

# vhs

Landkreis Diepholz



Gesellschaft

Kultur

Gesundheit

Sprachen

Computer & Co.

Grundbildung

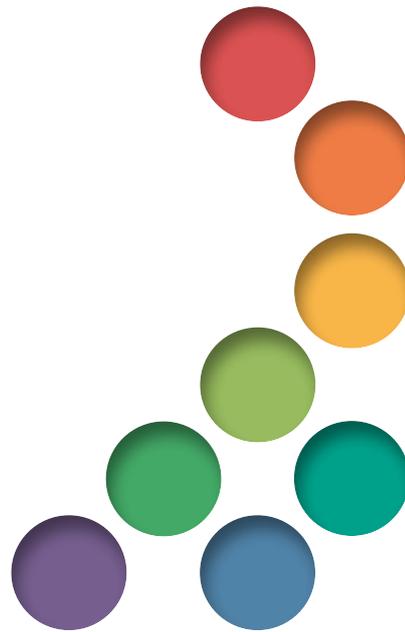
Zweiter Bildungsweg

Berufliche Bildung

Einfach alles,  
was Spaß macht

Herbst/Winter 2023

Programm



## Liebe Leserin, lieber Leser,

es freut uns, dass Sie das Programmheft für das zweite Halbjahr 2023 in der Hand halten. Lassen Sie sich von dem einen oder anderen Angebot inspirieren und melden Sie sich gleich über unsere Homepage oder über die anderen bekannten Wege an.

Apropos Homepage: Hier informieren wir Sie stets aktuell über neue Kurse während des Semesters oder weisen noch einmal auf besondere Veranstaltungen hin. Im Programmheft legen wir viel Wert auf ein gutes, umfangreiches Stichwortverzeichnis, die Volltextsuche auf unserer Homepage lässt Sie sicherlich noch mehr finden ... – und mit dem Stammkunden-Login geht das Buchen auch ganz leicht ...

Wir haben für das Semester in gewohnter Weise bewährte und neue Angebote aufgeführt mit einem umfangreichen Online-Angebot (zu finden ab Seite 11). In besonderer Weise widmen wir uns auf den Seiten 153, 196 und 236 mit Angeboten zur »Letzten Hilfe« dem sensiblen Thema »Krankheit & Sterben«.

Sie können jederzeit Wünsche, Anregungen oder Erfahrungen mit uns an die VHS senden. Wir nehmen Ihr Feedback ernst, bei Bedarf können auch noch zusätzliche Angebote entstehen.

Wir wünschen Ihnen eine spannende Lektüre und hoffen, dass Sie auch für sich den richtigen Kurs finden, vielleicht allein dafür, neue und spannende Perspektiven kennenzulernen.

Ihre VHS



### Stephanie Simon

Tel. 04242 976-4075

Fax 04242 976-4942

### VHS des Landkreises Diepholz

Am Petermoor 1 B

27211 Bassum

vhs@vhs-diepholz.de

www.vhs-diepholz.de

### Öffnungszeiten

Mo., Mi., Do. 09:00 – 16:00 Uhr

Di. 14:00 – 16:00 Uhr

Fr. 09:00 – 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

Am Petermoor 1 B, 27211 Bassum

### Anmeldezeit:

Mo. – Do. 09:00 – 12:00 Uhr  
und 14:00 – 16:00 Uhr

Di. 14:00 – 16:00 Uhr

Fr. 09:00 – 12:30 Uhr

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

Mo. – Do. bis 17:00 Uhr

Fr. bis 13:00 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.

☰ Unsere Anmelde- und Teilnahmebedingungen finden Sie auf Seite 297.

## Sprechzeiten Deutsch als Fremd-/Zweitsprache

### Bassum

Dienstag: 13:00 – 14:30 Uhr

Donnerstag: 09:00 – 10:00 Uhr

### Diepholz

Büro Fan Yang

Mittwoch: 13:00 – 15:00 Uhr

Tel. 04242 976-4012

(weitere Termine auf Anfrage)

## Unser Service für Sie

Die VHS ist bestrebt, alle Veranstaltungen so anzubieten, dass auch Menschen mit Handicap problemlos teilnehmen können. Dies ist in Einzelfällen nicht immer möglich. Bitte informieren Sie uns rechtzeitig, damit wir eine Lösung finden können.

Allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern an Bildungsurlaubsseminaren schicken wir per E-Mail unser Bildungsurlaubs-Programm für das kommende Jahr.

## Fortbildung

für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sowie Dozentinnen und Dozenten

Um ein möglichst umfassendes und qualitativ hochwertiges Angebot zur Fortbildung für unsere Kursleitenden, aber auch alle anderen Mitarbeiterinnen und Mitar-

beiter, 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](http://www.aewb-nds.de) abrufen können.

## VHS-Kursfinder

Darin können Sie im vielfältigen Kursangebot der Volkshochschulen stöbern. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

<https://www.vhs-diepholz.de/ueber-uns/vhs-kursfinder-vhs-app/>

## Einführung neuer Dozentinnen und Dozenten

Wir laden unsere neuen Kursleitenden herzlich ein zu einem Treffen »Einführung in die Arbeit bei der VHS«:

Mi, 17.01.2024, 16:00 – 17:30 Uhr

### Online

Bitte melden Sie sich online an:

[www.vhs-diepholz.de](http://www.vhs-diepholz.de)

Kursnummer: 00102000



# Inhalt

## Service

Kontakt 2  
Anmeldung 2  
Unser Team 4

## Online-Angebote

7

## Fachbereiche

Gesellschaft 51  
Kultur 57  
Gesundheit 61  
Sprachen 67  
Computer & Co. 73  
Beruf 79  
Deutsch als Fremdsprache 107  
Grundbildung 113  
Zweiter Bildungsweg 119

## Bildungsurlaub

127

## Vortragsübersicht

139

## Orte

Übersicht 144  
**Stuhr** 145  
Gesellschaft 147  
Kultur 150  
Gesundheit 153  
Sprachen 157  
Computer & Co. 161  
**Weyhe** 163  
Gesellschaft 165  
Kultur 167  
Gesundheit 169  
Sprachen 175  
Computer & Co. 178  
**Syke** 181  
Gesellschaft 183  
Kultur 190  
Gesundheit 196  
Sprachen 204  
Computer & Co. 207  
**Bassum** 209  
Gesellschaft 211  
Kultur 215  
Gesundheit 217  
Sprachen 223  
Computer & Co. 225

**Twistringen** 229  
Gesellschaft 231  
Kultur 233  
Gesundheit 236  
Sprachen 242  
Computer & Co. 243  
**Bruchhausen-Vilsen** 245  
Gesellschaft 247  
Kultur 249  
Gesundheit 253  
Sprachen 258  
Computer & Co. 260  
**Sulinger Land** 261  
Gesellschaft 263  
Kultur 265  
Gesundheit 267  
Sprachen 270  
Computer & Co. 271  
**Diepholzer Land** 273  
Gesellschaft 276  
Kultur 278  
Gesundheit 282  
Sprachen 290  
Computer & Co. 293

## ... und sonst

Leitbild 296  
Teilnahmebedingungen 297  
Gremien 298  
Impressum 298  
Stichwortverzeichnis 299  
Datenschutzhinweise 303

Anmeldeformular 304



Zertifikatsnummer: 2016-1004-0





Siegmar Peukert Carsten Duveck Heidrun Hilgemeier Dorothea Küttner Thomas Lagies Malgorzata Behring

## Leitung der VHS

### Pädagogische Leitung

N.N.

### Kaufmännischer Leiter

Siegmar Peukert 04242 976-4081

### Stellv. kaufmännischer Leiter

Carsten Duveck 04242 976-4070

## Verwaltung und Organisation

### VHS des Landkreises Diepholz

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

### Sekretariat

Stephanie Simon 04242 976-4075

### Rechnungswesen

Carsten Duveck 04242 976-4070  
Susanne Henke 04242 976-4008  
Tanja Mosin 04242 976-4097  
Ilona Platz 04242 976-4073

### Programmheftgestaltung, Internet

Thomas Lagies 04242 976-4098

### Hauservice

Peter Gieseke



Nadja Abeling Maike Hundertmark Ulrike Hittenbeck Lydia Rau Tanja Mosin Stefanie Möncke Peter Gieseke



Petra Kandler      Beate Stach      Lisa Faller      Sabine Sterz      Stephanie Simon      Annegret Klinger      Fan Yang

## Fachbereiche

### Gesellschaft

**Fachbereichsleitung (kommissarisch)**  
 Heidrun Hilgemeier      04242 976-1917  
**Pädagogische Assistenz**  
 Dorothea Küttner      04242 976-4005  
**Sachbearbeitung**  
 Nadja Abeling      04242 976-4071  
 Ilona Platz      04242 976-4073

**Kindertagespflege**  
 Stefanie Möncke      04242 976-4007

**Sachbearbeitung**  
 Silvia Dettmer      04242 976-1921

**Frühkindliche Bildung**  
 Heidrun Hilgemeier      04242 976-1917  
**Sachbearbeitung**  
 Silvia Dettmer      04242 976-1921

### Kulturelle Bildung

**Fachbereichsleitung (kommissarisch)**  
 Heidrun Hilgemeier      04242 976-1917  
**Pädagogische Assistenz**  
 Dorothea Küttner      04242 976-4005  
**Sachbearbeitung**  
 Nadja Abeling      04242 976-4071

### Gesundheitsbildung

**Fachbereichsleitung**  
 Stefanie Möncke      04242 976-4007  
**Sachbearbeitung**  
 Sabine Sterz      04242 976-4095

### Sprachen

**Fachbereichsleitung Fremdsprachen**  
 Lisa Blankenhorn      04242 976-4009  
**Sachbearbeitung**  
 Petra Kandler      04242 976-4072  
 Beate Stach      04242 976-4068

### Deutsch als Fremd- und Zweitsprache

**Fachbereichsleitung**  
 Fan Yang      04242 976-4004  
**Pädagogische Mitarbeiterin**  
 Annegret Klinger      04242 976-4069  
 Malgorzata Behring      04242 976-1915  
**Sachbearbeitung**  
 Susanne Dreher      04242 976-4011  
 Ulrike Hittenbeck      04242 976-4085  
 Dana Moeller      04242 976-4096  
 Bianca Pistol      04242 976-4012

**Sprechzeiten in Bassum (Opening hours)**  
 Dienstag: 13:00 – 14:30 Uhr  
 Donnerstag: 09:00 – 10:00 Uhr  
**Sprechzeit in Diepholz (Opening hours)**  
 Mittwoch: 13:00 – 15:00 Uhr

weitere Termine auf Anfrage



Lisa Blankenhorn      Susanne Dreher      Bianca Pistol      Susanne Henke      Sabine Hanisch      Ilona Platz      Dana Moeller



Prof. Dr. Jeannette Behaghel Neele Waterstrat Dorothee Seifert Ulrike Lampa-Aufderheide Nicole Reimler Silvia Dettmer

## Fachbereiche

### Computer & Co.

#### Fachbereichsleitung

Prof. Dr. Jeannette Behaghel  
04242 976-4074

#### Sachbearbeitung

Sabine Hanisch 04242 976-4003

### Beruf

#### Fachbereichsleitung Pädagogik

Heidrun Hilgemeier 04242 976-1917

#### Sachbearbeitung

Silvia Dettmer 04242 976-1921

#### Fachbereichsleitung Gesundheit

Stefanie Möncke 04242 976-4007

#### Sachbearbeitung

Silvia Dettmer 04242 976-1921

#### Fachbereichsleitung Computer & Co.

Prof. Dr. Jeannette Behaghel  
04242 976-4074

#### Sachbearbeitung

Sabine Hanisch 04242 976-4003

### Zweiter Bildungsweg

#### Fachbereichsleitung

Maike Hundertmark 04242 976-4138

#### Sachbearbeitung

Sabine Hanisch 04242 976-4003

### Grundbildung

#### Fachbereichsleitung, Projektleitung Regionales Grundbildungszentrum

Neele Waterstrat 04242 976-4010

#### Pädagogische Mitarbeit

Lisa Blankenhorn 04242 976-4009

#### Sachbearbeitung

Petra Kandler 04242 976-4072

Beate Stach 04242 976-4068

### BuT – Lernförderung

#### Projektleitung

Maike Hundertmark 04242 976-4138

#### Koordinatorinnen

Nicole Reimler 04242 976-4082

0176 47106394

Dorothee Seifert 04242 976-4076

0176 58945946

Ulrike Lampa-Aufderheide 04242 976-4084

01578 7049737

#### Sachbearbeitung

Lisa Faller 04242 976-1924

Lydia Rau 04242 976-1925



# Online

## Online Angebote

Nach den erfolgreichen Durchführungen unserer digitalen Angebote in den letzten Semestern sind wir auch in diesem Semester mit vielen verschiedenen Themen und Angebotsformen in der digitalen Welt des Lernens dabei. Ohne lange Fahrwege ermöglichen Ihnen die Web-Vorträge einen Anschluss an aktuelle Diskussionen mit Menschen aus dem ganzen Bundesgebiet. Vom Wohn- oder Arbeitszimmer aus direkt bei gesellschaftspolitisch relevanten Diskussionen dabei sein oder sich ohne viel Sorge um die Anreise mit Gesundheitsthemen auseinandersetzen. Lernen ein Leben lang

– egal in welchem Wohnort – ermöglichen unsere unterschiedlichen Formate, die oft auch Präsenzunterricht und digitalen Unterricht miteinander verbinden. Ob Sie im Selbstlernkurs die beruflichen Fähigkeiten ausbauen oder in moderierten Kursen das künstlerische oder sprachliche Können verbessern möchten – die Möglichkeiten sind vielfältig. Wir sind sicher – da ist für jeden Menschen was dabei.

Als Voraussetzung reichen dafür eine relativ stabile Internetverbindung, ein Rechner, evtl. mit Kamera und Mikro oder ein Laptop –

und natürlich die Neugierde auf das Thema. Anspruchsvolle Technik oder besondere Computerkenntnisse werden nicht benötigt.

Für jede Anmeldung zu unseren Onlineangeboten gilt: Sie erfolgt über die Website der VHS, da wir immer eine aktuelle Mail-Adresse von Ihnen benötigen. Nach der Anmeldung erhalten Sie eine Bestätigungsmail über die Anmeldung. Alle wichtigen Informationen konkret zu Ihrem Onlineangebot erhalten sie wenige Tage vor Kursstart – ebenfalls per Mail.

**i** Aktuelle Angebote: <https://www.vhs-diepholz.de/programm/online-angebote/>

## Formate unserer Onlineangebote

### Web-Vortrag

Zum angegebenen Termin erwartet Sie ein interaktiver Vortrag und Sie können als Teilnehmerin und Teilnehmer hören und sehen, wie Dozentinnen und Dozenten ihre Inhalte auf Ihrem Bildschirm präsentieren. Ihre Rückmeldungen zu den Inhalten erfolgen in der Regel über Chatfunktionen. Eine Teilnahme ist ohne Mikro und Kamera möglich. Die nachfolgenden Web-Vorträge sind entgeltfrei.

### Moderierter Onlinekurs

Es gibt einen oder mehrere Kurstermine, an denen gemeinsam unter Moderation der Kursleitung am Thema und vorhandenem Arbeitsmaterial gearbeitet wird. Oft wird die Funktion der Videokonferenz genutzt, um in einen Austausch zu kommen. Für eine Teilnahme sind Mikro und Kamera empfohlen. Die Kursentgelte der nachfolgenden moderierten Onlinekurse sind unterschiedlich und werden im Ankündigungstext ausgewiesen.

### Selbstlern-Onlinekurs

Ab dem angegebenen Termin werden Arbeitsmaterialien zur Verfügung gestellt, die im eigenen Tempo am eigenen Rechner erarbeitet werden. Die Arbeitsmaterialien werden durch Erklärfilme und kreative Arbeitsaufträge ergänzt. Kleine Quizrunden gewährleisten eine Selbstüberprüfung der erarbeiteten Inhalte. Eine Teilnahme ist ohne Mikro und Kamera möglich. Die Kursentgelte der nachfolgenden Selbstlern-Onlinekurse sind unterschiedlich und werden im Ankündigungstext ausgewiesen.

## Kurse in der vhs.cloud

Die vhs.cloud ist das Online-Netzwerk der Volkshochschulen in Deutschland. Sie bietet bundesweit allen Volkshochschulen mit ihren Teilnehmerinnen und Teilnehmern, Kursleitungen und Mitarbeitenden eine digitale Plattform für Lehr- und Lernangebote, Kommunikation und Zusammenarbeit. Die vhs.cloud wird zentral und

datenschutzkonform auf einem Server in Deutschland betrieben. Onlinefortbildungen in der vhs.cloud ermöglichen ganz unterschiedliche Formen der Zusammenarbeit, die aber im Ausschreibungstext der Veranstaltung beschrieben werden. Wie Ihr Kurs in der vhs.cloud dann konkret abläuft, erfahren Sie von der VHS oder

Ihrer Kursleitung. Sie können auch gerne einen kostenlosen Technikcheck besuchen. Die Termine finden Sie auf Seite 40.



## Unsere Online-Veranstaltungen in der Übersicht

### Mehrfache Termine

Technik-Check		DATEV Lohnabrechnung mit Demo		Vorbereitung auf die	
Terminübersicht	42	Sa, 09.09.23	30	Ausbildereignungsprüfung (AEVO)	45
Offener Austausch der Kursleitenden		DATEV Finanzbuchführung mit Demo		Mi, 27.09.23	
Terminübersicht	42	Sa, 09.09.23	30	Microsoft 365 – »Power- Tools«	39
Online bewerben zur Traumstelle		SAP R/3 Grundlagen mit Demo		Mi, 27.09.23	
Terminübersicht	43	Sa, 09.09.23	30	Zeit- und Aufgabenmanagement	32
Erstellen von Webseiten ohne		SAP R/3 Anwendungen mit Demo		Do, 28.09.23	
Programmierkenntnisse		Sa, 09.09.23	30	<b>Oktober</b>	
Terminübersicht	43	Lexoffice FiBu und Lohn		Fragile Sicherheit. Das Ende des Friedens	
Geld verdienen im Internet durch Verkaufen		Sa, 09.09.23	30	und die neue Konfliktordnung	12
Terminübersicht	43	Vorstellung der 3 Online-Kurswochen		So, 01.10.23	
Smartphones sicher beherrschen		DATEV-Integration, Digitalisierung und		Superhirn	26
Terminübersicht	43, 44	Geschäftsprozesse mit SAP R/3		Mo, 02.10.23	
Apple iOS v. Windows –		Sa, 09.09.23	30	Anwendungsbasiertes Mindmapping	32
Apple Welt verstehen		Digitales Zeichnen		Mo, 02.10.23	
Terminübersicht	44	Sa, 09.09.23	192	Gelassen und souverän im stressigen Alltag	20
Die Welt der Apps für Smartphone / Tablet		Die Demokratie und ihre Zukünfte		Mi, 04.10.23	
Terminübersicht	44	Mo, 11.09.23	11	Kundenbeziehungsmanagement	32
Excel Basics		Bewerbungstraining: Der Lebenslauf		Mi, 04.10.23	
Terminübersicht	44	Mo, 11.09.23	45	Microsoft OneNote im Büromanagement	39
Powerpoint beherrschen		Normalisierung der extremen Rechte		Mi, 04.10.23	
Terminübersicht	44	und die Rolle des Populismus		Do, 05.10.23	20
Tablet statt PC und Laptop?		Di, 12.09.23	11	Demenz	20
Terminübersicht	45	Geschäftsprozesse		Do, 05.10.23	
		Di, 12.09.23	45	Superhirn – Kopfrechnen	26
		Personenbezogene Aufgaben		Do, 05.10.23	
		Di, 12.09.23	45	Mit Spaß und guter Laune:	
		E-Commerce Basics		Gestalten mit Word	32
		Mi, 13.09.23	45	Do, 05.10.23	
		Microsoft SharePoint: Dokumenten- und		Digitale »Projektarbeit« in der Praxis	32
		Wissensmanagement		Do, 05.10.23	
		Mo, 18.09.23	31	Büroprozesse	46
		Microsoft SharePoint: Öffentlichkeitsarbeit		Do, 05.10.23	
		Di, 19.09..23	31	Vorbereitende Buchführung	46
		Microsoft Teams:		Do, 05.10.23	
		Kommunikation und Organisation		Multitalent / Scanner-Persönlichkeit	198
		Mi, 20.09..23	31	Do, 05.10.23	
		Microsoft Teams:		Grausamer Despot oder kolonialer Held? –	
		Kommunikation und Organisation		Léopold II. von Belgien	12
		Do, 21.09.23	31	So, 08.10.23	
		Finanzbuchführung 2 (XP)		Excel-Aufbaukurs	48
		Mo, 25.09.23	27	Mo, 09.10.23	
		Lohn und Gehalt 2 (XP)		Bewerbungstraining: Das Anschreiben	46
		Mo, 25.09.23	28	Mo, 09.10.23	
		Digitale Kollaboration		Finanzbuchhaltung	46
		Mo, 25.09.23	31	Di, 10.10.23	
		Status quo und ein Ausblick in die		Personalsachbearbeitung	46
		immersive Zukunft des Internets		Di, 10.10.23	
		Di, 26.09.23	25	Veranstaltung mit dem Börsenverein und	
		Die »Schaltzentrale« im Büro		dem Sachbuchpreisträger 2023	12
		Di, 26.09.23	31, 32	Mi, 11.10.23	
		Bekehret die Welt		Wie das James-Webb-Teleskop	
		Mi, 27.09.23	12	den Kosmos enträtselt	12
		Desktop Publishing »de luxe«		Mi, 11.10.23	
		Mi, 27.09.23	32	Einführung in EDI	46
				Mi, 11.10.23	

### August / September

Innere Stärke dank Resilienz					
Fr, 01.09.23	22				
Geh glückwärts – natürlich achtsam					
stressfrei					
Fr, 01.09.23	22				
Pilates					
Mo, 04.09.23	22				
Schwedisch 3 – A1					
Mo, 04.09.23	24				
Schwedisch 1 - A2					
Mo, 04.09.23	24				
Advanced English Skills B2 – Conversation					
Di, 05.09.23	23				
Finanzbuchführung (XP)					
Di, 05.09.23	27				
Lohn und Gehalt 1 (XP)					
Di, 05.09.23	27				
Schwedisch für Fortgeschrittene – B1					
Mi, 06.09.23	24				
Schwedisch für Fortgeschrittene – A2					
Do, 07.09.23	24				
Spanisch 2 – A2					
Fr, 08.09.23	24				
Einstieg in die schwedische Sprache 1 – A1					
Sa, 09.09.23	24				



Warum Erben ungerecht ist	13
Do, 12.10.23	
Wohnpsychologie	18
Do, 12.10.23	
Superhirn – Vokabeln lernen	26
Do, 12.10.23	
Nein sagen wenn ich Nein fühle	198
Do, 12.10.23	
Zoom für Einsteigerinnen und Einsteiger	33
Fr, 13.10.23	
Vom Nutzen der Pilze	13
Di, 17.10.23	
Indien: Supermacht, Kulturnation und Armenhaus der Welt	13
Di, 17.10.23	
Microsoft Word – Effiziente Geschäftskorrespondenz	39
Di, 17.10.23	
Erfolg beginnt im Kopf	20
Mi, 18.10.23	
Schlafstörungen	21
Do, 19.10.23	
Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt	26
Do, 19.10.23	
Veranstaltung mit dem/der Friedenspreisträger/-in 2023	13
Mo, 23.10.23	
Moderne Arbeit präventiv gestalten, gesund und kompetent bewältigen	25
Mo, 23.10.23	
Digitalisierung in Buchhaltung und Lohnabrechnung am Beispiel von Lexoffice/Lexware	49
Mo, 23.10.23	
Microsoft Word – Sendungen und Schnellbausteine	39
Di, 24.10.23	
Das neue Afrika	14
Mi, 25.10.23	
Einführung in die Buchführung	46
Do, 26.10.23	
Auftragssteuerung und -koordination	46
Do, 26.10.23	
Ausbildung im Wandel	46
Fr, 27.10.23	
Die Sache mit Israel	14
So, 29.10.23	
Notiz-Organizer »Evernote«	33
Mo, 30.10.23	

## November

Effizientes Büromanagement	33
Mi, 01.11.23	
Die schuldigen Hirten: Geschichte des sexuellen Missbrauchs in der katholischen Kirche	14
So, 05.11.23	
Einkaufsfalle Supermarkt – Informiert einkaufen, was wir essen	21
Mo, 06.11.23	
Moderne Briefe und E-Mails	33
Mo, 06.11.23	
Bewerbungstraining: Design und Aufbau	46
Mo, 06.11.23	
Roboter, Künstliche Intelligenz und der Mensch	14
Di, 07.11.23	
Heimat in der Fremde: Migration nach Deutschland in künstlerischer Reflexion	14
Di, 07.11.23	
Finanzbuchführung (XP)	27
Di, 07.11..23	
Finanzbuchführung 2 (XP)	27
Di, 07.11.23	
Lohn und Gehalt 1 (XP)	27
Di, 07.11.23	
Lohn und Gehalt 2 (XP)	28
Di, 07.11.23	
Finanzwirtschaft (XP)	28
Di, 07.11.23	
Kosten- und Leistungsrechnung (XP)	28
Di, 07.11.23	
Personalwirtschaft (XP)	28
Di, 07.11.23	
Betriebliche Steuerpraxis (XP)	28
Di, 07.11.23	
Bilanzierung (XP)	28
Di, 07.11.23	
Controlling (XP)	28
Di, 07.11.23	
Einnahmen-Überschussrechnung (XP)	29
Di, 07.11.23	
Sendungen und Schnellbausteine	33
Di, 07.11.23	
Personalbeschaffung und -entwicklung	46
Di, 07.11.23	
Unternehmerische Abläufe gewinnbringend optimieren	46
Di, 07.11.23	
Microsoft Outlook – die Kommunikationszentrale	40
Di, 07.11.23	
Zwei Millionen Jahre Migration	15
Mi, 08.11.23	
El río Ebro	23
Mi, 08.11.23	
Datenanalyse und -interpretation	33
Mi, 08.11.23	

Verhalten und Kommunikation in schwierigen Situationen	48
Mi, 08.11.23	
Kundenbetreuung im Onlinehandel	47
Mi, 08.11.23	
Microsoft Outlook – Zeit- und Aufgabenmanagement	40
Mi, 08.11.23	
Faszination Insekten	185
Mi, 08.11.23	
Die Moskau-Connection: Das Schröder-Netzwerk	15
Do, 09.11.23	
Einstieg in Excel – leicht gemacht!	34
Do, 09.11.23	
Microsoft Outlook	40
Do, 09.11.23	
Vermögensungleichheit und Klassenanalyse	15
Mo, 13.11.23	
Lösungsorientierter Umgang mit Stress: mit dem LoUmS-Konzept ©	48
Mo, 13.11.23	
Vernetzung, Entnetzung und die Sehnsucht nach Stille im digitalen Zeitalter	15
Mi, 15.11.23	



Raben: Das Geheimnis ihrer Intelligenz und sozialen Fähigkeiten Do, 16.11.23	16
Kosten-und-Leistungs-Rechnung Do, 16.11.23	47
Vertiefende Buchführung Do, 16.11.23	47
Zoom für Administratorinnen und Administratoren Fr, 17.11.23	34
Entgeltabrechnung Fr, 17.11.23	47
Strategisches Teamworking Sa, 18.11.23	34
Teamwebsites in der Praxis Sa, 18.11.23	34
Integration von DATEV-Lösungen in Entgeltabrechnung, Auftragsbearbeitung und Rechnungswesen Mo, 20.11.23	49
The issue of migration between Africa and Europe Di, 21.11.23	23
Finanzbuchführung mit DATEV (XP) Di, 21.11.23	29
Lohn und Gehalt mit Lexware (XP) Di, 21.11.23	29
Finanzbuchführung mit Lexware (XP) Di, 21.11.23	29
Lohn und Gehalt mit DATEV (XP) Di, 21.11.23	29
Wo die Zitronen blühen – Kulturgeschichte der italienischen Küche Do, 23.11.23	16
Wirkungsvoll präsentieren mit PowerPoint Do, 23.11.23	34
Kommunikationswebsites in der Praxis Sa, 25.11.23	34, 35
Strukturiertes Teamworking Sa, 25.11.23	35
Die Intelligenz der Bienen So, 26.11.23	16
Shotcut – Videoschnitt »light« Mo, 27.11.23	35
Bewerbungstraining: Das Vorstellungsgespräch Mo, 27.11.23	47
Design Thinking – die Methodensammlung Mo, 27.11.23	40
Monet bis van Gogh Di, 28.11.23	18
Einblick in die Welt des Controllings Di, 28.11.23	47
Wissensmanagement und Mitarbeiterförderung Di, 28.11.23	47

Microsoft Excel – PivotTables und -Charts Di, 28.11.23	40, 41
Imagefilme in Eigenregie Mi, 29.11.23	35
Liberating Structures – das Methodenset Mi, 29.11.23	41
Wo kommt nur der Schimmel her? Mi, 29.11.23	185
Diabetes mellitus Typ 2 Do, 30.11.23	21
Effektvolle Erklärfilme im Marketing Do, 30.11.23	35

## Dezember

Sicherheit im Netz – schon vorgesorgt? Fr, 01.12.23	35
Microsoft Project in der professionellen Praxis Sa, 02.12.23	41
Global gescheitert? Der Westen zwischen Anmaßung und Selbsthass So, 03.12.23	16
Geschäftsprozesse mit SAP R/3 in Logistik und internem/externem Rechnungswesen Mo, 04.12.23	49
Microsoft Excel – Get and Transform (Power Query) Di, 05.12.23	41
Die Völkerwanderung in der Antike Mi, 06.12.23	16
Agiles Projektmanagement mit SCRUM Sa, 09.12.23	41
Microsoft 365 – die Produktivitätscloud Mo, 11.12.23	42
Munch. Lebenslandschaft Di, 12.12.23	19
Von Macht, Legitimation und Selbstdarstellung – die Ölskizzen zum »Medici-Zyklus« von Peter Paul Rubens Do, 14.12.23	19
Beruflich oder privat: Excel für Fortgeschrittene Do, 14.12.23	35
Serif Affinity Publisher (Version 2) Mo, 18.12.23	36
Microsoft SharePoint Mo, 18.12.23	42
Serif Affinity Designer (Version 2) Di, 19.12.23	36
Serif Affinity Photo (Version 2) Mi, 20.12.23	36

## Januar / Februar / März

Die eigene Webseite erstellen Sa, 13.01.24	34
DaVinci Resolve – Videobearbeitung Mo, 15.01.24	36
DaVinci Resolve – Videoschnitt Di, 16.01.24	36
ChatGPT: Ist Maschinensprache menschlich? Mi, 17.01.24	17
WordPress – »das« CMS Mi, 17.01.24	36
Einführung in Excel – mit Muße! Do, 18.01.24	37
Kreative Bewerbungen Do, 18.01.24	37
Zoom für Einsteigerinnen und Einsteiger Fr, 19.01.24	37
Generation Z: Neue Denkweisen und Forderungen am Arbeitsplatz Mo, 22.01.24	25
Globale Migration vom 19. Jahrhundert bis in die Gegenwart Mi, 24.01.24	17
Klassisches Projektmanagement Mo, 29.01.24	37
Professionelle Datenvisualisierung Di, 30.01.24	37
Nachhaltig Urlaub machen Mi, 31.01.24	17
Interaktive PDF-Formulare Mi, 31.01.24	37
Barrierefreie Office-/PDF-Dokumente Do, 01.02.24	38
Bildbearbeitung und -entwicklung Fr, 02.02.24	38
Zoom für Administratorinnen und Administratoren Fr, 02.02.24	38
Desktop Publishing – Grundlagen Sa, 03.02.24	38
Grafikdesign – Grundlagen Sa, 03.02.24	38
Arbeitswelt verändert Mo, 05.02.24	25
Blicke ins Universum der Queerkultur Di, 06.02.24	19
Depressionen Do, 08.02.24	21
Künstliche Intelligenz Fr, 09.02.24	38
Illustration – Spezialtechniken Sa, 10.02.24	38
Layout und Satz – Spezialtechniken Sa, 10.02.24	38



# Gesellschaftliche Themen

## Web-Vorträge

Die Vorträge sind entgeltfrei

Dauer der Vorträge jeweils 2 – 3 U-Std. Anmeldung bitte bis 3 Tage vor Veranstaltungsbeginn über die website [www.vhs-diepholz.de](http://www.vhs-diepholz.de).

### Die Demokratie und ihre Zukünfte

In autoritären Regimen werden Zukunftsvorstellungen oft mit Bildern vergangener Größe überblendet. In Demokratien hingegen müssen Regierungen plausible Gründe für Zuversicht vorbringen. Dies fällt angesichts der Klimakrise schwer. Geht der Demokratie also die Zukunft aus? Wie lässt sich glaubwürdig so etwas wie kollektive Zuversicht, politische Hoffnung generieren? Eine vergleichende Perspektive macht Optionen erkennbar.

Felix Heidenreich arbeitet am Internationalen Zentrum für Kultur und Technikforschung (IZKT) der Universität Stuttgart. Im akademischen Jahr 2017/2018 war er Alfred-Grosser Gastprofessor in Paris und Nancy (Sciences Po).

Mo, 11.09.23, 19:30 Uhr  
Kursnummer: 00100001

### Normalisierung der extremen Rechte und die Rolle des Populismus

In den letzten Jahren konnte man eine Normalisierung von Ideen und Vorstellungen aus der extremen Rechten beobachten. Inzwischen bringt diese Normalisierung immer mehrere antidemokratische Parteien an die Macht, zuletzt in Italien. Doch Italien ist kein Einzelfall. In Frankreich profilierte sich in den letzten Präsidentschaftswahlen ein offen rassistischer Kandidat aus der Partei Reconquête. Wie konnte es so weit kommen? Will man die Normalisierung der extremen Rechten verstehen, muss man den Populismus berücksichtigen. Der Vortrag setzt sich mit der Rolle des Populismus in der Normalisierung rechtsextremer Ideologien auseinander.

Paula Diehl ist Direktorin des Internationalen Netzwerks für Populismusforschung an der Universität Kiel. Ihre Forschungsschwerpunkte sind Demokratietheorie, Totalitarismus, Populismus, Medien und Politik und die Theorie des politischen Imaginären.

Di, 12.09.23, 19:30 Uhr  
Kursnummer: 00100002



Illustration: Thomas Lagies



## Bekehret die Welt

### Geschichte der christlichen Mission

Im Frühjahr 1493 bestätigte Papst Alexander VI. das Anrecht der spanischen Könige auf die neuentdeckten Gebiete jenseits des Atlantiks, wenn sie deren Missionierung betrieben. Damit war ein Grundmuster vorgegeben. Bernhard Maier zeigt, wie Missionare die Unterwerfung der Welt moralisch flankierten, doch dabei bald an Grenzen stießen. Bekehrungen waren selten nachhaltig. Man musste die Sprachen der Heiden erlernen, die Frohe Botschaft übersetzen, Mythen und Rituale christlich deuten, Schulen gründen, medizinische Versorgung bieten, ja, wenn nötig die anvertrauten Völker paternalistisch auch gegen die eigene Kolonialmacht in Schutz nehmen. So änderten sich mit der Mission auch die Religionen in den Missionsgebieten, die christliche Muster übernahmen und teils selbst missionarisch wurden, während viele Missionare einen neuen Sinn für Spiritualität und Ganzheitlichkeit mit nach Hause brachten.

Prof. Dr. Bernhard Maier lehrt Allgemeine Religionswissenschaft und Europäische Religionsgeschichte an der Universität Tübingen.

Mi, 27.09.23, 19:30 Uhr  
Kursnummer: 00100003

## Fragile Sicherheit. Das Ende des Friedens und die neue Konfliktordnung

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

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

So, 01.10.23, 19:30 Uhr  
Kursnummer: 00100004

## Grausamer Despot oder kolonialer Held? – Léopold II. von Belgien in der euro- päischen Erinnerungskultur

Keine andere historische Figur der belgischen Geschichte wird so kontrovers diskutiert wie Léopold II. von Belgien. Denn Léopold war nicht nur belgischer Souverän, sondern auch Herrscher über ein riesiges Gebiet in Zentralafrika – den 1885 gegründeten »Kongo-Freistaat«. Historiker sind sich einig, dass Leopolds Herrschaft im Kongo zu den dunkelsten Kapiteln der europäischen Kolonialgeschichte gehört. Die Wahrnehmung seiner Person in der belgischen Gesellschaft ist hingegen bis heute ambivalent. Wie kommt es zu diesen unterschiedlichen Deutungen Léopolds II. und welche Faktoren bedingen eine kritische Auseinandersetzung mit dem Phänomen Léopold?

Dr. Julia Seibert hat zur Geschichte des Kongo und zu Léopold II. publiziert – u.a. in dem Sammelband »Tyranen: Eine Geschichte von Caligula bis Putin«, der 2022 bei C.H. Beck erschien.

So, 08.10.23, 19:30 Uhr  
Kursnummer: 00100005

## Veranstaltung mit dem Börsenverein und dem Sachbuchpreisträger 2023

Auch 2023 ist eine Veranstaltung in Kooperation mit dem Börsenverein des Deutschen Buchhandels geplant. Genauere Informationen werden mitgeteilt, sobald feststeht, wer in diesem Jahr den Sachbuchpreis erhalten wird.

Mi, 11.10.23, 19:30 Uhr  
Kursnummer: 00100017

## Wie das James-Webb-Teleskop den Kosmos enträtselt

Am 25.12.2021 wurde das James Webb Space Teleskop (JWST), das bisher größte, präziseste und teuerste Weltraumteleskop erfolgreich in den Weltraum gestartet. Es soll den Beginn des Universums vor über 13 Milliarden Jahren bildlich einfangen und damit bisher unbekannte Einblicke in die Entstehungsgeschichte des Universums ermöglichen. Erstmals kann die Wissenschaft mit folgenden Forschungsarbeiten beginnen: die Suche nach Bio-Molekülen in den Atmosphären extrasolarer Planeten, die Untersuchung tief in Gas und Staub versteckter Sternentstehungsgebiete sowie die Fahndung nach dem ersten Licht im Universum, das möglicherweise 50-300 Millionen Jahre nach dem Urknall durch die erste Generation von Sternen und Schwarzen Löchern ausgesandt wurde. In den letzten Monaten überraschte die Entdeckung von etlichen, bereits sehr früh im Universum entstandenen Galaxien mit dem James Web Space Teleskop, die dem klassischen Verständnis der Kosmologie zu widersprechen scheinen.

Prof. Dr. Günther Hasinger  
Universitätsprofessor TU Dresden, leitender Wissenschaftler beim DESY und designierter Gründungsdirektor des Deutschen Zentrums für Astrophysik; bis 2022 bei der Europäischen Weltraumorganisation (ESA)

Mi, 11.10.23, 19:00 Uhr  
Kursnummer: 00100023



Alle weiteren Abbildungen bei den Web-Vorträgen: vhs Sindelfingen, Böblingen



## Warum Erben ungerecht ist

Der Philosoph Stefan Gosepath vertritt die These, dass Erben und Vererben eigentlich ungerecht ist, da sie dem Begünstigten einen ungerechten Vorteil und der Gesellschaft Nachteile verschafft. Um diese Auffassung zu begründen, wird Gosepath zunächst die wichtigsten gerechtigkeitsbasierten Argumente gegen das Erben vorbringen. Anschließend wird er diese Positionen dann gegen vier der wichtigsten normativen Argumente zugunsten des

Vererbens verteidigen, die sich auf das Eigentumsrecht, den Vergleich zu Schenkungen, den Wert der Familie und ökonomische Argumente beziehen.

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

Do, 12.10.23, 19:30 Uhr  
Kursnummer: 00100006

## Indien: Supermacht, Kulturnation und Armenhaus der Welt

Indien und China sind die beiden »asiatischen Riesen«. Bisher war die Volksrepublik China bevölkerungsmäßig das größte Land der Welt. Doch 2023 gibt es mehr Inderinnen und Inder als Chinesinnen und Chinesen. In beiden Ländern leben jeweils mehr als 1,4 Milliarden Menschen. Die Mittelschicht wächst, doch auch die Armut ist nach wie vor erdrückend. Und immer mehr Menschen zieht es in die großen Metropolen, in deren Betonwüsten die immense Luftverschmutzung im Winter inzwischen immer wieder lebensgefährliche Werte erreicht. Gleichzeitig hat Indien das Pariser Klimaabkommen gezeichnet

und investiert in großem Stil in ressourcenschonende Energieproduktion. Im Jahr 2024 sind nationale Wahlen angesagt: Es sieht nach einem leichten Spiel für die regierende hindu-nationalistische Regierungspartei BJP und Premierminister Narendra Modi aus. Immerhin: Bei aller berechtigten Kritik ist Indien immer noch ein Bollwerk der Demokratie im Vergleich zum Autoritarismus Chinas.

Prof. Dr. Heinz-Werner Wessler  
Universität Uppsala

Di, 17.10.23, 19:00 Uhr  
Kursnummer: 00100024



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

### In Kooperation mit der acatech.

Wir Menschen leben seit unserer Geburt mit Pilzen zusammen. Manche leben in und auf unseren Körpern, sind unsere ständigen Begleiter und gehören damit zu unserer normalen Mikrobiota. Sie helfen uns, Nährstoffe besser zu verwerten und stärken unser Immunsystem. Andere Pilze leben in Symbiose mit Pflanzen und versorgen diese mit Nährstoffen und Wasser aus der Erde. Pilze sorgen also für uns und unsere Umwelt und formen diese aktiv mit, obwohl sie mikroskopisch klein sind. Die Pilzbiotechnologie von heute erforscht, wie Stoffwechsellpotentiale von Pilzen für eine nachhaltige und kreislauffähige Bioökonomie nutzbar gemacht werden können. Entstehen in Zukunft nicht nur Medikamente, Enzyme und Biokraftstoffe aus Pilzen sondern auch Kleidung, Möbel oder gar Häuser? Wie das gelingen könnte, und warum hier eine intensive Zusammenarbeit aus Wissenschaft, Kunst und Gesellschaft so wichtig ist, erläutert Vera Meyer. Ihre transdisziplinären Forschungsvorhaben verbinden Natur- und Ingenieurwissenschaften mit Kunst, Design und Architektur und entwerfen so biobasierte Szenarien für mögliche Lebens- und Wohnwelten der Zukunft.

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

Di, 17.10.23, 19:30 Uhr  
Kursnummer: 00100007

## Veranstaltung mit dem/der Friedenspreisträger/in 2023

Auch 2023 ist eine Veranstaltung mit dem/der Friedenspreisträger/in des Deutschen Buchhandels geplant.

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

Mo, 23.10.23, 19:30 Uhr  
Kursnummer: 00100018

## Das neue Afrika

Digitalisierung und Globalisierung haben Afrika zu einem Teil der vernetzten globalen Gesellschaft gemacht. Die Armut geht zurück, Neues entsteht.

Längst haben die afrikanischen Länder an die globalen Wertschöpfungsnetzwerke ange-dockt und eine neu entstandene Mittelschicht nimmt an der globalen Wissensgesellschaft teil. Dabei sind die urbanen Zentren in Kenia, Tansania, Ruanda oder auch in Nigeria, Ghana und Senegal die Treiber der Entwicklung in Ländern südlich der Sahara.

Regierungen und Unternehmen aus China, der Türkei oder den arabischen Ländern haben das längst erkannt. Sie bauen mit an den Infrastrukturen und gewinnen Zugänge zu Märkten und Rohstoffen. Und sie werden immer bestimmender für die Welt der Ideen, die die afrikanischen Gesellschaften zukünftig gestalten werden. Es gilt für Europäer, diese neuen ökonomischen Realitäten und geopolitischen Veränderungen wahrzunehmen und die euro-zentristische Brille von Armutsbekämpfung und Entwicklungshilfe abzulegen.

Hans Stoisser, Ökonom, Berater von Institutionen und Firmen in Afrika, Autor

Mi, 25.10.23, 19:00 Uhr

Kursnummer: 00100025

## Die Sache mit Israel: Fünf Fragen zu einem komplizierten Land

Ist Israel eine Demokratie? Ist Israel ein Apartheidstaat? Ist Kritik an Israel antisemitisch? Ist Israel ein fundamentalistischer Staat? Gehört Palästina den Palästinensern? Richard C. Schneider lebt seit fast 20 Jahren in Tel Aviv, kennt Alltag und Geschichte des Landes und weiß um die gängigen Vorbehalte und Vorurteile in Deutschland. Bei den Antworten auf diese fünf Fragen setzt er an, um einige grundlegende Dinge über Israel zu erklären – 75 Jahre nach der Staatsgründung Israels und in einem entscheidenden Moment für die Demokratie des Landes.

Richard C. Schneider, SPIEGEL-Autor und langjähriger Israel-Korrespondent der ARD

So, 29.10.23, 19:30 Uhr

Kursnummer: 00100008



## Die schuldigen Hirten: Geschichte des sexuellen Missbrauchs in der katholischen Kirche

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

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

So, 05.11.23, 19:30 Uhr

Kursnummer: 00100009

## Roboter, Künstliche Intelligenz und der Mensch

**In Kooperation mit der acatech.**

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

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

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

Di, 07.11.23, 19:30 Uhr

Kursnummer: 00100010

## Heimat in der Fremde: Migration nach Deutschland in künstlerischer Reflexion

Professur mit Schwerpunkt Kunst des 20. Jahrhunderts und der Gegenwart an der Ludwig-Maximilians-Universität München Auf der Europastraße 5, der sogenannten »Gastarbeiterroute«, verbrachten zahlreiche südosteuropäische Arbeitsmigranten ihre Sommerreisen in ihre Herkunftsländer – und wieder zurück in ihre neue Heimat Deutschland. Dort hatten sich seit den 1960er Jahren die Gesichter der Großstädte verändert, denn viele Arbeitsmigranten machten sich selbstständig und eröffneten in den Ladenzonen ihre Geschäfte. Der Vortrag wird sich mit künstlerischen Reflexionen dieser Einwanderung und ihrer Folgen auseinandersetzen und Kunst im Kontext von Migration in den Blick nehmen.

Prof. Dr. Burcu Dogramaci

Di, 07.11.23, 19:00 Uhr

Kursnummer: 00100019

## Zwei Millionen Jahre Migration

Seit sich unsere Vorfahren auf zwei Beinen fortbewegen können, finden Ortswechsel und Migration statt. Historisch betrachtet haben daher alle Menschen einen Migrationshintergrund. Unsere Vorfahren lebten über Jahrmillionen als Jäger und Sammler. Sie verlegten ihre Lagerplätze entsprechend dem Angebot an Jagdbeute und essbaren Pflanzen oder auch bei Umweltveränderungen. Manche Ausbreitungswege wie z.B. die »Balkanroute«, die durch neue Fortbewegungsmittel ermöglicht wurden, nutzen Menschen aufgrund der günstigen Geographie seit Jahrtausenden. Im Webvortrag geht die Dozentin den Spuren unserer vielfältigen Vorfahren nach und beschreibt, dass Mobilität und Migration selbstverständliche Bestandteile des Menschseins und kein modernes Phänomen sind.

Dr. Bärbel Auffermann,  
Direktorin des Neanderthal Museums  
Mettmann

Mi, 08.11.23, 19:00 Uhr  
Kursnummer: 00100020

## Die Moskau-Connection: Das Schröder-Netzwerk und Deutschlands Weg in die Abhängigkeit

Deutschland hat über viele Jahre die Gefahr ignoriert, die von Putins Regime ausging. Es hat die Warnungen seiner europäischen Nachbarn in den Wind geschlagen und sich von Gas und Öl aus Russland immer abhängiger gemacht. Wie konnte es dazu kommen? Welche Rolle spielte dabei Gerhard Schröder als SPD-Bundeskanzler und späterer Gas-Lobbyist mit seinem weitverzweigten Netz in Politik und Wirtschaft? Warum schlug CDU-Kanzlerin Angela Merkel keinen weitsichtigeren Kurs ein? Welche geschäftlichen und politischen Verbindungen, aber auch welche wirtschaftlichen und strategischen Interessen führten dazu, dass Deutschland auf Putin setzte, obwohl er schon vor seinem Überfall auf die Ukraine Kriege geführt, die Opposition ausgeschaltet und Freiheits- und Menschenrechte missachtet hatte?

Die FAZ-Korrespondenten Reinhard Bingenier und Markus Wehner decken in dem Vortrag die Moskau-Connection der deutschen Politik auf und zeigen, wie eine der größten Fehleinschätzungen deutscher Außenpolitik seit 1945 möglich wurde.

Do, 09.11.23, 19:30 Uhr  
Kursnummer: 00100011

## Vermögensungleichheit und Klassenanalyse

Das Schisma zwischen Eigentum und Nicht-Eigentum an Produktivvermögen galt einst als der zentrale Klassengegensatz in kapitalistischen Gesellschaften. In Deutschland besitzt das reichste Prozent der Bevölkerung rund 35 Prozent des gesamten Vermögens, und bis weit in die Mittelschichten hinein haben Wohneigentum und Finanzvermögen eine wichtige Funktion für die soziale Absicherung und Statusreproduktion. Der Vortrag geht der Frage nach, wie man Vermögensungleichheiten aus klassenanalytischer Perspektive verstehen kann.

Dr. Nora Waitkus ist Assistant Professor an der London School of Economics (LSE)

Mo, 13.11.23, 19:30 Uhr  
Kursnummer: 00100012

## Vernetzung, Entnetzung und die Sehnsucht nach Stille im digitalen Zeitalter

Medien und Macht sind Gegenstand zahlreicher Debatten, die sich um zwei unterschiedliche Themen gruppieren: Zum einen geht es um ohnmächtig machende Praktiken der Mediennutzung. Cybermobbing gehört ebenso dazu wie Hate Speech, Herabwürdigung und Demütigung im Netz. Zum anderen geht es um die strukturelle Macht der Medien. Neue Technologien wie die Künstliche Intelligenz haben die Kommunikationsverhältnisse zudem komplizierter gemacht. Der Tübinger Medienwissenschaftler Guido Zurstiege hat über das geänderte Verhalten von Mediennutzern geforscht, die vor diesem Hintergrund ihre Mediennutzung einschränken, um den Herausforderungen des digitalen Zeitalters zu begegnen. Die Wirkungen dieser »Entnetzung« werden im Webvortrag vorgestellt.

Prof. Dr. Guido Zurstiege, Institut für Medienwissenschaft, Universität Tübingen

Mi, 15.11.23, 19:00 Uhr  
Kursnummer: 00100026



## Raben: Das Geheimnis ihrer Intelligenz und sozialen Fähigkeiten

Sie sind bekannt für ihre verblüffende Intelligenz, für das clevere Benutzen von Werkzeugen und für ihr außergewöhnlich soziales Miteinander: Raben und Krähen faszinieren und begleiten Menschen seit jeher. Doch leben Kolkraben wirklich so streng in Zweierbeziehungen wie Ehepaare im Einfamilienhaus? Warum verlassen sie ein Gebiet, in dem es genug Nahrung gibt? Wie gelingt es ihnen, sich in andere hineinzusetzen? Und welche Regeln prägen ihr komplexes Sozialsystem?

Thomas Bugnyar ist ein weltweit renommierter Verhaltens- und Kognitionsbiologe. Er ist Professor an der Universität Wien. Sein Buch über Raben wurde als Wissenschaftsbuch 2023 ausgezeichnet.

Do, 16.11.23, 19:30 Uhr  
Kursnummer: 00100013

## Wo die Zitronen blühen – Kulturgeschichte der italienischen Küche

Italy goes global. Pizza und Pasta, Espresso und Gelato und nicht zu vergessen Salat sind zu Lieblings Speisen der Menschheit arriert. Worauf beruht dieser Erfolg? Faktoren wie mediterrane Diät und schnelle Nachkochbarkeit, Auswanderung und der regionale Elan der Slow Food-Ideen sorgen dafür, dass ein 2500 Jahre altes kulinarisches Erbe aktueller denn je interpretiert wird. Ein spannender Gang durch die Epochen der cucina italiana mit dem Gastrophen Dr. Peter Peter.

Dr. Peter Peter ([www.pietropietro.de](http://www.pietropietro.de)) lehrt am Zentrum für Gastrosophie der Universität Salzburg. Er entwirft kulinarische Reisen und verfasst die Kolumne Peters Lebensart für das Rotary Magazin. Seine prämierten Kulturgeschichten der Italienischen, Deutschen, Österreichischen und Französischen Küche gelten als Standardwerke.

Do, 23.11.23, 19:30 Uhr  
Kursnummer: 00100016

## Die Intelligenz der Bienen

Bienen verfügen über ein vielfältiges Repertoire an Instinkten, das das Funktionieren des Bienenstocks wie eine Maschine ermöglicht. Verschiedene Arbeiterinnen spezialisieren sich auf den Wabenbau, die Klimakontrolle, die Verteidigung und die Suche nach Nektar und Pollen. Traditionell existiert die Vorstellung, dass die kleinen Gehirne der Bienen aber nur wenig Verhaltensflexibilität und Lernverhalten zulassen. In den letzten Jahren entdeckte man jedoch, dass Bienen Fähigkeiten wie Zählen, Aufmerksamkeit, den Gebrauch einfacher Werkzeuge, Lernen durch Beobachtung und Metakognition (Wissen über das eigene Wissen) besitzen. Es gibt nun sogar Hinweise darauf, dass Bienen eine Form von Bewusstsein haben könnten, mit autobiografischen Erinnerungen, emotionalen Zuständen, der Möglichkeit, zumindest für die unmittelbare Zukunft zu planen und Probleme durch Nachdenken statt durch Versuch und Irrtum zu lösen. Dies könnte tiefgreifende Auswirkungen auf die Forschungsethik und den Schutz von Bestäubern haben.

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

So, 26.11.23, 19:30 Uhr  
Kursnummer: 00100014

## Global gescheitert? Der Westen zwischen Anmaßung und Selbsthass

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

Ethnologin und Islamexpertin Susanne Schröter im Vortrag. Angesichts der jüngsten Konflikte in der Ukraine, in Afghanistan und Mali sowie der Planlosigkeit westlicher Regierungen im Umgang mit Migrationsbewegungen, Islamismus und Cancel Culture diagnostiziert sie einen zwischen Hybris und Selbsthass gefangenen Westen, der unentwegt die Werte der Demokratie beschwört, sie aber gleichzeitig immer dann verrät, wenn es darauf ankommt.

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

So, 03.12.23, 19:30 Uhr  
Kursnummer: 00100015

## Die Völkerwanderung in der Antike

Zu den größten Migrationen in der Geschichte zählt die sogenannte Völkerwanderung der Antike. Zwischen dem 3. und 5. Jahrhundert strömten die asiatischen Hunnen in das Römische Reich ebenso wie germanische Völker, u.a. die Franken, die Goten und die Vandalen. Der Web-Vortrag zeigt die politischen, gesellschaftlichen und kulturellen Folgen der Völkerwanderung auf und beschäftigt sich auch mit der viel diskutierten Frage, ob und inwieweit diese Völkerwanderung zum Untergang des Römischen Reiches beigetragen hat.

Prof. Dr. Holger Sonnabend, Historisches Institut, Abteilung Alte Geschichte, Universität Stuttgart

Mi, 06.12.23, 19:00 Uhr  
Kursnummer: 00100021



## ChatGPT: Ist Maschinensprache menschlich?

Bei diesem Webvortrag werden die vielschichtigen Auswirkungen von Künstlicher Intelligenz (KI) auf die Welt unter die Lupe genommen, von der neuen Art der Kommunikation bis zu den ethischen Implikationen.

KI-Technologien werden in verschiedensten Bereichen unseres Lebens immer präsenter. Viele Arbeitsbereiche inklusive des Bildungswesens werden sich dadurch fundamental verändern. Auch die menschliche Kreativität und Kommunikation ist von diesen Entwicklungen betroffen: in einer Ära, in der ChatGPT die Grenzen zwi-

schen Mensch und Maschine verschwimmen lässt, wird die Frage »Wer spricht?« brisanter denn je. Künstliche Intelligenz verändert nicht nur unsere Kommunikation und den Prozess der Kreativität, sondern fordert auch unsere grundlegenden Vorstellungen von »Was ist der Mensch?« und »Was ist Realität?« neu heraus.

Dr. phil. Cornelia Mooslechner-Brüll

Philosophische Praktikerin, Politikwissenschaftlerin

Mi, 17.01.24, 19:00 Uhr  
Kursnummer: 00100027

## Globale Migration vom 19. Jahrhundert bis in die Gegenwart

Migration war von Beginn der Geschichte der Menschheit an ein wesentliches Element gesellschaftlichen Wandels. Deshalb ist die Vorstellung falsch, dass räumliche Bevölkerungsbewegungen - auch über weite Distanzen - eine Erscheinung der Moderne oder gar nur der Gegenwart seien. Und nicht erst im Kontext der Entwicklung des Flugzeugs lässt sich eine interkontinentale Migration erheblichen Umfangs ausmachen.

Von globaler Migration, also von räumlichen Bewegungen über die Grenzen von Kontinenten, kann in großem Umfang seit dem frühen 19. Jahrhundert gesprochen werden.

Der Webvortrag soll mit einer langen, die vergangenen 200 Jahre umschließenden Perspektive deutlich machen, warum Menschen überhaupt migrieren, welche Bedingungen gegeben sein müssen, damit Migration stattfinden kann und auf welche Weise und mit welchen Ergebnissen Gesellschaften über die Hintergründe, Bedingungen und Folgen von Migration sprechen.

