Improtheater und das gemeinsame spielerische Proben in der Gruppe werden unterstützend eingesetzt.

23./25. Februar 2016 und 1./3. März 2016
jeweils dienstags, donnerstags von 18:30 bis 20:45 Uhr
Fragen z. Kursinhalt: 0421 374141

Syke

Alte Posthaltere, Nienburger Str. 5
Frauke Grützmacher
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 23.02.16, 18:30 Uhr
4 U-Tage, 12 U-Std., 30,00 €
Kursnummer: 23110000

Das Pedelec als Reiserad, über Land und im Gebirge

Der ADFC Syke informiert

In diesem Vortrag werden Infos, Entscheidungshilfen und Handlungsempfehlungen darüber vermittelt, was im Umgang mit Pedelecs auf Radreisen zu beachten ist. Es gibt vertiefende Einblicke über die vielen Bau- und Nutzungsarten, in die Technik von Antrieben und Akkus der Pedelecs und was radreisetauglich ist. Wie ein Pedelec beladen mit Reisegepäck sein fahrdynamisches Verhalten ändern kann wird ebenso angesprochen, wie die Fahrsicherheit.

Fragen z. Kursinhalt: 04242 80787

Syke

Alte Posthaltere, Nienburger Str. 5
Peter Goll
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 16.02.16, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €
Vortrag
Kursnummer: 23115002

Doppelkopf spielen

Doppelkopf ist ein altes deutsches Kartenspiel, das in Deutschland sehr verbreitet ist. Wann immer vier Leute beisammen sind, kann es gespielt werden. Hier können Sie die Grundkenntnisse erlernen.

Syke

Alte Posthaltere, Waldstr. 3
Jutta Behrens
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 24.02.16, 18:00 Uhr
5 U-Tage, 10 U-Std., 30,00 €,
Kleingruppe: 35,00 €
Kursnummer: 23100011





Per Pedal

FAHRRÄDER AUS MEISTERHAND

www.perpedal.de

Reha- und Elektroräder

Hartmut Schomburg
Herrlichkeit 36 (B6)
28857 Syke
Fon. 0 42 42 / 92 95 090

VSE Fair Mensch und Rad

BICO PLUS

Mitglied der Handbikervereinigung

Kultur

Lesefrühstück

in Kooperation mit dem Förderverein der Stadtbibliothek

Mitglieder des Fördervereins der Stadtbibliothek lesen vor – anschließend Frühstück und Diskussion.

Die Kosten fürs Frühstück sind vor Ort direkt zu bezahlen.

Anmeldung in der Stadtbibliothek Syke erforderlich.

An jedem letzten Dienstag im Monat.

Syke

Stadtbibliothek, Hinrich-Hanno-Platz 1
Info und Anmeldung: 04242 164-235
Di, 26.01.16, 09:00 Uhr
7 U-Tage, 21 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 23201002

Literatur-Café

Das Literatur-Café ist ein Forum literarischer Interessierter, die sich einmal im Monat treffen, um über ein ausgewähltes Buch zu diskutieren, Hintergründe zu beleuchten, zusätzliche Informationen zu erhalten, Eindrücke zu äußern und unterschiedliche Wertungen auszutauschen.

Die Termine werden in der Gruppe abgesprochen.

Informationen zu diesem Abend erhalten Sie in der Stadtbibliothek.

Syke

Stadtbibliothek, Hinrich-Hanno-Platz 1
Jutta Behrens
Info und Anmeldung: 04242 164-235
Do, 11.02.16, 19:30 Uhr
5 U-Tage, 10 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 23201003

☛ Sommer-Akademie ab Seite 72.

☛ Weitere Schreibwerkstatt auf Seite 177.

☛ Der Wortwecker – Frischekurs für die Sprache, siehe Seite 16.

»Wiederholte Verdächtigungen« – ein raffiniert-subtiler Familien- und Seelenkrimi

Autorenlesung

Christoph ist verschwunden. Eigentlich wollte er nach ein paar Stunden wieder da sein, aber dann erhält seine Freundin eine SMS, er habe sich da »idiotisch in etwas verrannt ...«. Beunruhigt über sein Fernbleiben beginnt Katharina über die möglichen Ursachen zu spekulieren. Ihre Nachforschungen beginnen im Bremer Stadtteil Walle und reichen zurück bis in Christophs Kindheit. Verliebt diese vielleicht anders, als er bisher angenommen hatte? Katharina und Christoph geraten immer mehr in den Strudel einer Entwicklung, die sie nicht mehr aufhalten, nicht mehr kontrollieren können ...

Jutta Reichelt erzählt in ihrem schmalen, aber gewichtigen Roman ganz unaufgeregt, fast beiläufig von Menschen, die sich oder anderen keine Auskunft geben, keine Antwort geben können – über sich selbst. Weil sie ihre eigene Geschichte nicht kennen. Weil ihnen die Worte fehlen oder weil sie den erlebten Schrecken niemandem zumuten wollen.

Syke

Stadtbibliothek, Hinrich-Hanno-Platz 1
Jutta Reichelt
Wir bitten um Anmeldung
Do, 07.04.16, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 6,00 € inkl. Getränk
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 Posthalterei, Nienburger Str. 5
Jutta Reichelt
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 05.03.16, 10:30 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 28,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: 23201001

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.

Syke

Stadtbibliothek, Hinrich-Hanno-Platz 1
Klaus Kirmis
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 05.04.16, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 18,00 €, inkl. Imbiss und einem Glas Wein
Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: 23203001

Malerei der Klassischen Moderne

Teil 3

Behandelt werden in dieser Seminarreihe wegweisende Werke von Claude Monet und August Renoir, Vincent van Gogh und Paul Gauguin, Paul Cézanne und Pablo Picasso, E. L. Kirchner und Erich Heckel, Wassily Kandinsky und Gabriele Münter, Franz Marc und August Macke. Dieses Tagesseminar befasst sich intensiv mit Leben und Zeit, Werk und Wirkung von Paul Cézanne als Wegbereiter des Kubismus und dem frühen Pablo Picasso. Behandelt wird außerdem der deutsche Expressionismus der »Brücke«-Künstler.

Syke

Bildungsstätte, Boschstr. 7
Klaus Kirmis
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 16.04.16, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 32,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: 23203007

Künstlerische Techniken: Umgang mit Bleistift, Pastellkreide, Aquarell- und Acrylfarbe

Künstlerische Techniken: Umgang mit Bleistift, Pastellkreide, Aquarell- und Acrylfarbe - für Einsteiger/-innen
Hier können Sie die verschiedenen Techniken kennenlernen und vertiefen. Der erste Teil des Kurses beginnt mit einer Einführung in die Zeichentechnik (Bleistift, Kohle, Pastell). Weiter geht's mit der Aquarellmalerei (Lasur- und Nasstechnik) bis hin zu den Grundkenntnissen der Acryl-

malerei. Ab der zweiten Kurshälfte können Sie sich auf eine Technik und ein Thema festlegen und diese vertiefen. Sie erhalten Anregung und Ideen unter Berücksichtigung von Bildaufbau, Komposition, Farbgebung, Struktur.
Der erste Kurs ist geeignet für Einsteiger/-innen und leicht fortgeschrittene Maler/-innen, der zweite für Fortgeschrittene.
Eine Materialliste wird zugesandt.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 4077

Einsteiger/-innen

Syke

Alte Posthaltere, Nienburger Str. 5
Silvia Lauer-Schulz
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 16.02.16, 15:30 Uhr
8 U-Tage, 16 U-Std., 35,20 €,
Kleingruppe: 45,20 €
Kursnummer: 23205015

Fortgeschrittene

Syke

Alte Posthaltere, Nienburger Str. 5
Silvia Lauer-Schulz
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 16.02.16, 17:30 Uhr
8 U-Tage, 16 U-Std., 35,20 €,
Kleingruppe: 45,20 €
Kursnummer: 23205000

Dein Lieblingsstar als Comicfigur

Ab 14 Jahre

Wolltest du schon immer mal wissen, wie Snoop Dogg, Jay-Z oder Beyoncé als Comicfiguren aussehen? Vielleicht hast du aber auch ganz andere Helden, die du im Cartoon style verewigen willst. Oder sei selbst dein eigener Held und entwerfe ein Avatar für Dein Social Network Profil. Hier ist die Gelegenheit, mit dem Zeichnen (wieder) anzu-

Wir suchen Sie!

Freiwilligen Agentur
Syke

**Sie finden uns
in der Waldstraße 1**

Öffnungszeiten:
Dienstag 15 bis 18 Uhr · Donnerstag 9 bis 12 Uhr
Telefon 0 42 42 / 164-250
info@freiwilligenagentur.syke.de

freiwilligenagentur.syke.de

fangen, ohne Stress, nur mit ganz viel Spaß – ohne Altersgrenze nach oben.

Bitte mitbringen: 1 Skizzenblock, 1 roten Buntstift, 1 blauen Buntstift, 1 weichen Bleistift, 1 Spitzer, 1 Radiergummi (weich), Transparentpapier, Zeichenkarton und weitere farbige Buntstifte, außerdem Getränke und eventuell einen Imbiss.

Fragen z. Kursinhalt: 0421 562842

Syke

Alte Posthaltere, Nienburger Str. 5
Dörte Wollgast

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Sa, 12.03.16, 10:00 Uhr

1 U-Tag, 6 U-Std., 19,00 €

Keine Ermäßigung möglich.

Tagesseminar

Kursnummer: 23205001

Tiere, Drachen und Fabelwesen

Zeichnen wie Walt Disney

Tiere spielen im Comic eine wichtige Rolle, ob als treuer Freund oder als Feind der menschlichen Hauptdarsteller. Man kann sich Asterix ohne Idefix gar nicht mehr vorstellen. Oft sind Tiere sogar selbst die Hauptfiguren, denken Sie an Bambi und Klopfer.

Entwerfen Sie Ihren eigenen vierbeinigen Helden, das könnte ein Drache, ein Eichhörnchen oder sogar Ihr Haustier sein. Erfahren Sie, wie einfach das sein kann und wie Sie die Ähnlichkeit in späteren Zeichnungen beibehalten können und Ihre Figur immer wiederzuerkennen ist.

Wenn Sie noch keine eigenen Ideen haben, finden wir zusammen das Tier, das zu Ihnen passt. Am Ende des Workshops nehmen Sie ein fertiges Poster Ihres selbstentworfenen Tieres mit nach Hause. Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene geeignet, egal ob jung oder alt.

Bitte mitbringen: 1 Skizzenblock, 1 roten Buntstift, 1 blauen Buntstift, 1 weichen Bleistift, 1 Spitzer, 1 Radiergummi (weich), Transparentpapier, Zeichenkarton und weitere farbige Buntstifte, außerdem Getränke und eventuell einen Imbiss.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 562842

Syke

Alte Posthaltere, Nienburger Str. 5
Dörte Wollgast

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Sa, 23.04.16, 10:00 Uhr

1 U-Tag, 6 U-Std., 19,00 €

Tagesseminar

Kursnummer: 23205002

Comiczeichnen für coole Kids



Dieser Zeichenkurs ist ein »Muss« für alle kreativen Stubenhocker zwischen 10 und 16 Jahren. An 4 Samstagvormittagen hintereinander werdet ihr sehen, wie leicht es ist, eine Comicfigur selbst zu entwerfen und sie auch immer wieder zeichnen zu können. Ob in Farbe oder in Schwarzweiß – findet euren eigenen Stil und zeichnet euch in eine eigene Welt von Superhelden, Geistern, Feen und Drachen. Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Hauptsache, ihr zeichnet gern!

Fragen z. Kursinhalt: 0421 562842

Syke

Alte Posthaltere, Nienburger Str. 5
Dörte Wollgast

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Sa, 28.05.16, 9:30 Uhr

4 U-Tage, 12 U-Std., 15,00 €

Keine Ermäßigung möglich.

Kursnummer: 23205009

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, 11.02.16, 09:30 Uhr

10 U-Tage, 20 U-Std., 44,00 €,

Kleingruppe: 54,00 €

Kursnummer: 23205008

»Kleine Kunststücke« – Ornamente zeichnen im kleinen Format

Am Anfang war die Spirale. Sie tauchte schon in der Jungsteinzeit als dekoratives Ornamentmotiv auf. Auch aus einem Kreis oder einem Kreuz kann man einfache und ansprechende Muster entwickeln. Wir widmen uns an diesem Tag verschiedenen Ornamenten und zeichnen mit Bleistift und schwarzer Tinte. Wer es genauer mag,

kann Zirkel und Lineal mitbringen, ansonsten ganz entspannt freihand.

Benötigte Materialien: Papier (z.B. quadratisches Format), Bleistift, Anspitzer, Tintenfüller mit schwarzer Tusche, optional Lineal und Zirkel

Syke

Alte Posthaltere, Nienburger Str. 5
Laila Seidel

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Fr, 22.04.16, 16:00 Uhr

1 U-Tag, 4 U-Std., 12,00 €

Keine Ermäßigung möglich.

Tagesseminar

Kursnummer: 23205005

Früchte des Südens

Acrylmalerei auf Leinwand

Südfrüchte können in vielfältigen Kompositionen (groß, klein, Ausschnitt, Hintergrund) dargestellt werden: wie z.B. eine einzelne Frucht bis hin zu einer Fruchtschale, die vor einer Landschaft des Südens steht. Wir werden die Früchte zeichnen, auf Leinwand übertragen und fertigstellen. Komposition, Farbenlehre, Goldener Schnitt werden erläutert. Die Kursleiterin gibt Anregung und Tipps zum Malen in Acryl.

Der Kurs ist für leicht Fortgeschrittene geeignet. Für Sie und Ihn.

Material und Verpflegung bitte mitbringen.

Eine Materialliste wird zugesandt.

Fragen z. Kursinhalt: 04242 4077

Syke

Alte Posthaltere, Nienburger Str. 5
Silvia Lauer-Schulz

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Sa, 06.02.16, 10:00 Uhr

1 U-Tag, 10 U-Std., 22,00 €,

Kleingruppe: 27,00 €

Tagesseminar

Kursnummer: 23205011

»Auch ohne Blumen eine Pracht«

Zeichnen, malen, kleben – inspiriert von schillernden Vasen

Schon der italienische Maler Amedeo Modigliani (1884 – 1920) wusste, dass sich Gläser und Vasen hervorragend für interessante Stillleben eignen. An diesem Tag widmen wir uns ganz den Gefäßen aus unterschiedlichen Materialien wie Glas,



Keramik oder Porzellan. Dafür bringt jeder eine Vase von Zuhause mit, gerne farbenfroh oder spannend geformt. Gemeinsam arrangieren wir daraus ein Stillleben. Ausgehend davon nähert sich jeder dem Thema auf seine eigene Art, sei es als Bleistiftzeichnung, Malerei, Collage oder mixed media.

Bitte bringen Sie vorhandenes Material mit.

Syke

Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Laila Seidel

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Sa, 07.05.16, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 24,00 €,
Kleingruppe: 29,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: 23205004

Voll ins Schwarze

Arbeiten mit Schab-/Kratzkarton

Schabkarton besteht aus weißem oder farbigem Papier, über dem eine hauchdünne schwarze Pigmentschicht liegt. Aus dieser schwarzen Schicht wird mit einer spitzen Feder, einer Nadel oder einem Cutter die eigentliche Zeichnung sehr exakt herausgekratzt. Die besondere Wirkung der fertigen Arbeiten entsteht durch die Betonung des Dunkels.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Es entstehen Materialkosten.

Syke

Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Peter Schröder

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Sa, 16.04.16, 15:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 16,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Tagesseminar
Kursnummer: 23205003

»Tango im Blut« – eine Reise mit dem Akkordeon durch Buenos Aires

in Kooperation mit dem Kreismuseum

»Tango im Blut« – eine Reise mit dem Akkordeon durch Buenos Aires mit Lothar Schneider. Programm mit einem konzertanten Teil mit klassischen argentinischen Tangos, mit Tango Nuevo und Eigenbearbeitungen, ein zweiter Teil mit Erzählungen Lothar Schneiders aus Buenos Aires, rezitierten Tangotexten und Erzählungen vom alltäglichen Leben, über die Steakres-

taurants, die U-Bahn und den Straßenverkehr, das Nachtleben und den Sicherheitsaspekt.

Syke

Kreismuseum
Lothar Schneider
Info und Anmeldung: 04242 2527
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 11.03.16, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 9,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 23207001

»Feel the Rythm« – Lieder mit Rhythmus und Groove

Für Menschen, die gerne singen und Musik machen

An diesem Tag dreht sich alles um Rhythmen! Lassen Sie den Alltag hinter sich und steigen Sie ein in die lebensfrohe Welt der Musik. Lieder mit Rhythmus und Pep aus verschiedenen Kulturen, Body Percussion, Sprechstücke, Sprachspiele und einfache Tänze stehen auf dem Programm; begleitet mit Akkordeon und Rhythmusinstrumenten. Ergänzend gibt es Atem-, Körper- und Stimmübungen.

Geeignet für Menschen, die gerne singen und Musik machen, egal ob mit oder ohne Vorkenntnis. Auch für Erzieher und Erzieherinnen, Lehrer und Lehrerinnen und andere Multiplikatoren, die mit Gruppen singen und musizieren.
Bitte mitbringen: Rhythmusinstrument (wenn vorhanden), rutschfeste Socken oder Gymnastikschuhe.
Bitte bequeme Kleidung anziehen.
Materialkosten ca. 2, 00 €

Syke

Stadtbibliothek, Hinrich-Hanno-Platz 1
Stefanie Lubrich
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 19.03.16, 12:30 Uhr
1 U-Tag, 7 U-Std., 24,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: 23208001

Oster-Quilling

Workshop

Beim Quilling werden schmale Papierstreifen zu Spiralen aufgewickelt und anschließend zu dekorativen Figuren zusammengefügt. In geselliger Runde fertigen wir eleganten Fensterschmuck, individuelle Blumen- und Ostermotive und vieles mehr. Diese können anschließend als Dekoration aufgehängt oder auf Karton geklebt zu Grußkarten weiterverarbeitet werden. Beim Quilling ist Geduld und Fingerspitzengefühl gefragt, es eignet sich daher besonders für Menschen, die gerne basteln. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: Kleber und Schere. Es entstehen Materialkosten von 5,00 €, die im Kurs eingesammelt werden.

Syke

Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Julia Vogel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 05.03.16, 11:30 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 14,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Tagesseminar
Kursnummer: 23212001



Vintage-Look für Kisten & Kasten

Arbeiten mit Kreidefarben im Shabby Chic-Stil

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 »un-perfekte« Bearbeitung, verleihen dem bearbeiteten Objekt einen unverkennbaren, verspielt lässigen Charme. Es werden verschiedene Wachs-, Schleif- und Schablontentechniken 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.
Fragen z. Kursinhalt: 0176 18080584

Syke

Kreismuseum, Kindermuseum
Gundula Gudde
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 12.03.16, 14:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 25,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Tagesseminar
Kursnummer: 23205010



Korbflechten mit Weiden, Flechten mit Binsen

in Kooperation mit dem Kreismuseum

Von den Bauern früher häufig selbst geflochten und oft als Kartoffelkörbe in Gebrauch, sind Schanzen oder Schwingen (auch Rahmenkörbe genannt, da sie aus einem Stück über zwei Ringe geflochten sind) Körbe, die mit einfachsten Mitteln und einfachster Technik aus Weiden hergestellt werden können. Die Teilnehmer/-innen können nach eigenen Vorstellungen gestalten: rund oder oval, Körbe mit Henkeln oder Schalen, tief oder flach. Im zweiten Teil besteht die Möglichkeit, ein sehr weiches Material kennenzulernen: Binsen, mit denen kleine eckige Behältnisse geflochten werden können.
Sa/So 10:00 – 18:00 Uhr. Bitte einen Mittagsimbiss mitbringen.
Außerdem: Rosenschere (falls vorhanden), stabiles Messer, Zollstock, Kneifzange, Meißel oder ähnliches Eisen.
Materialkosten: 11,00 €. Das Material wird bereitgestellt.

Syke

Kreismuseum, Kindermuseum
Hanswerner Kirschmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 27.08.16, 10:00 Uhr
2 U-Tage, 18 U-Std., 55,00 €, inkl. Kaffee und Kuchen
Keine Ermäßigung möglich.
Wochenendseminar
Kursnummer: 23212003

Schmieden

in Kooperation mit dem Kreismuseum

In der historischen Schmiede des Kreismuseums werden vom Museumsschmied Peter Steinke die alten handwerklichen Techniken des Schmiedens vermittelt. Kleinere Schmiedeteile, wie Figuren oder auch Fibeln können gefertigt werden.
Sa/So 10:00 – 17:00 Uhr
Fragen z. Kursinhalt: 0421 804262

Syke

Kreismuseum
Peter Steinke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 21.05.16, 10:00 Uhr
2 U-Tage, 16 U-Std., 60,00 €, inkl. Kaffee und Kuchen und Material für 2 Schmiedeteile. Keine Ermäßigung möglich.
Wochenendseminar
Kursnummer: 23212008

Syke

Kreismuseum
Peter Steinke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 18.06.16, 10:00 Uhr
2 U-Tage, 16 U-Std., 60,00 €, inkl. Kaffee und Kuchen und Material für 2 Schmiedeteile. Keine Ermäßigung möglich.
Wochenendseminar
Kursnummer: 23212009

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!
So 10:00 – 17:00 Uhr
Bitte mitbringen: Mehrere alte Frottee-Handtücher, Schere, Maßband, Luftpolssterfolie, Plastikschüssel mit 2-3 Liter-Fassungsvermögen. Es entstehen Materialkosten für Olivenseife und Wolle von 5,00 bis 10,00 €, die nach Verbrauch abgerechnet werden. Wenn Sie Ideen für eine Vase

haben, bringen Sie bitte eine leere Glasflasche 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, 05.06.16, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 26,00 €, inkl. Kaffee und Kuchen. Keine Ermäßigung möglich.
Tagesseminar
Kursnummer: 23213001

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, 01.02.16, 19:30 bis 20:15) ist Bestandteil des Kurses. Der Kurs findet an 4 Samstagen von 10:00 bis 14:45 Uhr statt:
06.02., 20.02., 05.03. und 19.03.2016
Bitte eigene Nähmaschine und schon vorhandenes Material mitbringen.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 5749206

Syke

Bildungsstätte, Boschstr. 7
Ellen Haß
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 06.02.16, 10:00 Uhr
5 U-Tage, 25 U-Std., 75,00 €
Kursnummer: 23214001

Ein Nähkurs – maßgeschneidert für Sie!

Der Einführungsabend (Mo, 18.04.16 19:30 – 20:15 Uhr) ist Bestandteil des Kurses. Der Kurs findet an 4 Samstagen von 10:00 bis 14:45 Uhr statt:
23.04., 14.05., 28.05. und 11.06.2016
Bitte eigene Nähmaschine und schon vorhandenes Material mitbringen.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 5749206

Syke

Bildungsstätte, Boschstr. 7
Ellen Haß
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 23.04.16, 10:00 Uhr
5 U-Tage, 25 U-Std., 75,00 €
Kursnummer: 23214002

Kosmetik-Themenabend: Typgerecht schminken

in Kooperation mit der Stadtbibliothek

Make-Up, Concealer, Wimperntusche, Eyeliner und Rouge – mehr braucht es oft nicht für das perfekte Tages Make-Up. Dieser Kurs richtet sich an Frauen jeden Alters, die schon immer gern wissen wollten, wie sie sich mit nur wenigen Handgriffen typgerecht schminken können und somit ihren natürlichen Typ unterstreichen.
Materialkosten 7,00 €
Bitte Kosmetikspiegel mitbringen.

Syke

Stadtbibliothek, Hinrich-Hanno-Platz 1
Christina Fröhlking
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 11.02.16, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 12,50 €
Keine Ermäßigung möglich.
Frauen
Kursnummer: 23214704

Syke

Stadtbibliothek, Hinrich-Hanno-Platz 1
Christina Fröhlking
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 21.04.16, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 12,50 €
Keine Ermäßigung möglich.
Frauen
Kursnummer: 23214705

Kosmetik-Themenabend für Frauen «50 plus»

in Kooperation mit dem Seniorenservicebüro der Stadt Syke

Make-up, Concealer, Wimperntusche, Eyeliner und Rouge – mehr braucht es oft nicht für das perfekte Tages-Make-up. Haben Sie Mut! Sie erfahren, wie es einfach und schnell geht.
Materialkosten 7,00 €
Bitte Kosmetikspiegel mitbringen.

Syke

Stadtbibliothek, Hinrich-Hanno-Platz 1
Christina Fröhlking
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 10.03.16, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 12,50 €
Keine Ermäßigung möglich.
Frauen
Kursnummer: 23214709





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.

Beziehungen gut gestalten - in Partnerschaft, Familie und sozialen Netzen

Veranstaltung in Kooperation mit den Alexianern Abteilung für Psychiatrie und Psychotherapie – Klinik Twistringen
Wir bitten um Anmeldung.

Syke

Alte Posthaltere, Waldstr. 1
Dr. Hardy Gutknecht
Do, 03.03.16, 19:00 Uhr, entgeltfrei
Kursnummer: 23304003

Depression verstehen

Veranstaltung in Kooperation mit den Alexianern Abteilung für Psychiatrie und Psychotherapie – Klinik Twistringen
Wir bitten um Anmeldung.

Syke

Alte Posthaltere, Waldstr. 1
Susanne Knak
Mi, 27.04.16, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 23304002

Wenn Nahrungsmittel nicht vertragen werden

**In Kooperation mit den Alexianern
Landkreis Diepholz**

»Immer häufiger werden Nahrungsmittel nach ihrem Genuss zum Verhängnis«, beobachtet Prof. Dr. George Micklefield. Der Chefarzt der Klinik für Innere Medizin und Gastroenterologie in Bassum spricht über Lebensmittelunverträglichkeiten, die deutlich auf dem Vormarsch sind. »Eine repräsentative Umfrage hat ergeben, dass inzwischen jeder Vierte unter einer Lebensmittelintoleranz leidet, manchmal sind es sogar mehrere Nahrungsmittel, die jemand nicht verträgt«, erklärt er. Vielfältige Symptome: Nicht nur der Magen, der bei den betreffenden Nahrungsmitteln rebelliert, auch juckende Haut, Kopfschmerzen oder eine laufende Nase nach dem Genuss unverträglicher Lebensmittel können weitere Anzeichen für eine Unverträglichkeit sein. »Bekannteste »Übeltäter« sind die Laktose in der Milch, Fruchtzucker, Gluten und Histamin«, so Prof. Dr. Micklefield. Ein Test bringt meist schnell Klarheit.

Syke

Alte Posthaltere, Waldstr. 1
Prof. Dr. George Micklefield
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 08.03.16, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 23304007

Die Macht des Unterbewusstseins

Hypnose als Therapie und Selbsthilfe

Hypnose ist eine über 4000 Jahre alte und schon damals therapeutisch genutzte Heilmethode. Elemente der modernen Hypnosetherapie findet man heute noch bei schamanischen Heilritualen in der ganzen Welt. Was also ist das Besondere an Hypnose? Warum gibt es häufig so unglaubliche Heilerfolge? Und wie kann ich Hypnose als Selbsthilfemittel nutzen? Hier erhalten Sie Antworten auf diese und viele andere Fragen, die ihr Weltbild verändern werden ... wenn Sie es zulassen. Fragen z. Kursinhalt: 04221 121596

Syke

Bildungsstätte, Boschstr. 7
Patrick Thoms
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 03.03.16, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: 23304006

••• Bitte beachten Sie auch Vorträge zum Thema »Psychische Erkrankungen« auf Seite 22.



Veranstaltungen im Rahmen des Projekts der Stadt Syke »Lokale Allianz für Menschen mit Demenz«

In Kooperation mit dem Senioren- und Pflegestützpunkt der Stadt Syke, dem Seniorenbeirat sowie weiteren Partnern

Geriatric im Krankenhaus – Alte Menschen richtig versorgen

In Kooperation mit dem Seniorenbeirat sowie den Alexianern im Landkreis Diepholz

Die Altersmedizin (Geriatric) ist eine vergleichsweise junge medizinische Fachrichtung. Sie befasst sich mit gesundheitlichen Fragen bei älteren Menschen und berücksichtigt im besonderen Maße die Umstände, die typischerweise viele Krankheitsabläufe im Alter komplizieren. Akutgeriatricische Behandlung bedeutet eine ganzheitlich ausgerichtete Therapie für ältere Menschen mit akuten Erkrankungen und meist zusätzlich bestehenden chronischen Krankheiten. Dr. Siegfried Schulte wird über diese Zusammenhänge informieren und die Möglichkeiten der Akutgeriatricischen Einrichtung in der Klinik in Bassum vorstellen.

Syke

Alte Posthalterei, Waldstr. 1
Dr. Siegfried Schulte
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 11.05.16, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 23304005

Krankenhaus Bassum – Besuch der Abteilung Akutgeriatric

In Kooperation mit dem Seniorenbeirat sowie den Alexianern im Landkreis Diepholz

Um auf eine bedarfsgerechte Versorgung älterer Menschen im Klinikbereich besser eingehen zu können, wurde im Klinikum Bassum eine Abteilung für Altersmedizin eingerichtet. Die Alexianer-Kliniken möchten interessierte Bürgerinnen und Bürger bei einem Besuch über diese neue Abteilung informieren.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 84599

Bassum

Alexianer Landkreis Diepholz, Klinik Bassum, Marie-Hackfeld-Str. 6
Termin wird in der Presse bekannt gegeben
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Exkursion
Kursnummer: 23304009

Die alternde Wirbelsäule

In Kooperation mit den Alexianern
Landkreis Diepholz

Ein Großteil der Bevölkerung klagt im Laufe des Lebens über Rückenschmerzen, wobei viele Beschwerden harmlos sind und durch konservative Maßnahmen deutlich gebessert und dauerhaft geheilt werden können. Durch die rasante medizinische Entwicklung innerhalb der letzten Jahre stehen den Medizinern neue Therapieverfahren zur Verfügung.

Der Sulinger Chefarzt Dr. Jens Peters wird über die Veränderungen der Wirbelsäule im Alter und mögliche Therapieverfahren berichten.

Syke

Alte Posthalterei, Waldstr. 1
Dr. Jens Peters
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 09.02.16, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 23304008

Senioren-fit

Dieser neue Kreis für Senioren und Seniorinnen dient dem Austausch untereinander. Gemeinsam und mit Freude können Sie sich angeleiteten Spielen aus alter und neuer Tradition widmen. Kleine Bewegungsangebote aus dem Qigong runden die Nachmittage ab. Ein Angebot für den Erhalt Ihrer körperlichen Beweglichkeit und mentalen Fitness.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 4077

Syke

Alte Posthalterei, Waldstr. 3
Silvia Lauer-Schulz
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 19.02.16, 15:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,50 €
Kursnummer: 23302009

Vorsorgevollmacht

Der Berufsbetreuer Imre Holocher gibt Informationen zum Thema Vorsorgevollmacht.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 592411

Syke

Alte Posthalterei, Waldstr. 1
Imre Holocher
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 23.02.16, 17:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 5,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: 23300003

Unterhaltsames Gedächtnistraining

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

Alte Posthalterei, Waldstr. 1
Renate Früchtenicht
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 25.02.16, 15:00 Uhr
6 U-Tage, 12 U-Std., 30,00 €,
Kleingruppe: 40,00 €
Kursnummer: 23300002

Das Herz wird nicht dement

Weitere Informationen entnehmen Sie bitte der Presse.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 218-2577

Syke

Rathaus, Ratssaal
Prof. Annelie Keil
Anmeldung und Kartenvorverkauf bei der Stadt Syke, Tel. 04242 164-325
Fr, 10.06.16, 17:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: 23305001

Das Rauchfrei-Programm

Das »Rauchfrei-Programm« ist ein Gruppenprogramm für alle, die mit dem Rauchen aufhören wollen, langfristig rauchfrei leben wollen und sich dabei professionelle Unterstützung wünschen.

Syke

AOK Syke, Nordstraße 3
Heike Gronewold
Mo, 25.01. – 08.02.2016, 18:00 – 21:00 Uhr
3x montags und 2 Telefonkontakte
Für AOK-Versicherte kostenfrei, Versicherte anderer Kassen 173,00 € inkl. Material
Anmeldung nur bei der AOK unter Tel. 0800 2656505
Kurs-Nr. 20174918

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.
Fragen z. Kursinhalt: 04202 500085

Syke

Bildungsstätte, Boschstr. 7
Frauke Schulte
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 14.03.16, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: 23300001

Entspannt leben mit Hochsensibilität

Sie sind hochsensibel? Ihre Sensibilität stellt Sie in Ihrem Leben immer wieder vor besondere Herausforderungen? An diesem Abend wird es darum gehen, das Leben mit dieser Besonderheit Ihres Nervensystems gut zu gestalten. Wenn Sie wissen, dass Sie sehr sensibel sind und schon einmal etwas über Hochsensibilität erfahren haben, ist diese Veranstaltung für Sie die richtige. Sie bekommen Anregungen und lernen einige Übungen zum positiven Umgang mit Ihrer Sensibilität kennen.
Fragen z. Kursinhalt: 04202 500085

Syke

Bildungsstätte, Boschstr. 7
Frauke Schulte
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 08.04.16, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 10,00 €, Kleingruppe: 15,00 €
Kursnummer: 23300007

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 kommt zu angespannten Kiefergelenkmuskeln. Das Kiefergelenk beeinflusst den Körper insgesamt, einschließlich des Skeletts, der Muskeln, der Meridiane, des Nervensystems und der Hydratation. R.E.S.E.T. ist eine sanfte, schmerzlose Methode, die das Kiefergelenk ausgleichen, d. h. 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.
Fragen z. Kursinhalt: 04203 787165

Syke

Bildungsstätte, Boschstr. 7
Jacek Skarbek
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 23.01.16, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 15,00 €, Kleingruppe: 20,00 € zzgl. 8,00 € für ein Skript
Kursnummer: X23304001

Syke

Bildungsstätte, Boschstr. 7
Jacek Skarbek
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
So, 12.06.05, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 15,00 €, Kleingruppe: 20,00 € zzgl. 8,00 € für ein Skript
Kursnummer: 23304001

Qigong am Morgen mit Akupressur

Qigong kann den Energiefluss regulieren, sanft Blockaden abbauen und die Atmung harmonisieren sowie die Arbeit der inneren Organe und das Gleichgewicht unterstützen. Zudem können Gelenk- und Muskelschmerzen gelindert und die Beweglichkeit gefördert werden. Weiterer Bestandteil des Kurses ist das Erlernen einiger Akupressurpunkte zur Regulierung der inneren Balance.
Fragen z. Kursinhalt: 04203 782898

Syke-Barrien

Hügelrose 61
Maike Hoyer
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 12.02.16, 09:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 72,00 €, Kleingruppe: 82,00 €
Kursnummer: 23301017

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.
Fragen z. Kursinhalt: 04203 789396

Syke

Bildungsstätte, Boschstr. 7
Christa Dornieden-Schmidt
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 17.02.16, 18:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €, Kleingruppe: 60,00 €
Kursnummer: 23301009

Syke

Bildungsstätte, Boschstr. 7
Christa Dornieden-Schmidt
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 17.02.16, 20:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €,
Kleingruppe: 60,00 €
Kursnummer: 23301011

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, 09.02.16, 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
Mi, 10.02.16, 10:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 67,20 €,
Kleingruppe: 77,20 €
Kursnummer: 23301005

Syke

Bildungsstätte, Boschstr. 7
Gisela Panzer
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 10.02.16, 08:45 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 67,20 €,
Kleingruppe: 77,20 €
Kursnummer: 23301004

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, 02.02.16, 20:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 23301013

Rückenfit mit e-Co@ching

Neue aktive Wege mit e-Co@ching

Sie wollen etwas für einen gesunden Rücken tun und Rückenschmerzen vorbeugen? In dem internetgestützten Kurs lernen Sie gelenkschonende Übungen, die Ausgleich für Bewegungsmangel und einseitige Belastung des (Berufs-) Alltags schaffen. Ihr Trainer betreut Sie persönlich und online mit einem individuellen Trainingsplan, mit exakter Belastungssteuerung und genauer Übungsbeschreibung, den Sie jederzeit über das Internet abrufen können. Das Training ist interaktiv gestaltet: Sie melden die von Ihnen empfundene Anstrengung oder eventuell aufgetretene Schmerzen zurück und Ihr Trainingsplan wird für jeweils jede Trainingseinheit angepasst. In der dreimonatigen Trainingsphase (Sie sollen mindestens zweimal wöchentlich ca. 1 Stunde zuhause trainieren) finden drei Prä-

senztermine statt. Der 1. Präsenztermin in der Gruppe dient dem Erstellen des Trainingsplans und der Einführung in das Übungsprogramm. Sie erhalten Ihr Login für die Online-Plattform und weitere Kurs-Details. Bei den Präsenzterminen in der Halbzeit (05.03.16) und am Ende der Trainingsphase (nach Absprache mit den Teilnehmenden) wird die Übungsausführung überprüft und ggf. korrigiert. Sie können persönlich mit Ihrem Trainer und in der Gruppe Fragen besprechen. Außerdem erfahren Sie, wie Sie z. B. mit Risikofaktoren umgehen, akute Rückenschmerzen bewältigen und mit mehr körperlicher Aktivität Schmerzauslöser reduzieren können. Methoden: Funktionelle Rückengymnastik, Dehnungs- und wohltuende Entspannungsübungen, die ein positives Körper- und Leistungsgefühl fördern. Falls Sie unter akuten Rückenschmerzen leiden, ist vor Kursbeginn die Rücksprache mit Ihrer Ärztin / Ihrem Arzt sinnvoll.

Syke

Bildungsstätte, Boschstr. 7
Phil Rosenfeld
Sa, 13.02.16, 10:00 Uhr
3 U-Tage, 8 U-Std., 130,00 € bei 8 – 11 TN,
100,00 € ab 12 TN. Inkl. 50,00 € Lizenzgebühr. Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 00302008

NATURHEILPRAXIS

FÜR KINDER, ERWACHSENE UND TIERE

Heilpraktikerin **Maike Hoyer**

heilpraktikerinхойer.de

Heiler & Theologe **Hagen Kleindienst**

hagenkleindienst.de

Hügelrose 61 · 28857 Syke-Barrien

04242-93 160 70**04242-93 160 71**



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: 04203 8417

Syke

Bildungsstätte, Boschstr. 7

Silke Ulbrich

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mo, 15.02.16, 19:15 Uhr

11 U-Tage, 18 U-Std., 54,00 €,

Kleingruppe: 64,00 €

Kursnummer: 23301016

Syke

Bildungsstätte, Boschstr. 7

Silke Ulbrich

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mo, 15.02.16, 17:45 Uhr

11 U-Tage, 18 U-Std., 54,00 €,

Kleingruppe: 64,00 €

Kursnummer: 23301015

Bewegung tut gut!

Neue Energie tanken und Muskeln aufbauen – die einfachen Übungen kräftigen den ganzen Körper. Es erwarten Sie Bewegungen, die Gelenkigkeit und Kraft trainieren, sowie Dehn- und Kräftigungsübungen in Verbindung mit Entspannung. Werden Sie gemeinsam mit anderen aktiv!!

Syke

Bildungsstätte, Boschstr. 7

Jutta Behrens

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mo, 01.02.16, 16:00 Uhr

8 U-Tage, 11 U-Std., 33,00 €,

Kleingruppe: 38,00 €

Kursnummer: 23302023

Nordic Walking

Sie haben über längere Zeit keinen Sport betrieben? Hier ist die ideale Einstiegsaktivität! Erlernen Sie diese überaus hocheffektive Bewegungsform für ein Mehr an Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung bekannt, ob Stöcke vorhanden sind oder nicht.

Syke-Barrien

In der Moorheide/Ecke Stettiner Straße

Jutta Behrens

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 02.02.16, 14:00 Uhr

5 U-Tage, 7 U-Std., 21,00 €,

Kleingruppe: 26,00 €

Kursnummer: 23302001

Fit in den Frühling

mit 3 Workouts zum Schnuppern

1. Workout: Pump & Move: dynamisches Ganzkörpertraining zur Straffung der Figur und moderates Herz-Kreislauftraining.

11:00 – 11:45 Uhr

2. Workout: Thai-Bo & Zumba: Kick-Boxen und Lateinamerikanische Tänze vereint in einer Stunde zur maximalen Kalorienverbrennung.

12:00 – 12:45 Uhr

3. Workout: Yoga-Flow, eine leichte Variante von Power-Yoga, beruhigt den Kreislauf, durch verschiedene Asanas (Yoga-Übungen) werden die Muskeln sanft gedehnt.

Zum Abschluss folgt eine Traumreise zur optimalen Entspannung und Regeneration.

13:00 – 13:45 Uhr

Fragen z. Kursinhalt: 04242 8099330

Syke

Bildungsstätte, Boschstr. 7

Monika Klingenberg

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

So, 14.02.16, 11:00 Uhr

1 U-Tag, 3 U-Std., 7,50 €,

Kleingruppe: 12,50 €

Kursnummer: 23302010

Syke

Bildungsstätte, Boschstr. 7

Monika Klingenberg

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

So, 10.04.16, 11:00 Uhr

1 U-Tag, 3 U-Std., 7,50 €,

Kleingruppe: 12,50 €

Kursnummer: 23302012

Life Kinetik

Zum Ausprobieren!

Stressabbau und Entspannung, darüber hinaus eine verbesserte Leistungsfähigkeit des Gehirns – all das verspricht das Bewegungsprogramm »Life-Kinetik«.

An diesem Tag kann das Kursangebot ohne Kursbindung ausprobiert werden.

Personen jeden Alters sind zum Probetraining eingeladen.

Fragen z. Kursinhalt: 0421 594577

Syke

Bildungsstätte, Boschstr. 7

Gunda Stöver-Bosse

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 02.02.16, 16:30 Uhr

1 U-Tag, 1 U-Std., 8,00 €

Kursnummer: 23302018

Life Kinetik

Das Bewegungsprogramm Life Kinetik besteht aus einfachen und spaßigen Übungen, durch die das Gehirn neue Denkmuster kreiert und flexibler werden kann. Für jedes Alter geeignet.

Fragen z. Kursinhalt: 0421 594577

Syke

Bildungsstätte, Boschstr. 7

Gunda Stöver-Bosse

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 09.02.16, 16:30 Uhr

6 U-Tage, 8 U-Std., 72,00 €

Kursnummer: 23302017

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.

Vegetarische Frühjahrsküche

Neue Rezeptideen für alle die ab und zu oder ganz und gar auf Fleisch verzichten möchten, erhalten Sie im Kochkurs »Vegetarische Frühjahrsküche«.

Bitte unbedingt mitbringen: Appetit auf neue Gerichte!

Fragen z. Kursinhalt: 0421 16108989

Syke

Berufsbildende Schulen
Marie Seelandt

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Do, 07.04.16, 18:00 Uhr

1 U-Tag, 5 U-Std., 12,50 €,

Kleingruppe: 17,50 €

Kursnummer: 23307101

Vegan Backen zu Ostern

Ein Osterkranz oder Möhrenkuchen lassen sich auch vegan herstellen und ihre Gäste werden den Unterschied kaum schmecken. Wer Interesse hat neue Rezepte auszuprobieren und die Grundlagen veganen Backens kennenzulernen, ist in diesem Kurs herzlich willkommen. Die Backwaren eignen sich selbstverständlich nicht nur an Ostern.

Fragen z. Kursinhalt: 0421 16108989

Syke

Berufsbildende Schulen
Marie Seelandt

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 15.03.16, 18:00 Uhr

1 U-Tag, 5 U-Std., 12,50 €,

Kleingruppe: 17,50 €

Kursnummer: 23307103

Vegane Küche – Ein Einstieg

Genießen Sie leichte, vegane Gerichte, die ganz ohne tierische Produkte auskommen. Wir werden gemeinsam die Vielfalt der veganen Küche ausprobieren und verschiedene Ersatzprodukte auf Soja-, Reis- und Haferbasis kennenlernen. Das raffinierte, vegane Menü können Sie auch zu Hause einfach nachkochen und wird sicherlich Bekannte und Familie begeistern!

Fragen z. Kursinhalt: 0421 16108989

Syke

Berufsbildende Schulen
Marie Seelandt

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Do, 19.05.16, 18:00 Uhr

1 U-Tag, 5 U-Std., 12,50 €,

Kleingruppe: 17,50 €

Kursnummer: 23307102

Kochen für Beruf und Alltag

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, 29.02.16, 18:00 Uhr

3 U-Tage, 12 U-Std., 30,00 €,

Kleingruppe: 40,00 €

Kursnummer: 23307005

- **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-Vilken, 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

Kochen mit dem Thermomix

5 Gänge aus der Winterküche

Wir zaubern im Handumdrehen Leckeres aus der Winterküche vom Begrüßungsgetränk bis zur Nachspeise.

Fragen z. Kursinhalt: 04242 3446

Syke

Hachedamm 21

Monika Heller

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 16.02.16, 18:30 Uhr

1 U-Tag, 5 U-Std., 17,50 €

Kursnummer: 23307012

Kochen mit dem Thermomix

Alles für die Grillparty – der nächste Sommer kommt bestimmt

Vom Getränk über frisch gebackenes Brot/Baguette, leckere Dips, Partysalate bis zur Nachspeise ist alles dabei.

Fragen z. Kursinhalt: 04242 3446

Syke

Hachedamm 21

Monika Heller

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Fr, 15.04.16, 18:00 Uhr

1 U-Tag, 5 U-Std., 17,50 €

Kursnummer: 23307013

Traditionelle polnische Küche

Gemeinsam werden polnische Gerichte zubereitet, die in Polen üblicherweise für den Alltag aber auch für die traditionellen polnischen Feiertage, mit der ganzen Familie hergestellt werden.

Wir kochen ein drei Gänge Menü, das wir dann in einer gemütlichen Runde verzehren werden.

Syke

Berufsbildende Schulen

Barbara Cudyk

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Sa, 12.03.16, 15:00 Uhr

1 U-Tag, 6 U-Std., 15,00 €

Kleingruppe: 20,00 €

Kursnummer: 23307030

Griechische Küche

Ein Vorgeschmack auf das Osterfest

Ein Vorgeschmack auf das Osterfest, das nicht nur aus religiösen Gründen das wichtigste Fest in Griechenland ist. Nach einer langen Fastenzeit erwartet die Griechen ein reich gedeckter Tisch. Eine kleine Auswahl dieser Leckereien wollen wir gemeinsam zubereiten und genießen.