Prof. Dr. Jochen Oltmer, Universität Osnabrück, Institut für Migrationsforschung und Interkulturelle Studien (IMIS)

Mi, 24.01.24, 19:00 Uhr  
Kursnummer: 00100022

## Nachhaltig Urlaub machen: Von den Möglichkeiten und Grenzen des guten Willens

Natürlich wissen wir, dass Reisen umweltbelastend sind und dass wir unseren ökologischen Fußabdruck verkleinern müssen. Zu selten wird aber diese Einsicht in umwelteffektives Handeln umgesetzt. Wie kommt das? Wie funktionieren Reiseentscheidungen? Wie »ticken« Touristen, wenn es um Nachhaltigkeit geht? Der Webvortrag wird einen kleinen konzeptionellen Ausflug in die Tücken des Konzeptes der Nachhaltigkeit und in die Psychologie machen. Außerdem werden neueste Ergebnisse aus der Forschung über Einstellungen zum nachhaltigen Reisen vorgestellt. Schließlich geht es um Faktoren, die die Entscheidung für nachhaltiges Reisen beeinflussen.

Prof. Dr. Dipl.-Psych. Martin Lohmann

Mi, 31.01.24, 19:00 Uhr  
Kursnummer: 00100028

## Bitte beachten Sie auch

### Faszination Insekten – aktiv bei Tag und Nacht

Informationen siehe Seite 185.  
Mi, 08.11.23, 19:00 Uhr  
Kursnummer: 23110004

### Wo kommt nur der Schimmel her? Was tun?

Informationen siehe Seite 185.  
Mi, 29.11.23, 19:00 Uhr  
Kursnummer: 23104003

# Kulturelle Themen

## Web-Vorträge

Die Vorträge sind entgeltfrei

Dauer der Vorträge jeweils 2 – 3 U-Std. Anmeldung bitte bis 3 Tage vor Veranstaltungsbeginn über die website [www.vhs-diepholz.de](http://www.vhs-diepholz.de).

### Wohnpsychologie

Die Wohnpsychologie als ein Teilgebiet der Architekturpsychologie beleuchtet auf wissenschaftlich-fundierter Basis die Wechselwirkungen zwischen Mensch und Wohnraum. Dies können z.B. Einflüsse durch Farben, Licht, Materialien und Natur sein. Während sich Architekturpsychologie eher auf die Wirkung von Gebäuden und räumlichen Strukturen auf Menschen konzentriert, steht bei der Wohnpsychologie das direkte Wohnumfeld des Menschen im Mittelpunkt. Dr. Barbara Perfahl gibt in diesem Web-Vortrag einen Einblick in die Psychologie des

Wohnens. Es geht um die Frage, wie Räume auf uns wirken und was benötigt wird, um glücklich zu wohnen. Die Referentin erläutert in ihrem Vortrag einige wichtige Erkenntnisse der Wohnpsychologie, berichtet welche Tipps uns die Wohnpsychologie für das Einrichten unserer Wohnungen gibt und wie es Paaren gelingen kann, gemeinsam glücklich zu wohnen.

Dr. Barbara Perfahl, Wohnpsychologin, Linz

Do, 12.10.23, 19:00 Uhr  
Kursnummer: 00200002

### Geburtstagsgäste: Monet bis van Gogh

#### Kunsthalle Bremen

Mit Bildern von Monet, Manet und Renoir und ihren Freunden feiert der Kunstverein in Bremen sein 200-jähriges Bestehen. Die Ausstellung rückt den Beginn des 20. Jahrhunderts in den Blick, eine besonders glanzvolle Zeit in der Geschichte des Kunstvereins und des Museums. Damals entwickelte Gustav Pauli, der erste wissenschaftliche Direktor der Kunsthalle (1899 – 1914) seine fortschrittliche Ankaufspolitik, der das Museum bis heute seine berühmtesten Werke verdankt und die Kunsthalle zu einer der führenden modernen Galerien Deutschlands machte. Pauli erwarb ab 1905 Meisterwerke von Gustave Courbet, Édouard Manet, Claude Monet und den Impressionisten. Als er 1911 das »Mohnfeld« von Vincent van Gogh ankaufte, kam es zum Skandal – die Kunsthalle Bremen stand damals im Mittelpunkt einer deutschlandweiten Debatte um den Einzug der französischen Moderne.

Dr. Dorothee Hansen, stellvertretende Direktorin der Kunsthalle Bremen

Die Ausstellung ist vom 7. Oktober 2023 bis 18. Februar 2024 in Bremen zu sehen.

Di, 28.11.23, 19:00 Uhr  
Kursnummer: 00200003





## Munch. Lebenslandschaft – Museum Barberini Potsdam

Die erste Schau über Edvard Munchs Landschaften fokussiert sich auf sein Naturverständnis. Einerseits verstand er sie als sich zyklisch erneuernde Kraft, andererseits sah er die Landschaft als Spiegel seiner seelischen Zerrissenheit. Munch entwickelte ein pantheistisches Naturverständnis, das er auf die norwegischen Küsten und Wälder projizierte. Die dramatischen Wetterverhältnisse in seinen Gemälden erhalten vor dem Hintergrund der aktuellen Klimakrise eine überraschende Brisanz. Die Ausstellung versammelt rund 90 Leihgaben, u. a. aus dem Munchmuseet, Oslo, dem Museum of Modern Art, New York, dem Dallas Museum of Art, der Staatsgalerie Stuttgart, dem Museum Folkwang Essen und dem Von der Heydt-Museum Wuppertal.

Die Ausstellung ist vom 18. November 2023 bis 1. April 2024 im Museum Barberini Potsdam zu sehen.

Dr. Dorothee Entrup, Kunsthistorikerin und Mitarbeiterin der Abteilung Bildung & Vermittlung im Museum Barberini. Sie gibt in diesem Web-Vortrag einen Einblick in das kuratorische Konzept und einen Überblick über ausgewählte in der Ausstellung gezeigte Werke.

Di, 12.12.23, 19:00 Uhr  
Kursnummer: 00200004

## »Von Macht, Legitimation und Selbstdarstellung – die Ölskizzen zum »Medici-Zyklus« von Peter Paul Rubens in der Alten Pinakothek«

Mit den Ölskizzen zum »Medici-Zyklus« besitzt die Alte Pinakothek in München einen besonderen Schatz: 17 kleine Tafelbilder versammelt in einem eigenen Kabinett erzählen die Geschichte der Maria de' Medici, die nach dem Tod ihres Mannes König Heinrich IV. von Frankreich, stellvertretend für ihren minderjährigen Sohn die Regentschaft übernahm. Auch nach dessen Thronbesteigung versuchte sie politisch Einfluss zu nehmen und eigene politische Ziele durchzusetzen. Peter Paul Rubens der zu den gefragtesten Malern seiner Zeit zählte, nahm den Auftrag an, ihre Geschichte zu erzählen und in ihrem Sinne zu deuten. Die großen Leinwandbilder zählen heute zu den Attraktionen im Louvre. Ihnen voraus gingen die Ölskizzen in denen Rubens erste Ideen entwickelte, manchmal auch verwarf, und die später den Beratern der Königin vorgelegt wurden, bevor es an die Produktion der monumentalen Gemälde in der Werkstatt ging. Die vorbereitenden Ölskizzen jedoch, von denen sich der überwiegende Teil in der Alten Pinakothek befindet, sind völlig eigenhändig und unschätzbare Dokumente für die Genese dieses berühmten Zyklus.

Mirjam Neumeister ist Sammlungsleiterin für Flämische Barockmalerei an den Bayerischen Staatsgemäldesammlungen München. Die Veranstaltung wird live aus der Alten Pinakothek in München gestreamt.

Do, 14.12.23, 19:30 Uhr  
Kursnummer: 00200001

## Blicke ins Universum der Queerkultur

Seit über 2000 Jahren kennt die Kunstgeschichte und Archäologie queere Kunst- und Kulturäußerungen. Queer, das ist hier als Sammelbezeichnung für die verschiedenen Gruppen der LGBTIQ\*-Gemeinschaft gemeint, also für Menschen, die sich nicht als heterosexuell oder cisgeschlechtlich definieren. Neben der politischen Emanzipation war und ist in diesen Gruppen immer auch die bemerkenswerte künstlerische Ausdruckskraft und Kreativität ein Thema, die Öffentlichkeit und Kultur in vielen Bereichen mitprägt. Der Vortrag gibt anhand von ein paar Schlaglichtern einen Eindruck über die Ästhetik und Ausdrucksform dieser Bewegung. Der reichbebilderte Vortrag korrespondiert auch mit dem Buch »Einhorn, Leder, Sternenstaub – Blicke ins Universum der Queerkultur«, das im Herbst 2023 im Starfruit Verlag erscheint und das von dem Referenten als Hauptautor verantwortet wird.

Dr. Marian Wild, freiberuflicher Kunsthistoriker, Diplomingenieur für Architektur, Dozent und Kurator

Di, 06.02.24, 19:00 Uhr  
Kursnummer: 00200005



## Bitte beachten Sie auch

**Digitales Zeichnen – Kartengestaltung mit animierten GIFs**

Informationen siehe Seite 192.

Sa, 09.09.23, 10:30 Uhr  
Kursnummer: 23207002



## Web-Vorträge

Die Vorträge sind entgeltfrei

Dauer der Vorträge jeweils 3 U-Std. Anmeldung bitte bis 3 Tage vor Veranstaltungsbeginn über die website [www.vhs-diepholz.de](http://www.vhs-diepholz.de).

### Gelassen und souverän im stressigen Alltag

Reizüberflutung, Multi-Tasking und das ständige Gefühl noch nicht dort zu sein, wo man hinmöchte. Unser moderner Stress hat viele Gesichter. Die Wissenschaft versteht immer besser, wie uns das Erleben der Natur dabei hilft, nachhaltig in eine gesunde Balance zu kommen. Erfahren sie in diesem Vortrag, welche erstaunliche Wirkung die Natur auf die 4 wesentlichen Bereiche der Stressbewältigung hat: Unseren Körper, unsere Gedanken, unser Verhalten und unser Selbstbild. Sie erhalten darüberhinaus praktische Anleitungen für einfache und wirkungsvolle Naturerlebnisse passend für diese Jahreszeit direkt vor ihrer Haustür. So werden sie nicht nur die Natur, sondern auch ihren Stress mit anderen Augen sehen.

Steve Windisch

Mi, 04.10.23, 19:00 Uhr  
Kursnummer: 00303001

### Demenz

Leiter der Sektion für Demenzforschung und Gedächtnisambulanz in Tübingen. Die Sektion für Demenzforschung und Gedächtnisambulanz in Tübingen, dient der (Früh-) Erkennung, differential-diagnostischen Abklärung und Behandlung von Gedächtnisstörungen, sowie der Beratung von betroffenen Patienten und Angehörigen. Bei Gedächtnisstörungen ist es wichtig, so früh wie möglich einen Arzt aufzusuchen und eine Diagnose stellen zu lassen. Möglicherweise liegt eine Erkrankung zugrunde, die durch eine Behandlung geheilt oder in ihrem Fortschreiten aufgehalten bzw. verlangsamt werden kann. Der Vortrag gibt einen Überblick zu Epidemiologie, Formen, Risikofaktoren, Diagnostik, Therapie und Prävention von Demenzerkrankungen mit Schwerpunkt Alzheimer-Demenz.

Prof. Dr. Christoph Laske

Do, 05.10.23, 19:00 Uhr  
Kursnummer: 00303003

### Erfolg beginnt im Kopf

**Mental stark, selbstmotiviert und leistungsfähig**

Wir alle wünschen uns, mit dem was wir tun, erfolgreich zu sein. Unser äußerer Erfolg wird dabei durch unsere innere Haltung entscheidend mitbestimmt. Aber wie können wir mutig und selbstbewusst durchs Leben gehen – ohne unseren Selbstzweifeln das Feld zu überlassen? Dieser Vortrag zeigt, wie so ein »Erfolgsmindset« aussieht und wie wir es gezielt aufbauen können. So gehen wir unsere Herausforderungen selbstsicher, zuversichtlich und motiviert an. So können wir auch ambitionierte Ziele erreichen, weil wir es uns einerseits erlauben groß zu denken und andererseits in den entscheidenden Momenten dranbleiben und nicht aufgeben.

Steve Windisch

Mi, 18.10.23, 19:00 Uhr  
Kursnummer: 00306001



### Bitte beachten Sie auch

**Nein sagen, wenn ich ein Nein fühle**

Informationen siehe Seite 198.

Do, 12.10.23, 19:00 Uhr

Kursnummer: 23303005

**Multitalente / Scanner Persönlichkeiten**

Informationen siehe Seite 198.

Do, 05.10.23, 19:00 Uhr

Kursnummer: 23303004



## Schlafstörungen

Unter Schlafstörungen leiden sechs Prozent der Weltbevölkerung. Leider werden Schlafstörungen oft bagatellisiert und nicht entsprechend behandelt, obwohl sie zu enormen gesundheitlichen Belastungen und teils schwerwiegenden Folgeerkrankungen führen. Im Vortrag wird ein Überblick über das Spektrum der Schlafstörungen gegeben. Es wird auf die verständliche und ausführliche Darstellung Wert gelegt. Dabei werden die neuesten Erkenntnisse zu den jeweiligen Diagnose- und Behandlungsmöglichkeiten vermittelt.

Dr. med. Daniel Sippel, Facharzt für Psychiatrie & Psychotherapie, Ärztlicher Leiter Schlafambulanz & Schlaflabor, Klinik für Psychiatrie & Psychotherapie.

Do, 19.10.23, 19:00 Uhr  
Kursnummer: 00303004

## Einkaufsfalle Supermarkt – Informiert einkaufen, was wir essen

Der richtige Einkauf ist die Grundlage für eine gesunde Ernährung. Doch der Gang durch den Supermarkt kann eine Herausforderung sein: Marketing-Tricks, Mogelpackungen oder besondere Auslobungen auf Verpackungen verführen oft dazu, mehr oder ungesünder einzukaufen, als man eigentlich möchte. In diesem Web-Vortrag erfahren Sie unter anderem, welche Tricks im Supermarkt zum Einsatz kommen, wie Sie Mogelpackungen erkennen und was verschiedene Kennzeichnungselemente über Lebensmittel aussagen. Natürlich gibt es auch entscheidende Tipps, um trotzdem gesund und bedarfsgerecht einzukaufen.

Dr. Britta Schautz, Projektleiterin Ernährung und Lebensmittel bei der Verbraucherzentrale Berlin.

Mo, 06.11.23, 19:00 Uhr  
Kursnummer: 00303002

## Diabetes mellitus Typ 2

Bei einem Typ-2-Diabetes sind die Zuckerverwerte im Blut erhöht. Unbehandelt kann die Erkrankung akute Stoffwechsellstörungen und gesundheitliche Langzeitschäden nach sich ziehen. Ein veränderter Lebensstil und eine Behandlung mit Medikamenten können das verhindern. Neben einer medikamentösen Therapie kommt dem Patienten eine tragende Rolle zu: Mit einem veränderten Lebensstil – vor allem mit gesunder Ernährung, Gewichtskontrolle und Bewegung – lässt sich die Stoffwechsellage wieder bessern, und es lassen sich gefährliche Langzeitfolgen eines Diabetes verhindern.

Dr. med. Dietmar Klein, Facharzt für Innere Medizin Schwerpunkt Endokrinologie, Diabetologie und Osteologie, Stuttgart.

Do, 30.11.23, 19:00 Uhr  
Kursnummer: 00303005

## Depressionen

Seelische Erkrankungen sind hierzulande derzeit laut den gesetzlichen Krankenkassen die vierthäufigste Ursache von Arbeitsausfällen. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) bezeichnet Depression bereits als mögliche Jahrhundertkrankung. Doch wo liegen die Grenzen zwischen natürlicher Verarbeitung von Lebenskrisen und einer behandlungsbedürftigen Depression? Was sind typische Anzeichen? Welche Faktoren spielen bei der Entstehung eine Rolle? Welche Behandlungsmöglichkeiten stehen zur Verfügung? Ist eine Depression heilbar? Wie kommt es zum Eindruck von immer häufigeren Diagnosen in Deutschland? Wie verändert sich diesbezüglich unsere Gesellschaft?

Prof. Dr. med. Martin Walter, Direktor Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie, Universitätsklinikum Jena.

Do, 08.02.24, 19:00 Uhr  
Kursnummer: 000303001



Anmeldung 04242 976-4444

### 8-Wochen Selbstlernkurs: Innere Stärke dank Resilienz

**Die 7 Säulen psychischer Widerstandskraft**  
In schweren Zeiten brauchen wir psychische Widerstandskraft (Resilienz). Sie hilft uns mit Veränderungen besser umzugehen, anstatt sie zu verteufeln, aktiv zu werden, anstatt uns machtlos zu fühlen und zuversichtlich zu bleiben, anstatt frustriert aufzugeben. Und das Beste ist: psychische Widerstandskraft ist erlernbar. Mit diesem Onlinekurs trainieren Sie die 7 Schutzfaktoren der Resilienz ganz gezielt und stärken somit Ihre psychische Widerstandskraft. So können Sie souverän Herausforderungen meistern, sich von Rückschlägen nicht mehr unterkriegen lassen und gestalten mutig und voller Selbstvertrauen Ihre Zukunft.

Die Inhalte sind einfach zu verstehen und werden durch alltagstaugliche Übungen vertieft und verankert. Der Kurs besteht aus 8 Modulen mit ca. 1h Bearbeitungszeit pro Modul. Jedes Modul besteht aus einem Lehrvideo (ca. 20min), einer geführten Meditation (ca. 10min) und einem PDF-Arbeitsheft mit vielen Übungen und einem Erfolgs-Tagebuch. Darüberhinaus besteht die Möglichkeit sich mit den Kursleitern über die Inhalte und Übungen auszutauschen. Die Module werden nach der Bearbeitung im wöchentlichen Rhythmus freigeschaltet. Der Einstieg ist jederzeit möglich. Die Inhalte und Übungen können im eigenen Tempo flexibel durchlaufen werden. Dieser Kurs ist bei Ihrer Krankenkasse ggf. erstattungsfähig. Die Teilnehmenden erhalten im Kursportal ihre Teilnahmebescheinigung zum Einreichen bei der Krankenkasse.

Angemeldete Teilnehmende erhalten von der VHS das Registrierungsdocument mit dem sie sich selbstständig auf der Kursplattform registrieren.

Steve Windisch

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Fr, 01.09.23

8 U-Tage, 149,00 €

Kursnummer: 00301001

### Geh glückwärts – natürlich achtsam stressfrei

**Funktionierst du noch oder lebst du schon?**

Unsichere Zeiten, ein forderndes Umfeld, häufiges Gedankenkreisen und körperliche Reaktionen? Möchtest du lieber auch gern mit Freude und Leichtigkeit in den Tag starten und abends noch genug Zeit und Energie für die eigenen Bedürfnisse haben? Dieser zertifizierte Online-Kurs nimmt dich mit auf eine Reise und zeigt dir einen gesunden und achtsamen Umgang mit Stress. Du wirst lernen, wie du deinen Körper wieder in eine Balance bringst – und wie du deine Gedanken bändigst, damit du gelassener auch mit schwierigen Situationen umgehen kannst. Du wirst lernen, wie du mit belastenden Umständen besser umgehen kannst und wie es dir gelingt, diese schrittweise zu verändern. In 8 Wochen durchläufst du insgesamt 32 Videolektionen und baust deine Stresskompetenz schrittweise auf. Ein umfangreiches Arbeitsheft hilft dir, die Dinge für dich zu erkennen und zu lösen. Die zahlreichen Achtsamkeitsmeditationen helfen dir, dich sofort zu entspannen. Du kannst den Kurs jederzeit starten und zeitlich flexibel in deinem Tempo durchlaufen. Im Kursbereich kannst du dich jederzeit mit anderen und den Kursleitern austauschen und deine Krankenkasse erstattet dir am Ende sogar bis zu 100% der Kursgebühr zurück. Geh glückwärts!  
- Angemeldete Teilnehmende erhalten von der VHS das Registrierungsdocument mit dem sie sich selbstständig auf der Kursplattform registrieren.  
Dieser Kurs ist ZPP-erstattungsfähig. Die Teilnehmer/-innen erhalten im Kursportal ihre Teilnahmebescheinigung.

Steve Windisch

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Fr, 01.09.23

8 U-Tage, 149,00 €

Kursnummer: 00301002

### Pilates

Pilates trainiert den gesamten Körper, fördert die Körperwahrnehmung, verbessert die Beweglichkeit und beruhigt den Geist. Langsam ausgeführte Bewegungen aus der Körpermitte – dem Powerhouse – stärken die Rücken- und tiefliegende Haltemuskulatur. Die Gelenke werden in gesunden Radien bewegt. Jede Kurseinheit beginnt mit leichten Aufwärmübungen. Interessierte melden sich bitte unter Angabe ihrer E-Mail online bei der VHS an. Sie erhalten rechtzeitig vor Beginn per E-Mail einen Zugangs-Link sowie weitere Informationen. Damit kommen Sie von Zuhause aus live mit Ihrem Laptop, Tablet oder Smartphone direkt in den virtuellen Unterrichtsraum. So können Sie die Veranstaltung verfolgen und mitmachen. Auch Ihre Fragen können Sie so in die Veranstaltung einbringen.  
Bitte bereitlegen: rutschfeste Unterlage (Matte), ein großes und ein kleines Handtuch.

Marianne Gärtner-Frank

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mo, 04.09.23, 18:00 Uhr

14 U-Tage, 19 U-Std., 69,00 €, Kleinst-

gruppe (5 – 6 TN): 84,00 €

Kursnummer: 00302001

# Fremdsprachen

## Web-Vorträge

### The issue of migration between Africa and Europe

vhs.wissen live

How to better cooperate on migration with African countries? European leaders regularly claim that to better control and organize immigration, Europe should work more closely with countries of origin and transit of migrants, many of which are in Africa. This lecture will present research done on the topic of migration cooperation between Europe and Africa. The presentation will look at how Europe and Africa have cooperated on migration so far, how African governments view migration, and will discuss potential solutions to the current gridlock.

Der Vortrag findet auf Englisch statt.

Alia Fakhry, Deutsche Gesellschaft für auswärtige Politik

Di, 21.11.23, 19:00 Uhr

Kursnummer: 00406001

### El río Ebro

Un viaje a lo largo de uno de los ríos más importantes de España. Su nombre en latín "hiberus flumen" es el origen del los iberos y la península ibérica. Atraviesa Cantabria, Castilla, Álava (País Vasco), La Rioja, Navarra, Aragón y Cataluña! Así podemos descubrir una gran variedad de paisajes y aspectos culturales poco conocidos para el turismo habitual: senderismo, productos agrícolas (¡vino!), castillos, iglesias (Basílica del Pilar en Zaragoza, p. e.), desiertos y el tercer delta más grande del Mediterráneo.

Der Vortrag findet auf Spanisch statt. Auch für Personen mit geringeren Spanischkenntnissen ist dieser Vortrag geeignet. Die Dozentin nutzt einen klaren und gut verständlichen Sprachstil.

Elisa Catalá Alonso de Medina

Mi, 08.11.23, 19:00 Uhr

Kursnummer: 00422002



Rio Ebro. Foto: wikipedia.org

## Moderierte Onlinekurse

Sie arbeiten bequem von zu Hause am Computer in einem virtuellen Klassenzimmer und das mit Kursleitung in der Gruppe. Für den Onlinekurs benötigen Sie gutes Internet, einen Computer mit Internetzugang, Lautsprecher und Mikrofon oder alternativ ein Headset. Darüber hinaus wird in den meisten Kursen die Teilnahme mit Kamera (Webcam) empfohlen. Anmeldung bis 10 Tage vor Kursbeginn.

### Advanced English Skills B2 – Conversation

This course will give you an opportunity to improve or brushup your conversational skills in English focussing on both, business and all-day-life topics. Through speaking practice you will be able to extend your vocabulary, learn idiomatic expressions, and practice how to use them more effectively in related situations. There will also be a general overview of necessary grammar forms. Texts and articles for reading comprehension will be provided by the teacher.

Pearl Scott-Habel

Di, 05.09.23, 19:00 Uhr

8 U-Tage, 16 U-Std., 52,80 €, Kleingruppe:

62,80 €, Kleinstgruppe: 93,00 €

Kursnummer: 00406010

## Einstieg in die schwedische Sprache 1 – A1

### 4 Samstage intensiv Schwedisch lernen

Hallå där! Hast Du Lust, mehr über Bullerbü, IKEA und das Land der Seen und Elche zu erfahren und diese so melodisch klingende Sprache von Grund auf zu erlernen? In diesem Kurs erhältst Du einen ersten Wortschatz, lernst die Grundlagen des Satzaufbaus und warum köttbullar eigentlich »Schöttbullar« heißen! Willkommen! Wir treffen uns online 4 Samstag von 9.30 – 13.30 Uhr.

Lehrwerk: Tala Svenska A1 Plus Lehr- und Übungsbuch / ISBN 978-3-933119-04-9 und ISBN 978-3-933119-14-8, ab Lektion 1; Groa Verlag.

Weitere Kurstage: 07.10.; 04.11. und 02.12.2023

Bettina Dreyer

Sa, 09.09.23, 09:30 Uhr  
4 U-Tage, 20 U-Std., 98,00 €  
Kursnummer: 00426002

## Schwedisch 3 – A1

### Für Interessierte mit geringen Vorkenntnissen

Du kannst bereits einige Wörter Schwedisch, hast es früher schonmal gelernt und möchtest die Sprache »richtig« kennen lernen? Du möchtest hineintauchen in die Welt von Bullerbü und ABBA, lernen sich in einfachen Sätzen beim Einkaufen oder im Gespräch mit den Ferienhausnachbarn auszudrücken? Dann bist Du in diesem Kurs richtig.

Lehrwerk: Tala Svenska A1 Plus Lehr- und Übungsbuch / ISBN 978-3-933119-04-9 und ISBN 978-3-933119-14-8, ab Lektion 48; Groa Verlag.

Bettina Dreyer

Mo, 04.09.23, 17:45 Uhr  
12 U-Tage, 20 U-Std., 98,00 €  
Kursnummer: 00426009

## Schwedisch 1 - A2

### Für Interessierte mit Vorkenntnissen

Hej! Du hast Vorkenntnisse und möchtest deinen Wortschatz vertiefen, mit den Bewohnern des Landes kommunizieren und ganz viel über Land und Leute erfahren? Dann bist du hier richtig. Ziel des Kurses ist, Dialoge flüssig führen und eigene Texte oder Briefe verfassen zu können und über Erlebtes zu berichten. Es werden viele interessante Themenbereiche abgedeckt. Willkommen!

Lehrwerk: Tala Svenska A2-B1, Lehr- und Übungsbuch inkl. Audiodownload / ISBN 978-3-933119-05-6 und ISBN 978-3-933119-15-5, ab Lektion 1; Groa Verlag.

Bettina Dreyer

Mo, 04.09.23, 20:00 Uhr  
12 U-Tage, 20 U-Std., 98,00 €  
Kursnummer: 00426005

## Schwedisch für Fortgeschrittene – A2

Hej! Du hast bereits Schwedisch eine Weile gelernt und möchtest nun Deinen Wortschatz vertiefen, mit den Bewohnern des Landes kommunizieren und ganz viel über Land und Leute erfahren? Dann bist Du hier richtig. Ziel des Kurses ist, kleine Dialoge flüssig führen und eigene Texte oder Briefe verfassen zu können. Es werden viele interessante Themenbereiche abgedeckt in diesem neuen Buch. Willkommen! Lehrwerk: Tala Svenska A2-B1, Lehrbuch- und Übungsbuch inkl. Audiodownload / ISBN 978-3-933119-05-6 und ISBN 978-3-933119-15-5, ab Lektion 5; Groa Verlag.

Bettina Dreyer

Do, 07.09.23, 19:30 Uhr  
12 U-Tage, 20 U-Std., 98,00 €  
Kursnummer: 00426003

## Schwedisch für Fortgeschrittene – B1

Hejsan! Om du har några års svenska i bagaget då är du välkommen till denna kurs. Här talas om diverse språkliga aspekter, tränas uttal och upprepas lite grammatik förstås. Vi arbetar med en avancerad bok med olika sorters texter och litteratur, diskuterar vardagliga händelser och lägger överhuvudtaget vikten på konversation. Du är välkommen att ta upp egna teman! Va med!

Lehrwerk: Tala Svenska B1-B2 Lehr- und Übungsbuch / ISBN 978-3-933119-03-2 und ISBN 978-3-933119-13-1, ab Lektion 10; Groa Verlag.

Bettina Dreyer

Mi, 06.09.23, 17:45 Uhr  
12 U-Tage, 20 U-Std., 98,00 €  
Kursnummer: 00426004

## Spanisch 2 – A2

### Für Interessierte mit Vorkenntnissen

Spanisch lebendig lernen und die Vielfalt der Sprache und ihrer Kulturen entdecken. Begegnen Sie einer Sprache voller Temperament und Charakter. Der Kurs richtet sich an Interessierte, die das A1-Niveau bereits abgeschlossen haben. Neue Teilnehmende sind jedoch immer herzlich willkommen.

Lehrwerk: Impresiones A1, ab Lektion 5; Hueber. Und dazugehöriger Intensivtrainer.

Vanessa de Oliveira Lisboa Rodrigues

Fr, 08.09.23, 18:00 Uhr  
13 U-Tage, 26 U-Std., 72,80 €, Kleingruppe:  
82,80 €, Kleinstgruppe: 125,80 €  
Kursnummer: 00422613

 Bitte beachten! Für alle Online-Sprachkurse auf dieser Seite gilt: Kein Unterricht in den Ferien.



# Arbeit und Beruf, Computer & Co.



## Web-Vorträge in Kooperation mit der VHS Böblingen

Die Vorträge sind entgeltfrei

Dauer der Vorträge jeweils ca. 1 Stunde. Anmeldung bitte bis 3 Tage vor Veranstaltungsbeginn über die website [www.vhs-diepholz.de](http://www.vhs-diepholz.de).

### Status quo und ein Ausblick in die immersive Zukunft des Internets

Wer während des Metaverse-Hypes etwas genauer hinsah, konnte eine Branche entdecken, die schon weit vor dem von Meta gestarteten Metaverse-Hype florierte. Technologien wie Augmented Reality oder Virtual Reality gelten als Steigbügelhalter der Entwicklung des Metaverse, und finden schon heute neben dem Verbraucher-Markt Gaming auch in der Industrie und in B2B-Anwendungen rege Verwendung. In diesem Vortrag stellt der Tech-Journalist und Metaverse-Podcaster Thomas Riedel den aktuellen Stand der für das Metaverse benötigten Technologien dar und schaut dann in die Zukunft: Was muss sich technisch tun, damit so etwas wie ein Metaverse möglich wird? Welche gesellschaftlichen Herausforderungen stellen sich uns? Und wollen wir uns erneut zum Spielball von »Big Tech« machen lassen, oder gestalten wir diesen Wandel als Gesellschaft diesmal mit?

Thomas Riedel, Techjournalist und Blogger

Di, 26.09.23, 19:00 Uhr  
Kursnummer: 00503001

### Moderne Arbeit präventiv gestalten, gesund und kompetent bewältigen

Die moderne Arbeitswelt gesund und kompetent zu bewältigen, ist das Gebot der Stunde! Je stärker dabei präventive Ansätze berücksichtigt werden, desto erfolgreicher und nachhaltiger kann den Erfordernissen der digitalen Transformation und des demographischen Wandels begegnet werden. Im Web-Vortrag wird zunächst die Faktenlage zu den »3D-Bedingungen« (Dynamik, Digitalisierung, Demographischer Wandel) moderner Arbeit dargestellt, ebenso wie daraus resultierende Bedarfe für ein zukunftsfähiges Personal- und Gesundheitsmanagement in Wirtschaft, Dienstleistung und Verwaltung. Danach werden praxiserprobte Maßnahmen für die Beurteilung psychischer Belastungen am Arbeitsplatz sowie die Harmonisierung von Arbeit und Privatleben – auch vor dem Hintergrund zunehmender Homeoffice-Tätigkeiten – thematisiert.

Prof. Dr. Karlheinz Sonntag ist Seniorprofessor für Arbeitsforschung und Organisationsgestaltung am Psychologischen Institut der Universität Heidelberg

Mo, 23.10.23, 19:00 Uhr  
Kursnummer: 00503002

### Generation Z: Neue Denkweisen und Forderungen am Arbeitsplatz

Wir wissen seit Jahren, dass der demografische Wandel unsere Gesellschaft und unser Arbeitsleben vor extreme Herausforderungen stellen wird. Unternehmen, die sich heute nicht auf dem Arbeitgebermarkt positionieren, werden morgen keine Mitarbeitenden mehr haben. Die junge Generation kann diesen Druck schon heute für sich nutzen und Arbeitsbedingungen fordern, die vor 30 Jahren noch undenkbar waren. In vielen Unternehmen entsteht deshalb der Eindruck, dass die Forderungen der jungen Generation überzogen sind. Es ist aber natürlich nicht die »Schuld« von jungen Menschen, sondern nur wer das gesamte System aus Gesellschaft und Arbeit betrachtet, wird Lösungen finden, um in der Zukunft handlungsfähig zu bleiben. In diesem Web-Vortrag erklärt Psychologe Philipp Hubert, wo wir stehen und was uns in den nächsten Jahren noch bevorsteht. Er gibt aber vor allem praktische und anwendbare Tipps für Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer, um sich dem Wandel in der Arbeitswelt zu stellen.

Philipp Hubert ist Psychologe (M.Sc.) und Psychologischer Unternehmensberater mit dem Fokus auf Mitarbeiter finden und binden

Mo, 22.01.24, 19:00 Uhr  
Kursnummer: 00503003

### Arbeitswelt verändert

#### Vorankündigung

Ausführliche Informationen finden Sie auf unserer Webseite unter <https://www.vhs-diepholz.de/programm/online-angebote>

Dr. Michael Stops

Mo, 05.02.24, 19:00 Uhr  
Kursnummer: 00503004



Online-Angebote

Anmeldung 04242 976-4444

## Onlinekurse

Moderation: Helmut Lange

### Superhirn – Namen und Gesichter merken

Viele Menschen können sich zwar sehr gut an Gesichter erinnern, aber der dazugehörige Name ist in den meisten Fällen nicht mehr präsent. Damit Ihnen in Zukunft auch der dazugehörige Name einfällt, gibt es einfache und wirksame Methoden sich Gesichter und Namen einzuprägen. Mit dieser Methode schaffte es auch der Gedächtnissportler Boris Konrad ins Guinness- Buch der Rekorde: 201 Gesichter und die dazugehörigen Namen in nur 15 Minuten. Der Gedächtnistrainer und Buchautor Helmut Lange zeigt Ihnen anhand von Beispielen, wie Sie auch von dieser Methode profitieren können.

Mo, 02.10.23, 19:00

Anmeldung bis 27.09.2023

1 U-Tag, 3 U-Std., 25,00 €

Kursnummer: 00503009

### Superhirn – Kopfrechnen, schneller als mit dem Taschenrechner

Sie lernen verblüffende Kopfrechenticks, mit deren Hilfe Sie schneller im Kopf rechnen können als mit einem Taschenrechner. Mit ein bisschen Übung können Sie vielleicht auch schneller rechnen als Sie sprechen können. Die aus Indien stammenden Rechenmethoden (vedische Mathematik) sind in unserem Kulturkreis noch unbekannt, machen viel Spaß und erhöhen das generelle Interesse an Mathematik um ein Vielfaches. Der Buchautor und Andragoge Helmut Lange zeigt Ihnen die besten Kopfrechen-Tricks.

Do, 05.10.23, 19:00

Anmeldung bis 27.09.2023

1 U-Tag, 3 U-Std., 25,00 €

Kursnummer: 00503010

### Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt

Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabeln lernen können? Und dabei noch Spaß haben? Die Schlüsselwortmethode hilft Ihnen dabei Vokabeln nicht nur schneller zu erfassen, sondern auch länger im Kopf zu behalten. Das zig-fache Wiederholen wird auf ein Minimum reduziert. Der Bestsellerautor und Dipl. Pädagoge Helmut Lange hat zum Thema »Vokabel lernen« mehrere Bücher geschrieben und zeigt Ihnen anhand von weiterentwickelten Lernstrategien den Weg zu verblüffenden Lernerfolgen – schon während des Onlinekurses. Helmut Lange zeigt Ihnen die besten Vokabellern-Tricks.

**Für Schülerinnen und Schüler**

Do, 12.10.23, 16:00 Uhr

Anmeldung bis 04.10.2023

1 U-Tag, 3 U-Std., 25,00 €

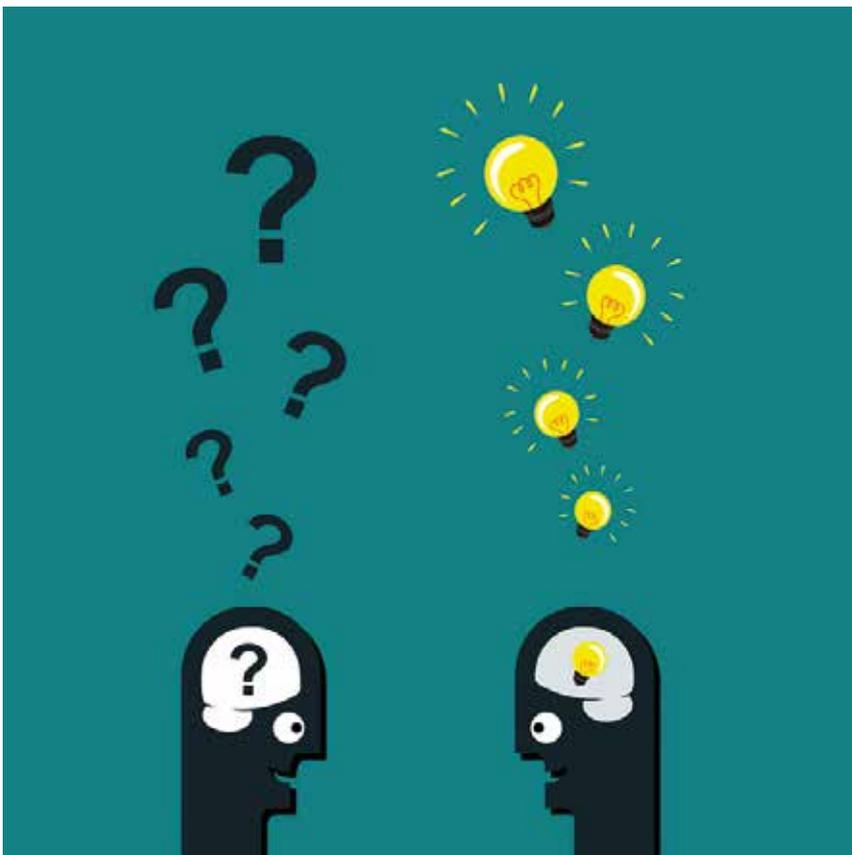
Kursnummer: 00503007

Do, 19.10.23, 19:00 Uhr

Anmeldung bis 11.10.2023

1 U-Tag, 3 U-Std., 25,00 €

Kursnummer: 00503011





## Moderierte Onlinekurse von Xpert Business

Sie benötigen zur Teilnahme an den moderierten Onlinekursen von Xpert Business:

- eine stabile Internetverbindung (mind. 2 Mbit/s)
- einen aktuellen Browser\*
- Eine Soundausgabe per Kopfhörer oder Lautsprecher Mikrofon oder Webcam werden nicht benötigt.

\* Wir empfehlen zur Teilnahme an den moderierten Onlinekursen den Browser Google Chrome oder Mozilla Firefox. Die Teilnahme mit anderen Browsern (z. B. Microsoft Internet Explorer, Microsoft Edge, Opera und Chromium) kann nicht garantiert werden. Bitte vergewissern Sie sich rechtzeitig, dass der Browser kompatibel und korrekt eingestellt ist. Der technische Support vom Xpert Business Lern-Netz hilft Ihnen gerne dabei.

Vor Kursbeginn können Sie mit einem Technik-Test ausprobieren, ob Sie mit Ihrem Browser den Webraum betreten und alles sehen und hören können. In Ihrem Teilnehmer-Account finden Sie den Link zum Test-Raum. Der Test-Raum ist einige Wochen vor Semesterbeginn wochentags mehrere Stunden geöffnet. Sie können ihn in dieser Zeit beliebig oft betreten. Für diese Onlinekurse von Xpert Business ist keine Ermäßigung möglich.

**Sie können die XP-Veranstaltungen alle mit einer zusätzlichen Xpert Business-Prüfung und Xpert Business-Zertifikat abschließen. Alle erreichbaren Xpert Business Abschlüsse finden Sie auf [www.xpert-business.eu](http://www.xpert-business.eu)**

### Finanzbuchführung (XP)

Nach diesem Lehrgang verfügen Sie über fundiertes Grundlagenwissen zur doppelten Buchführung. Sie können unternehmerische Geschäftsfälle (z.B. in Form von Rechnungen, Belegen, Kontoauszügen) in Buchungssätze umsetzen und in der laufenden Buchführung erfassen. Sie sind in der Lage, sich in unterschiedliche Buchführungssysteme einzuarbeiten und die laufende Buchführung eines Unternehmens zu erledigen. Vorkenntnisse: keine

#### Intensivkurs

Di, 05.09.23, 10:00

Anmeldung bis 27.08.2023

14 U-Tage, 56 U-Std., 320,00 €

Kursnummer: 00504003

#### Abendkurs

Di, 07.11.23, 18:30

Anmeldung bis 29.10.2023

20 U-Tage, 53 U-Std., 320,00 €

Kursnummer: 00504032

### Finanzbuchführung 2 (XP)

Umfassende und aktuelle Kenntnisse der Finanzbuchführung gehören zu den wichtigsten Voraussetzungen, um betriebliche Buchungsvorgänge gezielt und sinnvoll auswerten zu können. In diesem Kurs werden die Kenntnisse des betrieblichen Rechnungswesens systematisch und praxisgerecht vertieft. Dazu werden die in der Praxis eingesetzten DATEV-Standardkontenrahmen SKR 03/04 verwendet. Nach erfolgreichem Abschluss des Kurses sind Sie in der Lage, laufende Buchungsfälle und einfache Abschlussarbeiten in Handel, Handwerk und Industrie kompetent zu bearbeiten. Vorkenntnisse: Fachliche Grundlagen, wie im Kurs »Finanzbuchführung 1« vermittelt.

#### Intensivkurs

Mo, 25.09.23, 10:00

Anmeldung bis 17.09.2023

14 U-Tage, 56 U-Std., 320,00 €

Kursnummer: 00504004

#### Abendkurs

Di, 07.11.23, 18:30

Anmeldung bis 29.10.2023

20 U-Tage, 53 U-Std., 320,00 €

Kursnummer: 00504033

### Lohn und Gehalt 1 (XP)

Die Lohn- und Gehaltsrechnung dient der korrekten Ermittlung des Bruttolohns und der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dabei bringen Reisekosten, Freibeträge, Zuschläge, Sachbezüge oder Minijob und Gleitzone zahlreiche Besonderheiten mit sich. Der Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse der Lohn- und Gehaltsabrechnung. Nach erfolgreichem Abschluss sind Sie in der Lage, Lohnabrechnungen zu erstellen und die erforderlichen Meldungen an die Sozialversicherung und das Finanzamt zu übermitteln. Vorkenntnisse: Keine

#### Intensivkurs

Di, 05.09.23, 10:00

Anmeldung bis 27.08.2023

14 U-Tage, 56 U-Std., 320,00 €

Kursnummer: 00504008

#### Abendkurs

Di, 07.11.23, 18:30

Anmeldung bis 29.10.2023

20 U-Tage, 53 U-Std., 320,00 €

Kursnummer: 00504037

## Lohn und Gehalt 2 (XP)

Die Lohn- und Gehaltsbuchführung dient der Ermittlung des steuer- und beitragspflichtigen Bruttoentgeltes von Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern sowie der Berechnung der gesetzlichen Abzugsbeiträge. Dieser Kurs vermittelt weiterführende und vertiefende Kenntnisse der Lohnbuchhaltung und geht dabei insbesondere auf die zahlreichen Sonderregelungen, verschiedene steuerfreie Einkommensarten und die besondere steuerrechtliche Behandlung bestimmter Arbeitnehmergruppen ein. Vorkenntnisse: Fachliche Grundlagen, wie im Kurs »Lohn und Gehalt 1« vermittelt.

Intensivkurs

Mo, 25.09.23, 10:00

Anmeldung bis 17.09.2023

14 U-Tage, 56 U-Std., 320,00 €

Kursnummer: 00504009

Abendkurs

Di, 07.11.23, 18:30

Anmeldung bis 29.10.2023

20 U-Tage, 53 U-Std., 320,00 €

Kursnummer: 00504038

## Finanzwirtschaft (XP)

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse des Zahlungsverkehrs, der Finanzierung und stellt verschiedene Anlageformen vor. Sie lernen, wie sich ein Unternehmen finanziert, wie sich der Kapitalbedarf eines Unternehmens ermittelt und nach welchen Regeln Fremd- und Eigenkapital beschafft und eingesetzt werden kann. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie die Liquidität eines Unternehmens über verschiedene Instrumente und Maßnahmen gezielt planen und steuern. Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs »Finanzbuchführung 2« vermittelt.

Di, 07.11.23, 18:30

Anmeldung bis 29.10.2023

20 U-Tage, 53 U-Std., 320,00 €

Kursnummer: 00504035

## Kosten- und Leistungsrechnung (XP)

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse der Kosten- und Leistungsrechnung als Teil des betrieblichen Rechnungswesens. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie das Betriebsergebnis eines Unternehmens ermitteln und Aussagen über die Wirtschaftlichkeit insgesamt, die Produktivität einzelner Teilbereiche und über die Wirtschaftlichkeit einzelner Produkte treffen. Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs »Finanzbuchführung 1« vermittelt.

Di, 07.11.23, 18:30

Anmeldung bis 29.10.2023

20 U-Tage, 53 U-Std., 320,00 €

Kursnummer: 00504036

## Personalwirtschaft (XP)

Ein professionelles Personalmanagement gehört in großen Unternehmen schon immer zu den Kernaufgaben der Unternehmensführung. Nicht nur durch den zunehmenden Fachkräftemangel erkennen aber auch immer mehr kleine und mittlere Unternehmen die Vorteile, ihre Mitarbeiter/-innen zielgerichtet einzusetzen und zu leiten. Dieser Kurs vermittelt Ihnen, wie Sie die richtigen Mitarbeiter/-innen auswählen, optimal einsetzen und so weiterentwickeln können, dass sowohl die Ziele des Unternehmens als auch die Interessen der Arbeitnehmer/-innen berücksichtigt werden. Vorkenntnisse: Keine

Di, 07.11.23, 18:30

Anmeldung bis 29.10.2023

20 U-Tage, 53 U-Std., 320,00 €

Kursnummer: 00504040

## Betriebliche Steuerpraxis (XP)

Der Kurs vermittelt die Grundlagen des deutschen Steuerrechts. Sie lernen die wichtigen betrieblichen Steuerarten Umsatzsteuer, Einkommensteuer, Körperschaftsteuer und Gewerbesteuer kennen und erfahren, wie die jeweiligen Steuern ermittelt, entsprechende Steuererklärungen erstellt und Meldeverfahren an das Finanzamt durchgeführt werden. Darüber hinaus werden Sie in der Lage sein, steuerliche Aspekte in wichtige unternehmeri-

sche Entscheidungen einzubringen, z.B. bei der Bildung von Rücklagen. Sie können bestehende Alternativen beurteilen und Lösungen im Sinne Ihres Unternehmens finden. Vorkenntnisse: keine

Di, 07.11.23, 18:30

Anmeldung bis 29.10.2023

20 U-Tage, 53 U-Std., 320,00 €

Kursnummer: 00504041

## Bilanzierung (XP)

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse der Bilanzierung als Bestandteil des externen Rechnungswesens. Sie lernen Jahresabschlüsse und Bilanzen zu erstellen und auszuwerten und wenden dabei die entsprechenden gesetzlichen Grundlagen an. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie die Lage und Entwicklung eines Unternehmens auf der Grundlage von Kennzahlen beurteilen. Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs »Finanzbuchführung 2« vermittelt.

Di, 07.11.23, 18:30

Anmeldung bis 29.10.2023

20 U-Tage, 53 U-Std., 320,00 €

Kursnummer: 00504042

## Controlling (XP)

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse zum betrieblichen Controlling als Bestandteil des internen Rechnungswesens. Er stellt die Ziele eines Controllings dar und führt in die wichtigsten Controlling-Instrumente und -methoden ein. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie wichtige Unternehmensziele explizit und messbar formulieren und die Zielerreichung überwachen. Sie lernen für alle Bereiche des Unternehmens, wie im Falle von Zielabweichungen Handlungsalternativen und Maßnahmen entwickelt werden. Vorkenntnisse: Kenntnisse wie im Kurs »Finanzbuchführung 1 und 2« vermittelt

Di, 07.11.23, 18:30

Anmeldung bis 29.10.2023

20 U-Tage, 53 U-Std., 320,00 €

Kursnummer: 00504045



## Einnahmen-Überschussrechnung (XP)

Dieser Kurs vermittelt Fähigkeiten zur Erstellung einer Einnahmen-Überschussrechnung und gibt Einblick in die steuerlichen Besonderheiten. Sie werden Schritt für Schritt anhand von Beispielen durch das Formular zur Erstellung einer EÜR geführt.

Vorkenntnisse: keine

Di, 07.11.23, 18:30

Anmeldung bis 29.10.2023

11 U-Tage, 29 U-Std., 210,00 €

Kursnummer: 00504046

## Finanzbuchführung mit DATEV (XP)

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Buchhaltungssoftware DATEV anzuwenden. Sie lernen laufende Geschäftsvorfälle zu buchen, einen Jahresabschluss zu erstellen sowie aussagekräftige Auswertungen zu erzeugen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms. Für die Dauer dieses Kurses erhalten Sie einen kostenfreien Zugang zur DATEV Software online.

Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs »Finanzbuchführung 1 und 2« vermittelt.

Di, 21.11.23, 18:30

Anmeldung bis 12.11.2023 16 U-Tage, 43

U-Std., 320,00 €

Kursnummer: 00504034

## Lohn und Gehalt mit Lexware (XP)

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Lohnbuchhaltungs-Software Lexware anzuwenden. Sie lernen Gehaltsabrechnungen für Arbeiterinnen und Arbeiter, Angestellte und Aushilfskräfte zu erstellen, Monats- und Jahresmeldungen zu erzeugen und die Datenübermittlung für Lohnsteuer und Sozialversicherung an die staatlichen Stellen vorzunehmen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms. Für die Dauer dieses Kurses erhalten Sie einen kostenfreien Zugang zur Lexware-Programmversion «Lexware financial office».

Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs »Lohn und Gehalt 1 und 2« vermittelt.

Di, 21.11.23, 18:30

Anmeldung bis 12.11.2023 16 U-Tage, 43

U-Std., 320,00 €

Kursnummer: 00504043

## Finanzbuchführung mit Lexware (XP)

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Buchhaltungssoftware Lexware anzuwenden. Sie lernen laufende Geschäftsvorfälle zu buchen, Jahresabschlussbuchungen vorzunehmen sowie aussagekräftige Auswertungen, wie z.B. Summen und Saldenlisten, OP-Listen und USt-Voranmeldung zu erzeugen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms. Für die Dauer dieses Kurses erhalten Sie einen kostenfreien Zugang zur Lexware-Programmversion «Lexware financial office».

Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs »Finanzbuchführung 1 und 2« vermittelt.

Di, 21.11.23, 18:30

Anmeldung bis 12.11.2023 16 U-Tage, 43

U-Std., 320,00 €

Kursnummer: 00504044

## Lohn und Gehalt mit DATEV (XP)

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Lohnbuchhaltungs-Software DATEV anzuwenden. Sie lernen Gehaltsabrechnungen für Arbeiterinnen und Arbeiter, Angestellte und Aushilfskräfte zu erstellen, Monats- und Jahresmeldungen zu erzeugen und die Datenübermittlung für Lohnsteuer und Sozialversicherung an die staatlichen Stellen vorzunehmen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms. Für die Dauer dieses Kurses erhalten Sie einen kostenfreien Zugang zur DATEV Software online.

Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs »Lohn und Gehalt 1 und 2« vermittelt.

Di, 21.11.23, 18:30

Anmeldung bis 12.11.2023 16 U-Tage, 43

U-Std., 320,00 €

Kursnummer: 00504039



## Kostenfreie Onlineschnupperkurse

### Kostenfreie Schnupperkurse zu DATEV, Lexoffice und SAP R/3

In 6 Veranstaltungen mit einer Dauer von je 30 Minuten lernen Sie an ausgewählten Beispielthemen die Inhalte unserer VHS-Kurse zu DATEV, Lexoffice und SAP R/3 kennen. Diese werden als Einzelkurse in Präsenz und online sowie als Bestandteile von 3 Online-Wochenkursen angeboten.

Bei Anmeldung bitte unbedingt die E-Mail-Adresse zur Weiterleitung an den Kursleiter angeben.

Technikcheck (Teilnahme freiwillig) Samstag, 05.09.2023, 19:00 – 20:30 Uhr.

Durchführung als Onlinekonferenz mit Zoom. Der Zoom-Link wird 1 Tag vor Beginn durch den Kursleiter an Teilnehmende versandt.

**Moderation: Willi Wagner**

**Anmeldung bitte bis 1 Woche vor Beginn.**

### DATEV Lohnabrechnung mit Demo

Erfassung von Mitarbeiterstammdaten, Vorbereitung der Lohnabrechnung in DATEV

Sa, 09.09.23, 09:00 Uhr  
Kursnummer: 00504010

### SAP R/3 Grundlagen mit Demo

Konzept, Module und Benutzeroberfläche bei SAP R/3

Sa, 09.09.23, 11:00 Uhr  
Kursnummer: 00504012

### Lexoffice FiBu und Lohn

Buchen von Geschäftsfällen und Entgeltabrechnung in Lexoffice FiBu und Lohn

Sa, 09.09.23, 15:00 Uhr  
Kursnummer: 00504014

### DATEV Finanzbuchführung mit Demo

Kontierung und Buchungserfassung von Geschäftsvorfällen

Sa, 09.09.23, 10:00 Uhr  
Kursnummer: 00504011

### SAP R/3 Anwendungen mit Demo

Ausgewählte Anwendung SAP R/3 nach Abstimmung mit Teilnehmenden

Sa, 09.09.23, 14:00 Uhr  
Kursnummer: 00504013

### Vorstellung der 3 Online-Kurswochen

Inhalte zu den Themen DATEV-Integration, Digitalisierung und Geschäftsprozesse mit SAP R/3

Sa, 09.09.23, 16:00 Uhr  
Kursnummer: 00504015





## Moderierte Onlinekurse in Kooperation mit der Förde vhs

Eine Teilnahme ist grundsätzlich mit jedem Endgerät möglich. Empfohlen wird jedoch die Nutzung eines Desktop-Computers oder eines Notebooks.

Anmeldung in der Regel jeweils bis 3 Werktage vor Beginn.

Keine Ermäßigung möglich.

**Moderation: Thorsten H. Bradt (wenn nicht anders benannt)**



### Microsoft SharePoint: Dokumenten- und Wissensmanagement

#### Modul I: Team-Websites zum Wissenstransfer

Moderne Unternehmensstrukturen erfordern eine konsistente Zusammenarbeit in zentralen und dezentralen Teams sowie eine transparente interne Kommunikation. Microsoft SharePoint stellt sich als webbasierte Plattform, die diesem Anspruch umfassend genügt, dar. Seine Benutzeroberfläche ermöglicht insbesondere die Verwaltung von Inhalten (Content- bzw. Dokumentenmanagement) und unterstützt Projektbeteiligte durch eine entsprechende Historie in der Bearbeitung von Dateien bzw. Aufgaben. Eine umfassende Einführung.

Level 1 = keine Vorkenntnisse notwendig.

Mo, 18.09.23, 18:30 Uhr  
1 U-Tag, 4 U-Std., 30,50 €  
Kursnummer: 00501066

### Microsoft SharePoint: Öffentlichkeitsarbeit

#### Modul II: Kommunikations-Websites

Das Kernelement von SharePoint stellen Team- und Kommunikations-Websites dar. Es handelt sich um hierarchisch organisierte, webbasierte sowie barrierefreie Sites. Kommunikations-Websites dienen unter anderem der Öffentlichkeitsarbeit von Organisationen bzw. Unternehmen – etwa in Form von Pressemitteilungen. Weiterhin ermöglichen sie eine interne Kommunikation über »soziale Funktionen«. Dieser Kurs behandelt auch einige wesentliche theoretische Aspekte zur Öffentlichkeitsarbeit bzw. Public Relations. Level 2 = Basiswissen erforderlich. Anmeldung bis 13.09.2023

Di, 19.09.23, 18:30 Uhr  
1 U-Tag, 4 U-Std., 30,50 €  
Kursnummer: 00501067

### Microsoft Teams: Kommunikation und Organisation

#### Modul I: Basiswissen

Die Benutzeroberfläche von Teams weicht deutlich von derjenigen anderer Microsoft-Anwendungen ab. Zudem erweitert kein anderes Programm innerhalb von Microsoft 365 seinen Funktionsumfang so regelmäßig wie Teams. Notizen, Anhänge und Chats können zielgerichtet miteinander kombiniert werden und ermöglichen so eine effiziente Zusammenarbeit von Arbeitsgruppen. Ziel dieses Kurses ist es, den Teilnehmenden einen gekonnten Einstieg in eine professionelle Nutzung von Teams zu ermöglichen.

Level 1 = keine Vorkenntnisse notwendig.

Mi, 20.09.23, 18:30 Uhr  
1 U-Tag, 4 U-Std., 30,50 €  
Kursnummer: 00501068

### Microsoft Teams: Kommunikation und Organisation

#### Modul II: Professionelle Anwendungsszenarien

Die Benutzeroberfläche von Teams weicht deutlich von derjenigen anderer Microsoft-Anwendungen ab. Zudem erweitert kein anderes Programm innerhalb von Microsoft 365 seinen Funktionsumfang so regelmäßig wie Teams. Notizen, Anhänge und Chats können zielgerichtet miteinander kombiniert werden und ermöglichen so eine effiziente Zusammenarbeit von Arbeitsgruppen. Ziel dieses Kurses ist es, den Teilnehmer/-innen einen gekonnten Einstieg in eine professionelle Nutzung von Teams zu ermöglichen.