In diesem Jahr wird das Osterfest in Griechenland am 1. Mai gefeiert.

Fragen z. Kursinhalt: 0421 232679

Syke

Berufsbildende Schulen

Alkiviadis Spyrou

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Sa, 16.04.16, 16:00 Uhr

1 U-Tag, 5 U-Std., 12,50 €,

Kleingruppe: 17,50 €

Kursnummer: 23307031

Die Welt des Whisky – die Whiskys der Welt

Whisky ist eine sehr vielseitige Spirituose, deren geschmackliche Vielfalt sehr reizvoll ist und immer wieder neue Entdeckungen ermöglicht. In diesem Seminar wird ein Pfad in den Dschungel der zahlreichen Angebote geschlagen. Sie erfahren nicht nur die wesentlichen Fakten über die verschiedenen Ausgangsprodukte, Herstellungsverfahren und Lagerungsmethoden, sondern lernen auch durch ganz praktische Vergleiche deren Wirkungen auf den Geschmack des einzelnen Whiskys kennen. Ob nun amerikanischer, kanadischer, irischer oder schottischer Whisky, ob aus Mais, Roggen oder Gerste destilliert, ob

Blend oder Singel Malt – in diesem Seminar kann man sich durch die parallele Verkostung von 10 verschiedenen Whiskys ein eigenes (geschmackliches) Bild machen und Präferenzen entdecken. Fragen z. Kursinhalt: 04408 60809

Syke

Vorwerk, Am Amtsmannteich 3

Karl-Heinz Finger

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Sa, 27.02.16, 18:00 Uhr

1 U-Tag, 4 U-Std., 40,00 €, Kleingruppe:

45,00 €. Einschließlich 25,00 € Materialkosten. Keine Ermäßigung möglich.

Kursnummer: 23307020

Bier brauen und verkosten

Bierkenner und -kennerinnen wissen es schon längst: Das beste Bier ist das selbst gebraute. Wie man mit einfachen Hilfsmitteln sein eigenes Bier braut, lernen Sie vom Chef der Bremer Braumanufaktur. Neben den wichtigsten handwerklichen Kniffen erfährt man hier alles Wissenswerte über Rohstoffe, Biersorten und Biergeschichte. Selbstverständlich werden im Rahmen des Seminars auch unterschiedliche Biere verkostet. Für das leibliche Wohl sorgen zum Bier passende kleine Speisen. Fragen z. Kursinhalt: 0421 84739239

Bremen-Neustadt

Alte Schnapsfabrik, Güntherstr 14

Markus Freybler

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Sa, 16.04.16, 11:00 Uhr

1 U-Tag, 8 U-Std., 79,00 €

Keine Ermäßigung möglich.

Exkursion – Eigene Anreise

Kursnummer: 23307100



Foto: www.glengoyne.com



Sprachen

Einführung in die arabische Sprache

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 einfache Dialoge führen.

Syke

Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Saadallah Moubarak
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 09.02.16, 17:30 Uhr
6 U-Tage, 12 U-Std., 26,40 €,
Kleingruppe: 36,40 €
Kursnummer: 23401001

Chinesisch 2 – A1

Der Chinesisch-Sprachkurs ist praxisorientiert und bereitet Sie auf geschäftliche und touristische China-Besuche vor. Die Verwendung der lateinischen Umschrift »Pinyin« (z.B. »Ni hao« = Guten Tag) ermöglicht es Ihnen, individuell zu wählen, ob Sie sich auf das Sprechen und Verstehen konzentrieren oder auch die Schriftzeichen lesen und schreiben lernen. Zu jedem Thema erhalten Sie wichtige Informationen über die landeskundlichen und kulturellen Besonderheiten Chinas. Fragen z. Kursinhalt: 04241 2972

Syke

Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Angela Wiegmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 09.02.16, 18:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 44,00 €,
Kleingruppe: 54,00 €
Kursnummer: 23402002

Dänisch 6 – A2

Wir machen weiter mit »Aktivt dansk«, Lektion 15 und üben weiter das freie Sprechen.

Fragen z. Kursinhalt: 04242 7857554

Syke

Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Heike Behrens
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 04.02.16, 18:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 44,00 €,
Kleingruppe: 54,00 €
Kursnummer: 23415001

Englisch »Basic Course« 2 – A1

Ein Kurs für Interessierte mit geringen Vorkenntnissen und für Interessierte, die noch einmal ganz neu beginnen möchten. Mittels einer bewährten Mixtur aus Dialogen, inspirierenden Sprechansätzen und informativen Texten lernen Sie die englische Sprache noch einmal von Anfang an.

Lehrbuch: Great! A1, Klett-Verlag.

Kein Unterricht in den Ferien.

Fragen z. Kursinhalt: 04242 936165

Syke

Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Alejandra López Franco
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 18.02.16, 18:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 62,80 €
Kursnummer: 23406005

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.



Englisch – A1

Für Interessierte mit geringen Vorkenntnissen.

Lehrwerk: English Elements 1, Unit 6.

Syke

Alte Posthaltere, Nienburger Str. 5
Mercia Wilson

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 09.02.16, 18:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 62,80 €
Kursnummer: 23406006

Englisch 5 – A2

Lehrwerk: English Elements 2, Unit 9.

Syke

Alte Posthaltere, Nienburger Str. 5
Mercia Wilson

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 09.02.16, 16:15 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 62,80 €
Kursnummer: 23406015

Englisch 9 – A2/B1

Lehrwerk: English Elements 2, Unit 10.

Kein Unterricht in den Ferien.

Fragen z. Kursinhalt: 04273 1633

Syke

Alte Posthaltere, Nienburger Str. 5
Andy Zumaya

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 03.02.16, 20:00 Uhr
14 U-Tage, 28 U-Std., 61,60 €,
Kleingruppe: 71,60 €
Kursnummer: 23406014

Englisch 9 – B1

Lehrwerk: English Elements 3, Unit 9.

Kein Unterricht in den Ferien.

Fragen z. Kursinhalt: 04273 1633

Syke

Alte Posthaltere, Nienburger Str. 5
Andy Zumaya

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 03.02.16, 18:15 Uhr
14 U-Tage, 28 U-Std., 75,60 €,
Kleingruppe: 85,60 €
Kursnummer: 23406011

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, 10.02.16, 17:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 64,80 €,
Kleingruppe: 74,80 €
Kursnummer: 23406002

Französisch – A1

Innehalten und gucken, was ist – nach diesem Motto werden wir Themenbereiche auf der Niveaustufe A1 (GERR) wiederholen. Der Kurs ist stark kommunikativ ausgerichtet, ohne grammatikalische Strukturen und die Erweiterung des Wortschatzes zu vernachlässigen.

Für Teilnehmende, die ihre Französischkenntnisse reaktivieren möchten.

Kein Unterricht in den Schulferien.

Fragen z. Kursinhalt: 04252 874

Syke

Alte Posthaltere, Nienburger Str. 5
Christine Jahnel

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 04.02.16, 11:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 62,80 €
Kursnummer: 23408002

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 Posthaltere, Nienburger Str. 5
Christine Jahnel

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 04.02.16, 09:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 64,80 €,
Kleingruppe: 74,80 €
Kursnummer: 23408001

Italienisch 1 – A1

Ein Kurs für Interessierte ohne Vorkenntnisse und für Interessierte, die noch einmal ganz neu beginnen möchten. Mittels einer bewährten Mixtur aus Dialogen, inspirierenden Sprechansätzen und informativen Texten lernen Sie die italienische Sprache noch einmal von Anfang an.

Lehrwerk: Espresso 1, ab Lektion 1.

Der Kurs findet in den Ferien nicht statt.

Syke

Alte Posthaltere, Nienburger Str. 5
Katja Terrasi

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 12.02.16, 9:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 44,00 €,
Kleingruppe: 54,00 €
Kursnummer: 23409000

Griechisch 4 – A1

Für Interessierte mit geringen Vorkenntnissen. Der Einstieg wird durch Wiederholung erleichtert.

Fragen z. Kursinhalt: 0421 232679

Syke

Alte Posthaltere, Nienburger Str. 5
Alkiviadis Spyrou

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 03.02.16, 20:15 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 62,80 €
Kursnummer: 23412002

Griechisch 8 – A1

Interessierte mit Vorkenntnissen sind willkommen. Der Einstieg wird erleichtert durch Wiederholungen.

Fragen z. Kursinhalt: 0421 232679

Syke

Alte Posthaltere, Nienburger Str. 5
Alkiviadis Spyrou

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 03.02.16, 18:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 62,80 €
Kursnummer: 23412001



Polnisch 1 – A1

Für Interessierte ohne oder mit geringen Vorkenntnissen.

Lehrwerk: Razem, Lektion 1.

Kein Unterricht in den Ferien.

Fragen z. Kursinhalt: 04242 9346388

Syke

Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Danuta Masche

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mo, 22.02.16, 18:30 Uhr

12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,

Kleingruppe: 62,80 €

Kursnummer: 23417001

Polnisch 2 – A1

Zur Verständigung in Alltagssituationen und auf Reisen. Wir arbeiten mit Spaß und ohne Leistungsdruck.

Lehrwerk: Razem, Lektion 5.

Kein Unterricht in den Ferien.

Fragen z. Kursinhalt: 04242 9346388

Syke

Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Danuta Masche

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 23.02.16, 18:30 Uhr

12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,

Kleingruppe: 62,80 €

Kursnummer: 23417000

Fiesta – Diavortrag in spanischer Sprache

In Kooperation mit der Stadtbibliothek

FIESTA – Después de conocer la fiesta de Navidad, quizás tengan ganas de saber más sobre otras fiestas: religiosas como la Semana Santa en Andalucía o Castilla, populares como las Fallas en Valencia o el Carnaval en Canarias, simplemente locas como la Tomatino. En toda España hay muchas costumbres que se han reavivado en los últimos años. Con música, baile especialidades gastronómicas y espectáculos (a veces crueles) con animales. un recorrido cronológico por la geografía festiva española.

Geeignet für alle Spanisch-Sprachniveaus!

Fragen z. Kursinhalt: 0176 62128061

Syke

Stadtbibliothek, Foyer, Hinrich-Hanno-Platz 1

Elisa Catalá Alonso de Medina

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 02.03.16, 18:30 Uhr

1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €

Vortrag

Kursnummer: 23422001

Spanisch 1 – A1

Dieser Kurs ist geeignet für Menschen, die keine spanischen Vorkenntnisse haben, aber auch für Interessierte, die ihre Spanischkenntnisse auffrischen möchten. Ziel ist, sich in der spanischsprachigen Welt mit den eigenen persönlichen Interessen und in alltäglichen Gesprächssituationen verständigen zu können. In einer lockeren Atmosphäre lernen Sie mit Freude Spanisch. Lehrwerk: Con gusto A1, Unidad 1.

Kein Unterricht in den Osterferien.

Fragen z. Kursinhalt: 04242 7936

Syke

Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Josefa Schröder

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 23.02.16, 18:00 Uhr

12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,

Kleingruppe: 62,80 €

Kursnummer: 23422003

Hablamos Espanol! – A1

In lockerer Atmosphäre werden aktuelle Themen besprochen. Es geht um soziale Kontakte, Freizeit, Urlaub, Kultur und Berufe. Dabei frischen wir auch unsere verschütteten Grammatikkenntnisse wieder auf. Es wird mit unterschiedlichen Medien gearbeitet. Ziel ist ein sicherer Umgang mit der spanischen Sprache.

Kein Unterricht am 18.02.2016 und in den Osterferien.

Fragen z. Kursinhalt: 04242 7936

Syke

Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Josefa Schröder

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Do, 04.02.16, 17:45 Uhr

11 U-Tage, 22 U-Std., 48,40 €,

Kleingruppe: 58,40 €

Kursnummer: 23422004

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



Erzähl-Café

Ein Ort der Begegnung

Kulturelles – Interkulturelles –

Politisches – Menschliches

Veranstaltungen und Termine finden

Sie auf Seite 149 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

wird die sprachliche Handlungsfähigkeit in wichtigen Alltagssituationen entwickelt.
Lehrwerk: Con gusto A1, Unidad 5.
Kein Unterricht in den Osterferien.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 7936

Syke

Alte Posthaltere, Nienburger Str. 5
Josefa Schröder
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 10.02.16, 09:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 62,80 €
Kursnummer: 23422606

Spanisch – A2

Für alle Interessierten mit 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.
Lernwerk: Con gusto A2, Unidad 1.
Kein Unterricht am 18.02.2016 und in den Osterferien.

Fragen z. Kursinhalt: 04242 7936

Syke

Alte Posthaltere, Nienburger Str. 5
Josefa Schröder
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 04.02.16, 19:15 Uhr
11 U-Tage, 22 U-Std., 48,40 €,
Kleingruppe: 58,40 €
Kursnummer: 23422604

Spanisch mit Muße – A2

Für Interessierte, die ihre Spanischkenntnisse auffrischen und weiter ausbauen möchten.

Lehrwerk: Con gusto A2, Unidad 1.
In den Ferien und am 29.02.2016 findet kein Unterricht statt.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 7936

Syke

Alte Posthaltere, Nienburger Str. 5
Josefa Schröder
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 08.02.16, 09:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 62,80 €
Kursnummer: 23422603

Spanisch – B1

En un ritmo ameno este curso comprenderá tanto unidades de conversación y juegos como la ejercitación de las facilidades gramaticales y la consolidación del léxico.

Lehrwerk: Con Gusto B1.
In den Ferien findet kein Unterricht statt.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 8099022

Syke

Alte Posthaltere, Nienburger Str. 5
Corina Oehmichen-Pfähler
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 08.02.16, 19:00 Uhr
15 U-Tage, 30 U-Std., 81,00 €,
Kleingruppe: 91,00 €
Kursnummer: 23422002

**Plattdüütsch op de deel:
»Peter Lurenz bi Abukir«.
Eine niederdeutsche Seemannsgarn-geschichte der Extraklasse.**

In Kooperation mit dem Kreismuseum

Die Geschichte »Peter Lurenz bi Abukir« gehört zu den Kabinettstücken des niederdeutschen Autors John Brinckman. Diese 1868 entstandene Novelle steht ganz in der Tradition des Seemannslebens: Der Kaufmann Peter Lurenz kompensiert das Kleinbürgerlich-Normale seines Rostocker Provinzlebens durch eigene Phantasieabenteuer als seefahrender Händler. Peter Lurenz, sich gebärdend als Erfinder ganz neuer Navigationsmethoden, -«de horizontale Peilung um den submarinen Pegel« – beansprucht damit den Sieg Nelsons bei dieser historischen Schlacht mit geradezu halsbrecherischer Einbildungskraft für sich selbst.

Wie in dieser Lügennovelle eine welthistorische Entscheidung auf den Kopf gestellt wird, ist ein Paradebeispiel großer niederdeutscher Erzählkunst.

Um Anmeldung wird gebeten.

Syke

Kreismuseum
Wolfgang Rieck
Info und Anmeldung: 04242 2527
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 12.02.16, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 8,00 €, inkl. deftigem Rum-Grog
Vortrag
Kursnummer: 23426007

Snack op Platt: »Dor kannst den Wald vör Bööme nich sehn« – Waldarbeit früher und heute

in Kooperation mit dem Kreismuseum

Plattdentscher Gesprächskreis mit Demonstration des Horizontalsägegatters mit einem Sägemeister des Kreismuseums. Um Anmeldung wird gebeten.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 50881

Syke

Kreismuseum
Traute Dittmann
Info und Anmeldung: 04242 2527
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 16.03.16, 15:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 5,00 €, inkl. Kaffee und Butterkuchen
Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: 23426008

Computer & Co.



PC-Einführung

Dieser Kurs ist für Personen gedacht, die sich noch nicht oder nur wenig mit dem Computer befasst haben und ausprobieren möchten, was sie damit anfangen können. Sie werden mit der Handhabung vertraut gemacht: Tastatur und Maus bedienen, Windows-Anwendungen starten, Dateien öffnen oder neu anlegen, bearbeiten, drucken und speichern. Hier wird nicht auf das Betriebssystem eingegangen. Im Vordergrund stehen die Anwendungen: Schreiben mit Word, Malen mit Paint, alles im gemäßigten Lerntempo und entspannter Atmosphäre. Max. 8 Teilnehmer/-innen.
Skript/Bücherkosten: 17,60 € soweit erforderlich.

Syke

Bildungsstätte, Boschstr. 7
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 05.04.16, 18:45 Uhr
4 U-Tage, 12 U-Std., 52,00 €
Kursnummer: 23502002

PC-Einführung für Frauen

in Kooperation mit dem Landfrauenverein Syke

Kurzeinführung Windows, Word + Internet
Bei einer Teilnahme von weniger als 7 Personen erhöht sich das Teilnahmeentgelt. Das Entgelt beträgt bei 6 Personen 47,20 €, bei 5 Personen 56,00 €.
Termine: 06., 13., 20.02.2016

Syke

Bildungsstätte, Boschstr. 7
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 06.02.16, 09:00 Uhr
3 U-Tage, 12 U-Std., 37,20 €
Kursnummer: 23501701

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, 06.04.16, 09:00 Uhr
3 U-Tage, 12 U-Std., 41,20 €
Kursnummer: 23501004

Syke

Stadtbibliothek, Hinrich-Hanno-Platz 1
Margitta Staib
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 18.05.16, 09:00 Uhr
3 U-Tage, 12 U-Std., 41,20 €
Kursnummer: 23501002

Syke

Stadtbibliothek, Hinrich-Hanno-Platz 1
Margitta Staib
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 10.08.16, 09:00 Uhr
3 U-Tage, 12 U-Std., 41,20 €
Kursnummer: 23501005

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, denn 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.

Für diesen Kurs Anmeldung nur bei der Stadtbibliothek Syke, Tel. 04242 164-235.

Syke

Stadtbibliothek, Hinrich-Hanno-Platz 1
Margitta Staib
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 13.07.16, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 15,40 €
Kursnummer: 23501003

☛ Weitere Office-Kurse siehe Seite 47 f und 86.

Tabellenkalkulation EXCEL 2010 – der Einstieg

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 ersten 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
Mo, 22.02.16, 18:30 Uhr
4 U-Tage, 12 U-Std., 52,00 €
Kursnummer: 23502001

Tabellenkalkulation EXCEL 2010 – 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.
Skript/Bücherkosten: 16,60 € soweit erforderlich.

Syke

Bildungsstätte, Boschstr. 7
Rainer Wieben
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 04.04.16, 18:30 Uhr
4 U-Tage, 12 U-Std., 52,00 €
Kursnummer: 23502003

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, 04.06.16, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 23,40 €,
Kleingruppe: 28,40 €, inkl. Pausenkaffee
Kursnummer: 23501015

Praktische Elektronik – Teil 1

Elektronik ist heute überall – von der Lampe am Fahrrad bis zum Computer. Wer traut sich, Elektronik selbst zu bauen? Dabei ist es heute einfacher als je zuvor. Es gibt einfache, billige dennoch leistungsfähige Bauteile mit denen man sehr gut eigene Ideen verwirklichen kann. In diesem Kurs werden Sie lernen, wie

- Schaltungen funktionieren
- digitale Technik arbeitet
- Schaltungen ausprobiert werden
- Schaltungen in Betrieb genommen werden
- Schaltungen aufgebaut werden (Löten, Gehäuse usw.)
- die LED am Fahrrad nachleuchtet
- man z.B. einfach mit dem Raspberry-Pi-Computer Temperatur misst.

Das Ganze ist ohne theoretische Vorkenntnisse möglich, eher ist ein wenig handwerkliches Geschick nötig.

Der Kurs besteht aus zwei Teilen, die aufeinander aufbauen aber auch unabhängig belegt werden können.

Der erste Teil des Kurses wendet sich an Anfänger/-innen. Sie lernen, wie einfache Schaltungen ausprobiert und aufgebaut werden.

Es entstehen Kosten von etwa 7 € für Bauteile usw., die natürlich mitgenommen werden können.

Syke

Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Dr. Heiner Kuhlmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 16.02.16, 18:30 Uhr
4 U-Tage, 12 U-Std., 37,20 €,
Kleingruppe: 47,20 €
Kursnummer: 23507001

Praktische Elektronik – Teil 2

Im zweiten Teil werden die Voraussetzungen erlernt, um z. B. mit dem Raspberry-Pi-Computer(chen) Temperatur zu messen. Eine Grundausrüstung von Geräten und Werkzeugen wird vorgestellt. Es entstehen Kosten von ca. 5 € für Bauelemente. Selbstverständlich ist kein Raspberry-Pi enthalten.

Syke

Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Dr. Heiner Kuhlmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 05.04.16, 18:30 Uhr
4 U-Tage, 12 U-Std., 37,20 €,
Kleingruppe: 47,20 €
Kursnummer: 23507002


Wie finde ich meinen Traumjob?

Berufsorientierung für Schulabgänger und junge Erwachsene

Beschreibung siehe Seite 52.

Syke

Bildungsstätte, Boschstr. 7
Katrin Wiemers
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 03.03.16, 17:00 Uhr
2 U-Tage, 6 U-Std., 21,00 €,
Kleingruppe: 26,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 23500002

 Weitere EDV-Kurse und kaufmännische Kurse siehe Beruf, ab Seite 47 ff.





KREISMUSEUM SYKE

Veranstaltungen und Ausstellungen Februar – August 2016

03.02.16, 9:30 – 12:00 Uhr

Literaturkreis. In Kooperation mit der VHS

10.02.16, 9:30 – 12:00 Uhr

Literaturkreis. In Kooperation mit der VHS

12.02.16, 19:00 Uhr

Plattdüütsch op de Deel mit Wolfgang Rieck. „Peter Lurenz bi Abukir“ Eine niederdeutsche Seemannsgarngeschichte. In Kooperation mit der VHS. Kosten inkl. deftigem Rum-Grog (auf Wunsch) in der Pause 8,00 €. Anmeldung unter 04242 2527 oder info@kreismuseum-syke.de

16.02.16, 15:30 Uhr

Wir Kriegs- und Nachkriegskinder-Gesprächskreis Magda Ventzke. In Kooperation mit der VHS. Entgeltfrei.

17.02.16, 9:30 – 12:00 Uhr

Literaturkreis. In Kooperation mit der VHS

20.02.16, 10:00 – 16:00 Uhr

Obstbaumschnitt-Seminar mit Dr. Dankwart Seipp. In Kooperation mit der VHS. Anmeldung unter 04242 2527 oder info@kreismuseum-syke.de. 35,00 € inkl. Kaffee und Kuchen.

21.02.16, 11:00 – 17:00 Uhr

Textiler Markt mit Backtag

24.02.16, 9:30 – 12:00 Uhr

Literaturkreis. In Kooperation mit der VHS

26.02.16, 19:00 Uhr

Gartenvortrag in Kooperation mit der Arbeitsgemeinschaft Gartenkunst und Gartenkultur.

27.02.16, 20:00 Uhr

Premiere Theaterwerkstatt

28.02.16, 16:00 Uhr

Theaterwerkstatt

02.03.16, 9:30 – 12:00 Uhr

Literaturkreis. In Kooperation mit der VHS

05.03.16, 10:00 – 17:00 Uhr

Seminar mit Dr. Angelika Kroker: »Adel, Gutswirtschaft und Politik: Die niedersächsischen Rittergüter«. In Kooperation mit der VHS und dem Kreisheimatbund. Die Kosten betragen inkl. Kaffee und Butterkuchen 40,00 €. Anmeldung unter 04242 2527 oder info@kreismuseum-syke.de.

05.03.16, 15:00 Uhr

Bericht über 20 Jahre Syker Theaterwerkstatt mit vielen Bildern und anschließender Führung durch die Ausstellung.

06.03.16, 16:00 Uhr

Theaterwerkstatt

09.03.16, 9:30 – 12:00 Uhr

Literaturkreis. In Kooperation mit der VHS

09.03.16, 20:00 Uhr

Theaterwerkstatt

11.03.16, 19:30 Uhr

»Tango im Blut« ... eine Reise mit dem Akkordeon durch Buenos Aires mit Lothar Schneider. In Kooperation mit der VHS. Kosten: 9,00 €. Anmeldung unter 04242 2527 oder info@kreismuseum-syke.de.

12.03.16, 14:00 Uhr

Vintage-Look für Kisten + Kasten. In Kooperation mit der VHS. Kosten: 25,00 €. Anmeldung unter 04242 2527 oder info@kreismuseum-syke.de.

13.03.16, 14:00 – 17:00 Uhr

Kuchenbacken im Steinbackofen mit Museumsbäckerin Jutta Radeke. Eintritt frei!

15.03.16, 15:30 Uhr

Wir Kriegs- und Nachkriegskinder-Gesprächskreis Magda Ventzke.. In Kooperation mit der VHS. Entgeltfrei.

16.03.16, 9:30 – 12:00 Uhr

Literaturkreis. In Kooperation mit der VHS.

17.03.16, 19:30 Uhr

Lebensbeschreibund der Erzbetrügerin und Landstörzerin Courasche. Theater-Solo mit Jutta Seifert. In Kooperation mit der VHS. Anmeldung unter 04242 2527 oder info@kreismuseum-syke.de.

16.03.16, 15:00 Uhr

Snack op Platt: »Dor kannst den Wald vör Bööme nich sehn« – Plattdeutscher Gesprächskreis unter Leitung von Traute Dittmann. In Kooperation mit der VHS. Anmeldung 04242 2527 oder info@kreismuseum-syke.de. Kosten: 5,00 € inkl. Kaffee und Butterkuchen.

18.03.16, 17:30 Uhr

»Herzenslieder«. Mitmachkonzert, Leitung Hauke Kranz am Klavier. Ohne Anmeldung, es wird um einen Beitrag in Höhe von 10,00 € gebeten.

19.03.16, 20:00 Uhr

Theaterwerkstatt

20.03.16, 16:00 Uhr

Theaterwerkstatt

22.03.16, 20:00 Uhr

Songs & Whispers. Eintritt frei, um Hutgeld wird gebeten.

28.03.16, 16:00 Uhr

Theaterwerkstatt. Ostermontag!

03.04.16, 11:00 – 17:00 Uhr

Wurstetag mit Backtag

14.04.16, 19:30 Uhr

»Was du siehst, wenn du die Augen zumachst, das gehört dir.« Ralf Weber berichtet über das Häuslingswesen im Landkreis Diepholz, ein Projekt des KHB und des Kreismuseums Syke. Entgeltfrei.

16.04.16, 16:00 Uhr

Die Hache und das Leben an ihr- Teil 5. Gezeigt wird die Hache und ihre Flusslandschaft mit ihren Anwohnern im Ortsteil Barrien. 5,00 €. Anmeldung unter 04242 2527 oder info@kreismuseum-syke.de. Ein Dokumentarfilm der Arbeitsgemeinschaft Heimat und Kultur im Film.

19.04.16, 15:30 Uhr

Wir Kriegs- und Nachkriegskinder-Gesprächskreis Magda Ventzke.. In Kooperation mit der VHS. Entgeltfrei.

19.04.16, 20:00 Uhr

Songs & Whispers. Eintritt frei, um Hutgeld wird gebeten.

24.04.16, 11:00 – 18:00 Uhr

Frühlingsmarkt mit Backtag. Pferdewagenfahrt durch das Friedeholz um 14:00 Uhr. Anmeldung erwünscht unter 04242 1293.

17.05.16, 15:30 Uhr

Wir Kriegs- und Nachkriegskinder-Gesprächskreis Magda Ventzke. In Kooperation mit der VHS. Entgeltfrei.

21.05.16, 10:00 – 17:00 Uhr

22.05.16, 10:00 – 17:00 Uhr

Schmiedeseminar mit Peter Steinke. In Kooperation mit der VHS. Kosten 60,00 €, Anmeldung 04242 976-4444

22.05.16, 10:00 – 18:00 Uhr

Internationaler Museumstag. Kuchenbacken im Steinbackofen mit Jutta Radeke. Pferdewagenfahrt durch das Friedeholz um 14:00 Uhr. Anmeldung erwünscht unter 04242 1293. Eintritt frei

29.05.16, 11:00 – 18:00 Uhr

Museumsfest mit Backtag. Carstens Kinderkarussell, Eiswagen. 12:00 Uhr: Riccolino der Clown im Sommergarten. Pferdewagenfahrt durch das Friedeholz um 14:00 Uhr. Anmeldung erwünscht unter 04242 1293.

05.06.16, 10:00 – 17:00 Uhr

Tagesseminar Filzen mit Marion Frenzel. In Kooperation mit der VHS. Anmeldung 04242 976-4444.

12.06.16, 11:00 – 18:00 Uhr

»Heavy Metall. 5000 Jahre Metall in zahlreichen Aktionen von der Steinzeit bis heute«. Metalltag mit Backtag. Organisation Klaus Haller. 14:00 Uhr: Hufschmied.

18.06.16, 10:00 – 17:00 Uhr

19.06.16, 10:00 – 17:00 Uhr

Schmiedeseminar mit Peter Steinke. In Kooperation mit der VHS. Kosten 60,00 €, Anmeldung 04242 976-4444

19.06.16, 15:00 – 17:00 Uhr

Nachmittag mit Bienen und Kleinlebewesen im Wald und am Wasser.

21.06.16, 15:30 Uhr

Wir Kriegs- und Nachkriegskinder-Gesprächskreis Magda Ventzke. In Kooperation mit der VHS. Entgeltfrei.

26.06.16, 11:00 – 18:00 Uhr

Kunsthandwerkermarkt mit Backtag

10.07.16, 14:00 – 18:00 Uhr

Familiennachmittag mit Theater und Musik zur Ausstellungseröffnung »Weil wir Mädchen sind«. 15:00 Uhr: Figurentheater Neumond mit dem Stück »Großer Wolf & kleiner Wolf«. Eintritt frei.

12.07.16, 20:00 Uhr

Songs & Whispers. Eintritt frei, um Hutgeld wird gebeten. Sommergarten!

13.08.16

14.08.16

»Leben und Handwerk wie in der Wikingerzeit«. Mittelaltermarkt mit Backtag.

21.08.16, 15:00 Uhr

GKMF

27.08.16

28.08.16

Korbflechtseminar mit Hanswerner Kirschmann. In Kooperation mit der VHS. Anmeldung unter 04242 976-4444.

Ausstellungen

24.01. – 06.03.16

Hella von Beckerath
Naturfotografien

Februar – April

Dietmar Brandstätter

28.02. – 03.04.16

20 Jahre Syker Theaterwerkstatt

13.03. – 24.04.16

Andreas Horn
Bilder

17.04. – 19.06.16

Bauernhäuser der Grafschaften Hoya und Diepholz, fotografiert 1942/43 von Dipl. Ing. Fritz Böse

Mai – August 2016

Projektgruppe GTS

08.05. – 19.06.16

Helga Scherler-Gronau
Bilder

26.06. – 14.08.16

Syke: Eine Kreisstadt und ihre Umgebung zur Mitte des 20. Jahrhunderts in Bildern von Werner Kühl, Heinrich Hoyer, S.A.H. Rau, Hans Schein

10.07. – 23.10.16

Mädchen! – Vom Trotzkopf zum Teenager. Mädchenjahre zwischen 1945 und 1975 in biografischen Zeitbildern aus der Region.

21.08. – 25.09.16

Karsten Klemm
Bilder und Skulpturen

Ende August – Oktober 2016

Woher stammen meine Vorfahren?
Ausstellung zur Familiengeschichtsforschung in Kooperation mit der VHS

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 175

Kultur 177

Gesundheit 180

Sprachen 184

Computer & Co. 186



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





Gesellschaft

Lokale Agenda21 in Bassum

Lenkungsgruppe

Reinhild Olma – Politik, Verwaltung, Vertreter der AG's,

Detlev Block – AG Stiftspark

Regelmäßig wird im Stiftspark ganz praktisch gearbeitet. Aufgeräumt, gesägt, geharkt u.s.w. 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)

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 Guy Rudolf Ames
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 04.02.16, 17:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 15,00 €
Kursnummer: 02100006

Bassum

Lange Straße 68
Godwill Guy Rudolf Ames
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 10.03.16, 17:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 15,00 €
Kursnummer: 02100007

Bassum

Lange Straße 68
Godwill Guy Rudolf Ames
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 24.08.16, 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
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 04.02.16, 19:00 Uhr
4 U-Tage, 8 U-Std., entgeltfrei
Arbeitskreis
Kursnummer: 02101001

Liebe auf dem Lande

Ein Film von 1935

Dieser Schwarz-Weiß-Film von 1935 wurde in der ostpreußischen Stadt Wehlau gedreht. Er zeigt die Stadt vor dem 2. Weltkrieg, die Texte werden teilweise in ostpreußischer Mundart gesprochen. Fragen z. Kursinhalt: 04241 5586

Bassum

Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a
Gerd Gohlke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 08.03.16, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 02101002

Einfach kann jeder!

Immobilien optimal verkaufen

Derzeitig ist der Immobilienmarkt optimal für Verkäufer. Die Finanzierungskosten sinken und die Immobilienpreise steigen.

Zumindest in gesuchten Lagen.

Doch was mache ich, wenn die Immobilie nicht in einer gesuchten Lage liegt? Wenn sie alt und verbraucht ist? Im Ort negativ belegt ist (z. B. Messiehaus)?

Auch wird bei dem Vortrag auf Herausforderungen im »menschlichen« Bereich des Immobilienverkaufs (Erbengemeinschaften, Scheidungshäuser) eingegangen. Wie wickelt man bei diesen Voraussetzungen einen Verkauf möglichst störungsfrei ab? Was ist zu beachten, damit es stressfrei zum Notarstermin kommt?

Die Dozentin steht für Fragen zur Verfügung.

Anmeldung erforderlich.

Fragen z. Kursinhalt: 04241 970237

Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1

Jutta Neumann

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mo, 15.02.16, 19:00 Uhr

1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €

Keine Ermäßigung möglich.

Vortrag

Kursnummer: 02116000

»Haben Tiere eine Seele, einen Geist?«

Karin Bold stellt ihr neues Buch vor

»Haben Tiere eine Seele, einen Geist?«

Mit diesem Thema setzt sich Karin Bold in ihrem im Verlag Isensee erschienen Buch auseinander. Sie beschäftigt sich mit alten und neuen Sichtweisen und Theorien zum Thema.

Fragen z. Kursinhalt: 0441 486104

Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1

Karin Bold

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Fr, 26.02.16, 18:30 Uhr

1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €

Kursnummer: 02114001

Mit dem Rad durch Kurdistan

In seinem neuesten Multivisionsvortrag berichtet der Fotograf Wolfgang Felgendreher von seiner Radreise im Frühsommer 2013, die ihn vom Schwarzen Meer, vorbei am Berg Ararat, durch die Türkei über den gesamten Balkan zurück nach Deutschland führte. Zehn Wochen war er unterwegs. Es war eine seiner bisher größten Herausforderungen. Nach jahrzehntelangem Bürgerkrieg und Konfrontationen zwischen der kurdischen Minderheit und dem türkischen Militär zeichnete sich in diesem Jahr eine gewisse Entspannung ab. Dennoch wurde ihm von nächtlichen Etappen und dem freien Zelten abgeraten. Somit begab sich Felgendreher oft unter den Schutz der kurdischen Familien. Seine Bilder zeigen Menschen, die Würde und Zufriedenheit ausstrahlen.

Bassum

Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a

Wolfgang Felgendreher

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 02.03.16, 19:00 Uhr

1 U-Tag, 3 U-Std., 8,50 €

Vortrag

Kursnummer: 00100003



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.

Bassum

Bahnhof, Raum 2, 1. OG, Am Bahnhof 1
Jutta Reichelt
Anmeldung bitte umgehend
Sa, 23.01.16, 10:30 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 28,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: X02201001

Bassum

Bahnhof, Raum 2, 1. OG, Am Bahnhof 1
Jutta Reichelt
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 11.06.16, 10:30 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 28,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: 02201001

☞ Himmelfahrt-Workshops siehe Seite 15.

☞ Weitere Angebote in Bassum
siehe Seite 15 – 16.

☞ Weitere Schreibwerkstatt
siehe Seite 152.

Kunstfrühstück: »Maler des Lichts – Väter der Moderne«

Paul Cézanne – Claude Monet – Auguste Renoir

Paul Cézanne (1839 – 1906), Claude Monet (1840 – 1926) und Auguste Renoir (1841 – 1919) stellten gemeinsam bei der ersten Gruppenausstellung der »Impressionisten« 1874 in Paris aus. Die Maler des »Impressionismus« wandten sich gegen die strengen Regeln der »akademischen Malerei« und wollten eine neue, ganz unmittelbare, freie Kunst schaffen: Sie malten »vor der Natur«, in Gaststätten, auf der Straße. Nicht mehr das genaue Abbild des Gesehenen war Ziel dieser »Freiluft-Malerei«, sondern das Erfassen des flüchtigen Augenblicks. Dazu war schnelles Arbeiten notwendig: das Spiel von Licht und Schatten, Bewegung und Veränderung wurden im Bild als »Eindruck« (»Impression«) festgehalten.

Die klaren Konturen und die natürliche Farbgebung wurden aufgelöst zugunsten kleiner Farbflächen, die erst im Auge des Betrachters das Bild erzeugen und so den subjektiven Eindruck des Malers weitervermitteln.

Die drei Maler, mit denen wir uns bei diesem Kunstfrühstück beschäftigen wollen, haben drei ganz unterschiedliche eigene Stile entwickelt, die alle dem »Impressionismus« zugeordnet werden. Anmeldung erforderlich.

Bassum

Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a
Barbara Mathis
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 26.02.16, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 14,00 €, inkl. kleinem Frühstück
Vortrag
Kursnummer: 02203002



Paul Cézanne

Kunstfrühstück: »Der Tanz – Bewegung und Grazie«

Kulturhistorische Betrachtung mit Bildern

Seit es Menschen gibt, wurde getanzt: Zu den Trommelschlägen des Schamanen versetzte der Tanz Urzeitmenschen in Trance und brachte sie in Kontakt zu ihren Göttern. Auf mittelalterlichen Bauernfesten erlebten die Menschen im Tanz Freiheit und Gemeinschaft wie sonst nie, während ihre Herrschaft sich bei gemessenen Schreittänzen langweilte. In der Renaissance entwickelten Höflinge den ritualisierten Gruppentanz mit komplizierten Schrittkombinationen.

Ludwig XIV tanzte die Sonne in seinem Ballett »Die Nacht«. Um 1900 besuchten viele Künstler Varietés und Nachtclubs, in denen Ausdruckstanz aufgeführt oder nach wilden Rhythmen herumgewirbelt wurde. Der Tanz war schon im alten Ägypten Thema von Grabmalereien und geriet bis heute immer wieder in den Fokus der Bildenden Künstler. Wir werden bei diesem Kunstfrühstück anhand zahlreicher Bildbeispiele eine kurze Kulturgeschichte des Tanzes nacherleben. Anmeldung erforderlich.

Bassum

Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a
Barbara Mathis
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 15.04.16, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 14,00 €, inkl. kleinem Frühstück
Vortrag
Kursnummer: 02203001

Klassische Aquarellmalerei

Es werden die Grundtechniken der Aquarellmalerei vermittelt und mit verschiedenen Themen wie Stilleben, Blumen, Landschaft, Experimentelles erprobt und vertieft. Die eigene Handschrift soll dabei entwickelt werden!

Technische und kompositionelle Regeln der Gestaltung eines Bildes werden vorgestellt wie Komposition, Farbenlehre, Proportion, Goldener Schnitt, Rhythmus und Stofflichkeit der Dinge. Mit den transparenten, lichten Farben und Wasser zu malen benötigt etwas Geduld, aber es macht im Ergebnis und in der Gruppe viel Freude. Eine Materialliste wird neuen Teilnehmenden zugesandt.

Fragen z. Kursinhalt: 04242 4077

Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1
Silvia Lauer-Schulz
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 17.02.16, 18:00 Uhr
8 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €
Kursnummer: 02205001

Rost- und Patinaeffekte

Hier können Materialbilder in Mischtechnik kreiert werden. Dabei kann Gefundenes, Ausgedientes und Weggeworfenes wie zum Beispiel alte Fotos, Tapeten und Stoffe in die Bildkompositionen eingearbeitet werden. Rost- und Patinaeffekte können mit Acrylfarben ergänzt werden. Als Trägermaterialien können Leinwände, Malplatten oder auch Holz dienen. Der Kurs soll zum Experimentieren anregen, wobei jeder seine eigenen Ideen umsetzen kann.

Für alle, die gerne eine neue Technik lernen, Anfänger/-innen sowie Fortgeschrittene.

Der erste Termin (19:00 – 20:00 Uhr) dient der Vorstellung der Techniken und der benötigten Materialien.

Fragen z. Kursinhalt: 04241 971499

Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1
Britta Gansberg
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 03.03.16, 19:00 Uhr
6 U-Tage, 16 U-Std., 35,20 €, Kleingruppe: 45,20 €
Kursnummer: 02205008

»Mein Himmelblau misch ich mir selbst«

Farben selber mischen – für Anfänger und Fortgeschrittene

Gelb und blau ergibt grün, soviel ist den meisten noch aus dem Kunstunterricht in der Schule bekannt. Aber wie war das noch mit türkis oder braun? Oft kauft man sich eine riesige Palette an Farben, weil man sich nicht zutraut, die Töne selber anzurühren. Dabei ist es eigentlich ganz einfach: aus drei Grundfarben sowie schwarz und weiß lässt sich kinderleicht fast jeder beliebige Farbton mischen. In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit den Grundregeln des Farbmischens und probieren es direkt einmal aus. Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene! Termine: 04.03. und 11.03.16
Benötigte Materialien: festes Papier, Acrylfarben (weiß, schwarz, primärgelb, cyan, magenta), Pinsel, Wasserglas
Materialien können auch gegen eine Materialkostenpauschale von 4,00 € bei der Kursleitung erworben werden.

Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1
Laila Seidel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 04.03.16, 18:00 Uhr
2 U-Tage, 6 U-Std., 18,00 €, Kleingruppe: 23,00 €
Kursnummer: 02205002



Nanas und andere Pappmaché-Figuren

»Nanas« nannte Niki de Saint Phalle ihre Frauenskulpturen. Wir bauen mittels einer unkomplizierten Technik aus Draht, Papier und Farbe kraftvolle lebensfrohe Figuren oder Objekte, ca. 40 cm hoch. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Der Kurs beinhaltet eine Hausarbeit: das Bekleben der Drahtobjekte mit Papier. Bemalt werden die Figuren mit Acrylfarbe, die bunten und prallen Formen wirken durch ihre Leichtigkeit und Fröhlichkeit. Es wird in einer Kleingruppe gearbeitet. Zwei Samstage: 27.02. und 19.03.16 Bitte Spitzzange und Blumendraht (falls vorhanden, eine Drahtschere oder -zange) mitbringen. Es entstehen Materialkosten von ca. 20,00 €.

Fragen z. Kursinhalt: 04241 5629

Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1
Gisela Wiechmann

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 27.02.16, 10:00 Uhr
2 U-Tage, 16 U-Std., 56,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 02206002

Zaubern müsste man können

Für alle, die gerne einmal ein bisschen in die Kunst der Zauberei reinschnuppern möchten. Angesprochen sind Anfänger/-innen mit wenig bis keiner Erfahrung. Es werden einige Tricks vorgeführt und einstudiert und es gibt grundsätzliche Tipps zur Zauberei und Vorgehensweise bei den Vorführungen. Mit Unterstützung des Seminarleiters erarbeiten Sie selbst Kunststücke, die dann gegenseitig vorgeführt und besprochen werden. Außerdem gibt es Geschichten von und zur Zauberei, Anschauungsmaterial, Tipps zum Weitermachen etc.

Jeder Teilnehmer erhält ein Seminarheft und das benötigte Material. Es entstehen Materialkosten.

Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1
Fabian Rabe

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 17.03.16, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 16,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 02202001



Gisela Wiechmann

Nähen für Anfänger/-innen

In diesem Wochenendkurs sind alle, die die Welt des Nähens betreten möchten, herzlich willkommen! Hier werden Grundkenntnisse vermittelt, Formenlehre und ein Gespür, welcher Stoff sich für welchen Schnitt eignet. Am Ende soll jede/r ein selbst gefertigtes Unikat mit nach Hause nehmen können – das pure Erfolgserlebnis! Bitte die eigene Nähmaschine mitbringen und all das Lieblingswerkzeug, ohne das es nicht geht sowie – wenn vorhanden – Stoffstücke.

Fragen z. Kursinhalt: 0421 68547167

Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1
Viktoria Theoharova
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 20.02.16, 10:00 Uhr
2 U-Tage, 12 U-Std., 36,00 €
Wochenendseminar
Kursnummer: 02214002

Nähen für Fortgeschrittene

Dieser Kurs baut auf dem Anfängerkurs auf bzw. setzt Grundkenntnisse voraus. Wir nähen ein komplettes Kleidungsstück und beschäftigen uns mit Stofflehre. Am Ende soll jeder sein Traumteil mit nach Hause nehmen können.

Bitte die eigene Nähmaschine sowie Werkzeug, eigene Stoffe und – soweit vorhanden – Schnitte mitbringen, Fragen z. Kursinhalt: 0421 68547167

Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1
Viktoria Theoharova
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 09.04.16, 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.

Veranstaltung in Kooperation mit den
Alexianern Landkreis Diepholz

Krankenhaus Bassum – Besuch der Abteilung Akutgeriatrie

Bassum

Alexianer-Klinik, Marie-Hackfeld-Str. 6
Termin wird in der Presse bekannt gegeben.
Exkursion
Kursnummer: 23304009



Stressbewältigung durch Achtsamkeit – Einführung

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-Kurs beginnt mit einer einhalbstündigen 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.

Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1
Cornelia Leclère
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 06.04.16, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 2 U-Std., 5,00 €, die Kosten werden bei Kursteilnahme auf das Entgelt angerechnet.
Kursnummer: 02301031

Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR)

Ein MBSR-Kurs beginnt mit einer einhalbstündigen Einführungsveranstaltung. Der Besuch dieser Veranstaltung ist Voraussetzung, um an dem MBSR-Training teilnehmen zu können. Der Kurs umfasst 8 wöchentliche Termine sowie einen Achtsamkeitstag (Sa, 21.05.2016) zur Vertiefung der Praxis – dieser wird schweigend verbracht. Einhergehen tägliche, rund 45minütige Übungen der Achtsamkeit zuhause. Die Teilnehmenden erlernen im Kurs vier »formale« Methoden, mit denen sie ihre Achtsamkeit schulen können: den Body-Scan, einfache Körperübungen aus der Yogapraxis sowie die Sitz- und Gehmeditation. Sie erhalten ein ausführliches Handbuch sowie drei CD's mit angeleiteten Übungen.

Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1
Cornelia Leclère
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 13.04.16, 19:00 Uhr
8 U-Tage, 37 U-Std., 150,00 €, Kleingruppe:
170,00 €, einschl. Handbuch und CD's.
Kursnummer: 02301030

Entspannung durch Klangmassage

Entspannung durch Klangmassage – Innenhalten gibt innen Halt. Immer häufiger ist in unserem Alltag die Balance zwischen An- und Entspannung gestört. Für einen gesunden Ausgleich bedarf es der Ent-

spannung. Nur so kann die Lebenskraft gestärkt, Freude und Genuss wieder besser gespürt werden. Lernen Sie Entspannung durch die Klangmassage kennen. Speziell gefertigte Klangschalen werden, auf dem bekleideten Körper stehend, sanft angeschlagen. Klänge und Schwingungen breiten sich im Körper aus und entfalten ihre wohltuende, entspannende Wirkung. Für Schwangere erst ab der 16. SSW bzw. nach ärztlicher Rücksprache.
Fragen z. Kursinhalt: 04241 6744064

Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1
Claudia Hencke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 16.04.16, 19:15 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 12,00 €,
Kleingruppe: 17,00 €
Kursnummer: 02301023

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 Perltz
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 01.04.16, 16:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €,
Kleingruppe: 60,00 €
Kursnummer: 02301012

Qigong am Nachmittag

Es werden die 8 sanften Brokatübungen als Qigongübungsreihe vorgestellt, geübt und vertieft. Jede Kurseinheit beginnt mit Lockerungs- und Kreisbewegungen, die auf Qigong einstimmen und vorbereiten. Der Kurs endet jeweils mit einer Entspannungsequenz im Sitzen und/oder Liegen. Ziel der Qigongpraxis ist eine aufgerichtete gelöste Haltung, eine ruhige und tiefe Atmung und ein harmonischer Energiefluss im Körper. Die Gedanken kommen zur Ruhe. Für Sie und Ihn.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 4077

Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1
Silvia Lauer-Schulz
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 17.02.16, 15:30 Uhr
8 U-Tage, 16 U-Std., 40,00 €,
Kleingruppe: 50,00 €
Kursnummer: 02301021

»Frau im Wandel der Lebensphasen«

Mit Qigong, Tanz und Malerei zur Mitte

Ein Wochenende für Frauen, die mit Bewegung und Kreativität, Körper, Geist und ihre Emotionen in Einklang bringen möchten. Nichts ist stetiger als der Wandel und immer wieder möchte Frau diesen vielschichtigen Veränderungen und Prozessen positiv begegnen. Mit den sanften, harmonisierenden Qigong-Übungen richten wir dabei den Blick nach innen und schulen unsere Wahrnehmung. Qigong-Üben führt zu einem sicheren Stand, die Atmung wird ruhiger und tiefer und bringt den Geist zur Ruhe. Qigong-Üben heißt auch, sich der eigenen Mitte zuzuwenden, um Energie zu bündeln und Lebensfreude erfahrbar zu machen und zu stärken. Mit Tanz- und Rhythmus-Angeboten soll auch das »freie, wilde Ich« aktiviert werden. Der eigene Raum kann erfahrbar gemacht und erweitert werden. Kreatives, angeleitetes Malen verbindet Bewegung und Vorstellungskraft und bringt Freude am bildnerischen Ausdruck zu unserem Thema: »Frau im Wandel«.
Fr, 16:00 - 21:00 Uhr, Sa, 9:30 - 21:00 Uhr, So, 9:30 - 15:30 Uhr

Bassum

Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a
Silvia Lauer-Schulz / Helga von Glahn
Anmeldung bis 20.01.2016
Fr, 04.03.16, 16:00 Uhr
3 U-Tage, 18 U-Std., 230,00 €, inkl. Ü/V im DZ, EZ-Zuschlag: 22,00 €. Zzgl. 5,00 € Materialkosten. Keine Ermäßigung möglich.
Wochenendseminar, Frauen
Kursnummer: 00300701

Hatha-Yoga in der Freudenburg

Schweigeseminar

Die inneren Kräfte stärken und versuchen, die Einheit von Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Durch sanfte Bewegung,

Entspannung, Schweigen und Meditation den Alltag sowie die innere Unruhe loslassen und in sich selbst ankommen sind Ziele dieses Wochenendes. Das Seminar findet im Schweigen statt. Dieses Programm ist gleichermaßen geeignet für Anfänger/-innen und Teilnehmer/-innen mit Yoga-Erfahrung. Das Seminar endet am Sonntag nach dem gemeinsamen Mittagessen.

Bassum

Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a
Sabine Brauckmann
Anmeldung bis 08.01.2016
Sa, 05.03.16, 09:00 Uhr
2 U-Tage, 21 U-Std., 130,00 €, inkl. Ü/V im DZ, Übernachtung im Einzelzimmer 141,00 €. Keine Ermäßigung möglich.
Wochenendseminar
Kursnummer: 00301020

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, 09.02.16, 09:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €,
Kleingruppe: 60,00 €
Kursnummer: 02301006

Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1
Jutta Fandrich
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 03.05.16, 09:30 Uhr
8 U-Tage, 16 U-Std., 40,00 €,
Kleingruppe: 50,00 €
Kursnummer: 02301007



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, 02.02.16, 19:00 Uhr

11 U-Tage, 28 U-Std., 80,00 €

Kursnummer: 02301001

Bassum

Bremer Str. 65
Gertrud Stolle

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 03.02.16, 17:45 Uhr

11 U-Tage, 28 U-Std., 80,00 €

Kursnummer: 02301002

Bassum

Bremer Str. 65
Gertrud Stolle

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 03.02.16, 19:45 Uhr

11 U-Tage, 28 U-Std., 80,00 €

Kursnummer: 02301004

Bassum

Bremer Str. 65
Gertrud Stolle

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Do, 04.02.16, 09:00 Uhr

11 U-Tage, 28 U-Std., 80,00 €

Kursnummer: 02301003

Hatha-Yoga

Es handelt sich um ein körperorientiertes Üben der klassischen Yogaasanas 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.

Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1
Gudrun Wiske

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 10.02.16, 09:30 Uhr

10 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €,

Kleingruppe: 60,00 €

Kursnummer: 02301009

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, 22.02.16, 20:00 Uhr

10 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €,

Kleingruppe: 60,00 €

Kursnummer: 02301014

Yoga zum Ausprobieren

Hatha Yoga für Frauen und Männer um Energie aufzutanken mit einer Tiefenentspannung Yoga Nidra.

Fragen z. Kursinhalt: 04241 970788

Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1
Kerstin Carstens

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Fr, 11.03.16, 18:30 Uhr

1 U-Tag, 3 U-Std., 7,50 €,

Kleingruppe: 12,50 €

Kursnummer: 02301015

Kinder Yoga von 6 – 12 Jahren

Dieser Kinder Yoga Kurs soll in erster Linie Spaß machen. Wir lernen mit Spaß und Freude Yoga-Asanas, Entspannungstechniken und auch die Atmung als etwas sehr Natürliches wird geübt. Es ist auch Zeit und Raum für Kreatives, wie Mandalas malen oder ein Spiel.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Stoppersocken, kleines Kissen, Wolldecke, evtl. Kuscheltier und ein Getränk.

Kein Unterricht in den Ferien.

Fragen z. Kursinhalt: 04241 970788

Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1
Kerstin Carstens

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Do, 10.03.16, 15:45 Uhr

4 U-Tage, 8 U-Std., 12,00 €,

Kleingruppe: 17,00 €

Keine Ermäßigung möglich.

Kursnummer: 02301010

Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1
Kerstin Carstens

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Do, 21.04.16, 15:45 Uhr

4 U-Tage, 8 U-Std., 12,00 €,

Kleingruppe: 17,00 €

Keine Ermäßigung möglich.

Junge VHS

Kursnummer: 02301011



Pilates für leicht Fortgeschrittene bis Mittelstufe

Pilates ist eine sanfte Körperarbeit, trainiert die tief liegende Muskulatur und verhilft zu einem ganzheitlichen Körperbewusstsein. Die Konzentration auf die fließenden Bewegungsabläufe entspannt den Geist. Unabhängig von Lebensalter und körperlicher Fitness verleiht Pilates eine aufrechte Haltung sowie einen straffen und beweglichen Körper.

Voraussetzung: Besuch eines Einführungskurses. Kein Unterricht in den Ferien.

Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1
Doris Diehl

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Do, 04.02.16, 17:30 Uhr

12 U-Tage, 16 U-Std., 48,00 €,

Kleingruppe: 58,00 €

Kursnummer: 02302001

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 Frau ab 14 Jahre geeignet.

Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1
Nils Thate

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Sa, 05.03.16, 10:00 Uhr

1 U-Tag, 4 U-Std., 12,00 €,

Kleingruppe: 17,00 €

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-täglich 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, 10.02.16, 18:00 Uhr

6 U-Tage, 30 U-Std., 75,00 €,

Kleingruppe: 85,00 €

Männer

Kursnummer: 02307007

Fingerfood

Lernen Sie abwechslungsreiche, unkomplizierte, kleine Schlemmereien für verschiedene Anlässe kennen.

Fragen z. Kursinhalt: 04253 338

Bassum

Schulzentrum Am Petermoor, Neubau,

Küche, Am Petermoor 1 b

Kerstin Gissel

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 08.03.16, 18:00 Uhr

1 U-Tag, 5 U-Std., 12,50 €,

Kleingruppe: 17,50 €

Kursnummer: 02307002

Bitte beachten Sie auch unsere Kochkurse in Bassum, die von der VHS in Twistringen angeboten werden. Sie finden jeweils statt im Schulzentrum Petermoor (Infos auf Seite 194):

5-Gänge-Menü – verwöhnt Eure Liebsten

• Di, 09.02.16, 18:00 Uhr

Kursnummer: 24307001

• Di, 10.05.16, 18:00 Uhr

Kursnummer: 24307002

• Di, 14.06.16, 18:00 Uhr

Kursnummer: 24307009

Frühstücksbrunch

• Mo, 22.02.16, 18:00 Uhr

Kursnummer: 24307011

Fingerfood

• Mi, 02.03.16, 18:00 Uhr

Kursnummer: 24307004

Frühlingsküche

• Mo, 14.03.16, 18:00 Uhr

Kursnummer: 24307007

Partysnacks

• Mi, 16.03.16, 18:00 Uhr

Kursnummer: 24307012

Grillen – die besten Grillrezepte

• Di, 01.03.16, 18:00 Uhr

Kursnummer: 24307010

• Di, 12.04.16, 18:00 Uhr

Kursnummer: 24307101

• Mo, 30.05.16, 18:00 Uhr

Kursnummer: 24307013

Sprachen

Englisch – A2

Lehrwerk: Great!, Klett, Unit 4.
Kein Unterricht in den Ferien.

Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1
Samuel Xavier
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 03.02.16, 8:45 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 62,80 €
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 Ferien.

Bassum

Bahnhof, Raum 3 A, 1. OG, Am Bahnhof 1
Ernest Pokel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 08.02.16, 19:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 62,80 €
Kursnummer: 02406009

Englisch – A2/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. Nicht in den Ferien. Einstieg nur in Absprache mit dem Kursleiter möglich.

Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1
Ernest Pokel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 09.02.16, 18:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 64,80 €,
Kleingruppe: 74,80 €,
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. Nicht in den Ferien.

Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1
Ernest Pokel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 09.02.16, 19:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 64,80 €,
Kleingruppe: 74,80 €
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. Nicht in den Ferien.

Bassum

Bahnhof, Raum 3 B, 1. OG, Am Bahnhof 1
Ernest Pokel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 10.02.16, 19:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 64,80 €,
Kleingruppe: 74,80 €
Kursnummer: 02406010



Englisch für den beruflichen Alltag

Wer kennt die Situation nicht: Bei einer ersten Begegnung die richtigen Worte finden, wie telefoniere ich, welche Redewendungen sollte ich kennen, was ist bei einer Besprechung zu beachten, was ist im Mailverkehr üblich.

In diesem Kurs üben Sie die passenden Redewendungen sowie das Zuhören und angemessene Reagieren bei Telefonaten. Dabei helfen Ihnen Mustersätze und Satzbausteine, die Sie situationsgerecht einsetzen.

Kein Unterricht in den Ferien.

Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1
Samuel Xavier

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 17.02.16, 18:30 Uhr

8 U-Tage, 16 U-Std., 35,20 €,

Kleingruppe: 45,20 €

Kursnummer: 02406011

Französisch 2 – A1

Ein Fortsetzungskurs für Interessierte mit geringen Vorkenntnissen und für Interessierte, die noch einmal ganz neu beginnen möchten. Mittels einer bewährten Mixtur aus Dialogen, inspirierenden Sprechansätzen und informativen Texten lernen Sie die französische Sprache noch einmal von Anfang an.

Lehrbuch: Voyages neu A1, Klett-Verlag

Kein Unterricht in den Ferien.

Fragen z. Kursinhalt: 04242 936165

Bassum

Bahnhof, Raum 3 B, 1. OG, Am Bahnhof 1
Alejandra López Franco

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 23.02.16, 18:00 Uhr

12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,

Kleingruppe: 62,80 €

Kursnummer: 02408001

Spanisch 4 – A1

Dieser Kurs für Interessierte mit geringen Vorkenntnissen macht Sie fit für alltägliche Situationen, sei es am Flughafen, im Restaurant oder beim Einkaufen.

Unterrichtsmaterial wird vom Dozenten gestellt.

Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1
Samuel Xavier

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 03.02.16, 15:30 Uhr

12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,

Kleingruppe: 62,80 €

Kursnummer: 02422009

Spanisch 7 – A1

Dieser Fortsetzungskurs ist für Interessierte mit Vorkenntnissen, die ihre Spanischkenntnisse weiter verbessern wollen. Unterrichtsmaterial wird vom Dozenten gestellt.

Kein Unterricht in den Ferien.

Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1
Samuel Xavier

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 03.02.16, 10:30 Uhr

12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,

Kleingruppe: 62,80 €

Kursnummer: 02422007



»Schwingkreis« im Park der Freudenburg

Bitte beachten Sie auch das »Internationale Sprachencafé« an verschiedenen Terminen im Café der Alten Posthalterei in Syke, Informationen auf Seite 28.

Weitere ausgewählte Veranstaltungen aus dem Bereich Sprachen finden Sie auf Seite 28, 46 und 84 f.

Computer & Co.

Word 2013 – Grundkurs kompakt

In diesem Kurs lernen Sie in kompakter Form, wie Sie Ihre Texte mit dem Textverarbeitungsprogramm Word 2013 effizient erstellen. Anhand vieler praktischer Übungen bearbeiten und gestalten Sie Ihre Dokumente. Zusätzlich binden Sie tabellarische Übersichten ein und legen Ihre Seitengestaltung fest. Und Sie erhalten viele Tipps und Tricks zur optimalen Nutzung. Teilnahme-Voraussetzung: Computergrundkenntnisse.

kein Unterricht in den Ferien;
zzgl. Skript/Bücherkosten: 13,00 €

Bassum

Bahnhof, Raum 3 B, 1. OG, Am Bahnhof 1
Ulrike Kunst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 25.02.16, 18:30 Uhr
5 U-Tage, 15 U-Std., 52,50 €,
Kleingruppe: 62,50 €
Kursnummer: 02501001

Word 2013 – Aufbaukurs kompakt

Fordern Sie Word heraus – und lassen Sie Word für sich arbeiten! Denn mit den vielen Automatisierungsmöglichkeiten, die Ihnen Word bietet, sparen Sie viel Zeit und Nerven. Automatische Vorlagen, automatisiertes Gestalten von immer wiederkehrenden Textelementen, schnelles Gliedern längerer Dokumente, automatische Inhaltsverzeichnisse, mehrseitige Dokumente mit automatischen Kopf- und Fußzeilen inkl. Seitennummerierung: dies und noch mehr wenden Sie nach diesem Kurs im Handumdrehen an. Teilnahme-Voraussetzung: Besuch des Word-Grundkurses oder vergleichbare Kenntnisse. Kurstage: 14.04., 28.04., 12.05., 19.05.2016
zzgl. Skript/Bücherkosten: 13,00 €

Bassum

Bahnhof, Raum 3 B, 1. OG, Am Bahnhof 1
Ulrike Kunst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 14.01.16, 18:30 Uhr
4 U-Tage, 12 U-Std., 42,00 €,
Kleingruppe: 52,00 €
Kursnummer: X02501002

Bassum

Bahnhof, Raum 3 B, 1. OG, Am Bahnhof 1
Ulrike Kunst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 14.04.16, 18:30 Uhr
4 U-Tage, 12 U-Std., 42,00 €,
Kleingruppe: 52,00 €
Kursnummer: 02501002

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, 16.01.16, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 23,40 €,
Kleingruppe: 28,40 €, inkl. Pausenkaffee
Kursnummer: X02501010

Bassum

Bahnhof, Raum 3 B, 1. OG, Am Bahnhof 1
EDV Dozententeam
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 05.03.16, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 23,40 €,
Kleingruppe: 28,40 €, inkl. Pausenkaffee
Kursnummer: 02501010

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.

Bassum

Bahnhof, Raum 3 B, 1. OG, Am Bahnhof 1
EDV Dozententeam
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 16.04.16, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 19,50 €,
Kleingruppe: 24,50 €, inkl. Pausenkaffee
Kursnummer: 02501013

Lehrgänge »Finanzbuchhalter/-in«
siehe Beruf, Seite 50.

Twistring



Gesellschaft 189

Kultur 191

Gesundheit 193

Sprachen 195

Computer & Co. 197



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
- St. Ansgar Klinikverbund

- 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 öffentliche Grünflächen. Aktuell kümmert sich die Gruppe um die Erfassung von Twistringens Straßenbäumen und die Anlage von Blühstrei-

fen 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

Der eigene Gartenteich, kein Traum

Der Traum vom Wasser im eigenen Garten gewinnt immer mehr an Bedeutung. An diesem Abend werden verschiedene Teichtypen wie Bachläufe, Biotope, Goldfisch- und Koiteiche vorgestellt. Anschaulich wird dargestellt, welche Fehler eventuell schon bei der falschen Planung der Anlage entstehen und wie der Kauf von teuren Filteranlagen oder der Einsatz von Chemikalien vermieden werden kann. Weitere Themen wie die Winterpflege, Probleme wie Algenwachstum und Fischsterben sollen angesprochen werden. Die Teichanlage soll schließlich ein Ort der Entspannung und der Freude sein. Wir bitten um Anmeldung.

Twistringen

VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)
Manfred Ahrens
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 16.03.16, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: 24114003



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. 5 A
Dr. Sabine Weymann

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Do, 17.03.16, 19:30 Uhr

1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €

Keine Ermäßigung möglich.

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. 5 A
Dr. Sabine Weymann

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 13.04.16, 19:30 Uhr

1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €

Keine Ermäßigung möglich.

Vortrag

Kursnummer: 24105002

Faszination Lego – Bau dir deine Welt, wie sie dir gefällt

Die Begeisterung für Lego hält oft ein Leben lang. Erfahren Sie mehr über dieses faszinierende Spielzeug. Bei diesem Vortrag von Herrn Sichert erfahren sie anhand von Beispielen viel mehr über das »All-round-Spielzeug« als Sie vermutlich bisher darüber wussten. Genauso wird Ihnen vermittelt, dass Legomodelle nach Bauplan bzw. Lego-Sets aus dem Verkaufsprospekt nur einen sehr geringen Teil der Legofaszination ausmacht. Weiterhin werden folgende Themen besprochen: Welche verschiedene Bautechniken gibt es und welche passen zu mir? Was sind meine »alten Schätze von Dachboden« wert? Warum kann ich mit den Bausteinen so viele Ideen umsetzen?

Twistringen

Bücherei, Brunnenstr. 5 A

Wolfgang Sichert

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 06.04.16, 19:30 Uhr

1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €

Kursnummer: 24100001

Alltagsstube – gute Stube – oder angenehme Wohnatmosphäre

Möchten Sie ihren Wohnraum neu gestalten? In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, sich über die richtige Vorgehensweise, Planungsvariationen, Materialvielfalt und ggf. Umsetzungsmöglichkeiten zu informieren. Bedürfnisse, Voraussetzungen, Geschmäcker und Empfindungen ändern sich laufend. Um sich in seinem zu Hause wohl zu fühlen, ist es erforderlich, etwas dafür zu tun. Ein Gang durch ein Möbelhaus reicht oftmals nicht aus, um sich eine individuelle Wohnatmosphäre zu schaffen. Aufgrund von einigen Mustern und Beispielen, soll Ihnen die Lust zum Planen und der Mut zur wohnlichen Veränderung vermittelt werden.

Twistringen

Rathaus

Wolfgang Sichert

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 13.04.16, 19:00 Uhr

3 U-Tage, 9 U-Std., 20,00 €

Vortrag

Kursnummer: 24116001

Imker AG

Twistringen

Hildegard-von-Bingen Gymnasium, Vechtaer Str. 44

Peter Wagner



Kultur



Architektur-Fotografie

Workshop für Einsteiger/-innen und leicht Fortgeschrittene

Idealer Workshop für Fotobegeisterte, um Ihre »Foto-Augen« und allgemeinen Kenntnisse zu verbessern. Hier geht es um Bildaufbau, Detailaufnahmen, Schärfentiefe, Blendeneinstellungen, Linienführung und Bildschnitt. Sie lernen die Technik der Kamera und Einstellungen zu verstehen. Sie lernen auf Linien zu achten, den Bildaufbau zu bedenken und umzusetzen. Detailaufnahmen werden wunderschön ins Licht gesetzt. Aufnahmen von Außen- und Innenbereich stehen in unserer Planung.

Bitte eigene Kameraausrüstung und Bedienungsanleitung zum ersten Termin mitbringen sowie leere Chips und volle Akkus. Wichtig: Auch Stativ mitbringen. Manuskriptkosten von ca. 2,50 € sind am ersten Abend zu entrichten.

Mi, 08.06.16 – 18.30 – 20:00 Uhr Theorie
Fr, 10.06.16 – 17.00 – 20:00 Uhr Praxis/
Ort wird noch bekannt gegeben

Mi, 22.06.16 – 18.30 – 20:00 Uhr Bildbesprechung.

Fragen z. Kursinhalt: 04243 942143

Twistringen

VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)

Linda Peinemann

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 08.06.16, 18:30 Uhr

3 U-Tage, 8 U-Std., 28,00 €,

Kleingruppe: 33,00 €

Kursnummer: 24211001

Natur- und Makro-Fotografie

Workshop für Einsteiger/-innen und leicht Fortgeschrittene

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. Es entstehen Natur-, Makro- und Landschaftsbilder in einer privaten Parkanlage. Sie lernen die Technik und Einstellungen der Kamera in dem praxisnahen Workshop zu verstehen. Schwerpunkt: Bildaufbau, Blendenzahl, Schärfentiefe und Filter. Bitte Kameraausrüstung und Bedienungsanleitung, sowie leere Chips, volle Akkus und falls vorhanden, ein Stativ mitbringen. Manuskriptkosten von ca. 2,50 € sind am ersten Abend sowie 2,50 € Eintrittskosten sind vor Ort zu entrichten.

Mi, 29.06.16, 18.30 – 20:00 Uhr – Theorie
Fr, 01.07.16, 17.00 – 20:00 Uhr – Praxis –
Wir sind unterwegs, bitte entsprechende
Kleidung anziehen.

Mo, 8.07.16, 18.30 – 20:00 Uhr – Bildbesprechung

Fragen z. Kursinhalt: 04243 942143

Twistringen

VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)

Linda Peinemann

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 29.06.16, 18:30 Uhr

3 U-Tage, 8 U-Std., 28,00 €,

Kleingruppe: 33,00 €

Kursnummer: 24211002

Landschaftsfotografie: Heide-Blüte am »Pestruper Gräberfeld«

Insbesondere während der Heideblüte im Spätsommer lädt das Gelände zu ausgedehnten Spaziergängen ein. Nehmen Sie sich Zeit für die schöne Umgebung und lernen Sie, Perspektiven und Betrachtungswinkel neu zu sehen sowie Tiefenwirkung durch Blende- und Ebenen-Aufbau zu erzeugen. Es entstehen Natur-, Makro- und Landschaftsbilder.

Sie lernen die Technik und Einstellungen der Kamera in dem praxisnahen Workshop zu verstehen. Schwerpunkt: Bildaufbau, Blendenzahl, Schärfentiefe und Filter.

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte Kameraausrüstung und Bedienungsanleitung, sowie leere Chips, volle Akkus und falls vorhanden Stativ mitbringen.

Manuskriptkosten von ca. 2,50 € sind am ersten Abend zu entrichten.

Fr, 05.08.16 17.00-20:00 Uhr Theorie und

Praxis – Treffpunkt: Um 17:00 Uhr, Parkplatz am Pestruper Gräberfeld, bei Wildeshausen. Parkplatz auf der gegenüberliegenden Straßenseite. Wir sind unterwegs, bitte entsprechende Kleidung anziehen.

Do, 11.08.16 – 18.30 – 20:00 Uhr Bildbesprechung

Fragen z. Kursinhalt: 04243 942143

Twistringen

VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)

Linda Peinemann

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Fr, 05.08.16, 18:30 Uhr

2 U-Tage, 6 U-Std., 21,00 €,

Kleingruppe: 26,00 €

Kursnummer: 24211003

Weidenflechten für Haus- und Gartendekorationen

Mit Einsatz von Rosenscheren und scharfen Taschenmessern stellen wir Deko-Kugeln, Rankhilfen und kleine Zäune aus Weidengeflecht her.

Bitte mitbringen: Rosenschere, Taschenmesser. Es entstehen Materialkosten, die am Kurstag beim Dozenten bezahlt werden.

Twistringen

Schulzentrum Feldstraße, Werkraum
Günter Ballmann

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Sa, 09.04.16, 09:00 Uhr

1 U-Tag, 7 U-Std., 25,00 €

Keine Ermäßigung möglich.

Tagesseminar

Kursnummer: 24212002

Strick-Café

In Kooperation mit dem Förderverein Stadtbücherei

Unser Strick-Café soll kreativen Menschen die Möglichkeit eröffnen, in geselliger Runde miteinander zu stricken und zu häkeln, sich Anregungen zu holen und Ideen sowie Strickerfahrungen auszutauschen. Bei unseren monatlichen Treffen am Mittwochnachmittag soll jede Generation einbezogen werden, für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene.

In einer ungezwungenen Runde wollen wir gemütlich stricken oder häkeln. Dazu gehören auch eine Tasse Kaffee oder Tee, deshalb auch Strick-Café.

Weitere Termine: 16.03., 20.04. und 18.05.2016. Die Termine sind auch einzeln zu besuchen.

Fragen z. Kursinhalt: 04243 2370

Twistringen

Bücherei, Brunnenstr. 5 A
Christine Remmert / Loreen Droste /
Hildegard Imm

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 17.02.16, 15:30 Uhr

4 U-Tage, 12 U-Std., entgeltfrei

Kursnummer: 24213002

Tasche, Strandbeutel, Kissen ... häkeln

Wir häkeln uns in den Frühling. Mit leichter Frühlings-/Sommerwolle, eine zarte Mischung aus Baumwolle und Leinen für die warme Jahreszeit, in bunten oder dezenteren Farben. In diesem Kurs erstellen Sie ganz persönliche Einzelstücke, wie Tasche, Strandbeutel, Kissen, Halstücher oder auch Sommer-Accessoires.

Eine Auswahl an Wolle bringt die Dozentin mit.

Fragen z. Kursinhalt: 04243 942739

Twistringen

VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a
(Seiteneingang)

Christine Remmert

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 01.03.16, 19:30 Uhr

3 U-Tage, 9 U-Std., 19,80 €,

Kleingruppe: 24,80 €

Kursnummer: 24213001

Filzblumen – Rosen, Margeriten, Mohnblumen

Schöne Filzblumen als Frühlingsdekoration, Blütenranken, Streublümchen, Blumen zum Aufnähen oder als Brosche werden in diesem Kurs gefilzt. Am Ende breitet sich vor uns ein Blütenteppich mit Rosen, Margeriten, Mohnblüten und Fantasieblumen aus.

Bitte mitbringen: 2 Handtücher, Nadel, Faden, Schere, Pausenimbiss. Der Kurs ist für Erwachsene und Jugendliche ab 13 Jahren geeignet. Die entstehenden Materialkosten werden je nach Verbrauch am Kurstag mit der Dozentin abgerechnet.

Fragen z. Kursinhalt: 04244 9685540

Twistringen

Hildegard-von-Bingen Gymnasium,
Vechtaer Str. 44

Angela Krebs

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Sa, 12.03.16, 09:30 Uhr

1 U-Tag, 7 U-Std., 21,00 €,

Kleingruppe: 26,00 €

Kursnummer: 24214001

Taschen, Gefäße oder Sitzkissen filzen

Dieser Kurs ist für Anfänger/innen und geübte Filzler/innen geeignet. Lassen Sie sich anstecken von der unendlichen Vielfalt, die uns die Technik bietet, mit den Händen aus dem Wollvlies ein einzigartiges Filzstück entstehen zu lassen.

Es wird in einer Kleingruppe gearbeitet.

Bitte mitbringen: 2 Handtücher, Nadel,

Faden, Schere, Pausenimbiss.

Der Kurs ist für Erwachsene und Jugendliche ab 13 Jahren geeignet.

Die entstehenden Materialkosten werden je nach Verbrauch am Kurstag mit der Dozentin abgerechnet.

Fragen z. Kursinhalt: 04244 9685540

Twistringen

Hildegard-von-Bingen Gymnasium,
Vechtaer Str. 44

Angela Krebs

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Sa, 16.04.16, 09:30 Uhr

1 U-Tag, 7 U-Std., 26,00 €

Kursnummer: 24214002



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.

»Burn-Out«

**in Kooperation mit den Alexianern
Landkreis Diepholz – Abteilung für Psy-
chiatrie und Psychotherapie, Klinik
Twistringen**

Twistringen

Alexianer-Klinik Twistringen
Dr. Hardy Gutknecht
Wir bitten um Anmeldung
Mo, 01.02.16, 19:00 Uhr
Vortrag
Kursnummer: 00304002



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

Twistringen

Hildegard-von-Bingen Gymnasium,
Vechtaer Str. 44
Barbara Strobel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 08.02.16, 16:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €,
Kleingruppe: 60,00 €
Kursnummer: 24301001

Twistringen

Hildegard-von-Bingen Gymnasium,
Vechtaer Str. 44
Barbara Strobel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 08.02.16, 18:10 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €,
Kleingruppe: 60,00 €
Kursnummer: 24301002

Twistringen

Hildegard-von-Bingen Gymnasium,
Vechtaer Str. 44
Barbara Strobel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 30.05.16, 16:30 Uhr
8 U-Tage, 16 U-Std., 40,00 €,
Kleingruppe: 50,00 €
Kursnummer: 24301003

Twistringen

Hildegard-von-Bingen Gymnasium,
Vechtaer Str. 44
Barbara Strobel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 30.05.16, 18:10 Uhr
8 U-Tage, 16 U-Std., 40,00 €,
Kleingruppe: 50,00 €
Kursnummer: 24301004

5-Gänge-Menü – verwöhnt Eure Liebsten

Gemeinsam essen, reden, lachen. Mit einem 5-Gänge-Menü bescheren Sie Ihrer Familie oder Ihren Freunden einen unvergesslichen Abend. Aber auch Sie können den Abend genießen, mit einem gut vorbereiteten, anspruchsvollen und raffinierten Menü.

Fragen z. Kursinhalt: 04243 4749

Bassum

Schulzentrum Am Petermoor, Neubau,
Küche, Am Petermoor 1 b
Anja Thiede
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 09.02.16, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 12,50 €,
Kleingruppe: 17,50 €
Kursnummer: 24307001

Bassum

Schulzentrum Am Petermoor, Neubau,
Küche, Am Petermoor 1 b
Anja Thiede
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 10.05.16, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 12,50 €,
Kleingruppe: 17,50 €
Kursnummer: 24307002

Bassum

Schulzentrum Am Petermoor, Neubau,
Küche, Am Petermoor 1 b
Anja Thiede
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 14.06.16, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 12,50 €,
Kleingruppe: 17,50 €
Kursnummer: 24307009

Frühstücksbrunch

Für einen Frühstücksbrunch zaubern wir leckere, warme, kalte, sowie süße und herzhaft Kleinigkeiten, wie Aufstriche, Salate, Schwarzbrottorte und einiges mehr. Alle Rezepte lassen sich schnell und leicht vor- und zubereiten.

Fragen z. Kursinhalt: 04243 4749

Bassum

Schulzentrum Am Petermoor, Neubau,
Küche, Am Petermoor 1 b
Anja Thiede
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 22.02.16, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 12,50 €,
Kleingruppe: 17,50 €
Kursnummer: 24307011

Fingerfood

Fingerfood liegt im Trend. Lernen Sie wie abwechslungsreiche, unkomplizierte, kleine Schlemmereien für verschiedene Anlässe zubereitet werden.

Fragen z. Kursinhalt: 04253 338

Bassum

Schulzentrum Am Petermoor, Neubau,
Küche, Am Petermoor 1 b
Kerstin Gissel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 02.03.16, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 12,50 €,
Kleingruppe: 17,50 €
Kursnummer: 24307004

Frühlingsküche

Fragen z. Kursinhalt: 04243 500103

Bassum

Schulzentrum Am Petermoor, Neubau,
Küche, Am Petermoor 1 b
Regina Windhorst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 14.03.16, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 12,50 €,
Kleingruppe: 17,50 €
Kursnummer: 24307007

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

Bassum

Schulzentrum Am Petermoor, Neubau,
Küche, Am Petermoor 1 b
Anja Thiede
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 16.03.16, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 12,50 €,
Kleingruppe: 17,50 €
Kursnummer: 24307012

Grillen – die besten Grillrezepte

Wenn die Sonne hervorkommt, beginnt die Grillzeit. Für unseren Grillabend stellen wir Marinaden, Saucen, Beilagen, Dips und einiges mehr her, natürlich werden auch verschiedenen Fleischgerichte zubereitet.

Fragen z. Kursinhalt: 04243 4749

Bassum

Schulzentrum Am Petermoor, Neubau,
Küche, Am Petermoor 1 b
Anja Thiede
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 01.03.16, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 12,50 €,
Kleingruppe: 17,50 €
Kursnummer: 24307010

Bassum

Schulzentrum Am Petermoor, Neubau,
Küche, Am Petermoor 1 b
Anja Thiede
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 12.04.16, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 12,50 €,
Kleingruppe: 17,50 €
Kursnummer: 24307011

Bassum

Schulzentrum Am Petermoor, Neubau,
Küche, Am Petermoor 1 b
Anja Thiede
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 30.05.16, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 12,50 €,
Kleingruppe: 17,50 €
Kursnummer: 24307013

Sprachen



Mama lernt Deutsch

in Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Twistringen

In diesem Kurs machen Sie erste Schritte in die deutsche Sprache und bekommen eine Orientierung in wichtigen Alltagsfragen: Schule, Gesundheit, Gesellschaft. Der Kurs wird in Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Twistringen sowie verschiedenen Kindergärten und Grundschulen durchgeführt. Es findet kein Unterricht in den Ferien statt!

Fragen z. Kursinhalt: 05442 8041665

Twistringen

VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Fr, 05.02.16, 08:30 Uhr

16 U-Tage, 51 U-Std., entgeltfrei

Frauen

Kursnummer: 24404700

Englisch für Anfänger – A1

Dieser Englisch-Kurs richtet sich an Interessierte, die ihre Englischkenntnisse von früher schon fast vergessen haben und sie wieder auffrischen möchten. Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen erlernen in entspannter Atmosphäre englische Grundkenntnisse, die sie z.B. auf Reisen anwenden können.

In den Ferien findet kein Unterricht statt.

Fragen z. Kursinhalt: 04243 602019

Twistringen

VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)

Maya Rust

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Do, 25.02.16, 18:00 Uhr

12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,

Kleingruppe: 62,80 €

Kursnummer: 24406000

Englisch für Anfänger 3 – A1

Fortsetzungskurs

Dieser Englisch-Kurs richtet sich an Interessierte, die ihre Englischkenntnisse von früher schon fast vergessen haben und sie wieder auffrischen möchten. Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen erlernen in entspannter Atmosphäre englische Grundkenntnisse, die sie z.B. auf Reisen anwenden können.

In den Ferien findet kein Unterricht statt.

Fragen z. Kursinhalt: 04243 602019

Twistringen

VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)

Maya Rust

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Do, 25.02.16, 19:45 Uhr

12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,

Kleingruppe: 62,80 €

Kursnummer: 24406001

Griechisch für den Urlaub »Schnupperkurs«

Ziel des Kurses ist es, den möglichen Urlaub in Griechenland interessanter zu machen, indem Sie Grundkenntnisse der Kommunikation und Verständigung erwerben. Der Umgang mit den Menschen des Landes wird auch dadurch erleichtert, dass Sie einen Einblick in die Mentalität, die Gebräuche und die Kultur der Griechen bekommen. Außerdem können Sie Tipps erhalten, wie Sie den Urlaub erlebnisreicher gestalten können.

Fragen z. Kursinhalt: 0421 232679

Twistringen

VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)

Alkiviadis Spyrou

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Do, 07.04.16, 19:00 Uhr

4 U-Tage, 8 U-Std., 17,60 €,

Kleingruppe: 22,60 €

Kursnummer: 24412001

Bitte beachten Sie auch das »Internationale Sprachencafé« an verschiedenen Terminen im Café der Alten Posthalterei in Syke, Informationen auf Seite 28.

Weitere ausgewählte Veranstaltungen aus dem Bereich Sprachen finden Sie auf Seite 24 ff, 46 und 84 f.

Spanisch 1 – A1

Für Interessierte ohne Vorkenntnisse
 Sie wollten schon immer Spanisch lernen? Dann beginnen Sie jetzt und schauen bei uns vorbei. Spanien ist ein beliebtes Urlaubsland, damit Sie auch Land und Leute kennenlernen können, ist es hilfreich, einige Grundkenntnisse in der Landessprache zu erlernen.
 Lehrwerk: Con gusto A1, ab Unidad 1.
 Fragen z. Kursinhalt: 04277 963163

Twistringen

VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)
 Manfred Pfahl
 Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
 Di, 23.02.16, 18:00 Uhr
 12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,
 Kleingruppe: 62,80 €
 Kursnummer: 24422001

Spanisch 3 – A1

Für Interessierte mit geringen Vorkenntnissen
 Dieser Kurs setzt geringe Grundkenntnisse voraus und bietet in entspannter Atmosphäre eine Vertiefung der spanischen Sprachkenntnisse. Gemeinsam lernen wir Spanien, Land und Leute kennen, um uns in verschiedenen Urlaubssituationen zurecht zu finden.
 Fragen z. Kursinhalt: 04277 963163

Twistringen

VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)
 Manfred Pfahl
 Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
 Di, 23.02.16, 19:45 Uhr
 12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,
 Kleingruppe: 62,80 €
 Kursnummer: 24422002

Plattdeutsche Nachmittage mit Kaffee und Kuchen

mit Marlies Mertens – in Kooperation mit dem Seniorenheim St. Josef in Twistringen
 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

Seniorenheim St. Josef, Mörsener Kirchweg

»Oohne Geld bist'n armen Düvel«

Fr, 12.02.16, 15:00 Uhr
 Kursnummer: 24426002

»As ik dat Radfeuhen lehrde«

Fr, 11.03.16, 15:00 Uhr
 Kursnummer: 24426003

»Vandooge goocht wie in denn Tiergoorn«i

Fr, 08.04.16, 15:00 Uhr
 Kursnummer: 24426004

»Bruut un Bröögam«

Fr, 13.05.16, 15:00 Uhr
 Kursnummer: 24426005

»Dat Wullgräss bleiht«

Fr, 10.06.16, 15:00 Uhr
 Kursnummer: 24426006

»Geiht et uk oohne Plastik-taschken?«

Fr, 12.08.16, 15:00 Uhr
 Kursnummer: 24426007

Twistringen

VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a

»Oohne Geld bist'n armen Düvel«

Di, 09.02.16, 15:00 Uhr
 Kursnummer: 24426008

»As ik dat Radfeuhen lehrde«

Di, 08.03.16, 15:00 Uhr
 Kursnummer: 24426009

»Vandooge goocht wie in denn Tiergoorn«

Di, 12.04.16, 15:00 Uhr
 Kursnummer: 24426010

»Bruut un Bröögam«

Di, 10.05.16, 15:00 Uhr
 Kursnummer: 24426011

»Dat Wullgräss bleiht«

Di, 14.06.16, 15:00 Uhr
 Kursnummer: 24426012

»Geiht et uk oohne Plastik-taschken?«

Di, 09.08.16, 15:00 Uhr
 Kursnummer: 24426013

Computer & Co.



Computer & Co.

Twistringen

Anmeldung 04242 976-4444

Computerkurs für Kids

für Kinder von 8 – 11 Jahren

Wenn du in der Grundschule bist, dann weißt du bestimmt schon, was ein Computer ist. Wahrscheinlich hast du auch einen Computer zu Hause und weißt gar nicht genau, was du damit alles machen kannst. In diesem Kurs lernst du zuerst die Grundlagen im Umgang mit dem Betriebssystem Windows kennen. Anschließend schreibst du einen Text in Word, malst Bilder mit Paint, erstellst eine kleine Präsentation mit Power Point und wirst über das Internet eine Suche durchführen. Dieses Wissen hilft dir auch für die Schule und bei den Hausaufgaben.

Twistringen

Hildegard-von-Bingen Gymnasium, Vechtaer Str. 44

Horst Hoffmann

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 13.04.16, 15:30 Uhr

5 U-Tage, 10 U-Std., 31,00 €,

Kleingruppe: 36,00 €

Keine Ermäßigung möglich.

Junge VHS

Kursnummer: 24501003



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, 25.02.16, 18:30 Uhr

4 U-Tage, 12 U-Std., 37,20 €,

Kleingruppe: 47,20 €

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, 24.02.16, 18:30 Uhr

4 U-Tage, 12 U-Std., 37,20 €,

Kleingruppe: 47,20 €

Kursnummer: 24501002

Textverarbeitung Word 2010 – 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, 22.02.16, 18:30 Uhr

4 U-Tage, 12 U-Std., 37,20 €,

Kleingruppe: 47,20 €

Kursnummer: 24502004

Tabellenkalkulation EXCEL 2010 – 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, 23.02.16, 18:30 Uhr

4 U-Tage, 12 U-Std., 37,20 €,

Kleingruppe: 47,20 €

Kursnummer: 24502006

Tastatschreiben

Erlernen des 10-Finger-Systems – anders als bisher

Das »multisensorische Lernen« in diesem Kurs basiert auf Erkenntnissen der Hirnforschung. Bei der Methode werden Farben, Bilder und Musik in die Vermittlung einbezogen. Jeder Buchstabe ist mit einem Bild verknüpft und baut sich so über die ganze Tastatur zu einer kleinen Geschichte auf. Das logisch-rationale Denken wird ebenso wie das bildhafte Vorstellungsvermögen angesprochen. Dabei wird in einer entspannten Lernatmosphäre gearbeitet. Schon nach wenigen Stunden ist man in der Lage, über das gesamte Tastenfeld Texte stressfrei einzugeben. Jede Lektion besteht neben kurzen Griffübungen aus einer gründlichen Aufbauübung mit verschiedenen Sicherungs-, Wiederholungs- oder Vertiefungsübungen. Wenn man einmal die »Griffwege« beherrscht, steigert sich das Schreibtempo automatisch. Durch das Ansprechen unterschiedlicher Sinne wird das Erlernen des 10-Finger-Tastatschreibens in kürzester Zeit zu einem erfolgreichen Erlebnis.

Bitte mitbringen: Farbstifte in blau, gelb, grün, rot und 1 USB-Stick.

Fragen z. Kursinhalt: 04243 3519

Twistringen

VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a
(Seiteneingang)

Fragen z. Kursinhalt: 04243 3519

Martina Westermann

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 05.04.16, 19:00 Uhr

5 U-Tage, 10 U-Std., 31,00 €, Kleingruppe:

36,00 €, zzgl. 19,95 € für das Lehrbuch.

Kursnummer: 24504001



Bruchhausen- Vilsen



Gesellschaft 201

Kultur 205

Gesundheit 209

Sprachen 217

Computer & Co. 219



Jochen Hestermann

Kleinenborstel 53
27327 Martfeld
Tel. 04255 983663
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
- Süster Kring
- KUK der Samtgemeinde Bruchhausen-Vilsen
- Heimat- und Kulturverein EULE e. V., Schwarme
- Samtgemeinde Bruchhausen-Vilsen
- Heimatverein Engeln
- DEV (Deutscher Eisenbahn-Verein)



Bitte nutzen Sie insbesondere die Parkplätze »Busbahnhof« und »Forum Oberschule« für Vorträge und sonstige Kurse.

Gesellschaft



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 zum Arbeitskreis unter Tel. 04253 92011 Fragen z. Kursinhalt: 04253 92016

Bruchhausen-Vilsen

Gemeindehaus Vilsen
Peter Henze / Vera Henze
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 05.02.16, 16:00 Uhr
20 U-Tage, 60 U-Std., entgeltfrei
Arbeitskreis
Kursnummer: 04106123

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 historische 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
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 03.02.16, 18:30 Uhr
30 U-Tage, 60 U-Std., entgeltfrei
Arbeitskreis
Kursnummer: 04100024

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.