Level 1 = keine Vorkenntnisse notwendig.

Do, 21.09.23, 18:30 Uhr  
1 U-Tag, 4 U-Std., 30,50 €  
Kursnummer: 00501069

### Digitale Kollaboration

#### »Group Working« mit Microsoft OneNote

Im Büromanagement ermöglicht Microsoft OneNote eine zuverlässige Zusammenarbeit zentraler sowie dezentraler Teams in der Projektorganisation. Der dazu erforderliche Wissenstransfer erfolgt auf der Grundlage cloudbasierter »Notizbücher«, deren multimediale Inhalte innerhalb von Teams (Arbeitsgruppen) nicht nur ausgetauscht, sondern von diesen teils auch bearbeitet werden können. Ein weiteres professionelles Einsatzgebiet von OneNote stellt die konkrete Projektarbeit, bei der etwa ein wechselseitiger Datenaustausch mit Outlook die Koordination von Aufgaben und Terminen in Arbeitsgruppen gewährleisten soll, dar. Dieser vhs-Digitalkurs bietet eine systematische Einführung.

Level 1 bis 2 = keine Vorkenntnisse notwendig bis Basiswissen erforderlich.

Mo, 25.09.23, 18:30 Uhr  
1 U-Tag, 4 U-Std., 30,50 €  
Kursnummer: 00501078

### Die »Schaltzentrale« im Büro

#### Modul I – Kommunikation und Organisation mit Microsoft Outlook

Microsoft Outlook präsentiert sich als »die« Zentrale in der Unternehmenskommunikation. Zudem bildet es die Basis für ein effizientes Zeit- und Aufgabenmanagement sowie für die Organisation von Kontakten bzw. die praktische Ausgestaltung von Kundenbeziehungsprozessen. Bedingungen für ein effizientes Arbeiten sind ausdifferenzierte, teils automatisierte Workflows. Dieser vhs-Digitalkurs vermittelt zunächst einen zuverlässigen Einblick in die individuelle Konfiguration des Programms sowie die Nutzung von Notizen, Ordnern und Verknüpfungen (Organisation) – auch in der Teamarbeit (Kommunikation). Ein



weiterer Schwerpunkt liegt auf einer modernen, rechtskonformen Geschäftskorrespondenz in Form und Inhalt. Level 1 = keine Vorkenntnisse notwendig.

Di, 26.09.23, 18:30 Uhr  
1 U-Tag, 4 U-Std., 30,50 €  
Kursnummer: 00501081

## Desktop Publishing »de luxe«

### Kreative Gestaltung für Print und Web mit VivaDesigner

VivaDesigner zählt zu den innovativen High-End-Anwendungen im Desktop Publishing (DTP), wobei es sowohl als Desktop- als auch als Web-Version zur Verfügung steht. Es zeichnet sich durch eine intuitiv bedienbare grafische Benutzeroberfläche mit sämtlichen für ein professionelles DTP erforderlichen Funktionen aus. Anwenderinnen bzw. Anwender mit einschlägigen Vorerfahrungen im Print- und Webdesign ermöglicht es eine schnelle Einarbeitung, da es sich in der Bedienung an sogenannten Branchenstandards orientiert. Dieser vhs-Digitalkurs bietet eine umfassende Einführung in die professionelle Anwendung von VivaDesigner – mit hohem Praxisanteil. Level 1 bis 2 = keine Vorkenntnisse notwendig bis Basiswissen erforderlich.

Mi, 27.09.23, 18:30 Uhr  
1 U-Tag, 4 U-Std., 30,50 €  
Kursnummer: 00501070

## Zeit- und Aufgabenmanagement

### Modul II – Verwaltung von Terminen und Vorhaben mit Microsoft Outlook

Microsoft Outlook bietet diverse Ansätze zur Schaffung einer Arbeitsumgebung zur Organisation von Terminen und Vorhaben – gerade in der Teamarbeit. Als ein Wesenskern des Büromanagements bedingt ein gekanntes Zeit- und Aufgabenmanagement jedoch die Ausarbeitung konsistenter Arbeitsabläufe (Workflows). Dieser vhs-Digitalkurs umfasst einerseits die dazu erforderlichen technischen Aspekte, die eben als Basis zur Einrichtung von Kalendarien sowie zur Verwaltung von Aufgaben dienen. Andererseits behandelt es die Essenz eines professionelles Zeitund

Aufgabenmanagements – als Voraussetzung zur messbaren Steigerung der Arbeitseffizienz darstellt. Level 1 bis 2 = keine Vorkenntnisse notwendig bis Basiswissen erforderlich.

Do, 28.09.23, 18:30 Uhr  
1 U-Tag, 4 U-Std., 30,50 €  
Kursnummer: 00501082

## Anwendungsbasiertes Mindmapping

Gedanken sowie Ideen sammeln, formen und teilen Mindmaps oder zu Deutsch Gedankenkarten basieren auf einem assoziativ ausgerichteten Denken. Die Technik sieht vor, auf der Grundlage eines sogenannten Wurzelknotens, der stets zentral auf einem Dokument angelegt ist, durch das Spiel mit Text, Farben und Formen spontan entstehende Gedanken und Ideen zu sammeln, auszuformen sowie schließlich zu teilen. Als grundlegendes Muster ergibt sich dabei stets ein Baumdiagramm, das immer weitere Zweige entstehen lässt. Auf diese Weise können im Gedächtnis verortete Informationen nicht nur »aufgerufen« und visualisiert, sondern zudem in einen ganz neuen Kontext gesetzt bzw. entsprechend »verknüpft« werden.

Level 1 = keine Vorkenntnisse notwendig.

Mo, 02.10.23, 18:30 Uhr  
1 U-Tag, 4 U-Std., 30,50 €  
Kursnummer: 00501117

## Kundenbeziehungsmanagement

### Modul III – Verwaltung von Kontakten mit Microsoft Outlook

Microsoft Outlook ermöglicht den Ansatz für ein professionelles Kundenbeziehungsmanagement (engl. Customer Relationship Management, CRM). Tatsächlich ergeben sich aus der konsequenten Optimierung der Outlook-Optionen sowie die individuelle Konfiguration des Kontakte-Moduls ungeahnte Möglichkeiten dazu. Dieser vhs-Digitalkurs beinhaltet zunächst die technischen Aspekte einer Umsetzung von »Verteiler-Konzepten« mit Outlook. Dazu werden produktive, teils kostenlose Add-Ins aufgezeigt – diese erweitern den Funktionsumfang von Outlook einschlä-

gig. Daran anschließend wird dargestellt, wie anspruchsvolle Kundenbeziehungsprozesse auszugestalten sind. Level 1 bis 2 = keine Vorkenntnisse notwendig bis Basiswissen erforderlich.

Mi, 04.10.23, 18:30 Uhr  
1 U-Tag, 4 U-Std., 30,50 €  
Kursnummer: 00501083

## Mit Spaß und guter Laune: Gestalten mit Word

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die sich mit der Arbeit an einem PC vertraut machen möchten. Inhalt ist die Einführung in die grundlegenden Funktionen der Text- und Bildverarbeitung mit Word. Am Beispiel einer Einladung werden schwerpunktmäßig typografisches Gestalten und das Einbinden von Fotos und Illustrationen vermittelt – mit Spaß und viel Zeit!

Level 1 = keine Vorkenntnisse notwendig.

Peter Schnoor

Do, 05.10.23, 17:00 Uhr  
2 U-Tage, 6 U-Std., 43,00 €  
Kursnummer: 00501071

## Digitale »Projektarbeit« in der Praxis

### Workflows zur Projektorganisation mit Microsoft Teams

Kaum eine andere Anwendung innerhalb der sogenannten Produktivitätscloud (Microsoft 365) wies in den vergangenen Jahren eine derart kontinuierliche Erweiterung ihrer Funktionalität auf wie Teams. Es eröffnet schließlich ein effizientes Management von Arbeitsgruppen, wozu allerdings konsistente Workflows die entscheidende Bedingung in der professionellen Anwendungspraxis sind. Über die Einbindung dritter Apps lassen sich individuelle Arbeitsumgebungen schaffen, unter denen nicht zuletzt eine anspruchsvolle Projektorganisation, etwa im Projektmanagement Office (PMO), verwirklicht werden können. Dieser vhs-Digitalkurs vermittelt einen zuverlässigen Einblick und wartet mit zahlreichen praxisnahen »Tipps und Tricks« auf.

Level 1 bis 2 = keine Vorkenntnisse notwendig bis Basiswissen erforderlich.

Do, 05.10.23, 18:30 Uhr  
1 U-Tag, 4 U-Std., 30,50 €  
Kursnummer: 00501089



## Zoom für Einsteigerinnen und Einsteiger

Zoom als Videokonferenzsystem ist schnell und unkompliziert einsetzbar. Für den reibungslosen Einsatz sollte man aber wissen, was Zoom an Funktionen auf der Oberfläche für Moderation und Teilnehmende zu bieten hat und wie diese eingesetzt werden können. Die Funktionen werden vorgestellt und jeder hat Gelegenheit, diese sofort auszuprobieren. Dieser Workshop widmet sich den Einstellungen in diesem Bereich sowie welche Möglichkeiten der Chat hat. Wie Umfragen erstellt und Bilder, Dateien, Präsentationen und Videos geteilt werden können, und z.B. eine zweite Kamera eingesetzt werden kann.

Level 1 bis 2 = keine Vorkenntnisse notwendig bis Basiswissen erforderlich.

Anja Eßelborn

Fr, 13.10.23, 16:00 Uhr

1 U-Tag, 3 U-Std., 25,00 €

Kursnummer: 00501113

## Notiz-Organizer »Evernote«

### Workflows zur Optimierung der Büroorganisation mit Evernote

Das plattformübergreifende Evernote der gleichnamigen Evernote Corporation (Hauptsitz: Red Wood City, USA) erscheint auf den ersten Blick als eine Alternative zu Microsoft OneNote. Tatsächlich stellt sich sein Ansatz jedoch als originär dar. Insbesondere befördert es sowohl in seiner Desktop- als auch Online-Variante die Organisation individueller sowie kollaborativer Workflows und deren fortlaufende Optimierung im Büromanagement. Ferner unterstützt es den gewissen »Wohlfühlfaktor im Business« – sein Einsatz erhöht die Motivation auch unter erheblichem beruflichen Stress. Dieser vhs-Digitalkurs bietet eine umfassende Darstellung des professionellen Arbeitens mit den Notiz-Organizer »Evernote«.

Level 1 = keine Vorkenntnisse notwendig.

Mo, 30.10.23, 18:30 Uhr

1 U-Tag, 4 U-Std., 30,50 €

Kursnummer: 00501118

## Effizientes Büromanagement

### Workflows mit Microsoft Outlook

Microsoft Outlook präsentiert sich als »die« Schaltzentrale im Büromanagement. Es bildet gleichermaßen die Basis für ein konsistentes Zeit- und Aufgabenmanagement, die Organisation von Kontakten und folglich für ein Kundenbeziehungsmanagement sowie insbesondere für eine zielgerichtete interne sowie externe Unternehmenskommunikation. Dieser vhs-Digitalkurs bietet keine »Ausblicke« im Sinne von englisch »Outlooks«, sondern tiefe Einblicke in professionelle Anwendungsszenarien unter Microsoft Outlook. Er adressiert routinierte Anwenderinnen und Anwender, die bestehende Workflows optimieren, teils automatisieren und insoweit nachhaltig ausgestalten möchten.

Level 2 bis 3 = Basiswissen erforderlich bis Kurse für Fortgeschrittene.

Mi, 01.11.23, 18:30 Uhr

1 U-Tag, 4 U-Std., 30,50 €

Kursnummer: 00501084

## Moderne Briefe und E-Mails

### Kundenzentrierte Geschäftskorrespondenz mit Microsoft Word und Outlook

Die Norm 5008:2020 beinhaltet die Schreib- und Gestaltungsregeln für eine professionelle Geschäftskorrespondenz. Durch sie erfolgen überwiegend »förmlichen« Vorgaben. Aber auch der eigentliche Stil ist ein entscheidendes Merkmal im Brief- bzw. Mail-Verkehr. Eine Basis zur »inhaltlichen« Ausgestaltung von Briefen und E-Mails mit entsprechend »starker« Botschaft bietet das Hamburger Verständlichkeitskonzept (nach Friedemann Schulz von Thun), das umfassend erörtert wird. Dieser vhs-Digitalkurs vermittelt einen zuverlässigen Überblick zum Verfassen einer modernen Geschäftskorrespondenz in Form und Inhalt.

Level 1 = keine Vorkenntnisse notwendig.

Mo, 06.11.23, 18:30 Uhr

1 U-Tag, 4 U-Std., 30,50 €

Kursnummer: 00501085

## Sendungen und Schnellbausteine

### Personalisierte Korrespondenz »in Serie« mit Microsoft Word und Outlook

In der professionellen Kundenkommunikation nehmen personalisierte Briefe und E-Mails eine herausragende Rolle ein. Das Register »Sendungen« unter Microsoft Word ermöglicht eine Korrespondenz »in Serie«. Ferner lassen sich bereits einfache Makros zur weiteren Optimierung bzw. Automatisierung einer Geschäftskorrespondenz nutzen. Word und Outlook sind insoweit kompatibel. Dieser vhs-Digitalkurs umfasst sämtliche Möglichkeiten zum Versenden von Serienbriefen und -mails. Gerade Schnellbausteine, verwaltet über den sogenannten Organizer, lassen sich hierbei beliebig mit Seriendruckfeldern bzw. weiteren Platzhaltern kombinieren. Das Ergebnis: individuelle Briefe und E-Mails (kundenzentrierte Geschäftskorrespondenz).

Level 1 = keine Vorkenntnisse notwendig.

Di, 07.11.23, 18:30 Uhr

1 U-Tag, 4 U-Std., 30,50 €

Kursnummer: 00501086

## Datenanalyse und -interpretation

### PivotTables und -Charts mit Microsoft Excel (Business Intelligence)

Pivot-Tabellen und -Diagramme ermöglichen eine Visualisierung sowie Analyse und Interpretation überbordender Datenmengen. Auf der Basis »intelligenter« Tabellen, diese sind von einfachen Excel-Listen zu unterscheiden, lassen sich einschlägige Filter und Abfragen als eine zuverlässige Grundlage für proaktive Entscheidungen in Unternehmen nutzen – in der Zusammenarbeit von Arbeitsgruppen auch »in Echtzeit«. Insoweit zählen Pivot-Tabellen (Kreuztabellen) und -Diagramme zur sogenannten Business Intelligence (BI). Dieser vhs-Digitalkurs bietet eine praxisnahe Einführung und zeigen etablierte Anwendungsszenarien auf.

Level 1 bis 2 = keine Vorkenntnisse notwendig bis Basiswissen erforderlich.

Mi, 08.11.23, 18:30 Uhr

1 U-Tag, 4 U-Std., 30,50 €

Kursnummer: 00501073

## Einstieg in Excel – leicht gemacht!

Vermittelt werden Kenntnisse über Aufbau, Arbeitsweise, Funktion und Leistungsmerkmale von Excel. Der Kurs richtet sich an Anfängerinnen und Anfänger, die stressfrei – mit viel Zeit und ausreichenden Erklärungen – einen Einstieg in dieses Programm erhalten möchten. Highlights (Inhalte im Detail, Auszug): • Funktionsweise und Einsatzmöglichkeiten von Tabellenkalkulationen • Funktionen, mit denen Standardrechnungen durchgeführt werden können: Summe, Durchschnitt usw. • Aufbau und Einsatzgebiete der »Wenn-Dann-Sonst«-Funktion • Diagramme erstellen. Level 1 bis 2 = keine Vorkenntnisse notwendig bis Basiswissen erforderlich.

Peter Schnoor

Do, 09.11.23, 17:00 Uhr  
2 U-Tage, 6 U-Std., 43,00 €  
Kursnummer: 00501074

## Zoom für Adminstratorinnen und Administratoren

Dieser Workshop wirft einen Blick unter die Oberfläche von Zoom. Es wird gezeigt, wie ein Zoom-Account administriert wird. Zur Administration zählt die Planung von Zoom-Meetings, die Vorbereitung des Wartebereichs und die Vorbereitung beispielsweise von Umfragen. In diesem Bereich können grundlegende Einstellungen zu Datenschutz, Aufzeichnungen usw. vorgenommen werden. Teilnehmer/-innen dieses Workshops erhalten einen umfassenden Einblick, deshalb benötigen Sie für die Teilnahme an diesem Workshop einen eigenen Zoom-Account. Level 2 = Basiswissen erforderlich.

Anja Eßelborn

Fr, 17.11.23, 16:00 Uhr  
1 U-Tag, 3 U-Std., 25,00 €  
Kursnummer: 00501115

## Strategisches Teamworking

### Modul I – Grundlegende Anwendungsszenarien mit Microsoft Teams

Innerhalb von Microsoft 365 – die »Produktivitätscloud« – bietet Teams eine ideale Grundlage zur strukturierten Zusammenarbeit von Arbeitsgruppen (Teamworking). Sein professioneller Einsatz bedingt

jedoch ein ausgeprägtes Grundverständnis für eine widerspruchsfreie digitale Kollaboration und insoweit zur eigentlichen Kernfunktionalität des Programms. Zu dieser zählen insbesondere die Organisation von »Teams«, das Konfigurieren von Kanälen sowie die Einbindung von Apps. Dieser vhs-Digitalkurs bietet eine systematische Einführung in die grundlegenden Anwendungsmöglichkeiten von Microsoft Teams. Die erarbeiteten Techniken können direkt umgesetzt bzw. in bereits bestehende Arbeitsabläufe integriert werden. Level 1 = keine Vorkenntnisse notwendig.

Sa, 18.11.23, 10:00 Uhr  
1 U-Tag, 4 U-Std., 30,50 €  
Kursnummer: 00501090

## Teamwebsites in der Praxis

### Modul I – Dokumentenmanagement mit Microsoft SharePoint

SharePoint stellt sich als webbasierte Plattform für ein professionelles Dokumentenmanagement in Unternehmen dar. Es ist nicht etwa als Alternative, sondern als schlüssige Ergänzung zu OneDrive anzusehen. Auf der Basis sogenannter Gruppen ermöglicht SharePoint die differenzierte Organisation von Teammitgliedern und ihrer Zugriffsrechte. Insoweit dient diese Möglichkeit dem Wissensmanagement bzw. -transfer. Sie soll folgerichtig sicherstellen, dass relevanten Daten bzw. Informationen innerhalb von Arbeitsabläufen jederzeit für die Beteiligten »geifbar« sind. Dieser vhs-Digitalkurs bietet eine substantielle Einführung in die Nutzung von Teamwebsites und veranschaulicht deren Anwendung an praxisnahen Beispielen.

Level 1 bis 2 = keine Vorkenntnisse notwendig bis Basiswissen erforderlich.

Sa, 18.11.23, 14:00 Uhr  
1 U-Tag, 4 U-Std., 30,50 €  
Kursnummer: 00501092

## Die eigene Webseite erstellen

Der Weltmarktführer WIX bietet mit seinem Baukastensystem viele Vorteile um selbständig und ohne großen Aufwand die eigene Webseite in kürzester Zeit online zu stellen. Natürlich mit übertragbarer Domain, für Google lesbar und rechtssicher. Angesprochen sind hier vor allem Bereiche wie Freizeit, Hobby, Sport,

Freiberufler, Handwerker und kleinere Betriebe. Dieser Kurs bietet dazu Orientierung und einen fundierten Einstieg. Level 1 = keine Vorkenntnisse notwendig.

Axel Nickolaus

Sa, 18.11.23, 09:00 Uhr  
3 U-Tage, 12 U-Std., 79,50 €  
Kursnummer: 00501099

## Wirkungsvoll präsentieren mit PowerPoint

Präsentationen zu unterschiedlichen Themen sind in Schule und Beruf sehr gefragt. PowerPoint bietet dafür viele Möglichkeiten. Oft verleitet dieses Medium aber auch dazu, zu viele Werkzeuge einzusetzen. In diesem Kurs geht es darum, sich zu begrenzen und gekonnt die wesentlichen Informationen zu präsentieren – nach dem Motto: Weniger ist mehr! Inhalte: Grundlegende Funktionen, Power-Point-Foliendesign, Folienlayout, Einbindung und Animation von Objekten. Level 1 bis 2 = keine Vorkenntnisse notwendig bis Basiswissen erforderlich, Office-Grundkenntnisse. Peter Schnoor

Do, 23.11.23, 17:00 Uhr  
2 U-Tage, 6 U-Std., 43,00 €  
Kursnummer: 00501077

## Kommunikationswebsites in der Praxis

### Modul II – Kundenzentrierte Kommunikation mit Microsoft SharePoint

Kommunikationswebsites dienen einerseits einer internen Kommunikation in Unternehmen, basierend auf Gruppen bzw. Teammitgliedern. Andererseits können sie auch extern ausgerichtet werden – so für eine kundenzentrierte Ansprache im Marketing, etwa zur Einführung neuer Produkte oder Dienstleistungen. In ihrer Funktionalität entsprechen Kommunikationswebsites Content-Management-Systemen (CMS). Diese ermöglichen das Teilen diverser Dokumentenformate, individueller Texte, Bilder und Grafiken sowie übergeordnet die Anpassung an ein bestehendes Corporate Design (CD). Dieser vhs-Digitalkurs bietet eine professionelle Einführung in die professionelle Anwendung von SharePoint-Kommunikationswebsites. Level 1 bis 2 = keine Vorkenntnisse notwendig bis Basiswissen erforderlich.





Sa, 25.11.23, 14:00 Uhr  
1 U-Tag, 4 U-Std., 30,50 €  
Kursnummer: 00501093

## Strukturiertes Teamworking

### Modul II – Professionelle Anwendungsszenarien mit Microsoft Teams

Teams dient als Organisations- und – neben Outlook – als Kommunikationsplattform in Unternehmen. Es ermöglicht die Abbildung einschlägiger Hierarchien sowie die Ausgestaltung insbesondere interner Prozesse, aber auch die Anbindung externer Arbeitsgruppen. Im Rahmen von Digitalisierungsvorhaben begünstigt es die Ausgestaltung bzw. die Optimierung von Workflows auf sämtlichen Ebenen einer Organisation sowie deren permanente Anpassung. Dieser vhs-Digitalkurs umfasst schwerpunktmäßig Aspekte der Kommunikation mit Teams. Deren technische Ausgestaltung steht dabei gleichberechtigt neben der Definition verbindlicher Regeln zu ihrer Umsetzung durch die Beteiligten. Level 2 bis 3 = Basiswissen erforderlich bis Kurs für Fortgeschrittene.

Sa, 25.11.23, 10:00 Uhr  
1 U-Tag, 4 U-Std., 30,50 €  
Kursnummer: 00501091

## Shotcut – Videoschnitt »light“

### Freie Filmschnitt-Software mit deutschsprachiger Benutzeroberfläche

Shotcut, eine freie sowie zudem quelloffene Software, ermöglicht im doppelten Wortsinn einen »leichten« Einstieg in den professionellen Filmschnitt. Einerseits zeichnet sich das Programm nämlich durch eine grafische Benutzeroberfläche mit intuitiv-plausibler Bedienbarkeit aus – mit Zugriff auf zahlreiche High-end-Tools zur Verarbeitung von Rohdaten in der Postproduktion. Andererseits eröffnen sich durch die Reduktion auf eine Kernfunktionalität extrem »schlanke« Workflows. Dieser vhs-Digitalkurs besitzt den Charakter eines Workshops und ist auf eine zukünftig professionelle Anwendungspraxis der Teilnehmerinnen und Teilnehmer ausgerichtet. Zahlreiche Übungen zur parallelen Mitarbeit begünstigen einen direkten Lernerfolg.

Level 1 = keine Vorkenntnisse notwendig.

Mo, 27.11.23, 18:30 Uhr  
1 U-Tag, 4 U-Std., 30,50 €  
Kursnummer: 00501094

## Imagefilme in Eigenregie

### Erfolgreiches »visuelles« Marketing – Methoden und Techniken

In seinem Wesenskern zielt jedes »visuelle« Marketing auf eine leicht eingängliche Wahrnehmung, die im Idealfall dauerhaft in Erinnerung bleiben soll, ab. Gekonnt umgesetzt lassen sich bereits auf der Grundlage eines Low-Budget-Equipments, besonders unter Einsatz der Videofunktionen moderner Smartphones, entsprechend professionelle Ergebnisse erzielen. Neben der angewendeten Technik stehen allerdings gleichberechtigt inhaltliche Aspekte – in erster Linie zur Dramaturgie. Dieser vhs-Digitalkurs bietet eine fundierte Einführung in die Erstellung von Imagefilmen in Eigenregie. Adressiert werden unter anderem kleine und mittlere Unternehmen (KMU), die einschlägige Projekte planen oder diese aktuell umsetzen. Level 1 = keine Vorkenntnisse notwendig.

Mi, 29.11.23, 18:30 Uhr  
1 U-Tag, 4 U-Std., 30,50 €  
Kursnummer: 00501095

## Effektvolle Erklärfilme im Marketing

### Im Fokus: Kinetic Typography – Workflows mit Microsoft PowerPoint

Eigentlich erscheint doch alles als ziemlich einfach – die Beherrschung der Technik, ein wenig Wirtschaftspsychologie, und (vermeintlich!) liegen die optimalen Voraussetzungen für ein effizientes »visuelles« Marketing gegeben. Doch der Schein trügt: Voraussetzung für einen Erfolg sind nämlich ein präzises Wissen um die Wirkungsmechanismen einer gekonnten Gestaltung – Gestaltgesetze, Farbkompositionen, Berücksichtigung eines Corporate Designs (CD) u. a. Dieser vhs-Digitalkurs bietet eine systematische Einführung in die professionelle Erstellung effektvoller Erklärfilme mit Microsoft PowerPoint. Fokussiert wird insbesondere eine Kinetic

Typography, also die wirkmächtige Animation von Texten.

Level 2 bis 3 = Basiswissen erforderlich bis Kurs für Fortgeschrittene.

Do, 30.11.23, 18:30 Uhr  
1 U-Tag, 4 U-Std., 30,50 €  
Kursnummer: 00501096

## Sicherheit im Netz – schon vorgesorgt?

Computer, die nicht ausreichend gesichert sind, werden immer wieder mal von Hackerinnen und Häckern angegriffen und für kriminelle Zwecke missbraucht. Diese Sicherheitslücken sollten unbedingt geschlossen werden! Highlights (Inhalte im Detail, Auszug): • was »sichere« Passwörter sind, • wie Sie sich vor böartigen E-Mails schützen, • was »Social Engineering« ist, • was Viren, Trojaner und Würmer sind, • wie Sie Ihren Internetbrowser sicher einstellen, • und wie gefährlich PDF-Dateien sind. • Weiterhin lernen Sie die Arbeitsweisen von Antivirus-Programmen und Firewalls kennen.

Level 1 – 2 = keine Vorkenntnisse notwendig bis Basiswissen erforderlich, PC- und Internet- Grundkenntnisse.

Peter Schnoor  
Fr, 01.12.23, 17:00 Uhr  
1 U-Tag, 3 U-Std., 24,50 €  
Kursnummer: 00501100

## Beruflich oder privat: Excel für Fortgeschrittene

Inhalte des Kurses: Filter erstellen, Tabellenfunktionen nutzen, Datenanalyse betreiben, Pivot-Tabellen anlegen. Angesprochen sind Menschen, die diese Funktionen beruflich nutzen wollen oder müssen oder die sich privat fortbilden möchten.

Level 2 = Basiswissen erforderlich, Excel Grundlagen.

Peter Schnoor  
Do, 14.12.23, 17:00 Uhr  
2 U-Tage, 6 U-Std., 43,00 €  
Kursnummer: 00501075

## Serif Affinity Publisher (Version 2)

### Layout und Satz – grundlegende Arbeitstechniken

Eine gekonnte Gestaltung erfordert vor allem eines: Erfahrungswissen und eine Sensibilität in Makro- und Mikrotypografie. Zudem stellt sich die Beachtung wesentlicher Gestaltungsprinzipien als elementar dar. Zu diesen gehören etwa die sogenannten Gestaltgesetze oder – darauf basierend – die praktische Anwendung in sich schlüssiger Gestaltungsraster. Erst auf deren Grundlage kann nämlich ein Weißraum »wirksam« mit Inhalten ausgestattet werden. Dieser vhs-Digitalkurs bietet eine zuverlässige Einführung in die professionelle Anwendung von Affinity Publisher (ab V. 1). Die Veranstaltung bietet den Teilnehmerinnen und Teilnehmern die Möglichkeit zur aktiven Mitarbeit. Level 1 = keine Vorkenntnisse notwendig.

Mo, 18.12.23, 18:30 Uhr  
1 U-Tag, 4 U-Std., 30,50 €  
Kursnummer: 00501104

## Serif Affinity Designer (Version 2)

### Grafikdesign und Illustration – grundlegende Arbeitstechniken

Der entscheidende Vorteil von Designer ist es, dass sich das Editieren und Optimieren von Vektorgrafiken im Vergleich zu anderen Applikationen, so besonders Adobe Illustrator, als deutlich intuitiver darstellt. Zum Simulieren von Räumlichkeit bzw. Dreidimensionalität ist im Grafikdesign ein routiniertes Arbeiten mit Perspektive, Licht und Schatten erforderlich. Dies gilt ebenso im Rahmen von Illustrationsvorhaben – etwa in der Gestaltung von Magazinen oder Broschüren. Dieser vhs-Digitalkurs bietet eine zuverlässige Einführung in die professionelle Anwendung von Affinity Designer (ab V. 1). Die Veranstaltung bietet den Teilnehmerinnen und Teilnehmern die Möglichkeit zur aktiven Mitarbeit. Level 1 = keine Vorkenntnisse notwendig.

Di, 19.12.23, 18:30 Uhr  
1 U-Tag, 4 U-Std., 30,50 €  
Kursnummer: 00501105

## Serif Affinity Photo (Version 2)

### Bildentwicklung und -optimierung – grundlegende Arbeitstechniken

Eine fachliche Bildbearbeitung zeichnet sich zunächst durch ein Editieren und Optimieren von Auswahlbereichen aus. Danach folgen die entsprechenden Arbeitsschritte einem bestimmten Muster (verbindliche Reihenfolge). So sollten etwa Korrekturen von Helligkeitswerten stets denjenigen von Farbwerten vorausgehen. Scharf- bzw. Weichzeichnung erfolgen am Ende einschlägiger Workflows. Zudem bedarf ein gekonnter Ansatz zur Bildbearbeitung ein konsistentes Farbmanagement. Dieser vhs-Digitalkurs bietet eine zuverlässige Einführung in die professionelle Anwendung von Affinity Photo (ab V. 1). Modul II (Aufbautechniken) ist auf Donnerstag, 11. Januar 2024, 18:30 bis 21:30 Uhr, terminiert. Level 1 = keine Vorkenntnisse notwendig.

Mi, 20.12.23, 18:30 Uhr  
1 U-Tag, 4 U-Std., 30,50 €  
Kursnummer: 00501106

## DaVinci Resolve – Videobearbeitung

### Modul I – Workflows zur Aufbereitung von Rohdaten in der Postproduktion

Blackmagic DaVinci Resolve zählt zu den führenden und leistungsstärksten Applikationen zur Bearbeitung bzw. zum Schnitt von Videodateien. Bereits seine kostenlos einsetzbare Variante deckt sämtliche professionellen Anforderungen an die sogenannte Postproduktion ab. Der Aufbau der Benutzeroberfläche von DaVinci Resolve ermöglicht zudem eine äußerst strukturierte Aufbereitung von Rohdaten. Erst daran schließt sich der Filmschnitt an, vgl. dazu Modul II. Dieser vhs-Digitalkurs vermittelt zunächst einen zuverlässigen Einblick in das gekonnte Arbeiten mit DaVinci Resolve. Sein inhaltlicher Schwerpunkt liegt auf der Optimierung von Rohdaten und insbesondere auf den Optionen zur Farbkorrektur (Color Grading). Level 1 = keine Vorkenntnisse notwendig.

Mo, 15.01.24, 18:30 Uhr  
1 U-Tag, 4 U-Std., 30,50 €  
Kursnummer: 00501097

## DaVinci Resolve – Videoschnitt

### Modul II – Professionelle Techniken und Instrumente zum Filmschnitt

Die Basis zur weiteren Verarbeitung und insbesondere zum eigentlichen Filmschnitt stellt eine konsistente Bearbeitung von Rohdaten dar, vgl. dazu Modul I. Der Filmschnitt erfolgt unter Blackmagic DaVinci Resolve unter den Registern Cut und Edit – in Abhängigkeit von individuellen Projektanforderungen entweder alternativ oder auch kumulativ. In beiden Fällen bildet eine Timeline mit ihren Videound ggf. Audiospuren die Basis. Fusion ermöglicht innovative Filmeffekte. Dieser vhs-Digitalkurs fokussiert die Anwendung sämtlicher Techniken und Instrumente zum Filmschnitt mit DaVinci Resolve. Einleitend werden Aspekte zu Einstellungen und Perspektiven vorweggenommen (Dramaturgie, dynamischer Szenenwechsel). Level 1 bis 2 = keine Vorkenntnisse notwendig bis Basiswissen erforderlich.

Di, 16.01.24, 18:30 Uhr  
1 U-Tag, 4 U-Std., 30,50 €  
Kursnummer: 00501098

## WordPress – »das« CMS

### Content-Management-System der Master Class – leicht bedienbar und mächtig

WordPress zählt weltweit zu den beliebtesten Content-Management-Systemen (CMS). Der entscheidende Vorteil in seiner Nutzung ist seine nach wie vor »aufgeräumte« grafische Benutzeroberfläche – trotz einer stetig wachsenden Funktionalität und auch entsprechenden Erweiterbarkeit per Plug-ins. WordPress ist frei einsetzbar und ermöglicht längst schon auch den Aufbau sowie die Pflege von größeren bzw. großen Website-Projekten. Dieser vhs-Digitalkurs bietet eine fundierte Einführung in die Erstellung von Websites mit WordPress. Adressiert werden ambitionierte Anwenderinnen und Anwender, die derzeit einschlägige Projekte planen oder diese aktuell schon umsetzen. Level 1 = keine Vorkenntnisse notwendig.

Mi, 17.01.24, 18:30 Uhr  
1 U-Tag, 4 U-Std., 30,50 €  
Kursnummer: 00501101



## Einführung in Excel – mit Muße!

Benutzen Sie Excel für Ihre persönlichen Berechnungen: Planen Sie damit Ihre Einnahmen und Ausgaben, erfassen Sie alle möglichen Daten. Mit Excel-Tabellen erfahren Sie schnell, was z.B. am Monatsende an Geld übrig bleibt oder wie teuer der geplante Urlaub wird. Wir lassen uns ausreichend Zeit, in das Kalkulationsprogramm einzusteigen. Für Fragen gibt es jederzeit Raum.

Level 1 = keine Vorkenntnisse erforderlich, Windows und Internet- Grundkenntnisse.

Peter Schnoor

Do, 18.01.24, 17:00 Uhr

2 U-Tage, 6 U-Std., 28,50 €

Kursnummer: 00501076

## Kreative Bewerbungen

### Deckblätter und Bewerbungsschreiben mit Microsoft Word & Co.

Um es direkt vorwegzunehmen – eine generelle Google-Suche eröffnet in puncto Vorlagen für Deckblätter und Bewerbungsschreiben das »ultimate Szenario des Grauens«. Eine konkrete Bilder-Suche bestätigt diesen Eindruck. Es werden größtenteils Ergebnisse angezeigt, die weder einen kreativen Charakter besitzen noch den Vorgaben der einschlägigen DIN 5008:2020 besitzen. Derartige Templates, tausendfach kopiert, begünstigen nur eines: den Ablageort »Papierkorb«. Dieser vhs-Digitalkurs vermittelt nach dem Vorbild eines Briefings fundiert die wesentlichen förmlichen sowie inhaltlichen Aspekte einer schriftlichen Bewerbung. Das »Co« bezieht sich insbesondere auf Outlook, umfasst allerdings auch »Open-Source«-Lösungen.

Level 1 = keine Vorkenntnisse notwendig.

Do, 18.01.24, 18:30 Uhr

1 U-Tag, 4 U-Std., 30,50 €

Kursnummer: 00501072

## Zoom für Einsteigerinnen und Einsteiger

Zoom als Videokonferenzsystem ist schnell und unkompliziert einsetzbar. Für den reibungslosen Einsatz sollte man aber wissen, was Zoom an Funktionen auf der Oberfläche für Moderation und Teilnehmende zu bieten hat und wie diese einge-

setzt werden können. Die Funktionen werden vorgestellt und jeder hat Gelegenheit, diese sofort auszuprobieren. Dieser Workshop widmet sich den Einstellungen in diesem Bereich sowie welche Möglichkeiten der Chat hat. Wie Umfragen erstellt und Bilder, Dateien, Präsentationen und Videos geteilt werden können, und z.B. eine zweite Kamera eingesetzt werden kann.

Level 1 bis 2 = keine Vorkenntnisse notwendig bis Basiswissen erforderlich.

Anja Eßelborn

Fr, 19.01.24, 16:00 Uhr

1 U-Tag, 3 U-Std., 25,00 €

Kursnummer: 00501114

## Klassisches Projektmanagement

### Planung, Steuerung und Überwachung von Projekten mit Microsoft Project

Unter Microsoft Project, das sich nahtlos in das Office-Paket von Microsoft eingliedert, werden sogenannte Vorgänge bearbeitet. Gemeint sind damit unter anderem individuell oder auf eine Teamarbeit angelegte Aufgaben. Dabei können sequenzielle oder iterative Entwicklungen vollständig abgebildet werden. Ein Basisplan bedingt in der Folge einen Soll-Ist-Vergleich während laufender Projekte. Balkenpläne (Gantt-Diagramme) stellen sich dabei als wesentliches Visualisierungs- und gleichsam Steuerungselement für ein Monitoring oder/und Controlling dar. Dieser vhs-Digitalkurs führt fundiert in ein anwendungsorientiertes, klassisch phasenbasiertes Projektmanagement mit Microsoft Project ein.

Level 1 = keine Vorkenntnisse notwendig.

Mo, 29.01.24, 18:30 Uhr

1 U-Tag, 4 U-Std., 30,50 €

Kursnummer: 00501119

## Professionelle Datenvisualisierung

### Erstellung von Diagrammen mit Microsoft Visio

Microsoft Visio dient der Visualisierung von Prozessen bzw. Abläufen. Es erweitert das klassische Office-Paket um die Möglichkeit, hochkomplexe Zusammenhänge grafisch abzubilden. Seine Oberfläche ist genauso wie diejenige der Standard-

Anwendungen – Word, Excel, Outlook usw. durch ein fluides bzw. kontextsensitives Menüband (Ribbon) gekennzeichnet, was seine unmittelbare Anwendung gerade auch durch noch unerfahrene Anwenderinnen stark befördert. Dieser vhs-Digitalkurs veranschaulicht durch praxisnahe Beispiele die vielfältigen Möglichkeiten, anspruchsvolle Vorhaben mit Microsoft Visio, etwa im Rahmen eines Qualitätsmanagements, zu visualisieren.

Level 2 = Basiswissen erforderlich.

Di, 30.01.24, 18:30 Uhr

1 U-Tag, 4 U-Std., 30,50 €

Kursnummer: 00501087

## Interaktive PDF-Formulare

### Gestaltung, Weitergabe und Auswertung mit diversen Programmen

In der Unternehmenskommunikation stellen interaktive PDF-Formulare eine ideale Voraussetzung zum Erfassen von Daten dar. Den Industriestandard zur Gestaltung bilden Adobe InDesign und Acrobat – nicht ohne Grund: Das Portable Document Format (PDF) ist ein natives Format des Softwareunternehmens Adobe. Allerdings bestehen auch zahlreiche Alternativen, so als freie Software oder Open Source: Scribus oder Writer (Open bzw. Libre Office) usw. Dieser vhs-Digitalkurs vermittelt zuverlässig die Anwendungsgrundlagen zur Erstellung interaktiver PDF-Formulare. Dem Formulardesign wird insoweit eine besondere Aufmerksamkeit gewidmet.

Level 2 = Basiswissen erforderlich.

Mi, 31.01.24, 18:30 Uhr

1 U-Tag, 4 U-Std., 30,50 €

Kursnummer: 00501102



## Bitte beachten Sie

Bei den folgenden Veranstaltungen mit der Förde vhs handelt es sich um Angebote des Frühjahr-/Sommersemesters. Ausführliche Informationen sowie weitere Veranstaltungen finden Sie auf unserer Webseite unter <https://www.vhs-diepholz.de/programm/online-angebote>

### Barrierefreie Office-/PDF-Dokumente

Do, 01.02.24, 18:30 Uhr  
Kursnummer: O00501103

### Bildbearbeitung und -entwicklung

Fr, 02.02.24, 18:30 Uhr  
Kursnummer: O00501107

### Zoom für Adminstratorinnen und Administratoren

Fr, 02.02.24, 16:00 Uhr  
Kursnummer: O00501116

### Desktop Publishing – Grundlagen

Sa, 03.02.24, 10:00 Uhr  
Kursnummer: O00501109

### Grafikdesign – Grundlagen

Sa, 03.02.24, 14:00 Uhr  
Kursnummer: O00501111

### Künstliche Intelligenz

Fr, 09.02.24, 18:30 Uhr  
Kursnummer: O00501108

### Illustration – Spezialtechniken

Sa, 10.02.24, 14:00 Uhr  
Kursnummer: O00501112

### Layout und Satz – Spezialtechniken

Sa, 10.02.24, 10:00 Uhr  
Kursnummer: O00501110





## Moderierte Onlinekurse in Kooperation mit der VHS der Stadt Cuxhaven

Spezifische Vorkenntnisse sind für eine Teilnahme nicht erforderlich. Eingesetzt wird die Konferenzsoftware ZOOM (DSGVO-konforme Version). Eine Teilnahme ist grundsätzlich mit jedem Endgerät möglich. Empfohlen wird

jedoch die Nutzung eines Desktop-Computers oder eines Notebooks. Anmeldung in der Regel jeweils bis 3 Werktage vor Beginn. Keine Ermäßigung möglich.



**Moderation: Thorsten H. Bradt**

### Microsoft 365 – »Power- Tools«

#### Optimierung und Automatisierung digitaler Prozesse

Microsoft 365 bietet zahlreiche produktive Werkzeuge, die unter anderem auf eine Digitalisierung bestehender analoger Prozesse ausgerichtet sind. Im Zeitund Aufgabenmanagement etwa stellt Microsoft Planner, effizient einsetzbar auch als App, die ideale Grundlage für eine teamorientierte Zusammenarbeit dar: Termine und Vorhaben können mit ihm zuverlässig synchronisiert werden.

Ziel dieses Digitalkurses ist es, ein umfassendes Verständnis für Microsoft 365, die Produktivitätscloud, zu bewirken. Der Fokus liegt insoweit auf denjenigen »Tools«, die im Umfeld klassischer Desktop-Anwendungen – zielgerichtet eingebunden – zu einer erheblichen Steigerung der Arbeitseffizienz führen können.

Kernthemen:

- Das Grundprinzip der Produktivitätscloud: Kollaboration
- Digitalisierung von Prozessen und Teamarbeit
- Überblick zu den wichtigsten »Power-Tools«
- Planner – »Dreh- und Angelpunkt« in der Anwendungspraxis
- Das PLUS: Praxisrelevante Aspekte zum Projekt- und Prozessmanagement

Mi, 27.09.23, 10:30 Uhr

Anmeldung bis 20.09.2023

1 U-Tag, 2 U-Std., entgeltfrei

Kursnummer: 00500020

### Microsoft OneNote im Büromanagement

Professionelle Anwendungsszenarien Im Büromanagement ermöglicht Microsoft OneNote eine zuverlässige Zusammenarbeit zentraler sowie dezentraler Teams. Der dazu erforderliche Wissenstransfer erfolgt auf der Grundlage cloudbasierter Notizbücher, deren multimediale Inhalte

unter den Beteiligten nicht nur ausgetauscht, sondern von diesen auch bearbeitet werden können.

Ein weiteres professionelles Einsatzgebiet von OneNote stellt die konkrete Projektarbeit, bei der etwa ein wechselseitiger Datenaustausch mit Outlook die Koordination von Aufgaben und Terminen in Arbeitsgruppen gewährleisten soll, dar. Editierbare Excel-Arbeitsmappen können ebenfalls ausgetauscht werden.

Kernthemen:

- Die Benutzeroberfläche sowie OneNote-Optionen (Backstage)
- Planung und Umsetzung einer digitalen Zusammenarbeit
- Konsistente Einbindung von Daten und multimedialer Elemente
- Zuweisung von Lese- und Schreibrechten
- Das PLUS: Aspekte zum Wissensmanagement bzw. -transfer in Unternehmen

Mi, 04.10.23, 10:30 Uhr

2 U-Tage, 4 U-Std., 35,00 €

Kursnummer: 00500021

### Microsoft Word – Effiziente Geschäftskorrespondenz

#### Modul I: Moderne Briefe und E-Mails

Die Norm 5008:2020 beinhaltet die Schreib- und Gestaltungsregeln für eine professionelle Geschäftskorrespondenz. Durch sie erfolgen überwiegend »förmlichen« Vorgaben. Aber auch der eigentliche Stil ist ein entscheidendes Merkmal im Brief- bzw. Mail-Verkehr.

Eine fundierte Orientierung zur inhaltlichen Ausgestaltung einer Korrespondenz, die ihre Adressat:innen mit der entsprechenden Botschaft auch erreicht, bietet das sogenannte Hamburger Verständlichkeitskonzept (nach Friedemann Schulz von Thun). Ziel des Modul I ist es, den Teilnehmenden Impulse zur Optimierung ihrer bisherigen Geschäftskorrespondenz zu vermitteln.

Kernthemen:

- Grundsätzliches – Form sowie Inhalt

professioneller Briefe und E-Mails

- DIN 5008:2020 – Schreib- und Gestaltungsregeln
- Typografie und Mikrotypografie
- Corporate Design (CD) und Corporate Behaviour (CB)
- Das PLUS: Das Hamburger Verständlichkeitskonzept im Detail

Di, 17.10.23, 10:30 Uhr

2 U-Tage, 4 U-Std., 35,00 €

Kursnummer: 00500025

### Microsoft Word – Sendungen und Schnellbausteine

#### Modul II: Personalisierte Korrespondenz in Serie

In der professionellen Kundenkommunikation nehmen personalisierte Briefe und E-Mails eine herausragende Rolle ein. Das Register »Sendungen« ermöglicht zudem eine Erstellung »in Serie«. Ferner lassen sich bereits einfache Makros zur weiteren Optimierung bzw. Automatisierung der Geschäftskorrespondenz nutzen. Modul II umfasst sämtliche Möglichkeiten zum Versenden von Serienbriefen und -mails, und zwar unter direkter Nutzung einschlägiger Outlook-Funktionen. Gerade Schnellbausteine, verwaltet über den sogenannten Organizer, lassen sich hierbei beliebig mit Seriendruckfeldern bzw. Platzhaltern kombinieren. Das Ergebnis: individuelle Briefe und E-Mails (kundenzentrierte Kommunikation).

Kernthemen:

- Sendungen, Schnellbausteine und einfache Makros
- Personalisierung der Korrespondenz
- Im Fokus – Platzhalter, Felder und Vorlagen (Templates)
- Outlook-Funktionen und Sendungen »auf Knopfdruck« (Automatisierung)
- Das PLUS: Basiswissen zur kundenzentrierten Kommunikation

Di, 24.10.23, 10:30 Uhr

2 U-Tage, 4 U-Std., 35,00 €

Kursnummer: 00500026

## Microsoft Outlook – die Kommunikationszentrale

### Modul I: Basis-Workflows und moderne Geschäftskorrespondenz

Microsoft Outlook präsentiert sich als »die« Zentrale in der Unternehmenskommunikation. Zudem bildet es die Basis für ein effizientes Zeit- und Aufgabenmanagement sowie für die Organisation von Kontakten bzw. die praktische Ausgestaltung von Kundenbeziehungsprozessen. Modul I vermittelt zunächst einen zuverlässigen Einblick in die individuelle Konfiguration des Programms sowie die Nutzung von Notizen, Ordnern und Verknüpfungen – auch in der Teamarbeit. Sein eigentlicher Schwerpunkt liegt aber auf der modernen Geschäftskorrespondenz in Form und Inhalt: DIN 5008:2020 plus kundenzentrierte Kommunikation.

Kernthemen:

- Die Benutzeroberfläche sowie Outlook-Optionen (Backstage)
- Notizen, Ordner und Verknüpfungen im Büroalltag
- Basis-Workflows zur Steigerung der Arbeitseffizienz
- DIN 5008:2020 – rechtskonforme E-Mails (Signatures usw.)
- Das PLUS: Der passende Stil – kundenzentrierte Kommunikation

Di, 07.11.23, 10:30 Uhr

1 U-Tag, 2 U-Std., 17,50 €

Kursnummer: 00500022

## Microsoft Outlook – Zeit- und Aufgabenmanagement

### Modul II: Organisation von Terminen und Vorhaben

Microsoft Outlook bietet diverse Ansätze zur Schaffung einer Arbeitsumgebung zur Organisation von Terminen und Vorhaben – gerade in der Teamarbeit. Als ein Wesenskern des Büromanagements bedingt ein gekonntes Zeit- und Aufgabenmanagement jedoch die Ausarbeitung konsistenter Arbeitsabläufe (Workflows). Modul II umfasst einerseits die dazu erforderlichen technischen Aspekte, die eben als Basis zur Einrichtung von Kalendarien sowie zur Verwaltung von Aufgaben dienen. Andererseits behandelt es die Essenz eines professionelles Zeit- und Aufgabenmanagements. Deren Verständnis stellt

sich nämlich als entscheidende Voraussetzung zur messbaren Steigerung der Arbeitseffizienz dar. Kernthemen:

- Kalender-Modul – Zuweisung von Terminen in (mobilen) Arbeitsgruppen
- Aufgaben-Modul – Verwaltung von Vorhaben in der Projektarbeit
- Strategische Verknüpfung von Terminen und Aufgaben
- Optimierung und Automatisierung von Workflows
- Das PLUS: Basiswissen zum professionellen Zeit- und Aufgabenmanagement

Mi, 08.11.23, 10:30 Uhr

1 U-Tag, 2 U-Std., 17,50 €

Kursnummer: 00500023

## Microsoft Outlook – Kundenbeziehungsmanagement

### Modul III: Verwaltung und Ausgestaltung von Kontakten

Microsoft Outlook ermöglicht den Ansatz für ein professionelles Kundenbeziehungsmanagement (engl. Customer Relationship Management, CRM). Tatsächlich ergeben sich aus der konsequenten Optimierung der Outlook-Optionen sowie die individuelle Konfiguration des Kontakte-Moduls ungeahnte Möglichkeiten.

Modul III beinhaltet zunächst die technischen Aspekte unter Outlook. Dazu werden auch interessante, teils kostenlose Add-Ins aufgezeigt – diese erweitern den Funktionsumfang. Daran anschließend wird dargestellt, wie anspruchsvolle Kundenbeziehungsprozesse sowie eine kundenzentrierte Kommunikation ausgestaltet sind. Im Vordergrund steht dabei der unmittelbare Praxisnutzen.

Kernthemen:

- Einzel- und Gruppenkontakte (Verteiler)
- Teilen von Kontakten in Arbeitsgruppen
- Einsatz von personalisierten Vorlagen (Templates)
- Kundenzentrierte Nutzung von Schnellbausteinen und Objekten
- Das PLUS: Basiswissen zum Kundenbeziehungsmanagement

Do, 09.11.23, 10:30 Uhr

1 U-Tag, 2 U-Std., 17,50 €

Kursnummer: 00500024

## Design Thinking – die Methodensammlung

### Steuerung von Innovationsprozessen in Teams

Design Thinking, eine Methodenbündelung, sieht auf der Grundlage eines vorgegebenen Ablaufs die Steuerung von Innovations- bzw. Entwicklungsprozessen durch Teams vor. Spezifische Phasen, in denen die Konzentration der Beteiligten sich allein auf jeweils fokussierte Teilaspekte richtet, folgen einander verbindlich. Ein bewusst in Kauf genommene Scheitern – »Fail early and often!« – bedingt Iterationsschleifen, die ausschlaggebend für den eigentlichen Erfolg des Framework sind. Es handelt sich insoweit um einen agilen Ansatz, dessen Struktur einerseits zwar Stabilität bedingt, dessen prinzipielle Offenheit für Korrekturen bzw. Optimierungen andererseits aber ein hohes Maß an Flexibilität befördert.

Kernthemen:

- Konsequente sowie transparente Kollaboration
- Diversität – optimale Teamkonstellationen
- Die Phasen des Innovationsprozesses im Detail
- Im Fokus – bessere Produkte und Dienstleistungen
- Das PLUS: Etablierte Techniken – aus dem »Methodenkoffer«

Mo, 27.11.23, 10:30 Uhr

1 U-Tag, 2 U-Std., 17,50 €

Kursnummer: 00500029

## Microsoft Excel – PivotTab-les und -Charts

### Datenanalyse und -visualisierung im Detail

Pivot-Tabellen und -Diagramme ermöglichen eine strukturierte Analyse bzw. Visualisierung überbordender Datenmengen. Auf der Basis »intelligenter« Tabellen, diese sind von einfachen Excel-Listen zu unterscheiden, lassen sich einschlägige Filter und Abfragen als eine zuverlässige Grundlage für proaktive Entscheidungen in Unternehmen nutzen – in der Zusammenarbeit von Teams auch »in Echtzeit«. Insoweit zählen Pivot-Tabellen und -Diagramme bereits zur sogenannten Business Intelligence (BI). Ziel dieses Digitalkurses ist eine umfassende Darstellung von Anwendungsszenarien mit unmittelbarem





Praxisnutzen nicht nur im Büromanagement allgemein, sondern speziell auch im Controlling.

Kernthemen:

- Grundlagen – Aufbau »intelligenter« Tabellen
- Allgemeine Filter- und Abfrage-Optionen
- PivotTables und ihre (Eigen-)Dynamik
- PivotCharts und ihre zielgerichtete Ausgestaltung
- Das PLUS: Cloudbasierte Kollaboration in Arbeitsgruppen

Di, 28.11.23, 10:30 Uhr  
2 U-Tage, 4 U-Std., 35,00 €  
Kursnummer: 00500027

## Liberating Structures – das Methodenset

»Schwarmintelligenz« in der Teamarbeit

Innovationsprozesse sind lenkbar: Über subtile Arbeitsformen ermöglichen Liberating Structures – oder zu Deutsch »Befreiende Formen« – eine deutliche Beförderung der kollektiven Intelligenz, Kreativität und Expertise. Insbesondere bestehende Hierarchien bzw. die mit ihnen einhergehenden »Machtdynamiken« treten durch ihre Anwendung in den Hintergrund. So verlaufen Besprechungen auf Augenhöhe. Das Erlernen des Grundprinzips sowie der einzelnen Methoden des Sets ist aufgrund ihres intuitiv-plausiblen Charakters sehr einfach. Auch dieses Methodenset wird durch ein hohes Maß an Diversität in Arbeitsgruppen deutlich befördert.

Kernthemen:

- Grundlegende Aspekte der des Methodensets
- Geteilte Werte – »Transparency and Openness«
- Revolution in der Entscheidungsfindung
- Grenzgänge und Tabubrüche – »Nichts ist unmöglich!«
- Das PLUS: Etablierte Techniken – aus dem »Methodenkoffer«

Mi, 29.11.23, 10:30 Uhr  
1 U-Tag, 2 U-Std., 17,50 €  
Kursnummer: 00500030

## Microsoft Project in der professionellen Praxis

Klassisch phasenbasiertes Projektmanagement

Unter Microsoft Project, das sich nahtlos in das Office-Paket von Microsoft eingliedert, werden sogenannte Vorgänge bearbeitet. Gemeint sind damit unter anderem individuell oder auf eine Teamarbeit angelegte Aufgaben. Dabei können sequenzielle oder iterative Entwicklungen vollständig abgebildet werden.

Ein Basisplan bedingt in der Folge einen Soll-Ist-Vergleich während laufender Projekte. Balkenpläne (Gantt-Diagramme) stellen sich dabei als wesentliches Visualisierungs- und gleichsam Steuerungselement für ein Monitoring oder/und Controlling dar. Ziel dieses Digitalkurses ist die fundierte Einführung in das klassisch phasenbasierte Projektmanagement unter Microsoft Project.

Kernthemen:

- Basiswissen zur Theorie des Projektmanagements
- Regelwerke in der Übersicht – Best-Practise-Methode »Prince2«
- Systematischer Einstieg in die Anwendung von Microsoft Project
- Initiieren, Planen, Durchführen von Projekten
- Der Projektstrukturplan im Detail: Termin-, Kosten- und Ressourcenplanung

Sa, 02.12.23, 10:00 Uhr  
1 U-Tag, 8 U-Std., 140,00 €  
Kursnummer: 00500031

## Microsoft Excel – Get and Transform (Power Query)

Effiziente Abfragen und dynamische Dashboards

Bei Get and Transform bzw. Power Query handelt es sich im engeren Sinne um »ein Programm im Programm«. Es wartet mit einer eigenen Benutzeroberfläche auf, die auf der Basis von Abfragen eine strategische Auswertung gerade von großen Datenmengen ermöglicht.