Falls Teilnehmende vorher eine Fahrt mit der Museumsbahn machen möchten, um 16:00 Uhr sind sie wieder zurück. Fragen z. Kursinhalt: 04255 983663

Bruchhausen-Vilsen

Bahnhof 1
Jochen Hestermann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 04.06.16, 16:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 5,00 €
Exkursion
Kursnummer: 04110010

Jakobsweg – Spaniens bekanntester Wanderweg

In Zusammenarbeit mit KuK Bruchhausen-Vilsen – Eine Multivisionsshow

Jakobswege gibt es viele in Europa. Die meisten treffen in Frankreich aufeinander und in dem kleinen Ort St. Jean-Pied-de-Port in den Pyrenäen beginnt der berühmteste Teil des Jakobsweges. Seit 1.200 Jahren pilgern die Menschen von hier nach Santiago de Compostela, wo sich das Grab des heiligen Jakobus befinden soll. Zwischen den Pyrenäen und Galicien wechseln sich eindrucksvolle Landschaften ab, in die Kirchen, Klöster und Burgruinen eingebettet sind. Mehrere Pässe mit kilometerlangen Anstiegen sind zu überwinden – atemberaubende Ausblicke entschädigen für die Qual.

Bruchhausen-Vilsen

Schulzentrum, Forum, Auf der Loge 5
Matthias Hanke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 18.02.16, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €
Vortrag
Kursnummer: 04110001

Mein Garten im neuen Jahr

Zier- oder Nutzgarten

Rosenschnitt, Düngung, Ziergehölze, Pflege, Schnitt; Versorgung der Kübelpflanzen (Rückschnitt, Düngung), Aussaat von Sommerblumen; Vorbereitungen für die Frühjahrspflanzung im Gemüsegarten: Frühkultur, Nachfolgekultur; »Wer« mit »Wem« im Gemüsegarten (Verträglichkeit der Pflanzen untereinander); Rasen: erster Schnitt, vertikutieren, Düngung
Fragen z. Kursinhalt: 04277 364

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus (Küche),
Bahnhofstraße 55
Wolfgang Marquardt
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 20.02.16, 14:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 9,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: 04114002

Obstbaumschnitt in Theorie und Praxis

Anhand von 10 goldenen Schnittregeln werden wir den Ertragsobstbaumschnitt besprechen und anschließend in der Praxis an jungen wie auch an alten Obstbäumen durchführen. Theorie am ersten Abend, Praxis an einem Samstag je nach Witterung und gemeinsamer Absprache in der Baumschule Uepsen.
Fragen z. Kursinhalt: 04253 800622

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Dr. Ute Hoffmann-Deterding
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 17.03.16, 19:00 Uhr
2 U-Tage, 10 U-Std., 39,00 €
Kursnummer: 04114001

Das Grönländische Inlandeis – Seine Geheimnisse und seine Erforschung

Grönland, die größte Insel unserer Erde, ist etwa sechs mal so groß wie Deutschland. 81 % von Grönland sind mit bis zu 3000 Meter dickem Eis bedeckt. Für die Ureinwohner Grönlands, die Inuit, war das Inlandeis früher ein Ort des Unheimlichen, den man nicht betreten wollte. Erst 1888 wurde das Inlandeis erstmalig von dem Norwegen Nansen durchquert. Heute finden wir Grönland immer wieder in den Schlagzeilen; denn das Inlandeis verliert alljährlich mehr Eis als durch neuen Schnee ersetzt wird. In seinem Vortrag wird Dr. Hans Oerter, der 25 Jahre an dem renommierten Alfred-Wegener-Institut, Helmholtz-Zentrum für Polar- und Meeresforschung in Bremerhaven als Glaziologe (Eisforscher) gearbeitet und an zehn wissenschaftlichen Expeditionen nach Grönland teilgenommen hat, anschaulich davon berichten wie das Inlandeis allmählich erforscht wurde, was in seinem Innern an Klimainformation über die vergangenen 130 000 Jahre gespeichert ist und wie stark die Eisschmelze den Meeresspiegel heute beeinflusst.

Bruchhausen-Vilsen

Die Scheune, Brautstr. 16
Dr. Hans Oerter
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 01.03.16, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €
Vortrag
Kursnummer: 04101001



Gartenteiche

Der Traum vom Wasser im eigenen Garten gewinnt immer mehr an Bedeutung. An diesem Abend werden verschiedene Teichtypen wie Bachläufe, Biotope, Goldfisch- und Koiteiche vorgestellt. Anschaulich wird dargestellt, welche Fehler eventuell schon bei der falschen Planung der Anlage entstehen und wie der Kauf von teuren Filteranlagen oder der Einsatz von Chemikalien vermieden werden kann. Weitere Themen wie die Winterpflege, Probleme wie Algenwachstum und Fischsterben sollen angesprochen werden. Die Teichanlage soll schließlich ein Ort der Entspannung und der Freude sein.

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Manfred Ahrens
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 14.03.16, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €
Kursnummer: 04114003

»Familienstellen« – Was ist das?

Verstrickungen in (Familien-) Systemen erkennen und verstehen

Durch systemische Aufstellungen, bekannt auch als »Familienaufstellungen«, werden komplexe Situationen deutlich und sichtbar gemacht, die in der Familie, in der Partnerschaft, im eigenen Körper, im Beruf oder im Betrieb oder im persönlichen Wohlbefinden zu Problemen führen können. In dieser Veranstaltung erfahren Sie, welche Gesetzmäßigkeiten in (Familien-) Systemen wirken, welche Verstrickungen häufig auftreten, welche Muster sich generationsübergreifend gern wiederholen. Wie funktioniert eine Familienaufstellung? Welche Themen und Probleme können dadurch angeschaut und womöglich gelöst werden? Viele Fragen zur Aufstellarbeit werden an diesem Abend beantwortet. Daneben gibt es kleine Übungen zum Thema. Sind Sie neugierig geworden?
Fragen z. Kursinhalt: 04245 95045

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Marie-Luise Bohlsen
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 04.04.16, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,50 €
Vortrag
Kursnummer: 04107003

»Wie sage ich es anders? – Gewaltfreie Kommunikation mit Kindern« – Eltern zwischen Macht und Ohnmacht

In Kooperation mit dem »Stephansstift«

Wie können Erwachsene und Kinder sich im Alltag und in Konfliktsituationen respektvoll und wertschätzend begegnen? Gewaltfreie Kommunikation regt an, sich ehrlich und klar auszudrücken, sich in den anderen hineinzusetzen. Indem Sie ihren Ärger »gewaltfrei« ausdrücken, erhöhen Sie die Chance, verstanden zu werden und das zu erhalten, was sie brauchen. Anja Kenzler zeigt in ihrem Vortrag die Grundlagen der gewaltfreien Kommunikation auf. Dabei geht sie besonders auf den Erziehungsalltag mit Kindern ein und zeigt wie man Konflikte lösen kann.
Fragen z. Kursinhalt: 0421-5578899

Bruchhausen-Vilsen

Schulzentrum, Forum, Auf der Loge 5
Anja Kenzler
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 10.03.16, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 2,00 €
Kursnummer: 04106004

»Schwierige Kinder?« – Eltern zwischen Macht und Ohnmacht

Förderliches Verhalten im Umgang mit Kindern, die besonders viel Aufmerksamkeit brauchen – In Kooperation mit dem »Stephansstift«

Kinder zeigen unterschiedliches Verhalten, um mit schwierigen Situationen zurechtzukommen. Manchmal führt ihr Verhalten zu Problemen in der Familie oder Schule. Diese besonderen Verhaltensweisen for-

dern uns in der Erziehung heraus oder beeinträchtigen das (schulische) Lernen des Kindes. In diesem Vortrag soll aufgezeigt werden, was zu diesem Verhalten geführt hat und wie Eltern günstig darauf reagieren können, damit das Zusammenleben wieder leichter wird. Allgemeines zur Entwicklung von Verhalten soll ebenfalls vermittelt werden.
Fragen z. Kursinhalt: 04251-983980

Bruchhausen-Vilsen

Schulzentrum, Forum, Auf der Loge 5
Jutta Mack
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 12.05.16, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 2,00 €
Kursnummer: 04106003

Vom Fühlen und intelligenten Gefühlen

Wie wir mit unseren Gefühlen umgehen

Gefühle sind die 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. Anmeldung erforderlich.

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Jean-Paul Beffort
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 17.02.16, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 9,00 €
Vortrag
Kursnummer: 04107001

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 – Beziehungen als Spiegel zu sich selbst – Freundschaft, Liebe und Projektion – Das Männliche und das Weibliche.

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Jean-Paul Beffort
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 20.04.16, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 9,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: 04107007



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 Stanislav 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, 18.05.16, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 9,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: 04107002

Kontakt zum inneren Kind

Wir alle tragen ein inneres Kind in uns, ein Teil unserer Persönlichkeit, der sich in Spontaneität, Kreativität, Neugierde, Abenteuerlust, Instinkt, Unschuld und Empfindungsfähigkeit zeigt. Durch viele verschiedene Erfahrungen in der Kindheit wird dieser Teil der Persönlichkeit in zwei Teile gespalten. Ein Teil beginnt zu kontrollieren und vernünftig zu sein (der Erwachsene), der andere Teil muss sich zurückhalten. So geht uns ein wesentlicher Teil an Lebendigkeit verloren. In diesem Tagesseminar werden wir über Fantasiereise, Inneren Dialog und Bewegung dem inneren Kind begegnen und lernen, den Kontakt mit ihm aufrecht zu halten. Termine: Sa., 9:30 – 17 Uhr, So., 9:30 – 15 Uhr;
Bitte mitbringen: Decke, Kissen, bequeme Kleidung und Malutensilien.

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Gesundheitsraum,
Bahnhofstraße 55
Jean-Paul Beffort
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 21.05.16, 9:30 Uhr
2 U-Tage, 14 U-Std., 52,50 €,
Kleingruppe: 62,50 €
Wochenendseminar
Kursnummer: 04107005

Ausbildung zum Freiwilligen Müller/zur Freiwilligen Müllerin

In Zusammenarbeit mit Mühlenvereinigung Niedersachsen-Bremen 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. Gelehrt werden der sichere Umgang mit der Mühle in allen Jahreszeiten und unterschiedlichen Witterungsbedingungen. Materialkosten übernimmt die Mühlenvereinigung Niedersachsen-Bremen.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 780146

Bruchhausen-Vilsen

Wassermühle, Bruchmühlen Nr. 2
Hans-Hermann Bohlmann / Johann Hüneke / Rüdiger Heßling / Gerhard Krutschinna
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 26.03.16, 10:00 Uhr
24 U-Tage, 160 U-Std., 360,00 €
Kursnummer: 04111001



Die Fehsenfeldsche Mühle in Martfeld

Foto: Helmut Seger, www.staedte-fotos.de

Kultur



»Freund sein, Bruder sein, lieben...«

**Ein literarisch-musikalischer Abend über Vincent und Theo van Gogh
Von und mit Ulrike Fertig und Thomas Carstensen, Musik: Phillip Wentrup (Cello)
in Kooperation mit KUK Bruchhausen-Vilsen**

Vincent van Gogh (1853 – 1890) ist einer der größten Maler der Kunstgeschichte, der in ländlicher Abgeschiedenheit seine legendären Meisterwerke schuf – Bilder, die auch erschütternde Dokumente seines Ringens um das seelische Gleichgewicht sind. »Er kämpft allein in tiefer Nacht«, schrieb ein Kunstkritiker kurz vor Vincents Tod. Doch Vincent van Gogh stand nicht allein in seinem Kampf. Er war immer eng verbunden mit seinem jüngeren Bruder Theo, der Vincent zeitlebens finanziell und moralisch unterstützt hat. Ohne Theo van Gogh hätte es den weltberühmten Künstler Vincent nie gegeben. Und so schreibt er auch seinem Bruder Theo voller Dankbarkeit: »Meine Bilder sind von uns beiden geschaffen.«

Begleitet vom virtuosen Cellisten Phillip Wentrup entwerfen Ulrike Fertig und Thomas Carstensen das bewegende Bild einer außergewöhnlichen Bruderliebe, die in die Kunstgeschichte einging.

Bruchhausen-Vilsen

Schulzentrum, Forum, Auf der Loge 5

Dr. Hans-Thomas Carstensen

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

So, 24.04.16, 17:00 Uhr

1 U-Tag, 3 U-Std., 10,00 €

Keine Ermäßigung möglich.

Vortrag

Kursnummer: 04203001

Aquarell-Malerei

Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Nicht auf der Suche nach dem Licht, aber auf der Suche danach, es darzustellen, ist das Aquarell ein besonderes Medium. Es ist der Anfang und die Krone der Malerei und nach einfachen und klaren Regeln zu erlernen. Die Lust am Malen reicht dafür als Voraussetzung. Erleben Sie, wie entspannend malen sein kann.

Material: kl. Aquarellkasten, 6 oder 12 Farben (Farbempfehlung wird in der ersten Stunde gegeben), Aquarellblock oder einzeln aufgezoogenes Papier, weicher Schwamm, Bleistift B oder 2B, Radiergummi, 3 bis 4 Aquarellpinsel
Fragen z. Kursinhalt: 04247 433

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55

Reinhold Contzen

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Do, 11.02.16, 19:00 Uhr

6 U-Tage, 12 U-Std., 30,00 €

Kursnummer: 04205002



Der Wortwecker – Frischekurs für die Sprache, siehe Seite 16.

Vincent van Gogh

Acrylmalerei: Natur

Das Thema »Natur« soll im Mittelpunkt unserer Malaktivitäten stehen. Motive können Blumen oder Bäume, aber auch Landschaftsansichten sein. Reizvoll kann es auch sein, nach mitgebrachten Fundstücken, Muscheln, Ästen, Zapfen oder anderen Naturobjekten zu malen. Wir arbeiten nach (eigenen) Fotografien, Vorlagen aus der Kunstgeschichte oder Objekten. Grundlagen wie Perspektive, Bildaufbau sowie Licht- und Schattensetzung werden anhand der Motive erlernt. Anfänger/innen und Fortgeschrittene sind willkommen.

Materialkosten: 6,00 €. Papier, Pinsel und Farben werden von der Kursleiterin gestellt. Leinwände müssen bei Bedarf selbst mitgebracht werden.

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Gesundheitsraum, Bahnhofstraße 55

Cordula Kagemann

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Sa, 02.04.16, 09:30 Uhr

1 U-Tag, 8 U-Std., 24,00 €,

Kleingruppe: 29,00 €

Tagesseminar

Kursnummer: 04205006

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, Wasserspritziere, Stiftebecher, Kresseschälchen, ein Herd, auf dem man sogar kochen kann und vieles mehr. Alle getöpften Stücke können farbig glasiert werden, sind lebensmittelfest, spülmaschinenfest und dicht. Es entstehen Materialkosten. Das Entgelt bezieht sich auf einen Erwachsenen und ein Kind. 2. Kind zahlt 10 €.

Termine: 18.02., 25.02., 03.03. und 17.03.16. Am 07.04.16 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, 18.02.16, 16:00 Uhr

4 U-Tage, 13 U-Std., 45,50 €

Keine Ermäßigung möglich.

Kursnummer: 04206005

Faszination Papier

Papierschöpfen in historischem Ambiente

Der Rohstoff für unsere Papiere besteht aus verschiedenen einheimischen Pflanzen, die den Papieren ihre eigene, unverwechselbare Struktur und Farbgebung verleihen. Zusätzlich können Blüten, Blätter, Stoffreste, Seidenfäden und viele andere Materialien eingeschöpft werden, so dass Sie Ihr individuelles Schmuck-, Umschlag- und Schreibpapier herstellen können. Mit einem speziellen Schöpfsieb können Sie auch eigenes Visitenkartenpapier schöpfen. Die von Ihnen dabei erlernte Technik der Papierherstellung ist in vereinfachter Form auch bei Ihnen zu Hause umsetzbar.

Materialkosten: 8,00 €

Fragen z. Kursinhalt: 04251 670600

Bruchhausen-Vilsen

Wassermühle, Bruchmühlen Nr. 2
Gisela Große Frie

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Sa, 21.05.16, 09:00 Uhr

1 U-Tag, 9 U-Std., 31,50 €,

Kleingruppe: 36,50 €

Tagesseminar

Kursnummer: 04212001

Bildhauerkurs

Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Mit Formen ausdrücken, wofür man keine Worte findet, das ist das Ziel des Kurses. Der weiche Ton in den Händen lockt die Kreativität heraus und macht das Lernen leicht. Darum geht es: Aufbautechnik, Abbautechnik und am Ende das Bildhauern in Stein. Natürlich sind auch viele kleine Tipps und Tricks dabei, die in der jahrelangen Erfahrung im Umgang mit dem Material entstehen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, aber auch nicht hinderlich.

Es wird in einer Kleingruppe gearbeitet. Bitte geeignete helle Arbeitskleidung und ein Handtuch mitbringen. Es entstehen Materialkosten

Fragen z. Kursinhalt: 04252 7689105

Bruchhausen-Vilsen

Atelier Rosenbaum, Homfelder Str. 2
Karin Rosenbaum

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Do, 04.02.16, 18:00 Uhr

9 U-Tage, 27 U-Std., 108,00 €

Kursnummer: 04206001



Seifen sieden

Seifen selbst gerührt – aber wie? Es wird Seife im »Kaltverfahren« hergestellt. Bitte Schutzkleidung und Seifenformen mitbringen. Es entstehen Materialkosten von ca. 15,00 €.
Fragen z. Kursinhalt: 04252 2470

Bruchhausen-Vilsen

Haus Familie Mewes, Maidamm 10
Christiane Mewes
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 06.08.16, 14:30 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 17,50 €
Keine Ermäßigung möglich.
Tagesseminar
Kursnummer: 04212002

Fotografie für Eisenbahn-Fans

In Kooperation mit dem Deutschen Eisenbahn-Verein Bruchhausen-Vilsen

Auswahl der geeigneten Blende für das jeweilige Motiv und Bildgestaltung. Für diesen Workshop ist jede Kamera, ob Kompakt, System oder Spiegelreflex geeignet. Den größten fotografischen Spielraum gewähren die beiden letztgenannten.
So, 05.06.16, 11:30 – 16:30 Uhr Theorie und Praxis (Bahnhof)
Mo, 13.06.16, 18:30 – 20:00 Uhr Bildbesprechung
Kamera -Bedienungsanleitung sowie leere Chips und volle Akkus mitbringen. Treffen am Bahnhof in Bruchhausen-Vilsen um 11:30 Uhr, wo wir ab 12:00 Uhr bis zur Abfahrt des Zuges auf dem Betriebsgelände und in der Werkstatt unter Betreuung Fotos machen dürfen. Abfahrt nach Asendorf um 14:15 Uhr, 20 Min. Pause, dann Rückfahrt nach Bruchhausen-Vilsen. Die Zugfahrt kostet 9,00 € zusätzlich. Ankunft in Bruchhausen-Vilsen um 15:15 Uhr. In der Abschlussrunde im Garten-Bahncafé »Volldampf« hinter dem Bahnhof können wir die Miniatur-Eisenbahn fotografieren.
Fragen z. Kursinhalt: 04243 942143

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Linda Peinemann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
So, 05.06.16, 11:30 Uhr
2 U-Tage, 8 U-Std., 28,00 €,
Kleingruppe: 33,00 €
Kursnummer: 04211003

Tierfotografie – »Zoo am Meer« in Bremerhaven

Workshop für Einsteiger/-innen und Fortgeschrittene

Entdecken Sie die aufregende Tierwelt im Zoo am Meer. Hier kommt man hautnah mit der Kamera an die Tierwelt heran.
Workshop-Inhalt: Auswahl der geeigneten Blende für das jeweilige Motiv, das Zusammenspiel von Zeit und Blende anhand von Bildbeispielen, Bildgestaltung, Verhaltensregeln beim Fotografieren von Tieren sowie Ausrüstungsberatung.
Für die Zoo-Fotografie ist jede Kamera, ob Kompakt, System oder Spiegelreflex geeignet. Den größten fotografischen Spielraum gewähren die beiden letztgenannten mit einem Tele/Zoom-Objektiv.
Praxis: Wir sind unterwegs, bitte entsprechende Kleidung anziehen.
Mo, 13.06.16, 18.30 – 20:00 Uhr Theorie
Sa, 18.06.16, 9.00 – 17:00 Uhr Praxis
Di, 28.06.16, 18:30 – 20:00 Uhr Bildbesprechung
Am Theorie-Abend werden Fahrgemeinschaften organisiert, zzgl. Eintritt Zoo: 8,50 €
Bitte ggf. Pausenbrot und Getränke mitbringen.
Fragen z. Kursinhalt: 04243 942143

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus (Küche),
Bahnhofstraße 55
Linda Peinemann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 13.06.16, 18:30 Uhr
3 U-Tage, 16 U-Std., 52,00 €,
Kleingruppe: 62,00 €
Kursnummer: 04211007



Erste Schritte: Wie funktioniert meine Kamera?

Fotografie für Einsteiger/-innen

Im Workshop werden die wichtigsten Bedienelemente vorgestellt, damit man erst einmal Sicherheit im Umgang mit der eigenen Kamera gewinnt. Sie lernen, die Wahl des Programms bzw. der Blende und den Schärfepunkt richtig einzusetzen. Endlich wird das im Bild wirklich scharf, was scharf werden soll. Sie erfahren Grundsätzliches zu Schärfentiefe, Belichtungszeiten und dem Iso-Wert.
Bitte mitbringen: Eigenen Fotoapparat: Jede Kamera, ob Kompakt, System oder Spiegelreflex ist geeignet, Bedienungsanleitung, leere Chips, volle Akkus und Stativ (falls vorhanden). Nach einer theoretischen Einführung werden die Tipps direkt in die Praxis umgesetzt, nach der Praxis-Session findet eine Bildbesprechung statt. Wir sind unterwegs, bitte entsprechende Kleidung anziehen. Bitte ggf. Pausenbrot und Getränke mitbringen.
Manuskriptkosten 2,50 €
Fragen z. Kursinhalt: 04243 942143

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Gesundheitsraum,
Bahnhofstraße 55
Linda Peinemann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 02.07.16, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 9 U-Std., 31,50 €, Kleingruppe: 36,50 €
Tagesseminar
Kursnummer: 04211008



Stricken

Stricken liegt immer noch voll im Trend, kein Wunder, denn mit diesem Hobby können Sie einfach und schnell wunderschöne Modelle, für sich selbst, Ihre Familie oder Freunde gestalten. Ob Socken, Mützen, Schals, andere schöne Accessoires oder raffinierte Bekleidung, egal. Mit Einsatz von Stricknadeln und tollen farbigen Strickgarnen setzen Sie auf jeden Fall individuelle Akzente. Sie erhalten Anregungen und Hilfestellung für das Fertigen modischer Accessoires.

Bitte mitbringen: Wolle, Stricknadeln (verschiedene Stärken je nach Strickgarn), evtl. Nadelspiel zum Sockenstricken, Sockenstrickgarn.

Fragen z. Kursinhalt: 04240 9613288

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Evelyn Kühnel

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mo, 01.02.16, 19:00 Uhr
5 U-Tage, 10 U-Std., 22,00 €,
Kleingruppe: 27,00 €
Kursnummer: 04213006

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. Anfänger/-innen sind willkommen. Der Einführungsabend (Do 03.03.16, 19:00 – 19:45 Uhr) ist Bestandteil des Kurses
Bitte mitbringen: Stoffschere, Papierschere, Maßband, Stecknadeln, Nähgarn, Bleistift, Handnähnaedel, Schneiderkreide und Stoffreste für Nähübungen.

Fragen z. Kursinhalt: 04240 9613288

Bruchhausen-Vilsen

Schulzentrum, Handarbeitsraum,
Auf der Loge 5
Evelyn Kühnel

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 03.03.16, 19:00 Uhr
7 U-Tage, 22 U-Std., 55,00 €,
Kleingruppe: 65,00 €
Kursnummer: 04214007

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 aber 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
Di, 26.01.16, 08:45 Uhr
8 U-Tage, 32 U-Std., 80,00 €,
Kleingruppe: 90,00 €
Kursnummer: 04214002

Zuschneiden und Nähen

Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Kein Unterricht in den Osterferien.
Fragen z. Kursinhalt: 04253 909242

Bruchhausen-Vilsen

Oberschule, Auf der Loge 5, Textilraum
Marianne Bischoff

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 03.02.16, 16:00 Uhr
8 U-Tage, 32 U-Std., 80,00 €,
Kleingruppe: 90,00 €
Kursnummer: 04214004

Zuschneiden und Nähen

Nähwoche in den Osterferien

Auch Anfänger/-innen sind willkommen, Nähmaschinenkenntnisse sollten vorhanden sein. 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, 21. – Fr, 25.03.16,
je 09:00 – 18:30 Uhr
5 U-Tage, 50 U-Std., 125,00 €,
Kleingruppe: 135,00 €
Kursnummer: 04214001

Welche Farben stehen mir?

Farb- und Typberatung

Sind Sie auch manchmal unsicher beim Einkaufsbummel und wollen endlich auch mal andere Farben tragen? Für Mode und Farbe ist es nie zu spät. In diesem Seminar erfahren Sie, ob Sie ein Frühlings-, Sommer-, Herbst- oder Wintertyp sind und ob die schicke neue Modefarbe vielleicht auch etwas für Sie ist. Die Farbberatung ist mode- und altersunabhängig. Mit den für Sie stimmigen Farben fühlen Sie sich wohler und sicherer. Lassen Sie sich inspirieren und Lust machen auf Veränderung.

Bitte Schreibzeug mitbringen.

Materialkosten: 2,50 €.

Es wird in einer Kleingruppe gearbeitet.

Fragen z. Kursinhalt: 04221 71169

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Hanna Behrens

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Sa, 20.02.16, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 9 U-Std., 35,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: 04214702



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.

Psychosomatische Krankheiten und ihre Ursachen

Vortrag mit kleinen Übungen

Das Leben ist eine Kunst. Der Mensch kann nur dann in Harmonie mit sich und seiner Umwelt leben, wenn sich Körper, Geist und Seele im Gleichgewicht befinden. Seelisch bedingte Störungen können in unserem Körper organische Leiden verursachen: Magengeschwüre und Herzbeschwerden sind hierfür eine typische Erscheinung. Im Vortrag werden die Wechselwirkungen zwischen äußeren Belastungen wie Ärger, Stress und körperlichen Veränderungen aufgezeigt. Es werden Übungen gezeigt, wie Sie die psychische Widerstandsfähigkeit stärken und dadurch besser mit belastenden Faktoren umgehen können.

Fragen z. Kursinhalt: 04432 353

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Gesundheitsraum,
Bahnhofstraße 55
Nepal Lodh

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 03.05.16, 18:30 Uhr

1 U-Tag, 3 U-Std., 12,00 €

Keine Ermäßigung möglich.

Vortrag

Kursnummer: 04301016

Sich abgrenzen – gut für sich sorgen – gesund bleiben

Vortrag mit praktischen 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? 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. Im Vortrag werden diese Fragestellungen behandelt und Lösungsmöglichkeiten aufgezeigt. Kleine Übungen dienen der Veranschaulichung und Vertiefung.

Kleine Übungen dienen der Veranschaulichung und Vertiefung.

Wir bitten um Anmeldung.

Fragen z. Kursinhalt: 04202 500085

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Frauke Schulte

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mo, 02.05.05, 19:30 Uhr

1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €

Keine Ermäßigung möglich.

Vortrag

Kursnummer: 04304001

Shiatsu – achtsame Hände

Basis- und Kennenlernkurs für Frauen

Durch ausgesuchte Akupressur Punkte, die mit Daumen und Handballen berührt werden, ist es möglich auf ganzheitliche Weise, blockierte und stagnierte Energie wieder in Fluss zu bekommen. Ganzheitlich bedeutet: auf körperlicher, emotionaler und seelischer Ebenen kann durch achtsame Berührung Lösung und Wohlfühlen gefördert werden. Einfache Übungen für die Selbstregulation, Dehn- und Spürübungen für den Rücken und Nacken werden einzeln, paarweise und in kleinen Gruppe ausgeführt.

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Gesundheitsraum,
Bahnhofstraße 55

Gisela Schöller

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

So, 28.02.16, 10:00 Uhr

1 U-Tag, 8 U-Std., 24,00 €,

Kleingruppe: 29,00 €

Tagesseminar

Kursnummer: 04301702

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.

Kein Unterricht in den Osterferien.
Fragen z. Kursinhalt: 04247 762

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Gesundheitsraum,
Bahnhofstraße 55
Helga von Glahn
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 04.02.16, 18:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 04301003

Taijiquan – Einführungskurs

»Wer Taijiquan übt, wird geschmeidig wie ein Neugeborenes, kraftvoll wie ein Holzfäller und gelassen wie ein Weiser« (chinesisches Sprichwort). Die äußere Form des Taijiquan sind fließende, harmonische Bewegungen, die auf langsame Weise, ohne Anstrengung, in gesammelter Aufmerksamkeit und gelassene Haltung ausgeführt werden. Dabei liegen die Hauptaspekte auf Gesundheit, Meditation und Selbstverteidigung. Allein das Üben aus gesundheitlichen Gründen hat unweigerlich positive Auswirkung und empfiehlt sich für erwachsene Menschen jeden Alters. Wir beginnen mit dem Üben des 1. Teils der Kurzform nach Professor Cheng Man Ching in der Tradition des Yang-Stils.
Fragen z. Kursinhalt: 04253 1645

Asendorf

Lichtkreis, Heithüser Weg 22
Elisabeth Bencic
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 04.02.16, 17:15 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 72,00 €,
Kleingruppe: 82,00 €
Kursnummer: 04301024

Hatha-Yoga für Alle

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, Gesundheitsraum,
Bahnhofstraße 55
Kerstin Carstens
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 09.03.16, 19:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €,
Kleingruppe: 60,00 €
Kursnummer: 04301036

Hatha-Yoga – zum Ausprobieren und Energie tanken

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte, die mit leichten Übungen und Entspannungstechniken frische Energie tanken möchten.
Fragen z. Kursinhalt: 04241 970788

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Gesundheitsraum,
Bahnhofstraße 55
Kerstin Carstens
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 09.04.16, 10:30 Uhr
4 U-Tage, 10 U-Std., 25,00 €,
Kleingruppe: 30,00 €
Kursnummer: 04301035

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, Gesundheitsraum,
Bahnhofstraße 55
Susanna Kamp
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 09.02.16, 19:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 76,80 €,
Kleingruppe: 86,80 €
Kursnummer: 04301021

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Gesundheitsraum,
Bahnhofstraße 55
Susanna Kamp
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 10.02.16, 17:45 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 76,80 €,
Kleingruppe: 86,80 €
Kursnummer: 04301002

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Gesundheitsraum,
Bahnhofstraße 55
Susanna Kamp
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 10.02.16, 10:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 76,80 €,
Kleingruppe: 86,80 €
Kursnummer: 04301006

Asendorf

Lichtkreis, Heithüser Weg 22
Susanna Kamp
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 11.02.16, 19:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 76,80 €,
Kleingruppe: 86,80 €
Kursnummer: 04301025

Asendorf

Lichtkreis, Heithüser Weg 22
Susanna Kamp
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 26.05.16, 19:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 76,80 €,
Kleingruppe: 86,80 €
Kursnummer: 04301026

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.

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Gesundheitsraum,
Bahnhofstraße 55
Gisela Panzer
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 11.02.16, 09:00 Uhr
11 U-Tage, 22 U-Std., 61,60 €,
Kleingruppe: 71,60 €
Kursnummer: 04301028

Entspannungstechniken und Bewusstseinschulung

Eine umsichtige Herangehensweise prägt diesen Kurs. Der Unterricht beinhaltet Elemente aus ganzheitlichem Yoga, Tanz, Klang und Meditation und baut eine Brücke zwischen traditionellen Übungssystem und Erkenntnissen aus Medizin, Bewegungslehre und Psychologie.

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Gesundheitsraum, Bahnhofstraße 55

Irene Gorenc

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Do, 11.02.16, 19:45 Uhr

10 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €,

Kleingruppe: 60,00 €

Kursnummer: 04301001

Autogenes Training

Autogenes Training ist die von Prof. J. H. Schulz entwickelte Selbstentspannungsmethode, mit der unter Zuhilfenahme der eigenen Vorstellungskraft die körperliche und psychische Gesundheit gefördert werden kann. Autogenes Training ist relativ leicht zu lernen und kann gut zu Hause geübt werden. Meistens tritt innerhalb kürzester Zeit schon ein spürbarer Erfolg ein. Das »AT«, wie es genannt wird, verhilft zu Entspannung und dient allgemein der Stressreduktion.

Fragen z. Kursinhalt: 01522 7371933

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Gesundheitsraum, Bahnhofstraße 55

Simone März

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mo, 22.02.16, 20:00 Uhr

8 U-Tage, 16 U-Std., 40,00 €,

Kleingruppe: 50,00 €

Kursnummer: 04301032

Klangvolle Abende mit Klangschalen – gesundheitsfördernd und entspannend

Kennenlernen der Klangschalen und Vorstellen der Klangmethode mit ihrer ganzheitlichen Wirkung. Jeder Abend endet mit einer Klangreise.

Fragen z. Kursinhalt: 04252 938238

Uenzen

Klangraum, Ortheide 29

Mareile Wäger

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Do, 14.04.16, 19:00 Uhr

3 U-Tage, 9 U-Std., 27,00 €,

Kleingruppe: 32,00 €

Keine Ermäßigung möglich.

Kursnummer: 04301014

Präventive Wirbelsäulengymnastik

Fortgeschrittene

In diesem Kursus soll mit zielgerichteten Übungen den häufig auftretenden Rückenbeschwerden vorgebeugt werden. 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. Die Stunden klingen mit kleinen Spielen oder Entspannungsübungen aus.

Fragen z. Kursinhalt: 04253 1551

Asendorf

Grundschule, Bahnhofstr. 6

Anke Schwedler

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mo, 15.02.16, 19:00 Uhr

9 U-Tage, 12 U-Std., 36,00 €,

Kleingruppe: 46,00 €

Kursnummer: 04302001

Asendorf

Grundschule, Bahnhofstr. 6

Anke Schwedler

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mo, 15.02.16, 20:00 Uhr

9 U-Tage, 12 U-Std., 36,00 €,

Kleingruppe: 46,00 €

Kursnummer: 04302002

Präventive Wirbelsäulengymnastik für Frauen

Fragen z. Kursinhalt: 04253 1551

Asendorf

Grundschule, Bahnhofstr. 6

Anke Schwedler

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mo, 15.02.16, 07:30 Uhr

9 U-Tage, 12 U-Std., 36,00 €,

Kleingruppe: 46,00 €

Frauen

Kursnummer: 04302003

Schnuppertag: Beckenbodentraining für Frauen

Für viele Frauen ist ihr Beckenboden ein eher unbekanntes Körpergebiet. Doch wussten Sie, dass der Beckenboden mitverantwortlich ist für Ihr Körpergefühl, Ihre Haltung, Ihre Figur und somit für Ihr inneres und äußeres Erscheinungsbild? Bei vielen Frauen – und auch schon bei jungen – ist der Beckenboden zu schwach. Häufig kommt es zur Senkung der Blase/ Gebärmutter. So ist Inkontinenz – unfreiwilliger Harn- oder Stuhlverlust – eines der Hauptsymptome eines kraftlosen Beckenbodens. Erfahren Sie den Körper als aktive Mitte Ihres Körpers.

Bruchhausen-Vilsen

Frühe Hilfen Hoya – Lebenshilfe Syke gGmbH, Bahnhofstr. 47

Annette Schmalz

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Do, 14.04.05, 17:00 Uhr

1 U-Tag, 5 U-Std., 15,00 €,

Kleingruppe: 20,00 €

Kursnummer: 04302701

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, Gesundheitsraum, Bahnhofstraße 55

Doris Bartels

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 02.02.16, 17:45 Uhr

10 U-Tage, 20 U-Std., 60,00 €,

Kleingruppe: 82,00 €

Kursnummer: 04302014



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, Gesundheitsraum, Bahnhofstraße 55
Doris Bartels
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 05.02.16, 09:00 Uhr
10 U-Tage, 13 U-Std., 39,00 €,
Kleingruppe: 49,00 €
Kursnummer: 04302015

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 Vilser 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, 13.04.16, 18:30 Uhr
5 U-Tage, 10 U-Std., 30,00 €,
Kleingruppe: 35,00 €
Kursnummer: 04302009

In Bewegung kommen – Generation 60 plus

Vielleicht fragen Sie sich, ob Sie zu alt oder zu steif sind? Sie verspüren aber doch Lust, sich wieder mehr zu bewegen – zusammen mit Gleichgesinnten. Sie werden hier das Gefühl bekommen, den eigenen Körper wieder mehr wahrnehmen zu wollen. Sie werden erfahren, dass Sie fitter und

beweglicher werden und auch bleiben. Jede Kurseinheit beginnt mit einem Aufwärmteil nach Musik. Es schließt ein abwechslungsreiches Kräftigungsprogramm für den gesamten Körper an, welches dem Fitnesszustand der Gruppe angepasst ist. Abgerundet wird die Einheit durch Dehnen aller geforderten Muskeln und einer Entspannung. Fragen z. Kursinhalt: 04252 911533

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Gesundheitsraum, Bahnhofstraße 55
Heike Ehlers-Flace
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 01.02.16, 17:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 04302603

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Gesundheitsraum, Bahnhofstraße 55
Heike Ehlers-Flace
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 02.02.16, 08:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 04302601

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Gesundheitsraum, Bahnhofstraße 55
Heike Ehlers-Flace
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 02.02.16, 10:15 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 04302602

Tenniskurs für Erwachsene

In Zusammenarbeit mit der Tennischule 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 kennenlernen. Gespielt wird in der Tennishalle bzw. auf dem Platz. Schläger und Bälle werden gestellt.

Bruchhausen-Vilsen

Tennishalle, Auf der Loge 17
Ingo Ballmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 18.02.16, 17:30 Uhr
4 U-Tage, 4 U-Std., 40,00 €
inkl. Hallennutzung
Kursnummer: 04302007

Bruchhausen-Vilsen

Tennisanlage, Am Bürgerpark 24
Ingo Ballmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 23.05.16, 18:00 Uhr
4 U-Tage, 4 U-Std., 20,00 €
Kursnummer: 04302008

Wassergymnastik

Durch gezielte Übungen im Wasser entspannen, Rücken, Gelenke und Muskulatur entkrampfen. Der Kurs findet in den Ferien nicht statt.

Martfeld

Schwimmhalle
Karin Schröder
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 13.01.16, 07:45 Uhr
13 U-Tage, 13 U-Std., 39,00 €,
Kleingruppe: 49,00 €, zzgl. 19,50 € Eintritt;
Kursnummer: 04302005

Wassergymnastik

Durch gezielte Übungen im Wasser entspannen, Rücken, Gelenke und Muskulatur entkrampfen. Der Kurs findet in den Ferien statt.

Martfeld

Schwimmhalle
Karin Schröder
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 13.01.16, 08:30 Uhr
13 U-Tage, 13 U-Std., 39,00 €,
Kleingruppe: 49,00 €, zzgl. 19,50 € Eintritt;
Kursnummer: 04302006

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, 05.02.16, 13:30 Uhr
19 U-Tage, 25 U-Std., 75,00 €,
Kleingruppe: 85,00 €, zzgl. 38,00 € Eintritt;
Kursnummer: 04302011



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 zum Kanal

So unscheinbar uns die Wegesränder auch begegnen mögen – stecken sie doch voller Energie und Heilkräfte. Lernen Sie die Kräuter und deren Verwendung in Ihrer Umgebung – den Brokser Wiesen – kennen. »Frühjahrskur« mit Kräutersaft, Tee, wildem Pesto und Hildegardbrot.
Fragen z. Kursinhalt: 04252 2470

Bruchhausen-Vilsen

Haus Familie Mewes, Maidamm 10
Christiane Mewes

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Sa, 23.04.16, 10:00 Uhr

1 U-Tag, 3 U-Std., 6,00 €, Kleingruppe:

11,00 € zzgl. 4,00 € für einen Imbiss

Keine Ermäßigung möglich.

Vortrag

Kursnummer: 04307020

Kochen mit Wildkräutern

Nicht nur gegen alles ist ein Kraut gewachsen, sondern auch für jedes leckere Gericht. In diesem Kurs werden heimische Wildkräuter vorgestellt und mit ihnen gekocht. Lassen Sie sich überraschen, wie kreativ man mit Wildkräutern in der Küche sein kann!
Fragen z. Kursinhalt: 04253 338

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus (Küche),

Bahnhofstraße 55

Kerstin Gissel

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Do, 02.06.16, 18:00 Uhr

1 U-Tag, 5 U-Std., 12,50 €,

Kleingruppe: 17,50 €

Kursnummer: 04307016

Kochen mit Kulturkräutern

Es ist Kräuterzeit! Die köstlichsten Kräuter duften in unseren Gärten oder in den Geschäften. Doch, was macht man damit? Diese Frage werden wir mit schmackhaften Gerichten beantworten.
Fragen z. Kursinhalt: 04253 338

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus (Küche),

Bahnhofstraße 55

Kerstin Gissel

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Do, 09.06.16, 18:00 Uhr

1 U-Tag, 5 U-Std., 12,50 €,

Kleingruppe: 17,50 €

Kursnummer: 04307015

Raffiniertes aus bekannten Zutaten

Dieser Kurs soll aufzeigen, was man aus Eiern, Käse, Kakao und anderem abseits des allgemein Bekannten noch so zaubern kann – sei es mediterran wie Caprese mit pochierem Ei oder britisch wie ein Schoko-Pudding, der sich seine Sauce selbst herstellt.
Fragen z. Kursinhalt: 04206 8040353

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus (Küche),

Bahnhofstraße 55

Andreas Hotopp

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 26.01.16, 17:30 Uhr

1 U-Tag, 6 U-Std., 15,00 €

Kursnummer: X04307013

Basiswissen der bürgerlichen Küche 1

In diesem Kurs wollen wir uns mit Gerichten der klassischen bürgerlichen Küche beschäftigen, die zwar altbekannt sind, aber deren grundsätzliche handgemachte Zubereitung vielen mittlerweile nicht mehr geläufig ist: heute Schweinebraten, für den aus dem Bratensatz eine Sauce mit Mehlschwitze hergestellt wird, dazu knackige Bratkartoffeln und frisch gemachter Rotkohl.

Fragen z. Kursinhalt: 04206 8040353

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus (Küche),

Bahnhofstraße 55

Andreas Hotopp

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 24.02.16, 17:30 Uhr

1 U-Tag, 6 U-Std., 15,00 €, Kleingruppe: 20,00 €

Kursnummer: 04307008

Basiswissen der bürgerlichen Küche 2

Im zweiten Teil dieses Kurses geht es wieder um grundsätzliches Küchenwissen – heute um ein klassisches Gulasch mit Kartoffel-Klößen und Krautsalat – natürlich wieder alles frisch handgemacht.

Fragen z. Kursinhalt: 04206 8040353

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus (Küche),

Bahnhofstraße 55

Andreas Hotopp

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 16.03.16, 17:30 Uhr

1 U-Tag, 6 U-Std., 15,00 €, Kleingruppe: 20,00 €

Kursnummer: 04307009

Basiswissen der bürgerlichen Küche 3

Im letzten Teil des Kurses zum Grundwissen der bürgerlichen Küche wollen wir die guten alten Bouletten schön saftig und gleichzeitig kross zubereiten, dazu ein Püree aus Kartoffeln und Möhren sowie Kohlrabi-Stifte in einer Bechamel-Sauce.
Fragen z. Kursinhalt: 04206 8040353

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus (Küche),
Bahnhofstraße 55
Andreas Hotopp
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 19.04.16, 17:30 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 15,00 €, Kleingruppe: 20,00 €
Kursnummer: 04307010

Brot und Aufstriche

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmende mit etwas Erfahrung. Wir backen verschiedene Brotsorten und bereiten abwechslungsreiche Aufstriche zu.
Fragen z. Kursinhalt: 04253 338

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus (Küche),
Bahnhofstraße 55
Kerstin Gissel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 06.04.16, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 12,50 €,
Kleingruppe: 17,50 €
Kursnummer: 04307025

Fingerfood

Lernen Sie abwechslungsreiche, unkomplizierte, kleine Schlemmereien für verschiedene Feiern kennen.
Fragen z. Kursinhalt: 04253 338

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus (Küche),
Bahnhofstraße 55
Kerstin Gissel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 16.02.16, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 12,50 €,
Kleingruppe: 17,50 €
Kursnummer: 04307005

Vegetarische Köstlichkeiten

Gemüse, Pilze, Getreide, Hülsenfrüchte, Milchprodukte, vegetarisches Essen ist abwechslungsreich und lecker, selbst Fleischesser legen inzwischen Mahlzeiten »ohne« ein, aber mit Geschmack! Wir bereiten Vorspeisen, lauter kleine Köstlichkeiten, alle ohne Fleisch aber »schweinelecker«.
Fragen z. Kursinhalt: 01522 7371933

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus (Küche),
Bahnhofstraße 55
Simone März
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 23.02.16, 17:30 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 15,00 €,
Kleingruppe: 20,00 €
Kursnummer: 04307028

Quiches, Tartes und Pasteten

Ob salzig oder süß, herzhaft, pikant oder fein – für jeden Geschmack ist etwas dabei! Sie sind einfach vorzubereiten, auch auf Vorrat, und müssen dann nur noch in den Ofen geschoben werden. Mit einem Salat als Begleitung sind sie ein tolles Essen, als Gastgeschenk zu einer Grillparty, beim Picknick oder als Reiseproviant willkommen. Wir bereiten Pasteten, Quiches und Tartes mit verschiedenen Teigen und Füllungen, von kleinen raffinierten Vorspeisen über herzhaft Hauptgerichte bis zu süßen Desserts.
Fragen z. Kursinhalt: 01522 7371933

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus (Küche),
Bahnhofstraße 55
Simone März
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 01.03.16, 17:30 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 15,00 €,
Kleingruppe: 20,00 €
Kursnummer: 04307036

Eltern kochen mit ihren Kindern (4 – 10 J.)

Das können Sie auch zu Hause? Das stimmt! Aber mit mehreren Gleichgesinnten macht es mehr Spaß! Außerdem gibt es hier Anregungen und Tipps für die ausgewogene Ernährung junger Menschen und vielleicht ein paar neue Ideen.
Fragen z. Kursinhalt: 04253 338

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus (Küche),
Bahnhofstraße 55
Kerstin Gissel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 23.04.16, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 12,50 €/6,25 € (Erw./Ki.)
Kleingruppe: 17,50 €/8,75 € (Erw./Ki.)
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 04307023

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus (Küche),
Bahnhofstraße 55
Kerstin Gissel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 14.05.16, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 12,50 €/6,25 € (Erw./Ki.)
Kleingruppe: 17,50 €/8,75 € (Erw./Ki.)
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 04307026

¡Bueno! Spanische Gerichte im heißen Sommer

Im hoffentlich annähernd iberischen Sommerklima wollen wir uns spanischen Gerichten widmen, die zur Jahreszeit passen: Gazpacho, Huhn in Honig-Chili, Papas arrugadas, Tortilla, Aioli, Mojo-Sauce, Creme Catalan ...

Fragen z. Kursinhalt: 04206 8040353

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus (Küche),
Bahnhofstraße 55

Andreas Hotopp

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 21.06.16, 17:30 Uhr

1 U-Tag, 6 U-Std., 15,00 €, Kleingruppe: 20,00 €

Kursnummer: 04307012

Paris – Rom und zurück

An diesem Abend soll es kulinarisch in italienisch-französische Gefilde gehen - mit einer klassischen französischen Zwiebelsuppe, italienischem Saltimbocca alla Romana mit Gemüse-Risotto und zum Nachtschiff einer frischen Tarte Tatin.

Fragen z. Kursinhalt: 04206 8040353

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus (Küche),
Bahnhofstraße 55

Andreas Hotopp

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 24.05.16, 17:30 Uhr

1 U-Tag, 6 U-Std., 15,00 €, Kleingruppe: 20,00 €

Kursnummer: 04307011

Italienische Landküche

Die italienische Landküche ist einfach, deftig und gut. In diesem Kurs bereiten wir ein köstliches, deftiges Mal zu.

Fragen z. Kursinhalt: 01522 7371933

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus (Küche),
Bahnhofstraße 55

Simone März

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 22.03.16, 17:30 Uhr

1 U-Tag, 6 U-Std., 15,00 €,

Kleingruppe: 20,00 €

Kursnummer: 04307034

Ein italienischer Abend – Con gli amici

Wir kochen ein 3-4-gängiges italienisches Menü.

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus (Küche),
Bahnhofstraße 55

Lionello Brandolino

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mo, 18.04.16, 17:30 Uhr

1 U-Tag, 6 U-Std., 15,00 €,

Kleingruppe: 20,00 €

Kursnummer: 04307000

Traditionelle polnische Küche

Wir wollen gemeinsam polnische Gerichte zubereiten, die für den Alltag aber auch für die traditionellen polnischen Feiertage, mit der ganzen Familie hergestellt werden. Wir kochen ein drei Gänge Menü, das wir dann in einer gemütlichen Runde verzehren werden.

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus (Küche),
Bahnhofstraße 55

Barbara Cudyk

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Sa, 27.02.16, 15:00 Uhr

1 U-Tag, 7 U-Std., 17,50 €,

Kleingruppe: 22,50 €

Kursnummer: 04307031

Russisch-kasachische Küche

Wir wollen ein Festtagsmenü (3 Gänge) kochen und anschließend gemeinsam verzehren. Lasst Euch überraschen!

Fragen z. Kursinhalt: 04253 801702

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus (Küche),
Bahnhofstraße 55

Elisabeth Till

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mo, 22.02.16, 18:00 Uhr

1 U-Tag, 5 U-Std., 12,50 €,

Kleingruppe: 17,50 €

Kursnummer: 04307007

Indische Küche – schmackhaft, bekömmlich

Zusammenstellung eines Menüs, das mit Freunden gemeinsam zubereitet werden kann

Die indische Küche ist ein duftender Schmelztiegel großartiger Kochkünste und Genüsse. Nach einer kurzen Einführung in die indische Kultur und die Vorstellung häufig verwendeter Zutaten, Gewürze und Kräuter wollen wir in 2 Gruppen von jeweils 4-6 Personen ein indisches Essen mit mehreren Gängen zusammenstellen, das leicht zuhause nachgekocht werden kann. Mit einigen wenigen Vorbereitungen am Vorabend, z. B. Marinieren des Fleisches und Einweichen der Hülsenfrüchte lassen sich die Gerichte in ca. 2 Stunden in einer Gruppe fertig stellen. Fragen z. Kursinhalt: 04276 963090



Bio-Lebensmittel direkt ins Haus

Das **Gemüseeabo**

frisch · regional · gesund · bequem

0 42 34 - 94 25 790

Gemüse, Obst, Getränke, Fleisch, Eier, Milchprodukte ...

Bestellen Sie bequem telefonisch oder im Internet:

www.gemueseabo.com **Bioland**

Kochkurs? VHS! Zutaten? Gemüseeabo!

Seit 1997

Die Volkshochschule zeigt Ihnen wie man kocht, so dass es schmeckt. Gute Zutaten garantieren kulinarische Erfolge und Kochen fängt beim Einkauf an: Wir liefern Ihnen frische regionale Bio-Produkte in Spitzenqualität. **Bestellen Sie jetzt unsere Probekiste.**



Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus (Küche),
Bahnhofstraße 55
Doris von Königslöw / Wolfram von
Königslöw
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 11.03.16, 17:00 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 15,00 €,
Kleingruppe: 20,00 €
Kursnummer: 04307030

Kochen macht Spaß – Teilnehmer/-innen stellen »ihre« Lieblingsmenüs vor

Eine freudige Kochgruppe bereitet Menüs eigener Wahl zu. An vier Abenden werden außergewöhnliche Gerichte zubereitet und anschließend verkostigt. Dabei steht den Teilnehmenden eine erfahrene Köchin mit Rat und Tat zur Seite. Neuanmeldungen sind noch möglich, greifen Sie zu und lassen Sie sich überraschen.

Weitere Termine: 17.03., 14.04. und
16.06.2016
Fragen z. Kursinhalt: 01522 7371933

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus (Küche),
Bahnhofstraße 55
Simone März
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 25.02.16, 17:30 Uhr
4 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 04307037

Teambildendes und teamförderndes Kochen in der Gruppe

Gemeinsam Kochen und gemeinsam Essen gilt allgemein als Team fördernde Aktion. Der Aufwand ist überschaubar. Wir bieten Ihnen eine Küche und einen professionellen Koch. Nicht nur die Zubereitung ist eine Aufgabe, sondern auch die Zusammenstellung des Menüs, passend zum Budget, wird mit dem Koch geplant, auf Wunsch auch Bio. Das Thema können sich die Gruppen selber aussuchen, ob Pasta, auf einem italienischen Bauernhof, echte Hamburger oder gar der Bauch von Paris, vieles ist möglich. Die einen schnippeln Gemüse, die anderen schwitzen es an und wiederum andere zaubern ein Dessert. Der Team-Zusammenhalt wird gestärkt und es gibt ein »Gourmet-Menü« zur Belohnung. Der Gaumen wird verwöhnt und eine Verbesserung der teaminternen Kommunikation und Koordination findet statt. Das Wissen, es selbst und im Team gemacht zu haben, gibt einen zusätzlichen Motivationsschub. Zudem haben Sie neue Rezepte für Ihr nächstes Rendezvous. Bitte melden Sie sich als Gruppe für einen der Termine an! Nähere Details unter 0173-63 48 432.

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus (Küche),
Bahnhofstraße 55
Lutz Reimers
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 04.03.16, 17:30 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 120,00 €
Kursnummer: 04307101

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus (Küche),
Bahnhofstraße 55
Lutz Reimers
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 22.04.16, 17:30 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 120,00 €
Kursnummer: 04307102

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus (Küche),
Bahnhofstraße 55
Lutz Reimers
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 03.06.16, 17:30 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 120,00 €
Kursnummer: 04307103



Foto: Thomas Lagies

Lust auf Kochen? Ein Blick in die Küche im Bavendamschen Haus ...

Sprachen



Englisch »Basic Course« 1 – A1

Ein Kurs für Interessierte ohne Vorkenntnisse und für Englisch-Interessierte, die noch einmal ganz neu beginnen möchten. Mittels einer bewährten Mixtur aus Dialogen, inspirierenden Sprechansätzen und informativen Texten lernen Sie die englische Sprache (noch einmal) von Anfang an.

Lehrbuch: Great! A1, Klett-Verlag.
Kein Unterricht in den Ferien.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 936165

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Alejandra López Franco
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 17.02.16, 19:45 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 62,80 €
Kursnummer: 04406001

Englisch 5 – A1

Dieser Kurs ist eine Fortsetzung aus dem Wintersemester und richtet sich an Teilnehmende, die bereits über gute Grundkenntnisse verfügen. Teilnehmende mit entsprechenden Vorkenntnissen sind willkommen.

Immer mehr Menschen jeden Alters benötigen Kenntnisse der englischen Sprache. Sie möchten zum Beispiel in einem englischsprachigen Land Urlaub machen oder haben englischsprachige Freunde bzw. Geschäftspartner, mit denen Sie die Beziehungen auf Englisch pflegen möchten. Themen: Hotel, Bar, Restaurant, Einkauf, Bank, Beruf und vieles mehr. Grammatikvermittlung steht dabei nicht im Vordergrund, der Schwerpunkt liegt auf der mündlichen Verständigung.

Wir arbeiten mit einem Lehrbuch unterstützend, aber nicht ausschließlich.
Lehrwerk: Voyages 1 (alte Version), Unit 12.
Fragen z. Kursinhalt: 04276 9636836

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Isabelle Brengues
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 04.02.16, 15:15 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 62,80 €
Kursnummer: 04406003

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, 09.02.16, 10:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 59,00 €,
Kleingruppe: 69,00 €
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, 09.02.16, 18:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 69,00 €,
Kleingruppe: 79,00 €
Kursnummer: 04406008

Asendorf

»The English Centre«, Alte Heerstr. 53
Teresa Stelter-Diprose
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 10.02.16, 18:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 69,00 €,
Kleingruppe: 79,00 €
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



Bitte beachten Sie auch das »Internationale Sprachencafé« an verschiedenen Terminen im Café der Alten Posthalterei in Syke, Informationen auf Seite 28.

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, 10.02.16, 10:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 69,00 €,
Kleingruppe: 79,00 €
Kursnummer: 04406603

Französisch 3 – A1

Lehrwerk: Voyages 1, Unité 9.
Der Kurs findet in den Ferien statt.
Fragen z. Kursinhalt: 04258 92028

Bruchhausen-Vilsen

Die Scheune, Brautstr. 16
Hannelore Wulfers-Pilz
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 11.02.16, 17:45 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 62,80 €
Kursnummer: 04408002

Französisch – A2

Lehrwerk: Voyages 2, Unité 8.
Der Kurs findet in den Ferien statt.
Fragen z. Kursinhalt: 04258 92028

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Hannelore Wulfers-Pilz
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 08.02.16, 19:45 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 44,00 €,
Kleingruppe: 54,00 €
Kursnummer: 04408003

Italienisch 8 – A2

Neue Teilnehmende mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.
Lehrwerk: Espresso 2, ab Lektion 1.
Kein Unterricht am 04.05.2016 und in den Osterferien.

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Katja Terrasi
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 10.02.16, 17:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 62,80 €
Kursnummer: 04409001

Brasilianisches Portugiesisch 2 – A1

Auch für Interessierte geeignet, die das europäische Portugiesisch kennenlernen möchten.

Lehrwerk: Oi Brasil.
Fragen z. Kursinhalt: 04253 800662

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Luciana Claussen
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 16.02.16, 19:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 62,80 €
Kursnummer: 04418002

Russisch für Anfänger

Lehrwerk: MOCT 1
In den Ferien findet kein Unterricht statt.
Fragen z. Kursinhalt: 04253 801702

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Elisabeth Till
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 15.02.16, 18:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 44,00 €,
Kleingruppe: 54,00 €
Kursnummer: 04419002

Russisch 7 – A2

Neue Teilnehmende mit entsprechenden Vorkenntnissen sind willkommen.

Lehrwerk: MOCT 1, ab Lektion 5.
In den Ferien und am 22.02.2016 findet kein Unterricht statt.
Fragen z. Kursinhalt: 04253 801702

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Elisabeth Till
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 15.02.16, 19:45 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 44,00 €,
Kleingruppe: 54,00 €
Kursnummer: 04419001

Schwedisch Grundkurs – A1

Dieser Kurs eignet sich für Interessierte ohne oder mit nur geringen Kenntnissen der schwedischen Sprache. Die Kursteilnehmenden lernen Satzaufbau und Aussprache sowie einen Grundwortschatz, um sich in Alltagssituationen wie z.B. auf der Reise, beim Einkaufen, im Restaurant oder im Gespräch mit den Nachbarn des Ferienhauses zurecht zu finden. In Kleingruppen werden einfache Dialoge erstellt und Besonderheiten der Sprache verdeutlicht; Informationen über Land und Leute kommen nicht zu kurz! Hjärtligt välkomna!
Lehrbuch: Tala Svenska A1, ISBN 978-3-933119-01-8 und Übungsbuch A1 mit CD, ISBN 978-3-933119-11-7

Termine: 15.02, 29.02., 14.03., 11.04., 25.04., 09.05., 23.05. und 06.06.2016
Fragen z. Kursinhalt: 04231 9826562

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Bettina Dreyer
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 15.02.16, 18:30 Uhr
8 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 62,80 €
Kursnummer: 04420003

Spanisch 1 – A1

Ein Kurs für Interessierte ohne Vorkenntnisse und für Interessierte, die noch einmal ganz neu beginnen möchten. Mittels einer bewährten Mixtur aus Dialogen, inspirierenden Sprechansätzen und informativen Texten lernen Sie die spanische Sprache (noch einmal) von Anfang an.

Lehrbuch: Con Gusto A1, Klett Verlag.
Kein Unterricht in den Ferien.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 936165

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Alejandra López Franco
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 17.02.16, 18:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 62,80 €
Kursnummer: 04422001

Computer & Co.



Computer & Co.

Computer-Einführung

Der Einstieg in die »Computerwelt« wird Ihnen in diesem Kurs leicht verständlich, in gemäßigttem Lerntempo und entspannter Atmosphäre, vermittelt: Mausbedienung, Tastatur mit Eingabeübungen, Fenserteknik, Anlegen von Ordnern, Speichern und Öffnen von Dateien, die im Schreibprogramm erarbeitet wurden. Das praktische Arbeiten am PC steht im Vordergrund.

Skript/Bücherkosten: 17,70 € soweit erforderlich.

Bruchhausen-Vilsen

PC-Raum 3-Feld-Sporthalle,
Tribüneneingang, Auf der Loge 5
Ralf Landsberger
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 16.02.16, 16:30 Uhr
4 U-Tage, 12 U-Std., 37,20 €,
Kleingruppe: 47,20 €
Kursnummer: 04501603

Tabellenkalkulation Excel 2010 – 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.

Termine:

Fr., 18:30 – 21:45, Sa., 09:00 – 16:30 Uhr

Bruchhausen-Vilsen

PC-Raum 3-Feld-Sporthalle,
Tribüneneingang, Auf der Loge 5
Ralf Landsberger
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 11.03.16, 18:30 Uhr
2 U-Tage, 12 U-Std., 37,20 €,
Kleingruppe: 47,20 €
Wochenendseminar
Kursnummer: 04502002

Tabellenkalkulation Excel 2010 – 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.

Termine:

Fr., 18:30 – 21:45, Sa., 09:00 – 16:30 Uhr

Bruchhausen-Vilsen

PC-Raum 3-Feld-Sporthalle,
Tribüneneingang, Auf der Loge 5
Ralf Landsberger
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 08.04.16, 18:30 Uhr
2 U-Tage, 12 U-Std., 37,20 €,
Kleingruppe: 47,20 €
Wochenendseminar
Kursnummer: 04502003

Bruchhausen-Vilsen

Anmeldung 04242 976-4444

PowerPoint 2010

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

Bruchhausen-Vilsen

PC-Raum 3-Feld-Sporthalle,
Tribüneneingang, Auf der Loge 5
Ralf Landsberger
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 29.04.16, 18:30 Uhr
2 U-Tage, 12 U-Std., 37,20 €,
Kleingruppe: 47,20 €
Wochenendseminar
Kursnummer: 04502004

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, 07.05.16, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 23,40 €,
Kleingruppe: 28,40 €, inkl. Pausenkaffee
Kursnummer: 04501002



Sulinger
Land



Gesellschaft 224

Kultur 227

Gesundheit 229

Sprachen 232

Computer & Co. 234



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



Anmeldung

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

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

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., Di., Mi. und Fr. 8 – 12 Uhr
Do. 8 – 18 Uhr
und nach Vereinbarung

Schwaförden – Samtgemeinde-Infos

Poststraße 157
27252 Schwaförden
Tel. 04277 9303-0
Fax 04277 9303-50
www.schwafoerden.de
info@schwafoerden.de

Sprechzeiten Rathaus

Mo. – Fr. 8 – 12 Uhr
Do. 15 – 17 Uhr
und nach tel. Vereinbarung



Sulingen

Anette Sander
Nienburger Straße 91
27232 Sulingen
Tel. 04271 1745
anette.sander@ewetel.net

Siedenburg

Wolfram von Königslöw
Sieden 42
27246 Borstel
Tel. 04276 386
wolf-koenigsloew@gmx.de

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
- Amtshaus
Allee 4, 27254 Siedenburg
- Fachwerkhaus
Sportlerheim
27246 Borstel

- VHS in Sulingen
Am Deepenpool 27,
Eingang Mittelschulweg
27232 Sulingen
- Sporthalle der ehemaligen
Carl-Prüter-Schule
Am Deepenpool 27
27232 Sulingen
- Grundschule Sulingen
Schmeltingstraße 32
27232 Sulingen



Gesellschaft

Geschichtswerkstatt Scharringhausen

Scharringhausen wird das erste Mal im Jahr 1258 erwähnt. Was danach geschah, möchte der Arbeitskreis in einer Chronik zusammenstellen.

Anmeldung erforderlich.

Scharringhausen

Schießstand, Scharringhausen 116
Wolfgang Reuschel

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 17.02.16, 19:30 Uhr

5 U-Tage, 15 U-Std., entgeltfrei

Arbeitskreis

Kursnummer: 11101001

Geschichtswerkstatt

Dorfgeschichte Bahrenborstel

Die Erarbeitung der Geschichte Bahrenborstels/Holzhausens von der Ersterwähnung 1310 bis ins 20. Jahrhundert wird fortgesetzt. Die Geschichte der »Häuslinge« und die Aufarbeitung des »Häuslingswesens« wird den Kurs überwiegend beschäftigen.

Weitere Termine nach Vereinbarung.

Anmeldung erforderlich.

Fragen z. Kursinhalt: 04273-459

Bahrenborstel

Elas Hofcafe, Eichenstr.

Irmgard Krebs

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 24.02.16, 14:30 Uhr

6 U-Tage, 18 U-Std., entgeltfrei

Arbeitskreis

Kursnummer: 11101002

Geschichtswerkstatt

Dorfgeschichte Varrel

Der Arbeitskreis bearbeitet weiterhin die 50er und 60er Jahre, sowie die Geschichte der Heuerlinge in Varrel. Wer dazu etwas beitragen kann, ist herzlich eingeladen.

Anmeldung erforderlich.

Fragen z. Kursinhalt: 04274 378

Varrel bei Sulingen

Küsterhaus

Dorothee Sudenn

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mo, 01.02.16, 15:00 Uhr

5 U-Tage, 15 U-Std., entgeltfrei

Arbeitskreis

Kursnummer: 11101004

Geschichtswerkstatt Lindern

Die Chronik ist erstellt. Es finden weiterhin Treffen zu verschiedenen Themen statt.

Lindern/Sulingen

Feuerwehrgerätehaus

Rita Mohrmann

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Fr, 01.04.16, 15:30 Uhr

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

Arbeitskreis

Kursnummer: 22101001

Bilder aus Island

**Vulkane, Trolle und Geysire
in Kooperation mit der Europa Union
Deutschland, Kreisverband Diepholz**

Gerhard Kropf machte 2015 eine Reise in dieses beeindruckende Land und berichtet anhand von Fotos von seinen Eindrücken.

Fragen z. Kursinhalt: 04274 675

Varrel bei Sulingen

Küsterhaus

Gerhard Kropf

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 10.02.16, 19:30 Uhr

1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €

Vortrag

Kursnummer: 11110001

Entspannen und Genießen im eigenen Garten

Der Garten ist Rückzugsort und Oase um die Seele baumeln zu lassen, zu naschen, zu entspannen, lebendige Stunden mit Familie und Freunden zu verbringen und wieder Energie für den Alltag zu sammeln.

Stimmungsvolle Sitzplätze sind hierfür das Herzstück des Gartens, eingebunden in eine stilvolle und zum Standort passende, ganzjährig interessante Bepflanzung.

Mit einer durchdachten Planung können die konkreten Gartenwünsche harmonisch optimiert werden, so kann der Garten Schritt für Schritt zum individuellen Traumgarten wachsen. Wichtig ist hierbei auch die Pflanzen- und Materialauswahl, so dass der Pflegeaufwand in einem machbaren Rahmen gehalten werden kann und wirklich Zeit zum Entspannen und Genießen im eigenen Garten bleibt.

Fragen z. Kursinhalt: 04248 26 53 612

Sulingen

VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29,

Eingang Mittelschulweg

Katja Purnhagen

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 12.04.16, 19:00 Uhr

1 U-Tag, 3 U-Std., 15,00 €

Vortrag

Kursnummer: 22114001



Auf dem Wege nach Europa

Die vier folgenden Veranstaltungen wollen Einblicke in die Lebensart der Menschen verschiedener Gebiete Europas und angrenzender Staaten vermitteln, über das Verständnis zu einem Zusammenwachsen Europas und seiner Nachbarn beitragen. Anmeldung bitte bis 10 Tage vor Beginn. Die Veranstaltungen (Dauer ca. 3 Stunden) sind entgeltfrei. Mit Rainer Degen.

Von den Kapverdischen Inseln über Finnland zur Barentsee

Referenten: Jürgen und Gaby Rose
Scholen, Gaststätte Brand
Do, 25.02.16, 20:00 Uhr
Kursnummer: 16102006

Scholen – Santiago de Compostela, mein persönlicher Pilgerweg

Referent: Burkard Meyendriesch
Scholen, Gaststätte Brand
Do, 17.03.16, 20:00 Uhr
Kursnummer: 16102007

Naturerleben im BUEZ

Referent: Dr. Oliver Nixdorf
Barnstorf, BUEZ Umwelt-Erlebnis-Zentrum,
Am Bremer Dreh 1
Do, 28.04.16, 14:30 Uhr
Kursnummer: 16102008

Stark durch´s Leben gehen

Die Veranstaltungsreihe für Eltern ist eine Kooperation vom Fachdienst Jugend Sulingen, Mannigfaltig, Elternrat Grundschule Sulingen, Lindenschule Sulingen, Stephansstift, Suchthilfe Kreis Diepholz, Ergo Praxis RalfSchindler und Smiley e. V.

Mobbing, Ausgrenzung an Schulen und Zivilcourage

Was darf man im Internet über andere posten, was gehört zur Privatsphäre und wie kann man sich wehren, wenn andere etwas online stellen, das dort nichts zu suchen hat.

Sulingen

Jugendzentrum, Galtener Str. 12A
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 12.02.16, 15:00 Uhr
2 U-Tage, 6 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 00106930

Kinder im Grundschulalter: online, vernetzt und überfordert?

Im Laufe des Elternabends werden die aktuellen Nutzungsgewohnheiten von Kindern beschrieben und dabei einzelne Seiten, Apps und Spiele vorgestellt. Es werden Ideen und Möglichkeiten aufgezeigt, wie Eltern ihre Kinder sinnvoll und konstruktiv bei ihrer Mediennutzung begleiten können.

Sulingen

Lindenschule, Edenstr. 39
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 16.03.16, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 00106931

Vätertag mit Vätermobil

Rahmenprogramm rund um Väter und ihre Kinder, mit thematischem Einstieg zum Thema: Vater werden – Vater sein. Anschließend gemeinsames Grillen.

Sulingen

Stephansstift, Lindenstr. 1
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 01.04.16, 15:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 00106933

Motorische Entwicklung, Wahrnehmung, Schulfähigkeit

Fit für die Einschulung? Hier können Sie sich informieren, welche Fähigkeiten / Fertigkeiten Ihr Kind zur Einschulung benötigt. Zusammenhänge zwischen Motorik und Lernen werden genauso erläutert wie wichtige Aspekte zur Mal- und Schreibentwicklung und Aufmerksamkeitssteuerung. Zum Abschluss wird noch eine Schulranzen – Checkliste vorgestellt.

Sulingen

Familien- und Gesundheitszentrum,
Bassumer Str. 8
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 19.04.16, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 00106932

Drogen, Alkohol und Cannabis. Wo fängt Abhängigkeit an, wie kommt man davon los?

Vortrag zu den Themen Sucht und Abhängigkeit in der heutigen Zeit. Podiumsdiskussion zu den neuesten Erkenntnissen in Präventionsmöglichkeiten, Erkrankung und Behandlung. Für Betroffene, Angehörige und Fachkräfte. Um Anmeldung wird gebeten.

Sulingen

Stephansstift, Sun-Park, Nienburgerstr. 23
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 10.05.16, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 00106934

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 04.02.2016 vereinbart.

Fragen z. Kursinhalt: 04253 8005018

Sulingen

VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29,
Eingang Mittelschulweg
Wolfgang Raabe
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 04.02.16, 19:30 Uhr
7 U-Tage, 20 U-Std., 58,00 €
Kursnummer: 22106001

»Jetzt rede ich!« Gesprächs- kreis 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.
Fragen z. Kursinhalt: 04271 3873

Sulingen

Grundschule, Schmelingstraße
Margarethe Dünckmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 05.02.16, 9:00 Uhr
17 U-Tage, 51 U-Std., entgeltfrei
Frauen
Kursnummer: 22100702

Verkehrswissen auf den aktuellen Stand gebracht

Kennen Sie noch alle Regeln im Straßenverkehr? Die Verkehrswacht informiert über alte und neue Regelungen
Vorfahrtregelung und Parkverbot am abgesenkten Bordstein, Blinken an der abknickenden Vorfahrtstraße, Kindersitze, Warnwestenpflicht im Auto und viele andere Regelungen im Straßenverkehr sind so alltäglich, dass sie häufig nicht mehr beachtet werden. Für Fahrradfahrer gibt es viele neue Regelungen, die nicht immer gleich verständlich sind. Pedelecs und Elektrorollstühle sorgen für Verunsicherung. Wolfgang Rehling von der Verkehrswacht Grafschaft Diepholz klärt über die neuen Regelungen auf und beantwortet alle Fragen zu vielleicht nicht mehr so ganz präsenten Regelungen vom (Kinder)roller bis zum Rollator.

Fragen z. Kursinhalt: 05441 971120

Scholen (bei Sulingen)

Gemeindehaus (an der B-61)
Wolfgang Rehling
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 24.02.16, 15:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 16115001

Erste Hilfe am Hund

Im Notfall schnell und sicher Erste Hilfe leisten können – das ist viel wert, wenn dem vierbeinigen Gefährten ein Unglück geschieht.

In diesem Kurs werden die Grundlagen und Möglichkeiten der Ersten Hilfe am Hund, das Erkennen von Krankheiten und Notsituationen, der Selbstschutz des Helfenden, die Hausapotheke, sowie die Versorgung von verschiedenen Verletzungen besprochen und demonstriert.

Varrel bei Sulingen

Küsterhaus
Kristiina Hakulinen
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 24.02.16, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 2 U-Std., 5,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 11114001

Sachkunde für Hundehalter

Seminar zur Vorbereitung auf die theoretische Sachkundeprüfung

Am 01. Juli 2011 trat das Niedersächsische Gesetz über das Halten von Hunden in Kraft. Nach diesem Gesetz müssen alle Personen in Niedersachsen, die nach dem 01.01.2013 erstmals einen Hund halten, die erforderliche Sachkunde durch einen Test nachweisen.

In diesem Seminar werden Kenntnisse über die Anforderungen an die Hundehaltung unter Berücksichtigung des Tierschutzrechts, des Sozialverhaltens und rassespezifischen Eigenschaften von Hunden, sowie Kenntnisse für den Umgang mit Hunden vermittelt.

Varrel bei Sulingen

Küsterhaus
Kristiina Hakulinen
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 09.03.16, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 9,00 €
Kursnummer: 11114002

Kultur

Gartenspuren – Pflanzen zeichnen, Details entdecken

Mit Stift und Papier wollen wir die harmonische Formenvielfalt der Pflanzenwelt entdecken und uns von den Pflanzen unserer Umgebung – aus Garten, Balkon, Natur und Park – inspirieren lassen. Anhand von Blüten, Blättern und Stillleben lernen Sie die Grundlagen des Zeichnens: Licht und Schatten, Proportion und Perspektive sowie Komposition. Vielleicht haben Sie ja auch Lust auf einen bunten Blumenstrauß als Motiv aus Ihrem eigenen Garten. Zwischen den Zeichenübungen wird es auch Raum geben für Hintergrundwissen zu den Pflanzen und inspirierenden Gartengesprächen, da die Dozentin freiberuflich als Landschaftsarchitektin und Gartenberaterin tätig ist. Anfänger/-innen sind herzlich willkommen!

Bitte mitbringen: Zeichenblock A3, Bleistifte HB/4B/6B, Spitzer, Radiergummi, und wer mag, auch gerne Aquarelluntersilien, Buntstifte...

Außerdem Mittagsimbiss. Teeküche ist vorhanden.

Fragen z. Kursinhalt: 04248 26 53 612

Sudwalde

Heuerlingshaus, Mallinghäuser Str.10
Katja Purnhagen
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 11.06.16, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 36,00 €,
Kleingruppe: 41,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: 16205001

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, 15.02.16, 17:00 Uhr
6 U-Tage, 30 U-Std., 66,00 €,
Kleingruppe: 76,00 €
Kursnummer: 11205002

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, Am Deepenpool 29, Eingang Mittelschulweg
Cordula Kagemann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 06.02.16, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 24,00 €,
Kleingruppe: 29,00 €
Tagesseminar, Frauen
Kursnummer: 22205702

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. Der Kurs findet in den Osterferien nicht statt.

Sulingen

VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29, Eingang Mittelschulweg
Cordula Kagemann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 24.02.16, 19:00 Uhr
10 U-Tage, 30 U-Std., 75,00 €,
Kleingruppe: 85,00 €
Kursnummer: 22205001



»Die schönste Schultüte ist meine!«

Wir gestalten besondere Schultüten

Ob Pirat, Cowboy, Star Wars, Prinzessin, Fee, Elfe, oder Lilifee – jedes Motiv kann eine individuelle Schultüte schmücken. Gemeinsam gestalten wir die Schultüte so, wie Ihr Kind sie sich wünscht. Für einen guten Start in den »Ernst des Lebens«! Bitte das Material zum Kursbeginn mitbringen. Bitte teilen Sie der Dozentin im Vorfeld Ihre Gestaltungsidee mit, damit ggf. noch weiteres Material bereitgehalten werden kann.

Fragen z. Kursinhalt: 04277 963022

Scholen (bei Sulingen)

Grundschule

Waltraud Beneke

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 11.05.16, 19:30 Uhr

1 U-Tag, 3 U-Std., 12,00 €

Keine Ermäßigung möglich.

Kursnummer: 16212001

Raku-Workshop

Raku ist eine faszinierende Brenntechnik, wobei die Gefäße glühend aus dem Ofen genommen werden und somit durch den Temperaturschock das typische Craquelée entsteht. Am 1. Kurstag werden die Gefäße aufgebaut oder auf der Töpferscheibe gedreht. Danach müssen die Arbeiten 2-3 Wochen trocknen. Am 2. Kurstag werden die Gefäße gemeinsam glasiert und gebrannt. Dieser Termin wird mit allen Teilnehmer/-innen abgesprochen.

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, 27.02.16, 13:00 Uhr

2 U-Tage, 14 U-Std., 110,00 €

Keine Ermäßigung möglich.

Wochenendseminar

Kursnummer: 16206003

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 kleinen Gruppe 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, 05.03.16, 10:00 Uhr

2 U-Tage, 16 U-Std., 130,00 €

Keine Ermäßigung möglich.

Wochenendseminar

Kursnummer: 16206002

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, Schneidkreide, 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

Di, 02.02.16, 19:30 Uhr

4 U-Tage, 12 U-Std., 36,00 €

Kursnummer: 16214001



Sabine Kratzer

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 das Frühjahr

Was können wir uns im Frühjahr 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, 19.03.16, 14:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 18,00 €, inkl. Pausentee.
Keine Ermäßigung möglich.
Tagesseminar
Kursnummer: 16304001

Heil- und Wildkräuterwanderung + Heilpflanzengarten

Wildkräuter? Welche wachsen überhaupt bei uns? Wie erkenne ich sie? Wie kann ich sie verwenden? Welche Heilwirkung haben sie? Diese und weitere Fragen werden auf einem Wildkräuter-Spaziergang auf und um den Atelierhof Scholen 53 beantwortet.
Fragen z. Kursinhalt: 04245 267

Scholen

Atelierhof Scholen 53
Sabine Kratzer
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 23.04.16, 14:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 8,00 €,
Kleingruppe: 13,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Exkursion
Kursnummer: 16304003

Scholen

Atelierhof Scholen 53
Sabine Kratzer
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 25.06.16, 14:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 8,00 €,
Kleingruppe: 13,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Exkursion
Kursnummer: 16304002

Mit Heilpflanzen fit durch den Sommer

Was können wir uns im Sommer 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, 28.05.16, 14:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 18,00 € inkl. Pausentee
Keine Ermäßigung möglich.
Tagesseminar
Kursnummer: 16304004

Ringelblume und Gänseblümchen

Ein Nachmittag in der Natur und im Heilpflanzengarten Scholen 53 e.V. für Kinder von 5 – 10 Jahre.

Was sind überhaupt Heil- und Wildkräuter? Welche gibt es bei uns und wie können wir sie verwenden? Welche kann ich sogar essen und welche sind giftig? Wir riechen, schmecken, fühlen, hören Geschichten, suchen und finden. Auf spielerische Art und Weise werden Kinder an vor allem einheimische Heil- und Wildkräuter herangeführt.

Fragen z. Kursinhalt: 04245 267

Scholen

Atelierhof Scholen 53

Sabine Kratzer

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

So, 26.06.16, 14:00 Uhr

1 U-Tag, 3 U-Std., 6,00 €

Keine Ermäßigung möglich.

Exkursion

Kursnummer: 16304005



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

Sulingen

VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29, Eingang Mittelschulweg

Sabine Haasler

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Do, 28.04.16, 19:30 Uhr

8 U-Tage, 16 U-Std., 48,00 €,

Kleingruppe: 58,00 €

Kursnummer: 22301000

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, Am Deepenpool 29, Eingang Mittelschulweg

Helmut Hesterberg

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

So, 07.02.16, 10:00 Uhr

12 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,

Kleingruppe: 70,00 €

Kursnummer: 22301009

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, Am Deepenpool 27, Eingang Mittelschulweg

Helga von Glahn

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 02.02.16, 17:00 Uhr

12 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,

Kleingruppe: 70,00 €

Kursnummer: 22301020

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, Am Deepenpool 29, Eingang Mittelschulweg

Helga von Glahn

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 02.02.16, 18:45 Uhr

10 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €,

Kleingruppe: 60,00 €

Kursnummer: 22301026

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, Am Deepenpool 29, Eingang Mittelschulweg

Kerstin Carstens

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 16.02.16, 20:00 Uhr

10 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €,

Kleingruppe: 60,00 €

Kursnummer: 22301013

Hatha-Yoga

Yoga ist ein Übungsweg, der über den Körper, bewusste Atmung und Meditation den ganzheitlichen Menschen erreichen möchte. Die Yoga-Haltungen können zu besserer Gesundheit, Stabilität und Beweglichkeit führen. 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, 04.04.16, 17:30 Uhr

12 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,

Kleingruppe: 70,00 €

Kursnummer: 11301005

Kirchdorf

Dorfgemeinschaftshaus

Marion Beneker

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mo, 04.04.16, 19:30 Uhr

12 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,

Kleingruppe: 70,00 €

Kursnummer: 11301006

Step and more

Ein gezieltes Herz-Kreislauftraining mit dem Step wird ergänzt durch Kräftigungsübungen mit Kurzhanteln. Es werden die großen Muskelgruppen, sowie Arm- und Bauchmuskulatur beansprucht. Step und Hanteln werden gestellt, daher ist die Teilnehmerzahl begrenzt.

Fragen z. Kursinhalt: 04271 9569165

Sulingen

Grundschule, Gymnastikraum

Gaby Maschmann

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 02.02.16, 18:30 Uhr

14 U-Tage, 14 U-Std., 49,00 €,

Kleingruppe: 52,00 €

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, 11.05.16, 18:00 Uhr

6 U-Tage, 6 U-Std., 18,00 €,

Kleingruppe: 23,00 €

Kursnummer: 11302002

Wassergymnastik

Fragen z. Kursinhalt:

04272 1827 (ab 14:30 Uhr)

Borstel

Hallenbad

Sabine Waldera

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Fr, 05.02.16, 14:15 Uhr

8 U-Tage, 8 U-Std., 24,00 €,

Kleingruppe: 29,00 €, zzgl. 20,00 € Eintritt

vor Ort.

Kursnummer: 19302004

Wassergymnastik für Frauen

Fragen z. Kursinhalt:

04272 1827 (ab 14:30 Uhr)

Borstel

Hallenbad

Sabine Waldera

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Do, 04.02.16, 14:15 Uhr

8 U-Tage, 8 U-Std., 24,00 €,

Kleingruppe: 29,00 €, zzgl. 20,00 € Eintritt

vor Ort.

Frauen

Kursnummer: 19302701

Borstel

Hallenbad

Sabine Waldera

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Do, 04.02.16, 13:30 Uhr

8 U-Tage, 8 U-Std., 24,00 €,

Kleingruppe: 29,00 €, zzgl. 20,00 € Eintritt

vor Ort.

Frauen

Kursnummer: 19302702

Wassergymnastik für Männer

Fragen z. Kursinhalt:

04272 1827 (ab 14:30 Uhr)

Borstel

Hallenbad

Sabine Waldera

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Fr, 05.02.16, 13:30 Uhr

8 U-Tage, 8 U-Std., 24,00 €,

Kleingruppe: 29,00 €, zzgl. 20,00 € Eintritt

vor Ort.

Männer

Kursnummer: 19302003





Sprachen

Englisch – A1

Für Interessierte mit Vorkenntnissen. Mit ein bisschen Englisch kann man sich fast überall in der Welt verständigen. Dieser Kurs soll Ihnen ermöglichen, sich in alltäglichen Situationen auf Englisch auszudrücken.

Lehrwerk: »Great« A1, ab Unit 9.
Fragen z. Kursinhalt: 04271 2928

Sulingen

VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29, Eingang Mittelschulweg
Vicki Steinfeld

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 01.02.16, 19:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 62,80 €
Kursnummer: 22406001

Englisch mit Muße

Interessierte mit Vorkenntnissen (Schulenglisch oder 4 Jahre VHS Englisch) sind herzlich willkommen.

Lehrwerk: »Speakout Pre-Intermediate«, Pearson Verlag, ab Unit 5.
Fragen z. Kursinhalt: 04271 2928

Sulingen

VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29, Eingang Mittelschulweg
Vicki Steinfeld

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 03.02.16, 09:30 Uhr
15 U-Tage, 30 U-Std., 66,00 €,
Kleingruppe: 76,00 €
Kursnummer: 22406602

Let's talk English – A2

Fortsetzung aus dem Wintersemester. Teilnehmende mit entsprechenden Vorkenntnissen sind willkommen. Dieser Kurs richtet sich an Interessierte, die über verschüttete Grundkenntnisse verfügen und diese auffrischen und festigen möchten. Mit Hilfe lebendiger, realitätsbezogener Themen werden der Grundwortschatz und wesentliche grammatische Phänomene durch motivierende Methoden vermittelt. Die Lernenden werden aktiv zur Mitarbeit und zum selbstständigen Sprechen ange-regt. Ideal auch zur Reisevorbereitung. Wir arbeiten mit einem Lehrbuch unterstützend aber nicht ausschließlich.
Lehrwerk: KEY A2 von Cornelsen, Lektion 8.
Fragen z. Kursinhalt: 04276 9636836

Sulingen

VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29, Eingang Mittelschulweg
Isabelle Brengues
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 25.02.16, 18:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 62,80 €
Kursnummer: 22406005

Business English – A2/B1

What is Business English?
Business English is a language that people need to do their job. This normally means that they need to be able to do things like:
- communicate using emails or on phone
- take part in meetings
- make presentations
- deal with visitors
- ordering by email, telephone
- ... and many others...

Most learners who are on business english course will have some idea of why they need to learn this and I have to discuss these aims and expectations with my learners. This should be done at the start of the course.

Unterricht findet in den Ferien statt.
Fragen z. Kursinhalt: 04271 954822 (ab 12.30h)

Sulingen

VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29, Eingang Mittelschulweg
Leilani Berg
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 02.02.16, 18:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 22406003



Französisch 4 – A1

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit geringen bis guten Vorkenntnissen. Der Kurs führt in die schöne französische Sprache ein – für alle, die mal nach Frankreich reisen, auswandern oder einfach sich in der Sprache unterhalten möchten. Wir wollen in konkreten Sprachsituationen einen Grundwortschatz erlernen und ein Fundament schaffen, auf dem später aufgebaut werden kann. Konversationsübungen werden helfen, sich in Alltagssituationen zurecht zu finden.

Lehrwerk: Voyages 1, Lektion 10.

In den Schulferien findet der Unterricht statt.

Fragen z. Kursinhalt: 04276 9636836

Sulingen

VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29, Eingang Mittelschulweg

Isabelle Brengues

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 16.02.16, 19:00 Uhr

12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,

Kleingruppe: 62,80 €

Kursnummer: 22408001

Französisch 6 – A2

Dieser Kurs setzt gute Kenntnisse voraus, Teilnehmende mit entsprechenden Vorkenntnissen sind willkommen. Wir wollen in konkreten Sprechsituationen einen Grundwortschatz erlernen und so ein Fundament schaffen, auf dem Sie später aufbauen können. Konversationsübungen werden helfen, sich in Alltagssituationen zurecht zu finden.

Lehrwerk: Voyages 2, Lektion 3.

In den Schulferien findet der Unterricht statt.

Fragen z. Kursinhalt: 04276 9636836

Sulingen

VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29, Eingang Mittelschulweg

Isabelle Brengues

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mo, 15.02.16, 18:30 Uhr

12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,

Kleingruppe: 62,80 €

Kursnummer: 22408002

(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, Am Deepenpool 29, Eingang Mittelschulweg

Ulrike Wiese

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 03.02.16, 17:30 Uhr

10 U-Tage, 20 U-Std., 44,00 €,

Kleingruppe: 54,00 €

Kursnummer: 22408003

Französisch – B1

Die französische Sprache in Theorie und Praxis erleben. Über Alltagssituationen sprechen, schreiben und lesen. Leichte Konversationen, interessante Themen und gezielte Grammatikübungen sind Inhalte dieses Kurses. Er bietet auch Schulabgänger/-innen eine Gelegenheit, Grammatikkenntnisse aufzufrischen bzw. zu festigen und diese sinnvoll anzuwenden, in entspannter Atmosphäre und fröhlicher Runde. Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit guten bis soliden Grundkenntnissen. Teilnehmende mit entsprechenden Vorkenntnissen sind willkommen.

Lehrwerk: Voyages 3, Lektion 3.

In den Schulferien findet der Unterricht statt.

Fragen z. Kursinhalt: 04276 9636836

Sulingen

VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29, Eingang Mittelschulweg

Isabelle Brengues

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mo, 15.02.16, 17:00 Uhr

12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,

Kleingruppe: 62,80 €

Kursnummer: 22408000

☞ Weitere ausgewählte Veranstaltungen aus dem Bereich Sprachen finden Sie auf Seite 28, 46 und 84 f.

☞ Bitte beachten Sie auch das »Internationale Sprachencafé« an verschiedenen Terminen im Café der Alten Posthalterei in Syke, Informationen auf Seite 28.

Computer & Co.

PC-Kurs 1

in Kooperation mit den Delme Werkstätten Sulingen

Sulingen

VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29,
Eingang Mittelschulweg
Harry Kaiser
8 U-Tage, 24 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 22501097

Aushänge, Faltblätter und Broschüren erstellen – so geht's – mit Word 2010

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mit Hilfe der Textverarbeitungssoftware Word 2010 Aushänge, Faltblätter oder Broschüren erstellen. Die erlernten Techniken und Tricks können Sie beruflich, privat oder auch im Verein/Ehrenamt vielfältig einsetzen. Anhand konkreter Beispiele und detaillierten Schritt-für-Schritt-Anleitungen wird das notwendige Wissen sicher und systematisch vermittelt. Übungen helfen Ihnen die erworbenen Techniken gleich anzuwenden. Kursinhalte: Aushänge erstellen (Querformat, Tabellen, Abreißstreifen), Faltblätter erstellen (Text in Spalten anordnen, Bilder und Tabellen einfügen, Faltblatt drucken), Broschüre erstellen (besondere Einstellungen für Broschüren-Druck, Inhalt gestalten, Broschüren speichern und drucken). Grundlegende PC-Kenntnisse sollten Sie bereits besitzen. Grundkenntnisse in Word sind erforderlich.

Sulingen

VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29,
Eingang Mittelschulweg
Ulrike Kunst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 08.02.16, 18:30 Uhr
5 U-Tage, 15 U-Std., 52,50 €,
Kleingruppe: 62,50 €
Kursnummer: 22502009

Tabellenkalkulation EXCEL 2010 – 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, 17:00 – 21:00 Uhr, Sa, 09:00 – 15:00 Uhr.
Skript/Bücherkosten: 16,60 €, soweit erforderlich.

Sulingen

VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29,
Eingang Mittelschulweg
Ulrike Kunst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 05.02.16, 17:00 Uhr
2 U-Tage, 12 U-Std., 46,80 €,
Kleingruppe: 56,80 €, inkl. Pausenkaffee
Wochenendseminar
Kursnummer: 22502006

Tabellenkalkulation EXCEL 2010 – 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, 17:00 – 21:00 Uhr, Sa, 09:00 – 15:00 Uhr.
Skript/Bücherkosten: 16,60 €, soweit erforderlich.