Unter anderem lassen sich auch externe Daten importieren, zu denen eine dauerhafte Verbindung hergestellt werden kann. Ferner können diverse Tabellen zusammengeführt und deren Spalten (Datenfelder) selektiv abgefragt werden, um Beziehungen unter den jeweiligen Daten zu analysieren und zu interpretieren.

Befördert wird dieser Umstand durch den Einsatz interaktiver Dashboards.

Kernthemen:

- Power Query – »das Programm im Programm«
- Erste Schritte – Abfragen auf Basis einzelner Tabellen
- Import von Daten und Verbindung diverser Tabellen bzw. Quellen
- Dynamische Dashboards in der professionellen Anwendungspraxis
- Das PLUS: Datenanalyse und -interpretation »in Echtzeit«

Di, 05.12.23, 10:30 Uhr  
2 U-Tage, 4 U-Std., 35,00 €  
Kursnummer: 00500028

## Agiles Projektmanagement mit SCRUM

Rollen, Ereignisse und Artefakte – Szenarien

Ein agiles Projektmanagement orientiert sich an unterschiedlichen Methoden bzw. Frameworks, die auf eine flexible Anpassung ausgerichtet sind. Dabei wird ein adaptives Planen fokussiert und die zur Verfügung stehende Zeit stellt sich insoweit als entscheidender Faktor dar. Insbesondere das Framework SCRUM basiert auf einer schnellen Abstimmung aller Beteiligten und durchläuft streng aufeinander abgestimmte Phasen – etwa Sprints und Backlogs. Kanban bietet sich hierbei grundsätzlich zur Visualisierung und damit Fixierung des Bearbeitungsstatus' von Aufgaben an. Ziel dieses Digitalkurses ist die fundierte Einführung in ein agiles Projektmanagement mit SCRUM.

Kernthemen:

- Agiles versus klassisches Projektmanagement
- Das Framework SCRUM – Rollen, Ereignisse und Artefakte
- Szenarien zur Initiierung, Planung und Durchführung mit Kanban
- Planspiele – spielerisches Planen: Kreativtechniken im Hintergrund
- Exkurs: Hybrides Projektmanagement – Einsatzgebiete

Sa, 09.12.23, 10:00 Uhr  
1 U-Tag, 8 U-Std., 140,00 €  
Kursnummer: 00500032

## Microsoft 365 – die Produktivitätscloud

### Erfolgreiche Teamarbeit in der professionellen Praxis

Im Zentrum des modernen Büroalltags steht eine transparente Zusammenarbeit von zentralen und dezentralen Teams sowie die »fluide« Bearbeitung von Informationen bzw. Daten. Die Produktivitätscloud Microsoft 365 ermöglicht insoweit eine erhebliche Steigerung der Arbeitseffizienz – dies auf sämtlichen Ebenen.

Über klassische Anwendungsbereiche hinaus stehen mit Microsoft 365 mächtige Werkzeuge zur Digitalisierung bestehender analoger Prozesse sowie überhaupt zur Optimierung etablierter Workflows bereit. Zudem ermöglicht die Plattform eine gezielte Steuerung der internen sowie externen Unternehmenskommunikation (besonders Wissensmanagement bzw. -transfer und Öffentlichkeitsarbeit).

Kernthemen:

- Systematische Einführung in die Produktivitätscloud
- Klassische Anwendungen – Szenarien (Geschäftskorrespondenz usw.)
- Dokumentenmanagement und Öffentlichkeitsarbeit bzw. Marketing
- Werkzeuge zur Prozessoptimierung und -automatisierung im Detail
- Das PLUS: »Kleine Helferlein« – To Do, Planner usw.

Mo, 11.12.23, 09:00 Uhr  
5 U-Tage, 40 U-Std., 350,00 €  
Kursnummer: 00500034

Weitere Veranstaltungen mit der Volkshochschule der Stadt Cuxhavens im Februar 2024 finden Sie auf unserer Webseite unter <https://www.vhs-diepholz.de/programm/online-angebote>

## Microsoft SharePoint – »fluide« Kommunikation

### Team- und Kommunikationswebsites in der Praxis

Moderne Unternehmensstrukturen erfordern eine konsistente Zusammenarbeit zentraler und dezentraler Teams sowie eine transparente interne und externe Kommunikation. Microsoft SharePoint stellt sich als web- bzw. intranetbasierte Plattform, die diesem Anspruch umfassend genügt, dar.

Teamwebsites dienen dem Wissensmanagement bzw. -transfer in Arbeitsgruppen, Kommunikationswebsites hingegen der Unternehmenskommunikation »nach außen« (Öffentlichkeitsarbeit bzw. Public Relations). Ziel dieses Digitalkurses ist es, den Teilnehmenden einen zuverlässigen Einblick in die sämtlichen wesentlichen Funktionen von SharePoint zu vermitteln. Kernthemen:

- Aspekte einer professionellen digitalen Kollaboration
- Wissensmanagement und -transfer – technische Möglichkeiten
- Zuweisung einschlägigen Rechten (Unternehmenshierarchie)
- Öffentlichkeitsarbeit bzw. Public Relations mit kundenzentrierten Inhalten
- Exkurs: Integration von SharePoint innerhalb Microsoft 365

Mo, 18.12.23, 10:30 Uhr  
2 U-Tage, 4 U-Std., 35,00 €  
Kursnummer: 00500033

## Online-Technik

### Technikcheck – entgeltfrei

Sie möchten einen Onlinekurs besuchen und haben hierzu noch Fragen oder möchten im Vorfeld Ihre technische Ausstattung prüfen? Dann sollten Sie unseren kostenlosen Technikcheck besuchen. In entspannter Atmosphäre führen wir Sie gerne in die Themen Onlinekurse und vhs.cloud ein. – Anmeldung bitte jeweils bis 3 Tage vor Beginn.

**Moderation: Michael Menze**

Mo, 11.09.23, 17:00 Uhr  
Kursnummer: 00502040

Do, 05.10.23, 17:00 Uhr  
Kursnummer: 00502041

Di, 10.10.23, 17:00 Uhr  
Kursnummer: 00502042

Do, 26.10.23, 17:00 Uhr  
Kursnummer: 00502043

Di, 07.11.23, 17:00 Uhr  
Kursnummer: 00502044

### Offener Austausch der Kursleitenden

Sie möchten zukünftig Onlinekurse durchführen oder haben bereits Erfahrungen, die Sie vertiefen oder weitergeben möchten? Dann sollten wir uns kennenlernen. In geselliger Videokonferenzatmosphäre sprechen wir über die fortschreitende Digitalisierung der Volkshochschulen und wie wir Kursleitenden uns erfolgreich einbringen können. Zusätzliche Themen sind die Planung und Durchführung von Onlinekursen, Kursideen, Tools zur Unterrichtsunterstützung sowie Didaktik und erfolgreiche Kursgestaltung. – Anmeldung bitte jeweils bis 3 Tage vor Beginn.

**Moderation: Michael Menze**

Fr, 08.09.23, 16:30 Uhr  
Kursnummer: 00502050

Fr, 13.10.23, 16:30 Uhr  
Kursnummer: 00502051

Fr, 10.11.23, 16:30 Uhr  
Kursnummer: 00502053

Fr, 08.12.23, 16:30 Uhr  
Kursnummer: 00502054



## Anwendungsbezogene Online-Kurse –

### Smartphones, Software, IT-Sicherheit, Bildbearbeitung, Webseiten-Erstellung, Internet ...

Moderation: Thilo Herzau – Soweit nichts anderes erwähnt: Dauer jeweils ca. 2 Stunden, Entgelt 42,00 €.

Keine Ermäßigung möglich. – Anmeldung jeweils bis 3 Werktage vor Beginn.

#### Geld verdienen im Internet durch Verkaufen

Internet-Verkaufsplattformen erfreuen sich immer stärkerer Beliebtheit. Allein Klainanzeigen hat in Deutschland mehr als sechs Millionen registrierte Mitglieder, die täglich rund eine Million Artikel anbieten bzw. kaufen. Wollen Sie eine Insel ersteigern oder Ihren Familienschmuck zu fairen Preisen verkaufen? Aber auch Bücher sowie Elektronik-Artikel finden Ihre neuen Besitzer über diverse Ankauf-Portale. Evtl. stellen Sie selber Produkte her bzw. möchten diese verkaufen. Dann mache ich Sie mit der aufregenden Welt der Auktion und Internetverkaufshäuser bekannt! Interaktiv werden Text-Formulierung, Artikelbeschreibung, Rechtliches behandelt, was Sie zum erfolgreichen Verkäufer macht. Voraussetzung: Internetgrundkenntnisse.

Sa, 16.09.23, 10:30 Uhr  
Kursnummer: 00501020

So, 15.10.23, 14:30 Uhr  
Kursnummer: 00501021

So, 29.10.23, 14:30 Uhr  
Kursnummer: 00501022

Sa, 16.12.23, 10:30 Uhr  
Kursnummer: 00501023

Sa, 27.01.24, 10:30 Uhr  
Kursnummer: 00501024

So, 18.02.24, 14:30 Uhr  
Kursnummer: 00501020

#### Erstellen von Webseiten ohne Programmierkenntnisse

Sie wollten schon immer eine Webseite oder einen Webshop erstellen, aber haben keine Programmierkenntnisse oder beschränktes Budget? Dann sind Sie hier richtig! In dem Kurs lernen Sie einfach per Maus-Klick Ihre für Sie angepasste Webseite / Shop zu erstellen. Wählen Sie zwischen einer Vielzahl von Templates (Vorlagen) Ihr favorisiertes Design aus, und gestalten diese nach Ihren Wünschen um.

Der Kurs umfasst das Erstellen von Websites/ Shop, Customizing, Internet Adresse Domain.

Teilnahmebedingung: PC Kenntnisse, PC oder eigener Laptop

Sa, 09.09.23, 10:30 Uhr  
Kursnummer: 00503015

So, 17.09.23, 14:30 Uhr  
Kursnummer: 00503016

Sa, 14.10.23, 14:30 Uhr  
Kursnummer: 00503017

Sa, 28.10.23, 10:30 Uhr  
Kursnummer: 00503018

So, 10.12.23, 10:30 Uhr  
Kursnummer: 00503019

Sa, 13.01.24, 10:30 Uhr  
Kursnummer: 00503020

So, 28.01.24, 10:30 Uhr  
Kursnummer: 00503021

#### online bewerben zur Traumstelle

##### Zur richtigen Traumstelle durch online Bewerbung

Wer sich nach einem langen Angestelltenverhältnis oder aus der Selbständigkeit bzw. Arbeitslosigkeit neu bewirbt, ist sehr oft unsicher, was die Erwartungshaltung der Unterlagen sowie das Gespräch und die Ansprache für eine Traumstelle betrifft. Viele Firmen setzen mit Karriere-Portalen darauf, den richtigen Bewerber oder die richtige Bewerberin schnell zu finden. Dies spart nicht nur Zeit, sondern ist heute auch noch sicherer in Corona-Zeiten. Hierzu ist es wichtig, dass die Personalabteilung mit wenig Zeit und Prüfungsaufwand erkennt, dass Sie der oder die Richtige für die ausgeschriebene Stelle sind. Im Schnitt werden max. 3 Minuten für eine Auswahl investiert. Oft sind die Bewerbungen wenig aussagekräftig oder haben nicht den richtigen Bezug zur Stelle. Hier ist die richtige Vorbereitung das A&O. In dem Kurs erhalten Sie wertvolle Tipps und Tricks sowie Infos zu Bewerbungsportale,

durch die Sie auch zu interessanten Stellen kommen. Gestaltung Lebenslauf, Format und Auftritt sind ebenfalls Bestandteile des Kurses.

Sa, 09.09.23, 14:30 Uhr  
Kursnummer: 00506010

So, 24.09.23, 10:30 Uhr  
Kursnummer: 00506011

Sa, 21.10.23, 14:30 Uhr  
Kursnummer: 00506012

Sa, 04.11.23, 10:30 Uhr  
Kursnummer: 00506013

So, 03.12.23, 14:30 Uhr  
Kursnummer: 00506014

Sa, 16.12.23, 14:30 Uhr  
Kursnummer: 00506015

Sa, 10.02.24, 10:30 Uhr  
Kursnummer: 00506010

So, 18.02.24, 10:30 Uhr  
Kursnummer: 00506011

#### Smartphones sicher beherrschen

##### Android / Apple / Windows »mein Smartphone und mein Tablet«

Smartphones mit dem Betriebssystem Android verfügen über einen enormen Funktionsumfang, aber nicht jede Einstellung ist auf den ersten Blick verständlich – es gibt doch Einiges zu entdecken. Dieser Kurs stellt Ihnen Android vor und macht Sie sicher im Umgang mit dem System. Vor-kenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: Android Smartphone mit allem Zubehör und ggf. auch Vertragsunterlagen, Kennworte etc. Der Kurs ist auch geeignet für Nutzer anderer Betriebssysteme als Android, z. B. iOS / Apple / Windows.

So, 10.09.23, 10:30 Uhr  
Kursnummer: 00503030

So, 15.10.23, 10:30 Uhr  
Kursnummer: 00503031

So, 29.10.23, 10:30 Uhr  
Kursnummer: 00503032



Sa, 02.12.23, 10:30 Uhr  
Kursnummer: 00503033

So, 17.12.23, 10:30 Uhr  
Kursnummer: 00503034

Sa, 13.01.24, 14:30 Uhr  
Kursnummer: 00503035

So, 25.02.24, 14:30 Uhr  
Kursnummer: 000503030

## Die Welt der Apps für mein Smartphone / Tablet

»Die Welt der Apps« = holen Sie mehr raus, aus Ihrem Smartphone / Tablet Apps erfreuen sich großer Beliebtheit! Aber warum? Was ist überhaupt eine App und wie lade ich sie herunter? Nutzen Sie alle Sinne Ihres Smartphones!! Lernen Sie in diesem Kurs, aus Ihrem Smartphone mehr herauszuholen – ob Staumelder, Blitzer-App, Navigation bis zu Hotels, Tickets, Wander / Radtouren planen oder bestellen und bezahlen per Smartphone. Lernen Sie, sich besser und schneller zu organisieren. Buchen Sie Ihren Flug und checken Sie z. B. 24 Stunden vorher bequem per App in Ihrem Flugzeug ein. Lernen Sie das Smartphone als Ihren Begleiter besser kennen und nutzen Sie die unendlichen Möglichkeiten praktischer Funktionen für den Alltag. Möchten Sie Ihren PC oder Laptop gegen ein Tablet / Smartphone ersetzen? Dieser Kurs eignet sich für Anwendende, welche bisher nur telefonieren und mehr als WhatsApp kaum nutzen, und Fortgeschrittene, welche auf der Suche nach sinnvollen Apps sind. Behandelt wird auch die Bedienung der Apps, um gezielte Ergebnisse zu bekommen.

So, 10.09.23, 14:30 Uhr  
Kursnummer: 00503040

Sa, 23.09.23, 14:30 Uhr  
Kursnummer: 00503041

So, 05.11.23, 14:30 Uhr  
Kursnummer: 00503042

Sa, 09.12.23, 14:30 Uhr  
Kursnummer: 00503043

So, 14.01.24, 14:30 Uhr  
Kursnummer: 00503044

So, 11.02.24, 10:30 Uhr  
Kursnummer: 000503040

Sa, 24.02.24, 10:30 Uhr  
Kursnummer: 000503041

## Excel Basics

Dieser Kurs eignet sich für einen Schnell Einstieg in die Basis-Funktionen der Tabellengestaltung mit Excel. Sie lernen schnell den Umgang mit dem Programm, die Erstellung und Gestaltung einfacher Tabellen, Formatierungen, Sortierung, Filterregeln sowie einfache Formeln. Einfache Berechnungen sowie die ansprechende Darstellung der Ergebnisse führen Sie zum gewünschten Erfolg.

Sa, 16.09.23, 14:30 Uhr  
Kursnummer: 00503051

So, 24.09.23, 14:30 Uhr  
Kursnummer: 00503052

Sa, 21.10.23, 10:30 Uhr  
Kursnummer: 00503053

So, 05.11.23, 10:30 Uhr  
Kursnummer: 00503054

Sa, 09.12.23, 10:30 Uhr  
Kursnummer: 00503055

So, 21.01.24, 10:30 Uhr  
Kursnummer: 00503056

So, 11.02.24, 14:30 Uhr  
Kursnummer: 000503051

Sa, 24.02.24, 14:30 Uhr  
Kursnummer: 000503052

## Powerpoint beherrschen

Powerpoint ist eine Suite von Microsoft Office. Lernen Sie in diesem Online-Einsteigerkurs die vielen Funktionen im Überblick kennen. Folgende Themen werden behandelt: – Aufbau und Veränderungen von Folien – Texte, Grafiken und Formen einbinden – Übergänge zu Folien gestalten – Animation in Folien anlegen – Tabellen, Bilder, Grafiken Integrieren – sowie Präsentations-Tipps und Tricks – Druck und Notizen – SmartArt

So, 17.09.23, 10:30 Uhr  
Kursnummer: 00503060

Sa, 14.10.23, 10:30 Uhr  
Kursnummer: 00503061

Sa, 28.10.23, 14:30 Uhr  
Kursnummer: 00503062

So, 03.12.23, 10:30 Uhr  
Kursnummer: 00503063

So, 10.12.23, 14:30 Uhr  
Kursnummer: 00503064

So, 14.01.24, 10:30 Uhr  
Kursnummer: 00503065

So, 28.01.24, 14:30 Uhr  
Kursnummer: 00503066

Sa, 17.02.24, 10:30 Uhr  
Kursnummer: 000503060

## Apple IOS v. Windows und die Apple Welt verstehen lernen

Sie tragen sich mit dem Gedanken, auf Apple umzusteigen und die Windows Welt hinter sich zu lassen, haben aber Angst vor dem Umstieg? Dann sind Sie in dem Webinar genau richtig! Apple Produkte sind schick, sehr stabil, sehr sicher, wertig und lange haltbar! Aber wo sind die Unterschiede gegenüber Windows Systemen? Welches Apple Produkt z.B. iMac, Macbook Air, Pro, Mini ist das richtige für mich? Dieses Webinar gibt Ihnen eine Entscheidungs-/Umzugshilfe bzw. praktische Hilfe, bzw. einen Überblick, wo die Unterschiede liegen, und was Sie beachten müssen bei einem Umzug. Behandelt werden auch die wichtigsten Programme, um Ihre täglichen Office Aufgaben erledigen können. Tauchen Sie ein in die Welt von Apple!

Sa, 23.09.23, 10:30 Uhr  
Kursnummer: 00503070

So, 22.10.23, 10:30 Uhr  
Kursnummer: 00503071

Sa, 04.11.23, 14:30 Uhr  
Kursnummer: 00503072

Sa, 02.12.23, 14:30 Uhr  
Kursnummer: 00503073

So, 17.12.23, 14:30 Uhr  
Kursnummer: 00503074

So, 21.01.24, 14:30 Uhr  
Kursnummer: 00503075

Sa, 10.02.24, 14:30 Uhr  
Kursnummer: 000503070



## Tablet statt PC und Laptop?

Erledigen Sie Ihre Aufgaben alle ganz bequem am Smartphone / Tablet statt am PC oder Laptop! Sie überlegen sich ein Tablet PC oder Smartphone anzuschaffen? Welches ist das geeignete für Ihre Bedürfnisse. Diese Mini-Computer und Alleskönner sind leistungsstark, immer einsatzbereit und flexibel einsetzbar. Lernen Sie die Vorteile und Unterschiede zwischen Smartphones und Tablet PC kennen sowie die Vielfalt der unterschiedlichen Möglichkeiten. Der Kurs richtet sich an Nutzer, die im Umgang mit den Geräten mehr Sicherheit erlangen möchten, Sicher-

heitsrisiken minimieren und viele weitere nützliche Funktionen kennenlernen wollen. Lernen Sie praxisorientiert die Grundfunktionen und Vorteile von Smartphones und Tablet PC's kennen, wie Einstellungen, Telefonie, SMS, MMS, E-Mail, Kalender, Internet und Fotos. Teilnahmevoraussetzungen: keine. Eigene Geräte können mitgebracht werden, dies wird aber nicht vorausgesetzt.

So, 22.10.23, 14:30 Uhr  
Kursnummer: 00503013

Sa, 27.01.24, 14:30 Uhr  
Kursnummer: 00503014

So, 25.02.24, 10:30 Uhr  
Kursnummer: 000503013

## Weitere kaufmännische und unternehmerische Online-Kurse in der vhs.cloud

Die Angebote finden als **moderierte Onlinekurse** im virtuellen Klassenraum der VHS in der vhsCloud statt. Sie benötigen einen Computer mit Internetzugang. Ein Headset ist wünschenswert.

**Anmeldung bis drei Werktage vor Beginn. Für alle Kurse gilt:**

**3 U-Tage. 6 U-Std., Entgelt 20,40 € (wenn nicht anderes angegeben ist). Keine Ermäßigung möglich.  
Moderation: Michael Menze**



### Bewerbungstraining: Der Lebenslauf

»Warum sollte mich das Unternehmen einstellen?« Diese zentrale Frage muss der eigene Lebenslauf klar aufzeigen. Daher ist der Lebenslauf das zentrale Dokument Ihrer Bewerbung. Lernen Sie, wie Sie ihm die nötige Struktur und Aussagekraft verleihen können. Eigene Entwürfe können per Mail an den Kursleitenden gesendet werden. Ein Feedback erhalten Sie ebenfalls per Mail.

Mo, 11.09.23, 20:00 Uhr  
Kursnummer: 00502090

### Geschäftsprozesse

Kundenbeziehungsprozesse, Auftragsbearbeitung und Beschaffung gehören zu den wichtigen, wenn nicht sogar zu den wichtigsten Aufgaben eines Unternehmens. Lernen Sie die Grundlagen kennen und erweitern Sie Ihr Wissen um wertvolle Tipps und Ideen zur eigenen Umsetzung.

Di, 12.09.23, 18:00 Uhr  
Kursnummer: 00502062

### Personenbezogene Aufgaben

Die Personaleinsatzplanung unterstützen, Reisekostenabrechnungen vorbereiten, Personalstatistiken führen und Datensicherheit sind nur einige Arbeitsaufgaben, die großer Sorgfalt bedürfen und gesetzlichen Regelungen unterliegen. Lernen Sie, wie Sie souverän die Personalarbeit in Zukunft meistern werden.

Di, 12.09.23, 20:00 Uhr  
Kursnummer: 00502064

### E-Commerce Basics

Dieser kurze Kurs bietet eine solide Basis für alle, die in das Thema einsteigen möchten. Sie erhalten ein grundlegendes Verständnis, wie E-Commerce funktioniert und welche Aspekte dabei zu beachten sind. Der Kurs richtet sich an Kaufleute und Interessenten, die den Online-Handel zukünftig aktiv oder nebenbei betreiben möchten.

Mi, 13.09.23, 20:00 Uhr  
Kursnummer: 00502096

### Vorbereitung auf die Ausbildereignungsprüfung (AEVO)

Sie möchten die Ausbildereignungsprüfung absolvieren und sich gleichzeitig praxisorientiert auf Ihre zukünftigen Aufgaben vorbereiten? In diesem Kurs werden beide Faktoren berücksichtigt. Onlineunterrichtsstunden bieten ausreichend Zeit für Fragen und Diskussionen, Selbstlernphasen runden die Wissensvermittlung ab. Das Lernmaterial wird gestellt, die Prüfungsgebühren sind separat an die jeweiligen Kammern zu entrichten.

Mi, 27.09.23, 18:00 Uhr  
10 U-Tage, 20 U-Std., 68,00 €  
Kursnummer: 00502095

## Büroprozesse

Bürowirtschaftliche Abläufe bilden das Grundgerüst jeden Unternehmens. Dabei spielen neben dem Informationsmanagement und der Informationsverarbeitung besonders Koordinations- und Organisationsaufgaben eine wichtige Rolle. Mit diesem Modul bieten wir Ihnen einen gelungenen Einstieg ins Büroumfeld.

Do, 05.10.23, 20:00 Uhr  
Kursnummer: 00502060

## Vorbereitende Buchführung

Mit einer funktionierenden laufenden Buchführung wird der Grundstein für eine effiziente Unternehmensführung gelegt. Lernen Sie die vorbereitende Buchhaltung kennen, entlasten Sie Ihren Steuerberater und lernen Sie Zahlen zu interpretieren. Zusätzlich profitieren Sie von diversen Tipps und Checklisten zum Thema.

Do, 05.10.23, 18:00 Uhr  
Kursnummer: 00502076

## Bewerbungstraining: Das Anschreiben

In den letzten Jahren hat das Anschreiben an Wertigkeit verloren. Dennoch ist es in vielen Bewerbungsprozessen noch fester Bestandteil. Neben der DIN-Form steht besonders die zu vermittelnde Botschaft im Vordergrund. Auch hier heißt es, »warum sollte ich Sie einstellen?«. Neben der Beantwortung dieser Frage erhalten Sie diverse Tipps zum Thema Bewerbung.

Mo, 09.10.23, 20:00 Uhr  
Kursnummer: 00502091

## Finanzbuchhaltung

Gewinnen Sie einen Überblick über die komplexe Welt der Finanzbuchhaltung. Lernen Sie wichtige Aufgabenfelder sowie Zahlungsstrukturen richtig zu deuten und betriebswirtschaftlich umzusetzen.

Di, 10.10.23, 18:00 Uhr  
Kursnummer: 00502068

## Personalsachbearbeitung

Personalakten führen, Entgeltabrechnungen vorbereiten, Personalstatistiken führen sowie die allgemeine Personalbearbeitungen sind nur einige Arbeitsaufgaben, die großer Sorgfalt bedürfen und gesetzlichen Regelungen unterliegen. Lernen Sie, wie Sie souverän die Personalarbeit in Zukunft meistern werden.

Di, 10.10.23, 20:00 Uhr  
Kursnummer: 00502083

## Einführung in EDI

Sie erhalten ein grundlegendes Verständnis dafür, was unter EDI zu verstehen ist und wie es im modernen Handel eingesetzt wird. Im Fokus stehen die Vor- und Nachteile und der Vergleich zu herkömmlichen Geschäftsprozessen. Der Kurs richtet sich an Kaufleute und Interessenten, die eine grundlegende Einführung in EDI benötigen.

Mi, 11.10.23, 20:00 Uhr  
Kursnummer: 00502097

## Einführung in die Buchführung

Für alle, die es etwas genauer wissen wollen, bieten wir eine leicht verständliche Einführung in das Thema Buchhaltung an. Lernen Sie die Bilanz kennen, verstehen und zu bearbeiten. Das Erstellen von Buchungssätzen sowie das Einordnen von Geschäftsvorfällen rundet das Modul ab.

Do, 26.10.23, 18:00 Uhr  
Kursnummer: 00502078

## Auftragssteuerung und -koordination

Kunden produktspezifisch und kaufmännisch beraten stellt das Basiswissen der Wirtschaft dar. Lernen Sie darüber hinaus wie Sie mit zusätzlichen Serviceangeboten, einer gut geplanten Auftragsabwicklung und Kundenzufriedenheitsmanagement aktiv am Unternehmenserfolg teilhaben.

Do, 26.10.23, 20:00 Uhr  
Kursnummer: 00502066

## Ausbildung im Wandel

Die Ausbildung junger Menschen hat in Deutschland eine lange Tradition. Allerdings haben sich die Rahmenbedingungen in den letzten Jahren permanent verschlechtert. Lernen Sie, wie Sie die eigenen Ausbildungsbedingungen verbessern und moderne digitale Tools effektiv in den Ausbildungsprozess einbinden können.

Fr, 27.10.23, 18:00 Uhr  
Kursnummer: 00502088

## Bewerbungstraining: Design und Aufbau

»Das Auge isst mit«, dieser Spruch trifft es ziemlich genau, wenn es um die Optik und das Versenden der Bewerbungsunterlagen geht. Egal ob Oldschool per Brief, klassisch per Mail oder per Stellenportal, eine Bewerbung sollte immer formalen Gepflogenheiten folgen. Lernen Sie, wie Sie Ihrer Bewerbung den letzten Schliff geben.

Mo, 06.11.23, 20:00 Uhr  
Kursnummer: 00502092

## Personalbeschaffung und -entwicklung

Gutes Personal zu finden, wird immer schwerer. Mit der richtigen unternehmerischen Einstellung kann die Personalbeschaffung einfach und kosteneffizient durchgeführt werden. Lernen Sie, wie Sie Personalbeschaffungsprozesse optimieren und mit Personalentwicklung zukünftig punkten.

Di, 07.11.23, 20:00 Uhr  
Kursnummer: 00502085

## Unternehmerische Abläufe gewinnbringend optimieren

Laufende Buchführung, Entgeltabrechnung und betriebliche Kalkulation gehören ebenso zu den täglichen Aufgaben wie betriebliche Auswertungen. Neben der Ermittlung der Unternehmensertragslage lernen Sie Kosten zu überwachen und Prozessdaten zu bearbeiten.

Di, 07.11.23, 18:00 Uhr  
Kursnummer: 00502074



## Kundenbetreuung im Onlinehandel

Lernen Sie die wichtigen Grundlagen für die Kundenbetreuung im digitalen Handel kennen. Dabei liegt der Fokus auf der Pflege von Kundenbeziehungen sowie auf der Sichtweise des Kunden und des Lieferanten. Der Kurs bietet eine gute Basis für eine erfolgreiche Kundenbetreuung im Onlinehandel.  
Michael Menze / Karsten Sandler

Mi, 08.11.23, 20:00 Uhr  
Kursnummer: 00502098

## Kosten- und Leistungs-Rechnung

Als Grundregel gilt, jedes Unternehmen sollte zumindest einmal jährlich eine Kosten- und Leistungsrechnung absolvieren und sich den tatsächlichen Zahlen widmen. Lernen Sie, wie Sie gewinnbringende unternehmerische Entscheidungen anhand der »richtigen Zahlen« treffen.

Do, 16.11.23, 20:00 Uhr  
Kursnummer: 00502070

## Vertiefende Buchführung

Aufbauend auf den Kurs »Einführung in die Buchführung« wird das vorhandene Wissen vertieft und weiter ausgebaut. Komplexere Buchungssätze und Geschäftsvorfälle sind zentrale Bestandteile des Moduls.

Do, 16.11.23, 18:00 Uhr  
Kursnummer: 00502080

## Entgeltabrechnung

Auch in kleineren Unternehmen gehört die Entgeltabrechnung zum zentralen Bestandteil der Personalführung. Zwar werden Sie meist extern erstellt, dennoch muss ein entsprechendes Fachwissen vorgehalten werden. Lernen Sie die Grundlagen der Entgeltabrechnungen kennen um Angestellte und Arbeiter zu beraten.

Fr, 17.11.23, 18:00 Uhr  
Kursnummer: 00502082

## Bewerbungstraining: Das Vorstellungsgespräch

Die letzte große Hürde müssen Sie noch nehmen, dann ist es geschafft. Leider lauern besonders hier viele Fettnäpfchen und Hürden, die gemeistert werden müssen. Gemeinsam erarbeiten wir die passende »Strategie« für ein erfolgreiches Bewerbungsgespräch. Lernen Sie, wie Sie Ihre zukünftigen Arbeitgeber von sich überzeugen.

Mo, 27.11.23, 20:00 Uhr  
Kursnummer: 00502093

## Einblick in die Welt des Controllings

Prinzipiell ist jedes noch so kleine Unternehmen gut beraten ein leistungsgerechtes Controlling einzuführen. Lernen Sie wie Sie dieses effizient einsetzen und gewinnbringend nutzen können. Dabei wird besonders auf die unternehmerische Zusammenstellung im Kurs geachtet und individuelle Controllingkonzepte erarbeitet.

Di, 28.11.23, 18:00 Uhr  
Kursnummer: 00502072

## Wissensmanagement und Mitarbeiterförderung

Wissen wird zunehmend zu einer der wichtigsten Unternehmensressource. Das systematische Erfassen und die gezielte Wiedergabe von Fachwissen ist ein zentraler Baustein der Leistungsoptimierung in Betrieben. In Kombination mit einer Mitarbeiterförderung können Leistungen optimiert und innovative Ideen besser umgesetzt werden.

Di, 28.11.23, 20:00 Uhr  
Kursnummer: 00502087



### Excel-Aufbaukurs

Sie können bereits mit Excel umgehen und haben Erfahrung in der Eingabe von Daten sowie in der Gestaltung von Tabellen, möchten aber die vielfältigen Möglichkeiten von Excel weitergehend nutzen? In diesem Bildungsurlaub beschäftigen Sie sich intensiver mit Formeln, Funktionen, Zellformaten und den Möglichkeiten der Tabellengestaltung.

Inhaltliche Schwerpunkte sind u. a. Excel als Datenbank, Makros einsetzen, Formeln und Funktionen, mit Datum und Uhrzeit rechnen, Gestaltung mit Pivot-Tabellen. Dieser Onlinekurs ist in Niedersachsen als Teilzeit-Bildungsurlaub anerkannt. Unterrichtstage: Mo. – Do., jeweils 09:00 – 12:15 Uhr.

Katrin Wiemers

Anmeldung bis 06.09.2023

Mo, 09.10.23, 09:00 Uhr

4 U-Tage, 16 U-Std., 75,00 €, Kleingruppe:

85,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6): 100,00 €

Kursnummer: 00502038

### Verhalten und Kommunikation in schwierigen Situationen

#### Bewusstes Verhalten in Stresssituationen ohne Werteverlust

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

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

Seminarinhalte:

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

Thomas Peter Willi Süper

Anmeldung bis 04.10.2023

Mi, 08.11.23, 09:00 Uhr

3 U-Tage, 24 U-Std., 117,00 €, Kleingruppe:

127,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6): 145,00 €

inklusive Skript

Kursnummer: 00500004

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

#### Entspannung ist gut – Stresslösung ist besser !

Betriebsklima, Leistungsbereitschaft, Belastungsfähigkeit, Arbeitsergebnis und auch Erfolg stehen oftmals in engem Zusammenhang mit dem Umgang und der Verarbeitung von Stress und Konfliktsituationen. Die Umstände und Beziehungen im privaten Bereich sind i.d.R. ebenso durch Stress beeinflusst. Der Königsweg für den Umgang mit Stress ist die »Lösungsorientierung«.

Wir werden in diesem Seminar deshalb eine der besten Strategien und Werkzeug für die erfolgreiche Lösung kennenlernen und Hilfen für deren Umsetzung erhalten. Wir werden uns in dieser Veranstaltung aber auch mit Themen beschäftigen, die uns helfen werden, Stress und Konfliktsituationen besser zu erkennen, beurteilen und ändern zu können.

Inhalte:

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

Thomas Peter Willi Süper

Anmeldung bis 11.10.2023

Mo, 13.11.23, 09:00 Uhr

3 U-Tage, 24 U-Std., 117,00 €, Kleingruppe:

127,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6): 145,00 €

inkl. Skript

Kursnummer: 00500005



## Bitte bei den folgenden Angeboten beachten

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

durch den Kursleiter über [wiba.fb@web.de](mailto:wiba.fb@web.de). Technische Voraussetzungen: Windows-, Linux- oder Mac-PC, Monitordiagonale 17«, Headset, WebCam, stabile Internetverbindung.

**Moderation: Willi Wagner**

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

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

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

- GoBD: rechtliche Grundlage für die Digitalisierung im Rechnungswesen
- Digitale Belege und »papierloses Büro« ?
- Lexoffice: Programmfunktionen, digitale Belege und Belegverarbeitung in Buchhaltung, Auftragswesen und Entgeltabrechnung,
- Lexware: Programmfunktionen, Buchung digitaler Belege, digitale Personalakte
- Digitalisierung in der Entgeltabrechnung,
- Import und Export von Daten, Schnittstellen,
- Digitale Betriebsprüfung durch die Finanzverwaltung,
- Datenschutz und Datensicherheit,
- Digitalisierung und ihre Folgen für die Gesellschaft, Entwicklungstendenzen.

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

Mo, 23.10.23, 09:00 Uhr

Anmeldung bis 16.10.2023

5 U-Tage, 40 U-Std., 250,00 €

Kursnummer: 00504005

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

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

Inhalte

- Einrichten eines Firmenstamms
- Anlage und Pflege von Mitarbeitendenstammdaten
- Erfassung von Lohndaten und Durchführung einer Lohnabrechnung
- Abrechnung ausgewählter Beschäftigungsverhältnisse
- Kundenauftragsabwicklung vom Angebot zur Fakturierung
- Buchen von Geschäftsfällen aus den Bereichen Beschaffung, Produktion, Absatz
- Zahlungsverkehr.

Die Teilnehmenden bearbeiten auf ihren PC kleine Beispielfälle mit der Software DATEV Mittelstand durch einen Online-Zugriff auf das Rechenzentrum der DATEV eG.

Folgende Arbeitsbücher sind von den Teilnehmenden selbst zu beschaffen: Einstieg in Lohn und Gehalt mit DATEV – Fallstudien, Ausgabe 2023, Druckversion, 16,40 €.

Einstieg in Finanzbuchhaltung mit DATEV – Fallstudien, Ausgabe 2023, Druckversion, 16,40 €.

Link zum Verlag: <https://www.edumedia.de/shop/>

Mo, 20.11.23, 09:00 Uhr

Anmeldung bis 13.11.2023

5 U-Tage, 40 U-Std., 250,00 €

Kursnummer: 00504002

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

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

Inhalte:

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

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

Mo, 04.12.23, 09:00 Uhr

Anmeldung bis 27.11.2023

5 U-Tage, 40 U-Std., 250,00 €

Kursnummer: 00504006

# Grundbildung

## eCoaching für Azubis, Berufsanfänger und Arbeitssuchende – Mathe und Physik

Zusätzliche Infos siehe Seite 118.  
fortlaufendes Angebot,  
Einstieg jederzeit möglich  
Mittwoch 17:00 Uhr  
Anmeldung: 04242 976-4010 oder  
grundbildung@vhs-diepholz.de

## Englisch – Vorbereitung auf den Realschulabschluss

Wiederholung, Vertiefung und Festigung der Englischkenntnisse

Online-Anteile: dienstags und donnerstags, jeweils 17:30 – 19:00 Uhr.

Präsenz-Anteile: mittwochs: 18:00 – 20:15 Uhr, Kursort: Bassum, VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B.

Online in der vhs.cloud

Maria Elizabeth Dreyer

Mi, 06.09.23, 18:00 Uhr

62 U-Tage, 145 U-Std., 65,00 € monatlich

Kursnummer: 00602000

## Online-Fortbildungen für pädagogische Fachkräfte

Sie finden unsere Angebote auf Seite 94 ff.



# Gesellschaft



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

Friedrich Nietzsche (1844 – 1900)

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

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



**Heidrun Hilgemeier**  
 Fachbereichsleitung (kommissarisch)  
 Tel. 04242 976-1917  
 heidrun.hilgemeier@vhs-diepholz.de



**Dorothea Küttner**  
 Pädagogische Assistenz  
 Tel. 04242 976-4005  
 dorothea.kuettner@vhs-diepholz.de



**Nadja Abeling**  
 Sachbearbeitung  
 Tel. 04242 976-4071  
 nadja.abeling@vhs-diepholz.de



**Ilona Platz**  
 Sachbearbeitung  
 Tel. 04242 976-4073  
 ilona.platz@vhs-diepholz.de



## Anmeldung

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

## Allgemeine Hinweise

Hinter dem Begriff Gesellschaft verbirgt sich ein weit gefasster Bereich, der dazu beitragen möchte, Menschen zu emanzipiertem und kritischem Urteilsvermögen zu befähigen. Dabei spielt die politische Bildung eine hervorgehobene Rolle. Insbesondere seitdem vermehrt populistische und rechte Strömungen mit allen beunruhigenden Nebenwirkungen spürbar werden. Unser Anliegen ist es, anstatt einer kurzfristigen »Krisenkompensation« politische Bildung langfristig in unseren Angeboten zu etablieren.

Wir möchten Räume schaffen, um miteinander ins Gespräch zu kommen, verschiedene Perspektiven einzunehmen, die Komplexität und Vielschichtigkeit von Themen anzuerkennen und trotzdem handlungsfähig zu sein.

Sollten Sie ein Thema oder bestimmte Inhalte vermissen oder haben weitere Ideen, teilen Sie uns dies bitte mit. Wir sind für Ihre Anregungen dankbar und offen.

*»Was den Menschen zu einem politischen Wesen macht, ist seine Fähigkeit zu handeln; sie befähigt ihn, sich mit seinesgleichen zusammenzutun, gemeinsame Sache mit ihnen zu machen, sich Ziele zu setzen und Unternehmungen zuzuwenden, die ihm nie in den Sinn hätten kommen können, wäre ihm nicht diese Gabe zuteil geworden: etwas Neues zu beginnen.«*

Hannah Arendt, Macht und Gewalt (2006), Piper Verlag (Hrsg.), S. 81

### Einführung neuer Dozentinnen und Dozenten

Wir laden Sie herzlich ein zu einem Treffen »Einführung in die Arbeit bei der VHS«:

Mi, 17.01.2024, 16:00 – 17:30 Uhr  
**Online**

Bitte melden Sie sich online an:  
 www.vhs-diepholz.de  
 Kursnummer: 00102000

### Prüfung – Einbürgerungstest

Bitte gültigen Personalausweis/Pass und Kugelschreiber mitbringen.  
 Mit Heinrich Warneke  
 Ort jeweils:

**Bassum**

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B

Fr, 08.09.23, 09:30 Uhr  
 Anmeldung bis 11.08.2023  
 1 U-Tag, 3 U-Std., 25,00 €  
 Kursnummer: 30100037

Fr, 13.10.23, 09:30 Uhr  
 Anmeldung bis 15.09.2023  
 1 U-Tag, 3 U-Std., 25,00 €  
 Kursnummer: 30100038

Fr, 10.11.23, 09:30 Uhr  
 Anmeldung bis 13.10.2023  
 1 U-Tag, 3 U-Std., 25,00 €  
 Kursnummer: 30100039



# Gesellschaft

## Bürgerinformation Energiewissen

### Energiewende und Stromnetzausbau in Deutschland: Das geht uns alle an!

#### Impulsvorträge von Jonas Töpken mit anschließender Diskussionsrunde

Unsere Energieversorgung wird grundlegend umgestellt: weg von Kern- und Kohleenergie – hin zu Erneuerbaren Energien. Die technischen Herausforderungen sind groß. Um die Erneuerbaren Energien besser zu transportieren, sollen im Landkreis Diepholz neue Stromleitungen gebaut werden.

Beide Wissensveranstaltungen können zusammen oder einzeln besucht werden und thematisieren folgende Fragen:

1. Wie hängen die Energiewende und der Stromnetzausbau zusammen?
2. Wie wird unser Energiesystem fit für die Zukunft gemacht?
3. Wie können wir uns am Netzausbau beteiligen?
4. Wie wird der Netzausbau umgesetzt und in den Naturschutz einbezogen?

Jonas Töpken, ist studierter Wirtschaftsingenieur und regionaler Ansprechpartner des Bürgerdialog Stromnetz – [www.buergerdialog-stromnetz.de](http://www.buergerdialog-stromnetz.de)

Die Initiative wurde durch das Bundesministerium für Wirtschaft und Klimaschutz ins Leben gerufen und stellt transparent und unabhängig Informationen rund um die Energiewende und Stromnetzausbau da.

#### Energiewissen 1 Wie die Energiewende und der Stromnetzausbau zusammenhängen

##### Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a  
Mo, 06.11.23, 18:30 Uhr  
Kursnummer: 12104001

#### Energiewissen 2 Das Übertragungsnetz, der Netzausbau und die Bürgerbeteiligung

##### Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a  
Mo, 13.11.23, 18:30 Uhr  
Kursnummer: 12104002

**Die Vorträge (nähere Infos dazu finden Sie auf Seite 165) sind entgeltfrei. Wir bitten um Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn.**

## Gelebte Vielfalt oder gespaltene Gesellschaft?

Moderne Gesellschaften sind vielfältig und geprägt von tiefgreifenden Veränderungsprozessen. Wie lässt sich gesellschaftlicher Zusammenhalt unter diesen Bedingungen gestalten? Wie gehen Menschen mit Vielfalt und Veränderung um? Welche Rolle spielen Werte und Religion für die individuelle Orientierung und das Zusammenleben? Der Referent zeigt in dem kurzweiligen Vortrag Zusammenhänge auf, wie die Megatrends Globalisierung, Digitalisierung und demographischer Wandel unsere Gesellschaft verändern und wie unter diesen Bedingungen

Kooperation, Solidarität und ein gutes Leben möglich sind. Angereichert wird der Vortrag mit Erkenntnissen aus Studien, die im Rahmen des mehrjährigen Projektes »Vielfalt Leben« der Bertelsmann-Stiftung durchgeführt wurden.

##### Bassum

Oberschule Petermoor, Am Petermoor 1  
Dr. Kai Unzicker, Bertelsmann Stiftung  
Eine Anmeldung ist erwünscht.  
Mi, 08.11.23, 19:00 Uhr  
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei  
Vortrag  
Kursnummer: 00105001



# Bürgerschaftliches Engagement • Nachhaltigkeit • Agenda 2030



**Ihre Ansprechpartnerin:**  
**Reinhold Olma**  
 Waldwinkel 20, 28816 Stuhr  
 Tel. 04206 9950  
 olma.reinhold@gmail.com

Die Agenda21 wurde 1992 beschlossen und 1998 im Landkreis Diepholz umgesetzt. Im Jahre 2015 wurde die Agenda 2030 von 169 Staaten verabschiedet. Die hohen staatlichen Ziele werden ohne die Kommunen in der Regel nicht umgesetzt werden können. Deshalb ist die Agenda 2030 auch auf regionaler und lokaler Ebene relevant.

Das »Herzstück« der Agenda 2030 sind ihre 17 Ziele (siehe Abbildung) für nachhaltige Entwicklung.

Nachhaltigkeit ist das große Thema. Im Programmheft finden Sie zu diesen Themen in den jeweiligen Kommunen die unterschiedlichsten Agenda21-Arbeitsgruppen. Ein Beispiel für Bassum ist das ReparaturCafé. In Weyhe ist es die jährliche Aufräumaktion usw.

Viel Spaß beim Stöbern und melden Sie sich gerne mit ihren Ideen bei mir.

Herzlichst ihre Reinhold Olma



📍 Agenda-Veranstaltungen in Weyhe, Bassum und Twistringen auf den Seiten 166, 211 und 231.

## Reparieren statt wegwerfen

Ausführliche Infos siehe Seite 211.

**Bassum**

Reinhold Olma

Sa, 23.09.23

Kursnummer: 30100002

## Tag der Regionen 2023

**... Wurzeln in einer globalisierten Welt – Wildeshauser Geest, Dümmer Region**

**Auftaktveranstaltung:** Mit dem Tag der Regionen werden Menschen für regionale Produkte und Dienstleistungen sensibilisiert. Es bildet sich eine starke Lobby für die Region, die regionale Vielfalt wird gestärkt. Somit wird auch die Wertschätzung für die Kulturlandschaft unserer Dörfer und Städte gesteigert.

Anmeldungen und inhaltliche Fragen bitte bei Reinhold Olma,  
 Tel. 0176 96605481, olma.reinhold@gmail.com.

**Bassum**

Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a

Reinhold Olma

So, 24.09.23, 10:00 Uhr

Kursnummer: 30100010



## Web-Vorträge zu gesellschaftspolitischen Themen

Ausführliche Informationen Seite 11 ff.



## Naturgarten - Beauftragte

### Rückgang der Arten Vielfalt

In den Gemeinden Bassum, Stuhr, Syke, Twistringern und Weyhe gibt es Naturgarten Beraterinnen und Berater. Sie tragen dazu bei, das private Gärten so gestaltet werden können, das sie viel Lebensraum für Insekten bieten.

Diese Naturgartenbeauftragte treffen sich am 27.09.2023 in der Alten Posthalterei in Syke um 17:00 Uhr.

Wenn Sie ganz spezielle Fragen haben, können Sie gerne vorbei kommen. Dazu melden sie sich bitte telefonisch bei Reinhild Olma unter 0176 96605481 an.

### Syke

Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5  
Reinhild Olma

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Mi, 27.09.23, 17:00 Uhr

1 U-Tag, 8 U-Std., entgeltfrei  
Kursnummer: 00110002

## Naturgarten – Beauftragte

### Rückgang der Artenvielfalt

Gehen Sie Schritt für Schritt in Richtung Naturgarten. In unseren Gärten und Parks und auf dem Balkon können wir Naturschutz und Artenvielfalt fördern.

Wie Sie es umsetzen können, darüber sprechen Sie mit unseren Naturgartenbeauftragten. Sie zeigen Ihnen, wie Wildbienen geschützt werden, indem sie Ihnen das richtige Futter bieten. Auch eine Auswahl von bienenfreundlichen Pflanzen haben wir für Sie zusammengestellt. Rufen Sie uns gerne an.

Ansprechpersonen finden Sie in Stuhr/Weyhe/Bassum/Syke und Twistringern auf den jeweiligen Internetseiten und auf dem Flyer.

### Gemeinde Stuhr:

Gerold Leschke, Tel. 0421- 892773  
Reinhild Olma, Tel. 0176 9660544481  
Michaela Werner, Tel. 0151 27585202

### Stadt Bassum:

Jens Diedrich, Tel. 04241 8047722

### Gemeinde Weyhe:

Heiko Janßen, Tel. 0421 803466

### Stadt Syke:

Henning Greve, Tel. 04242 3090  
Hildegard Siemon-Diergarten,  
Tel. 0152 24506865  
Matthias Oerke, Tel. 04242 7857366  
Stadt Twistringern  
Peter Lux, Tel. 0172 5174624

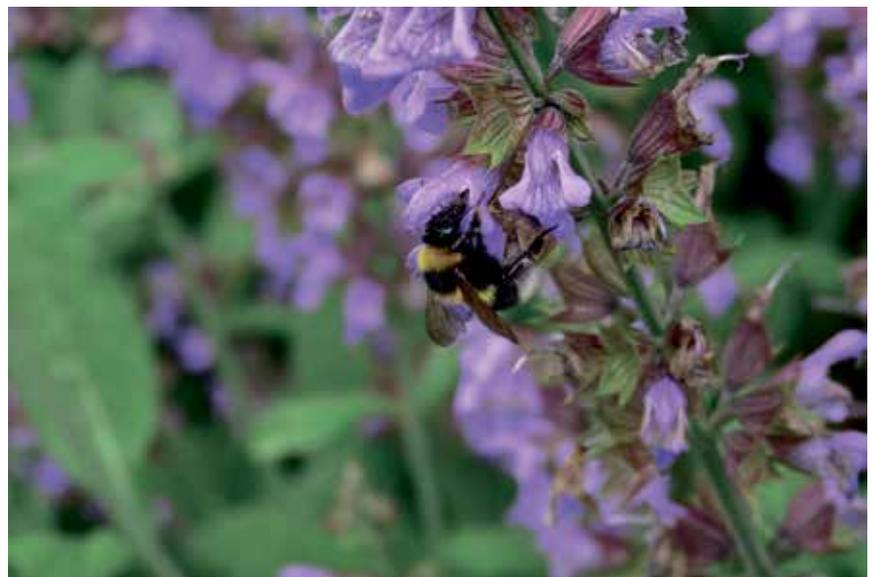


Foto: pixabay.com

September – Dezember 2023



# Die Energiekarawane zieht wieder los

Eine Kampagne, drei Landkreise,  
über 20 Veranstaltungen ...

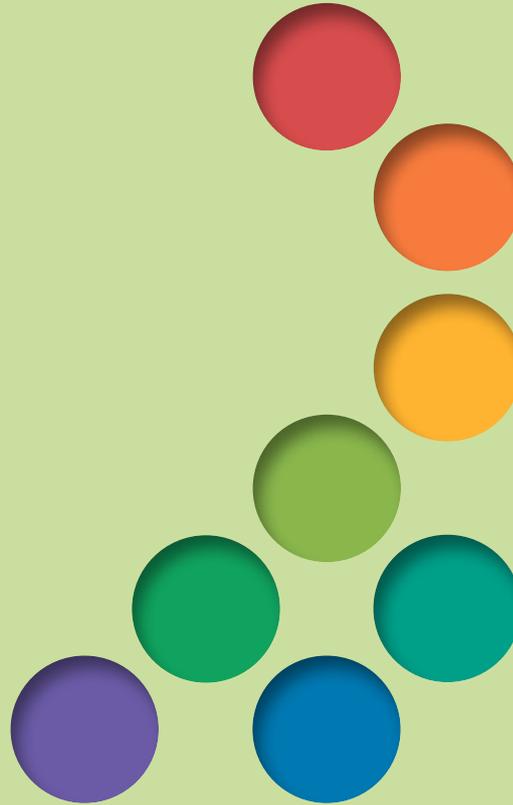
Geballtes Wissen rund um die Themen:

- Heizungstausch
- Fördermittel
- Photovoltaik
- Intelligente Haussteuerung
- Energieeinsparung
- Bauen und Sanieren
- Nachhaltige Baustoffe
- Innovativer Neubau
- Mobilität



Weitere Infos:  
[www.klever-klima.de](http://www.klever-klima.de)  
[www.klimaschutzagentur-mittelweser.de](http://www.klimaschutzagentur-mittelweser.de)  
[www.vhs-diepholz.de](http://www.vhs-diepholz.de)

# 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!



**Heidrun Hilgemeier**  
 Fachbereichsleitung (kommissarisch)  
 Tel. 04242 976-1917  
 heidrun.hilgemeier@vhs-diepholz.de



**Dorothea Küttner**  
 Pädagogische Assistenz  
 Tel. 04242 976-4005  
 dorothea.kuettner@vhs-diepholz.de



**Nadja Abeling**  
 Sachbearbeitung  
 Tel. 04242 976-4071  
 nadja.abeling@vhs-diepholz.de

## Kultur macht stark

In unseren Angeboten der Kulturellen Bildung erlernen, erproben, entwickeln und erweitern Sie Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit.

Nutzen Sie Kreativkurse, um Ihre Lern- und Erfahrungsräume zu erweitern. Persönliche und berufliche Interessen lassen sich dabei optimal miteinander verbinden.

Kulturelle Bildung schafft in ihrer Offenheit für alle Zugänge zu Kultur und ermöglicht gesellschaftliche Teilhabe.

»Gerade die sozialen, kreativen und kommunikativen Potenziale der kulturellen Erwachsenenbildung sind perspektivisch von großer und wachsender Bedeutung«, betont auch die Enquete-Kommission »Kultur in Deutschland« in ihrem Abschlussbericht.



### 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 ausgewählt auf den folgenden Seiten.

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

## Einführung neuer Dozentinnen und Dozenten

Wir laden Sie herzlich ein zu einem Treffen »Einführung in die Arbeit bei der VHS«:

Mittwoch, 17.01.2024, 16:00 – 17:30 Uhr  
**Online**

Bitte melden Sie sich online an:  
 www.vhs-diepholz.de  
 Kursnummer: 00102000

# Kultur



## Else Lasker-Schüler in Wuppertal

### Täler von unsagbarem Glück und schwarzem Glühen

»Deine Seele, die die meine liebet/ Ist verwirrt mit ihr im Teppichtibet [...]«. So beginnt eines der berühmtesten Gedichte der so exzentrischen wie mutigen Dichterin Else Lasker-Schüler. Die ersten 25 Jahre ihres Lebens verbrachte sie in ihrer Geburtsstadt Wuppertal-Elberfeld, an die sie sich 1913 folgendermaßen erinnert: »Ich bin in Elberfeld an der Wupper in der Stadt der Schieferdächer. Hohe Ziegelschornsteine steigen, rote Schlangen, herrisch zur Höhe, ihr Hauch vergiftet die Luft. [...] Aber ich bin verliebt in meine zahnbröckelnde Stadt, wo brüchige Treppen so hoch aufsteigen, unvermutet in einen süßen Garten, oder geheimnisvoll in ein dunkleres Viertel der Stadt.« Bereits 1909 hatte die Autorin ihre Heimatstadt im Milieudrama »Die Wupper« porträtiert. Hier liegen die Wurzeln ihrer schöpferischen Phantasie, die später so wundersame Rollen wie die des Tino von Bagdad und des Prinzen Jussuf von Theben hervorbringen wird. In der Berliner Bohème wie später im Züricher und Jerusalemer Exil schuf sich Else Lasker-Schüler, die Gottfried Benn für die größte Dichterin Deutschlands hielt, eine eigene Welt. Ihre bekannteste Gedichtsammlung »Mein blaues Klavier« erschien zwei Jahre vor ihrem Tod und fasziniert bis heute.

### Wuppertal

CVJM Bildungsstätte Bundeshöhe

Ina Düking

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mo, 28.08. – 01.09.23

530,00 € inkl. VP im DZ; EZ-Zuschlag: 80,00 €

Bildungsurlaub

Kursnummer: M00200002



Foto: wikipedia

## Literaturgesprächskreis

### Große deutsche Romane - à la carte

Aus einer Liste der großen Romane der deutschen Literatur (von »Parzival« bis in die Gegenwart) wählt die Gruppe aus, was sie am meisten interessiert. Anfangen werden wir mit »Kater Murr« von E.T.A. Hoffmann (ausgewählt im letzten Semester). Die darauf folgenden Romane werden in der ersten Sitzung ausgewählt. Für jeden Roman nehmen wir uns drei Sitzungen Zeit, in denen wir Auszüge (werden als Kopien ausgeteilt, Kosten ca. 1,00 € pro Roman) genauer untersuchen. Wir wollen dabei das Besondere dieses Werkes herausarbeiten, auch im Hinblick auf den Erzähl-/ Sprachstil des Autors. Dazu kommen Informationen zu dessen Leben und Werk und die Zeitumstände. Die darauffolgenden Romane laden dann zum Vergleich ein. Eine Kaffee-/Teepause gehört auch zum Programm (zusätzlicher Unkostenbeitrag). Für Kopien der ausgewählten Texte wird im Kurs ein Kostenbeitrag fällig (max. 5,00 €).

### Syke

Kreismuseum, Kinderwerkschule, Herrlichkeit 65

Christof Eckardt

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 18.10.23, 09:30 Uhr

9 U-Tage, 27 U-Std., 79,00 €

Kursnummer: 00201002

## Literatur in der Freudenburg – Literarische Begegnungen

### Bewegende Bücher über Mensch und Universum, Einsamkeit und Schmerz, Leben und Tod

**Bücher können gute Freunde sein und uns auch in schwierigen Zeiten helfend zur Seite stehen**

Mit den Büchern »Das kleine Licht« von Antonio Moresco, »Der kleine Prinz« von Antoine de Saint Exupery und der Parabel »Vor dem Gesetz« von Franz Kafka eröffnen wir die neue Reihe »Literatur in der Freudenburg«. In »Das kleine Licht« begegnet der namenlose, in völliger Einsamkeit lebende Ich-Erzähler, ähnlich wie im kleinen Prinzen, einem Jungen, der ebenfalls allein in einem Haus lebt und nachts aus Furcht vor der Einsamkeit ein Licht anzündet. Dieses Licht führt den Erzähler zu dem Kind. Zwischen beiden entwickelt sich eine sonderbare Verbundenheit. Sowie im »Kleinen Prinzen« und

»Vor dem Gesetz« begeben wir uns gemeinsam mit den Erzählern auf die Suche nach Antworten auf existentielle Fragen zum Kreislauf des Lebens.

#### Bassum

Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a  
Juliette Eckel  
Fr, 01.12.23, 15:30 Uhr  
3 U-Tage, 22 U-Std., 264,00 € inkl.  
Ü/VP im DZ, EZ-Zuschlag 36,00 €;  
187,00 € ohne Ü, mit Mittag-/  
Abendessen  
Wochenendseminar  
Kursnummer: 00202001

### Frauen erzählen

Wir besprechen die Bücher »Endmöränen« von Monika Maron und »Das Liebespaar des Jahrhunderts« von Julia Schoch. Beide Autorinnen stammen aus Ostdeutschland und beleuchten in ihren Büchern neben dem Thema Partnerschaft das Leben in Deutschland nach der Wiedervereinigung.

#### Bassum

Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a  
Juliette Eckel  
Fr, 08.03.24, 15:30 Uhr  
3 U-Tage, 22 U-Std., 264,00 € inkl.  
Ü/VP im DZ, EZ-Zuschlag 36,00 €;  
187,00 € ohne Ü, mit Mittag-/  
Abendessen  
Wochenendseminar  
Kursnummer: 000202001

## Weitere Veranstaltungstipps

### Online-Vorträge

#### Wohnpsychologie

Infos siehe Seite 18.  
Do, 12.10.23, 19:00 Uhr  
Kursnummer: 00200002

#### Geburtstagsgäste: Monet bis van Gogh – Kunsthalle Bremen

Infos siehe Seite 18.  
Di, 28.11.23, 19:00 Uhr  
Kursnummer: 00200003

#### Munch. Lebenslandschaft – Museum Barberini Potsdam

Infos siehe Seite 19.  
Di, 12.12.23, 19:00 Uhr  
Kursnummer: 00200004

#### Von Macht, Legitimation und Selbstdarstellung – die Ölskizzen zum »Medici-Zyklus« von Rubens

Infos siehe Seite 19.  
Do, 14.12.23, 19:30 Uhr  
Kursnummer: 00200001

#### Madrid/Kastilien

Infos siehe Seite 191.  
Mo, 22.01.24, 19:00 Uhr  
Kursnummer: 23206003

#### Blicke ins Universum der Queerkultur

Infos siehe Seite 19.  
Di, 06.02.24, 19:00 Uhr  
Kursnummer: 00200005

# 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 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!



**Stefanie Möncke**  
 Fachbereichsleitung  
 Tel. 04242 976-4007  
 stefanie.moencke@vhs-diepholz.de



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



## Anmeldung

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

## Bitte beachten!

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

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

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.

## 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, Geschirr-, Hand- und Wischtücher sowie Dosen oder ähnliche Behältnisse für eventuelle Reste mit.

### Wir suchen engagierte Kursleitungen!

Wenn Sie an einer Tätigkeit als Dozent oder Dozentin im Fachbereich Gesundheit – insbesondere für folgende Angebote: Feldenkrais, Ernährungslehre, Präventionskurse, Fitness, Ausdauer, Outdoorangebote, Gesellschaftstanz sowie Vorträge zu verschiedenen aktuellen Themen, u. a. Gürtelrose, MS, etc. – interessiert sind, melden Sie sich gerne unter:

Tel. 04242 976-4007 oder per E-Mail an [stefanie.moencke@vhs-diepholz.de](mailto:stefanie.moencke@vhs-diepholz.de).



**Bildung für Gesundheit**

# Gesundheit

## Präventionskurse und Krankenkassen

### Erstattung von Kursentgelt durch die gesetzlichen Krankenkassen

Krankenkassen können ihren Mitgliedern für Präventionskurse einen Teil des Kursentgelts erstatten. Grundlage hierfür sind gesetzliche Vorgaben (§ 20 SGB V).

Die bundesweiten Richtlinien der Krankenkassen beinhalten eine Vielzahl von Kriterien, sodass nur ein Teil der vhs-Kurse bezuschussungsfähig ist. Generell gilt: Pro versicherter Person und Kalenderjahr werden maximal zwei Kurse bezuschusst, wenn Sie als Teilnehmende/-r mind. zu 80 % anwesend waren. Die meisten Krankenkassen haben sich der Prüfung von Kursen durch die Zentrale Prüfstelle Prävention angeschlossen und erkennen nur Kurse an, die in der Datenbank der Prüfstelle aufgeführt sind.

Für das Anerkennungsverfahren liegen klar definierte Kriterien vor. Hierzu gehören unter anderem eine strenge Überprüfung der Kursleitenden nach passender

Qualifikation als auch eine strikte Definition der Kursinhalte für jedes Handlungsfeld (Handlungsfelder und Präventionsprinzipien).

Weiterhin sind das Kursthema und jeder Kursumfang nach einem detaillierten Stundenverlauf eingereicht und zertifiziert. Nach erfolgreicher Prüfung erhält der Kurs ein Zertifikat als Präventionskurs. Welche VHS-Kurse von der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert wurden, können Sie über die Website Ihrer eigenen Krankenkasse abrufen. Haben Sie Fragen bezüglich der Kostenübernahme von Präventionskursen, wenden Sie sich bitte direkt an Ihre Krankenkasse.

Bitte beachten Sie bei Ihrer Kurswahl: Unabhängig von einer Zertifizierung durch die Zentrale Prüfstelle Prävention sind alle Kurse an der Volkshochschule qualitätsgesichert.

### Bonussystem von Krankenkassen

Einige gesetzliche Krankenkassen erkennen Präventionskurse unabhängig von einer Zertifizierung durch die Zentrale Prüfstelle Prävention im Rahmen eines Bonus-Systems an. Die Verfahren sind sehr unterschiedlich. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.

Wenn Sie an einem Präventionskurs teilgenommen haben, reichen Sie den Zahlungsbeleg als auch die Teilnahmebescheinigung, die Sie am Kursende erhalten, bei Ihrer Krankenkasse zur Erstattung ein. Einen Stempel für Ihr Bonusheft stellen wir nicht aus.



## Fortbildungsangebote der AEWB für Kursleitende in der Gesundheitsbildung

- 11.11.2023  
Yoga und Feldenkrais – Schulter und Nacken, Bassum
- Termin nach Vereinbarung  
Resilienz stärken in der Gesundheitsbildung, in Kooperation mit dem Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsen
- 22.01.2024  
Erste Hilfe, Bassum – Infos siehe Seite 219.
- 26.08.2023  
Erste Hilfe bei Notfällen im Säuglings- und Kindesalter, Bassum – Infos siehe Seite 97.
- 02.12.2023  
Erste Hilfe bei Notfällen im Säuglings- und Kindesalter, Bassum – Infos siehe Seite 97.



Infos unter <https://www.aewb-nds.de/fortbildung/fortbildungsprogramm/>

### Mitarbeiterfortbildung Qigong

Voraussetzung: Interesse an der ganzheitlichen Methode Qigong. Sie können sich als Dozent oder Dozentin über die AEWB anmelden. Anmeldeformular mit weiteren Informationen auch bei der VHS erhältlich. Anmeldung über die AEWB, nur für Dozent/innen d. FB 3 Bewegung/Entspannung.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und warme, rutschfeste Socken sowie Selbstverpflegung.

#### Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1  
Gisela Schöller  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Sa, 04.11.23, 10:00 Uhr  
1 U-Tag, 8 U-Std., entgeltfrei  
Tagesseminar  
Kursnummer: 00301062

### Einführung neuer Dozentinnen und Dozenten

Wir laden Sie herzlich ein zu einem Online-Treffen »Einführung in die Arbeit bei der VHS«:

Mi, 17.01.2024, 16:00 – 17:30 Uhr

#### Online

Bitte melden Sie sich online an:  
[www.vhs-diepholz.de](http://www.vhs-diepholz.de)  
Kursnummer: 00102000

## Entgeltfreie Präsenzvorträge

### Schwerhörigkeit verstehen lernen

Ausführliche Infos siehe Seite 253.

#### Bruchhausen-Vilsen

Di, 28.11.23, 19:00 Uhr  
Kursnummer: 04303002

Ausführliche Infos siehe Seite 218.

#### Bassum

Mi, 29.11.23, 18:30 Uhr  
Kursnummer: 02303004

### Angst beginnt im Kopf – Mut aber auch. Wissen macht Mut!

Ausführliche Infos siehe Seite 236.

#### Twistringen

Mi, 11.10.23, 15:00 Uhr  
Kursnummer: 24304001

Weitere entgeltfreie Vorträge, vor allem im Bereich Ernährungswissen, finden Sie auf den Lokalseiten.



## Bildungsurlaub/Bildungszeit

Ausführliche Informationen ab Seite 131 f.

### Stressabbau im Berufsalltag

Stuhr-Brinkum

Mo, 08. – 12.01.2024

Kursnummer: 00301016

### Innere Balance und Stressminderung

Bassum

Mo, 16.10. – Fr, 20.10.2023

Kursnummer: 00301015

### Entspannung in mir – Entspannung im Miteinander

Weyhe-Leeste

Mo, 16. – Fr, 20.10.2023

Kursnummer: 00301020

### Ruhepunkte – Hilfen gegen Stress im Berufsalltag

Bassum

Mo, 16.10. – 20.10.2023

Kursnummer: N00301011

### Stressbewältigung und Rückenstärkung

Weyhe

Frühjahr 2024

Kursnummer: O00301010

### Die Kraft der Achtsamkeit im Beruf

Weyhe-Leeste

Mo, 13. – Fr, 18.11.2023

Kursnummer: 00301010

## Besondere Angebote

### Letzte Hilfe

Ausführliche Infos siehe Seite 196

Syke

• Sa, 16.09.23, 9:00 Uhr

Kursnummer: 23304003

• Di, 10.10.23, 9:00 Uhr

Kursnummer: 23304004

• Sa, 25.11.23, 9:00 Uhr

Kursnummer: 23304005

• Di, 23.01.24, 9:00 Uhr

Kursnummer: 23304006

### Fit in den Frühling

Ausführliche Infos siehe Seite 238.

• Twistring

Mi, 24.01.24, 19:00 Uhr

Kursnummer: 24305003

• Diepholz

Do, 25.01.24, 19:00 Uhr

Kursnummer: 05305012

### Atemtechniken für mehr körperliche Achtsamkeit

Ausführliche Infos siehe Seite 170.

Weyhe-Leeste

Mi, 23.08.23, 17:00 Uhr

Kursnummer: M12301030

### Erste Hilfe

Infos siehe Seite 219.

Bassum

Sa, 27.01.24

Kursnummer: 02303003

### Selbstfürsorge und Stressprophylaxe mit Bewegungsevolution®

Ausführliche Infos siehe Seite 218.

Bassum

Do, 31.08.23, 10:00 Uhr

Kursnummer: M02302008

### Erste Hilfe bei Notfällen im Säuglings- und Kindesalter

Ausführliche Infos siehe Seite 97.

Bassum

Sa, 26.08.23, 09:00 Uhr

Kursnummer: M00508692

Bassum

Sa, 02.12.23, 09:00 Uhr

Kursnummer: 00508691

### Warum denn so verbissen?

Ausführliche Infos siehe Seite 219.

Bassum

Sa, 20.01.24, 10:00 Uhr

Kursnummer: 02303002

## Liebe Leserinnen und Leser,

weitere Kursplanungen finden auch nach Redaktionsschluss dieses Programmes laufend statt. Änderungen an einzelnen Veranstaltungen sind möglich und werden mit Ihnen rechtzeitig kommuniziert. Die Verfügbarkeit von Veranstaltungsorten außerhalb eigener Bildungsstätten, wie beispielsweise Schulen, bleibt offen. Die Planungen im Programmheft gehen wieder vom Normalbetrieb wie vor der Pandemie aus.

## Web-Vorträge (Infos siehe Seite 20 f)

Für diese Web-Vorträge melden Sie sich bitte regulär über unsere zentrale Anmeldung an. Eine Angabe Ihrer Mail-Adresse ist hier notwendig. Sie erhalten vor der Veranstaltung eine Mail mit dem Link und ggf. weiteren Informationen für den Zugang zum Online-Konferenzraum.

Anmeldung bitte jeweils bis 3 Tage vor Beginn.



### vhs.health – vhs.wissen live

#### Demenz

Do, 05.10.23, 19:00 Uhr  
Kursnummer: 00303003

#### Schlafstörungen

Do, 19.10.23, 19:00 Uhr  
Kursnummer: 00303004

#### Einkaufsfalle Supermarkt – Informiert einkaufen, was wir essen

Mo, 06.11.23, 19:00 Uhr  
Kursnummer: 00303002

#### Diabetes mellitus Typ 2

Do, 30.11.23, 19:00 Uhr  
Kursnummer: 00303005

#### Depressionen

Do, 08.02.24, 19:00 Uhr  
Kursnummer: 000303001

**vhs • wissen live**  
das digitale Wissenschaftsprogramm

**vhs** Deutscher  
Volkshochschul-Verband

**vhs** Böblingen-Sindelfingen e.V.

## Bitte beachten Sie auch die folgenden Web-Vorträge

#### Gelassen und souverän im stressigen Alltag

Mi, 04.10.23, 19:00 Uhr  
Infos siehe Seite 20.  
Kursnummer: 00303001

#### Nein sagen, wenn ich ein Nein fühle

Do, 12.10.23, 19:00 Uhr  
Infos siehe Seite 184.  
Kursnummer: 23303005

#### Multitalente / Scanner- Persönlichkeiten

Do, 05.10.23, 19:00 Uhr  
Infos siehe Seite 198.  
Kursnummer: 23303004

#### Erfolg beginnt im Kopf

Mi, 18.10.23, 19:00 Uhr  
Infos siehe Seite 20.  
Kursnummer: 00306001

## Online-Seminare (Infos siehe Seite 22)

#### Selbstlernkurs: Innere Stärke dank Resilienz

Fr, 01.09.23  
Kursnummer: 00301001

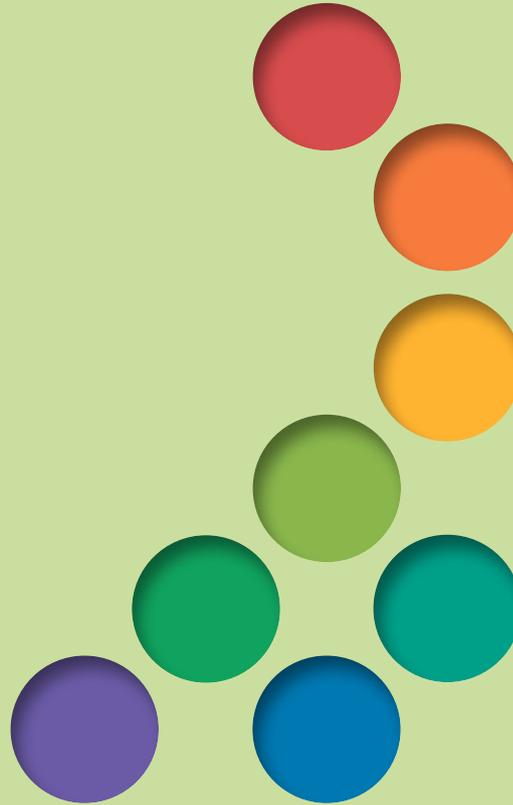
#### Geh glückwärts – natürlich achtsam stressfrei

**Funktionierst du noch oder lebst du  
schon?**  
Fr, 01.09.23  
Kursnummer: 00301002

#### Pilates

Mo, 04.09.23, 18:00 Uhr  
Kursnummer: 00302001

# Sprachen



»Jede neue Sprache ist wie ein offenes Fenster, das einen neuen Ausblick auf die Welt eröffnet und die Lebensauffassung weitet.«

Frank Harris

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.



**Lisa Blankenhorn**  
 Fachbereichsleitung  
 Tel. 04242 976-4009  
[lisa.blankenhorn@vhs-diepholz.de](mailto:lisa.blankenhorn@vhs-diepholz.de)



**Petra Kandler**  
 Sachbearbeitung Englisch  
 Tel. 04242 976-4072  
[petra.kandler@vhs-diepholz.de](mailto:petra.kandler@vhs-diepholz.de)



**Beate Stach**  
 Sachbearbeitung sonstige Sprachen  
 Tel. 04242 976-4068  
[beate.stach@vhs-diepholz.de](mailto:beate.stach@vhs-diepholz.de)



### Anmeldung

Tel. 04242 976-4444  
 Fax 04242 976-4942  
[vhs@vhs-diepholz.de](mailto:vhs@vhs-diepholz.de)  
[www.vhs-diepholz.de](http://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.

Neben den Angeboten aus dem allgemeinen sprachlichen 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.

### Einstufungstest

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

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.

- Alle Kurse sind systematisch aufgebaut.
- Ihr Hörverständnis wird geschult und Sie lernen das Sprechen, Lesen und Schreiben – wobei der Schwerpunkt auf den mündlichen Fertigkeiten liegt.
- Der Unterricht findet erwachsenengerecht statt.
- Aktuelle Unterrichtsmethoden erlauben eine individuelle pädagogische Betreuung und intensive Unterstützung im Unterricht.

**Weitere Beratung erhalten Sie unter Tel. 04242 976-4009, Lisa Blankenhorn.**

Bei jeder Veranstaltung steht in der Regel die Niveaustufe, das Lehrwerk und die Lektion, mit der im Kurs begonnen wird.

Jede Lernstufe umfasst 20 – 40 Unterrichtsstunden. Dies entspricht für gewöhnlich einem VHS-Semester. Weiterführende Kurse setzen diese oder vergleichbare Kenntnisse voraus. Beispiel: Spanisch 3. Hier werden Kenntnisse erwartet, die 40 – 60 Unterrichtsstunden bzw. zwei VHS-Semestern entsprechen. Die Zuordnung der Lernstufen sind für Sie eine Orientierung. Das Lerntempo in Ihrem Kurs bestimmen Sie als Teilnehmende und Ihre Kursleitung.

# Sprachen

## Der Gemeinsame Europäische Referenzrahmen für Sprachen

Das Kurssystem unseres Fremdsprachenangebots richtet sich nach dem vom Europarat entwickelten Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen. Unsere Sprachangebote berücksichtigen im Titel die Bezeichnung der Niveaustufe nach dem GER. Die sechsstufige, europaweit gültige Skala beschreibt, welche Fertigkeiten die Kursteilnehmenden in der jeweiligen Stufe erwerben. 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!

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

# Sprachenprüfungen an der VHS

Die VHS des Landkreises Diepholz ist ein anerkanntes Prüfungszentrum für verschiedene internationale Sprachprüfungen. In Kooperation mit allgemeinbildenden Schulen werden regelmäßig das französische Diplôme d'Études en Langue Française (DELF) auf den verschiedenen Niveaustufen des gemeinsamen GER und die Prüfung telc English A2-B1 School angeboten.

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

## 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 finden Sie auf der Internetseite des Landesverbandes ([www.vhs-nds.de](http://www.vhs-nds.de)).



Authorised Exam Centre

## telc English A2·B1 School

### In Kooperation mit der LUKAS-Schule in Bassum

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. Die Tests orientieren sich am kommunikativen Ansatz und den Kann-Beschreibungen des GER 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.

# DELf scolaire (Diplôme d'Études de Langue Française)

## In Kooperation mit verschiedenen Schulen im Landkreis Diepholz

Die DELF scolaire 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 Schülerinnen und Schüler auf dem jeweiligen Niveau das Diplôme d'Études en Langue Française. Der Aufbau der

scolaire Prüfung ist identisch mit dem der tous publics Prüfung, lediglich die Themen und Hilfestellungen unterscheiden sich, da die scolaire Prüfungen besonders an die Zielgruppe angepasst wurden.

Prüfungsgebühren  
(für Schülerinnen und Schüler):  
A1: 45,00 €, A2: 65,00 €, B1: 75,00 €,  
B2: 98,00 €



## Prüfungen

Die Termine für die Prüfungen stehen noch nicht fest. Sobald diese bekannt gegeben werden, finden Sie diese online:

<https://www.vhs-diepholz.de/programm/sprachen/sprachenpruefungen>

Die Anmeldungen werden direkt von den Schulen vorgenommen.



## Für Kursleitende im Sprachenbereich

### Einführung neuer Dozentinnen und Dozenten

Wir laden Sie herzlich ein zu einem Treffen  
»Einführung in die Arbeit bei der VHS«:

Mittwoch, 17.01.2024, 18:30 – 20:00 Uhr  
**Online**

Bitte melden Sie sich online an:  
[www.vhs-diepholz.de](http://www.vhs-diepholz.de)  
Kursnummer: 00102000

### Fortbildungen für Kursleitende im Sprachenbereich

finden Sie im Fortbildungsprogramm der Agentur für Erwachsenenbildung unter [www.aewb.de](http://www.aewb.de) und [www.telc.net](http://www.telc.net).

## Wir suchen engagierte Kursleitungen

**Aktuell freuen wir uns besonders über die Kontaktaufnahme von Kursleitungen für folgende Fremdsprachen:**

- Niederländisch
- Italienisch
- Japanisch

Wenn Sie an einer Tätigkeit als Kursleitung im Fachbereich Sprachen interessiert sind, melden Sie sich gerne bei uns: Tel. 04242 976-4009 oder per Mail an [lisa.blankenhorn@vhs-diepholz.de](mailto:lisa.blankenhorn@vhs-diepholz.de)

# Ausgewählte Veranstaltungen

## Bildungsurlaub

Sie wollten schon immer eine Sprache lernen oder Sprachkenntnisse auffrischen? Dann nutzen Sie die Möglichkeit des Bildungsurlaubs. Dieser wird zusätzlich zum tariflichen Erholungsurlaub gewährt. Bis zu fünf Arbeitstage im Jahr stehen Ihnen zu, um sich im Rahmen einer anerkannten Bildungsveranstaltung intensiv mit einem Thema Ihrer Wahl auseinanderzusetzen.

Ausführliche Informationen finden Sie auf Seite 133.

- **Gebärdensprache**
- **Englisch**
- **Französisch**

## Sonstige Veranstaltungen

### Svensk Fika – Schwedisch am Samstagnachmittag

Infos siehe Seite 259.  
[Bruchhausen-Vilsen](#)  
 Sa, 26.08.23, 12:15 Uhr  
 Kursnummer: M04420001

### Norwegisch von Anfang an – A1

**Wochenendkurs**  
 Infos siehe Seite 206.  
[Syke](#)  
 Sa, 23.09.23, 14:00 Uhr  
 Kursnummer: 23415001

### Advanced English Skills B2 Conversation

Infos siehe Seite 23.  
[online](#)  
 Di, 05.09.23, 19:00 Uhr  
 Kursnummer: 00406010

### Spanisch für den Urlaub 1 – A1

Infos siehe Seite 242.  
[Twistringen](#)  
 Mo, 04.09.23, 17:45 Uhr  
 Kursnummer: 24442001

### Chinesisch von Anfang an 1 – A1

Infos siehe Seite 270.  
[Sulingen](#)  
 Mi, 23.08.23, 18:00 Uhr  
 Kursnummer: 22402001

### Web-Vortrag: El río Ebro In spanischer Sprache

Infos siehe Seite 23.  
[online](#)  
 Mi, 08.11.23, 19:00 Uhr  
 Kursnummer: 00422002

### Niederländisch von Anfang an 1 – A1

Infos siehe Seite 292.  
[Lemförde](#)  
 Mi, 04.10.23, 18:30 Uhr  
 Kursnummer: 14414001

### Ein Griechischer Abend

**Sprach- und Kochabend**  
 Infos siehe Seite 205.  
[Syke](#)  
 Fr, 03.11.23, 18:00 Uhr  
 Kursnummer: 23412001

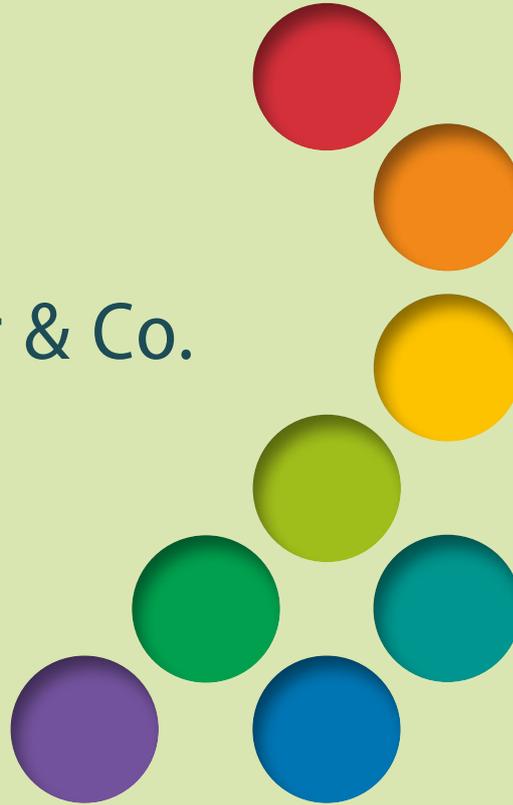
## Bildung auf Bestellung

### ... 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, Dr. Jeannette Behaghel

# 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 ...



**Prof. Dr. Jeannette Behaghel**  
 Fachbereichsleitung  
 Tel. 04242 976-4074  
 jeannette.behaghel@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

## Xpert Computer Pass

Das europaweit anerkannte Lehrgangssystem »Xpert Computer Pass« vermittelt umfassende Kenntnisse und praktische Fertigkeiten mit gängigen Anwenderprogrammen im Office-Bereich. Es besteht aus sechs Modulen. Jedes schließt mit einer europaweit einheitlichen Prüfung ab. Für jede bestandene Prüfung wird ein Zeugnis vergeben. Nach erfolgreichem Abschluss von drei frei wählbaren Modulen aus dem Lehrgangssystem wird der Abschluss zum »Computer Pass Port Xpert« erreicht.

Die erfolgreiche Absolvierung von zwei weiteren Modulen führt zum Abschluss »Computer Pass Xpert Master«.

Die Lehrgänge wenden sich an Teilnehmerinnen und Teilnehmer 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 Computer Pass abgestimmt.

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

### Informationen für Schulen

Speziell für Schülerinnen ab Klasse 8 wurde im Rahmen des »Xpert Computer Passport« ein sogenanntes Basiszertifikat entwickelt und bereits an vielen Schulen im Bundesgebiet eingeführt. Eine entsprechende Rahmenvereinbarung wurde zwischen dem niedersächsischen Kultusministerium und dem Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens 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, 30 – 40 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.

Ansprechpartnerin: Prof. Dr. Jeannette Behaghel, Tel. 04242 976-4074, jeannette.behaghel@vhs-diepholz.de

### Firmenschulungen

Nähere Informationen siehe unter Beruf auf Seite 81.

#### Ansprechpartnerin:

Prof. Dr. Jeannette Behaghel  
 Tel. 04242 976-4074  
 jeannette.behaghel@vhs-diepholz.de

### Moderierte Onlinekurse von Xpert Business

Ausführliche Informationen zu den Online-Angeboten finden Sie auf Seite 27 f.

### »Einfach digital!« –

Hilfe und Beratung für Smartphone, Tablet und Co.

Infos siehe Seite 118.



# Computer & Co.

## **XP**ERT Computer Pass

Einzelzertifikate	Gesamtzertifikate (Zielgruppe Schüler/innen)	Gesamtzertifikate (Zielgruppe Erwachsene)
Einzelzertifikat		

Xpert Starter (Wahlmodul)			Xpert	Xpert Master
Xpert Basiszertifikat IT-Kompetenz (Pflichtmodul für die Zielgruppe Schüler/innen)	Xpert	Xpert Master		
Xpert Textverarbeitung Basics (Wahlmodul)	Pflichtmodul + 1 Wahlmodule	Pflichtmodul + 3 Wahlmodule	3 Wahlmodule	5 Wahlmodule
Xpert Tabellenkalkulation (Wahlmodul)	Frist: 1,5 Jahre	Frist: 3 Jahre	Frist: 1,5 Jahre	Frist: 3 Jahre
Xpert Präsentation (Wahlmodul)				
Xpert Kommunikation (Wahlmodul)				
Xpert Datenbankanwendung (Wahlmodul)				

# Xpert Digital Competence Pass

Der Digital Competence Pass (DCP) ist ein Kompetenznachweis für z.B. den kritischen Umgang mit Informationen und Daten, die korrekte Verwendung und Bearbeitung von Medien, die verantwortungsvolle Verwendung von Social Media, die kompetente und selbstorganisierte Nutzung und Verwendung von gängigen Anwendungsprogrammen (z. B. Textverarbeitung, Tabellenkalkulation). Auch technisches Know-how, Coding und eine generelle Problemlösekompetenz sind Teil des Zertifikatssystems.

Folgende Module sind im Zertifikatssystem bislang enthalten:

- DCP IKT Grundlagen (ICT Foundation) – FO:  
IKT Basiskompetenzen / Internet & Sicherheit / Computer-Ethik
- DCP Office Grundlagen (Office Essentials) – OE:  
Dokumente / Tabellen / Präsentationen / Adäquate Inhaltsaufbereitung
- DCP Digitale Zusammenarbeit (Collaboration) – CO:  
Online Kommunikation / Kollaborative Datennutzung – Cloud-Computing / Mobiles Arbeiten
- DCP Datenverwaltung (Data Management) – DM:  
Arbeit mit Daten / Kalkulation / Statistik und Präsentation
- DCP Professionelle Dokumente (Academic Documents) – AD:  
Vorwissenschaftliches Arbeiten (Zitieren, Quellen, ...) / Verzeichnisse / Layout

Weitere Module für fortgeschrittene Niveaus sind in Vorbereitung. Grundlage für die Entwicklung des Zertifikatssystems sind sowohl der europäische Referenzrahmen »DigComp« als auch der österreichische Referenzrahmen »DigComp 2.2 AT«. Darüber hinaus fließen in die Module Erkenntnisse einer Studie des österreichischen Digitalministeriums ein, in deren Rahmen die erforderlichen digitalen Kompetenzen im Arbeitsleben untersucht wurden. Zielgruppe sind sowohl Schülerinnen und Schüler als auch Erwachsene. Durch die praxisnahe Ausrichtung eignet sich das Zertifikatssystem insbesondere für die Durchführung an Volkshochschulen.

Weitere Informationen unter <https://its.bitmedia.at/xpert-dcp/>

**XPERT** Digital Competence Pass



## Xpert Digital Competence Pass

### Modul 3 »Xpert DCP® – Digitale Zusammenarbeit«

Der Digital Competence Pass (DCP) ist ein Zertifikatssystem für digitale Grundkompetenzen wie z. B. den kritischen Umgang mit Informationen und Daten, die kompetente und selbstorganisierte Nutzung und Verwendung von gängigen Anwendungsprogrammen sowie technisches Know-how, Coding und eine generelle Problemlösekompetenz. Weitere Informationen auf unserer Homepage <https://www.vhs-diepholz.de/programm/computer-co/digital-competence-pass/> und unter <https://its.bitmedia.at/xpert-dcp/>.

Das Modul 3 »Xpert DCP® – Digitale Zusammenarbeit« vermittelt Kompetenzen folgender Lernziele:

- Outlook kennenlernen / E-Mails gestalten und senden
  - Ordnung im Postfach / Kontakte verwalten / Adressbuch nutzen / Termine eintragen und bearbeiten
  - Besprechungen organisieren / E-Mails automatisieren und verwalten
  - Grundlagen zur Online-Zusammenarbeit / Vorbereitung zur Online-Zusammenarbeit
  - Online zusammenarbeiten / Termine online planen / Meetings online abhalten / Online-Lernplattformen einsetzen
- Mittwochs und freitags von 17:30 Uhr bis 20:30 Uhr  
Der Kurs hat Einsteiger-Niveau.

### Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 b  
Harald Knübel  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Fr, 03.11.23, 17:30 Uhr  
10 U-Tage, 40 U-Std., 275,00 €, Kleingruppe (3): 366,00 €, 2er Gruppe: 550,00 €, Einzelunterricht: 1100,00 € ggf. zzgl. 45,00 € Prüfungsgebühr  
Kursnummer: 02500002



# Xpert Personal Business Skills

## Die 12 Erfolgsbausteine für eine starke Persönlichkeit

Sie sind für Ihr Unternehmen interessant, wenn Sie geschickt mit Kunden und Partnern umgehen können und gute Beziehungen zu Ihren Mitmenschen pflegen. Genauso wichtig ist es, dass Sie gut zuhören und verstehen können. Unternehmen

wünschen heute, dass Sie bereit sind, von anderen zu lernen und verantwortungsbewusst hinter Ihren Aktionen stehen. Auch sollen Sie in der Lage sein, Ihre Gesprächspartner zu motivieren und zu überzeugen.

»Xpert personal business skills« ist ein deutschlandweit anerkanntes Zertifikatssystem, mit dem Sie Ihre Persönlichkeitskompetenz entwickeln und nachweisen können. Das System besteht aus 12 verschiedenen Prüfungen in vier

### Kernkompetenzen:

#### »Reden und Verhandeln«

- Wirksam vortragen
- Erfolgreich verkaufen
- Erfolgreich verhandeln

#### »Effektiv Planen und Organisieren«

- Kompetent entscheiden
- Probleme lösen und Ideen entwickeln
- Zeitmanagement
- Projektmanagement
- Arbeitsplatz organisieren

#### »Gruppenprozesse moderieren«

- Konfliktmanagement
- Moderation
- Teamentwicklung

#### »Zielgerichtet präsentieren«

- Präsentationen gekonnt durchführen

Für jede bestandene Prüfung wird ein Einzelzertifikat ausgestellt. Nach erfolgreichem Abschluss von drei Prüfungen aus zumindest zwei verschiedenen Kernkompetenzen Ihrer Wahl erhalten Sie das Zertifikat Xpert personal business skills Basic. Wenn zwei weitere Module erfolgreich absolviert sind, erlangen Sie den Abschluss Xpert personal business skills Plus.

## Konflikte lösen (Xpert Personal Business Skills)

Möchten Sie wissen, wie Kommunikation in Konflikten funktioniert? Lernen Sie Konflikte frühzeitig erkennen und diese zu strukturieren, mit gezielten Eingriffen eine Eskalation zu verhindern, konstruktive Lösungen zu finden und sich gegen persönliche Angriffe zur Wehr zu setzen. Erfahren Sie, welche Formen der Kommunikation es gibt und welche Möglichkeiten der Problemlösungen Sie nutzen können. Sie schlüpfen dabei in Zweier- oder Grupsituationen sowohl in die Rolle der Konfliktpartei als auch in die der Vermittlerrolle. Ziel soll es sein, souverän und ruhig mit Konflikten umzugehen.

Bitte Schreibutensilien, Blöcke mitbringen.  
Unterrichtszeiten: Fr., 28.04., 17:00 – 19:30 Uhr, Sa., 29.04., 09:00 – 17:00 Uhr, So., 30.04., 10:00 – 17:00 Uhr.

#### Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 b  
Horst Göbel  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Fr, 22.09.23, 17:00 Uhr  
3 U-Tage, 20 U-Std., 97,95 €, Kleingruppe:  
107,95 €, Kleinstgruppe (5 – 6): 117,95 €  
inkl. Lehrbuch  
Kursnummer: 02500001



Foto: pixabay.com

## Weitere interessante Angebote

### ChatGPT

Ausführliche Infos siehe Seite 294.

Diepholz

Fr, 08.09.23, 16:00 Uhr

Kursnummer: 05503003

### Karrierechance

Ausführliche Infos siehe Seite 294.

Diepholz

Di, 12.09.23, 17:15 Uhr

Kursnummer: 05500003

### Buchführung, Theorie

Ausführliche Infos siehe Seite 294.

Diepholz

Mi, 13.09.23, 19:00 Uhr

Kursnummer: 05505002

### Digitaler Führerschein für Ältere

Ausführliche Infos siehe Seite 197.

Weyhe-Leeste

Do, 14.09.23, 09:00 Uhr

Kursnummer: 12501005

### Satellitengestützte Navigation auf Rad- und Wandertouren

Ausführliche Infos siehe Seite 244.

Twistringen

Mo, 18.09.23, 18:00 Uhr

Kursnummer: 24501006

### Photovoltaik – Balkon

Ausführliche Infos siehe Seite 180.

Weyhe-Leeste

Sa, 30.09.23, 10:00 Uhr

Kursnummer: 12503003

### Sie sind die Präsentation

Ausführliche Infos siehe Seite 179.

Weyhe-Leeste

Sa, 07.10.23, 09:00 Uhr

Kursnummer: 12500003

### Erfolg beginnt im Kopf

Online-Kurzseminar

Mi, 18.10.23, 19:00 Uhr

Infos siehe Seite 20.

Kursnummer: 00306001

### WordPress

Ausführliche Infos siehe Seite 179.

Weyhe-Leeste

Fr, 10.11.23, 17:00 Uhr

Kursnummer: 12503011

### Hörst du richtig zu oder bist du schon bei der Lösung?

Ausführliche Infos siehe Seite 178.

Weyhe-Leeste

Fr, 24.11.23, 17:00 Uhr

Kursnummer: 12500001

### Social Media Recruiting

Ausführliche Infos siehe Seite 294.

Diepholz

Di, 28.11.23, 17:15 Uhr

Kursnummer: 05500004

»Einfach digital!« – Hilfe und Beratung für Smartphone, Tablet und Co. Infos siehe Seite 118.

## Weiterbildung mit Kostenvorteil

### für VHS-Kursteilnehmerinnen und -teilnehmer

Günstige Software-Lizenzen für VHS-Kurs-Teilnehmerinnen und -teilnehmer 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 2023:	135,00 € (Sie sparen 90 %)
Adobe Creative Cloud für 1 Jahr	235,00 € (Sie sparen 67 %)

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



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

Wir setzen auf  
Schulungsunterlagen von

**HERDT**

[www.herd.com](http://www.herd.com)

# 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.



**Stefanie Möncke**  
 Gesundheit  
 Tel. 04242 976-4007  
 stefanie.moencke@vhs-diepholz.de

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

**Prof. Dr. Jeannette Behaghel**  
 IT- und kaufmännische Weiterbildung  
 Tel. 04242 976-4074  
 jeannette.behaghel@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

<b>Pädagogik</b>	<b>82</b>
<b>Gesundheit</b>	<b>97</b>
<b>IT- und kaufm. Weiterbildung</b>	<b>98</b>

## 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 bildungsgerechte Häuser. Selbstverständlich können von uns auch Fortbildungen als Inhouse-Schulungen in Ihren Räumlichkeiten durchgeführt werden. Sprechen Sie uns an.

# Beruf



## Gütesiegel

### für Qualifizierungsmaßnahmen in der frühkindlichen Bildung in Niedersachsen

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

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

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

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

**GÜTESIEGEL**  
des Landes Niedersachsen  
Qualifizierungsmaßnahmen  
FRÜHKINDLICHE BILDUNG



## 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.

Frau Behagel steht Ihnen gerne zur Verfügung, um mit Ihnen ein maßgeschneidertes, kostengünstiges Konzept zu erstellen.

### **Ansprechpartnerin:**

Prof. Dr. Jeannette Behagel  
Tel. 04242 976-4074,  
[jeannette.behagel@vhs-diepholz.de](mailto:jeannette.behagel@vhs-diepholz.de)

# Pädagogik

## Qualifizierung für sozialpädagogische Fachkräfte zur Praxismentorin / zum Praxismentor in Kindertagesstätten

Dem Praxismentoring kommt eine zentrale Stellung bei der Professionalisierung sozialpädagogischer Fachkräfte zu. Zu den Aufgaben des Praxismentorings gehören insbesondere die fachliche Anleitung, Beratung und Unterstützung der Auszubildenden für die Dauer der Praxisphasen in den Kindertageseinrichtungen. Doch die Anleitung sollte nicht einfach nebenbei passieren. Um den anspruchsvollen Aufgaben des Praxismentorings gerecht werden zu können, benötigen die damit betrauten Fachkräfte entsprechende personale wie fachliche Kompetenzen. Neben Wissensvermittlung über das Berufsfeld Kita und die pädagogische Arbeit geht es um Anleitung in konkreten Praxissituationen, Entwicklung zur Erzieherpersönlichkeit und Kenntnisse über Rahmenbedingungen der Arbeit und gesetzlichen Grundlagen. Das Niedersächsische Kultusministerium hat dazu die Qualifizierungsinitiative Praxismentoring gestartet. Auf der Grundlage

des von Vertreterinnen und Vertretern aus Berufsfachschulen und Kita-Praxis entwickelten Curriculums, bietet die VHS diese Fortbildung an. Zusätzlich werden Aspekte der Gesprächsführung thematisiert, so dass das Führen zielgerichteter Beratungs- bzw. Reflexionsgespräche unter Anleitung konkret geübt werden kann. Zugangsvoraussetzung für die Teilnahme ist die Qualifikation als staatlich anerkannte Erzieherin / staatlich anerkannter Erzieher bzw. die Anerkennung als sozialpädagogische Fachkraft nach § 4 Nds. KiTaG.

### Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1B  
Gisela Röhling / Suzanne von Melle  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Do, 25.01.24 9:00 Uhr  
Weitere Tage: 20.02., 03.04., 04.04., 02.05.  
und 20.06.2024  
6 U-Tage, 48 U-Std., 125,00 €  
Kursnummer: 00508170

## Fachkraft für Elterngespräche

Innerhalb der Kindertageseinrichtung stellt die Zusammenarbeit mit Eltern einen großen Teil der Arbeit der Fachkräfte dar. Fachkräfte sind angehalten, geeignete Mittel und Wege zu finden, eine auf Transparenz und Vertrauen aufgebaute Kooperation mit Eltern – zum Wohle des Kindes – zu gewährleisten. Unterstrichen wird dies durch den §22a des SGBVIII (Förderungen in Tageseinrichtungen), in dem die Zusammenarbeit mit Eltern als gesetzlicher Auftrag definiert wird. Nicht selten stehen Fachkräfte hier vor einer großen Herausforderung und erleben die Zusammenarbeit mehrheitlich als Belastung. Da

diesem komplexen Thema innerhalb pädagogischer Ausbildungen häufig nicht ausreichend Raum und Wissen zur Verfügung gestellt wurde und wird, bietet diese Weiterbildung, Fachkräften aus pädagogischen Arbeitsfeldern notwendiges Handwerkzeug für eine gelungene Gestaltung der Elternkooperation.

### Informationstermin

Di, 26.09.23, 17:00 Uhr

### Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B  
Nicole Reglin (Wandelrat) / Kerstin Müller-Belau  
Januar 2024  
11 U-Tage, 88 U-Std., 795,00 €  
Kursnummer: 00508100

## Aufbaukurs zur Qualifizierung von Praxismentor/-innen

### Aufbaumodul zum Grundlagenkurs

Dem Praxismentoring kommt eine zentrale Stellung bei der Professionalisierung sozialpädagogischer Fachkräfte zu. Zu den Aufgaben des Praxismentorings gehören insbesondere die fachliche Anleitung, Beratung und Unterstützung der Auszubildenden für die Dauer der Praxisphasen in den Kindertageseinrichtungen.

### Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1B  
Gisela Röhling / Suzanne von Melle  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Do, 01.08.23, 9:00 Uhr  
Weitere Tage: 12. und 13.09.2023  
3 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €  
Kursnummer: 00508171

## Der bewegte Morgenkreis

### Fingerspiele, rhythmische Spiele, Bewegungslieder, Platztauschspiele und vieles mehr

Im Rahmen dieser Fortbildung wird eine bunte Mischung von abwechslungsreichen, lustigen, temporeichen wie ruhigen Stuhlkreispielen - nicht nur für den Morgenkreis - vorgestellt und praktisch erprobt, die jederzeit und ohne große Vorbereitungszeiten einsetzbar sind. Es finden sich Spiele für die verschiedensten Gruppen und Gelegenheiten zur Begrüßung, für ein gutes Miteinander, zur Bewegungsförderung, Spiele mit allen Sinnen und zur Entspannung, zur Stärkung des Selbstbewusstseins, für das Rhythmusgefühl und nicht zuletzt Spiele zum einfach Spaßhaben und miteinander Lachen.

### Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B  
Lena Smorra  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Do, 12.10.23, 14:00 Uhr  
1 U-Tag, 4 U-Std., 30,00 €  
Kursnummer: 00508446

## Auftaktveranstaltung der Kampagne »Sprich mit mir!«

### Sprich mit mir!

**Gesundes Aufwachsen in der Medienwelt – Familien und Kleinkinder gut begleiten**  
Vergleichbare Situationen haben wir schon oft genug erlebt. Eigentlich ist ein Gespräch wünschenswert. Jedoch ist die Mehrheit mit dem Handy oder anderer Technik beschäftigt. Das erleben wir in der Familie, im Freundeskreis und im Arbeitskollegium. Was bedeutet das für diejenigen, die auf eine Kommunikation angewiesen sind? Haben wir Kinder genug im Blick? Im Elternhaus? In der Kita oder in der Kindertagespflege? Stehen alle »Erziehende« rund um das Kleinkind genug im Austausch, um das »wieviel« und »wann« im Umgang mit Medien zu klären? Oder werden nur »gut gemeinte Ratschläge« parat gehalten?

#### Sprecht mit uns drüber!

Die Medien- und Kommunikationswissenschaftlerin Dr. Maren Risch vom blickwechsel e. V. bringt aufgrund ihrer langjährigen Bildungsarbeit zum richtigen Einsatz von digitalen Medien in Familien, Kita und Kindertagespflege Impulse zu dem »wieviel« und »wann« im Umgang mit den Medien mit und moderiert den Austausch darüber.

**Zudem wird die Cartoonistin Renate Alf einen humorvollen Überblick über Ihre Cartoonsammlung zum Umgang mit digitalen Medien geben.**

#### Bassum

Oberschule, Am Petermoor 1  
Dr. Maren Risch  
Mo, 14.08.23, 16:30 – 18:30 Uhr  
Kursnummer: 00508201



Dr. Maren Risch



Renate Alf



# Vielfalt leben und erleben!

## Gemeinsam das Lernen von Kindern begleiten

Das nifbe unterstützt die unterschiedlichen Akteure im Feld der frühen Bildung bei der qualitativen Weiterentwicklung und setzt sich für die weitere Professionalisierung des Feldes der frühkindlichen Bildung, Betreuung und Erziehung ein.

Die Regionalen Transferstellen des nifbe sind in enger Kooperation mit Erwachsenenbildungseinrichtungen insbesondere für die Umsetzung von landesweiten Bildungs-

schwerpunkten für KiTas zuständig. Über klassische Qualifizierungsangebote hinaus etablieren sie dafür regionale Netzwerke mit den jeweils relevanten Akteuren und bieten flankierende Maßnahmen an. Des Weiteren identifizieren die Transfermanager/-innen vor Ort weitere Qualifizierungsbedarfe, stellen den Transfer von »Good-Practice-Beispielen« sicher und bearbeiten ausgehend von den regionalen Ausgangslagen auch eigene Themenschwerpunkte.

Ansprechpartnerin  
für den Landkreis Diepholz:  
Sandra Köper-Jocksch  
Transferstelle SüdWest – Büro Diepholz  
Bahnhofstr. 11, 49356 Diepholz  
koeper-jocksch@nifbe.de  
Tel. 05441 976-1931



## Demokratiebildung und Partizipation

Es werden folgende Formate vom nifbe finanziell gefördert und über die VHS des Landkreises Diepholz koordiniert:

### Inhousemaßnahme für ein Kita-Team

Ausgehend von den konkreten Bedarfen, Fragestellungen oder Problemlagen der Einrichtungen können in den prozessorientierten Inhouse-Maßnahmen verschiedene Dimensionen der Vielfalt in den Blick genommen werden – wie zum Beispiel Kinder mit Migrations- und Fluchthintergrund, Kinder mit Handicaps, Kinder aus Armutslagen oder sexuelle und geschlechtliche Orientierung. Im Zentrum stehen dabei die Reflexion der eigenen pädagogischen Praxis und die Erarbeitung alltagstauglicher Lösungen für aufgeworfene Fragen im Hinblick auf die Interaktion mit Kindern, Eltern und im Team sowie die Gestaltung der Lernumgebung. Das Angebot richtet sich an das ganze Team der jeweiligen Einrichtung, um nachhaltige Entwicklungsprozesse anzustoßen.

### Demokratie-Werkstätten für mehrere Kitateams in Kooperation

In den Demokratie-Werkstätten können sich KiTa-Teams ausgehend von der eigenen Situation mit der konkreten Weiterentwicklung von Demokratie und Partizipation in ihrer Einrichtung beschäftigen. Verbundanteile schaffen zusätzliche Austausch- und Reflexionsmöglichkeiten mit anderen KiTas. Die Ergebnisse sollen so konkret und praxisgerecht sein, dass sie in die alltägliche Arbeit integriert, in der Konzeption verankert und auf andere inhaltliche Aspekte der pädagogischen Arbeit übertragen werden können.

Interessierte Einrichtungen können sich direkt unter [www.nifbe.de](http://www.nifbe.de) online bewerben.

### Leitung coaching für Kitaleitungen in der VHS in Bassum am Petermoor

Anmeldungen hierzu erfolgen per Mail direkt an Heidrun Hilgemeier:  
[heidrun.hilgemeier@vhs-diepholz.de](mailto:heidrun.hilgemeier@vhs-diepholz.de).

### nifbe-Vortragsreihe: Partizipation und Demokratiebildung

Die Frage nach der (oftmals gravierend eingeschränkten) Partizipation von Kindern oder auch Eltern zog sich wie ein roter Faden durch die Corona-Pandemie und muss in den kommenden Monaten noch einmal genau in den Blick genommen werden – nicht zuletzt, weil das Mitreden, Mitentscheiden und Mithandeln der Kinder in der KiTa auch die entscheidende Grundlage für die Demokratiebildung ist. In der kostenlosen Zoom-Vortragsreihe – immer Dienstags von 16:00 – 17:30 Uhr – werden auch in 2023 Aspekte und Facetten der Partizipation und Demokratiebildung in den Blick genommen und miteinander diskutiert.

**Themen und Termine werden regelmäßig auf der nifbe-website veröffentlicht unter [www.nifbe.de](http://www.nifbe.de)**

## Stadt, Land, Wald

### Lebensräume erforschen und mitgestalten

Wie viele verschiedene Insekten leben auf dem Außengelände der Kita? Wie viel Wasser braucht ein Baum? Warum wird die Straße im Sommer so heiß? Ob in der Stadt, auf dem Land oder im Wald – die Lebensräume rund um Kita, Hort und Grundschule bieten jede Menge Gelegenheiten zum Entdecken und Forschen in den Bereichen Mathematik, Informatik, Naturwissenschaften und Technik (MINT).

In der Fortbildung „Stadt, Land, Wald – Lebensräume erforschen und mitgestalten“ erhalten die Teilnehmenden Anregungen

zum Entdecken und Erforschen von Lebensräumen mit Kindern. Darüber hinaus wird erarbeitet, wie zusammen mit Kindern Einflussfaktoren und Möglichkeiten für das Mitgestalten von Lebensräumen leicht erkannt werden können. Die Teilnehmenden bekommen Impulse, wie sie in einem partizipativen Prozess mit Kindern Ideen entwickeln und umsetzen können, um positive Veränderungen in Lebensräumen zu schaffen. Gemeinsam mit anderen Teilnehmenden werden erste Szenarien entworfen, wie das in der Praxis gelingen kann.



#### Bassum

VHS im Bahnhof, Am Bahnhof 1  
Helga Wohlers-Endrikat  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Fr, 03.11.23, 09:00 Uhr  
6 U-Std., 35,00 €, inkl. Pausenkaffee  
Kursnummer: 00508060

## Eine Veranstaltung in Kooperation mit der wissenswerkstatt Metropolregion Nordwest und der Dr. Jürgen und Irmgard Ulderup Stiftung



### Magnetismus – unsichtbare Kräfte entdecken

Kinder machen schon früh Alltagserfahrungen mit Magneten - beispielsweise an Spielzeugen, Taschenverschlüssen oder dekorativen Objekten, die wie von Zauberhand am Kühlschrank haften. Die Fortbildung „Magnetismus – unsichtbare Kräfte entdecken“ bietet viele Anregungen, um gemeinsam mit den Kindern in der eigenen Einrichtung erste Grunderfahrungen mit Magneten zu sammeln. Es werden die Wirkungen und Eigenschaften von Magneten erforscht und das eigene Wissen über magnetische Anwendungs- und Gestaltungsmöglichkeiten vertieft. Beim Forschen spielt auch das Messen, das Vergleichen und insbesondere das Auswerten von Versuchen eine große Rolle. In der Fortbildung für Lehrkräfte werden die Teil-

nehmenden daher selbst Versuche entwerfen und durchführen, um damit den eigenen Forschungsfragen nachzugehen.

#### Diepholz

Wissenswerkstatt  
Helga Wohlers-Endrikat  
Fr. 10.11.2023, 9:00  
1 U-Tag, 6 U-Std., entgeltfrei

**Anmeldungen sind nach den Sommerferien unter [www.ulderupstiftung.de](http://www.ulderupstiftung.de) möglich.**



DR. JÜRGEN UND IRMGARD  
ULDERUP STIFTUNG



# Onlinefortbildungen für Pädagogische Fachkräfte

## Selbstlern-Onlinekurse

Alle Onlinefortbildungen werden auf den Webseiten der Dozentinnen bearbeitet. Die Teilnehmer/-innen arbeiten im eigenen Tempo die Inhalte am eigenen Rechner ab. Nach der Anmeldung zu diesem Kurs erhalten die Teilnehmenden neben der ersten Anmeldebestätigung eine Mail

mit einem persönlichen Zugangscode zu dem Kurs auf den Webseiten der Dozentinnen. Alle Kursinhalte werden nach dem Kursstart über einen Zeitraum von 8 Wochen für die Bearbeitung zur Verfügung gestellt.

**Die Kurse stehen ab Fr, 15.09.23 zur Verfügung. Entgelt 19,95 €**

Die Anmeldung erfolgt über die Webseite der VHS.



## Respektlosigkeit begegnen

### Was tun, wenn Familien respektlos auftreten?

Ausgrenzendes, respektloses und diskriminierendes Verhalten und dazugehörige Äußerungen von Familien sind in (pädagogischen) Einrichtung nicht selten anzutreffen. Erzieher/-nnen werden beschimpft, werden bedroht und beleidigt. Und wissen sich in ihrer Hilflosigkeit nicht immer zu helfen. Selten sind sie sofort in der Lage, fachlich kompetent und gelassen in der Situation zu reagieren. Hier braucht es Kommunikationsstrategien und Lösungsideen, aber auch ein differenziertes Wissen um die Situation der Familien und Menschen. In diesem Onlinekurs werden die Teilnehmenden geschult, sicherer und kompetenter in solchen Ausnahmesituationen zu agieren und bereits im Vorhinein mögliche eskalierende Situationen als solche zu entlarven und zu identifizieren. Die Teilnehmenden werden sowohl Begriffe als auch Handwerkszeug bekommen, sich zukünftig in respektlosen Situationen mit Familien fachlich positionieren zu können.

Anne Kuhnert

Kursnummer: 00508192

## Gefühle sind die Kinder der Seele

### Wie entwickeln sich Gefühle?

Die Entwicklung der Emotionen bei Kindern fordern pädagogische Fachkräfte heraus – gerade auch in Zeiten, die mit Unsicherheiten belegt sind. Hieraus entstehen Fragen:

- Was sind Emotionen. Wozu dienen sie und wann entstehen sie?
- Wie kommen Emotionen zum Ausdruck?
- Sind Emotionen von außen regulierbar?
- Wie können Emotionen gut begleitet werden?

Dieser Selbstlernkurs befasst sich mit der Emotionsentwicklung von Kindern. Neben Möglichkeiten und Impulsen zur gelungenen Begleitung der basalen Emotionen bietet dieser Kurs zahlreiche Selbstreflexionsmöglichkeiten, die dazu beitragen können, dass Kinder in emotionaler Sicherheit zu gesunden Erwachsenen heranwachsen können.

Nicole Reglin (Wandelrat)

Kursnummer: 00508195

## Die Bedeutung des freien Spieles und das darin enthaltene Bildungspotential erkennen

Die Bildungsempfehlungen des Landes geben strukturiert vor, wie die verschiedenen Lernbereiche gefördert werden können und auch von Eltern wird oft der Wunsch nach mehr Bildung geäußert. Wie entsteht aber Bildung, was bedeutet sie genau und fördern die gut gemeinten Bildungsprogramme wirklich besser als kindliches Spiel? Dieser Selbstlernkurs ermöglicht einen Einstieg in den Prozess um eigenständige und weitergehende Bearbeitung zu Thematiken rund um den Kitaalltag. Er vermittelt Grundlagen zum kindlichen Spiel aus Sicht der Hirnforschung und Entwicklungspsychologie. Das manchmal aus Erwachsenensicht unverständliche Verhalten und die darauf folgenden Handlungen von Kindern werden in die aktuelle Forschungslage eingeordnet. Hierdurch werden neue Sichtweisen zu den einzelnen Bildungsbereichen des Bildungsplanes ermöglicht.