Sulingen

VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29, Eingang Mittelschulweg
Ulrike Kunst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 26.02.16, 17:00 Uhr
2 U-Tage, 12 U-Std., 46,80 €,
Kleingruppe: 56,80 €, inkl. Pausenkafee
Wochenendseminar
Kursnummer: 22502007

Tabellenkalkulation EXCEL 2010 – für Fortgeschrittene

In diesem »Expertenkurs« wird Ihnen aufgezeigt, wie Sie mit großen Tabellen arbeiten können und welche Möglichkeiten es bei der Arbeit mit Tabellen in Excel gibt, z. B. durch Automatisierung mittels Makros Zeit zu sparen. Sie lernen die Vorteile einer Pivot Tabelle und der Pivot Charts kennen, üben den Umgang mit Filterfunktionen und machen sich mit den Besonderheiten der Datum- und Uhrzeitfunktionen vertraut. Sie bekommen einen Einblick in den

Aufbau und die Funktionsweise einer Matrixfunktion und lernen den Umgang mit den Funktionen index und vergleich durch verschiedene Beispiele der Einsatzmöglichkeiten kennen. Durch die wiederholte Anwendung der bereits erworbenen Kenntnisse im Umgang mit Excel wird Ihr Wissen aus den ersten Modulen gefestigt. Teilnahme-Voraussetzung: Besuch des Excel-Aufbaukurses oder vergleichbare Kenntnisse.

Unterrichtszeiten: Fr, 17:00 – 21:00 Uhr, Sa, 09:00 – 15:00 Uhr.
Skript/Bücherkosten: 16,60 €, soweit erforderlich.

Sulingen

VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29, Eingang Mittelschulweg
Ulrike Kunst
Fr, 15.01.16, 17:00 Uhr
2 U-Tage, 12 U-Std., 46,80 €,
Kleingruppe: 56,80 €, inkl. Pausenkafee
Wochenendseminar
Kursnummer: X22502008

Sulingen

VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29, Eingang Mittelschulweg
Ulrike Kunst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 08.04.16, 17:00 Uhr
2 U-Tage, 12 U-Std., 46,80 €,
Kleingruppe: 56,80 €, inkl. Pausenkafee
Wochenendseminar
Kursnummer: 22502008

Haushaltsbuch Listen - mit Excel 2010 (Einsteigerkurs)

in Kooperation mit dem Landfrauen-Verein Sulingen

Ihr PC ist nicht nur ein Werkzeug zum Surfen im Internet und zum Schreiben von Texten. Er unterstützt Sie auch hervorragend, wenn Sie Listen erstellen oder Berechnungen durchführen möchten. Als Software wird Excel 2010 eingesetzt. Grundlegende PC-Kenntnisse sind erforderlich.

Kursinhalte:

- Daten eingeben und formatieren
- Sortieren und bearbeiten
- Einfache Berechnungen durchführen
- Drucken und Speichern

Anmeldung über den Landfrauen-Verein, Frau Leuters, Tel. 04271 4299 (ab 18:00 Uhr), E-Mail: irmgard.leuters@web.de

zzgl. Skript/Bücherkosten

Sulingen

VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29, Eingang Mittelschulweg
Ulrike Kunst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 11.01.16, 18:30 Uhr
3 U-Tage, 9 U-Std., 27,90 €, Kleingruppe: 32,90 €, inkl. Pausenkafee
Kursnummer: X22502704

Powerpoint 2010 – Grundkurs kompakt

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, 17:00 – 21:00 Uhr, Sa, 09:00 – 15:00 Uhr.

Skript/Bücherkosten: 13,00 €, soweit erforderlich.

Sulingen

VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29, Eingang Mittelschulweg
Ulrike Kunst
Anmeldung bis 17.01.2016
Fr, 22.01.16, 17:00 Uhr
2 U-Tage, 12 U-Std., 46,80 €,
Kleingruppe: 56,80 €, inkl. Pausenkafee
Wochenendseminar
Kursnummer: X22502004



Sulingen

VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29,
Eingang Mittelschulweg
Ulrike Kunst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 04.03.16, 17:00 Uhr
2 U-Tage, 12 U-Std., 46,80 €,
Kleingruppe: 56,80 €, inkl. Pausenkaffee
Wochenendseminar
Kursnummer: 22502004

**Foto-/Bildbearbeitung
inkl. Fotobucherstellung****inklusive Gutscheine 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 Lerntempo 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.

Sulingen

VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29,
Eingang Mittelschulweg
EDV Dozententeam
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 24.02.16, 18:00 Uhr
4 U-Tage, 16 U-Std., 62,40 €,
Kleingruppe: 72,40 €, inkl. Pausenkaffee.
Wochenendseminar
Kursnummer: 22501009

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.

Sulingen

VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29,
Eingang Mittelschulweg
EDV Dozententeam
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 09.04.16, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 23,40 €,
Kleingruppe: 28,40 €, inkl. Pausenkaffee
Kursnummer: 22501011

HTML**Modul 1**

Eine Homepage mit den richtigen Werkzeugen kann man schnell erstellen. Die Internet-Sprache HTML (Hyper Text-Markup Language) sollte man aber trotzdem kennen, um an den richtigen Stellen eingreifen zu können. Dieser Kurs beinhaltet eine Einführung in die Seitensprache HTML. Es werden folgende Themen behandelt: Der allgemeine Aufbau einer

Homepage, HTML-Syntax (Tags, Container, Header, Body, usw.). Texteingaben, Formatierungen, Sonderzeichen, Links, Absätze, Grafikformate und Animationen sowie Aufzählungen, Nummerierungen, Listen. Erste Erfahrungen mit Style Sheets (CSS). Die Thematik wird mit vielen Übungen untermauert.
Teilnahme-Voraussetzung: Solide Windowskenntnisse.

Sulingen

VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29,
Eingang Mittelschulweg
EDV Dozententeam
Di, 12.01.16, 18:00 Uhr
3 U-Tage, 12 U-Std., 42,00 €,
Kleingruppe: 52,00 €
Kursnummer: X22501020

Tast schreiben am PC

Einarbeitung des Tastenfeldes nach der 10-Finger-Tast Schreibmethode.
In den Ferien findet kein Unterricht statt.
Fragen z. Kursinhalt: 04271 4919

Sulingen

VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29,
Eingang Mittelschulweg
Ingrid Siemers-Niemeier
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 20.02.16, 16:30 Uhr
8 U-Tage, 16 U-Std., 56,00 €,
Kleingruppe: 66,00 €
Kursnummer: 22501001

Diepholzer Land



Gesellschaft 240

Kultur 246

Gesundheit 252

Sprachen 262

Computer & Co. 266



Barnstorf

Christiane Roth
Am Markt 4
49406 Barnstorf
Tel. 05442 80952
barnstorf.bibliothek@t-online.de

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

Diepholz

Doris Hermenau
Bahnhofstraße 11
49356 Diepholz
Tel. 05441 976-1915
Tel. 05441 6315 (privat)
doris.hermenau@vhs-diepholz.de



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





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

kommissarische Ansprechpartnerin:
Heidrun Hilgemeier
Tel. 04242 976-1917
heidrun.hilgemeier@vhs-diepholz.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
Brantweinsweg 13, 49419 Wagenfeld
- Grundschule Ströhen
Schulweg 10, 49419 Wagenfeld-Ströhen
- Kulturkreis Auburg
An der Auburg 8, 49419 Wagenfeld
Tel. 05444 853 oder 98610

Gesellschaft

Deutsche Alltagskultur für Migranten/-innen und Flüchtlinge auf Arabisch

Weitere Termine auf Anfrage

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11

Ramadan Nooh

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Fr, 05.02.16, 19:00 Uhr

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

Vortrag

Kursnummer: 05101006

Stadtführung auf Arabisch für Migranten/-innen und Flüchtlinge

Weitere Termine auf Anfrage

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11

Ramadan Nooh

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Fr, 12.02.16, 15:00 Uhr

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

Kursnummer: 05101007

Kulturdiallog

Einführung in die arabische Kultur am Beispiel Syriens.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11

Ramadan Nooh

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Fr, 19.02.16, 19:00 Uhr

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

Vortrag

Kursnummer: 05101008

إعلان هام

السيدات والسادة الأفاضل،

قريباً سيتم القيام بجولة داخل مدينة ديهولز، سيتم التعرف من خلالها على المدينة وأهم وأشهر المناطق بها وكذلك على أهم المؤسسات والخدمات وأماكن التسوق.

وسيكون الشرح في هذه الرحلة باللغة العربية،

والذي يمكنكم حضوره مجاناً

إذا كانت لديكم الرغبة في المشاركة في هذه الجولة،

يرجاء تسجيل أسمائكم لدى مدرسة مدينة ديهولز،

موعد الرحلة في يوم: **12 فبراير 2016**

في تمام الساعة الثانية ظهراً

بمعنا لتواكب،

مع خالص التحيات وأرق الأمنيات،

مدرسة مدينة ديهولز

إعلان هام

السيدات والسادة الأفاضل،

قريباً ستبدأ محاضرات باللغة العربية عن الحضارة الألمانية، والذي يمكنكم حضوره مجاناً.

سوف يتم تقديم كورس الحضارة مرة أو مرتين في الأسبوع. هذا الكورس سيساعدكم على التعرف على الحضارة والثقافة الألمانية ومباشرة حياتكم اليومية بسهولة.

إذا كانت لديكم الرغبة في حضور هذا الكورس،

يرجاء تسجيل أسمائكم لدى مدرسة مدينة ديهولز،

ستبدأ المحاضرات في يوم: **05 فبراير 2016**

في تمام الساعة السادسة مساءً

بمعنا لتواكب،

مع خالص التحيات وأرق الأمنيات،

مدرسة مدينة ديهولز

Integration, Information, Mobilität

Erkundung der Samtgemeinde Rehden zu unterschiedlichen Themen

Radfahren hält fit und macht mobil. Jede der vier dreistündigen Touren steht unter einem thematischen Schwerpunkt (z.B. Grenzen, Erinnerungsstellen, ehemalige und aktuelle Bildungseinrichtungen in der Samtgemeinde Rehden, Archäologische Fundstellen). Die jeweiligen Einrichtungen bzw. Stellen werden angefahren und Informationen darüber gegeben.

Termine: 13.04., 11.05., 01.06., 22.06.2016
Entgelt: 3,00 € pro Tour bei Einzelbuchung
Fragen z. Kursinhalt: 05446 4012

Rehden, Samtgemeindearchiv, Am Sportplatz 15

Dieter Plaggemeyer
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 13.04.16, 9:00 Uhr
4 U-Tage, 20 U-Std., 3,00 €
Arbeitskreis
Kursnummer: 15101002

Internationaler Frauensprachkreis

Jeden 3. Mittwoch im Monat.
Fragen z. Kursinhalt: 05491 4238

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Maria Kolbeck
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 20.01.16, 08:30 Uhr
5 U-Tage, 15 U-Std., entgeltfrei
Arbeitskreis
Kursnummer: X05100701

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Maria Kolbeck
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 17.02.16, 08:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Arbeitskreis
Kursnummer: 05100701

Gedenkveranstaltung zum 27. Januar

Fragen z. Kursinhalt: 05441 3494

Diepholz

Rathaus, Sitzungssaal
Wilfried Gerke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 27.01.16, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Exkursion
Kursnummer: 05101001

Arbeitskreis: Gedenkmöglichkeiten für die Opfer des Nationalsozialismus

Termin wird von der Arbeitsgruppe festgelegt.

Fragen z. Kursinhalt: 05441 6315

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Doris Hermenau
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 10.02.16, 19:30 Uhr
6 U-Tage, 18 U-Std., entgeltfrei
Arbeitskreis
Kursnummer: 05101002

Heimatgeschichtlicher Arbeitskreis Ströhen

Ströher Dorfleben damals und heute

In verschiedenen Arbeitskreisen des Heimat- und Kulturvereins »Ströher Dorfleben« können interessierte Bürgerinnen und Bürger auf Spurensuche in die eigene Vergangenheit gehen. Erinnerungen und Erlebnisse der Vergangenheit werden zur Sprache gebracht und vertiefen damit Heimat- und Zusammengehörigkeitsgefühl. Ergebnisse der Arbeitskreise werden in öffentlichen Veranstaltungen dargestellt. Der Kursus findet jeweils am ersten Dienstag eines Monats statt.

Fragen z. Kursinhalt: 05774 484

Ströhen

Eulennest, Mindener Str. 199
Dr. Klaus Ullmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 09.02.16, 20:00 Uhr
6 U-Tage, 18 U-Std., entgeltfrei
Arbeitskreis
Kursnummer: 26100002

St. Petersburg

Länder- und kulturgeschichtlicher Bilder-Vortrag

Geschichte, Architektur und Kunst im »Venedig des Nordens«. Dieser digitale Bilder-Vortrag präsentiert die russische Kulturhauptstadt St. Petersburg mit ihren unzähligen Kanälen und einzigartigen Zugbrücken, unzähligen barocken Palästen sowie breiten Boulevards. Das »Venedig des Nordens«, 1703 von Peter dem Großen gegründet, 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, das in fünf historischen Gebäuden, etwa der einstigen Zarenresidenz, untergebracht ist. Die in rund 400 prachtvollen Räumen präsentierten Sammlungen mit über 3 Millionen Ausstellungsstücken reichen von der prähistorischen bis zur modernen Zeit. Das Russische Museum besitzt etwa 315.000 Exponate aus den Bereichen Malerei, Skulptur, Graphik, Kunsthandwerk und Volkskunst. Einschl. Wein in der Pause.
Anmeldung erforderlich.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Klaus Kirmis
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 11.03.16, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 10,00 €, inklusive Pausengetränke. Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: 05110001



Diepholzer Kolloquium – Vortragsreihe

Die Veranstaltungen sind entgeltfrei und finden in der Privaten Fachhochschule für Wirtschaft und Technik (FHWT) im Vortragsraum Schlesierstraße 13 statt. Beginn jeweils 20:00 Uhr.

Globalisierung, Landwirtschaft und regionale Handlungsstrategien

Ziel der Arbeit der niedersächsischen Eine-Welt-Promotorin Ilka Wäsche ist es, die globalen Auswirkungen der Landwirtschaft für Niedersachsen in unserer Gesellschaft transparenter zu machen und lokale Alternativen aufzuzeigen. In ihrem Vortrag wird es darum gehen, wie viel Einfluss unsere Ernährung auf Landwirtschaft und Regionalentwicklung hat, welche Handlungsoptionen jede und jeder offen stehen und welche Trends in Richtung »regionale Ernährungs- und Entwicklungssysteme« sich gerade abzeichnen.

Inka Wäsche

Mi, 03.02.16, 20:00 Uhr
Kursnummer: 05108010

Faire Beschaffung – Sozialstandards im öffentlichen Einkauf

Besonders in den Ländern des Globalen Südens wird häufig billige Ware zu menschenunwürdigen Bedingungen produziert – auch für den Export nach Deutschland. Die Arbeitsbedingungen im Süden hängen wesentlich damit zusammen, welche Produkte und Dienstleistungen in den Abnehmerländern

nachgefragt werden. Öffentliche Stellen nehmen in Deutschland Waren und Dienstleistungen im Umfang von etwa 19% des BIP in Anspruch. Durch ihre Marktmacht können sie der Verbreitung fairer Produkte einen Schub geben und dafür sorgen, dass bestimmte Produkte überhaupt erst verfügbar werden. Im ersten Teil des Vortrages wird dargestellt, wie der Staat durch die Verankerung von Sozialstandards im öffentlichen Einkauf zur Verbesserung der Arbeitsbedingungen im Globalen Süden beitragen kann. Im zweiten Teil wird beleuchtet, welche Initiativen es zur Umsetzung nachhaltiger Beschaffung in Niedersachsen gibt und wie diese ausgebaut werden können.

Janna Rassmann

Mi, 09.03.16, 20:00 Uhr
Kursnummer: 05108009

Im Wunderland der natürlichen Zahlen

Menschen leben in Rhythmen und Verhältnissen, die sich in (natürlichen) Zahlen ausdrücken lassen. Daher messen sie oft diesen Zahlen eine große Bedeutung bei. Mit ihnen kann man z.B. die Natur ordnen. Obwohl gelegentlich behauptet wird, dass Zahlen nicht lügen, wird mit Zahlen auch kräftig manipuliert. Bei näherer Betrachtung stellt sich heraus, dass das Zahlenreich von vielen Arten bevölkert wird.

Einige sind schon seit der Antike bekannt. Dabei gibt es neben den gewöhnlichen, unspektakulären Arten auch komische Käuze, kuriose und skurrile Stämme. An bestimmten Fragen zu ihren Eigenschaften haben sich schon viele Generationen die Zähne ausgebissen. Neben rein theoretischen Betrachtungen gibt es auch viele Bezüge zum wirklichen Leben.

Prof. Dr. Dieter Schott

Mi, 13.04.16, 20:00 Uhr
Kursnummer: 05108013

Soziokultureller Wandel in Ägypten

Die ägyptische Kultur gehört zu den ältesten und interessantesten Kulturen der menschlichen Geschichte. Von daher wurde diese Kultur mehrmals untersucht, erforscht, analysiert und diskutiert. Die vorliegende Untersuchung versucht nicht, das historische Ägypten zu erforschen oder die touristische Seite Ägyptens attraktiver darzustellen, sondern sie befasst sich mit einer besonderen Thematik des soziokulturellen Wandels im modernen Ägypten, unter anderem dem Urbanisierungsprozess und der Dorf- und Stadtkultur in Ägypten.

Ramadan Nooh

Mi, 11.05.16, 20:00 Uhr
Kursnummer: 05108014

Ein eiskalter Arbeitsplatz – 25 Jahre Antarktisforschung

An elf Expeditionen des Alfred-Wegener-Instituts (Helmholtz-Zentrum für Polar- und Meeresforschung Bremerhaven), in die Antarktis hat der Glaziologe Dr. Hans Oerter teilgenommen. Die Expeditionen führten ihn in den Jahren von 1986 bis 2008 in das Gebiet des Filchner-Ronne-Schelfeises, zur Neumayer-Station und auf das Plateau des Inlandeises im Dronning-

Maud-Land. In seinem Vortrag wird Dr. Oerter über das Alfred-Wegener-Institut und dessen Forschungsaktivitäten berichten. Mit eindrucksvollen Bildern von seinen eigenen Expeditionen wird er von dem deutschen Forschungseisbrecher Polarstern, vom Arbeiten und Leben auf dem Eis und den erzielten Ergebnissen, speziell den tiefen Eiskernbohrungen zur Erforschung der Klimageschichte der vergangenen 800 000 Jahre vortragen.

Barnstorf

Bibliothek, Am Markt 4
Dr. Hans Oerter
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 15.03.16, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €
Vortrag
Kursnummer: 01101001

Ihr Traum vom Gärtnern im Gewächshaus

Damit Ihr Traum vom Gärtnern im Gewächshaus kein Alptraum wird, sind die für das Pflanzenwachstum wichtigen Faktoren zu beachten: Standort, Größe, Licht und Schatten, Belüftung, Temperatur, richtiges Gießen und Düngen. Was ist bei der Anzucht bzw. dem Kauf von Jungpflanzen zu beachten? Wie sollte der Gewächshausboden vorbereitet sein? Welche Pflanzen passen zueinander? Wie plane ich die Bepflanzung, um auf kleinstem Raum und ohne Heizung über eine lange Zeit verschiedene Gemüse ernten zu können? Was ist bei Schädlingsbefall zu tun und wie kann ich vorbeugen, wenn ich auf chemische Pflanzenschutzmittel verzichten möchte? Weitere beim Gärtnern im Gewächshaus auftretende Fragen werden im Gespräch mit den Erfahrungen aller Kursteilnehmer gelöst.

Die ersten drei Treffen finden jeweils mittwochs am 24.02., 02.03. und 09.03.2016 von 19.00-20:30 Uhr im Schulzentrum in Lemförde statt.

Am 09.03.2016 wird der Termin für die Besichtigung des Kleingewächshauses der Referentin abgestimmt. Es wird im Mai sein, sobald unser Folienhaus mit Tomaten, Paprika und Stangenbohnen für den Eigenbedarf bepflanzt ist.

Fragen z. Kursinhalt: 05474 349

Lemförde

Schulzentrum

Dr. Inge Uetrecht

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 24.02.16, 19:00 Uhr

4 U-Tage, 8 U-Std., 20,00 €

Keine Ermäßigung möglich.

Vortrag

Kursnummer: 14114003

Wie plane ich mein Gemüsebeet für die nächste Saison?

Das neue Gartenjahr beginnt. Es ist Zeit, die guten und schlechten Erfahrungen des letzten Jahres auszuwerten und sich die Frage zu stellen: Was kann ich in diesem Jahr besser machen? Wie kann ich einem Schädlingsbefall durch geschickte Planung vorbeugen? Welche Aspekte (z. B. Fruchtfolge, Bodenmüdigkeit) hierbei eine Rolle spielen und woran Sie denken sollten, wird an diesem Abend erläutert. Schließlich sollten Sie sich rechtzeitig überlegen, wie viel Gemüse und welche Arten oder Sorten im eigenen Haushalt verwertet werden können. Schade wäre es, wenn die Haupternte der leckeren Erbsen gerade in Ihre Urlaubszeit fällt. Bringen Sie möglichst den Pflanzplan des Gemüsebeetes der letzten Gartensaison zu diesem Abend mit. Die Referentin Inge Uetrecht geht gern auf Ihre speziellen Fragen ein.

Fragen z. Kursinhalt: 05474 349

Lemförde

Schulzentrum

Dr. Inge Uetrecht

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 05.04.16, 19:00 Uhr

1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €

Keine Ermäßigung möglich.

Vortrag

Kursnummer: 14114001

Bienenfreundliche Gärten – wie Ihr Garten summen lernt

»Wüste, nichts als Wüste, egal wohin man blickt«. Die Rede ist nicht von einem Abenteuer in der Sahara, sondern von vielen heimischen Gärten« zumindest mit den Augen einer Biene, einer Hummel oder eines Schmetterlings. Statt grüner Monotonie von Kirschlorbeer, Lebensbäumen und Rasen können Sie Ihren Garten mit heimischen Blütensträuchern, Stauden und Wildblumen bereichern. Schließlich heißt es im Naturgarten an der Naturschutzstation in Hüde nicht umsonst: »Wer Unkraut sät, wird Blumen ernten«. Einige Insekten und Schmetterlinge benötigen ganz bestimmte Blüten, die sie in unserer Kulturlandschaft kaum mehr finden. Viele der besonders schönen großen Schmetterlinge sind daher vom Aussterben bedroht. Ohne Bienen und Hummeln werden unsere Obstbäume nicht hinreichend bestäubt und fruchten nicht.

Fragen z. Kursinhalt: 05474 349

Lemförde

Schulzentrum

Dr. Inge Uetrecht

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 12.04.16, 19:00 Uhr

1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €

Keine Ermäßigung möglich.

Vortrag

Kursnummer: 14114002



Fit für´s neue Gartenjahr

Zu Beginn des neuen Gartenjahres gibt es viel zu tun. Rosen und Ziergehölze wollen geschnitten und auf den Sommer vorbereitet werden, Sommerblumen müssen gesät und Düngung ausgebracht werden. Wie sieht der Rasen aus? Was kann für ihn getan werden? Wer im Sommer Gemüse ernten will, muß jetzt die Frühjahrspflanzung vorbereiten oder schon mal Frühkulturen anlegen. Was alles anfällt in Zier- oder Nutzgarten, darüber berichtet der Dozent aus langjähriger, eigener Erfahrung. Neben dem Vortrag gibt es natürlich auch ganz viel Raum für Fragen und Sorgen. Fragen z. Kursinhalt: 04277 364

Barnstorf

Bibliothek, Am Markt 4

Wolfgang Marquardt

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Sa, 06.02.16, 14:00 Uhr

1 U-Tag, 4 U-Std., 10,00 €

Vortrag

Kursnummer: 01114001

Entspannen & Genießen im eigenen Garten

Der Garten ist Rückzugsort und Oase um die Seele baumeln zu lassen, zu ernten, zu entspannen, lebendige Stunden mit Familie und Freunden zu verbringen und wieder Energie für den Alltag zu sammeln. Stimmungsvolle Sitzplätze sind hierfür das Herzstück des Gartens, eingebunden in eine stilvolle und zum Standort passende, ganzjährig interessante Bepflanzung. Mit einer durchdachten Planung können die konkreten Gartenwünsche harmonisch optimiert werden, so kann der Garten Schritt für Schritt zum individuellen Traumgarten wachsen. Wichtig ist hierbei auch die Pflanzen- und Materialauswahl, so dass der Pflegeaufwand in einem machbaren Rahmen gehalten werden kann und wirklich Zeit zum Entspannen & Genießen im eigenen Garten bleibt. Fragen z. Kursinhalt: 04248 26 53 612

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11

Katja Purnhagen

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 01.03.16, 19:00 Uhr

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

Vortrag

Kursnummer: 05110000

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

Moorwelten, Europ.Fachzentrum Moor

und Klima, Auf dem Sande 11

Sabine Speckmann

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 19.04.16, 19:30 Uhr

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

Vortrag

Kursnummer: 26105001

Auf Nummer sicher – Vollmachten und Verfügungen

in Kooperation mit »Geld und Haushalt«, Beratungsdienst des Deutschen Sparkassen- und Giroverbands (DSGV) Ob bei Krankheit oder im Alter – gut versorgt möchte jeder gern 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.

Wagenfeld

Moorwelten, Europ.Fachzentrum Moor

und Klima, Auf dem Sande 11

Sabine Speckmann

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 23.02.16, 19:30 Uhr

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

Vortrag

Kursnummer: 26105002

Rhetorik- und Kommunikationstraining für Frauen

Aufbauseminar 1

Jede Frau kennt die Situation, sich in ein Gespräch einzubringen, eine Diskussion zu bestreiten oder eine Rede/kleine Ansprache halten zu wollen. Nicht jeder fällt es leicht, das zu ihrer eigenen Zufriedenheit zu bewältigen. In diesem Seminar wird an Redehemmungen und Sprachängsten gearbeitet, um zu einem selbstbewussten sprachlichen Auftreten zu finden. Viele praxisnahe Übungen geben Tipps und Hilfestellungen zum freien Reden, zum wirkungsvollen Äußern in Diskussionen und zum sicheren Moderieren von Gesprächsrunden. Da die Teilnahme an einem Grundseminar bzw. vorhandene Erfahrungen Voraussetzung sind, werden die Teilnehmer/-innen gebeten, sich mit der Kursleitung in Verbindung zu setzen. Termin wird im Grundseminar besprochen. Fragen z. Kursinhalt: 05441 6921

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11

Else-Maria Christensen

1 U-Tag, 9 U-Std., 60,00 €, inkl. Mittagessen, Kaffee/Tee und Kaltgetränke

Frauen

Kursnummer: 05100702

Vegane Ernährung – Warum?

Die Schattenseite unseres täglichen Konsums – sie bekommt man nur zu sehen, wenn man bewusst danach sucht. Und die Folgen sind verheerend – für alle: Menschen, Tiere und die ganze Erde. Heute geht es besonders um alles, was »hinter« tierischen Produkten (Fleisch, Milch, Eier) steckt. Es gibt Zahlen, Fakten und Informationen zu den »herkömmlichen« tierischen Lebensmitteln und natürlich wird darüber gesprochen, welche Alternativen man hat (auch wenn man auf diese Lebensmittel nicht ganz verzichten möchte). Genügend Raum bekommt ebenfalls die rein pflanzliche Ernährung – auch mit »Anschauungsmaterial« zum Anfassen. Außerdem wird kurz auf »übliche« Einwände eingegangen bezüglich Eisen, Vitamin B12 usw. Eine kleine Kostprobe rundet das Ganze ab. Jeder Teilnehmer erhält Infomaterial zum Mitnehmen.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11

Anke Wolfarth

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Fr, 12.02.16, 18:00 Uhr

1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 € zzgl. 2,00 € Materialkosten

Kursnummer: 05116010

Vegane »Starthilfe« – 1, 2, 3 tierleidfrei

Vegane Vollwertkost ist unglaublich vielseitig, hochwertig und sensationell lecker – da lohnt sich das Ausprobieren. Aber was kann ich dann eigentlich noch essen? In diesem Vortrag kommen die Grundlagen der veganen Vollwerternährung zur Sprache: Wie ersetze ich Milch, Eier, Sahne, Fleisch usw.? Wo bekomme ich diese Zutaten? Auf welche Lebensmittel – außer den tierischen – sollte außerdem verzichtet werden und wie ersetze ich diese (z. B. Industrieesalz)? Was ist zu beachten bezüglich Mineralien wie Eisen, Spurenelementen und speziellen Vitaminen wie B 12, usw.? Wo steckt »was« drin? Außerdem gibt es eine Kleinigkeit zu probieren und am Ende natürlich Infomaterial zum Mitnehmen.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11

Anke Wolfarth

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Sa, 27.02.16, 10:00 Uhr

1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 € zzgl. 2,00 € Materialkosten

Vortrag

Kursnummer: 05116011

Deo selbst machen – Für Gesundheit und Natur/Umwelt

Sanft für die Gesundheit, wirkungsvoll und ökologisch freundlich zur Erde – all diese Vorteile genießt man, wenn man Dinge selbst »herstellt« – abgesehen von der Freude, die es macht.

Als Abfallprodukt des Körpers sucht sich der Schweiß über die Achselhöhle seinen naturgemäßen Weg nach »draußen«. Diese wichtige Körperfunktion wird von den meisten gekauften Deos unterdrückt oder schwer behindert – nicht ohne Folgen! Ein handelsübliches Deo dient als Beispiel, einmal kurz die zahlreichen, teilweise sehr fragwürdigen Inhaltsstoffe zu besprechen. Gemeinsam werden danach drei alternative Rezepte besprochen und hergestellt. Alle können am Ende des Kurses drei Deos sowie die »Rezepte« für Zuhause mitnehmen. Es entstehen Materialkosten (ca. 15 €).

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11

Anke Wolfarth

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Sa, 05.03.16, 10:00 Uhr

1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €, zzgl. 15,00 €

Materialkosten.

Keine Ermäßigung möglich.

Kursnummer: 05116012

Verkehrssituationen in unserer Stadt Diepholz und Neuerungen im Straßenverkehr

in Kooperation mit der Fahrschule König

Mario König wird an diesem Abend Ihre Fragen zum Verhalten bei besonderen Verkehrssituationen in der Stadt Diepholz, wie z. B. Aufpflasterung der Langen Straße oder Kreisverkehre, erläutern. Außerdem erklärt er kurz die wichtigsten neuen Verkehrsregeln, den neuen Bußgeldkatalog und beantwortet Fragen zum Begleiteten Fahren.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11

Mario König

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Do, 07.04.16, 19:30 Uhr

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

Vortrag

Kursnummer: 05115614



grün+raum
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

Hoch und Platt – von allem wat! Band 2

in Kooperation mit dem Tuchmacherhaus
Wir bitten um Anmeldung.

Diepholz

Tuchmacherhaus, Lohnstraße
Ingrid Mattfeld

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 26.02.16, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 5,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Lesung
Kursnummer: 05201000

»Frühling: Lust, Liebe, Leben«

in Kooperation mit der Mediothek

Ob Amor mit Hilfe eines Regenschirms sein Unwesen treibt oder ein Knabe errösend den Spuren einer Schülerin folgt, immer geht es dem Schriftsteller Kurt H. Möller aus Freistatt um die tieferen Seiten des Menschen, die ihm wichtiger sind als materieller oder wirtschaftlicher Erfolg. Die Lust am Leben und die Liebe zu sich, dem Nächsten und der schöpferischen Ordnung unserer Welt sind die Beweggründe seiner literarischen Arbeit und schimmert auch in trüben Zeiten durch seine Texte in Lyrik und Prosa. Wir bitten um Anmeldung.

Diepholz

Mediothek, Thouarsstr. 19
Kurt H. Möller

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 14.04.16, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 5,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Autorenlesung
Kursnummer: 05201002

Florenz – Hauptstadt der Toskana, Weltstadt der Kunst und Kultur

In Kooperation mit der Bibliothek Barnstorf

Dieser kunstgeschichtliche Bildervortrag zeigt die wichtigsten Etappen der Kulturentwicklung in der Arno-Stadt. »Schatzkammer der Künste«, Geburtsstätte der Renaissance, Stadt der Medici, »Freilichtmuseum der italienischen Kunst«, so oder ähnlich wird die mittelitalienische Kunstmetropole immer wieder genannt. Brunelleschis Domkuppel, die berühmte Gemäldegalerie der Uffizien, die Wirkungsstätten des Leonardo da Vinci, die David-Statue von Michelangelo, die Medici als Mäzene, die Ponte Vecchio....das und noch viel mehr ist Florenz. Das Spektrum der Themen reicht an diesem Florenz-Abend von den Überresten aus etruskischer Zeit über die Florentiner »Proto-Renaissance«, die Blütezeit der kommunalen Gotik und die Meisterwerke der Renaissance bis zu den Problemen des modernen Massentourismus, mit denen die mittelitalienische Kulturmetropole inzwischen immer bedrohlicher konfrontiert wird.
Anmeldung erforderlich.

Barnstorf

Bibliothek, Am Markt 4
Klaus Kirmis
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 14.04.16, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 15,00 €, inkl. landestypischem Imbiss
Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: 01203001

Ein Abend mit Elisabeth Arend

In Kooperation mit der Fördergemeinschaft Lebendiges Diepholz und dem Kulturring

Näheres entnehmen Sie bitte der Tagespresse.

Diepholz

Neues Rathaus, Rathausmarkt 1
Fr, 01.07.16, 20:00 Uhr
Kursnummer: 05201004



Zeichnen für »Nichtzeichner/-innen«

Am Anfang steht die Lust am Zeichnen. Spielerisch werden die Grundtechniken des Zeichnens in fünf einzelnen Workshops mit jeweils einem thematischen Schwerpunkt vermittelt. Alle Übungen in diesem Kurs basieren auf fünf grundlegenden Wahrnehmungsfertigkeiten: Randlinien, Raumformen, Größenverhältnisse, Proportionen sowie Licht und Schatten. Sie lernen an verschiedenen Beispielen, Gesehenes schnell zu erfassen und intuitiv umzusetzen. Hier findet sich Raum und Ruhe für die eigene kreative Entfaltung. Jeder Workshop ist auch unabhängig von den anderen zu besuchen. Die weiteren Termine werden im Laufe des Semesters festgelegt.

Benötigt werden: Bleistifte verschiedener Stärken HB,2B,4B; Radierer; weißes Papier Din A4 und A3; ein Bogen dünner Karton von etwa 20x25 cm Größe, um daraus einen Rahmen für den Motivsucher zu schneiden.

Fragen z. Kursinhalt: 0173 6067675

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Kathrin Gülker
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 20.02.16, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 20,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: 05205014

Acryl-Malerei

Es werden keine Kenntnisse vorausgesetzt, allein die Bereitschaft zum experimentellen Umgang mit Farbe und Form. 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 oder Leinwände
Fragen z. Kursinhalt: 05441 4450

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Marlene Seifert
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 01.03.16, 10:00 Uhr
6 U-Tage, 18 U-Std., 45,00 €
Kursnummer: 05205008

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Marlene Seifert
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 01.03.16, 19:30 Uhr
6 U-Tage, 18 U-Std., 45,00 €
Kursnummer: 05205004

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Marlene Seifert
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 03.05.16, 10:00 Uhr
6 U-Tage, 18 U-Std., 45,00 €
Kursnummer: 05205009

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Marlene Seifert
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 03.05.16, 19:30 Uhr
6 U-Tage, 18 U-Std., 45,00 €
Kursnummer: 05205005

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

Schulzentrum, Zeichensaal, Brantweinsweg 13
Marianne Kellermann-Hiller
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 17.02.16, 17:00 Uhr
8 U-Tage, 32 U-Std., 62,80 €
Kursnummer: 26205001

Acryl- und Ölmalerei

Schnupperkurs

Wir beschäftigen uns mit den technischen Besonderheiten der Öl- und Acrylmalerei. Wir lassen uns von expressiver Malerei, von der Natur und unserer eigenen Fantasie inspirieren. Durch Anleitung zu einer lockeren und großzügigen Malweise verschwindet die Angst vor der leeren Fläche. Wir üben den Pinselstrich, erarbeiten Aufbau und Komposition und gestalten selbst malerische faszinierende Bildnisse. Material wie Leinwand, Pinsel und Farbe kann mitgebracht oder im Kurs erworben werden. Bitte um vorherige Absprache mit der Dozentin.

Weitere Termine: 02. und 09.03.16
Fragen z. Kursinhalt: 05443 8970

Brockum

Gästehof Brockum, Zur Sette 29
Gaby Pütz
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 24.02.16, 17:00 Uhr
3 U-Tage, 6 U-Std., 21,00 €
Kursnummer: 14205002



Malen für Kinder (7 – 12 Jahre)

Lust aufs Malen und Zeichnen? Dann seid ihr hier genau richtig. Wir malen mit Acrylfarben, Pastell- und Ölkreiden und zeichnen mit Kohle, Pastell- und Bleistiften. Es entstehen Materialkosten von ca. 10,00 €. Bitte auf maltaugliche Kleidung achten.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Gabriela De Beule
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 04.02.16, 15:30 Uhr
6 U-Tage, 12 U-Std., 15,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 05205002



Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Gabriela De Beule
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 07.04.16, 15:30 Uhr
6 U-Tage, 12 U-Std., 15,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 05205003

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.
Dienstag bis Freitag, jeweils 10:00 -12:15 Uhr
Es entstehen Materialkosten von ca. 10,00 €. Bitte auf maltaugliche Kleidung achten.
Fragen z. Kursinhalt: 05441 4450

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Marlene Seifert
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 29.03.16, 10:00 Uhr
4 U-Tage, 12 U-Std., 15,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 05205001



Schnuppermalen im »Malort«

Ausdruck im geschützten Raum – dieses besondere Angebot ermöglicht den nonverbalen Ausdruck mittels Pinsel, Farbe und Papier. Der Malort ist angelehnt an die Theorie und Philosophie von Arno Stern, dem Begründer der Ausdruckssemiotologie. Hier soll achtsam der inneren Spur gefolgt werden – der kreative Prozess ist frei von Deutung oder Bewertung. Es geht darum, Körper, Geist und Seele mit Farben Ausdruck zu verleihen. In gemischten Altersgruppen wird aus der Intuition heraus gemalt.

Achtsam und mit klaren Regeln wird 1,5 Stunden gemalt. Die Bilder werden nicht bewertet, diskutiert oder durch die Dozentin korrigiert. Sie bleiben im Malort, um Bewertungen und Beurteilungen danach auszuschließen. Es werden bioaktivierte Gouache-Farben aus reinen Pigmenten, angereichert mit Salbeiöl, verwendet. Die Naturhaarpinsel sind angenehm weich und vermitteln ein besonderes Malerlebnis. Bitte entsprechende Kleidung tragen (Farbspuren sind möglich). Eine Haftung dafür kann nicht übernommen werden.
Termine: Fr. 05.02. und Fr. 04.03.16

Barnstorf

Malort Barnstorf, Hauptmannstr. 1
Brigitte Meyer
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 05.02.16, 15:00 Uhr
2 U-Tage, 4 U-Std., 20,00 €
Kursnummer: 01205001

Frühlingsblumen aus finnischen Papiergarnen

Die tollen Farben und die vielfältigen Gestaltungsmöglichkeiten finnischer Papiergarne eignen sich hervorragend für blühfreudige Tulpen.
Das Originalmaterial ist bei der Dozentin erhältlich. Es entstehen Materialkosten von ca. 8,00 €.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Jutta Tiemeier
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 06.02.16, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 17,50 €
Keine Ermäßigung möglich.
Tageseminar
Kursnummer: 05212001

Töpfern im Hofatelier

Ob Teetasse oder Vase, dekorativer Gartenschmuck oder witzige Geschenkideen: Ton bietet viele Möglichkeiten. Wer immer schon mal mit diesem Material experimentieren wollte, wer sich zusätzliche Anregungen wünscht oder ganz spezielle Fragen hat, der ist in diesem Kurs gut aufgehoben. Im Hofatelier der Dozentin, in dem es viel zu gucken gibt, erhalten die Teilnehmenden individuelle Betreuung, Hilfestellung und Anregung. Ob erfahrener Ton-Künstler oder Anfänger/-in, hier kann jede und jeder seine Kenntnisse erweitern, Ideen und Techniken ausprobieren und seine Ausdrucksmöglichkeiten verbessern. Am ersten Abend treffen sich die Teilnehmenden gemeinsam, die einzelnen Kurs-Stunden werden individuell abgesprochen.

Es entstehen Materialkosten.
Fragen z. Kursinhalt: 05442 804673

Eydelstedt

Atelier Matern, Dörpel Nr. 65 A
Heide Matern
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 17.02.16, 19:30 Uhr
7 U-Tage, 21 U-Std., 48,00 €, Kleingruppe: 58,00 €
Kursnummer: 01206001

Betonkugeln für den Garten bauen

Laminieren, Auftragen, Schleifen. Mit dem Einsatz von modernem Glasfaserbeton erschließen sich großartige gestalterische Möglichkeiten jenseits der klassischen Modellier- oder Gusstechnik. Die sonst übliche Stahlarmierung wird dabei durch Glasfasern ersetzt. Auf diese Weise lassen sich mit Leichtigkeit sehr dünnwandige und filigrane Werkstücke in Laminier-Technik herstellen. Im Kurs erlernen Sie den richtigen Umgang mit Glasfaserbeton und stellen eine eigene Betonkugel her, die später zu Hause bemalt werden kann oder sofort als Deco-Kugel im Garten ihren Platz findet. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Es wird in einer Kleingruppe gearbeitet.

Di, 24.05. und Mi, 25.05.16, jeweils 18:30 – 21:30 Uhr
Bitte mitbringen: ein Paar Handschuhe, Karton für den Transport. Es entstehen Materialkosten von 8,00 €.
Fragen z. Kursinhalt: 05474 205011

Stemwede, Haevescher Betonwerk, Osterheider Ring 2

Judite Weitekamp

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 24.05.16, 18:30 Uhr

2 U-Tage, 8 U-Std., 24,00 €

Keine Ermäßigung möglich.

Kursnummer: 14206001

Beton-Skulpturen für Hof und Garten

Bald beginnt die Gartensaison. Der Werkstoff Beton bietet die Möglichkeit, Skulpturen zu gestalten, die auch für die Aufstellung draußen geeignet sind. Das Material lässt sich leicht verarbeiten und ist zudem ausreichend robust für eine dauerhafte Bereicherung des Gartens. Sie lernen, den Rohling aus Styropor auszuschnitten. Anschließend wird der Rohling mit Glasfasermasse überzogen und die Figur mit Betonmasse modelliert.

Abschließend wird die Skulptur mit Farbe gestaltet. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Es wird in einer Kleingruppe gearbeitet.

Do, Fr, Mo jeweils 18:30 – 20:45 Uhr, Samstag-Termin mit flexiblen Arbeitszeiten.

Bitte mitbringen: ein Paar Handschuhe, Karton o. Ä. für den Transport. Material kann direkt vor Ort erworben werden.

Fragen z. Kursinhalt: 05474 205011

Stemwede, Haevescher Betonwerk, Osterheider Ring 2

Judite Weitekamp

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Do, 14.04.16, 18:30 Uhr

4 U-Tage, 13 U-Std., 45,00 €

Keine Ermäßigung möglich.

Kursnummer: 14206003

Arbeiten mit Gips in den Sommerferien für Kinder (ab 6 Jahre)

Mit Gips zu arbeiten ist eine schöne und sinnliche Erfahrung für Kinder. Gips ist flüchtig und weich, wenn er verarbeitet wird.

Wenn er getrocknet ist, wird er ganz fest und hart. Unter Anleitung einer jungen Künstlerin erfahren und erleben die Kinder Gips in seinen unterschiedlichen Zuständen. Aus Gips lassen sich nicht nur schöne Dekorationen und Gipsfiguren herstellen, sondern auch Erinnerungsstücke »für die Ewigkeit« schaffen, wie z. B. Gipsabdrücke von Händen und Füßen und dem Gesicht.

Es entstehen Materialkosten.

Der Ort wird noch bekannt gegeben.

Lemförde

Inese Kruze

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Do, 07.07.16, 10:00 Uhr

1 U-Tag, 4 U-Std., 8,80 €

Keine Ermäßigung möglich.

Kursnummer: 14212001



Klöppeln

Dieses sehr alte Kunsthandwerk erfreut sich in den vergangenen Jahren zunehmender Beliebtheit. Hier haben Sie die Möglichkeit, das Klöppeln kennen zu lernen, aber auch bestehende Kenntnisse zu vervollkommen.

Es entstehen Materialkosten.

Material kann im Kurs erworben werden.

Fragen z. Kursinhalt: 05406 2146

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11

Maria Wesseler

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Do, 04.02.16, 09:00 Uhr

10 U-Tage, 25 U-Std., 62,50 €,

Kleingruppe: 72,50 €

Kursnummer: 05213001

Hier geht's rund – Loop stricken

Strick ist ein zeitloser Klassiker, deshalb gehören lässige Pullover, bequeme Strickjacken, kuschelige Mützen und Schals zu unseren Favoriten. Sie halten uns auch bei den niedrigen Temperaturen stilvoll wollig-warm. Der Loop, den wir im Kurs stricken, wird Sie nicht nur wärmen, sondern auch als eindrucksvolles Accessoire im Alltag begleiten. Mitzubringen sind: 100 g unifarbene Wolle in Sockenwollstärke, die eine Lauflänge von 400 m/100g hat sowie 50 g kontrastierende Wolle mit einer LL von 400 m/50 g. (z.B. Zauberbällchen 100 von Schoppel), eine Rundstricknadel 3 – 3,5mm, 1 Maschenmarkierer.