Nicole Reglin (Wandelrat)

Kursnummer: 00508196

## Medien in der Kita! Fluch oder Segen?

### Warum Mediengestaltung und -nutzung in pädagogischen Kontexten wichtig für unsere Kinder sind

Die Nutzung von Smartphone, Tablet und Fernseher sind mittlerweile ein ganz alltäglicher Bestandteil in der Lebenswelt der uns anvertrauten Kinder. Dennoch prägen Unsicherheit und Abwehrhaltung unsere Haltung, wenn es darum geht Mediengestaltung in den Krippen- oder Kindergartenalltag zu integrieren. Und auch Eltern zeigen sich eher misstrauisch und skeptisch, wenn in der Krippe oder Kita beschlossen wird, dass Medien nun zum Alltag der Kleinen gehören sollen. Das gerade der Einsatz von Medien in Krippe oder Kita, jedoch dazu dienen kann, wichtige Kompetenzen im Umgang mit Medien zu fördern und einen gelungenen Umgang damit zu erlernen, bleibt fast immer noch ohne Beachtung. In dieser Fortbildung schärfen die Teilnehmenden die Sichtweise auf Medien und den Umgang damit.

Nicole Reglin (Wandelrat)

Kursnummer: 00508197





## Beißen kratzen hauen – wenn Kleinstkinder Körperkräfte einsetzen

Beißen, hauen kratzen kleine Kinder in der Krippe andere Kinder, stehen Fachkräfte oft großen Herausforderungen. Gerade wenn das Verhalten vermehrt auftritt, ist guter Rat teuer und wir geraten in ein Spannungsfeld von eigener innerer Abwehr gegenüber dem Kind und Elternreaktionen. Dabei ist es nicht unüblich, dass Kleinstkinder ihre Kräfte einsetzen und erproben. In dieser Onlinefortbildung beleuchtet die Dozentin die eigene professionelle Haltung der Teilnehmer\*innen unter Einbezug entwicklungspsychologischer Erkenntnisse und gibt Impulse für einen ressourcenorientierten Umgang zu diesem Thema.

Nicole Reglin (Wandelrat)  
Kursnummer: 00508198

## Das Gras wächst nicht schneller, wenn daran gezogen wird!

### Achtsame und bedürfnisorientierte Kindesentwicklung

Kinder sind von Geburt an kompetente und aktive Mitgestalter ihrer Umwelt. Trotzdem schauen wir bei dem einen oder anderen Kind mit Sorge auf seine Entwicklung? Ist es noch ok, dass das eine Kind immer noch nicht läuft? Warum kann ein anderes nicht gut in Spielerfahrungen mit anderen gelangen? In diesem Selbstlernkurs beschäftigen sich die Teilnehmenden mit entwicklungspsychologischen Erkenntnissen und deren Bedeutung, die Bedeutung von Beziehungen und eine fördernde Umgebung. Durch die dargebrachten Impulse der Dozentin erfolgt eine Unterstützung in Krippe und Kita um in gute Begleitprozesse zu gelangen und den Blick für die Eigenreflexion zu schärfen.

Nicole Reglin (Wandelrat)  
Kursnummer: 00508199

## Dramaqueen, Zerstörer, Tyrannen und Träumer

Gefühlsstark, hochsensibel, autonom, eines ist diesen Kindern allen gleich - eben noch waren sie wie »Zucker« und im selben Moment treiben sie uns an den Rand des Wahnsinns, weil sie scheinbar ad hock rumschreien, toben, herumwüten und manchmal sogar körperliche Auseinandersetzung suchen. Und zwar so stark, dass schon alle anderen Kinder in der Gruppe Angst haben - oder Eltern verständnislos reagieren. Warum ist das aber so? Oft denken wir ja dies ist anerzogen oder dadurch entstanden, dass Kindern zu wenig Grenzen gesetzt. Stimmt dies jedoch so? Sind es wirklich immer erziehungsbedingte »Fehlertitte« der Eltern, die dazu führen, dass diese Kinder Regeln nicht akzeptieren, aufstürzen und für sich scheinbar »immer eine Extrawurst« beanspruchen wollen?

Nicole Reglin (Wandelrat)  
Kursnummer: 00508193

## Der Anfang ist die Hälfte des Ganzen!

### Wie eine gute Eingewöhnung von Kindern in Krippe und Kita gelingen kann

Längst ist uns durch empirische Studien bekannt, dass die Eingewöhnung in Krippe und Kita von Kindern eine besondere Rolle im Leben des Kindes einnimmt und auch Einfluss auf weitere, große und kleine Transitionen im Leben des Kindes nehmen kann. Aus diesen Studien sind einige Eingewöhnungsmodelle entwickelt worden, die Fachkräften klare Pläne suggerieren, innerhalb dessen die Eingewöhnung zuversichtlich gelingen soll. Kann Eingewöhnung und Ankommen von Kindern in Krippe/Kita und Kindertagespflege jedoch nach einem Vorgehensplan für alle wirklich gut gelingen? Was braucht es genau damit Kinder diesen bedeutenden

Übergang gut meistern können und wir innerhalb von institutioneller Kinderbetreuung von einer guten Eingewöhnung sprechen können? In diesem Selbstlernkurs beschreibt die Dozentin die momentan gängigen Eingewöhnungsmodelle und gibt zahlreiche Denkipulse, um den Mitarbeitenden in den Einrichtungen zu helfen, innerhalb dieser Modelle das eigene individuelle Eingewöhnungsmodell zu favorisieren. Ein gelungener Start kann auch bedeuten, mehr als einen Eingewöhnungsplan für Kinder zu haben.

Nicole Reglin (Wandelrat)  
Kursnummer: 00508194

## Herausforderndes Verhalten in der Kita verstehen

Immer wieder sind Kinder wütend oder traurig, verhalten sich aggressiv gegenüber sich selbst oder anderen, zerstören Gegenstände, ziehen sich zurück oder sind nicht ansprechbar. Für pädagogische Fachkräfte bleiben dann immer wieder Unsicherheiten und Fragen zurück. In diesem Webvortrag wird erläutert, wie herausforderndes Verhalten häufig entsteht und warum das Kind dieses Verhalten aktuell braucht. Es werden Vorschläge gemacht, wie die pädagogischen Fachkräfte daran mitwirken können, dass sich das Verhalten des Kindes nachhaltig verändern kann. Zudem gibt es Anregungen, wie die pädagogische Fachkraft zusammen mit den Eltern des Kindes ihre eigenen Kraftreserven nicht komplett aufbrauchen, sondern sie selber gut im Blick behalten. Der Webvortrag ist nicht live, sondern eine Aufzeichnung und kann somit nach der Anmeldung auf der vhs-website jederzeit im eigenen Tempo abgerufen und bearbeitet werden.

Jeanine Sinai  
ab Fr, 15.09.23  
29,00 €  
Kursnummer: 00508344



# Kindgerechte Mediennutzung im Kita- und Familienalltag

Im Rahmen der landesweiten Projektförderung KiM hat die VHS des Landkreises Diepholz zusammen mit Anne Kuhnert von Indipaed ein neues Projekt initiiert, das für Kitateams als Einstieg in eine Auseinandersetzung mit dem Umgang mit digitalen Medien genutzt werden kann.

Ab welchem Alter spielen Medien eine Rolle im Alltag der Kinder? Was ist ein angemessener Umgang in der Kita und in der Familie? Wenn Medien genutzt werden, wie kann der Umgang damit geregelt werden? Wie können vorhandene technische Errungenschaften auch für kreative Gestaltungsideen genutzt werden?

Zwei Selbstlernkurse können als Einstieg in die Teamdiskussion genutzt werden. Es stehen zudem Dozentinnen und Dozenten zur Verfügung, wenn das Kitateam eine inhaltliche Vertiefung oder eine Moderation im Diskussions- und Bearbeitungsprozess wünscht. Zudem wurden darüber hinaus Selbstlernkurse mit direkter Ansprache an die Eltern erstellt, die dann dafür genutzt werden können, nicht nur im Kitateam die



Themen zu bearbeiten, sondern auch zusammen mit den Familien.

Weitere Infos gibt es bei heidrun.hilgemeier@vhs-diepholz.de oder unter Tel. 05441 976-1917.

**Anmeldungen zu den kostenlosen Selbstlernkursen für Erziehende sind ab sofort direkt über den QR-Codes oder den aufgeführten Links möglich:**

## 10 GOLDENE REGELN

**Für eine kindgerechte Mediennutzung im Kita- und Familienalltag**

Weil Medienkompetenz eine relevante Kernkompetenz von Kindern ist, um zukünftig in dieser globalisierten und digital ausgerichteten Welt zu bestehen, brauchen pädagogische Fachkräfte und Familien eine Orientierung, welche Rahmung und welche Regeln sie Kindern stecken müssen, damit der digitale Medienkonsum keinen gesundheitsgefährdenden Charakter bekommt.

<https://www.indipaed.de/courses/fachkraefte-goldene-regeln>



## PRODUZIEREN STATT KONSUMIEREN

Der sichere, aber wohl dosierte Umgang mit digitalen Medien ist eine zukunftsweisende und zukunftsrelevante Kompetenz, über die Kinder verfügen müssen. Es gilt, dass ein Nutzen von digitalen Medien nicht gesundheitsschädigend sein darf. Jedoch brauchen sie für ein Erlernen von gesunder Dosierung auch ebenso kompetente Erwachsene, die sie im Erlernen dieser Fähigkeiten unterstützen und begleiten. Diese Erwachsenen müssen gut unterscheiden können zwischen Konsum und Kreativität im Umgang mit digitalen Tools/Medien. Zudem gilt es, das Rad nicht neu zu erfinden, sondern den Fachkräften und Familien konkrete Vorschläge und Praxisideen an die Hand zu geben, damit aus dem digitalen Erleben weniger Konsum als mehr Werkzeug mit Alltagsrelevanz wird.

<https://www.indipaed.de/courses/fachkraefte-produzieren-konsumieren>



**Starte jetzt Deine  
Ausbildung im  
wahrscheinlich  
schönsten Beruf der Welt!**

Auch  
**QUEREINSTIEG**  
in jedem Alter  
möglich!

**Komm  
zu uns  
ins  
Team!**

**Du suchst  
Freude & Wertschätzung  
im neuen Job?**

**OFFENE STELLEN CHECKEN** →



# vhsConcept – berufliche Fortbildung

vhsConcept ist ein Verbund von 58 Volkshochschulen in Niedersachsen. Auch die VHS des Landkreises Diepholz ist von Anfang an dabei.

In diesem Verbund werden die Lehrgangskonzepte gemeinsam entwickelt. Fachkundige Autorinnen und Autoren erarbeiten Planungshilfen, die an jeder beteiligten Volkshochschule die Grundlage für Aufbau, Inhalt und Qualifikationsziel dieser Lehrgänge 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/-in erhalten Sie nach einem erfolgreichen Abschluss eines Lehrgangs eine Bescheinigung bzw. ein Zertifikat von vhsConcept/Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsen e.V.

Ansprechpartnerinnen:

Heidrun Hilgemeier, Tel. 04242 976-1917,  
heidrun.hilgemeier@vhs-diepholz.de  
Stefanie Möncke, Tel. 04242 976-4007,  
stefanie.moencke@vhs-diepholz.de

Landesverband der Volkshochschulen  
Niedersachsens e. V.:  
Alexander Korzekwa  
Tel. 0511 300-33058  
korzekwa@vhs-nds.de



## Integrative Erziehung und Bildung im Kindergarten

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

**Bassum**

Bahnhof, Am Bahnhof 1  
Dozentinnenteam  
Herbst 2023  
37 U-Tage, 291 U-Std.  
Kursnummer: 00508120

## Fachkraft für Lernförderung an Schulen

Diese Qualifizierung umfasst 11 Module und endet mit einem Zertifikat »Fachkraft für Lernförderung«.

Ausführliche Informationen siehe Seite 124 f.

**Bassum**

Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1 a  
Dozentinnenteam  
Frühjahr 2024  
24 U-Tage, 132 U-Std., 340,00 €  
Kursnummer: 00605091

## Pädagogische Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter an Grundschulen

Diese 120 Stunden umfassende Qualifizierung endet mit einem Zertifikat »Pädagogische Mitarbeiter/in«. Das Zertifikat wird nach der regelmäßigen Teilnahme am Lehrgang und der abgelegten Leistungsnachweise durch den Landesverband der Niedersächsischen Volkshochschulen/VHS-Concept vergeben. Die Leistungen und die vermittelten Inhalte werden in das Abschlusszertifikat übernommen. Fordern Sie den Infolyer an.

**Bassum**

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B  
Dozententeam  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Frühjahr 2024  
19 U-Tage, 129 U-Std., 750,00 €, zzgl. Prüfungsgebühr 120,00 € sowie Materialkosten 50,00 €  
Keine Ermäßigung möglich  
Kursnummer: 00508110

## 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 weitere Infos an.

**Bassum**

Bahnhof, Am Bahnhof 1  
Dozentinnenteam  
Frühjahr 2024  
24 U-Tage, 188 U-Std.  
Kursnummer: K00508148

**GÜTESIEGEL**  
des Landes Niedersachsen  
Qualifizierungsmaßnahmen  
FRÜHKINDLICHE BILDUNG



# Fortbildungen für Kindertagespflegepersonen

## Qualifizierung in der Kindertagespflege

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

Für Interessierte, die bereits in der Tagespflege tätig sind oder es werden wollen, bieten wir diese Fortbildung nach dem Lehrplan des Deutschen Jugendinstitutes mit 160 Stunden an. Inhalte: Tagespflege – die Perspektive der Tagespflegepersonen, der Kinder und der Eltern, Förderung von Kindern, Entwicklung von Kindern/Kinder beobachten und wahrnehmen, Betreuung

von Kindern, Erziehung in der Tagespflege, Bildung in der Tagespflege, besondere Herausforderungen in der Tagespflege, Kooperation und Kommunikation zwischen Tagespflegeperson und Eltern, Arbeitsbedingungen der Tagespflegeperson und Reflexion. Der Lehrgang endet mit einer Prüfung des Bundesverbandes für Kindertagespflege.

Weitere Informationen sind bei der VHS erhältlich, Tel. 04242 976-4007.

### Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B  
Tagespflege Dozentinnenteam  
Mi. 27.09.2023  
40 U-Tage, 160 U-Std., 160,00 €  
Kursnummer: 00508681

## Integrative Kindertagespflege

**In Kooperation mit dem Fachdienst Jugend des Landkreises Diepholz**

Diese Fortbildung wird für Kindertagespflegepersonen angeboten, die Kinder mit besonderem Förderbedarf betreuen möchten. Der Schwerpunkt dieser Veranstaltung liegt in der integrativen Kindertagespflege. Doch was genau gehört alles dazu? Wie erkenne ich einen besonderen Förderbedarf? Wie gestalte ich Elternarbeit? Wie Sorge ich für mich?

Die Themeninhalte sind umfangreich:

- Kindliche Entwicklung in den ersten Jahren (Motorik, Sprache, Kognition, soziale und emotionale Entwicklung)
  - Begriffsklärung »Behinderung« und Exklusion/ Integration/ Inklusion (inkl. rechtliche Grundlagen)
  - Verschiedene Formen von »Behinderungen«
  - Herausforderungen in der Elternarbeit
  - Rollen- und Aufgabenverständnis (eigene und fremde Erwartungshaltung)
  - Resilienzentwicklung/-förderung
  - Bindungstheoretische Grundlagen
- Ziel ist neben der Wissensvermittlung Austausch und Reflexion sowie die Auseinandersetzung mit der eigenen Haltung.

### Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B  
Jeanette Scholz  
Frühjahr 2024  
5 U-Tage, 40 U-Std., 60,00 €  
Kursnummer: 00508683

## Komm, ich helfe Dir wachsen!

**Ressourcenorientierte, professionelle Begleitung von Kindern in der Kindertagespflege**

Kindertagespflegepersonen benötigen ein fundiertes Fachwissen aus den Bereichen Entwicklungspsychologie, Hirnforschung und Kommunikationspsychologie gleichermaßen wie die pädagogischen Fachkräfte in den Kitas. Um in eine professionelle Haltung zu gelangen und diese zu wahren, werden Vertiefungen zu diesen Themen verstärkt vom Land Niedersachsen eingefordert. In dieser mehrtägigen Fortbildung können Kindertagespflegepersonen ihr Wissen zu den entwicklungspsychologischen Grundlagen vertiefen,

reflektieren und neue Handlungsimpulse dazugewinnen. Es wird ebenso ein Blick auf herausforderndes Verhalten von Kindern geworfen wie auf eine konstruktive Zusammenarbeit mit den Eltern.

### Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1b  
Gisela Ravens  
Frühjahr 2024  
4 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €  
Kursnummer: 00508740



Fotos: pixabay.com

## Stadt, Land, Wald

### Lebensräume erforschen und mitgestalten

Wie viele verschiedene Insekten leben auf dem Außengelände der Kita? Wie viel Wasser braucht ein Baum? Warum wird die Straße im Sommer so heiß? Ob in der Stadt, auf dem Land oder im Wald – die Lebensräume rund um Kita, Hort und Grundschule bieten jede Menge Gelegenheiten zum Entdecken und Forschen in den Bereichen Mathematik, Informatik, Naturwissenschaften und Technik (MINT).

In der Fortbildung „Stadt, Land, Wald – Lebensräume erforschen und mitgestalten“ erhalten die Teilnehmenden Anregungen zum Entdecken und Erforschen von Lebensräumen mit Kindern. Darüber hinaus wird erarbeitet, wie zusammen mit Kindern Einflussfaktoren und Möglichkeiten für das Mitgestalten von Lebensräumen leicht erkannt werden können. Die Teilnehmenden bekom-



men Impulse, wie sie in einem partizipativen Prozess mit Kindern Ideen entwickeln und umsetzen können, um positive Veränderungen in Lebensräumen zu schaffen. Gemeinsam mit anderen Teilnehmenden werden erste Szenarien entworfen, wie das in der Praxis gelingen kann.

#### Bassum

VHS im Bahnhof, Am Bahnhof 1  
Helga Wohlers-Endrikat  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Fr, 03.11.23, 09:00 Uhr  
6 U-Std., 35,00 €, inkl. Pausenkaffee  
Kursnummer: 00508060

## Gebärden an die Hand geben

Unterstützende Gebärden sind praktische Grundlagen für das soziale, heilpädagogische, erzieherische Berufsfeld. In diesem zweitägigen Workshop erhalten die Teilnehmenden einen Einblick in unterstützenden Gebärden (UK), indem gemeinsam ausprobiert wird, wie und wo unterstützende Gebärden eingesetzt werden können. Wie werden Kinder über die Gebärden besser in die Sprache gebracht und wie sieht eine gute Begleitung dafür aus? Hierzu gehören (Lern) Spiele, Tischsprüche, Alltägliches mit UK, Tagespläne, Strukturen, Wortvielfalt u.v.m. Einfach mal ANDERS denken und mit viel Lernspaß

nähert sich die Teilnehmendengruppe den vielen unterschiedlichen Facetten des Themas. Die neu vermittelten Inhalte können sehr leicht und sofort angewendet werden.

#### Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B  
Kerstin Schwarze  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Fr, 27.10.23, 9:00 Uhr  
2 U-Tage, 14 U-Std., 130,00 €  
Keine Ermäßigung möglich  
Kursnummer: 00508361

## Schutzauftrag § 8 a SGB VIII bei Kindeswohlgefährdung

### für Kindertagespflegepersonen

In Kooperation mit dem FD Jugend des Landkreises Diepholz

#### Bassum

Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1 a  
Johanna Wigger  
Termin wird noch bekannt gegeben  
1 U-Tag, 8 U-Std., entgeltfrei, inkl. Mittag und Pausenkaffee  
Kursnummer: 00106720

## Erste Hilfe bei Notfällen im Säuglings- und Kindesalter

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

#### Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1  
Lutz Hoffmann-Schreeck  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Sa, 06.12.23, 09:00 Uhr  
1 U-Tag, 9 U-Std., 47,80 €, Kleingruppe: 52,80 €. Keine Ermäßigung möglich.  
Kursnummer: 00508691

## Professionalisierung in der Kindertagespflege

### Vier Samstage für ein reflektiertes und kompetentes Handeln

Tagespflegepersonen benötigen während Ihrer Tätigkeit ein fundiertes Fachwissen aus den Bereichen Entwicklungsphysiologie, Kommunikation und Handlungskompetenz. An diesen vier Vormittagen wird es schwerpunktmäßig um diese Bereiche gehen:

- Erziehungsstile, Umgang mit verschiedenen Haltungen, Erziehungspartnerschaft.
- »Normale« Kindesentwicklung, frühkindliche Reflexe, mögliche Hemmnisse in der Kindesentwicklung und deren Umgang damit.
- Kommunikation; Umgang mit herausfordernden Gesprächen; »Wie grenze ich mich ab, ohne mich dabei einzuengen?«
- Ein Wunschthema der Gruppe!

Eigene Themen der Kindertagespflegepersonen sind anonymisiert ausdrücklich erwünscht!

#### Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1b  
Gisela Ravens  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Sa, 07.10.23, 09:00 Uhr  
4 U-Tage, 24 U-Std., 225,00 €  
Keine Ermäßigung möglich  
Kursnummer: 00508748

## Dokumentation in der Kindertagespflege

### Anhand des Dokumentationsheftes »Wachsen und Reifen«

Die Teilnehmenden der Fortbildung lernen eine kindgerechte Dokumentation anhand des Heftes »Wachsen und Reifen« kennen. Die Unterteilung in die einzelnen emotionalen und sozialen und kognitiven Fähigkeiten werden erarbeitet. Wie und zu welchem Zweck können die Beobachtungen in den Tagespflegealltag eingebaut werden? Welchen Vorteil hat diese Art der Schilderung für die Tagespflegerperson, für die Eltern und vor allem für das Kind? Wie können die Fähigkeiten des Kindes mit den Eltern gut besprochen werden? Wie kann dieses Heft das Leben des Tageskindes begleiten? Gerne können persönliche Fallbeispiele in anonymisierter Form eingebracht werden!

#### Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1b  
Gisela Ravens  
Frühjahr 2024  
2 U-Tage, 6 U-Std., 45,00 €  
Kursnummer: 00508747



## Selbstlern-Onlinekurse

### in Kooperation mit dem nifbe und dem Fachdienst Jugend

Alle Onlinefortbildungen werden auf der website der Dozentin bearbeitet. Die Teilnehmer/-innen arbeiten im eigenen Tempo die Inhalte am eigenen Rechner ab. Nach der Anmeldung zu diesem Kurs erhalten die Teilnehmer/-innen neben der ersten Anmeldebestätigung eine Mail mit einem persönlichen Zugangscode zu dem Kurs auf der website der Dozentin. Alle Kursinhalte werden nach dem Kursstart über einen Zeitraum von 8 Wochen für die Bearbeitung zur Verfügung gestellt.

**Die Kurse stehen ab Fr, 15.09.23 zur Verfügung. Entgelt 19,95 €. Die Anmeldung erfolgt über die Webseite der VHS.**

## Respektlosigkeit begegnen

### Was tun, wenn Familien respektlos auftreten?

Ausgrenzendes, respektloses und diskriminierendes Verhalten und dazugehörige Äußerungen von Familien sind in (pädagogischen) Einrichtung nicht selten anzutreffen. Erzieher/-innen werden beschimpft, werden bedroht und beleidigt. Und wissen sich in ihrer Hilflosigkeit nicht immer zu helfen. Selten sind sie sofort in der Lage, fachlich kompetent und gelassen in der Situation zu reagie-

ren. Hier braucht es Kommunikationsstrategien und Lösungsideen, aber auch ein differenziertes Wissen um die Situation der Familien und Menschen. In diesem Onlinekurs werden die Teilnehmenden geschult, sicherer und kompetenter in solchen Ausnahmesituationen zu agieren und bereits im Vorhinein mögliche eskalierende Situationen als solche zu entlarven und zu identifizieren. Die

Teilnehmenden werden sowohl Begriffe als auch Handwerkszeug bekommen, sich zukünftig in respektlosen Situationen mit Familien fachlich positionieren zu können.

Anne Kuhnert

Kursnummer: 00508192

**Ausführliche Infos zu den folgenden und weitere Selbstlern-Onlinekurse sind auf den Seiten 86 f zu finden.**

### Beißen kratzen hauen

Wenn Kleinstkinder Körperkräfte einsetzen

Nicole Reglin (Wandelrat)  
Kursnummer: 00508194

### Der Anfang ist die Hälfte des Ganzen!

Wie eine gute Eingewöhnung von Kindern in Krippe und Kita gelingen kann

Nicole Reglin (Wandelrat)  
Kursnummer: 00508194

### Medien in der Kita! Fluch oder Segen?

Warum Mediengestaltung und -nutzung in pädagogischen Kontexten wichtig für unsere Kinder sind

Nicole Reglin (Wandelrat)  
Kursnummer: 00508197

### Beißen kratzen hauen - wenn Kleinstkinder Körperkräfte einsetzen

Nicole Reglin (Wandelrat)  
Kursnummer: 00508198

### Das Gras wächst nicht schneller, wenn daran gezogen wird!

Achtsame und bedürfnisorientierte Kindesentwicklung

Nicole Reglin (Wandelrat)  
Kursnummer: 00508199

### »Immer diese Unruhe...!«

Mikrotransitionen verstehend begleiten

Nicole Reglin (Wandelrat)  
Kursnummer: 00508199



# Entlasten, verbessern und entwickeln

## Beratungsgruppe zur Qualitätssicherung für Kindertagespflegepersonen im Landkreis Diepholz

Alle Kindertagespflegepersonen des Landkreises Diepholz sind herzlich eingeladen, an diesem kostenfreien Angebot teilzunehmen! Auch wenn es in den Gruppen Teilnehmer/-innen gibt, die sich schon länger kennen – ein Neueinstieg in die Beratungsgruppe ist in 2023 gut möglich und unbedingt erwünscht! Zusammen mit anderen Kindertagespflegepersonen aus der Region werden folgende

- Fragen thematisiert:
- Wie bleibe ich als Tagespflegeperson gesund?
  - Wie bewältige ich die vielfältigen Herausforderungen?
  - Welche Haltung habe ich in meiner Tätigkeit?
  - Wie kann ich die Feedback- und Unterstützungsmöglichkeiten der Kolleg/-innen für den Arbeitsalltag nutzen?

Ein wichtiger Bestandteil der Beratungsgruppen ist, dass bei den Treffen genügend Zeit eingeplant wird, um besondere Alltagssituationen zu reflektieren. Als Methoden werden verschiedenen Elemente der kollegialen Beratung, der Supervision und des Coachings angewendet.

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

### Lemförde

Rathaus  
Susanne Best  
Termine auf Nachfrage  
Kursnummer: 00508758

### Bassum

Mütter-Kind-Zentrum e. V.  
Martina Last  
12.09., 28.11.2023  
Kursnummer: 00508753

### Sulingen

Familien- und Gesundheitszentrum,  
Bassumer Str. 8  
Gisela Ravens  
09.10., 13.11.2023  
Kursnummer: 00508755

### Bruchhausen-Vilsen

Praxis Mittelpunkt, Lange Str. 10  
Gisela Ravens  
26.11.2023  
Kursnummer: 00508754

### Diepholz

Wendepunkt  
Martina Last  
30.08., 29.11.2023  
Kursnummer: 00508750

### Twistringen

VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a  
(Seiteneingang)  
Gisela Ravens  
18.09., 20.11.2023  
Kursnummer: 00508756

### Barnstorf

Heimat- und Kulturhaus, Roggenberg 14  
Gisela Ravens  
21.08., 25.09., 27.11.2023  
Kursnummer: 00508757

### Stuhr

VHS im Briseck Zentrum  
Oxana Schmidt  
21.08., 16.10., 11.12.2023  
Kursnummer: 00508758



**Landkreis Diepholz**  
... gut miteinander leben.

## Mobiles Beratungsteam – Einzelfallbezogene Fachberatung für pädagogische Fachkräfte/Tagespflegepersonen

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

- Wir orientieren uns in der Beratung an Ihren Zielen, Erfahrungen und Ressourcen.
- Wir erarbeiten mit Ihnen andere Handlungsmöglichkeiten und Perspektiven.
- Wir entwickeln mit Ihnen Lösungsstrategien, die konkret und in der Umsetzung realistisch sind.

- Wir berücksichtigen in der Beratung Ihre Bedürfnisse hinsichtlich Zeit und Dauer und bieten nach Abstimmung Hospitationen und Begleitung bei Elterngesprächen an.
- Unser Angebot ist kostenfrei, ohne Antragsverfahren, findet in Ihrer Einrichtung statt und erfolgt auf Wunsch anonymisiert.

### Ansprechpartnerinnen

Tanja Mahlstedt – Heilpädagogin  
Eva Wolff – Dipl. Psychologin  
Rieke Brüning – Sozialarbeiterin

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



**Landkreis Diepholz**  
... gut miteinander leben.

## Pflegeeltern werden oder eine Patenschaft übernehmen – 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 im Zusammenwirken mit den bisherigen Bezugspersonen 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 oder ergänzend zur Her-

kunftsfamilie die Fürsorge und Unterstützung durch geeignete Pflegepersonen.

Auch Patenschaften als stunden- oder tageweises Betreuungsangebot für Kinder können eine geeignete Hilfe sein.

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 erteilen Hinweise zu unterschiedlichen Pflegeformen und über die Pflegeelternvorbereitung und Begleitung des Fachdienstes Jugend.

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Pflegekinderhilfe bieten Ihnen gerne Einzelgespräche zur Information und Beratung an.

**Bitte nutzen Sie die nachstehend aufgeführten Kontaktdaten, um einen persönlichen Gesprächstermin zu vereinbaren!**

### Ansprechpartner/-innen der Pflegekinderhilfe

**Sozialraumbüro Stuhr, Bassumer Str. 4**  
(2. Seiteneingang), 28816 Stuhr-Brinkum  
Frau Lüllmann: Tel. 0421 278-39008  
E-Mail: katja.luellmann@diepholz.de

**Informationsveranstaltung am Mittwoch, den 24.01.2024, 18:00 Uhr**  
**Sozialraumbüro Weyhe**

Bahnhofsplatz 2, 28844 Weyhe  
Frau Köster: Tel. 04203 - 80 456 12  
E-Mail: ina.koester@diepholz.de

**Sozialraumbüro Mitte-Ost**

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

**Informationsveranstaltung am Donnerstag, den 05.10.2023 um 18:30 Uhr**

**Sozialraumbüro Mitte-West**

Sankt-Annem-Straße 15, 27239 Twistringen  
Frau Schindler-Schuhmann: Tel. 04243 9412614, Frau Kapels: Tel. 04243 9412616,  
E-Mail:

yvonne.schindler-schuhmann@diepholz.de  
kerstin.kapels@diepholz.de

**Informationsveranstaltung am Montag, den 06.11.2023, 18:30 Uhr**

**Sozialraumbüro Sulinger Land**

Nienburger Str. 23 c, 27232 Sulingen  
Frau Enders: Tel. 04271 955-6417, Herr Engelking: Tel. 04271 955-6416  
E-Mail: claudia.enders@diepholz.de  
patrick.engelking@diepholz.de

**Informationsveranstaltung am Donnerstag, den 14.09.2023, 18:00 Uhr**

**Sozialraumbüro Diepholz, „Alte Post“**

Prinzhornstr. 4, 49356 Diepholz  
Stadt Diepholz, Altes Amt Lemförde  
Frau Busse-Taphorn: Tel. 05441 976-1164,  
Herr Harms: Tel. 05441 976-1189  
E-Mail: heike.busse-taphorn@diepholz.de  
helge.harms@diepholz.de

**Informationsveranstaltung am Dienstag, den 20.02.2024, 19:00 Uhr**

**Diepholzer Land: Barnstorf, Rehden, Wagenfeld**

Frau Kluch: Tel. 05441 976-1156  
E-Mail: irina.kluch@diepholz.de  
**Informationsveranstaltung am Dienstag, den 20.02.2024, 19:00 Uhr**

**Fachkoordination:**

**Frau Vetter, Tel. 05441 976-4151,**  
**katharina.vetter@diepholz.de**

### Informationsveranstaltung zur Aufnahme eines Adoptivkindes

Die Adoptionsvermittlungsstelle des Landkreises Diepholz bietet für Paare oder Einzelpersonen, die sich mit der Aufnahme eines Adoptivkindes näher befassen möchten, einen Informationstermin an.

Welche Voraussetzungen sollten Adoptionsbewerber mitbringen? Um welche Kinder geht es? Wie gestaltet sich die Zusammenarbeit mit der Adoptionsvermittlungsstelle und den Angehörigen des Kindes? Diese und viele weitere Fragen beschäftigen Sie möglicherweise schon länger.

Wenn Sie interessiert sind, beraten die Fachkräfte der Adoptionsvermittlungsstelle Sie gerne über die Voraussetzungen und die Vorbereitung der Adoptiveltern, mögliche Hintergründe für die Adoptionsvermittlung eines Kindes und das weitere Bewerbungsverfahren.

Bitte nutzen Sie die nachstehend aufgeführten Kontaktdaten, um sich für eine Informationsveranstaltung anzumelden oder einen persönlichen Gesprächstermin zu vereinbaren!

**Adoptionsvermittlungsstelle des**

Landkreises Diepholz,  
Niedersachsenstr. 2, 49356 Diepholz

Frau Busse-Taphorn, Tel. 05441 976-1164  
heike.busse-taphorn@diepholz.de

Herr Harms, Tel. 05441 976-1189  
helge.harms@diepholz.de

Frau Vetter, Tel. 05441 976-4151  
katharina.vetter@diepholz.de



# Gesundheit

## DUO – Ehrenamtliche Seniorenbegleitung

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

Diese Schulung wird gefördert durch das Land Niedersachsen.

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

die Erledigung von Einkäufen anbieten. Themen der Qualifizierungsmaßnahme sind: Gesprächsführung und Kommunikation, Alt werden – Alt sein, Tagesstrukturierung und -aktivierung, psychische Veränderungen im Alter, Sozialrecht, Altersmedizin sowie steuer- und versicherungsrechtliche Aspekte des ehrenamtlichen Engagements. Innerhalb dieser Fortbildung erfolgt eine Hospitation von 20 Stunden (z. B. Besuchsdienste, Seniorengruppen, Tagespflege-

einrichtungen, 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:  
Stefanie Möncke, Tel. 04242 976-4007

### Bassum

Bei Redaktionsschluss stand noch kein Termin fest  
12 U-Tage, 52 U-Std.  
Kursnummer: 00304001



Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium  
für Soziales, Gesundheit  
und Gleichstellung

## Erste Hilfe bei Notfällen im Säuglings- und Kindesalter

Lehrgang für Kindertagespflegepersonen und andere Interessierte.

Auch als Auffrischung geeignet. Weitere Termine auf Anfrage. Bitte mitbringen: Schreibmaterial, dicke Socken und Verpflegung für den Tag bis 17:00 Uhr.

Mukunda L. Hoffmann-Schreck

Jeweils:

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
1 U-Tag, 9 U-Std., 37,04 €, Kleingruppe: 42,04 € (Bitte noch kein Entgelt überweisen, Sie erhalten eine separate Rechnung)

Keine Ermäßigung möglich

### Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1

Sa, 26.08.23, 09:00 Uhr

Kursnummer: M00508692

### Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1

Sa, 02.12.23, 09:00 Uhr

Kursnummer: 00508691

## Qualifizierung in der Kindertagespflege

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

Für Interessierte, die als Tagespflegeperson tätig werden wollen, bieten wir diese Fortbildung nach dem Lehrplan des Deutschen Jugendinstitutes mit 160 Stunden im berufsbegleitendem Format an. Inhalte sind (Auszug): Die Perspektive der Tagespflegeperson, der Kinder und der Eltern; Förderung und Entwicklung von Kindern/ Kinder beobachten und wahrnehmen; Betreuung von Kindern; Erziehung und Bildung in der Kindertagespflege; besondere Herausforderungen in der Kindertagespflege sowie Kooperationen und Kommunikation zwischen Tagespflegeperson und Eltern als auch Arbeitsbedingungen

der Tagespflegeperson. Der Lehrgang endet mit einer Prüfung des Bundesverbandes für Kindertagespflege.

Am Mi., 20.09. findet ab 16:30 Uhr ein verbindlicher Einführungstermin am Kurssstandort statt.

### Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B  
Dozentinnenteam

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 27.09.23, 18:00 Uhr

40 U-Tage, 160 U-Std., 160,00 €

Keine Ermäßigung möglich

Kursnummer: 00508681

## Wir suchen engagierte Kursleitungen

Für die Umsetzung der Kurse »Grundqualifizierung in der Kindertagespflege« als auch in den DUO-Qualifizierungen werden Kursleitungen gesucht!

Bei Interesse wenden Sie sich bitte an Stefanie Möncke, Tel. 04242 976-4007 oder stefanie.moencke@vhs-diepholz.de

Vielen Dank!

# IT- und Weiterbildung für Kaufleute

## Xpert Business: Bei uns finden Sie das Kurs- und Zertifikatssystem zur Betriebswirtschaft

Steigen Sie ein mit den Grundlagen der Finanzbuchführung und qualifizieren Sie sich weiter bis zum Abschluss »Manager/in Betriebswirtschaft«! Das System Xpert Business (XB) eröffnet Ihnen Wege bis zum/zur Betriebswirt/-in und ins Studium – auch ohne Abitur.

Die folgenden XB Kurse und alle bundes-einheitlichen XB Prüfungen können Sie

einzeln buchen. Wählen Sie einfach entsprechend Ihren Vorkenntnissen und Zielen aus. Nach jeder bestandenen Prüfung erhalten Sie ein Zertifikat. Schritt für Schritt können Sie Ihre Zertifikate zu übergeordneten Abschlüssen zusammenfassen.

Die Kurse zeichnen sich durch ihre Praxisnähe aus: Gelernt wird anhand von Praxisfällen aus dem betrieblichen Alltag. So

lässt sich das neu Erlernte unmittelbar in der täglichen Arbeit nutzen.

Nach jedem Kurs besteht die Möglichkeit, eine standardisierte Prüfung abzulegen. Bei bestandener Prüfung erhalten die Teilnehmer/innen ein bundesweit anerkanntes Zertifikat, mit dem sie die neu erworbenen Fähigkeiten nachweisen können.

Xpert Business Abschlüsse   Betriebswirtschaft									
	Geprüfte Fachkraft (XB)				Buchhalter/in (XB)			Manager/in (XB) Betriebswirtschaft	
	Finanzbuchführung	Internes Rechnungswesen	Externes Rechnungswesen	Lohn und Gehalt	Finanzbuchhalter/in	Personal- und Lohnbuchhalter/in	Finanz- und Lohnbuchhalter/in	Rechnungswesen und Controlling	Rechnungswesen   Lohn   Controlling
Finanzbuchführung (1)	●	●							●
Finanzbuchführung (2)	●		●		●		●	●	●
Finanzbuchführung (3) EDV	●				●		●	●	●
Bilanzierung			●		●		●	●	●
Finanzwirtschaft		●			●		●	●	●
Kosten- und Leistungsrechnung		●			●		●	●	●
Controlling		●						●	●
Betriebliche Steuerpraxis			●					●	●
Lohn und Gehalt (1)				●				●	●
Lohn und Gehalt (2)				●		●	●	●	●
Lohn und Gehalt (3) EDV				●		●	●	●	●
Personalwirtschaft					●				●
Personale Kompetenzen	Teamentwicklung, Projektmanagement, Moderationstraining, Wirksam vortragen								●

### Finanzbuchhalter/-in (XB) – Finanzbuchführung (1)

#### mit Xpert Business-Zertifikat

Nach diesem Lehrgang verfügen Sie über fundiertes Grundlagenwissen zur doppelten Buchführung. Sie können unternehmerische Geschäftsfälle (z. B. in Form von Rechnungen, Belegen, Kontoauszügen) in Buchungssätze umsetzen und in der laufenden Buchführung erfassen. Sie sind in der Lage, sich in unterschiedliche Buchführungssysteme einzuarbeiten und die laufende Buchführung eines Unternehmens zu erledigen.

#### Infoveranstaltung

#### Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B  
Michael Lehmkuhl  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Mi, 06.09.23, 18:30 Uhr  
1 U-Tag, entgeltfrei  
Kursnummer: 00505001

#### Bassum

Michael Lehmkuhl  
Der Kurs kann starten, wenn genügend Anmeldungen vorliegen. Die Kurszeiten sind dienstags und teilweise donnerstags von 18:30 bis 21:45 Uhr.  
15 U-Tage, 60 U-Std., 240,00 €, Kleingruppe: 250,00 €, Kleinstgruppe: 290,00 € jeweils ggf. zzgl. 75,00 € Prüfungsgebühr  
Kursnummer: 00505094

### Prüfungen Xpert Business

#### Lehrgänge (LernNetz)

#### Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 b  
Prüfungsgebühr: 75,00 €

Mi, 08.11.23, 12:30 Uhr

Anmeldung bis 08.10.2023

1 U-Tag, 4 U-Std.

Kursnummer: 00504102



## Die 12 Erfolgsbausteine für eine starke Persönlichkeit

Sie sind für Ihr Unternehmen interessant, wenn Sie geschickt mit Kunden und Partnern umgehen können und gute Beziehungen zu Ihren Mitmenschen pflegen. Genauso wichtig ist es, dass Sie gut zuhören und verstehen können. Unternehmen

wünschen heute, dass Sie bereit sind, von anderen zu lernen und verantwortungsbewusst hinter Ihren Aktionen stehen. Auch sollen Sie in der Lage sein, Ihre Gesprächspartner zu motivieren und zu überzeugen.

»Xpert personal business skills« ist ein deutschlandweit anerkanntes Zertifikatssystem, mit dem Sie Ihre Persönlichkeitskompetenz entwickeln und nachweisen können. Das System besteht aus 12 verschiedenen Prüfungen in vier

### Kernkompetenzen:

#### »Reden und Verhandeln«

- Wirksam vortragen
- Erfolgreich verkaufen
- Erfolgreich verhandeln

#### »Effektiv Planen und Organisieren«

- Kompetent entscheiden
- Probleme lösen und Ideen entwickeln
- Zeitmanagement
- Projektmanagement
- Arbeitsplatz organisieren

#### »Gruppenprozesse moderieren«

- Konfliktmanagement
- Moderation
- Teamentwicklung

#### »Zielgerichtet präsentieren«

- Präsentationen gekonnt durchführen

Für jede bestandene Prüfung wird ein Einzelzertifikat ausgestellt. Nach erfolgreichem Abschluss von drei Prüfungen aus zumindest zwei verschiedenen Kernkompetenzen Ihrer Wahl erhalten Sie das Zertifikat Xpert personal business skills Basic. Wenn zwei weitere Module erfolgreich absolviert sind, erlangen Sie den Abschluss Xpert personal business skills Plus.

## Konflikte lösen

Möchten Sie wissen, wie Kommunikation in Konflikten funktioniert? Lernen Sie Konflikte frühzeitig erkennen und diese zu strukturieren, mit gezielten Eingriffen eine Eskalation zu verhindern, konstruktive Lösungen zu finden und sich gegen persönliche Angriffe zur Wehr zu setzen. Erfahren Sie, welche Formen der Kommunikation es gibt und welche Möglichkeiten der Problemlösungen Sie nutzen können. Sie schlüpfen dabei in Zweier- oder Grupsituationen sowohl in die Rolle der Konfliktpartei als auch in die der Vermittlerrolle. Ziel soll es sein, souverän und ruhig mit Konflikten umzugehen. Bitte Schreibutensilien, Blöcke mitbringen. Unterrichtszeiten: Fr., 17:00 – 19:30 Uhr, Sa., 09:00 – 17:00 Uhr, So., 10:00 – 17:00 Uhr



Foto: pixabay.com

### Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 b  
Horst Göbel  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Fr, 22.09.23, 17:00 Uhr  
3 U-Tage, 20 U-Std., 97,95 €,  
Kleingruppe: 107,95 €,  
Kleinstgruppe: 117,95 € inkl. Lehrbuch  
Wochenendseminar  
Kursnummer: 02500001

# Xpert Digital Competence Pass

Der Digital Competence Pass (DCP) ist ein Kompetenznachweis für z.B. den kritischen Umgang mit Informationen und Daten, die korrekte Verwendung und Bearbeitung von Medien, die verantwortungsvolle Verwendung von Social Media, die kompetente und selbstorganisierte Nutzung und Verwendung von gängigen Anwendungsprogrammen (z. B. Textverarbeitung, Tabellenkalkulation). Auch technisches Know-how, Coding und eine generelle Problemlösekompetenz sind Teil des Zertifikatssystems.

Folgende Module sind im Zertifikatssystem bislang enthalten:

- DCP IKT Grundlagen (ICT Foundation) – FO:  
IKT Basiskompetenzen / Internet & Sicherheit / Computer-Ethik
- DCP Office Grundlagen (Office Essentials) – OE:  
Dokumente / Tabellen / Präsentationen / Adäquate Inhaltsaufbereitung
- DCP Digitale Zusammenarbeit (Collaboration) – CO:  
Online Kommunikation / Kollaborative Datennutzung – Cloud-Computing / Mobiles Arbeiten
- DCP Datenverwaltung (Data Management) – DM:  
Arbeit mit Daten / Kalkulation / Statistik und Präsentation
- DCP Professionelle Dokumente (Academic Documents) – AD:  
Vorwissenschaftliches Arbeiten (Zitieren, Quellen, ...) / Verzeichnisse / Layout

Weitere Module für fortgeschrittene Niveaus sind in Vorbereitung. Grundlage für die Entwicklung des Zertifikatssystems sind sowohl der europäische Referenzrahmen »DigComp« als auch der österreichische Referenzrahmen »DigComp 2.2 AT«. Darüber hinaus fließen in die Module Erkenntnisse einer Studie des österreichischen Digitalministeriums ein, in deren Rahmen die erforderlichen digitalen Kompetenzen im Arbeitsleben untersucht wurden. Zielgruppe sind sowohl Schülerinnen und Schüler als auch Erwachsene. Durch die praxisnahe Ausrichtung eignet sich das Zertifikatssystem insbesondere für die Durchführung an Volkshochschulen.

Weitere Informationen unter <https://its.bitmedia.at/xpert-dcp/>

## Xpert Digital Competence Pass

### Modul 3 »Xpert DCP® – Digitale Zusammenarbeit«

Der Digital Competence Pass (DCP) ist ein Zertifikatssystem für digitale Grundkompetenzen. Weitere Informationen auf unserer Homepage <https://www.vhs-diepholz.de/programm/computer-co/digital-competence-pass/> und unter <https://its.bitmedia.at/xpert-dcp/>.

Das Modul 3 »Xpert DCP® – Digitale Zusammenarbeit« vermittelt Kompetenzen folgender Lernziele:

- Outlook kennenlernen / E-Mails gestalten und senden
  - Ordnung im Postfach / Kontakte verwalten / Adressbuch nutzen / Termine eintragen und bearbeiten
  - Besprechungen organisieren / E-Mails automatisieren und verwalten
  - Grundlagen zur Online-Zusammenarbeit / Vorbereitung zur Online-Zusammenarbeit
  - Online zusammenarbeiten / Termine online planen / Meetings online abhalten / Online-Lernplattformen einsetzen
- Mittwochs und freitags von 17:30 Uhr bis 20:30 Uhr  
Der Kurs hat Einsteiger-Niveau.

Einzelzertifikate	Gesamtzertifikat (Zielgruppe: Schüler/innen und Erwachsene)
Xpert DCP IKT Grundlagen IKT Basiskompetenzen / Internet & Sicherheit / Computer-Ethik (Pflichtmodul)	Xpert DCP® (3 Module, Post: 1-12 Jahre)
Xpert DCP Office Grundlagen Dokumente / Tabellen / Präsentationen / Adäquate Inhaltsaufbereitung (Pflichtmodul)	
Xpert DCP Digitale Zusammenarbeit Online Kommunikation / Kollaborative Datennutzung – Cloud-Computing / Mobiles Arbeiten (Pflichtmodul)	
Xpert DCP Datenverwaltung Arbeit mit Daten / Kalkulation / Statistik und Präsentation (Wahlmodul)	Xpert DCP® Master (5 Module, Post: 3 Jahre)
Xpert DCP Professionelle Dokumente Vorwissenschaftliches Arbeiten (Zitieren, Quellen,...) / Verzeichnisse / Layout (Wahlmodul)	

### Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 b  
Harald Knübel

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Fr, 03.11.23, 17:30 Uhr

10 U-Tage, 40 U-Std., 275,00 €, Klein-  
gruppe (3): 366,00 €, Kleingruppe (3):  
366,00 €; 2er Gruppe: 550,00 €, Einzelun-  
terricht: 1100,00 € zzgl. ggf. 45,00 € Prü-  
fungsgebühr

Kursnummer: 02500002

## Moderierte Onlinekurse von Xpert Business

Ausführliche Informationen dazu finden Sie auf Seite 27 ff.

Finanzbuchführung 1

Finanzbuchführung 2

Lohn und Gehalt 1

Lohn und Gehalt 2

Controlling

Einnahmen-Überschussrechnung

Personalwirtschaft

Betriebliche Steuerpraxis

Finanzwirtschaft

Kosten- und Leistungsrechnung

Bilanzierung



Finanzbuchführung mit DATEV

Lohn und Gehalt mit DATEV

Lohn und Gehalt mit Lexware

Finanzbuchführung mit Lexware

## Moderierte Onlinekurse in Kooperation mit der Förde vhs

Ausführliche Informationen zu den Angeboten finden Sie auf Seite 31 ff.

Microsoft SharePoint

Microsoft Teams

Digitale Kollaboration

Die »Schaltzentrale« im Büro

Desktop Publishing »de luxe«

Zeit- und Aufgabenmanagement

Anwendungsbasiertes Mindmapping

Kundenbeziehungsmanagement

Mit Spaß und guter Laune: Gestalten mit Word

Digitale »Projektarbeit« in der Praxis

Zoom

Notiz-Organizer »Evernote«

Effizientes Büromanagement

Datenanalyse und -interpretation

Excel

Zoom für Adminstratorinnen und Administratoren

Strategisches Teamworking

Teamwebsites in der Praxis

Die eigene Webseite erstellen

PowerPoint

Strukturiertes Teamworking

Shotcut – Videoschnitt »light“

Imagefilme

Sicherheit im Netz – schon vorgesorgt?

Serif Affinity

DaVinci Resolve

WordPress – »das“ CMS

Kreative Bewerbungen

Projektmanagement

Professionelle Datenvisualisierung

Interaktive PDF-Formulare

Und viele weitere finden Sie auf unserer Homepage

## Moderierte Onlinekurse in Kooperation mit der VHS der Stadt Cuxhaven

Ausführliche Informationen zu den Ange-

Microsoft 365 – »Power- Tools«

Microsoft OneNote im Büromanagement

Microsoft Word

Microsoft Outlook

Design Thinking – die Methodensammlung

Microsoft Excel – PivotTables und -Charts

Liberating Structures – das Methodenset

Microsoft Project in der professionellen Praxis

Microsoft Excel – Get and Transform (Power Query)

Agiles Projektmanagement mit SCRUM

Microsoft SharePoint – »fluide« Kommunikation

Und viele weitere finden Sie auf unserer Homepage



## Bitte beachten Sie auch unsere Bildungsurlaube

Ausführliche Informationen zu den Angeboten finden Sie auf Seite 134 ff.

### Kontakte und Kundenbeziehungen intensivieren

Bassum

Di, 07.11.23, 09:00 Uhr  
Kursnummer: 00500003

### Wenn ich erst einmal im (Un-)Ruhestand bin ...

Bassum

Mo, 06.11.23, 09:00 Uhr  
Kursnummer: 00500002

### Office 2019

Bassum

Mo, 11.09.23, 09:00 Uhr  
Kursnummer: 00502037

### WORD und EXCEL

Weyhe-Leeste

Mo, 13.11.23, 08:30 Uhr  
Kursnummer: 00502031

### Apple MacBook oder iMac

Bassum

Mo, 25.09.23, 08:30 Uhr  
Kursnummer: 00501005

### Das Apple iPad als Laptop-Alternative

Bassum

Mo, 28.08.23, 08:30 Uhr  
Kursnummer: M00501006

Bassum

Mo, 06.11.23, 08:30 Uhr  
Kursnummer: 00501007

### Apple MacBook oder iMac

Bassum

Mo, 11.12.23, 08:30 Uhr  
Kursnummer: 00501004

### Adobe Lightroom Classic

Bassum

Mo, 25.09.23, 09:00 Uhr  
Kursnummer: 00501009

### Digitale Bildbearbeitung

Bassum

Mo, 08.01.24, 09:00 Uhr  
Kursnummer: 00501008

### SAP R/3 – Einsatzmöglichkeiten einer betriebswirtschaftlichen Software

Weyhe-Leeste

Mo, 06.11.23, 09:00 Uhr  
Kursnummer: 00505030

## Online-Bildungsurlaube

### Excel-Aufbaukurs

Mo, 09.10.23, 09:00 Uhr  
Kursnummer: 00502038

### Verhalten und Kommunikation

Mi, 08.11.23, 09:00 Uhr  
Kursnummer: 00500004

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

Mo, 13.11.23, 09:00 Uhr  
Kursnummer: 00500005

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

Mo, 04.12.23, 09:00 Uhr  
Kursnummer: 00504006

### Digitalisierung in Buchhaltung und Lohnabrechnung (Lexoffice/Lexware)

Mo, 23.10.23, 09:00 Uhr  
Kursnummer: 00504005

### Integration von DATEV-Lösungen

Mo, 20.11.23, 09:00 Uhr  
Kursnummer: 00504002

## Weitere Angebote

### Buchführung, Theorie

Der Kurs »Buchführung« richtet sich an Anfängerinnen und Anfänger sowie »Auffrischer« in diesem Bereich. Unterricht und Übungen werden die Basis im theoretischen Arbeiten in der Buchführung schaffen. Die Teilnehmenden erhalten einen Überblick über die Aufgaben und Grundlagen der Buchführung; dabei sollen alle grundlegenden Buchungssätze bearbeitet werden. Unterrichtsinhalte: Buchführungspflicht, Gewinnermittlungsarten, Buchführungssysteme, Aufgaben und Bereiche des Rechnungswesens, Grundsätze ordnungsmäßiger Buchführung (GoB), Inventur/Inventar, eine Bilanz entsteht, buchen auf Bestandskonten, Buchungssätze, Eröffnungsbilanzkonto/Schlussbilanzkonto, Erfolgsvorgänge ändern das Eigenkapital, Behandlung der Umsatzsteuer in der Buchhaltung, Umlaufvermögen, Anlagevermögen, Personal, Finanzbereich, Privatbereich, nicht abzugsfähige Betriebsausgaben, Rückstellungen, Rechnungsabgrenzungsposten.

#### Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11  
Gerhard Friedrichs  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Mi, 13.09.23, 19:00 Uhr  
10 U-Tage, 30 U-Std., 108,00 €, Kleingruppe: 118,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 135,00 €  
Kursnummer: 05505002

### Hörst du richtig zu oder bist du schon bei der Lösung?

#### Konstruktive Gesprächsführung und Umgang mit herausfordernden Situationen im Beruf und Alltag

Wir wollen uns in dieser Veranstaltung mit Gesprächsführung und einem wirksamen Instrument für die Selbstreflexion auseinandersetzen. Wünschenswert sind Kenntnisse von Kommunikationsgrundlagen. Gute Gesprächsführung bedeutet zunächst zu hören und präsent zu sein. Dabei kann empathisch oder aktiv zugehört werden, je nach Situation. Die Wünsche und Bedürfnisse des Gegenübers wahrzunehmen, einen Einblick in die Lebenswelt des Anderen zu bekommen, ist Grundlage für gelingende Gespräche. Hierfür gibt es verschiedene Techniken, die wir anhand von Ihren Beispielen einüben möchten. Mit dem Instrument des »Lern- und Kritikkerpfades« können wir unsere Reflexionsfähigkeit in herausfordernden beruflichen

Situationen verbessern, um so unser Verhalten neu zu bewerten und reflektiert agieren zu können. Indem wir hilfreiche Fragen stellen, können wir erkennen, ob wir uns gerade sabotieren oder welche alternativen Handlungsmöglichkeiten wir haben. Mit Ihren Beispielen im Gepäck wollen wir uns auf diesen Pfad begeben. Unterrichtszeit: Fr., 17:00 – 21:00 Uhr

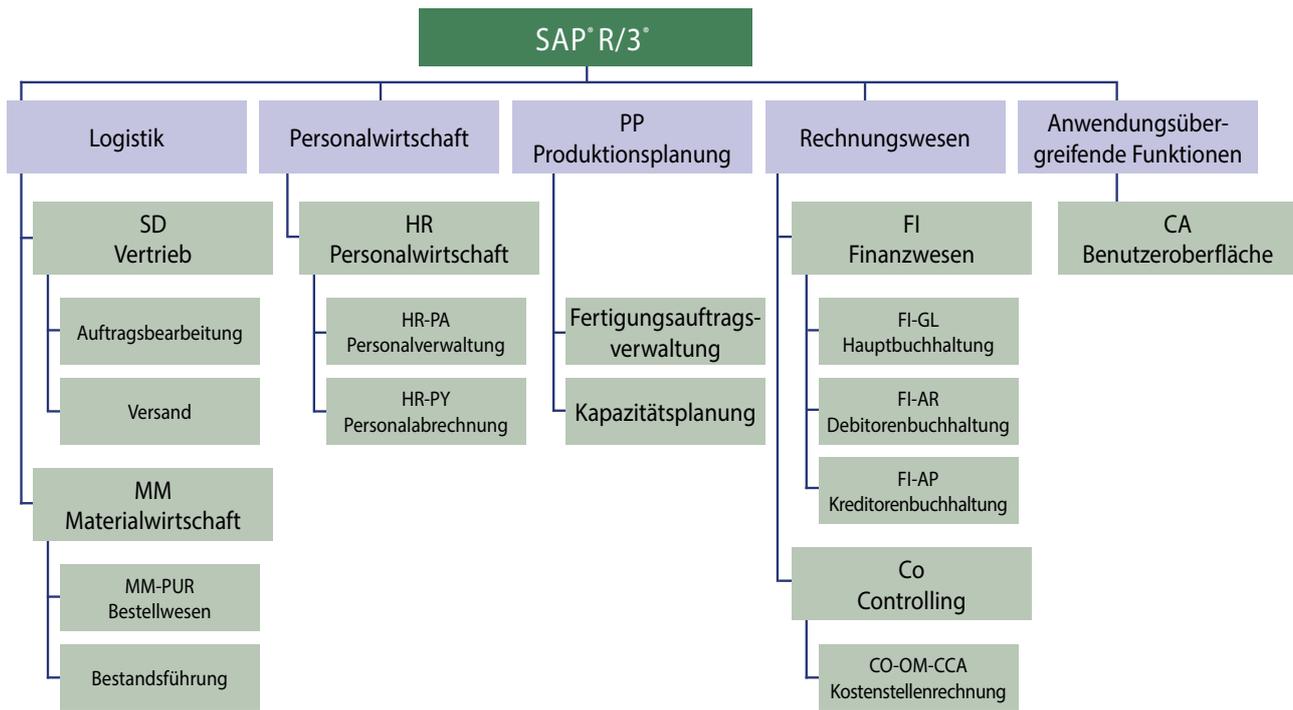
#### Weyhe-Leeste

Bildungszentrum, Henry-Wetjen-Platz 4  
Christine Steinhäuser, Petra Albert  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Fr, 24.11.23, 17:00 Uhr  
1 U-Tag, 5 U-Std., 20,00 €, Kleingruppe: 25,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 35,00 €  
Kursnummer: 12500001



Dialog. Kollage von Thomas Lagies

## SAP® R/3® – Module



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

## SAP R/3 – Einsatzmöglichkeiten einer betriebswirtschaftlichen Software

### CBT-Simulation, hybride Veransaltung – Kurs ist für Berufsrückkehrer/-innen und Einsteiger/-innen geeignet

SAP R/3 ist ein besonders für große Unternehmen geeignetes und sehr komplexes Informationssystem, welches in allen betrieblichen Teilbereichen eingesetzt werden kann. Durch Bearbeitung von CBT-Modulen (Computerbased Training = Simulation der Arbeit mit SAP-Modulen) lernen die Teilnehmer/-innen die Bedienoberfläche 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 techni-

schen Tätigkeitsfeldern (z. B. Industriemeister, -fachwirte, Wirtschaftsingenieure), sowie Arbeitssuchende und Interessierte, die sich über eine weit verbreitete Software informieren wollen. Nach einer Einführung in die jeweiligen SAP R/3 Module können die Teilnehmer/-innen selbst wählen, in welchem Teilmodul sie vertiefende Kenntnisse erwerben möchten. Kursinhalte: Dialogfunktionen, d.h. Umgang mit der Programmoberfläche, individuelle Programmeinstellungen, Module des SAP R/3-Systems im Überblick. Das Wochenseminar ist als Bildungsurlaub in Niedersachsen und Bremen anerkannt und ist als hybride Veranstaltung konzipiert. Insofern kann auch online teilgenommen werden.

Auch Teilzeit-Beschäftigte können einzelne Tage nur an Vor-, Nachmittagen oder beliebig nach Terminlage kombiniert belegen. Somit kann ein Einzelkurs in Abschnitten von jeweils 4 UE auf die Woche verteilt werden. Bei Interesse sind zusätzliche Abendkurse für Berufstätige möglich. Unterrichtszeiten: Mo. – Fr., jeweils 09:00 – 16:30 Uhr.

#### Weyhe-Leeste

Bildungszentrum, Henry-Wetjen-Platz 4  
Willi Wagner  
Anmeldung bis 04.10.2023  
Mo, 06.11.23, 09:00 Uhr  
5 U-Tage, 40 U-Std., 220,00 €, Kleingruppe: 230,00 €, Kleinstgruppe (5 - 6): 250,- € inklusive Pausenkaffee  
Bildungsurlaub  
Kursnummer: 00505030



## SAP R/3 Allgemeine Grundlagen

### CBT-Simulation

Beschreibung siehe Kursnr. 00505030.  
Teilnahme-Voraussetzung: Kaufmännische Grundkenntnisse.  
Um frühzeitige Anmeldung wird gebeten.

### Weyhe-Leeste

Bildungszentrum, Henry-Wetjen-Platz 4  
Willi Wagner  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Mo, 06.11.23, 09:00 Uhr  
1 U-Tag, 8 U-Std., 47,00 €, Kleingruppe:  
52,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 60,00 €  
inklusive Pausenkaffee  
Tagesseminar  
Kursnummer: 00505006

## SAP R/3 Grundlagen Finanzbuchhaltung (FI)

### CBT-Simulation

Beschreibung siehe auch Kursnr. 00505030  
Kursinhalte: Übersicht über Hauptbuchhaltung, Standardreport Kontenplan, Sachkonten anlegen, Kassenbelege erfassen, gemerkter Beleg, Zahlungsausgang, Salden- / Postenanzeige, Urbeleg Dauerbuchung, Buchungsperioden aktualisieren.  
Teilnahme-Voraussetzung: Kaufmännische Grundkenntnisse.  
Um frühzeitige Anmeldung wird gebeten.

### Weyhe-Leeste

Bildungszentrum, Henry-Wetjen-Platz 4  
Willi Wagner  
Anmeldung bis 25.10.2023  
Di, 07.11.23, 09:00 Uhr  
1 U-Tag, 8 U-Std., 47,00 €, Kleingruppe:  
52,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 60,00 €  
inklusive 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.  
Um frühzeitige Anmeldung wird gebeten.

### Weyhe-Leeste

Bildungszentrum, Henry-Wetjen-Platz 4  
Willi Wagner  
Anmeldung bis 25.10.2023  
Mi, 08.11.23, 09:00 Uhr  
1 U-Tag, 8 U-Std., 47,00 €, Kleingruppe:  
52,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 60,00 €  
inklusive 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.  
Um frühzeitige Anmeldung wird gebeten.

### Weyhe-Leeste

Bildungszentrum, Henry-Wetjen-Platz 4  
Willi Wagner  
Anmeldung bis 25.10.2023  
Do, 09.11.23, 09:00 Uhr  
1 U-Tag, 8 U-Std., 47,00 €, Kleingruppe:  
52,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 60,00 €  
inklusive Pausenkaffee  
Tagesseminar  
Kursnummer: 00505009

## SAP R/3 Vertrieb und Versand (SD)

### CBT-Simulation

Beschreibung siehe auch Kursnr. 00505030  
Kursinhalte: Materialwirtschaft im integrierten R/3®-System, Vertrieb im integrierten R/3®-System, Modul SD und Vertrieb, Einzelbearbeitungen, Arbeitsvortrag, Aufträge zusammenführen.  
Teilnahme-Voraussetzung: Kaufmännische Grundkenntnisse.  
Um frühzeitige Anmeldung wird gebeten.

### Weyhe-Leeste

Bildungszentrum, Henry-Wetjen-Platz 4  
Willi Wagner  
Anmeldung bis 25.10.2023  
Fr, 10.11.23, 09:00 – 16:30 Uhr  
1 U-Tag, 8 U-Std., 47,00 €, Kleingruppe:  
52,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 60,00 €  
inklusive Pausenkaffee  
Tagesseminar  
Kursnummer: 00505010

## Social Media Recruiting

Sie suchen nach neuen Mitarbeitenden für Ihr Unternehmen, aber die klassische Stellenausschreibung bringt nicht den gewünschten Erfolg? Dann probieren Sie die digitale Mitarbeitenden-Gewinnung aus! Ich unterstütze Sie dabei, Ihre offenen Stellen gezielt online zu platzieren und so potenzielle Bewerber anzusprechen. Mit Social Media Kanälen sprechen Sie Ihre Zielgruppe online aktiv an und schalten gezielte Anzeigen. Mit der Hilfe sparen Sie Zeit und Geld bei der Personalsuche und finden schneller die richtigen Mitarbeitenden für Ihr Unternehmen.

### Diepholz

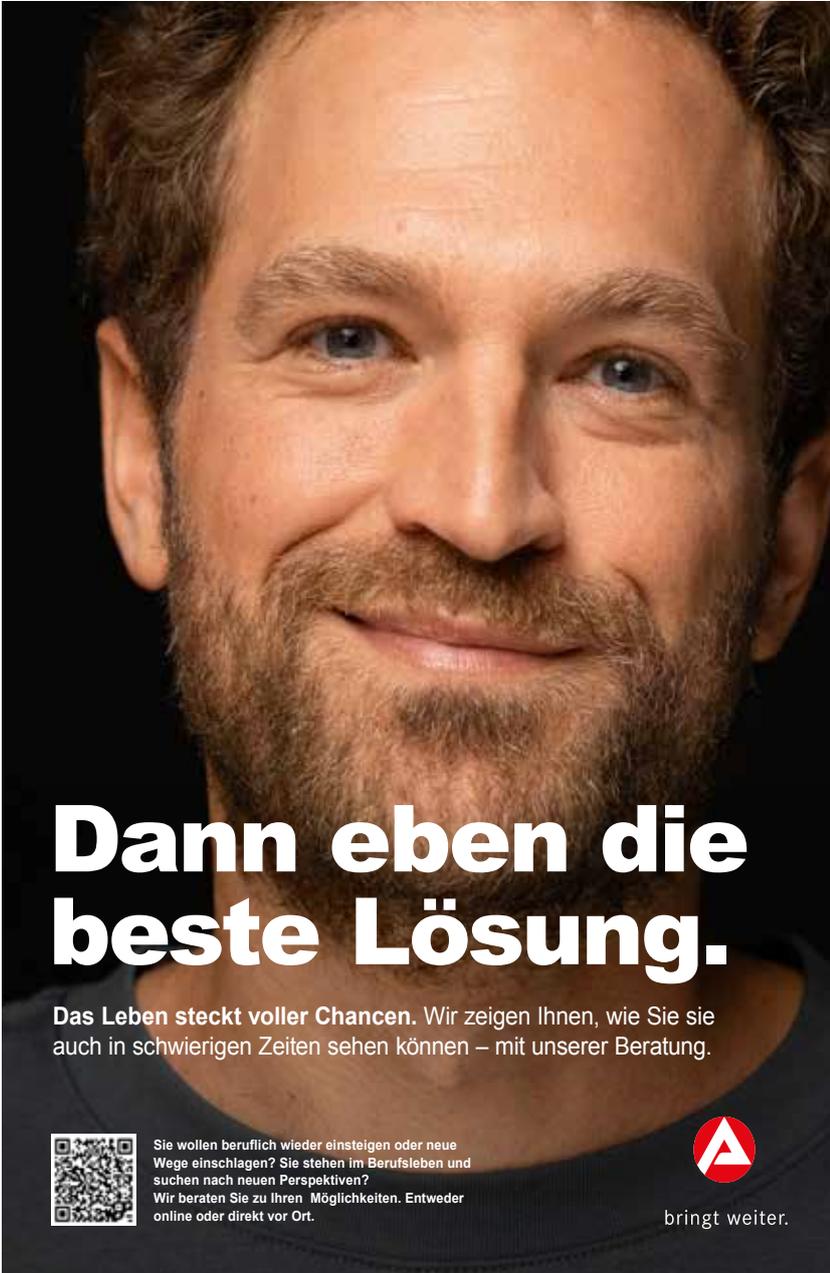
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11, R. 25 EDV  
Maurice Ziegler  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Di, 28.11.23, 17:15 Uhr  
5 U-Tage, 10 U-Std., 36,00 €, Kleingruppe:  
41,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 49,00 €  
Kursnummer: 05500004

## Karrierechance

Sie suchen einen neuen Job oder möchten sich beruflich verändern? Dann sind Sie beim Bewerbungstraining genau richtig! Ich unterstütze Sie dabei, Ihre Bewerbungsunterlagen zu optimieren und sich optimal auf Vorstellungsgespräche und Gehaltsverhandlungen vorzubereiten. In den praxisnahen Trainings lernen Sie, wie Sie Ihre Stärken und Erfahrungen optimal präsentieren und sich von anderen Bewerbern abheben. Auch erhalten Sie wertvolle Tipps zur Jobsuche und wie Sie sich erfolgreich auf Stellenanzeigen bewerben. Mit dem Bewerbungstraining erhöhen Sie Ihre Chancen auf eine Einladung zum Vorstellungsgespräch und steigern Ihre Karriereaussichten auf jeden Fall.

### Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11, R. 25 EDV  
Maurice Ziegler  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Di, 12.09.23, 17:15 Uhr  
5 U-Tage, 10 U-Std., 36,00 €, Kleingruppe:  
41,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 49,00 €  
Kursnummer: 05500003



# Dann eben die beste Lösung.

Das Leben steckt voller Chancen. Wir zeigen Ihnen, wie Sie sie auch in schwierigen Zeiten sehen können – mit unserer Beratung.



Sie wollen beruflich wieder einsteigen oder neue Wege einschlagen? Sie stehen im Berufsleben und suchen nach neuen Perspektiven?  
Wir beraten Sie zu Ihren Möglichkeiten. Entweder online oder direkt vor Ort.



bringt weiter.

# Deutsch als Fremdsprache/ Zweitsprache



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.



**Fan Yang**  
 Fachbereichsleitung  
 Tel. 04242 976-4004  
 fan.yang@vhs-diepholz.de



**Annegret Klinger**  
 Pädagogische Mitarbeiterin  
 Tel. 04242 976-4069  
 annegret.klinger@vhs-diepholz.de



**Malgorzata Izabela Behring**  
 Pädagogische Assistenz  
 Tel. 04242 976-1915  
 malgorzata.behring@vhs-diepholz.de



**Bianca Pistol**  
 Empfang  
 Tel. 04242 976-4012  
 bianca.pistol@vhs-diepholz.de



**Susanne Dreher**  
 Verwaltung  
 Tel. 04242 976-4011  
 susanne.dreher@vhs-diepholz.de



**Ulrike Hittenbeck**  
 Verwaltung  
 Tel. 04242 976-4085  
 ulrike.hittenbeck@vhs-diepholz.de



**Dana Moeller**  
 Verwaltung  
 Tel. 04242 976-4096  
 dana.moeller@vhs-diepholz.de

## Kursberatung und Einstufungen

### Termine nur nach vorheriger Anmeldung mit Terminvergabe

Terminvereinbarung unter 04242 976 4012 oder unter Deutsch-lernen@vhs-diepholz.de  
 Am Petermoor 1 B, 27211 Bassum

### Bitte bringen Sie zur Kursberatung und Einstufung mit:

- Ausweis
- wenn vorhanden: Zulassung zum Integrationskurs (vom BAMF, Jobcenter oder von der Ausländerbehörde)
- wenn vorhanden: Leistungsbescheid des Jobcenters
- wenn vorhanden: Arbeitslosenmeldung der Agentur für Arbeit
- wenn vorhanden: Zeugnisse absolvierter Deutschprüfungen

Termine für die Kursberatung und Einstufung in Sulingen, Diepholz, Weyhe und Stuhr sind nach Absprache möglich.



Bitte beachten Sie die aktuellen Öffnungszeiten während der Ferienzeiten, in denen wir keine Sprechzeiten anbieten. Informationen finden Sie auf unserer Homepage (siehe QR-Code)..

## Volkshochschule des Landkreises Diepholz

### Fachbereich Deutsch als Fremd- und Zweitsprache

Am Petermoor 1 B, 27211 Bassum  
 Tel. 04242 976-4012  
 Fax 04242 976-4942  
 Deutsch-lernen@vhs-diepholz.de

## Sprechzeiten in Bassum

Dienstag: 13:00 – 14:30 Uhr  
 Donnerstag: 09:00 – 10:00 Uhr

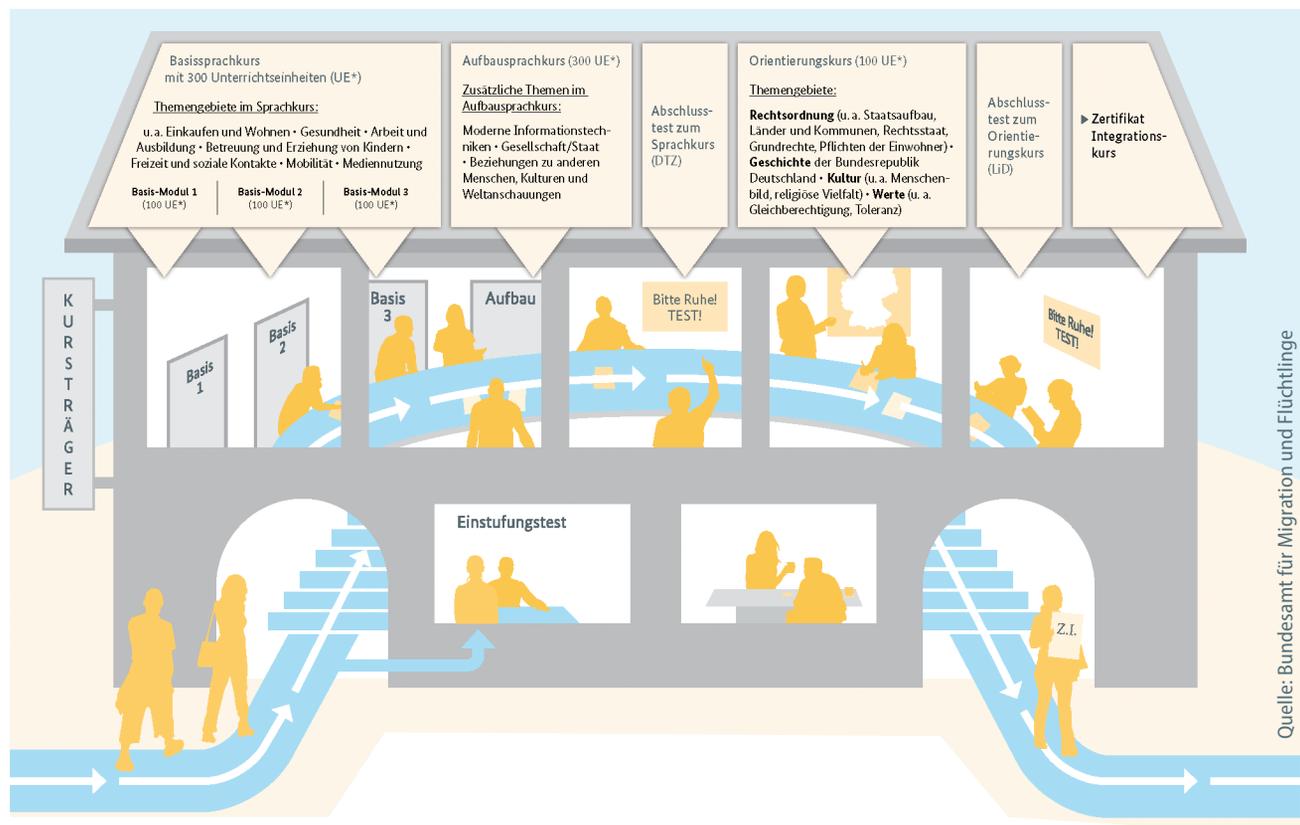
## Sprechzeit in Diepholz

**VHS, Bahnhofstraße 11**  
 Mittwoch: 13:00 – 15:00 Uhr  
 weitere Termine auf Anfrage



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

### Integrationskurse



Die Volkshochschule bietet im gesamten Landkreis vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) geförderte Integrationskurse an. Um an einem Kurs teilnehmen zu können, benötigen Sie eine Berechtigung zur Teilnahme. Gern beraten wir Sie zu unseren Kursen während unserer Sprechzeiten.

#### Der Integrationskurs schließt mit zwei Prüfungen ab:

1. **Deutschtest für Zuwanderer (DTZ)** – Sprachprüfung mit den Teilen Hören, Lesen, Schreiben und Sprechen

Nähere Informationen und einen Modelltest finden Sie unter <https://www.gast.de/de/forschung-entwicklung/entwicklung/auftraege/deutsch-test-fuer-zuwanderer-dtz>.

2. **Test Leben in Deutschland – Test zu Politik, Geschichte und Leben in Deutschland** nach Abschluss des Orientierungskurses.

Nähere Informationen und Testcenter unter [www.bamf.de](http://www.bamf.de)

## Allgemeinsprachliche Integrationskurse

Der allgemeine Integrationskurs besteht aus einem Sprachkurs mit 600 Unterrichtsstunden und einem Orientierungskurs mit 100 Unterrichtsstunden. Der Sprachkurs besteht aus Kursabschnitten mit jeweils 100 Unterrichtsstunden. Die ersten 300 Unterrichtsstunden werden Basissprachkurs genannt, die darauf folgenden 300 Unterrichtsstunden Aufbausprachkurs.

Im Sprachkurs lernen Sie den Wortschatz, den Sie zum Sprechen und Schreiben im Alltag brauchen. Dazu gehören Kontakte zu Behörden, Gespräche mit Nachbarn und Arbeitskollegen, das Schreiben von Briefen und das Ausfüllen von Formularen.

Der Orientierungskurs informiert Sie über das Leben in Deutschland und vermittelt Ihnen Wissen über die Rechtsordnung, die Kultur und die jüngere Geschichte des Landes.

(Siehe Merkblatt für den Integrationskurs, [www.bamf.de](http://www.bamf.de))

Im allgemeinen Integrationskurs wird das Sprachniveau B1 (GER) angestrebt. Wird dieses erreicht, gilt der Sprachkurs als erfolgreich bestanden.

Welcher Kursabschnitt (=Modul) für Sie der Richtige ist, können wir im Rahmen der Kursberatung und Einstufung ermitteln.

### Wiederholung von 300 Unterrichtsstunden

Wenn Sie das im allgemeinen Integrationskurs angestrebte Sprachniveau B1 nicht erreichen konnten, haben Sie die Möglichkeit, nach Antragstellung einmalig 300 Unterrichtsstunden Wiederholung (Aufbau 1 – 3) zu absolvieren. Gern beraten wir Sie hierzu.



## Integrationskurse mit Alphabetisierung

Der Integrationskurs mit Alphabetisierung umfasst einen Sprachkurs mit 900 Unterrichtsstunden plus 300 Unterrichtsstunden Wiederholung sowie einem Orientierungskurs mit 100 Unterrichtsstunden. Der Sprachkurs besteht aus Kursabschnitten mit jeweils 100 Unterrichtsstunden.

Wie im allgemeinen Integrationskurs lernen Sie den Wortschatz, den Sie zum Sprechen und Schreiben im Alltag brauchen. Zudem lernen Sie das Alphabet, das Lesen und Schreiben.

Der an den Sprachkurs anschließende Orientierungskurs informiert Sie über das Leben in Deutschland und vermittelt Ihnen Wissen über die Rechtsordnung, die Kultur und die jüngere Geschichte des Landes. (vgl. Merkblatt für den Integrationskurs, [www.bamf.de](http://www.bamf.de))

Welcher Kursabschnitt (=Modul) für Sie das richtige ist, können wir im Rahmen der Kursberatung und Einstufung ermitteln.

## Entgelte

Je 100 Unterrichtsstunden

- regulärer Preis 229,00 €
- Integrationskursteilnehmende mit Berechtigung des BAMF zur Teilnahme am Integrationskurs 229,00 €
- Integrationskursteilnehmende ohne Berechtigung des BAMF zur Teilnahme am Integrationskurs 229,00 €
- Integrationskursteilnehmende mit Befreiung vom Kostenbeitrag 0,00 €
- Praktikant/-innen, Au-pairs, Bezieher/-innen von Arbeitslosengeld I (ohne Berechtigung des BAMF zur Teilnahme am Integrationskurs) 160,00 €
- Asylbewerber/-innen, Bezieher/-innen von Sozialhilfe(n) oder Arbeitslosengeld II 110,00 €
- DTZ (Deutsch-Test für Zuwanderer): 160,00 €

Gern besprechen wir mit Ihnen, welche Ermäßigung Sie erhalten können und beraten Sie hierzu. Bitte bringen Sie dafür Ihren Leistungsbescheid mit.



## Berufsbezogene Sprachförderung (DeuFöV)

Die Berufssprachkurse bauen auf den Integrationskursen auf. Sie dienen dem fortgeschrittenen Spracherwerb, um die Chancen auf dem Arbeits- und Ausbildungsmarkt zu verbessern. Die Berufssprachkurse richten sich an dauerhaft in Deutschland lebende Ausländer/-innen (insbesondere auch: Asylbewerber/-innen mit guter Bleibeperspektive), an Unionsbürger/-innen und an deutsche Staatsangehörige, die nicht über ausreichende deutsche Sprachkenntnisse verfügen. Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene, die noch eine Schule besuchen, dürfen nicht teilnehmen.

Zugangsvoraussetzungen:

- Deutschkenntnisse auf dem Niveau B1 nach dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER)
- Personen mit Migrationshintergrund und Bedarf an sprachlicher Weiterqualifizierung, die arbeitssuchend gemeldet sind und/oder Leistungen nach SGB II (Hartz IV) oder SGB III (Arbeitslosengeld) beziehen.
- Azubis bzw. Ausbildungssuchende mit Migrationshintergrund und Bedarf an sprachlicher Weiterqualifizierung.
- Personen mit Migrationshintergrund und Bedarf an sprachlicher Weiterqualifizierung, die das Anerkennungsverfahren für Ihren Berufs- bzw. Ausbildungsabschluss durchlaufen.

- Migrationshintergrund umfasst:
  - Zugewanderte, einschließlich Geflüchteten, die sich im Anerkennungsverfahren befinden und eine gute Bleibeperspektive haben. Ausgeschlossen sind Flüchtlinge aus sicheren Herkunftsländern.
  - Bürgerinnen und Bürger der EU.
  - Deutsche mit Migrationshintergrund.

Die Berechtigung zur Teilnahme am berufsbezogenen Deutschkurs erhalten Sie beim Jobcenter oder der Agentur für Arbeit.

Zurzeit bieten wir keine berufsbezogene Sprachförderung an, informieren Sie jedoch gerne darüber, an wen Sie sich wenden können.

## Abendkurse

Abendkurse und weitere freie Angebote finden Sie auf unserer Homepage.

## Deutschkurse für Asylbewerber/-innen

### Allgemein und mit Alphabetisierung

Die Kurse werden mit Förderung des Landes Niedersachsen (MWK) mit 300 Unterrichtsstunden durchgeführt. Vor einem Angebot führen wir eine Kursberatung und Einstufung durch.

Diese Kurse sind entgeltfrei, ein Lehrwerk wird kostenlos zur Verfügung gestellt. Interessierte melden sich bitte zur Kursberatung/Einstufung.

## Prüfungstermine

Termine jeweils auf Anfrage

**telc Deutsch B1 / Zertifikat Deutsch**

Gesamtprüfung 180,00 € / nur schriftlich

160,00 € / nur mündlich 160,00 €

**telc Deutsch B1– B2 Beruf**

180,00 €

**Deutsch als Fremdsprache A1**

100,00 €

**Deutsch als Fremdsprache A2**

105,00 €

Informationen zu den Prüfungen finden Sie unter [www.telc.net](http://www.telc.net).

## Prüfung – Einbürgerungstest

Termine siehe Seite 212.

# Grundbildung



»Die beste Zeit, einen Baum zu pflanzen,  
war vor zwanzig Jahren. Die nächstbeste Zeit ist jetzt«



**Neele Waterstrat**  
 Fachbereichsleitung  
 Projektleitung Regionales  
 Grundbildungszentrum  
 Tel. 04242 976-4010  
 neele.waterstrat@vhs-diepholz.de

**Lisa Blankenhorn**  
 Pädagogische Mitarbeiterin  
 Tel. 04242 976-4009  
 lisa.blankenhorn@vhs-diepholz.de

**Petra Kandler**  
 Sachbearbeitung  
 Tel. 04242 976-4072  
 petra.kandler@vhs-diepholz.de

**Beate Stach**  
 Sachbearbeitung  
 Tel. 04242 976-4068  
 beate.stach@vhs-diepholz.de

## Regionales Grundbildungszentrum



- vertrauliche Beratung
- Information
- Schulung zur Sensibilisierung
- Unterstützung bei der Entwicklung von Material in einfacher Sprache und Schulung
- Vermittlung bedarfsgerechter Angebote
- Präventionsmaßnahmen

Gefördert durch:



## Kontakt

[grundbildung@vhs-diepholz.de](mailto:grundbildung@vhs-diepholz.de)

LESEN? SCHREIBEN? **KEIN** PROBLEM!



# Grundbildung

Viele Menschen können nicht gut Lesen und Schreiben. Im Landkreis Diepholz sind es 16.000 Menschen. Diese Menschen brauchen oft Hilfe von anderen. Diese Menschen sprechen nicht gerne darüber. Nur mit engen Freunden. Oder mit ihrer Familie. Oder manchmal gar nicht. Wir haben eine gute Nachricht!

Auch ein Erwachsener kann Lesen und Schreiben lernen.

Besser Lesen!

Zum Beispiel:

- Briefe
- ein Buch
- die Zeitung
- die Speise-karte
- einen Fahr-plan

Besser Schreiben!

Zum Beispiel:

- ein Formular ausfüllen
- einen Brief schreiben
- eine SMS tippen
- bei der Arbeit schreiben

Besser Rechnen!

Zum Beispiel:

- beim Einkaufen
- bei der Bank
- Rechnen bei der Arbeit

Besser am Handy und am Computer!

Zum Beispiel:

- das Internet nutzen
- mit dem Smartphone umgehen
- WhatsApp-Texte schreiben
- worauf muss ich im Internet achten?

Und warum?

Für die Arbeit

- Sie können mehr Aufgaben übernehmen.
- Sie können leichter aufsteigen.
- Sie können Ihre Arbeit leichter machen.
- Die Arbeit macht mehr Spaß.

Für den Alltag

- Sie können Ihren Kindern vorlesen.
- Oder Sie helfen bei den Haus-aufgaben.
- Sie können Formulare alleine ausfüllen.
- Sie können alleine zum Arzt.
- Oder zur Bank.
- Oder einkaufen.
- Sie können Zeitungen und Bücher lesen.
- Oder Sie lesen Nachrichten auf dem Handy.

**iQuando**  
Digital Solutions

Partner  
für Grundbildung  
und Ausbildungsförderung

**ifap**

FreiwilligenAgentur  
Syke

BRISMAUSEUM SYKE  
Museum des Landkreises Diepholz

proaktiv center  
EUROPEISCHE UNION

**IGEL**

Interessengemeinschaft  
Gesundes Leben e.V.

**dw**  
Delme-  
Werkstätten  
gGmbH

**vhs**  
Landkreis Diepholz

## Netzwerk Grundbildung im Landkreis Diepholz

**LEB** IHR BILDUNGSPARTNER

**jobcenter**  
im Landkreis Diepholz

Mehr  
Generationen  
Haus  
Wir leben Zukunft vor

Bibliotheken im  
Landkreis Diepholz

**WELTHAUS  
BARNSTORF**

**Diakonie**

**Bundesagentur für Arbeit**  
Agentur für Arbeit  
Nienburg - Verden

**MENTO**

# Angebote

Alle Angebote und Kurse sowie viele Informationen, Links und Materialien finden Sie auf unserem Padlet unter [https://padlet.com/RGZ\\_Diepholz](https://padlet.com/RGZ_Diepholz)

## Information/Vortrag Grundbildung

ca. 1 Stunde

Was ist Grundbildung? Betrifft mich, meine Familie oder meine Mitarbeitenden das auch? Welche Angebote gibt es in der Nähe?

»Ich habe meine Hand verletzt«.

## Escape Room

»Ich versteh' nur Bahnhof«

1,5 – 2 Stunden

Sie sind im Zug eingeschlafen und haben Ihr Ziel verpasst.

Nach dem Aufwachen finden Sie sich in einer Bahnhofshalle wieder und müssen irgendwie nach Hause kommen.

Der Ticket-Automat ist kaputt, den Fahrplan können Sie nicht lesen und das Service-Personal hilft auch nicht weiter...

Sie müssen Hinweise suchen, Codes knacken und Rätsel lösen – aber Vorsicht: Die Zeit läuft!

## Lesen und lesen lassen – Family Literacy

Bilderbuchprojekt – (Vor-)Leseförderung auf Tour

Lesen und Vorlesen fördern die Lernentwicklung von Kindern und können späteren Schwierigkeiten entgegenwirken.

(Vor-)Leseförderung

Wir besuchen Sie gern kostenfrei in Ihrer Einrichtung, Ihrer Mutter-Kind-Gruppe oder Ihrer Bibliothek. Sprechen Sie uns an!

»Das muss ich erst mit meiner Frau/ mit meinem Mann besprechen«.

## Sensibilisierungsschulung für Grundbildung

1,5 – 3 Stunden nach Bedarf

Angebot für Kollegien und Unternehmen: Welche Rolle spielt Grundbildung in meinem Arbeitsalltag?

Wie erkenne ich Grundbildungsbedarf?

Welche Angebote gibt es in meinem Wohnort?

## Schulung

»Einfache Sprache«

1-2 Stunden (Einführung)

Was sind die Unterschiede von schwieriger, einfacher und Leichter Sprache? Welche Regeln gibt es?

Lernen Sie komplexe Texte einfacher zu formulieren.

Für Informationstexte, Einladungen, Rundschreiben, Arbeitsanweisungen, ...

Betroffene schämen sich oftmals für Ihre Defizite. Sie entwickeln ein Leben lang Strategien, um unerkannt zu bleiben. Wir zeigen auf, woran Sie Betroffene erkennen und wie auch Sie helfen können!

»Ich habe meine Brille vergessen«.

## Übersetzungen in einfache Sprache

Sie verfassen Elternbriefe, Einladungsschreiben, Informationstexte?

Gerne helfen wir Ihnen bei der Übersetzung Ihrer Texte in einfache Sprache.

»Bevor ich das jetzt alles lese, sagen Sie mir doch, worum es geht«.

## Sie möchten sich ebenfalls für Grundbildung einsetzen?

Im Rahmen unserer Inhouse-Veranstaltungen werden Sie und Ihre Kolleginnen und Kollegen darin unterstützt, gering literalisierte Erwachsene zu erkennen, anzusprechen und zu beraten. Zudem erhalten Sie Informationen zu aktuellen Lernangeboten und weiteren Möglichkeiten.

Gerne kommen wir auch zu Ihnen oder bieten Ihnen eine Online-Veranstaltung an!

»Das fülle ich lieber zu Hause in Ruhe aus«.



**Beratung und Hilfe**

[grundbildung@vhs-diepholz.de](mailto:grundbildung@vhs-diepholz.de), Tel. 04242 976-4010

# Kurse

Die Teilnahme an Grundbildungsangeboten ist kostenfrei.

Gerne bieten wir einzelne Angebote nach Bedarf auch online an – bitte sprechen Sie uns an!

**Es gibt viele Kurse.**

**Sie sind für Erwachsene gemacht.**

- Es sind kleine Gruppen. Manchmal lernt man auch allein.
- Die Kurs-Leiter sind für jeden da.
- Sie lernen was Sie brauchen. Und was Sie möchten.
- Zum Beispiel Lesen. Oder Schreiben. Oder Rechnen.
- Oder wie Sie mit Geld umgehen.
- Oder wie Sie eine Wohnung im Internet suchen.
- Es gibt keine Prüfung.

Lesen und Schreiben

- Grundkurs Lesen und Schreiben – Abendkurs
- Grundbildung für den Beruf
- Wort-Café
- Wir spielen Deutsch

Rechnen

- eCoaching für Azubis, Berufsanfänger und Arbeitsuchende – Mathe und Physik

Meine Finanzen

- Meine Finanzen und ich

Mein Handy und mein Computer

- EDV-Grundkurs
- Grundkurs zum Umgang mit dem Computer. Für Anfänger und Fortgeschrittene. Delme-Werkstatt, Diepholz

Einfach digital!

- Offenes Angebot in Bassum und Gruppenangebot vor Ort

## Lesen und Schreiben

### Grundkurs Lesen und Schreiben – Abendkurs

Hier lernen Erwachsene Lesen und Schreiben. Sie lernen in kleinen Gruppen. Einstieg jederzeit möglich.

Weyhe-Leeste

Bildungszentrum, Henry-Wetjen-Platz 4  
Donnerstag 19:30 – 21:00 Uhr

### Grundbildung für den Beruf

**Einzel- und Gruppencoaching für Personen mit Lese- und Schreibproblemen**

Lesen und Schreiben müssen bei der Arbeit fast alle Personen. Dieser Kurs hilft Personen bei der Arbeit. Und vorher, damit sie arbeiten können. Einstieg jederzeit möglich.

Online und Syke, Waldstr. 3  
Freitag ab 09:30 Uhr



### Wort-Café

Sie möchten gerne Ihre Lese-, Rechen- und Schreibfähigkeiten verbessern? Im Wort-Café werden eigene Übungen für Sie erstellt und allein oder gemeinschaftlich gelöst.

Das Wort-Café richtet sich an deutschsprachige Personen, die Lesen, Schreiben, Rechnen oder Hören und Sprechen trainieren möchten.

Barnstorf

Mehrgenerationenhaus IGEL e. V.  
Dr. Rudolf Dunger Straße 1  
Termine vor Ort auf Anfrage,  
derzeit online.  
Einstieg jederzeit möglich!

### Wir spielen Deutsch

**Lesen, Schreiben, Sprechen – Spielen!**

Die Spiel-Gruppe ist ein gemütlicher Treffpunkt. Wir trinken Kaffee und spielen mit der deutschen Sprache. Gemeinsam üben wir dabei Lesen und Schreiben.

Die Spiel-Gruppe ist für alle, die gut Deutsch sprechen können, Freude am Spielen haben und besser Lesen und Schreiben möchten.

Wir freuen uns, wenn auch Sie in unsere Spiel-Gruppe kommen.

Barnstorf

Mehrgenerationenhaus IGEL e. V.  
Dr. Rudolf Dunger Straße 1  
jeden Mittwoch von 16:30 – 18:00 Uhr,

*Ich lerne - Lesen und schreiben*

*ich lerne lesen und schreiben*

*Ich lerne*

*lesen und schreiben*

## Rechnen

### eCoaching für Azubis, Berufsanfänger und Arbeitsuchende – Mathe und Physik

In Kooperation mit iQuando Digital Solutions GmbH

Für wen?

- Schülerinnen und Schüler ab Klasse 8
- Schulabgängerinnen und Schulabgänger
- Azubis
- Berufsanfängerinnen und Berufsanfänger
- Arbeitsuchende

Was lerne ich?

- Grundlagen Mathematik
- Grundlagen Physik
- Technische Physik
- Fertigungs- und Werkstofftechnik
- Elektrotechnik – Grundlagen

Jede/-r bekommt einen persönlichen Lernplan. Der Online-Kurs findet jeden Mittwoch in einer Video-Konferenz statt. Der Zugang zum Selbst-Lern-Programm ist jederzeit auch offline möglich. Das Menü gibt es in mehreren Sprachen.

Was brauche ich?

- eigene E-Mail-Adresse
- Computer, Laptop, Tablet oder Smartphone mit Internetzugang für das Programm
- Kamera, Headset/Mikrofon und Kopfhörer für den Kurstag

Online

Mittwoch, 18:00 Uhr  
Einstieg jederzeit möglich



## Meine Finanzen und ich

### Grundlegendes Wissen über Geld, Kredite und Versicherungen

In der Schule wird es nicht gelehrt, privat wird kaum darüber gesprochen. Dabei sind Finanzen und der verantwortungsvolle Umgang mit Geld für jeden von uns wichtig. In diesem Kurs geht es um die Basics des persönlichen Finanzwesens:

- Banken und Konten
- Sparen und Investieren
- Vermögenswirksame Leistungen und zusätzliche Altersvorsorge
- Versicherungen
- Kredite und Schulden

David Nordmann ist langjähriger Dozent, hauptberuflicher Personal- und Marketingleiter und bereichert seinen fundierten Erfahrungsschatz zum Thema Finanzen unter anderem durch die Mitgliedschaft in einem Börsenclub.

**Auch als Gruppen-Angebot für Schulklassen buchbar unter [grundbildung@vhs-diepholz.de](mailto:grundbildung@vhs-diepholz.de) oder Tel. 04242 976-4010.**

## Mein Handy und mein Computer

Sie möchten etwas lernen und finden keinen passenden Kurs?  
Melden Sie sich gern bei uns!

## Einfach digital!

### »Einfach digital!« – Hilfe und Beratung für Smartphone, Tablet und Co.

Sie benötigen Unterstützung bei Kaufberatung, Einrichtung oder der Nutzung Ihres Smartphones? Oder möchten Sie sich zu Datensicherheit an Ihrem Tablet beraten lassen? Wir helfen Ihnen gern weiter. Bringen Sie Ihr Gerät mit, dann klären wir Ihre Fragen direkt.

Mo, 04.09.23

Mo, 25.09.23

Mo, 06.11.23

Mo, 04.12.23

Jeweils von 16:00 – 17:30 Uhr.

Bassum

VHS, Am Petermoor 1 B

Kursnummer: 027500021

Anmeldung für einen oder mehrere Termine unter [grundbildung@vhs-diepholz.de](mailto:grundbildung@vhs-diepholz.de) oder Tel. 04242 976-4010

### »Einfach digital!« – Angebot vor Ort

Sie sind eine Gruppe von Personen, die Unterstützung im Umgang mit Smartphones und Tablets benötigt? Gerne kommen wir für eine Grundlagen-Schulung zu Ihnen ins Haus!

Anfragen unter [grundbildung@vhs-diepholz.de](mailto:grundbildung@vhs-diepholz.de), Tel. 04242 976-4010

Das Projekt »Einfach digital!« ist landesgefördert und für Sie kostenlos.



# Einfach digital!

# 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.



**Maïke Hundertmark**  
 Fachbereichsleitung  
 Tel. 04242 976-4138  
 maïke.hundertmark@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

## 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 35,00 € 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.

Bitte beachten Sie, dass es im Bereich Zweiter Bildungsweg keine Ermäßigungen gibt.

### Entgelte

Brückenkurse  
 25,00 €

Sekundarabschluss 1  
 Hauptschulabschluss 50,00 €

Sekundarabschluss 1  
 Realschulabschluss 100,00 €

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

### Entgelte für die Mitlernkurse

Sekundarstufe 1

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

Sekundarstufe 2

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

# Zweiter Bildungsweg

## Vorbereitung auf den Hauptschullehrgang: Brückenkurs

### Unterrichtsorte:

Bassum, Kursnummer: 00601017 und  
Diepholz, Kursnummer: 00601018

### Auskünfte und Beratung:

Maika Hundertmark, Tel. 04242 976-4138,

### Fächer:

Deutsch, Mathematik, Biologie –  
Englisch

Unterricht von Montag bis Mittwoch,  
08:30 – 11:45 Uhr

### Infoveranstaltungen:

16.08.2023, 12:00 Uhr in Diepholz  
17.08.2023, 11:00 in Bassum

## Schulabschlüsse

### Betriebliche Praktika

Die Konzeptionen der Tageshaupt- und Tagesrealschullehrgänge sowie der Abendrealschullehrgänge wurden aktualisiert und um freiwillige Praktika in verschiedenen ausgewählten Betrieben des Handwerks, des Handels und Verkehrs, der Dienstleistungs- und Versorgungsbranche oder bei Behörden oder sozialen Einrichtungen erweitert. Die Praktika werden im Rahmen des Unterrichtes im Fach Arbeit/Wirtschaft vorbereitet und betreut. Persönliche Interessen sowie individuelle Kompetenzen zu erkennen, den geeigneten Betrieb zu finden, betriebliche Abläufe verstehen zu lernen und viele andere Dinge mehr stehen dabei im Vordergrund bei der Vorbereitung auf die Praktika. Auch bei der Suche nach geeigneten Betrieben unterstützen alle Lehrkräfte die interessierten

Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Sie stehen während der Praktikumszeit für alle Fragen zur Verfügung. Nach gemeinsamer Vorbereitung im Unterricht werden die Erfahrungen in einer Berichtsmappe ausgewertet. Ziel ist es, die Anforderungen der Arbeitswelt kennenzulernen und vielfältige Erfahrungen am Arbeitsplatz und in der Berufswelt zu sammeln, die eine Aufnahme eines Ausbildungs- oder Beschäftigungsverhältnisses unterstützen.

Während des Praktikums gelten die Arbeitsregelungen des Betriebs, so dass andere Arbeitszeiten entstehen als während der Unterrichtszeit. Besondere Sicherheitsvorschriften und Verhaltensvorschriften im Betrieb müssen beachtet werden. Hierzu gibt es ebenso konkretere

Informationen im Fach Arbeit/Wirtschaft wie zu den ausgewählten Betrieben und ihren besonderen Mindestanforderungen.

### Mitlernkurse

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



## Tageshauptschulen

### Scholen

Reisende Werkschule

Deutsch, Mathe, Englisch, Erdkunde, Physik, Bio, Geschichte/Sozialkunde

Maike Hundertmark, Tel. 04242 976-4138

- 07.08.23 – 23.06.24  
Mo. – Fr., 09:15 – 12:45, 14:00 – 17:30 Uhr  
Infotermin: 08.08.23, 10:00 Uhr  
Kursnummer: M00601015

### Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B

Deutsch, Mathematik, Englisch, Erdkunde, Arbeit/Wirtschaft, Physik, Biologie, Geschichte/Sozialkunde. Projektarbeit, betriebliches Praktikum und selbstorganisiertes Lernen.

Maike Hundertmark, Tel. 04242 976-4138

- 04.09.23 – 23.06.24  
Mo. – Fr., 8:30 – 13:30 Uhr  
Infotermin: 17.08.23, 10:00 Uhr  
Kursnummer: 00601014

### Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstraße 11

Deutsch, Mathematik, Englisch, Erdkunde, Arbeit/Wirtschaft, Physik, Biologie, Geschichte/Sozialkunde. Projektarbeit, betriebliches Praktikum und selbstorganisiertes Lernen

Hinnerk Wähaus, Tel. 0151 16117571

- 04.09.23 – 23.06.24  
Mo. – Fr., 8:30 – 13:30 Uhr  
Infotermin: 16.08.23, 11:00 Uhr  
Kursnummer: 00601013

## Abendhauptschulen

### Diepholz oder Bassum

Deutsch, Mathematik, Englisch, Erdkunde, Arbeit/Wirtschaft, Physik, Biologie, Geschichte/Sozialkunde. Projektarbeit, betriebliches Praktikum und selbstorganisiertes Lernen

Hinnerk Wähaus, Tel. 0151 16117571

- 04.09.23 – 20.12.24  
Mo. – Do., 17:30 – 21:15 Uhr  
Infotermin: 16.08.23, 12:30 Uhr (Diepholz)  
Kursnummer: 00601011

## Tagesrealschulen

### Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B

Deutsch, Mathematik, Englisch, Erdkunde, Arbeit/Wirtschaft, Physik, Biologie, Geschichte/Sozialkunde. Projektarbeit, betriebliches Praktikum und selbstorganisiertes Lernen

Maike Hundertmark, Tel. 04242 976-4138

- 04.09.23 – 23.06.24  
Mo. – Fr., 8:30 – 13:30 Uhr  
Infotermin: 17.08.23, 10:00 Uhr  
Kursnummer: 00602013

### Scholen

Reisende Werkschule

Deutsch, Mathematik, Englisch, Biologie, Physik, Erdkunde, Geschichte/ Sozialkunde, Kunst

Maike Hundertmark, Tel. 04242 976-4138

- 07.08.23 – 23.06.24  
Mo. – Fr., 8:30 – 13:30 Uhr  
Infotermin: 08.08.23, 10:00 Uhr  
Kursnummer: M00602017

### Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstraße 11

Deutsch, Mathematik, Englisch, Erdkunde, Arbeit/Wirtschaft, Physik, Biologie, Geschichte/Sozialkunde. Projektarbeit, betriebliches Praktikum und selbstorganisiertes Lernen

Hinnerk Wähaus, Tel. 0151 16117571

- 04.09.23 – 23.06.24  
Mo. – Fr., 8:30 – 13:30 Uhr  
Infotermin: 16.08.23, 11:00 Uhr  
Kursnummer: 00602015

## Abendrealschulen

### Diepholz oder Bassum

Deutsch, Mathematik, Englisch, Geschichte, Arbeit/Wirtschaft, Erdkunde, Biologie, Chemie

Hinnerk Wähaus, Tel. 0151 16117571

- 04.09.23 – 02.07.25  
Mo. – Do., 17:30 – 21:15 Uhr  
Infotermin: 16.08.23, 12:30 Uhr (Diepholz)  
Kursnummer: 00602012

### Online-Kurs:

## Englisch – Vorbereitung auf den Realschulabschluss

### Wiederholung, Vertiefung und Festigung der Englischkenntnisse

Online-Anteile: dienstags und donnerstags, jeweils 17:30 – 19:00 Uhr.

Präsenz-Anteile: mittwochs: 18:00 – 20:15 Uhr, Kursort: Bassum, VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B.

Online in der vhs.cloud

[www.vhs.cloud](http://www.vhs.cloud)

Maria Elizabeth Dreyer

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 06.09.23, 18:00 Uhr

62 U-Tage, 145 U-Std., 65,00 € monatlich

Kursnummer: 00602000



## Erfolg hat drei Buchstaben: TUN

(Johann Wolfgang von Goethe)



# »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  
Für Teilnehmerinnen und Teilnehmer des 2. Bildungsweges (bis zum 25. Lebensjahr)

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

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

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

derung von Kindern aus Migrantenfamilien. Durch erweiterte Angebote von bis zu 6 Stunden Unterricht in der Woche wird gewährleistet, dass ein möglichst effektiver Einstieg für jedes neu in Deutschland ankommende Kind gelingt.

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

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



### Projektleitung

Maike Hundertmark

Tel. 04242 976-4138, 01577 8917256

maike.hundertmark@vhs-diepholz.de



### Projektverwaltung

Lydia Rau Tel. 04242 976-1925

lydia.rau@vhs-diepholz.de



### Projektverwaltung

Lisa Faller

Tel. 04242 976-1924

lisa.faller@vhs-diepholz.de



### Koordinatorin

Nicole Reimler

Tel. 04242 976-4082, 0176 47106394

nicole.reimler@vhs-diepholz.de



### Koordinatorin

Dorothee Seifert

Tel. 04242 976-4076, 0176 58945946

dorothee.seifert@vhs-diepholz.de



### Koordinatorin

Ulrike Lampa-Aufderheide

Tel. 04242 976-4084, 01578 7049737

ulrike.lampa-aufderheide@vhs-diepholz.de

# Basis-Qualifikation Pädagogik

## Weiterbildung: Zertifikatskurs für zukünftige Fachkräfte in der Lernförderung

Das Angebot richtet sich vornehmlich an pädagogische Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ohne Studium, die in VHS-Lernförderangeboten tätig werden wollen oder tätig sind und sich mit aktuellen Grundlagen der Schulpädagogik, fachdidaktischen Fragen, Erkenntnissen aus der Lerntheorie auseinandersetzen wollen.

Die auszubauenden Kompetenzen beinhalten die Entwicklung und Gestaltung von Lernunterstützung für diejenigen Schülerinnen und Schüler, für die von der Schule ein Förderbedarf festgestellt worden ist.

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

arbeiter befähigt, als Fachkräfte für die Lernförderung mit der Schule und mit den einzelnen Lehrerinnen und Lehrern zusammenzuarbeiten.

Durchgeführt werden die 11 einzelnen Module in Form von Wochenendseminaren von Freitag (4 UStd.) bis Samstag (8 UStd.). Der modulare Prozess wird organisiert in Form von unterschiedlichen fachlichen Inputs (Elemente theoretischer Vermitt-

lung, 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 Schüler
- Offene Fragen und Qualitätssicherung

## Basis-Qualifikation Pädagogik – Abschlusszertifikat »Fachkraft für Lernförderung«

mit den genannten Modulen. Auskunft, Beratung, Termine:

Maike Hundertmark, Tel. 04242 976-4138

### Bassum

Unterrichtszeiten:

Fr., 16:30 – 18:45 Uhr

Sa, 09:00 – 16:30 Uhr

132 U-Std., 340,00 €

Kursnummer: 00605091

Kursleitungen: Angelika Rullik, Wolfgang Raabe, Maria E. Dreyer

### Modul 6: Kommunikation, Konfliktmanagement

Fr, 18.08. – 19.08.23

Leitung: Maria E. Dreyer

### Modul 7: Förderbedarf Mathematik

Fr, 29.09. – Sa. 30.09.23

Leitung: Wolfgang Raabe

### Modul 8: Lernen, Entwicklung, Sozialisation

Fr, 13.10. – Sa. 14.10.23

Leitung: Angelika Rullik

### Modul 9: Biografiearbeit, Lernprozess, Lernstrategien

Fr, 03.11. – Sa. 04.11.23

Leitung: Angelika Rullik

### Modul 10: Reflexion – Selbstkonzept

Fr, 17.11. – Sa. 18.11.23

Leitung: Angelika Rullik / Maria E. Dreyer

### Modul 11: Abschlussprüfung

Fr, 08.12. – Sa. 09.12.23

Leitung: Maike Hundertmark, Wolfgang Raabe

**Beginn der nächsten Fortbildung im Februar 2024.**

## Basis-Qualifikation – Zusatzmodul Deutsch als Zweitsprache

### Modul 1

Einführung – Ausgangsbedingungen  
im DaZ-Unterricht

### Modul 2

Ausgangspunkt des Lernens unter  
Realsituation

### Modul 3

Rezeptive Fähigkeiten: Hören und Lesen

### Modul 4

Phonetik, Grammatik, Wortschatz

60 U-Std., 190,00 €

Kursnummer: 00605095

### Termine nach Anmeldung



## Flankierend zur Unterrichtstätigkeit in den Lernförderangeboten sind vorgesehen:

### • Kollegiale Beratung: Entlastung, Unterstützung, Vernetzung

Schülerinnen und Schüler in der BuT-Lernfördererfordern in fachlichen, emotionalen und sozialen Bereichen all Ihre Kraft? Dabei geben Sie »Ihr Bestes« und ? ... was bleibt dann für Sie?

Im beruflichen und privaten Spannungsfeld kommt es immer wieder zu belastenden Situationen und Fragen. Permanentes Agieren auf allen Ebenen können Sie an den Rand des Leistbaren bringen. Oft fühlen Sie sich mit diesen Herausforderungen allein. Als freiberufliche Lernförderkraft können Sie leicht an Ihre Grenzen gelangen.

- Wo sind diese, Ihre Grenzen?
- Fehlt Ihnen die Vernetzung unter den Lernförderkräften?
- Empfinden Sie die geringen Informationen über die Kinder und deren Situation als Mangel, der Ihre Arbeit belastet?
- Haben Sie zeitweise das Gefühl, es müsste im Lernförderunterricht besser laufen, Sie wissen aber nicht, was genau geändert werden sollte?
- Gehen Sie manchmal nicht zufrieden nach dem Unterricht nach Hause?

### Termine (jeweils 19:00 – 21:15 Uhr)

22.08.23

28.08.23

26.09.23

10.10.23

Etwas muss es doch geben, dies zu ändern!

Kollegiale Beratung in einem unter der Schweigepflicht arbeitendem Gruppenrahmen ermöglicht viel Entwicklung und dient der Entlastung. Für problematische Situationen, Hilfslosigkeit, Themen aus der Praxis, werden verschiedene Lösungsoptionen gemeinsam entwickelt.

Ziel der Beratungsgruppe ist es: Sie zu stärken und Ihnen Ihre Kraft zurückzugeben, Sicherheit zu vermitteln, Sie zum Austausch anzuregen, Problemlösungen gemeinsam zu erarbeiten und zu implementieren.

Ein achtsamer Umgang mit Ihren Wünschen und Erwartungen steht im Mittelpunkt und eine gesunde, sensible Stabilität soll dabei das gemeinsame Ziel sein.

### Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B  
Wolfgang Raabe  
Kursnummer: 00605016

### Online-Kurs:

## Englisch – Vorbereitung auf den Realschulabschluss

### Wiederholung, Vertiefung und Festigung der Englischkenntnisse

Online-Anteile: dienstags und donnerstags, jeweils 17:30 – 19:00 Uhr.

Präsenz-Anteile: mittwochs: 18:00 – 20:15 Uhr, Kursort: Bassum, VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B.

Online in der vhs.cloud

www.vhs.cloud

Maria Elizabeth Dreyer

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 06.09.23, 18:00 Uhr

62 U-Tage, 145 U-Std., 65,00 € monatlich

Kursnummer: 00602000



# Studieren ohne Abitur

## Hochschulen öffnen sich für neue Zielgruppen durch spezielle Studienangebote für Berufstätige

Erleichterung von Übergängen zwischen beruflicher und Hochschulbildung durch Anrechnung von Kompetenzen

### Einbindung von Angeboten aus der Erwachsenenbildung oder »Geben Sie Ihrem Job mehr Gehalt«

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

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

Gegenwärtig werden Verfahren entworfen, die es erlauben, im Beruf und anderen Lebensbereichen erworbene Kompetenzen den spezifischen Studieninhalten

zuzuordnen und vergleichbar zu machen. So werden Möglichkeiten der Anerkennung dieser Kompetenzen auf das angestrebte Studium geschaffen.