Fragen z. Kursinhalt: 05441 927503

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11

Aurelija Büscher

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Do, 04.02.16, 19:00 Uhr

2 U-Tage, 6 U-Std., 15,00 €

Kursnummer: 05213018

Einen Seelenwärmer stricken/häkeln

Ganz beliebte Teile sind im Moment Seelenwärmer, Ärmelschals und Shrugs – wie immer man sie nennen möchte. Alle haben eines gemeinsam: Sie sind recht einfach im Schnitt und daher für Anfänger bestens geeignet. Die Fortgeschrittenen dürfen das Projekt nach eigenem Wunsch und Vorstellungen interpretieren. Die Seelenwärmer haben wahrscheinlich so einen Namen erhalten, weil sie echte Figur-schmeichler sind – sie kaschieren wunderbar so manche Problemzone, peppen so manches unifarbene Outfit auf und sind schnell übergezogen, wenn es gegen Abend etwas kühler wird.

Bitte mitbringen: reichlich Wolle ab Nadelstärke 5, durchaus auch Reste, denn es darf ruhig bunt werden, Rundstricknadel oder Häkelnadel passend zur Wolle, Zentimetermaß

Fragen z. Kursinhalt: 05441 927503

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11

Aurelija Büscher

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Do, 03.03.16, 19:00 Uhr

2 U-Tage, 6 U-Std., 15,00 €

Kursnummer: 05213016

Weltweiter Tag des öffentlichen Strickens – Stricken für Frühchen

Seit 2005 findet der weltweite »Strick-in-der-Öffentlichkeit-Tag« statt. Das Stricken, das man sonst eher mit dem »stillen Kämmerlein« in Verbindung bringt, findet an diesem Tage draußen statt. Zum Beispiel auf Plätzen, in Fußgängerzonen, in Cafés und Parks, also überall dort, wo Menschen vorbeikommen.

In der Zeit von 10.00 bis 15.00 Uhr können Teilnehmende, vielleicht darunter ja auch ein paar wagemutige, strickbegeisterte Männer, am 14. Mai in der Langen Straße in Diepholz sitzen und Mützchen, Söckchen oder Deckchen für Frühchen stricken oder häkeln. Stühle werden bereitgestellt, Anleitungen liegen aus und für Fragen steht auch die Dozentin der VHS-Strickkurse Aurelija Büscher zur Verfügung. Wolle wurde von den Wagenfelder Spinnereien gespendet. Wer allerdings noch Reste von Sockenwolle zuhause hat, kann diese gerne mitbringen oder auch vorher in der VHS, Bahnhofstr. 11, abgeben. Die



Farbe spielt keine Rolle. Die Frühchenstation freut sich über jedes Mützchen und jedes Sockenpärrchen.
Treffpunkt Lange Straße. Stricknadeln und – wenn vorhanden – Sockenstrickwolle bitte mitbringen.

Fragen z. Kursinhalt: 05441 927503

Diepholz

Lange Straße
Aurelija Büscher
Sa, 14.05.16, 10:00 Uhr
entgeltfrei
Kursnummer: 05213000

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 Fertig-schnitten oder Schnittmustern genäht, dabei erhalten Sie Beratung bei der Stoffartauswahl und Schnittbearbeitung. Es wird in einer Kleingruppe gearbeitet. Bitte eigene Nähmaschine mitbringen. Kein Unterricht in den Ferien.

Fragen z. Kursinhalt: 05441 2567

Barnstorf

Christian-Hülsmeier-Schule, Nähraum,
Walsener Str. 2
Marina Bremicker
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 01.02.16, 19:30 Uhr
10 U-Tage, 30 U-Std., 75,00 €
Kursnummer: 01214005

Nähen mit der Nähmaschine

Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Es wird in einer Kleingruppe gearbeitet. Neue Teilnehmende sollten sich bitte vor Kursbeginn mit der Dozentin in Verbindung setzen.

Bitte eigene Nähmaschine mitbringen.

Fragen z. Kursinhalt: 05441 2567

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Marina Bremicker
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 03.02.16, 17:00 Uhr
8 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €
Kursnummer: 05214003

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Marina Bremicker
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 03.02.16, 19:30 Uhr
8 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €
Kursnummer: 05214002

Topflappen – Nähetechniken und Modelle

Es gibt unendlich viele Topflappenvariationen. Der Kurs richtet sich an Interessierte, die verschiedene Formen und Macharten der Topflappen kennen lernen sowie ausprobieren möchten. Es werden Topflappen vom ganz einfachen über den saisonalen bis hin zum Topflappenschal genäht. Ein Topflappen ist nicht nur Dekogegenstand für die Küche, sondern kann auch gut verschenkt werden.

Bitte mitbringen: Nähmaschine und die üblichen Nähutensilien, diverse Baumwollstoffe, Thermolam (ca. 50 cm), Schneidematte und Rollschneider sowie Lineal
Fragen z. Kursinhalt: 05441 927503

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Aurelija Büscher
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 18.02.16, 19:00 Uhr
2 U-Tage, 6 U-Std., 15,00 €
Kursnummer: 05213019

Schnell genäht und – ab in den Beutel!

Zur Auswahl stehen ein Brot/Brötchenbeutel (mit genähten Blumenblüten) sowie zwei Modelle von einem sowohl praktischen als auch hübschen Accessoire – einem Beutel für die Wäscheklammern. Bitte mitbringen: Nähmaschine, Schere oder Rollschneider, Schneidematte, Lineal, diverse Baumwollstoffe (für Brotbeutel – 40cm + 15cm, für Wäscheklammerbeutel – 40cm für die Außenseite + 40cm für die Innenseite) und Stoffreste, 35cm Volumenvlies H630

Fragen z. Kursinhalt: 05441 927503

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Aurelija Büscher
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 07.04.16, 19:00 Uhr
2 U-Tage, 6 U-Std., 15,00 €
Kursnummer: 05213020

Patchwork-Nähen für Anfänger/-innen

Sie haben schon immer mit dem Gedanken gespielt, sich mit schönen Stoffen und Mustern zu befassen, kreativ zu nähen. Jetzt bietet sich dazu die Möglichkeit. Im Kurs steigen Sie Schritt für Schritt in die Welt des Patchwork ein. Die Grundkenntnisse im Nähen mit der Nähmaschine wären von Vorteil, sind aber nicht zwingend. Bitte mitbringen: Nähmaschine, bunte und unifarbene Baumwollstoffe (vorgewaschen), Lineal, Trickmarker, Schere, Rollschneider und Schneidematte (kann zur Verfügung gestellt werden), Volumenvlies H630 – 50 cm

Fragen z. Kursinhalt: 05441 927503

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Aurelija Büscher
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 02.06.16, 19:00 Uhr
3 U-Tage, 9 U-Std., 22,50 €
Kursnummer: 05213021



Biskuit-Kissen nähen

Ebenso ansprechend wie ihre essbaren Namensvettern, aber wesentlich besser für die Gesundheit und die schlanke Linie: Den Biskuit-Kissen kann man sich ohne Reue hingeben. Sie sind weich, schön prall, witzig und fröhlich bunt. Die Biskuit-Kissen bestehen aus zusammengenähten gefüllten Quadraten. Sie können als Dekokissen, Wickelunterlage, Daunenbett oder Katzentepich dienen.

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Schneidematte, Rollschneider, Lineal, Baumwollstoffreste passend oder in Kontrastfarben (ca. 15 x 15 cm)

Fragen z. Kursinhalt: 05441 927503

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11

Aurelija Büscher

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Do, 21.04.16, 19:00 Uhr

2 U-Tage, 6 U-Std., 15,00 €

Kursnummer: 05213022

Nähmaschinen-Führerschein für Kinder (8 – 12 Jahre)

Osterferien-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 wird auf verschiedenen Übungsstoffen. Dann gestalten wir ein Utensilo und ein Kuschtier.

Montag – Donnerstag, jeweils 10:00 bis 13:00 Uhr

Neben der Nähmaschine brauchst du noch Nähgarn und eine kleine Schere. Bei Fragen zum Kurs kannst du mich unter der Telefonnummer: 0151 700086813 erreichen.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11

Andrea Wienand

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mo, 21.03.16, 10:00 Uhr

4 U-Tage, 16 U-Std., 24,00 €

Keine Ermäßigung möglich.

Kursnummer: 05214001



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!

Bitte eine Nähmaschine mitbringen. Materialkosten nach Absprache.

Termine: 20.02., 05.03., 23.04. und 21.05., 04.06.16

Fragen z. Kursinhalt: 05474 205011

Lemförde

Familienzentrum, Bahnhofstr. 9

Judite Weitekamp

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Sa, 20.02.16, 10:00 Uhr

5 U-Tage, 20 U-Std., 25,00 €

Keine Ermäßigung möglich.

Kursnummer: 14214001



Lemförde

Familienzentrum, Bahnhofstr. 9

Judite Weitekamp

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Sa, 20.02.16, 14:00 Uhr

5 U-Tage, 20 U-Std., 25,00 €

Keine Ermäßigung möglich.

Kursnummer: 14214003

Ein Nähtag in den Sommerferien für Kinder (ab 8 Jahre)

Wir werden mit der Nähmaschine in die bunte Welt der Stoffe, Bänder, Garne, Knöpfe eintauchen, Schnittmuster für Kleinteile erstellen und ganz nach Lust und Laune ein individuelles Stück anfertigen. Bitte mitbringen: Ein paar Stoffe, etwas Garn, eine Schere, Nähmaschine und ganz viel Lust und Freude am Nähen. Und für die Mittagspause einen kleinen Imbiss.

Fragen z. Kursinhalt: 05474 205011

Lemförde

Familienzentrum, Bahnhofstr. 9

Judite Weitekamp / Inese Kruze

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 06.07.16, 10:00 Uhr

1 U-Tag, 8 U-Std., 20,00 €

Keine Ermäßigung möglich.

Kursnummer: 14214002



Wendetasche einmal anders

Nähkurs für Einsteiger/-innen und Fortgeschrittene

Hier kann man sich eine individuelle Wendetasche in verschiedenen Größen und Variationen nach dem eigenen Bedarf nähen. Ein einfaches Schnittmuster ist vorhanden. Die Tasche wird aus zwei verschiedenen Stoffen hergestellt und so hat man über das Wenden stets zwei unterschiedlich aussehende Taschen bei sich. Materialien zum Designen sind vorhanden. Es wird in einer Kleingruppe gearbeitet.

Mo (22.02.) und Di (23.02.) , jeweils 17:30 -20:30 Uhr

Bitte mitbringen: Außen- und Innenstoff je nach Größe der Wendetasche (mindestens 35 x 50 cm pro Stoff), Vlieseline oder Bodenwisch Tuch aus Vlies (um den Stoff zu verstärken), passendes Nähgarn, Schere und Stoffschere, und natürlich eine Nähmaschine.

Stoffe, Vlieseline, Endlosreißverschluss und Dekomaterial wie Webbänder können auch im Kurs erworben werden.

Fragen z. Kursinhalt: 0151 700086813

Diepholz

Lohneufer 9

Andrea Wienand

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mo, 22.02.16, 17:30 Uhr

2 U-Tage, 8 U-Std., 24,00 €

Keine Ermäßigung möglich.

Kursnummer: 05214005

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.

Entweder schwarz oder weiß und oft ziemlich extrem

**In Kooperation mit den Alexianern
Landkreis Diepholz Abteilung für Psychiatrie u. Psychotherapie – Klinik
Twistringen**

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Dr. Hardy Gutknecht
Um Anmeldung wird gebeten
Mo, 04.04.16, 19:00 Uhr
Vortrag
Kursnummer: 00304001

Trauma und Traumatherapie

**In Kooperation mit den Alexianern
Landkreis Diepholz Abteilung für Psychiatrie u. Psychotherapie – Klinik
Twistringen**

Um Anmeldung wird gebeten.
Fragen z. Kursinhalt: 04243 415-30234

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Beate Schretzmann
Di, 07.06.16, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 05304003

Wenn Nahrungsmittel nicht vertragen werden

**In Kooperation mit den Alexianern
Landkreis Diepholz**

»Immer häufiger werden Nahrungsmittel nach ihrem Genuss zum Verhängnis«, beobachtet Prof. Dr. George Micklefield. Der Chefarzt der Klinik für Innere Medizin und Gastroenterologie in Bassum spricht über Lebensmittelunverträglichkeiten, die deutlich auf dem Vormarsch sind. »Eine repräsentative Umfrage hat ergeben, dass inzwischen jeder Vierte unter einer Lebensmittelintoleranz leidet – manchmal sind es sogar mehrere Nahrungsmittel, die jemand nicht verträgt«, erklärt er. Vielfältige Symptome: Nicht nur der Magen, der bei den betreffenden Nahrungsmitteln rebelliert, auch juckende Haut, Kopfschmerzen oder eine laufende Nase nach dem Genuss unverträglicher Lebensmittel können weitere Anzeichen für eine Unverträglichkeit sein. »Bekannteste Übeltäter sind die Laktose in der Milch, Fruchtzucker, Gluten und Histamin«, so Prof. Dr. Micklefield. Ein Test bringt meist schnell Klarheit.

Um Anmeldung wird gebeten.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Prof. Dr. George Micklefield
Mi, 06.04.16, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 05304004

Diabetes

**in Kooperation mit der Löwen
Apotheke Diepholz**

Es geht an diesem Abend um das Thema Diabetes mit all seinen Begleiterscheinungen. Sie erhalten Tipps zum Umgang mit diesen und es besteht viel Raum für alle Ihre Fragen.

Fragen z. Kursinhalt: 05446 3819843

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Kristina Schnaible
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 19.04.16, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,50 €
Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: 05304051



⚠ Bitte beachten Sie auch die Veranstaltung »Gesunde Mischkost bei Diabetes« auf Seite 259.



Homöopathie bei Allergien

in Kooperation mit der Löwen Apotheke
 Sie fliegen wieder: Die Pollensaison beginnt. Ob juckende oder tränende Augen, tropfende oder verstopfte Nase, Gaumenjucken oder Hauterscheinungen – begegnen Sie Ihrer Allergie homöopathisch.
 Fragen z. Kursinhalt: 05446 3819843

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
 Kristina Schnaible
 Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
 Mi, 20.01.16, 19:00 Uhr
 1 U-Tag, 3 U-Std., 7,50 €
 Keine Ermäßigung möglich.
 Vortrag
 Kursnummer: X05304052

Gesund abnehmen mit Schüßler-Salzen

in Kooperation mit der Löwen Apotheke
 In Kürze beginnt die Fastenzeit – da ist es der Wunsch vieler, den Körper bei der Ausscheidung von Stoffwechselendprodukten zu unterstützen oder nach den vielen Schlemmertagen ein paar Pfunde loszuwerden. Dabei unterstützen Sie die Schüßler-Salze auf sanfte Art und Weise.
 Fragen z. Kursinhalt: 05446 3819843

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
 Kristina Schnaible
 Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
 Di, 02.02.16, 19:00 Uhr
 1 U-Tag, 3 U-Std., 7,50 €
 Keine Ermäßigung möglich.
 Vortrag
 Kursnummer: 05304050

Homöopathie für die Haut

in Kooperation mit der Löwen Apotheke
 Von Ausschlag über Sonnenbrand und Wunden bis Zeckenstich – gegen jedes Wehwehchen gibt es ein sanftes homöopathisches Mittel. Hier werden gängige Mittel in ihrer Anwendung vorgestellt.
 Fragen z. Kursinhalt: 05446 3819843

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
 Kristina Schnaible
 Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
 Mi, 09.03.16, 19:00 Uhr
 1 U-Tag, 3 U-Std., 7,50 €
 Keine Ermäßigung möglich.
 Vortrag
 Kursnummer: 05304052

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, 08.02.16, 14:30 Uhr – 14-täglich
 7 U-Tage, 21 U-Std., 70,00 €,
 Kleingruppe: 80,00 €
 Kursnummer: 05300001

Diagnose Demenz – eine Herausforderung für alle Beteiligten

Eine Einführung

Sie erfahren wie eine Demenz entsteht, verläuft und welche Möglichkeiten der medizinischen Behandlung es derzeit gibt. Auch werden sinnvolle und alltagspraktische Tipps des Umgangs mit der Krankheit vermittelt, sowie Vorschläge gemacht, wie Angehörige die Erkrankten sinnvoll unterstützen und fördern können. Es bleibt Raum und Zeit für Fragen sowie für einen Austausch untereinander. Nur für Angehörige von erkrankten Menschen und für Interessierte gedacht.
 Fragen z. Kursinhalt: 0421 3760753

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
 Renate Schnier
 Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
 Sa, 27.02.16, 15:00 Uhr
 1 U-Tag, 3 U-Std., 7,50 €
 Keine Ermäßigung möglich.
 Vortrag
 Kursnummer: 05300002

Leben mit Demenz

Für pflegende Angehörigen die Möglichkeit, ein vertieftes Verständnis zu erlangen für das erkrankte Familienmitglied aber auch für sich selbst. Anhand von Filmmaterial zu ausgesuchten und typischen Alltagssituationen werden Wege zu einer einfühlsamen und spannungsreduzierten Kommunikation aufgezeigt. Gleichzeitig stehen auch die Angehörigen als Stütze des Erkrankten im Mittelpunkt der Betrachtung. Sie laufen häufig Gefahr, sich zu überfordern, auszubrennen und schlimmstenfalls selbst krank zu werden. Wie dies verhindert werden kann, wird anhand von Themen / Fragen diskutiert wie z. B.: Wie und von wem kann ich Unterstützung bekommen? Wie gehe ich sorgsam mit meinen Kräften um? Was gibt mir Kraft? Oder wie gehe ich mit dem Thema Abschied um? Nur wer für sich selbst sorgt, kann für andere sorgen!
 Fragen z. Kursinhalt: 0421 3760753

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
 Renate Schnier
 Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
 Sa, 12.03.16, 14:45 Uhr
 1 U-Tag, 4 U-Std., 10,00 €, Kleingruppe: 15,00 €. Keine Ermäßigung möglich.
 Tagesseminar
 Kursnummer: 05300003

Ayurveda – Leben im Einklang mit der Natur

Die Grundlage für Ayurveda basiert auf uraltem, menschlichem weisen Wissen (Veda) über das Wunder des Lebens (Ayur). Dieses Wissen beinhaltet Gesundheitsvorsorge, sinnvolle Lebensgestaltung und Selbstheilungsprozesse. Es wird das ayurvedische Grundwissen um Vata, Pitta und Kapha - die drei Bioenergien (Doshas) sowie die ayurvedische Konstitutionslehre vorgestellt – »Ich erkenne meine wahre Natur und lebe mit ihr im Einklang«.
 Fragen z. Kursinhalt: 05491 4238

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
 Maria Kolbeck
 Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
 Di, 12.04.16, 19:00 Uhr
 1 U-Tag 3 U-Std., 6,00 €
 Keine Ermäßigung möglich.
 Vortrag
 Kursnummer: 05300004



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

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Sabine Haasler
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 27.01.16, 18:15 Uhr
8 U-Tage, 16 U-Std., 48,00 €,
Kleingruppe: 58,00 €
Kursnummer: X05301005

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

Barnstorf

Heimat- und Kulturhaus, Roggenberg 14
Helga von Glahn
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 01.02.16, 08:45 Uhr
12 U-Tage, 16 U-Std., 48,00 €,
Kleingruppe: 58,00 €
Kursnummer: 01301012

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Helga von Glahn
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 01.02.16, 10:45 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 72,00 €,
Kleingruppe: 82,00 €
Kursnummer: 05301022

Qigong

Im Qigong wird mit einzelnen Übungen der Energiefluss gestärkt und so das Wohlbefinden für Körper und Geist. Die innere Kraft wird zur Stärkung der Organe, vertiefte Atmung und Beruhigung des Herzens genutzt. Erlernen Sie grundlegende Übungen und gewinnen Sie Einblicke in Meridianverläufe. Qigong ist eine Methode des Lernens. Ziel ist es, die geistige und körperliche Beweglichkeit zu erhalten. Der Kurs ist nicht leistungsorientiert und Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Fragen z. Kursinhalt: 05442 1506

Barnstorf

Heimat- und Kulturhaus, Roggenberg 14
Gabriele Engel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 03.02.16, 19:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €,
Kleingruppe: 60,00 €
Kursnummer: 01301011

Barnstorf

Heimat- und Kulturhaus, Roggenberg 14
Gabriele Engel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 27.04.16, 19:00 Uhr
9 U-Tage, 18 U-Std., 45,00 €,
Kleingruppe: 55,00 €
Kursnummer: 01301013

Taijiquan 2

Für Fortgeschrittene
Fragen z. Kursinhalt: 05442 3892

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Insa Zwanck-Bründl
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 23.02.16, 19:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €,
Kleingruppe: 60,00 €
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.

Fragen z. Kursinhalt: 05771 951069

Lemförde

Bücherei, Hauptstraße 167
Marion Beneker
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 05.04.16, 16:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 14301004

Lemförde

Bücherei, Hauptstraße 167
Marion Beneker
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 07.04.16, 17:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 14301005

Lemförde

Bücherei, Hauptstraße 167
Marion Beneker
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 07.04.16, 19:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 14301006

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, 01.02.16, 17:30 Uhr
7 U-Tage, 14 U-Std., 35,00 €,
Kleingruppe: 45,00 €
Kursnummer: 05301006

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Renate Freke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 01.02.16, 19:10 Uhr
7 U-Tage, 14 U-Std., 35,00 €,
Kleingruppe: 45,00 €
Kursnummer: 05301007



Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Renate Freke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 04.04.16, 17:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €,
Kleingruppe: 60,00 €
Kursnummer: 05301008

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Renate Freke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 04.04.16, 19:10 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €,
Kleingruppe: 60,00 €
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

Schulzentrum, Musikraum,
Branntweinsweg 13
Hans-Jürgen Levin
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 10.02.16, 18:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €,
Kleingruppe: 60,00 €
Kursnummer: 26301002

Hatha-Yoga 2

Gezielte und intensive Yogaübungen werden ergänzt mit einer Schlussentspannung durch Elemente des »Autogenen Trainings« bzw. der »Progressiven Muskelentspannung«.

Fragen z. Kursinhalt: 04271 1010

Wagenfeld

Schulzentrum, Musikraum,
Branntweinsweg 13
Hans-Jürgen Levin
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 10.02.16, 20:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €,
Kleingruppe: 60,00 €
Kursnummer: 26301003

Yoga

Fragen z. Kursinhalt: 05445 1308

Drebber

Kindergarten, Am Kindergarten 1
Britta Martin
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 04.04.16, 17:15 Uhr
11 U-Tage, 15 U-Std., 45,00 €,
Kleingruppe: 55,00 €
Kursnummer: 01301004

Drebber

Kindergarten, Am Kindergarten 1
Britta Martin
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 06.04.16, 17:15 Uhr
11 U-Tage, 15 U-Std., 45,00 €,
Kleingruppe: 55,00 €
Kursnummer: 01301005

Drebber

Kindergarten, Am Kindergarten 1
Britta Martin
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 06.04.16, 18:15 Uhr
11 U-Tage, 15 U-Std., 45,00 €,
Kleingruppe: 55,00 €
Kursnummer: 01301006

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
Di, 09.02.16, 08:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €,
Kleingruppe: 60,00 €
Kursnummer: 05301017

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Barbara Strobel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 09.02.16, 10:15 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €,
Kleingruppe: 60,00 €
Kursnummer: 05301011

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Barbara Strobel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 18.02.16, 18:30 Uhr
6 U-Tage, 12 U-Std., 30,00 €,
Kleingruppe: 40,00 €
Kursnummer: 05301012

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Barbara Strobel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 19.02.16, 08:45 Uhr
6 U-Tage, 12 U-Std., 30,00 €,
Kleingruppe: 40,00 €
Kursnummer: 05301014

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Barbara Strobel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 21.04.16, 18:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 05301013

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Barbara Strobel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 22.04.16, 08:45 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 05301015

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Barbara Strobel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 31.05.16, 08:30 Uhr
8 U-Tage, 16 U-Std., 40,00 €,
Kleingruppe: 50,00 €
Kursnummer: 05301010

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Barbara Strobel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 31.05.16, 10:15 Uhr
8 U-Tage, 16 U-Std., 40,00 €,
Kleingruppe: 50,00 €
Kursnummer: 05301016

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, 08.02.16, 09:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 26301009

Wagenfeld

Moorwelten, Europ. Fachzentrum Moor und Klima, Auf dem Sande 11
Rosel Thiermann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 08.02.16, 18:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 26301010

Wagenfeld

Moorwelten, Europ. Fachzentrum Moor und Klima, Auf dem Sande 11
Rosel Thiermann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 11.02.16, 19:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
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 ver-

ringert 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, 05.04.16, 18:20 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €,
Kleingruppe: 60,00 €
Kursnummer: 05301001

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Britta Reinhardt
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 06.04.16, 18:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €,
Kleingruppe: 60,00 €
Kursnummer: 05301002

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Britta Reinhardt
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 09.08.16, 18:20 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €,
Kleingruppe: 60,00 €
Kursnummer: 05301003

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Britta Reinhardt
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 10.08.16, 18:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €,
Kleingruppe: 60,00 €
Kursnummer: 05301004

In der Ruhe liegt das Glück

Wie finde ich wieder Kraft und Ruhe im stressigen Alltag, im Beruf oder in Krisenzeiten? Habe ich neben der Unterstützung durch Familie, Freunde oder Kollegen noch eigene Ressourcen, aus denen ich Kraft schöpfen kann? Ja, denn jeder Mensch atmet! Atmen ist etwas sehr Selbstverständliches.
Der Atem reagiert auf alles, was Menschen innerlich und äußerlich bewegt z. B. wenn wir »atemlos« sind vor Anspannung oder wenn wir mal wieder »tief durchatmen« müssen oder »unserem Ärger Luft machen« wollen. Atmen ist immer verbunden mit allem, was wir sind. Das wollen wir nutzen und uns ein wenig Zeit gön-

nen, um unsere vitalen Kräfte kennenzulernen und im eigenen Atem-Rhythmus Bewusstheit und Ruhe zu finden. Klingt so einfach... und atmen ist einfach! Im Rahmen dieses Atem-Workshops erhalten Sie die Gelegenheit, erste Erfahrungen mit der Atem- und Körperarbeit nach der Lehre Erika Kemmanns zu machen und ihrer Wirkung nachzuspüren.
Bitte etwas für einen gemeinsamen Mittagssnack mitbringen.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Anja Becker
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 30.01.16, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 24,00 €,
Kleingruppe: 29,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: X05301024

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.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Anja Becker
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 12.02.16, 17:00 Uhr
5 U-Tage, 10 U-Std., 30,00 €,
Kleingruppe: 35,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: 05301024



Zeit zum Durchatmen

Die häufigsten Beschwerden von Erwachsenen sind Kreuz- und Rückenschmerzen, Nacken- und Schulterschmerzen, Atembeschwerden, Grübeleien, innere Unruhe sowie leichte Ermüdbarkeit, Mattigkeit und ein übermäßiges Schlafbedürfnis. Ziel der »Arbeit am bewusst zugelassenen Atem« ist eine gute Spannung der Muskulatur, eine optimale Beweglichkeit in den Gelenken, eine Durchlässigkeit des Körpers für die Atembewegung und eine ausgeglichene psychische Wachheit.

Wagenfeld

Moorwelten, Europ. Fachzentrum Moor und Klima, Auf dem Sande 11
Anja Becker
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 12.03.16, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 12,00 €,
Kleingruppe: 17,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 26301001

Entdecke deine Möglichkeiten!

Entspannung finden - Rhythmus erleben - Perspektiven entdecken

Die drei Dozentinnen bieten an diesem Tag mit ihren verschiedenen Methoden drei Workshops an. So können sich Teilnehmende im Autogenen Training und der Progressiven Muskelentspannung und/oder in der Bewegung ihres Atems oder mit Hilfe von positiver Biografie-Arbeit erleben. Es erwartet Sie außerdem eine angenehme Atmosphäre bei Tee, Kaffee und Gebäck. Bitte bringen Sie sich einen kleinen Mittagsimbiss mit. Fragen z. Kursinhalt: 04243 5027755

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Anja Becker / Manuela Wiese / Nicole Stege
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 09.04.16, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 30,00 €, Kleingruppe: 35,00 €, inkl. Kaffee/Tee und Kaltgetränke.
Tagesseminar
Kursnummer: 05301025

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 gute Figur 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, 01.02.16, 18:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Frauen
Kursnummer: 05302710

Aktiv gedehnt und Rückenfit

Durch gezieltes, aktives 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- 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, 02.02.16, 19:00 Uhr
9 U-Tage, 18 U-Std., 54,00 €,
Kleingruppe: 64,00 €
Kursnummer: 01302010

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. Bitte mitbringen: Thera-Band. Fragen z. Kursinhalt: 05442 80912

Barnstorf

Kindergarten Villa Kunterbunt, Heinestr. 25
Monika Helmerking
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 05.04.16, 18:30 Uhr
10 U-Tage, 13 U-Std., 39,00 €,
Kleingruppe: 49,00 €
Kursnummer: 01302009

Barnstorf

Kindergarten Villa Kunterbunt, Heinestr. 25
Monika Helmerking
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 06.04.16, 18:30 Uhr
10 U-Tage, 13 U-Std., 39,00 €,
Kleingruppe: 49,00 €
Kursnummer: 01302008

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. Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

Barnstorf

Bibliothek, Am Markt 4
Petra Knorrn
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 01.02.16, 19:00 Uhr
8 U-Tage, 11 U-Std., 33,00 €,
Kleingruppe: 38,00 €
Kursnummer: 01302012

Barnstorf

Bibliothek, Am Markt 4
Petra Knorrn
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 04.04.16, 19:00 Uhr
8 U-Tage, 11 U-Std., 33,00 €,
Kleingruppe: 38,00 €
Kursnummer: 01302013

Barnstorf

Bibliothek, Am Markt 4
Petra Knorrn
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 20.06.16, 19:00 Uhr
9 U-Tage, 12 U-Std., 36,00 €,
Kleingruppe: 46,00 €
Kursnummer: 01302014

Gesund und fit**für Frauen und Mädchen**

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, 09.02.16, 19:00 Uhr
12 U-Tage, 12 U-Std., 36,00 €,
Kleingruppe: 46,00 €
Frauen
Kursnummer: 26302701

Nordic Walking**für Anfänger/-innen und Wiedereinsteiger/-innen**

Sie haben schon länger keinen Sport mehr betrieben? Nordic Walking eignet sich wie Walking grundsätzlich für jeden, so z. B. auch als Einstiegssportart für Untrainierte, Übergewichtige, als neue Sportart für Ältere. Also für alle, die etwas für ihr körperliches Wohlbefinden tun möchten. Für Rehapatienten nach Sportverletzungen ist Nordic Walking gut einsetzbar. Auch Personen, die durch Walking unterfordert und durch Jogging überfordert sind, finden in Nordic Walking ihre Sportart. Treffpunkt ist der Parkplatz zwischen Stemsborn und Haldem, am Berg. Bei Anmeldung

bitte angeben, ob eigene Stöcke vorhanden.
Fragen z. Kursinhalt: 05443 203180

Lemförde

Angela Schulze
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
So, 06.03.16, 14:30 Uhr
5 U-Tage, 15 U-Std., 30,00 €,
Kleingruppe: 40,00 €
Kursnummer: 14302001

Schottische Tänze – Scottish Country Dancing

Tänze aus Schottland begeistern durch ihren Schwung, die wunderbare Musik und die Gruppendynamik. Man tanzt mit wechselnden Partnern im Team zu acht, zu sechst oder auch zu viert. Ein/e feste/r Partner/in ist nicht nötig. Die Tänze basieren auf traditionellen Wurzeln, aber es werden ständig neue erfunden und traditionelle Tänze »aufgepeppt«.

Wer wissen möchte, wie so etwas aussehen kann, schaut unter <http://www.scottish-country-dancing-dictionary.com/video/flying-scotsman.html>
Wir fangen mit einfachen Tänzen an und eignen uns nach und nach verschiedene Figuren an. Dabei trainieren wir nebenbei auch Kondition und Gedächtnis. Vorkenntnisse sind nicht nötig – einfach kommen, mittanzen und Spaß haben!
Fragen z. Kursinhalt: 05443 2443

Hüde

Dorfgemeinschaftshaus
Heike Garbe
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 09.02.16, 20:00 Uhr – vierzehntäglich
7 U-Tage, 14 U-Std., 42,00 €,
Kleingruppe: 52,00 €
Kursnummer: 14302007

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 nebeneinander und hintereinander. Linedancer 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 Cha, Polka, Walzer aber auch East Coast Swing, West Coast Swing und Two Step. Dieser Kurs richtet sich an Tänzerinnen und Tänzer ohne Line Dance Erfahrung. Die Gruppe lernt einfache Tänze nach verschiedenen Rhythmen. Dabei werden die Grundschritte und die Grundfiguren des Line Dance vermittelt.

Brockum

Niedersachsenhof Widukind, Alter Markt 69
Dieter Sander / Christa Wilke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 08.02.16, 18:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 14302003

Modern Line Dance für Fortgeschrittene

Fragen z. Kursinhalt: 05773 8298

Brockum

Niedersachsenhof Widukind, Alter Markt 69
Dieter Sander / Christa Wilke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 08.02.16, 19:45 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 14302004

West Coast Swing – ein Einstieg

West Coast Swing ist ein moderner Paartanz, der in den Vereinigten Staaten entstanden ist. Der besondere Reiz dieses Tanzes besteht darin, dass er neben der Swing-Musik auch offen ist z. B. für Pop- und Discomusik. Er kann somit zu verschiedenen Anlässen getanzt werden. Der Kurs ist für Tanzpaare, die über keine West Coast Swing Erfahrung verfügen.
Fragen z. Kursinhalt: 05773 8298

Brockum

Niedersachsenhof Widukind, Alter Markt 69
Dieter Sander / Christa Wilke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 23.05.16, 18:00 Uhr
4 U-Tage, 8 U-Std., 24,00 €,
Kleingruppe: 29,00 €
Kursnummer: 14302005



West Coast Swing für Fortgeschrittene

Der Kurs ist für fortgeschrittene Tanzpaare, die über West Coast Swing Erfahrung verfügen.

Fragen z. Kursinhalt: 05773 8298

Brockum

Niedersachsenhof Widukind, Alter Markt 69

Dieter Sander / Christa Wilke

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mo, 23.05.16, 19:45 Uhr

4 U-Tage, 8 U-Std., 24,00 €,

Kleingruppe: 29,00 €

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.

Kräuterwanderung

Gönnen Sie sich eine Auszeit und genießen Sie die ersten sonnigen Frühlingstage bei einer Kräuterwanderung. Lassen Sie sich von der Natur inspirieren. Spüren Sie beim Spaziergehen in der Natur die Ruhe, den Wind in den Haaren. Riechen Sie die Erde, den Duft der Blumen und Kräuter. Schmecken Sie die Früchte der Natur. Hören Sie den Wind in den Bäumen, das leise Summen der Insekten, das Gezitscher der Vögel. Der Kopf wird frei, Gedanken lösen sich, nehmen Sie andere sinnliche Eindrücke wahr. Selbst gesammelte Wildkräutern und Früchten der Natur und eine kleine Kräuterkunde geben Anregungen für den Alltag.

Fragen z. Kursinhalt: 05443 8544

Lemförde

Gertlinde Schöneward

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Sa, 16.04.16, 09:30 Uhr

1 U-Tag, 4 U-Std., Erw. 10,00 € / Ki. 5,00 €

Kleingruppe: 15,00 €/Erw., 7,50 €/Kind

Kursnummer: 14307003

anstatt dass man sie beachtet, bewundert und gebraucht.« (Sebastian Kneipp). Lernen Sie in diesem Kurs die Verarbeitung wilder Kräuter zu kreativen, außergewöhnlichen und dennoch einfach herzustellenden Speisen und Gebäck. Sie werden begeistert sein, welche schmackhaften Gerichte z.B. aus Löwenzahn, Gänseblümchen und Brennnesseln gezaubert werden können. Essbare Wildpflanzen zeichnen sich zudem durch einen hohen Gehalt an wertvollen Inhaltsstoffen aus und bereichern so unseren Speisezettel. Eine Beschreibung der Wildkräuter, sowie eine Rezeptsammlung erhalten Sie im Kurs.

Fragen z. Kursinhalt: 05443 8544

Lemförde

Schulzentrum, Küche

Gertlinde Schöneward

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Sa, 23.04.16, 09:30 Uhr

1 U-Tag, 4 U-Std., 10,00 €,

Kleingruppe: 15,00 €

Kursnummer: 14307005

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. In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Diabetikergerechte 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

Di, 16.02.16, 18:30 Uhr

1 U-Tage, 4 U-Std., 10,00 €, Kleingruppe:

15,00 €

Kursnummer: 05307024

Verarbeitung von Kräutern in ein leckeres Essen

Wilde Kräuter finden, sammeln, essen.

»Gegen das, was man im Überfluss hat, wird man gleichgültig; daher kommt es, dass viele Hundert Pflanzen und Kräuter für wertlose Unkräuter gehalten werden,

DIABETES
RATGEBER



Ich beweg' mich

Die ayurvedische Küche zum Kennenlernen

In Kooperation mit »Slow Food Convivium Diepholz«

Ayurvedisches Essen erfreut Herz und Sinne, stärkt Körper und Geist, schenkt Energie und Ausgeglichenheit. Die Ernährung beruht auf dem Ausgleich der im Körper dominanten Energien und wird individuell auf den Menschen abgestimmt. Lassen Sie sich von der ayurvedischen Kochkunst mit ihrer Gewürzvielfalt begeistern.

Fragen z. Kursinhalt: 05491 4238

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Maria Kolbeck

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 15.03.16, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 12,50 €,

Kleingruppe: 17,50 €

Kursnummer: 05307002



Slow Food Diepholz



Bitte beachten Sie auch den Vortrag auf Seite 253.

Gesundheit Vegan

Die gesundheitlichen Aspekte der veganen Ernährung werden betrachtet. Welche Nährstoffe könnten bei einer fleischlosen Ernährung fehlen und wie kann man sie ersetzen. Diese und andere spannende Themen werden in diesem Vortrag behandelt.

Fragen z. Kursinhalt: 05441 591552

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Sasa Krec

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Do, 04.02.16, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 6,00 €

Vortrag

Kursnummer: 05307029

Die gehobene vegane Küche

In diesem Kochkurs werden wir uns in die gehobene vegane Küche begeben. Edle Zutaten mit delikaten Weinen und spannenden Rezepturen. Wenn Sie Freunde bekochen wollen und zeigen wollen, dass man für die edle Küche kein Fleisch benötigt, ist dieser Kurs genau das Richtige. Fragen z. Kursinhalt: 05441 591552

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Sasa Krec

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Do, 14.04.16, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 15,00 €,

Kleingruppe: 20,00 €

Kursnummer: 05307030

Vegan kochen mit dem Thermomix

In diesem Kochkurs wird mit und um den Thermomix gekocht. Mit dieser Maschine kann man wundervolle Dinge in der veganen Küche zaubern. Freuen Sie sich auf einen spannenden und witzigen Abend. Fragen z. Kursinhalt: 05441 591552

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Sasa Krec

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 02.03.16, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 15,00 €,

Kleingruppe: 20,00 €

Kursnummer: 05307031

Kochen trotz Zeitmangel – mit alltagstauglichen Rezepten

Hier werden kurze und einfache Rezepte, welche trotz Zeitmangel im Alltag gekocht werden können, vermittelt und ausprobiert. Aber auch solche, die gut im Vorfeld vorbereitet werden können, um den Feierabend in Ruhe ausklingen zu lassen. Fragen z. Kursinhalt: 05441 9958820

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Angelika Schell

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 19.01.16, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 12,50 €,

Kleingruppe: 17,50 €

Kursnummer: X05307027

Fingerfood

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

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Anja Thiede

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 27.01.16, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 12,50 €,

Kleingruppe: 17,50 €

Kursnummer: X05307001

Osterbrunch

Eine Kombination aus Frühstück und Mittagessen ermöglicht ein entspanntes Genießen der Ostertage. Ob süß oder herzhaft - Vieles lässt sich schon vorher vorbereiten. An diesem Abend werden verschiedene für einen Osterbrunch geeignete Gerichte gezaubert. Fragen z. Kursinhalt: 05441 9958820

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Angelika Schell
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 16.03.16, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 12,50 €,
Kleingruppe: 17,50 €
Kursnummer: 05307006

Frühlings-Inspirationen

Ob neue ausgefallene Salate oder kalte Suppen und diverse andere Speisen, die später auch zum Grillen zubereitet werden können, lernen Sie hier kennen. Fragen z. Kursinhalt: 05441 9958820

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Angelika Schell
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 19.04.16, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 10,00 €,
Kleingruppe: 15,00 €
Kursnummer: 05307026

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, 17.02.16, 18:30 Uhr
4 U-Tage, 16 U-Std., 40,00 €,
Kleingruppe: 50,00 €
Männer
Kursnummer: 14307001

20-Minuten-Küche auf italienische Art

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Alberto Turrin
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 03.05.16, 17:00 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 15,00 €,
Kleingruppe: 20,00 €
Kursnummer: 05307012

Italienisch kochen »à la Mama«

Rustikal, schmackhaft und einfach!

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Alberto Turrin
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 01.03.16, 17:00 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 15,00 €,
Kleingruppe: 20,00 €
Kursnummer: 05307016

Jiaozi – Chinesische Ravioli

Jiaozi, die Chinesische Ravioli, ist ein wichtiger Pfeiler der chinesischen Küche. Man isst sie sowohl zum Fest, als auch im Alltag. Erleben Sie die echte traditionelle chinesische Speise selbst zu kochen und mit Essstäbchen zu essen. Sie lernen Essgewohnheiten, Tischsitten und die Vielfalt der Küche in China kennen. Fragen z. Kursinhalt: 0176 41666747

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Fan Yang
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 06.02.16, 14:00 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 15,00 €,
Kleingruppe: 20,00 €
Kursnummer: 05307009

Traditionelle Chinesische Küche

Fragen z. Kursinhalt: 0176 41666747

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Fan Yang
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 13.02.16, 14:00 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 15,00 €,
Kleingruppe: 20,00 €
Kursnummer: 05307010





Sprachen

Einführung in die arabische Sprache 1

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte ohne Vorkenntnisse, die die arabische Sprache kennenlernen möchten. Sie werden Schritt für Schritt an die Sprache herangeführt und können schon nach kurzer Zeit einfache Dialoge führen.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
 Ramadan Nooh
 Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
 Di, 09.02.16, 18:00 Uhr
 6 U-Tage, 12 U-Std., 26,40 €,
 Kleingruppe: 36,40 €
 Kursnummer: 05401001

Einführung in die arabische Sprache 2

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
 Ramadan Nooh
 Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
 Di, 05.04.16, 18:00 Uhr
 10 U-Tage, 20 U-Std., 44,00 €,
 Kleingruppe: 54,00 €
 Kursnummer: 05401002

Arabisch 2

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte mit geringen Vorkenntnissen. Sie werden Schritt für Schritt an die Sprache herangeführt und können schon nach kurzer Zeit einfache Dialoge führen.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
 Ramadan Nooh
 Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
 Di, 09.02.16, 19:30 Uhr
 6 U-Tage, 12 U-Std., 26,40 €,
 Kleingruppe: 36,40 €
 Kursnummer: 05401003

Arabisch 3

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
 Ramadan Nooh
 Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
 Di, 05.04.16, 19:30 Uhr
 10 U-Tage, 20 U-Std., 44,00 €,
 Kleingruppe: 54,00 €
 Kursnummer: 05401004

Dänisch – Lektüre und Grammatik – B1

Auch neue Teilnehmende mit Kenntnissen auf dem Niveau B1 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, 04.02.16, 20:00 Uhr
 14 U-Tage, 28 U-Std., 75,60 €,
 Kleingruppe: 85,60 €
 Kursnummer: 05403005

Englisch – A1

Lehrwerk: Great! A1, ab xtra 3.
 Fragen z. Kursinhalt: 05441 6921

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
 Else-Maria Christensen
 Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
 Mo, 01.02.16, 10:30 Uhr
 11 U-Tage, 22 U-Std., 48,40 €,
 Kleingruppe: 58,40 €
 Kursnummer: 05406004

Englisch 6 – A1

Lehrwerk: Great A1, ab Unit 7.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
 Imke Grelle
 Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
 Mi, 03.02.16, 18:30 Uhr
 10 U-Tage, 20 U-Std., 44,00 €,
 Kleingruppe: 54,00 €
 Kursnummer: 05406002

Englisch 7 – A1

Lehrwerk: Great A1, ab Unit 8.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
 Imke Grelle
 Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
 Mi, 20.04.16, 18:30 Uhr
 10 U-Tage, 20 U-Std., 44,00 €,
 Kleingruppe: 54,00 €
 Kursnummer: 05406003

☛ Bitte beachten Sie auch das »Internationale Sprachencafé« an verschiedenen Terminen im Café der Alten Posthalterei in Syke, Informationen auf Seite 28.



Englisch – A2

Lehrwerk: Great! A2, ab Lektion 8.
Fragen z. Kursinhalt: 05441 6921

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Else-Maria Christensen
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 04.02.16, 17:00 Uhr
11 U-Tage, 22 U-Std., 48,40 €,
Kleingruppe: 58,40 €
Kursnummer: 05406012

Englisch – A2

Lehrwerk: Great! A2, ab Unit 5.
Fragen z. Kursinhalt: 05441 6921

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Else-Maria Christensen
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 05.02.16, 08:30 Uhr
11 U-Tage, 22 U-Std., 48,40 €,
Kleingruppe: 58,40 €
Kursnummer: 05406006

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, 05.02.16, 10:30 Uhr
11 U-Tage, 22 U-Std., 48,40 €,
Kleingruppe: 58,40 €
Kursnummer: 05406007

Englisch – A2

Lehrwerk: English Elements 2
Fragen z. Kursinhalt: 05443 2443

Hüde

Dorfgemeinschaftshaus
Dr. Heike Dr. Garbe
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 10.02.16, 08:30 Uhr
14 U-Tage, 28 U-Std., 61,60 €,
Kleingruppe: 71,60 €
Kursnummer: 14406002

Englisch – B1

Lehrwerk: In Conversation, ab Lektion 6.
Fragen z. Kursinhalt: 05441 6921

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Else-Maria Christensen
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 01.02.16, 09:00 Uhr
11 U-Tage, 22 U-Std., 59,40 €,
Kleingruppe: 69,40 €
Kursnummer: 05406008

Englisch – B1

Lehrwerk: wird zu Semesterbeginn
bekannt gegeben.
Fragen z. Kursinhalt: 05441 6921

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Else-Maria Christensen
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 04.02.16, 18:30 Uhr
11 U-Tage, 22 U-Std., 59,40 €,
Kleingruppe: 69,40 €
Kursnummer: 05406011

English Conversation and Literature – B1

Keep up your English skills while learning
about the USA through reading und discus-
sion. 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, 08.02.16, 18:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 54,00 €,
Kleingruppe: 64,00 €
Kursnummer: 05406013

Business English – A2/B1

Do you need English in the workplace?
Have you forgotten the English you learnt
at school? Does answering international
phone calls terrify you? If so, maybe it's
about time you freshened up. Business
English will teach you the essentials you
need at work in a fun and relaxed atmos-
phere. Grammar and vocabulary will be
reviewed and specific topics will be selec-
ted based on the needs of the group
attending.

Lehrwerk: Basis for Business, ab Unit 7.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Imke Grelle
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 03.02.16, 20:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 54,00 €,
Kleingruppe: 64,00 €
Kursnummer: 05406009

Business English – A2/B1

Do you need English in the workplace?
Have you forgotten the English you learnt
at school? Does answering international
phone calls terrify you? If so, maybe it's
about time you freshened up. Business
English will teach you the essentials you
need at work in a fun and relaxed atmos-
phere. Grammar and vocabulary will be
reviewed and specific topics will be selec-
ted based on the needs of the group
attending.

Lehrwerk: Basis for Business, ab Unit 9.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Imke Grelle
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 20.04.16, 20:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 54,00 €,
Kleingruppe: 64,00 €
Kursnummer: 05406010

Französisch lernen mit Muße 6 – A1

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 Teilnehmer haben bereits einen Grundwortschatz für die Bewältigung alltäglicher, einfacher Sprachsituationen erworben und einige grundlegende grammatische Phänomene kennengelernt. Die erworbenen Kenntnisse sollen nun in entspanntem Lern-tempo wiederholt und weiter ausgebaut werden.

Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Lehrbuch: Voyages 1, ab Lektion 9.

Fragen z. Kursinhalt: 05441 6238

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11

Gisela Bartels

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 03.02.16, 17:30 Uhr

12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,

Kleingruppe: 62,80 €

Kursnummer: 05408001

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 Voyages 2 werden als Ergänzung und Auflockerung Zusatztexte und Zusatzübungen eingesetzt.

Grundkenntnisse werden vorausgesetzt.

Fragen z. Kursinhalt: 05441 6238

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11

Gisela Bartels

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 03.02.16, 16:00 Uhr

12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,

Kleingruppe: 62,80 €

Kursnummer: 05408002

Italienisch 3 – A1

Lehrwerk: Espresso 1, ab Lektion 5.

Fragen z. Kursinhalt: 05441 591005

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11

Maddalena Kloppert

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 12.01.16, 17:00 Uhr

10 U-Tage, 20 U-Std., 44,00 €,

Kleingruppe: 54,00 €

Kursnummer: 05409001

Japanisch mit Vorkenntnissen

Vorausgesetzt ist das flüssige Lesen von Hiragana.

Materialien werden bereit gestellt.

Fragen z. Kursinhalt: 05441 81963

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11

Noriko Matsui-van Lessen

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 09.02.16, 19:30 Uhr

6 U-Tage, 12 U-Std., 48,00 €

Kursnummer: 05410002

Koreanisch für Anfänger

In diesem Kurs werden Sie die koreanische Sprache und Kultur kennenlernen. Hintergründe und Grundlagen der koreanischen Schrift, Aussprache und Grammatik werden vermittelt, dieses aber in einer lockeren Atmosphäre und mit spielerischen Elementen. Auch die koreanische Kultur und etwas Geschichte, Sitten, Religion und typische Gerichte etc. werden zum Thema gemacht.

Lemförde

»Re-kreativ«, Hegeweder Str. 12

Dr. Yoon-Sun Huh

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mo, 11.04.16, 16:00 Uhr

8 U-Tage, 16 U-Std., 35,20 €,

Kleingruppe: 45,20 €

Kursnummer: 14426001

Einführung in die polnische Kultur und Sprache beim Kochen

Ein Polnischkurs für Interessierte ohne oder mit geringen Vorkenntnissen verknüpft mit Kochen und Backen. Geeignet für die Verstärkung in Alltagssituationen und auf Reisen.

Bitte mitbringen: Schürze sowie Dosen o. ä. Behältnisse für Reste. Es entstehen zusätzliche Kosten für Lebensmittel, die auf die Teilnehmenden umgelegt werden und auch bei nicht rechtzeitiger Abmeldung zu zahlen sind.

Fragen z. Kursinhalt: 05441 4199

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11

Renate Wolniak

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Sa, 20.02.16, 10:00 Uhr

1 U-Tag, 6 U-Std., 15,00 €,

Kleingruppe: 20,00 €

Kursnummer: 05417001



Weitere ausgewählte Veranstaltungen aus dem Bereich Sprachen finden Sie auf Seite 28, 46 und 84 f.



Schwedisch für die Reise – A1

Für Interessierte ohne Vorkenntnisse.
Lehrwerk: Tala Svenska 1, ab Kapitel 1.
Kein Unterricht in den Schulferien.
Fragen z. Kursinhalt: 05447 1500

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Dr. Leena Hartkemeier gen. Sander
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 10.02.16, 18:00 Uhr
14 U-Tage, 28 U-Std., 61,60 €,
Kleingruppe: 71,60 €
Kursnummer: 05420001

Spanisch 1 – A1

Ein Kurs für Interessierte ohne Vorkenntnisse und für Spanisch-Interessierte, die noch einmal ganz neu beginnen möchten. Mittels einer bewährten Mixtur aus Dialogen, inspirierenden Sprechansätzen und informativen Texten lernen Sie die spanische Sprache (noch einmal) von Anfang an.
Lehrbuch: Con Gusto A1, Klett Verlag.
Kein Unterricht in den Ferien.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 4819

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Ana Luisa Hund Diethelm
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 02.02.16, 15:15 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 44,00 €,
Kleingruppe: 54,00 €
Kursnummer: 05422001

Spanisch 3 – A1

Aufbaukurs mit Muße

Der Kurs richtet sich an Personen, die Vorkenntnisse der spanischen Sprache besitzen. Möchten Sie Ihre Spanischkenntnisse vertiefen, dann schauen Sie bei uns vorbei.
Lehrwerk: Con gusto A1, ab Unidad 7.
Fragen z. Kursinhalt: 05441 992980

Lemförde

Familienzentrum, Bahnhofstr. 9
Ana Luisa Hund Diethelm
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 25.02.16, 09:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 44,00 €,
Kleingruppe: 54,00 €
Kursnummer: 14422001

Spanisch kompakt 6 – A1

Fortsetzungskurs

Lehrwerk: Con gusto A1, ab Unidad 11.
14-täglich.
Fragen z. Kursinhalt: 05441 992980

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Maria Wohlgemuth-Diaz
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 15.02.16, 15:50 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 44,00 €,
Kleingruppe: 54,00 €
Kursnummer: 05422004

Spanisch – A2

Spanien ist ein beliebtes Urlaubsland. Für alle, die gern Land und Leute entdecken, ist es hilfreich, Grundkenntnisse in der Landessprache zu haben. Aber auch für das berufliche Fortkommen können Spanischkenntnisse nützlich sein.

In diesem Kursus können die Teilnehmenden ihre Kenntnisse auffrischen. Teilnehmende früherer Kurse, aber auch neue Interessierte – entsprechende Sprachkenntnisse vorausgesetzt – können teilnehmen.

Lehrbuch: Con Gusto A2, ab Unidad 3.
Fragen z. Kursinhalt: 05441 992980

Barnstorf

Bibliothek, Am Markt 4
Maria Wohlgemuth-Diaz
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 23.02.16, 18:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 44,00 €,
Kleingruppe: 54,00 €
Kursnummer: 01422001

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

»Oohne Geld bist,n armen Düvel«

Mi, 03.02.16, 15:00 Uhr
Kursnummer: 05426000

»As ik dat Radfeuhen lehrde«

Mi, 02.03.16, 15:00 Uhr
Kursnummer: 05426001

»Vandooge gooit wie in denn Tiergoorn«

Mi, 06.04.16, 15:00 Uhr
Kursnummer: 05426002

»Bruut un Bröögam«

Mi, 04.05.16, 15:00 Uhr
Kursnummer: 05426003

»Dat Wullgräss bleiht«

Mi, 01.06.16, 15:00 Uhr
Kursnummer: 05426004

»Geiht et uk oohne Plastiktaschen?«

Mi, 03.08.16, 15:00 Uhr
Kursnummer: 05426005



Computer & Co.

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

Schulzentrum, Computerraum
Martin Kempkes

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mo, 08.02.16, 18:30 Uhr

5 U-Tage, 15 U-Std., 46,50 €,

Kleingruppe: 56,50 €

Kursnummer: 26501001

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: 09.02., 16.02., 23.02., 01.03.2016
Fragen z. Kursinhalt: 05745 4519915

Lemförde

Schulzentrum, Haus A 12

Peter Götz

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 09.02.16, 18:00 Uhr

4 U-Tage, 8 U-Std., 24,80 €,

Kleingruppe: 29,80 €

Kursnummer: 14501003

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 2010«
- 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 heute.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11

Oliver Richter

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 06.04.16, 09:30 Uhr

3 U-Tage, 9 U-Std., 31,50 €,

Kleingruppe: 36,50 €

Kursnummer: 05501001

Keine Angst vor dem Computer »Wieder-auffrischung« – Teil 1

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmende, die schon Maus, Tastatur und die Grundbegriffe im Umgang mit dem Computer/Laptop kennen, sich aber noch unsicher fühlen. In geruhsamem Tempo werden Tipps und Tricks zum Betriebssystem Windows, der Umgang mit den Programmen z.B. LibreOffice und der Fenstertechnik wiederholt und vertieft. Informationen zum Speichern der Daten auf einer externen Festplatte, dem Stick oder in der »Cloud«, werden geübt. Das eigene Notebook/Tablet kann mitgebracht werden. Weitere Themen sind nach Absprache mit den Teilnehmenden möglich.

Fragen z. Kursinhalt: 04243 3844

Barnstorf

Christian-Hülsmeier-Schule, EDV-Raum,
Walsener Str. 2

Heiner Wolter

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mo, 01.02.16, 17:30 Uhr

3 U-Tage, 6 U-Std., 18,60 €,

Kleingruppe: 23,60 €

Kursnummer: 01501001

Keine Angst vor dem Computer »Wieder-auffrischung« – Teil 2

Der Umgang mit digitalen Fotos wird erklärt und geübt. Erste Einblicke in ein Bildbearbeitungsprogramm werden vermittelt. Neues aus dem Internet, Suchen mit Google, E-Mails mit den dazugehörigen Informationen zur Sicherheit (Einstellungen...) runden den Kurs ab. Das eigene Notebook/Tablet kann mitgebracht werden. Weitere Themen sind nach Absprache mit den Teilnehmenden möglich.

Teilnahme-Voraussetzung: Besuch des Kurses »Keine Angst vor dem Computer«, Teil 1 oder vergleichbare Kenntnisse.
Fragen z. Kursinhalt: 04243 3844

Barnstorf

Christian-Hülsmeier-Schule, EDV-Raum,
Walsener Str. 2

Heiner Wolter

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mo, 22.02.16, 17:30 Uhr

3 U-Tage, 6 U-Std., 18,60 €,

Kleingruppe: 23,60 €

Kursnummer: 01501003

Computerworkshop – Alltagsaufgaben am Laptop

Sie verfügen bereits über Grundkenntnisse in verschiedenen Computerbereichen und möchten diese an alltagsbezogenen Beispielen üben und vertiefen. Sei es nun das Verwalten von Ordnern, das Brennen einer CD, das Verwalten und Bearbeiten der Urlaubsbilder am Laptop, das Erstellen von Benutzerkonten oder was immer Ihnen sonst noch einfällt. Bringen Sie zu den vier Seminarterminen Ihren Laptop und Ihre individuellen Fragen und Anliegen mit. Wir werden gemeinsam versuchen, Antworten und Lösungen zu finden. Skript/Bücherkosten: 14,50 € soweit erforderlich. Fragen z. Kursinhalt: 05444 9246.

Wagenfeld

Schulzentrum, Computerraum

Martin Kempkes

Mo, 15.02.16, 18:30 Uhr

4 U-Tage, 12 U-Std., 37,20 €,

Kleingruppe: 47,20 €

Kursnummer: 26501003

Internet für Senioren

Der Kurs richtet sich an alle, die einen Einstieg in die Welt des Computers 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

Termine: 08.03., 15.03., 05.04., 12.04.2016

Fragen z. Kursinhalt: 05745 4519915

Lemförde

Schulzentrum, Haus A 12

Peter Götz

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 08.03.16, 18:00 Uhr

4 U-Tage, 8 U-Std., 24,80 €,

Kleingruppe: 29,80 €

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

Schulzentrum, Computerraum

Martin Kempkes

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mo, 11.04.16, 18:30 Uhr

4 U-Tage, 12 U-Std., 37,20 €, Kleingruppe: 47,20 €

Kursnummer: 26501002

Erste Schritte im Internet

Sie möchten den sicheren Umgang mit dem Internet kennenlernen. Sie haben keine oder nur sehr wenig Erfahrung mit dem Internet. Sie haben bereits erste Schritte am Computer hinter sich und möchten Ihre Erfahrungen mit dem Internet ausbauen. Dann sind Sie in diesem Kurs richtig.

- Eingabe von Internetadressen
 - Kennenlernen von Internetseiten
 - Internetseiten ablegen und wiederfinden mit dem Favoriten
 - Texte / Bilder aus dem Internet in Word einfügen
 - Einen »Download« durchführen
 - Tipps zum schnellen Bewegen im Internet
 - Informationen aus dem Internet drucken
 - Begleitetes »Surfen« im Internet
- Das gemeinsame Lernen mit Gleichgesinnten macht viel Freude. Sie stellen fest, Sie sind mit Ihren Fragen und Ängsten nicht alleine. Starten Sie heute. Folgende Voraussetzungen bringen Sie für den Kurs mit: Besuch eines PC-Einführungskurses oder Windows-Grundkenntnisse.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11

Oliver Richter

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 18.05.16, 09:30 Uhr

3 U-Tage, 9 U-Std., 31,50 €,

Kleingruppe: 36,50 €

Kursnummer: 05501003

Internet und Sicherheit

Eine Einführung in das Internet, Aufbau und Technik im Internet, www und E-Mail, Nutzen hilfreicher Anwendungen, die bekannten Suchmaschinen im Vergleich. eBay, PayPal und Onlinebanking? Der Kurs soll Ihnen dabei helfen, sich im World Wide Web besser zurecht zu finden und die Funktionen wichtiger Programme kennenzulernen; der Umgang mit Antivirensoftware und Firewalls wird kein Geheimnis mehr sein und Sie werden mit E-Mail-Programmen umgehen können.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11

Oliver Richter

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Do, 18.02.16, 18:00 Uhr

1 U-Tag, 4 U-Std., 14,00 €,

Kleingruppe: 19,00 €

Kursnummer: 05501009



Textverarbeitung mit WORD

Unterschiedliche Texte eingeben und bearbeiten (korrigieren, ersetzen, kopieren, verschieben), Zeichenformatierung, Absatzformatierung, Rechtschreibprüfung, Erstellung von Serienbriefen
Eigener Lap-Top und/oder USB-Stick können während des Kurses genutzt werden.
Unterrichtszeiten: Fr, 16:00 – 19:15 Uhr, Sa, 09:00 – 12:15 Uhr.
Fragen z. Kursinhalt: 05446 4012

Rehden

»Schule am Geestmoor« (Oberschule); Computerraum
Dieter Plaggemeyer
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 26.02.16, 16:00 Uhr
2 U-Tage, 8 U-Std., 24,80 €,
Kleingruppe: 29,80 €
Wochenendseminar
Kursnummer: 15502004

WORD 2013-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 2013«
- 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.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Oliver Richter
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 27.04.16, 09:30 Uhr
3 U-Tage, 9 U-Std., 31,50 €,
Kleingruppe: 36,50 €
Kursnummer: 05501002

DIN Norm Briefvorlagen mit Word erstellen

Normen gewährleisten die allgemeine Einhaltung bestimmter Regelungen in fast allen Bereichen des täglichen Lebens. Auch im Briefverkehr gibt es entsprechende Normen, deren Einhaltung etliche Vorteile mit sich bringen: Hauptinformationen wie Betreff, Erstelldatum befinden sich immer an gleicher Stelle und sind deshalb schnell auffindbar; bessere Informationsaufnahme durch einheitliche Struktur aller Schreiben; Gebrauch von Briefumschlägen mit Fenstern möglich durch feste Position des Anschriftenfeldes; genormte Papierformate erleichtern Druck; Versandkosten und Ablagesysteme. In diesem Kurs lernen Sie einen Brief nach DIN 5008 als Vorlage in Word zu erstellen. Teilnahme-Voraussetzung: Grundkenntnisse in Word.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Oliver Richter
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 22.01.16, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 14,00 €,
Kleingruppe: 19,00 €
Kursnummer: X05502002

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 Kal-

kulationstabelle 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.
Fr., 18:00 – 21:15 Uhr und Sa., 09:00 – 15:00 Uhr

Lemförde

Schulzentrum, Haus A 12
Jürgen Rodenbeck
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 04.03.16, 18:00 Uhr
2 U-Tage, 12 U-Std., 37,20 €
Kleingruppe: 47,20 €
Wochenendseminar
Kursnummer: 14502001

Tabellenkalkulation EXCEL 2013 – 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 ersten 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, 13.05.16, 18:00 Uhr
2 U-Tage, 12 U-Std., 46,80 €,
Kleingruppe: 56,80 €, inkl. Pausenkaffee
Wochenendseminar
Kursnummer: 05502006

Tabellenkalkulation EXCEL 2013 – 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, 03.06.16, 18:00 Uhr
2 U-Tage, 12 U-Std., 46,80 €,
Kleingruppe: 56,80 €, inkl. Pausenkaffee
Wochenendseminar
Kursnummer: 05502007

Tabellenkalkulation EXCEL 2013 für Fortgeschrittene

In diesem »Expertenkurs« wird Ihnen aufgezeigt, wie Sie mit großen Tabellen arbeiten können und welche Möglichkeiten es bei der Arbeit mit Tabellen in Excel gibt, z. B. durch Automatisierung mittels Makros Zeit zu sparen. Sie lernen die Vorteile einer Pivot Tabelle und der Pivot Charts kennen, üben den Umgang mit Filterfunktionen und machen sich mit den Besonderheiten der Datum- und Uhrzeitfunktionen vertraut. Sie bekommen einen Einblick in den Aufbau und die Funktionsweise einer Matrizenfunktion und lernen den Umgang mit den Funktionen index und vergleich durch

verschiedene Beispiele der Einsatzmöglichkeiten kennen. Durch die wiederholte Anwendung der bereits erworbenen Kenntnisse im Umgang mit Excel wird Ihr Wissen aus den ersten Modulen gefestigt. Teilnahme-Voraussetzung: Besuch des Excel-Aufbaukurses oder vergleichbare Kenntnisse.

Unterrichtszeiten: Fr, 18:00 – 21:15 Uhr, Sa, 09:00 – ca. 16:00 Uhr; Skript/Bücherkosten: 17,70 € soweit erforderlich.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Oliver Richter
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 08.07.16, 18:00 Uhr
2 U-Tage, 12 U-Std., 46,80 €,
Kleingruppe: 56,80 €, inkl. Pausenkaffee
Wochenendseminar
Kursnummer: 05502008

Datenbankanwendung ACCESS 2013

Modul 1

Grundlagen relationaler Datenbanken, Anlegen und Bearbeiten von Datensätzen, Sortieren und Filtern von Datensätzen, Aufbau und Erstellung von einfachen Abfragen (Auswahlabfragen), Gestaltung des Ausdrucks in Form einfacher Formulare und Berichte, Übungen, individuelle Fragen der Teilnehmenden. Teilnahme-Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse. Unterrichtszeiten: Fr., 18:00 – 21:15 Uhr, Sa., 08:30 – ca. 16:00 Uhr; Skript/Bücherkosten: 16,60 € soweit erforderlich.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Jürgen Rodenbeck
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 26.02.16, 18:00 Uhr
2 U-Tage, 12 U-Std., 42,00 €,
Kleingruppe: 52,00 €, inkl. Pausenkaffee.
Wochenendseminar
Kursnummer: 05502004

Powerpoint 2013

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 – ca. 16:00 Uhr; Skript/Bücherkosten: 16,60 € soweit erforderlich.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Oliver Richter
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 17.06.16, 18:00 Uhr
2 U-Tage, 12 U-Std., 46,80 €,
Kleingruppe: 56,80 €, inkl. Pausenkaffee
Wochenendseminar
Kursnummer: 05502009

Meine eigene Homepage

Sie möchten eine eigene Homepage und haben eine Vorstellung, wie diese aussehen soll? Ihre Vorstellung lässt sich mit keinem der schönen Baukästen verwirklichen, die überall angeboten werden? Dann wird es Zeit, die Grundlagen zu lernen. Grundlagen heißt in diesem Fall »unter die Haube zu schauen«, also zu lernen, wie das Internet eigentlich tickt und was wirklich nötig ist um einen individuellen Internetauftritt zu erstellen und zu pflegen. In drei Doppelstunden werden wir die Begriffe Server und Client, HTML und CSS, Menüstruktur, Impressumspflicht, Suchmaschinenoptimierung und viele weitere erörtern und in individuellen Projekten den Grundstein für eine eigene Homepage legen. Eingesetzt werden dafür bewusst Werkzeuge, die kostenfrei verfügbar sind. Schließlich werden Sie zu Hause weiter machen wollen und was nützt da das Wissen um den Umgang mit teuren »Profik«-Programmen, die Sie vielleicht niemals kaufen würden. Der Kurs richtet sich an Einsteiger/-innen jeden Alters, die privat, für den Verein oder die Firma eine



Webpräsenz erstellen und diese auch selber pflegen möchten. Am Ende sollten Sie in der Lage sein, das im Kurs begonnene Projekt selber weiter zu entwickeln.
Fragen z. Kursinhalt: 05442 5012509

Barnstorf

Christian-Hülsmeier-Schule, EDV-Raum,
Walsener Str. 2
Holger Pleus
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 02.02.16, 19:00 Uhr
3 U-Tage, 6 U-Std., 18,60 €,
Kleingruppe: 23,60 €
Kursnummer: 01501002

Einführung in die digitale Fotografie

»Die Kamera ist ein Instrument, welches Menschen lehrt, ohne Kamera zu sehen.«
Dorothea Lange (US-amerikanische Dokumentarfotografin)

Wer die Technik seiner Kamera auch in unterschiedlichen Lichtsituationen beherrschen will und mehr erreichen möchte als zufällige Schnappschüsse, braucht die theoretischen und praktischen Kenntnisse der Fotografie. Was unterscheidet die analoge von der digitalen Fotografie? Was sind die Besonderheiten und Chancen der digitalen Fotografie? In dem Kompaktkurs beschäftigen wir uns mit Begriffen wie z. B.: »Autofocus, Bildrauschen, Bildauflösung, Dateiformate, Focusfelder, Lichtführung, Tiefenschärfe, Weißabgleich«, um nur einige zu nennen, gehen zum Fotografieren in die nahe Natur, bearbeiten unsere Bilder am Computer und haben die Möglichkeit, gegen Kostenumlage einen großformatigen Ausdruck (ca. 30 x 44 cm) mit nach Hause zu nehmen.

Eine beschränkte Anzahl von Computern zur anschließenden Bildbearbeitung stehen zur Verfügung. Wer hat, bitte eigenen Laptop mit Bildbearbeitungssoftware mitbringen.

Fragen z. Kursinhalt: 05773 1524

Brockum

Atelier Manfred Lohse, Rahdener Str. 121
Manfred Lohse
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
So, 06.03.16, 13:30 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 18,60 €,
Kleingruppe: 23,60 €
Kursnummer: 14501004

Tablet

Einführung in das Betriebssystem Android

Die Unterschiede zwischen Smartphone, Tablet und PC werden zu Beginn erläutert. Der Kurs gibt Ihnen einen Einblick in die wichtigen Funktionen und Möglichkeiten eines Tablets mit dem Android Betriebssystem der Version 4. Die Benutzeroberfläche sowie die Statusleiste werden erklärt und die Unterschiede zu Windows und dem iOS Betriebssystem aufgezeigt. Es wird ein Einblick in den Homebildschirm und die damit verknüpften Funktionen gegeben. Darüber hinaus werden allgemeine Einstellungen und Energieoptionen im Unterricht behandelt und das Installieren von Programmen (Apps) aus dem PlayStore vorgeführt. Dieser Kurs ist bedingt auch für Smartphone-Anwender geeignet.
Bitte ein Android-Tablet oder -Smartphone inkl. Ladekabel und Zugangsdaten mitbringen.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
EDV Dozententeam
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 22.04.16, 18:00 Uhr
2 U-Tage, 8 U-Std., 31,20 €,
Kleingruppe: 36,20 €, inkl. Pausenkaffee
Kursnummer: 05501014

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

Bitte das eigene Smartphone mitbringen.
Termine: 19.04., 26.04., 03.05., 10.05.2016

Lemförde

Schulzentrum, Haus A 12
Peter Götz
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 19.04.16, 18:00 Uhr
4 U-Tage, 8 U-Std., 24,80 €,
Kleingruppe: 29,80 €
Kursnummer: 14501001

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.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
EDV Dozententeam
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 27.02.16, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 19,50 €,
Kleingruppe: 24,50 €, inkl. Pausenkaffee
Kursnummer: 05501017

und sonst ...



Leitbild der VHS 272

Teilnahmebedingungen 273

Gremien 274

Impressum 274

Stichwortverzeichnis 275

Anmeldeformular 280

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 Erlernte 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. Wir führen diese Bildungsangebote in verschiedenen Veranstaltungsformen durch.
- Dafür stehen uns erwachsenengerechte Weiterbildungsstätten an verschiedenen 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 mit verschiedenen Institutionen sowie 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

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 Teilnahme-materialien, 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 2 Wochen nach Mandaterteilung abgebucht. Wenn Teilnehmende eine Rechnung wünschen, berechnen wir hierfür 2,00 €.

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

Peter Schmitz	Kreistagsabgeordneter, SPD – Ausschussvorsitzender
Susanne Cohrs	Kreistagsabgeordnete, SPD – stellv. Ausschussvorsitzende
Cord Bockhop	Landrat
Jutta Filikowski	Kreistagsabgeordnete, Bündnis 90 / Die Grünen
Brigitte Witte	VHS-Arbeitsstellen-Vertretung
Dr. Dr. Wolfgang Griese	Kreistagsabgeordneter, CDU
Edith Heckmann	Kreistagsabgeordnete, CDU
Rolf Husmann	Kreistagsabgeordneter, FDP
Frank Jakob	Arbeitnehmer/-innenvertreter
Gerhard Kropf	VHS-Arbeitsstellen-Vertretung
Hermann Schröder	Kreistagsabgeordneter, Freie Wähler (Grundmandat)
Frank Seidel	Kreistagsabgeordneter, SPD
Dietrich Struthoff	Kreistagsabgeordneter, CDU
Hartmut Bloch	Bürgermeister, Vorsitzender des Kuratoriums

Kuratorium

Mitglieder

Hartmut Bloch	Vertretung für Bürgermeister im Landkreis – Vorsitzender
Suse Laue	Vertretung für Bürgermeister im Landkreis
Dr. Rainer Beßling	Kulturredakteur der Verlagsgruppe Kreiszeitung
Bernd Bormann	Vertretung für Bürgermeister im Landkreis
Christine Gaumann	Vertretung für Gleichstellungsbeauftragte im Landkreis
Günter Günnemann	Vorstandsvorsitzender Kreissparkasse Syke
Doris Hermenau	VHS-Arbeitsstellen-Vertretung
Prof. Dr. Peter Junglas	Prof. für Physik/Informatik (FH) an der FHWT Vechta/Diepholz/Oldenburg
Heiner Kortejohann	Dozenten-/Dozentinnenvertreter
Gerhard Kropf	VHS-Arbeitsstellen-Vertretung
Ute Lüßmann	Direktorin Gymnasium Sulingen
Birgit Struthoff	VHS-Arbeitsstellen-Vertretung
Heinrich Warneke	Dozenten-/Dozentinnenvertreter

Dozenten-/Dozentinnenvertretung

Heinrich Warneke, Tel. 04203 1742

Heiner Kortejohann, Tel. 04433 9688017

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

Druck

Kreiszeitung Syke

Auflage

24.000



Stichworte

A

Abendrealschule	62
Abnehmen	150, 253
Access	269
Ägypten	242
Aerobic	231
Afrikanischer Tanz	137
AGB	273
Agenda	9, 99, 175, 189
Aggression (Wut)	36
Akupressur	160
Alexianer-Klinikverbund	22
Alphabetisierung	68 ff
Altmark	81
Amalfi	148
Amrum	82
Android	122, 170, 186, 220, 236, 270
Anmeldeformular	280
Antarktis	242
Apple	119 f, 197
Apulien	89, 148
Arabisch	84, 114, 125 f, 165, 240, 262
Arktis	202
Asylbegleiter	125
Asylbewerber	58
Atem	37, 109, 256 f
Aufstellungen, systemische	41, 202
Augenschule	132
Ausgrenzung	201, 225
Autismus	35
AutoCAD	48
Autogenes Training	110, 133, 211, 230
Ayurveda	253

B

Babysitter	109
Barcelona	89
Basis-Qualifikation Pädagogik	64
Baumschnitt	127, 150, 202
Beckenbodentraining	211
Berlin	81 f
Berufsorientierung	52

Berufsrückkehrer/-innen	47
Betonkugeln/-skulptur	248 f
Betreuungsverfügung	102, 128, 150, 190, 244
Betriebsausschuss der VHS	274
Betriebsbesichtigung	101, 148, 180
Bewerbungstraining	52
Beziehungen	22, 41, 158, 203
Bienen	243
Bier	164
Bildbearbeitung digitale	144, 236
Bildhauerei	15, 73, 205, 248 f
Bildung auf Bestellung	32, 34
Bildungsurlaub (Übersicht)	80 f
Bildung und Teilhabe (BuT)	63
Bodystyling	257
Boxen	175
Brasilianisches Portugiesisch	141, 218
Bremen	14 f, 101, 147
Breslau	149
Buchführung	50 f
Buchgestaltung	74
Bürgerfunk	99
Bürgergesellschaft	9
Bunker Valentin	147
Burnout	22, 193
Business English	46, 116, 232, 263
BuT	63

C

CAD	48 f
Cambridge-Prüfung	26
Chinesisch	84, 165
Comic-Zeichnen	153 f

D

Dänisch	114, 165, 262
Danse Vita	137
Darß	82
Datenbank	49, 269
Datensicherheit	267
DELFL-Prüfung	27
Demenz	45, 253
Deodorant	245
Depression	22, 158
Deutsch als Fremd-/Zweitsprache	54 ff
Deutsche Einheit	82
Deutsch-Test für Zuwanderer DTZ	58
Diabetes	252, 259
Diepholzer Kolloquium	242
Doppelkopf	151
Dot Painting	73
Dozentenfortbildung	2, 8, 19, 30, 46, 58, 64 f
Dozentenvertretung	274
Drogen/-prävention	225



EUROPA-UNION DEUTSCHLAND

Sektion der Union Europäischer Föderalisten

Kreisverband Diepholz

unabhängig & überparteilich

Wir setzen uns ein ...

... für ein demokratisches Europa mit weniger Bürokratie, einer einheitlichen und damit effektiveren Außen-, Sicherheits- und Wirtschaftspolitik bei gleichzeitiger Förderung der Regionen und kulturellen Vielfalt.

Haben Sie ähnliche Ideen? Dann sprechen Sie uns gerne an, wir brauchen Ihre Hilfe.

Vorträge und Aktionen zum Thema Europa:

kontakt@europa-union-diepholz.de

www.europa-union-diepholz.de

E

EDV-Einführung	119 f, 143, 169, 197, 219, 266 f
Einbürgerung/Einbürgerungstest	9
Einschulung	225, 228
Einstufungstest Sprachen	24
Elektrofahrrad	151
Elektronik	170
Eltern (Übersicht)	10
Elternarbeit	36, 102 f, 125, 225
Englisch	46, 84f, 114 ff, 139 f, 165 f, 184 f, 195, 217, 262 f
Entspannung	101, 128, 132, 136, 180, 211, 256 f
Erben Vererben	102, 128, 190, 244
Ernährungsfragen	109, 112, 150, 158, 244 f, 252, 259
Erste Hilfe (bei Säuglingen und Kleinkindern)	43
Erzähl-Café	147, 149
Erzieher/-in Fortbildung	35 ff
Erziehung	64, 102 f, 203, 225
Europa	225
Europäischer ComputerPass	30 f
Europäischer Referenzrahmen	25
euZBQ	30
Excel	48, 86, 120, 144, 170, 198, 219, 234 f, 286 f
Exkursionen (Übersicht)	88

F

Fachkraft für Kleinstkindpädagogik	40
Fachtag für Erzieher/-innen	35
Fairer Handel	99, 242
Familie	150 f, 158
Familienberater/-in Systemische/r	41
Familienpaten	125
Familienrat	103
Farbholzschnitt, japanischer	74
Farb- und Stilberatung	208
Fasten	132 f
Feldenkrais	77, 84, 136
Filzen	156, 192
Finanzbuchhalter/-in	50
Finanzfragen	8, 128
Firmenschulungen	32
Fitness	136, 159, 162, 211 f, 231, 257 f
Flechten	192
Florenz	246
Forscher Kleine	38 ff, 104
Fotografie	77, 106 f, 140, 166, 185, 218, 233, 264

Französisch

85, 116 f, 140, 166, 185, 218, 233, 264

Frauengesprächskreise	100, 126, 226, 241
Freiwilliger Müller	204
Freudenburg	6

G

Gästeführung	127
Garten/-gestaltung	101 f, 189, 202, 224, 243 f
GBiB	67
Geburt	204
Gedächtnistraining	159, 253
Gefühl	203
Genogramm-Arbeit	41
Geriatric	159, 180
Geschichtswerkstatt	126, 201, 224, 241
Gewächshaus	243
Gewalt häusliche	41
Gewalt/-prävention	175
Globalisierung	242
Görlitz	149
Goethe-Zertifikat	58
Gräberfeld Jelcz-Laskowice	100
Griechisch	166, 195
Grimmelshausen	13, 82
Grönland	202
Grundbildung	60 ff, 66 ff

H

Häkeln	192
Hallig Hooge	81
Hansestädte	81
Hauptschule	61
Haus der kleinen Forscher	38 ff, 104
Heilfasten	132
Heilkräuter	109, 213, 229 f
Heilpflanzen	229 f
Heimatgeschichte	126 f, 147, 175, 201, 224, 241
Heimwerken	106
Herz-Gesundheit	159
Hesse, Hermann	152
Hochschule offene	64 f
Hochschulzugang ohne Abitur	64 f
Hochsensibilität	160
Holocaust-Gedenktag	241
Homöopathie	108, 253
Homepage-Erstellung	144, 236, 269
HTML	236
Hunde	226
Hypnose	158

I

Immobilien	176
Impressum	274
Integrationskurse	55 f
Integrative Erziehung	40
Interkulturelles	99 f
Internationales Sprachencafé	28
Internet	169, 225, 267
Inventor	49
iPad/Phone	120, 197
Island	224
Italienisch	85, 117, 138, 140, 166, 218, 264

J

Jakobsweg	201
Japanisch	264
Jüdisches Leben	81

K

Kalligrafie	15, 16, 75
Kaufleute - Prüfungsvorbereitung	52
Kieferentspannung	160
Kindertagespflege	37, 43 f, 129
Kindeswohlgefährdung	36
Kinesiologie	132
Kirkeby, Per	16
Kita	35 ff
Klang/-meditation	180, 211
Kleinstkindpädagogik	40, 44
Klöppeln	249
Kochen	113, 138, 163 f, 183, 194, 213 ff, 244, 259 ff, 264
Körperpflege	245
Kommunikation	103, 203, 244
Konfliktbewältigung	203
Korbflechten	156
Koreanisch	264
Kosmetik	157
Kosten- und Leistungsrechnung	86
Kräuter	109, 213, 259
Krakau	149
Kranich(zug)	82
Kreismuseum	171 f
Kreismusikschule	95, 279
Kreta	90
Kriegs- und Nachkriegszeit	147
Kunstfrühstück	177 f
Kunstgeschichte	105, 152 f, 177 f, 205
Kuratorium der VHS	274
Kurdistan	10, 176



L

Landwirtschaft	242
Lego	190
Leitbild der VHS	272
Lernförderung	63
Lesungen (Übersicht)	94
Life Kinetik	162
Line dance	137, 258
Literatur/Gesprächskreise	13, 152, 246
Loiretal	90
Lombardei	90
London	90

M

Mac	119 f, 197
Malen	16, 73 f, 105, 130, 153 f, 178, 181, 205 f, 227, 247 f
Mama lernt Deutsch	58, 195
Marienbad	16
Mathematik	70
Medienpädagogik	102
Migration Migranten	100, 125 f, 226, 240 f
Minijob	128
Mitarbeiterfortbildung	2, 8, 19, 30, 46, 58, 64 f

Mitlernkurse	61
Mittelalter-Markt	75
Mobbing	225
Mosaik	76
Museumseisenbahn	201, 207
Musik	155, 246

N

Nachhaltigkeit	242
Nähen	77, 107, 130 f, 157, 179, 208, 250 f
Namibia	101
Nanas	179
Nationalsozialismus	241
Niederländisch	117, 140
Nordic Walking	162, 258
Norwegisch	117 f

O

Obstbaumschnitt	150, 202
Offene Hochschule	64 f
Office	47 f, 89
Orientalischer Tanz	138
Ostpreußen	175
Outlook	48

P

Pädagogik	64, 102 f, 203, 225
Pädagogische Fachtagung	35
Pädagogische Mitarbeiter	40
Papierkunst	78, 179, 206, 228, 248
Patchwork	250
Patientenverfügung	102, 128, 150, 190, 244
Pedelec	151
Persönlichkeitsbildung	43 f, 102, 110, 204
Pflegeeltern	37
Pilates	136, 162, 182
Plattdeutsch	114, 168, 196, 246, 265
Politik aktuell	8
Polit(o)ur	9
Polnisch	167, 264
Portugiesisch	141 f, 218
Potsdam	82
Powerpoint	86, 220, 235, 269
Prävention	99
Progressive Muskelentspannung	133, 254
Project	49
Projektmanagement	49
Psychische Erkrankungen	22, 45, 209, 252
Puppenobjekte	75

www.vhs-diepholz.de

Besuchen Sie unsere Webseite! Hier können Sie schnell, spontan und unkompliziert Ihre Veranstaltung finden und buchen.

vhs
Landkreis Diepholz

Q

Qualifizierung zur Betreuung Demenzkranker	45
Qigong	36, 110, 133, 160, 181, 210, 230, 254
Quilling	155

R

Radio Bremen	14
Radtour/-Reisebericht	10, 16, 176
Raku	228
Rauchfrei	160
Raumfahrt-Führung	101
Realschule	62
Rechnen	70
Rechnungswesen	50 f
Recycling	147
Resilienz	35, 128
Rhetorik	244
Rücken/-stärkung	111 f, 136, 161, 257
Rundfunkmuseum	15
Russisch	118, 142, 218

S

SAP	51 f, 86
Schmerzbewältigung	108
Schmieden	156
Schnitzen	106
Schreibwerkstatt	15, 74, 152, 177
Schüler-Salze	133, 253
Schulabschlüsse	61 f
Schulbegleiter	40
Schwedisch	218, 265
Seifen-Herstellung	207
Selbstbewusstsein	129, 151, 201
Selbsterfahrung	151
Selbstfürsorge	209
Selbstverteidigung	182
Senioren-Begleitung	45
Senioren-Gesprächskreis	100
Shabbylook	156
Shiatsu	209
Singen	155
Sizilien	90
Smartphone	122, 170, 186, 220, 236, 270
Sommer-Akademie	72 ff
Spanisch	85, 118, 142, 167 f, 185, 196, 218, 265
Sprachcafé	28
Sprachkompetenz	16, 129
SQL	49
Steinbildhauerei	15, 73, 206

Stimmtraining	36
St. Petersburg	149, 241
Straßenverkehr	226, 245
Stress/Anti-Stress	83 f, 112, 132, 180, 209
Stricken	192, 208, 249
Studienreisen	89 f
Studieren ohne Abitur	62
Südwestdeutschland	90
Systemisches Arbeiten	35, 41, 202

T

Tabellenkalkulation	siehe Excel
Tablet	120, 122, 270
Tageshauptschulen	61
Tagesrealschulen	62
Taijiquan (Tai Chi Chuan)	110 f, 210, 230, 254
Tanz	137, 181, 258 f
Tastschreiben	122, 144, 198, 236
Teilnahmebedingungen der VHS	273
TELC-Prüfung	26
Tennis	212
Testament	102, 128, 190, 244
Test DaF	58
Textiles Gestalten	77
Textverarbeitung	siehe Word
Theater/-spiel	13 f
Thessaloniki	90
Tiere	176
Töpfern	75, 106, 206, 228, 248
Trauer	128
Trauma/-therapie	22, 252
Traumjob	52
Trennung	129
Türkisch	142

V

Van Gogh, Vincent	205
Verhaltensauffälligkeiten	226
Verkehrssicherheit	226, 245
VHS-Concept	40
Video-Bearbeitung	121 f
Visio	49
Vogelkunde	82, 127
Vorsorgevollmacht	102, 128, 150, 159, 190, 244
Vorträge (Übersicht)	92 ff

W

Waldspaziergang	150
Wassergymnastik	212, 231
Web-Seitenerstellung	144, 236, 269
Werkstatt »Erziehung«	103
Whisky	164
Windows	119, 143
Wirbelsäule	136, 159, 211
Wohnen	190
Word	47, 86, 143, 186, 198, 234, 268
Wortwecker	16

X

Xpert	30 F
-------	------

Y

Yoga	111 f, 134 ff, 160 f, 181 f, 193, 210, 230 f, 254 ff
Yoga (Sylt)	20

Z

Zahlen, natürliche	242
Zaubern	179
Zehn-Finger-Tastschreiben	122, 144, 198, 236
Zeichnen	76, 153 f, 227, 247
Zivilcourage	225
Zukunftswerkstatt	126
Zweiter Bildungsweg	60 ff



Elementarunterricht

Musik für Krabbelkinder, Eltern/Kind, Früherziehung

Musik in der Schule

Bläser, Blockflöte, Gitarre, Keyboard, Percussion, Streicher

Musik in der Gruppe

Vokal- und Instrumentalunterricht in Gruppen ab 2 Personen

Begabtenförderung

Förderangebot, Studienvorbereitung

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.

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 zuzüglich 2,00 €

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

APPsolut flexibel!

Bestimmen Sie selbst, wann und wo Sie Ihre Finanzen regeln - per Smartphone oder Tablet.

Unsere kostenlose Banking-App ermöglicht Ihnen:

- größtmögliche Flexibilität
- Multibankfähigkeit
- einfache, intuitive Bedienführung
- Sicherheit nach Bankstandard



iOS



Android



Windows Phone

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Mehr Informationen unter www.vr.de

Volksbank 



Abfälle verwerten – Klima schützen.

AbfallWirtschafts Gesellschaft mbH



Die Wertstoffhöfe. Nah dran – unser neuer Service.

Kurze und effiziente Entsorgungswege für Ihre Abfälle – unsere Wertstoffhöfe in Ihrer Nähe.

Hier sind Sie richtig: ▼

Wertstoffhof Bassum mit Biomassezentrum

Klövenhausen 20 · 27211 Bassum · Telefon 0 42 41/801-0

Mo – Fr 7:30 – 17:00 Uhr
Samstag 8:00 – 13:00 Uhr

Wertstoffhof Stuhr / Weyhe

Margarete-Steiff-Straße 9 · 28844 Weyhe · Tel. 0 42 41 / 801 450
(im Gewerbegebiet »Handwerkerhof« an der B6 in Melchiorshausen)

Mo – Do 9:00 – 17:00 Uhr
Freitag 9:00 – 18:00 Uhr
Samstag 8:00 – 14:00 Uhr

- Abfallkleinmengen bis 3 m³
 - Kleinstmengen Bauabfälle bis 0,5 m³
 - nur PKW mit/ohne Anhänger und Kleintransporter bis 2,8 t, keine Zugmaschinen
 - Abfälle nur vorsortiert anliefern, damit erleichtern Sie die fachgerechte Zuordnung
- ❖ **Kostenpflichtige Annahme von:**
- Restabfall, Altholz, Abfall aus Baumaßnahmen, Grünabfall

Nur für Privathaushalte aus dem Landkreis Diepholz.

---❖ **Kostenlose Abgabe von:**

- Problemabfall bis 20l / kg je Abfallart • Sperrabfall
- Elektro- und Elektronikgeräten • Metallschrott
- Wertstoffsäcken • Altglas, Altpapier, Alttextilien

Wertstoffhof Diepholz-Aschen

Lindloge 1 · 49356 Diepholz · Tel. 0 54 41 / 26 92

Mo, Di, Do, Fr 9:00 – 17:00 Uhr (Dez., Jan., Febr. 9:00 – 16:00 Uhr)
Mittwoch geschlossen
Samstag 8.00 – 13.00 Uhr

Wertstoffhof Sulinger Land

Rudolf-Diesel-Straße 11 · 27232 Sulingen · Tel. 0 42 41 / 801 460

Mo, Di, Mi 9:00 – 17:00 Uhr
Donnerstag geschlossen
Freitag 9:00 – 18:00 Uhr
Samstag 8:00 – 13:00 Uhr

Mini-Wertstoffhöfe

In vielen Gemeinden besteht die Möglichkeit, ausgewählte Wert- und Schadstoffe auf Sammelstellen abzugeben.
Info: www.awg-bassum.de

Auf den Wertstoffhöfen erhalten Sie auch alle BassHum-Produkte.

BassHum Fachmarkt

Hier erhalten Sie: BassHum Qualitätskompost, Mischerde, Rindenmulch, Holzhäcksel, Blumenerden, Gartenbedarfsartikel, Kaminholz, Holzbriketts, Pellets, Saisonpflanzen.