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

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

### Der neue Weg zum Studium ...

... besteht aus einer großen Anzahl von Angeboten, die mit unterschiedlichen Themen zur Vorbereitung auf das Studium zu ganz unterschiedlichen Zeiten unterbreitet werden. Als in sich geschlossene Veranstaltungen zu einem Thema umfassen sie etwa 30 bis 50 Unterrichtsstunden. Die in den Modulen zu erwerbenden Kompetenzen werden mit einem von den Hochschulen

anerkannten Zertifikat bescheinigt und lassen sich je nach Studienfach an den Hochschulen auf das Studium anrechnen. Mit diesen Modulen kann man sich also fit für das Studium machen.

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

### Informationsveranstaltung

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

Diese Fragen beantwortet Ihnen gerne:

Maria Goldberg, Koordinatorin »Offene Hochschule«, Universität Vechta

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

Alle Angebote der Servicestelle Offenen Hochschule finden Sie im Internet unter <https://ohn-kursportal.de> und <http://www.uni-vechta.de/weiterbildung/offene-hochschule/>

Unsere Empfehlung: Lassen Sie sich individuell beraten, vereinbaren Sie einen Termin mit Maike Hundertmark, Tel. 04242 976-4138.

Individuelle Beratung: Maria Goldberg, Tel. 04441 15166, [maria.goldberg@uni-vechta.de](mailto:maria.goldberg@uni-vechta.de)

# Bildungsurlaub – Bildungszeit



»... 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 Bildungsurlaubsgesetz als auch nach dem Bremischen Bildungszeitgesetz anerkannt.

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

## Übersicht

## Seite

### August

Else Lasker-Schüler in Wuppertal  
Mo, 28.08.23 131

Das Apple iPad als Laptop-Alternative  
Mo, 28.08.23 135

### September

Office 2019  
Mo, 11.09.23 134

Kultur- und Naturschutz auf Hallig Hooge  
So, 17.09.23 130

Amrum – Insel im Nationalpark  
So, 24.09.23 130

Deutsche Gebärdensprache 1  
Mo, 25.09.23 133

Apple MacBook oder iMac – Komplettkurs  
Mo, 25.09.23 134, 135

Adobe Lightroom Classic  
Di, 25.09.23 135

### Oktober

Von der Liebesheirat zur Zwangsehe?  
Mo, 02.10.23 129

The Joy of English B1/B1+  
Mo, 09.10.23 133

Excel-Aufbaukurs  
Mo, 09.10.23 137

Ruhepunkte – Hilfen gegen Stress im Berufsalltag  
Mo, 16.10.23 131

Entspannung in mir  
Mo, 16.10.23 132

Innere Balance und Stressminderung  
Mo, 16.10.23 132

Französisch einmal anders lernen – A1  
Mo, 16.10.23 133

Digitalisierung in Buchhaltung und Lohnabrechnung  
Mo, 23.10.23 138

### November / Dezember

Wenn ich erst einmal im Ruhestand bin  
Mo, 06.11.23 134

Das Apple iPad als Laptop-Alternative  
Mo, 06.11.23 135

SAP R/3 – Einsatzmöglichkeiten einer betriebswirtschaftlichen Software  
Mo, 06.11.23 136

Kontakte und Kundenbeziehungen intensivieren  
Di, 07.11.23 134

Verhalten und Kommunikation in schwierigen Situationen  
Mo, 08.11.23 137

Die Kraft der Achtsamkeit  
Mo, 13.11.23 132

WORD und EXCEL im Büroalltag  
Mo, 13.11.23 134

Lösungsorientierter Umgang mit Stress: mit dem LoUmS-Konzept ©  
Mo, 13.11.23 137

Stressabbau im Berufsalltag  
Mo, 20.11.23 131

Integration von DATEV-Lösungen  
Mo, 20.11.23 138

Immer fremder im eigenen Land?  
Mo, 04.12.23 130

Geschäftsprozesse mit SAP R/3 in Logistik und Rechnungswesen  
Mo, 04.12.23 138

Apple MacBook oder iMac – Aufbaukurs »Die Apple Programme«  
Mo, 11.12.23 135

## 2024

Digitale Bildbearbeitung	
Mo, 08.01.24	136
Stressabbau im Berufsalltag	
Mo, 20.11.23	131
Stressabbewältigung und Rückenstärkung	
Frühjahr 2024	132

# Gesellschaft

Für die folgenden Bildungsurlaube mit Heinrich Warneke gilt:

Veranstaltungsort: Berlin, Europäische Akademie, Bismarckallee 46 – 48

Jeweils 5 U-Tage, 38 U-Std., 450,00 €, Übernachtung DZ inkl. Frühstück; EZ-Zuschlag: 80,00 €.. Seminar ohne Übernachtung und Frühstück 265,00 €.

Keine Ermäßigung möglich.

Zum Zwecke der Rechnungserstellung leiten wir Ihre Anmeldedaten an unseren Kooperationspartner die Europäische Akademie Berlin, Bismarckallee 46/48 in Berlin weiter.

Die Verpflegung wie im Programm vermerkt, Eintrittsgelder, die Transferkosten innerhalb des Programms in Berlin und eine umfangreiche Tagungsmappe sind im Teilnahmebeitrag enthalten. Die An- und Abreise nach bzw. von Berlin erfolgt auf eigene Kosten.

## Von der Liebesheirat zur Zwangsehe?

### Deutschland und Europa nach der Wiedervereinigung

2020 feiern Deutschland und ganz Europa 30 Jahre Deutsche Einheit. Das Ende des Kalten Krieges in den 80er Jahren des letzten Jahrhunderts öffnete den Weg nicht nur für die Wiedervereinigung von BRD und DDR, sondern auch für das Zusammenwachsen Europas.

Doch drei Jahrzehnte später ziehen Politiker und Bürger/-innen in Ost und West eine mehr als ernüchterte Bilanz. Warum verläuft die Integration so unbefriedigend? Worauf beruhen die offensichtlich noch immer vorhandenen Unterschiede, etwa wenn es um die Migrationspolitik oder den Wahlerfolg rechtspopulistischer Parteien geht?

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

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

Heinrich Warneke

Mo, 02. – Fr, 06.10.23, 14:00 Uhr

Kursnummer: 00102001



East Side Gallery. Foto: pixabay.com

## Immer fremder im eigenen Land?

### Jüdisches Leben in Deutschland

»Die Juden reden zu viel über den Holocaust.« Einer Studie des Jüdischen Weltkongresses zufolge stimmen vier von zehn Deutschen dieser Aussage zu. Über 75 Jahre nach der Befreiung des NS-Vernichtungslagers Auschwitz stellt sich damit die beunruhigende Frage: War der Anschlag auf die Synagoge in Halle im Oktober 2019 vielleicht viel weniger eine Einzeltat als bisher gedacht? Sind die Deutschen vielleicht tatsächlich schon wieder anfällig für jenen Antisemitismus, der von den Nationalsozialisten zur verbrecherischen Staatsideologie erhoben wurde, dessen Wurzel aber viel weiter zurückreichen?

Seit über 1700 Jahren leben Juden auf dem heutigen deutschen Staatsgebiet. Ein wirklich nachbarschaftliches Verhältnis mit der christlichen Majorität blieb jedoch über Jahrhunderte die Ausnahme. Weder die Aufklärung noch die zunehmende Säkularisierung der Gesellschaft beseitigte die teils aberwitzigen Vorurteile und Stereotypen, die über »die Juden« grassierten. Und das die Weimarer Republik den jüdischen Bürger/-innen schließlich endlich die volle rechtliche Gleichstellung gewährte, schützte sie nur wenig später nicht davor, vor den Augen der deutschen Öffentlichkeit systematisch deportiert, gefoltert und ermordet zu werden. Wie leben Juden und Jüdinnen in Deutschland heute? Inwieweit sind sie in die deutsche Gesellschaft integriert und haben sie sich eine eigene Identität bewahrt?

Wie kann und soll die Erinnerung an den Holocaust bewahrt werden? Und wie können wir Deutschland gerade in Zeiten großer Migrationsbewegungen zu einem Land machen, das resistent gegen die religiös motivierte Ausgrenzung bestimmter Bevölkerungsgruppen ist und Heimat für Gläubige aller Religionen bietet?

Diese Fragen stehen im Mittelpunkt eines generationsübergreifenden Bildungsseminars mit Besuchen vor Ort und Zeitzeugengesprächen.

Heinrich Warneke

Mo, 04. – Fr, 08.12.23, 14:00 Uhr  
Kursnummer: 00102002

## 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. Eigene Anreise; schriftliche Anmeldung.

### Hallig Hooge, Backenswarf

Tom Ben Guisard

So, 17.09., 18:00 Uhr – Fr, 22.09.23

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

EZ-Zuschlag: 60,00 €

Kursnummer: 00104002

## Bildungsurlaubs-Broschüre

Wir haben wieder eine Broschüre mit allen Angeboten für das Jahr 2023 herausgegeben. Sie können diese bei uns anfordern oder aus dem Internet herunterladen.

Tel. 04242 976-4444

vhs@vhs-diepholz.de

www.vhs-diepholz.de

## Amrum – Insel im Nationalpark

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

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

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

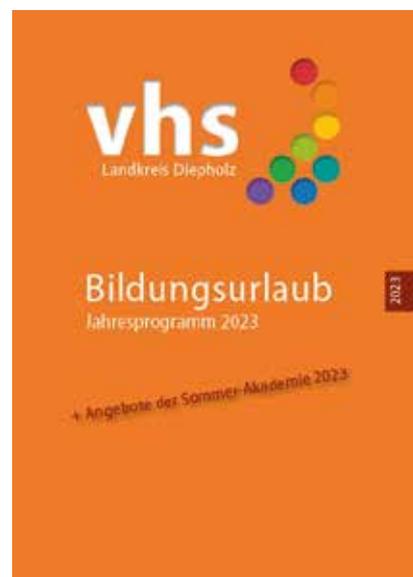
### Amrum, Seminarhaus Eckart

Tom Ben Guisard

So, 24.09., 18:00 Uhr – Fr, 29.09.23

5 U-Tage, 515,00 €, im DZ inkl. Frühstück und Lunchpaket; EZ-Zuschlag 50,00 €; mit Etageduschen

Kursnummer: 00104001



## Kultur

### Else Lasker-Schüler in Wuppertal

#### Täler von unsagbarem Glück und schwarzem Glühen

»Deine Seele, die die meine liebet/ Ist verwirrt mit ihr im Teppichtibet [...]«. So beginnt eines der berühmtesten Gedichte der so exzentrischen wie mutigen Dichterin Else Lasker-Schüler. Die ersten 25 Jahre ihres Lebens verbrachte sie in ihrer Geburtsstadt Wuppertal-Elberfeld, an die sie sich 1913 folgendermaßen erinnert: »Ich bin in Elberfeld an der Wupper in der Stadt der Schieferdächer. Hohe Ziegelschornsteine steigen, rote Schlangen, herrisch zur Höhe, ihr Hauch vergiftet die Luft. [...] Aber ich bin verliebt in meine zahnbröckelnde Stadt, wo brüchige Treppen so hoch aufsteigen, unvermutet in einen süßen Garten, oder geheimnisvoll in ein dunkleres Viertel der Stadt.« Bereits 1909 hatte die Autorin ihre Heimatstadt im Miliodrama »Die Wupper« porträtiert. Hier liegen die Wurzeln ihrer schöpferischen Phantasie, die später so wundersame Rollen wie die des Tino von Bagdad und des Prinzen Jussuf von Theben hervorbringen wird. In der Berliner Bohème wie später im Züricher und Jerusalemer Exil schuf sich Else Lasker-Schüler, die Gottfried Benn für die größte Dichterin Deutschlands hielt, eine eigene Welt. Ihre bekannteste Gedichtsammlung »Mein blaues Klavier« erschien zwei Jahre vor ihrem Tod und fasziniert bis heute.

#### Wuppertal

CVJM Bildungsstätte Bundeshöhe

Ina Düking

Mo, 28.08. – 01.09.23

530,00 € inkl. VP im DZ; EZ-Zuschlag: 80,00 €

Kursnummer: 00200002



Fotos: wikipedia

## Gesundheit

### Ruhepunkte – Hilfen gegen Stress im Berufsalltag

Stress ist ein sehr vielschichtiges Geschehen und ist auf mehreren Ebenen gleichzeitig anzutreffen: auf der körperlichen, der psychischen und der sozialen Ebene. Ob Stress schädigend wirkt oder nicht, hängt von der Fähigkeit des Organismus ab, sich den Stressoren anpassen zu können. Verschiedene Entspannungsverfahren, Konzentrations-, Atem- und Körperübungen, psychologische Techniken der Stressreduktion und Methoden den Alltag im Umgang mit Anderen »stressfreier« zu meistern, sind in diesem Seminar zu einem ganzheitlichen Konzept integriert. Ruhepunkte bewusst in den Alltag einzubauen, verringert Stress und vitalisiert Körper, Geist und Seele. Dieses Seminar soll Sie befähigen, nach Stressbelastungen schneller wieder ins innere Gleichgewicht zurückzukommen, das Körpergefühl und Wohlbefinden zu stärken.

Die Anerkennung auf Bildungsurlaub/-zeit ist in Bremen für Vollbeschäftigte und in Niedersachsen für Teilzeitbeschäftigte, deren Arbeitszeit bis zur Hälfte eines/einer entsprechend Vollbeschäftigten beträgt (§ 2 Abs. 1 DVO-NBildUG). Für diese Veranstaltung sind Bildungsurlaub (Nds.) und Bildungszeit (HB) beantragt.

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

#### Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1

Dr. Jutta Ehlers

Anmeldung bis 08.09.2023

Mo, 16. – 20.10.23, 09:00 Uhr

5 U-Tage, 30 U-Std., 138,00 €, Kleingruppe: 158,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 240,00 €

Kursnummer: 00301011

### Stressabbau im Berufs- alltag – Gesundheitsprä- vention durch bewusste Wahrnehmung des Rückens im Arbeitsalltag

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

Für diese Veranstaltung sind Bildungsurlaub (Nds.) und Bildungszeit (HB) beantragt.

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

#### Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1

Andrea Barth

Anmeldung bis 13.10.2023

Mo, 20. – 24.11.23, 09:00 Uhr

5 U-Tage, 40 U-Std., 160,00 €, Kleingruppe: 185,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 260,00 €

Kursnummer: 00301014

#### Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1

Andrea Barth

Anmeldung bis 13.10.2023

Mo, 08. – 12.01.24, 09:00 Uhr

5 U-Tage, 40 U-Std., 160,00 €, Kleingruppe: 185,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 260,00 €

Kursnummer: 00301016

## Innere Balance und Stressminderung durch Achtsamkeit

Optimale berufliche Leistung, erfüllte und selbstbestimmte private Lebensgestaltung, ohne krank zu werden, ohne Verlust an Freude und Entfaltungskraft, persönlich nicht »unter die Räder« zu kommen oder berufliche Anerkennung: Manchmal begegnet uns unser Leben – die Verbindung von Privatem und Beruflichem – das Alltagsleben schlechthin als Spagat – manchmal als grenzenloses Schwimmen. Darin die Balance zu finden und zu halten, um an Leib und Seele gesund zu bleiben, ist Thema und Beschäftigung in dieser Woche. Unterstützend werden kleine Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen aus dem Qigong angeboten. Die Anerkennung auf Bildungsurlaub/-zeit ist in Bremen für Vollbeschäftigte und in Niedersachsen für Teilzeitbeschäftigte, deren Arbeitszeit bis zur Hälfte eines/einer entsprechend Vollbeschäftigten beträgt (§ 2 Abs. 1 DVO-NBildUG). Für diese Veranstaltung sind Bildungsurlaub (Nds.) und Bildungszeit (HB) beantragt. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, ein Kissen, eine Decke und warme, rutschfeste Socken sowie Proviant/Getränke und Schreibmaterial.

### Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B  
 Jutta Berms  
 Anmeldung bis 08.09.2023  
 Mo, 16. – Fr, 20.10.23, 09:00 Uhr  
 5 U-Tage, 30 U-Std., 120,00 €, Kleingruppe:  
 148,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 215,00 €  
 Kursnummer: 00301015

## Stressbewältigung und Rückenstärkung

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

Rücken und Entspannungsmomente den Lernprozess.

Dieser Bildungsurlaub soll ab Herbst 2023 ins Programm aufgenommen werden.

Eine Anerkennung für Niedersachsen und Bremen gem. der Bildungsurlaubsgesetze wird angestrebt. Bei Interesse verfolgen Sie die Kursentwicklung gern online auf der Homepage.

Angebot für Frühjahr 2024

### Weyhe

Irene Brecklinghaus  
 Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
 Frühjahr 2024  
 5 U-Tage, 36 U-Std., 142,00 €, Kleingruppe:  
 152,00 €  
 Kursnummer: 000301010

## Entspannung in mir – Entspannung im Miteinander

In dieser Bildungszeit lernen wir, wie Stress sich auf unsere körperliche und mentale Gesundheit auswirkt. Auch erfahren wir, wie durch Stress die Kommunikation in der Familie oder am Arbeitsplatz belastet wird.

Wir erforschen unsere eigene Stressbelastung und lernen Wege, diese zu reduzieren. Zudem entwickeln wir ein Verständnis für die Fallstricke in der Kommunikation in der Familie und am Arbeitsplatz. Und wir lernen, neue Wege zu gehen. Ziel dieser Bildungszeit ist neben der Stressreduktion, dass wir am Ende einen Werkzeugkoffer zur Hand haben, mit dem wir uns selbst (und unser Gegenüber) besser verstehen. Wir sind in der Lage, Konflikte friedvoll zu lösen und ein entspanntes, gesundes Miteinander wird möglich. Ihre Kursleiterin ist Kommunikationswirtin, Gestalttherapeutin und seit Jahren erfolgreiche Yogalehrerin in der VHS im Landkreis Diepholz. Sie ist seit über 20 Jahren in der psychosozialen Beratung von Einzelpersonen, Paaren und Familiensystemen tätig.

### Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a  
 Renate Klingspor  
 Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
 Mo, 16. – Fr, 20.10.23, 09:00 Uhr  
 5 U-Tage, 32 U-Std., entgeltfrei  
 Kursnummer: 00301020

## Die Kraft der Achtsamkeit im Beruf

Die Arbeitswelt verändert sich stetig und somit steigt der Druck, sich nahezu täglich mit neuen Situationen auseinanderzusetzen. In sich wandelnden Arbeitssettings werden von Ihnen Flexibilität, schnelles Umdenken oder auch tägliches Erlernen neuer Methoden der Zusammenarbeit erwartet. Wie schaffen Sie es, dem Stand zu halten? Wie bleiben Sie mit sich verbunden? Wenn Sie sich das auch fragen, dann ist es Zeit für ‚Mindful Business‘. Doch wie kann die Einbindung von Achtsamkeit und Meditation im Beruf gelingen? In diesem Bildungsurlaub wird das Verständnis für bewusstes Arbeiten vermittelt.

Gemeinsam entwickeln wir Strategien für mehr Wohlbefinden und ein gutes Miteinander am Arbeitsplatz. Die TeilnehmerInnen lernen verschiedene Bewegungsübungen, Meditationstechniken und Tools für Mikro-Pausen für einen leichteren, erfüllteren Berufsalltag kennen, um diese in Ihre berufliche Handlungskompetenz einfließen zu lassen.

Die Anerkennung als Bildungsurlaub in Niedersachsen und Bildungszeit in Bremen wird angestrebt.

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

### Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a  
 Sandra Lund  
 Anmeldung bis 29.09.2023  
 Mo, 13. – Fr, 18.11.23, 08:30 Uhr  
 5 U-Tage, 36 U-Std., 150,00 €, Kleingruppe:  
 190,00 €  
 Keine Ermäßigung möglich  
 Kursnummer: 00301010



# Sprachen

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

Weitere Beratung erhalten Sie unter Tel. 04242 976-4009.

## Deutsche Gebärdensprache 1

Gebärdensprache lernen – das kann jeder bei uns. Viele Menschen, die sich erstmals mit dem Thema Gebärdensprache auseinandersetzen, sind überrascht zu erfahren, dass jedes Land seine eigene Gebärdensprache besitzt. Erfahren sie dann, dass es sogar innerhalb eines Landes unterschiedliche Dialekte gibt, wächst das Erstaunen noch mehr. Aber genauso wie nicht alle Lautsprachen gleich sind, sind es die Gebärdensprachen auch nicht. Es sind natürlich gewachsene Sprachen, die sich mit den Menschen und den umgebenden sozialen Bedingungen entwickelt haben und ständig weiterentwickeln. Sie möchten die Gebärdensprache erlernen, haben bisher aber keine Vorkenntnisse? Dann sind Sie hier genau richtig. In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der visuellen, non-verbalen Kommunikation. Körpersprache, Mimik und Fingeralphabet bilden dabei die Schwerpunkte. Die Dozentin ist gehörlos, die Gebärdensprache ist ihre Muttersprache.

### Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B  
Doris Geist  
Anmeldung bis 14.08.2023  
Mo., 25. – Fr., 29.09.2023, 09:00 Uhr  
5 U-Tage, 30 U-Std., 150,00 €, Kleingruppe: 160,00 €, Kleinstgruppe: 200,00 € inkl. Pausenkaffee, zzgl. 8,00 € Materialkosten  
Kursnummer: 00426006

## The Joy of English B1/B1+

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

- discussing what's going on in the world
- practicing normal everyday language
- using figurative speech to add zest to your speaking
- talking about numbers and trends
- giving directions, describing processes
- enjoying small talk

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

### Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a  
Jacqueline Schneider  
Anmeldung bis 28.08.2023  
Mo, 09. – Fr, 13.10.23, 10:30 Uhr  
5 U-Tage, 32 U-Std., 148,50 €, Kleingruppe: 158,50 €, Kleinstgruppe: 198,50 € inkl. Begleitmaterial und Pausenkaffee  
Kursnummer: 00406006

## Französisch einmal anders lernen – A1

Die französische Sprache in Theorie und Praxis erleben – in Alltagssituationen hören, sprechen, lesen und schreiben! In einer Kombination aus theoretischen und praktischen Anwendungen erwerben Sie erste Sprachkenntnisse, um sich u. a. im Alltag, im Restaurant, im Hotel, beim Einkauf oder bei Behörden zurechtzufinden. Keine Französischkenntnisse erforderlich.

### Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1  
Ines Prade  
Anmeldung bis 03.09.2023  
Mo, 16. – Fr, 20.10.23, 09:00 Uhr  
5 U-Tage, 32 U-Std., 148,50 €, Kleingruppe: 158,50 €, Kleinstgruppe: 198,50 € inkl. Begleitmaterial und Pausenkaffee; zzgl. Kosten für Exkursion und Essen  
Kursnummer: 00408001

# Computer & Co.

## Kontakte und Kundenbeziehungen intensivieren

### Umgang mit anforderungsreichen oder schwierigen Gesprächspartnern

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

#### Bassum

VHS im Bahnhof, Bahnhof 1

Kirsten S. Warnken

Anmeldung bis 04.10.2023

Di, 07.11.23, 09:00 Uhr

4 U-Tage, 32 U-Std., 138,00 €, Kleingruppe:

148,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6): 160,00 €

inklusive Pausenkaffee

Kursnummer: 00500003

## Wenn ich erst einmal im (Un-)Ruhestand bin ...

### Vorbereitung auf den Ruhestand

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

Unterrichtszeiten:

Mo. – Mi., jeweils 09:00 – 16:00 Uhr.

#### Bassum

Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a

Andrea Hödebeck-Höfig

Anmeldung bis 20.09.2023

Mo, 06.11.23, 09:00 Uhr

3 U-Tage, 24 U-Std., 210,00 €, Kleingruppe:

220,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6): 280,00 €

inkl. Mittagessen und Pausenkaffee

Kursnummer: 00500002

## Office

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

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

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

**Outlook:** E-Mailing, Kontakte und Adressbuch verwalten, verwenden von Signaturen, Umgang mit dem Kalender.

Teilnahme-Voraussetzung: Kenntnisse des Betriebssystems Windows (speichern, öffnen und löschen von Dateien, Ordner anlegen) und sicherer Umgang mit Tastatur und Maus.

Unterrichtstage:

Mo. – Do., jeweils 09:00 – 16:00 Uhr.

#### Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B

Katrin Wiemers

Anmeldung bis 09.08.2023

Mo, 11.09.23, 09:00 Uhr

4 U-Tage, 32 U-Std., 170,00 €, Kleingruppe:

180,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6): 207,00 €

inkl. Pausenkaffee

Kursnummer: 00502037

## WORD und EXCEL im Büroalltag

### Office

#### Word:

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

- Dokumentvorlagen erstellen und benutzen
- Tabellen erstellen und bearbeiten

#### Excel:

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

#### Word und Excel:

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

Teilnahme-Voraussetzung: Windows- und Word-Grundkenntnisse

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

#### Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a

Rainer Wieben

Anmeldung bis 11.10.2023

Mo, 13.11.23, 08:30 Uhr

5 U-Tage, 40 U-Std., 174,00 €, Kleingruppe:

184,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6): 214,00 €

inkl. Pausenkaffee

Kursnummer: 00502031

## Apple MacBook oder iMac

### Komplettkurs für Ein- und Umsteiger

Steigen Sie ein in die Apple-Welt und lernen Sie Ihr MacBook oder Ihren iMac von Grund auf richtig kennen. In diesem Bildungsurlaub erlernen Sie den Umgang mit dem Apple-Betriebssystem macOS und das effiziente Arbeiten mit allen wichtigen, vorinstallierten Programmen, wie z.B. Mail, Kontakte, Kalender, Safari, Fotos, Pages, Numbers etc. Ebenso erfahren Sie alles über die Funktionsweise des Finders, die optimale Dateiverwaltung, Datensicherung mit TimeMachine, Kaufen, Laden und Installieren von Programmen, wichtige Systemeinstellungen, Virenschutz und Sicherheit sowie Windows-Kompatibilität und die Nutzung von Office-Programmen. Nach diesem Bildungsurlaub sind Sie in der Lage, Ihren Mac in allen gängigen Anwendungsbereichen sicher und effizient zu nutzen.

Voraussetzungen: allgemeine Computer-Grundkenntnisse.





Unterrichtszeiten:

Mo. – Do., jeweils 08:30 – 15:15 Uhr.  
Bitte das eigene Apple MacBook / iMac  
(Betriebssystem macOS 10.12 High Sierra  
oder neuer) mitbringen.  
Ggf. zzgl. Kosten für E-Publikation (9,99 €)  
oder Buch (29,95€), sofern gewünscht

#### Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B  
Martin Nittscher  
Anmeldung bis 23.08.2023  
Mo, 25.09.23, 08:30 Uhr  
4 U-Tage, 32 U-Std., 160,00 €, Kleingruppe:  
170,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6): 195,00 €  
inkl. Pausenkaffee  
Kursnummer: 00501005

## Das Apple iPad als Laptop-Alternative

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

Voraussetzungen: Grundkenntnisse im  
Umgang mit dem iPad.  
Jeweils: Mo – Do, 08:30 – 15:15 Uhr.  
Bitte das eigene iPad (Betriebssystem iOS  
12 oder neuer) mitbringen.  
Ggf. zzgl. Kosten für E-Publikation (7,99€)  
oder Buch (19,95 €), sofern gewünscht.

#### Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B  
Martin Nittscher  
Anmeldung bis 26.07.2023  
Mo, 28.08.23, 08:30 Uhr  
4 U-Tage, 32 U-Std., 160,00 €, Kleingruppe:  
170,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6): 195,00 €  
inkl. Pausenkaffee  
Kursnummer: M00501006

#### Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B  
Martin Nittscher  
Anmeldung bis 04.10.2023  
Mo, 06.11.23, 08:30 Uhr  
4 U-Tage, 32 U-Std., 160,00 €, Kleingruppe:  
170,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6): 195,00 €  
inkl. Pausenkaffee  
Kursnummer: 00501007

## Apple MacBook oder iMac

### Aufbaukurs »Die Apple Programme«

Sie beherrschen schon alle Grundfunktio-  
nen Ihres MacBook oder iMac, aber der  
Umgang mit den Apple eigenen Office-  
und Medien-Programmen fällt Ihnen noch  
schwer und auch das Zusammenspiel mit  
iCloud ist Ihnen noch nicht ganz klar? In  
diesem Bildungsurlaub lernen Sie die  
Apple eigenen Office-Anwendungen  
Pages, Numbers und Keynote intensiv  
kennen. Dabei wird auch das Zusammen-  
spiel mit der iCloud bzw. iCloud Drive  
unter die Lupe genommen. Außerdem zei-  
gen wir Ihnen, wie man mit der Fotos-App  
seine Bilder perfekt in den Griff bekommt,  
wie man Musik und andere Medien opti-  
mal verwalten kann und wie man mit iMo-  
vie in wenigen Schritten einen eigenen  
Film oder eine Diashow erstellt. Zahlreiche  
Profi-Tipps für die richtigen Einstellungen  
und Empfehlungen für hilfreiche und wei-  
terführende Programme runden den Kurs-  
inhalt ab. Nach dem Bildungsurlaub sind  
Sie in der Lage, alle wichtigen Apple  
Anwendungen und iCloud Drive sicher  
und effizient zu nutzen.

Voraussetzungen: Mac-Grundkenntnis-  
se gem. »Komplettkurs für Ein- und Umstei-  
ger« sowie installiertes Pages, Numbers,  
Keynote, iMovie  
Unterrichtszeiten: Mo – Do, jeweils 08:30 –  
15:15 Uhr.

Bitte das eigene Apple MacBook / iMac  
(Betriebssystem macOS 10.12 High Sierra  
oder neuer) mitbringen.  
Ggf. zzgl. Kosten für E-Publikation (9,99 €)  
oder Buch (29,95 €), sofern gewünscht

#### Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B  
Martin Nittscher  
Anmeldung bis 08.11.2023  
Mo, 11.12.23, 08:30 Uhr  
4 U-Tage, 32 U-Std., 160,00 €, Kleingruppe:  
170,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6): 195,00 €  
inkl. Pausenkaffee  
Kursnummer: 00501004

## Adobe Lightroom Classic

Adobes leistungsstarke Bildverwaltungs- und  
Bildbearbeitungssoftware bietet unter einer  
Oberfläche alle Funktionen, die Fotografen  
für die Archivierung und Optimierung ihrer  
digitalen Bilder benötigen. Dieser Kurs soll  
Ein- und Umsteigern von »konventioneller«  
Bildbearbeitungssoftware auf Lightroom hel-  
fen, sich an eine völlig andere Handhabung  
von Dateien zu gewöhnen und die Software  
effektiv und geradlinig zu benutzen.

Auch der Export der Fotos für verschiedene  
Anwendungen wie Internet oder Fotobuch  
ist einfach und elegant gelöst.

Der Schwerpunkt des Bildungsurlaubs wird  
auf den Modulen »Bibliothek« und »Entwi-  
ckeln« liegen. – Themen:

- Lightroom vs. konventionelle Bildbearbei-  
tungssoftware – wo sind die Unterschiede?
- Der Lightroom Katalog / Voreinstellungen  
/ Datenstruktur und Datensicherung / Bil-  
der importieren und verwalten
- Verschlagwortung / Sammlungen und  
Smart-Sammlungen / Erstellen und  
Anwenden von Vorgaben (Presets)
- Exportieren von Fotos / Entwicklungswerk-  
zeuge / RAW-Entwicklung
- Virtuelle Kopien und Schnappschüsse /  
Stapelverarbeitung von mehreren Fotos
- Grenzen der Bearbeitungsmöglichkeiten  
in Lightroom / Übergabe von Fotos an  
eine externe Bildbearbeitungssoftware –  
Drucken aus Lightroom

Wichtig: In diesem Kurs wird nur Lightroom  
Classic behandelt!

Unterrichtstage:

Di – Fr, jeweils 09:00 – 16:00 Uhr.

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

#### Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B  
Rainer Hoffmann  
Anmeldung bis 23.08.2023  
Mo, 25.09.23, 09:00 Uhr  
4 U-Tage, 32 U-Std., 170,00 €, Kleingruppe:  
180,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6): 220,00 €  
inkl. Pausenkaffee  
Kursnummer: 00501009

## Digitale Bildbearbeitung

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

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

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

Unterrichtstage:

Mo – Fr, jeweils 09:00 – 16:00 Uhr.

### Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B

Rainer Hoffmann

Anmeldung bis 06.12.2023

Mo, 08.01.24, 09:00 Uhr

5 U-Tage, 40 U-Std., 190,00 €, Kleingruppe:

200,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6): 250,00 €

inkl. Pausenkaffee

Kursnummer: 00501008

## SAP R/3 – Einsatzmöglichkeiten einer betriebswirtschaftlichen Software

### CBT-Simulation – hybride Veranstaltung

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

SAP R/3 ist ein besonders für große Unternehmen geeignetes und sehr komplexes Informationssystem, welches in allen betrieblichen Teilbereichen eingesetzt werden kann. Durch Bearbeitung von CBT-Modulen (Computerbased Training = Simulation der Arbeit mit SAP-Modulen) lernen die Teilnehmenden die Bedienoberfläche 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.

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

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

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

Bei Interesse sind zusätzliche Abendkurse für Berufstätige möglich.

Unterrichtszeiten:

Mo. – Fr., jeweils 09:00 – 16:30 Uhr.

Um frühzeitige Anmeldung wird gebeten.

### Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a Willi Wagner

Anmeldung bis 04.10.2023

Mo, 06.11.23, 09:00 Uhr

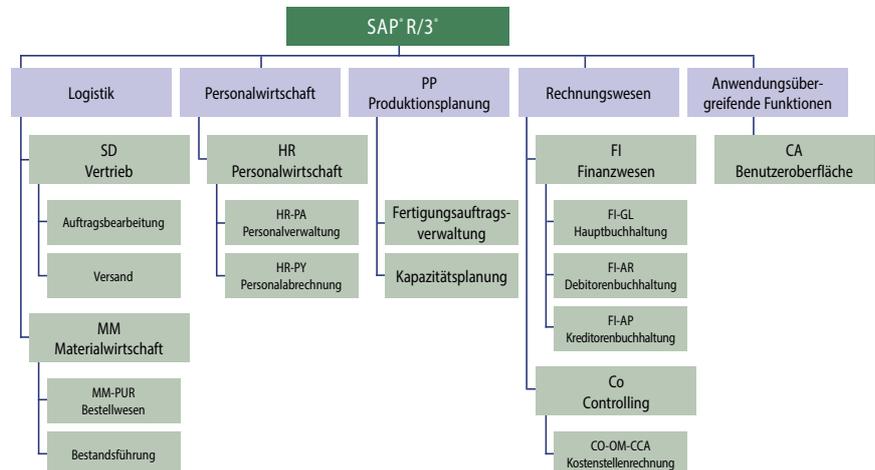
5 U-Tage, 40 U-Std., 220,00 €, Kleingruppe:

230,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6): 250,00 €

inklusive Pausenkaffee

Kursnummer: 00505030

## SAP® R/3® – Module





## Online-Angebote

### Excel-Aufbaukurs

Sie können bereits mit Excel umgehen und haben Erfahrung in der Eingabe von Daten sowie in der Gestaltung von Tabellen, möchten aber die vielfältigen Möglichkeiten von Excel weitergehend nutzen? In diesem Bildungsurlaub beschäftigen Sie sich intensiver mit Formeln, Funktionen, Zellformaten und den Möglichkeiten der Tabellengestaltung.

Inhaltliche Schwerpunkte sind u. a. Excel als Datenbank, Makros einsetzen, Formeln und Funktionen, mit Datum und Uhrzeit rechnen, Gestaltung mit Pivot-Tabellen. Dieser Onlinekurs ist in Niedersachsen als Teilzeit-Bildungsurlaub anerkannt. Unterrichtstage:

Mo. – Do., jeweils 09:00 – 12:15 Uhr.

Katrin Wiemers

Anmeldung bis 06.09.2023

Mo, 09.10.23, 09:00 Uhr

4 U-Tage, 16 U-Std., 75,00 €, Kleingruppe: 85,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6): 100,00 €

Kursnummer: 00502038

### Verhalten und Kommunikation in schwierigen Situationen

#### Bewusstes Verhalten in Stresssituationen ohne Werteverlust

Der Umgang der Menschen untereinander ist heutzutage in allen Bereichen rauer geworden. Das Gespräch beginnt nicht selten völlig normal und im weiteren Verlauf entwickelt sich die Situation zunehmend angespannter und ein Unwohlsein macht sich breit. Nicht selten sind auch einzelne, unerwartete Angriffe, Beleidigungen und Provokationen bis hin zu systematischem Mobbing dabei, alles das passiert heutzutage leider immer häufiger. Stress fegt unser Gehirn leer und raubt uns die Worte. Die richtigen Antworten und Argumente fallen uns erst hinterher wieder ein. Das Seminar bietet Reflexion und Techniken, um sich in Zukunft mit gutem Gefühl an solche Gespräche zu wagen. Wir wollen vorbereitet sein und im Idealfall sollen sich beide Parteien mit einem guten Gefühl trennen.

Seminarinhalte:

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

Thomas Peter Willi Süper

Anmeldung bis 04.10.2023

Mi, 08.11.23, 09:00 Uhr

3 U-Tage, 24 U-Std., 117,00 €, Kleingruppe: 127,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6): 145,00 € inklusive Skript

Kursnummer: 00500004

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

#### Entspannung ist gut – Stresslösung ist besser !

Betriebsklima, Leistungsbereitschaft, Belastungsfähigkeit, Arbeitsergebnis und auch Erfolg stehen oftmals in engem Zusammenhang mit dem Umgang und der Verarbeitung von Stress und Konfliktsituationen. Die Umstände und Beziehungen im privaten Bereich sind i.d.R. ebenso durch Stress beeinflusst. Der Königsweg für den Umgang mit Stress ist die »Lösungsorientierung«.

Wir werden in diesem Seminar deshalb eine der besten Strategien und Werkzeug für die erfolgreiche Lösung kennenlernen und Hilfen für deren Umsetzung erhalten. Wir werden uns in dieser Veranstaltung aber auch mit Themen beschäftigen, die uns helfen werden, Stress und Konfliktsituationen besser zu erkennen, beurteilen und ändern zu können.

Inhalte:

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

Thomas Peter Willi Süper

Anmeldung bis 11.10.2023

Mo, 13.11.23, 09:00 Uhr

3 U-Tage, 24 U-Std., 117,00 €, Kleingruppe: 127,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6): 145,00 € inkl. Skript

Kursnummer: 00500005

## Folgende Online-Angebote

Bei Anmeldung bitte E-Mail-Adresse zur Weiterleitung an den Kursleiter angeben. Sie erhalten 10 Tage vor Kursbeginn eine

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

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

Inhalte

- Einrichten eines Firmenstamms
- Anlage und Pflege von Mitarbeitendenstammdaten
- Erfassung von Lohndaten und Durchführung einer Lohnabrechnung
- Abrechnung ausgewählter Beschäftigungsverhältnisse
- Kundenauftragsabwicklung vom Angebot zur Fakturierung
- Buchen von Geschäftsfällen aus den Bereichen Beschaffung, Produktion, Absatz
- Zahlungsverkehr.

Die Teilnehmenden bearbeiten auf ihren PC kleine Beispielfälle mit der Software DATEV Mittelstand durch einen Online-Zugriff auf das Rechenzentrum der DATEV eG.

Folgende Arbeitsbücher sind von den Teilnehmenden selbst zu beschaffen:

Einstieg in Lohn und Gehalt mit DATEV – Fallstudien, Ausgabe 2023, Druckversion, 16,40 €.

Einstieg in Finanzbuchhaltung mit DATEV – Fallstudien, Ausgabe 2023, Druckversion, 16,40 €.

Link zum Verlag: <https://www.edumedia.de/shop/>

Mo, 20.11.23, 09:00 Uhr

Anmeldung bis 18.10.2023  
5 U-Tage, 40 U-Std., 250,00 €  
Kursnummer: 00504002

Erwartungsabfrage des Kursleiters. Information und (Online-)Beratung per E-Mail durch den Kursleiter über [wiba.fb@web.de](mailto:wiba.fb@web.de).

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

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

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

- GoBD: rechtliche Grundlage für die Digitalisierung im Rechnungswesen
- Digitale Belege und »papierloses Büro« ?
- Lexoffice: Programmfunktionen, digitale Belege und Belegverarbeitung in Buchhaltung, Auftragswesen und Entgeltabrechnung,
- Lexware: Programmfunktionen, Buchung digitaler Belege, digitale Personalakte
- Digitalisierung in der Entgeltabrechnung,
- Import und Export von Daten, Schnittstellen,
- Digitale Betriebsprüfung durch die Finanzverwaltung,
- Datenschutz und Datensicherheit,
- Digitalisierung und ihre Folgen für die Gesellschaft, Entwicklungstendenzen.

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

Mo, 23.10.23, 09:00 Uhr

Anmeldung bis 20.09.2023  
5 U-Tage, 40 U-Std., 250,00 €  
Kursnummer: 00504005

Technische Voraussetzungen: Windows-, Linux- oder Mac-PC, Monitordiagonale 17«, Headset, WebCam, stabile Internetverbindung.

Moderation: Willi Wagner

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

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

Inhalte:

- Geschäftsprozesse und Geschäftsprozessmodellierung
  - das integrierte R/3-System; SAP-Basis und Benutzeroberfläche
  - Modul MM: Einkauf und Bestandsführung
  - Modul SD: Kundenauftragsbearbeitung und Versand
  - Modul CO: Controlling und Kostenrechnung; Modul FI: Rechnungswesen/Finanzbuchhaltung
  - Unterschiede zu SAP ERP und S/4HANA
- Bei der Vorstellung der Module erfahren Sie, wie Anwendende ausgewählte betriebliche Aufgaben aus den Bereichen Logistik und Rechnungswesen mit SAP R/3 lösen. Zur Demonstration wird eine Simulationssoftware von SAP R/3 eingesetzt. Die Teilnehmenden können im Online-Kurs nicht auf diese Software zugreifen oder selbst Übungen an ihren Rechnern ausführen.

Mo, 04.12.23, 09:00 Uhr

Anmeldung bis 01.11.2023  
5 U-Tage, 40 U-Std., 250,00 €  
Kursnummer: 00504006



# VHS vor Ort



Vorträge, Online-Vorträge,  
Lesungen, Exkursionen 140  
Übersicht vor Ort 144

**Stuhr** 145

**Weyhe** 163

**Syke** 181

**Bassum** 209

**Twistringen** 229

**Bruchhausen-Vilsen** 245

**Sulinger Land** 261

**Diepholzer Land** 273

# Vorträge

## Vorträge, Online-Vorträge, Lesungen, Exkursionen

### August / September

Bauchweh/Kopfweh, wie gehe ich mit der Schulvermeidung meines Kindes um? Mi, 30.08.23, <b>Stuhr-Brinkum</b>	148
Gute Fette, schlechte Fette Do, 07.09.23, <b>Weyhe-Leeste</b>	173
Veränderungen- und wie sie gelingen Sa, 09.09.23, <b>Bassum</b>	213
Die Demokratie und ihre Zukünfte Mo, 11.09.23, Online	11
Extreme Rechte – Populismus Di, 12.09.23, Online	11
Gesundes Essen für Kinder u. Jugendliche Mi, 20.09.23, <b>Twistringen</b>	239
Ein Hochmoor entsteht Do, 21.09.23, <b>Syke</b>	184
Blankes Schlatt – Vom Schlatt zum Moor Sa, 23.09.23, <b>Syke-Barrien</b>	184, 185
Familienkost Mo, 25.09.23, <b>Syke</b>	202
Metaverse: Status quo und ein Ausblick in die immersive Zukunft Di, 26.09.23, Online	25
Bekehret die Welt. Geschichte der christlichen Mission Mi, 27.09.23, Online	12
Selbstwertgefühl von Kindern stärken Mi, 27.09.23, <b>Stuhr-Brinkum</b>	148
Ich mache mir meinen eigenen Sommer! Mi, 27.09.23, <b>Twistringen</b>	239
Unterwegs mit dem Revierförster Sa, 30.09.23, <b>Syke</b>	185

### Oktober

Fragile Sicherheit. Das Ende des Friedens und die neue Konfliktordnung So, 01.10.23, Online	12
Gelassen und souverän im Alltag Mi, 04.10.23, Online	20
Demenz Do, 05.10.23, Online	20
Multitalente / Scanner Persönlichkeiten Do, 05.10.23, Online	198
Léopold II. von Belgien So, 08.10.23, Online	12
Kinofilm »Contra« So, 08.10.23, <b>Bruchhausen-Vilsen</b>	247
Hinter die Kulissen geblickt – Diesel Technic SE So, 08.10.23, <b>Varrel bei Sulingen</b>	265
Was darf ich denn überhaupt noch essen? Mo, 09.10.23, <b>Syke</b>	201
Agroforstwirtschaft Di, 10.10.23, <b>Syke</b>	184
Börsenverein und Sachbuchpreisträger Mi, 11.10.23, Online	12
James-Webb-Teleskop Mi, 11.10.23, Online	12
Sterbebegleitung bei unseren Haustieren Mi, 11.10.23, <b>Syke</b>	189
Warum Erben ungerecht ist Do, 12.10.23, Online	13
Wohnpsychologie Do, 12.10.23, Online	18
Nein sagen, wenn ich ein Nein fühle Do, 12.10.23, Online	198
Gesunde Paarbeziehungen Do, 23.11.23, <b>Syke</b>	197
»Ich habe Hormone!« – Wechseljahre Do, 12.10.23, <b>Syke</b>	198
Agroforstwirtschaft in Syke Sa, 14.10.23, <b>Syke-Gessel</b>	184

Nagelritz singt Ringelnetz Sa, 14.10.23, <b>Bruchhausen-Vilsen</b>	249
Vom Nutzen der Pilze Di, 17.10.23, Online	13
Indien: Supermacht, Kulturation Di, 17.10.23, Online	13
Erfolg beginnt im Kopf Mi, 18.10.23, Online	20
Schlafstörungen Do, 19.10.23, Online	21
Friedenspreisträger/-in 2023 Mo, 23.10.23, Online	13
Moderne Arbeit präventiv gestalten ... Mo, 23.10.23, Online	25
Neuerungen bei Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung, Betreuungsverfügung Mo, 23.10.23, <b>Weyhe-Leeste</b>	166
Das neue Afrika Mi, 25.10.23, Online	14
Einführung in die Astronomie Mi, 25.10.23, <b>Syke</b>	186
Neuerungen bei Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung, Betreuungsverfügung Mi, 25.10.23, <b>Twistringen</b>	232
Die Sache mit Israel So, 29.10.23, Online	14

### November

Essen gegen das Vergessen! Demenz ... Mi, 01.11.23, <b>Diepholz</b>	287
Pass auf! Hier kommt Grosz – der traurigste Mensch in Europa... Do, 02.11.23, <b>Bruchhausen-Vilsen</b>	249
Kindlicher Schlaf Do, 02.11.23, <b>Syke</b>	187
Bildervortrag Sizilien Fr, 03.11.23, <b>Twistringen</b>	233

Die schuldigen Hirten: Geschichte des sexuellen Missbrauchs So, 05.11.23, Online	14
Einkaufsfalle Supermarkt Mo, 06.11.23, Online	21
Bürgerinformation Energiewissen Mo, 06.11.23, <b>Weyhe-Leeste</b>	165
Roboter, Künstliche Intelligenz und Mensch Di, 07.11.23, Online	14
Heimat in der Fremde: Migration nach Deutschland Di, 07.11.23, Online	14
Proteine – unverzichtbare Hilfsmittel Di, 07.11.23, <b>Weyhe-Leeste</b>	173
Schütze dich vor dem Herzstillstand Di, 07.11.23, <b>Bassum</b>	218
Bachblüten – Vitamine für die Seele Di, 07.11.23, <b>Bruchhausen-Vilsen</b>	253
Zwei Millionen Jahre Migration Mi, 08.11.23, Online	15
El río Ebro Mi, 08.11.23, Online	23
Gelebte Vielfalt oder gespaltene Gesellsch. Mi, 08.11.23, <b>Bassum</b>	53
Faszination Insekten Mi, 08.11.23, Online	185
Naturheilverfahren für Tiere Mi, 08.11.23, <b>Syke</b>	189
Essen gegen das Vergessen! Demenz ... Mi, 08.11.23, <b>Twistring</b>	238
Kostenloser Vortrag über Chromebooks Mi, 08.11.23, Diepholz	293
Moskau-Connection: Schröder-Netzwerk Do, 09.11.23, Online	15
Fittes Immunsystem mit Schüßler-Salzen Do, 09.11.23, <b>Bruchhausen-Vilsen</b>	253
Oberitalienische Seen/Tessin Fr, 10.11.23, Diepholz	278
Vermögensungleichheit, Klassenanalyse Mo, 13.11.23, Online	15
Energiewende und Stromnetzausbau Mo, 13.11.23, <b>Weyhe-Leeste</b>	165
Testament – Streit in Erbgemeinschaft Mo, 13.11.23, <b>Weyhe-Leeste</b>	166
Sicher im Verkehr: Pedelec, E-Bike und Co. Di, 14.11.23, <b>Syke</b>	186
Testament – Streit in der Erbgemeinschaft? Di, 14.11.23, <b>Twistring</b>	232
Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung & Betreuungsverfügung Di, 14.11.23, <b>Bruchhausen-Vilsen</b>	248
Vernetzung, Entnetzung und die Sehnsucht nach Stille Mi, 15.11.23, Online	15
Versorgt mit Vollmachten und Verfügungen Mi, 15.11.23, <b>Stuhr-Brinkum</b>	148

Worpswede und Heinrich Vogeler Mi, 15.11.23, <b>Syke</b>	190
Hinter die Kulissen geblickt – Diesel Technic SE Mo, 15.11.23, <b>Kirchdorf</b>	264
Woher kommen die Rohstoffe für unseren Wohlstand – und für die Energiewende? Mo, 15.11.23, <b>Kirchdorf</b>	263
Raben: Das Geheimnis ihrer Intelligenz und sozialen Fähigkeiten Do, 16.11.23, Online	16
Unsere Hache Do, 16.11.23, <b>Syke</b>	191
Happy food – happy life! Do, 16.11.23, Diepholz	287
Kinofilm »Glück...« So, 19.11.23, <b>Bruchhausen-Vilsen</b>	247
Mein Kind will nicht essen! Mo, 20.11.23, <b>Syke</b>	202
The issue of migration between Africa and Europe Di, 21.11.23, Online	23
Astrofotografie Di, 21.11.23, <b>Syke</b>	186
Autismus Spektrum Störung (ASS) Mi, 22.11.23, <b>Syke</b>	187
Happy food – happy life! Mi, 22.11.23, <b>Twistring</b>	239
Wo die Zitronen blühen – Kulturgeschichte der italienischen Küche Do, 23.11.23, Online	16
Morgen Kinder wird's was geben – auf dem Teller statt in der Tonne Do, 23.11.23, <b>Syke</b>	202
Schütze dich vor dem Herzstillstand Do, 23.11.23, <b>Twistring</b>	237
Die Intelligenz der Bienen So, 26.11.23, Online	16
Geburtstagsgäste: Monet bis van Gogh Di, 28.11.23, Online	18
Bachblüten – Vitamine für die Seele Di, 28.11.23, <b>Bassum</b>	219
Schwerhörigkeit verstehen lernen Di, 28.11.23, <b>Bruchhausen-Vilsen</b>	253
Schwerhörigkeit verstehen lernen Mi, 29.11.23, <b>Bassum</b>	218
Gesund aufwachsen mit Medien Mi, 29.11.23, <b>Stuhr-Brinkum</b>	149
Wo kommt nur der Schimmel her? Mi, 29.11.23, Online	185
Diabetes mellitus Typ 2 Do, 30.11.23, Online	21
Die Einschulung ist nicht Stunde »Null« in der Mathematik Do, 30.11.23, <b>Syke</b>	187

## Dezember

Global gescheitert? Der Westen zwischen Anmaßung und Selbsthass So, 03.12.23, Online	16
Die Völkerwanderung in der Antike Mi, 06.12.23, Online	16
Goethes Italienische Reise Do, 07.12.23, <b>Syke</b>	190
Munch. Lebenslandschaft Di, 12.12.23, Online	19
Macht, Legitimation und Selbstdarstellung Do, 14.12.23, Online	19

## 2024

Zucker – Nervennahrung oder süßes Gift Di, 09.01.24, <b>Weyhe-Leeste</b>	173
ChatGPT: Ist Maschinensprache menschlich? Mi, 17.01.24, Online	17
Erben und Vererben Mi, 17.01.24, <b>Stuhr-Brinkum</b>	148
Generation Z: Neue Denkweisen und Forderungen am Arbeitsplatz Mo, 22.01.24, Online	25
Madrid / Kastilien Mo, 22.01.24, Online	191
Globale Migration vom 19. Jahrhundert bis in die Gegenwart Mi, 24.01.24, Online	17
Fit in den Frühling Mi, 24.01.24, <b>Twistring</b>	238
Geschwisterkonflikte lösen mit »Gewalt- freier Kommunikation« (GfK) Mi, 24.01.24, <b>Stuhr-Brinkum</b>	149
Fit in den Frühling Do, 25.01.24, Diepholz	288
Nachhaltig Urlaub machen Mi, 31.01.24, Online	17
Allergien und Heuschnupfen – naturheil- kundliche Behandlungsmethoden Do, 01.02.24, <b>Bassum</b>	218
Blicke ins Universum der Queerkultur Di, 06.02.24, Online	19
Allergien und Heuschnupfen – naturheil- kundliche Behandlungsmethoden Do, 15.02.24, <b>Syke</b>	198
Genießen ohne Zucker und Mehl – geht das überhaupt? Mi, 21.02.24, <b>Twistring</b>	239
Fasten – eine Quelle der Gesundheit? Do, 29.02.24, <b>Syke</b>	201
Ich mache mir meinen eigenen Sommer! Mi, 06.03.24, Diepholz	287
Gesundes Essen für Kinder und Jugendliche Mi, 13.03.24, Diepholz	287



# Probier mal 4!



© machart-bremen.de, Foto: stock.adobe.com, Africa Studio

4 x 30 Min. Einzelunterricht  
für zusammen 50,- Euro

**Geschenkgutscheine erhältlich!**

[www.musikschule-diepholz.de](http://www.musikschule-diepholz.de), Tel. 04242/976-4143

Kreis**Musikschule**

des  
Landkreises  
Diepholz

# 6er Karte



## Instrumental- und Gesangs- unterricht für Erwachsene ab 21 Jahren

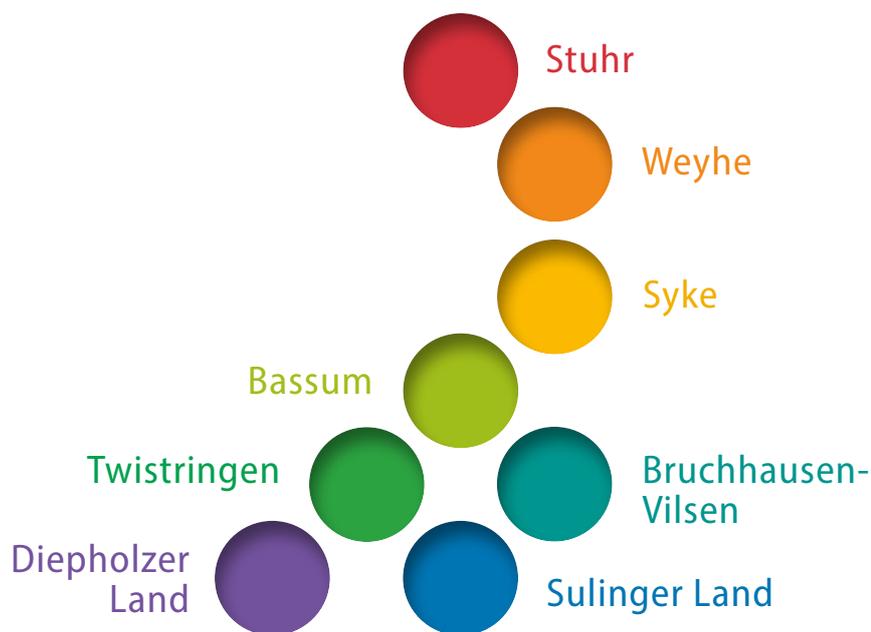
Ein Angebot für alle, die Elerntes auffrischen  
oder Unterrichtstermine flexibel gestalten möchten.

**6 x 30 Min. Einzelunterricht für 210,- Euro**

[www.musikschule-diepholz.de](http://www.musikschule-diepholz.de), Tel. 04242/976-4143

Kreis **Musikschule**

des  
Landkreises  
Diepholz



# VHS – immer in Ihrer Nähe

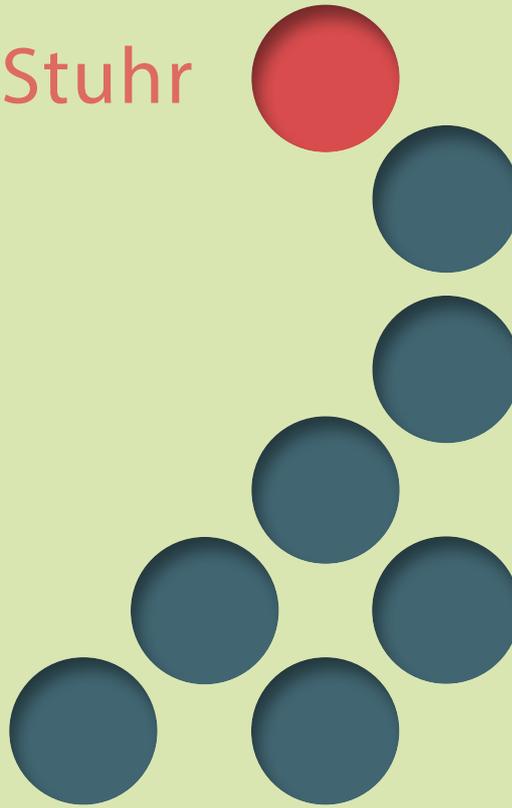
Die VHS führt ihre Kursangebote nach Orten und Regionen auf, innerhalb der Orte und Regionen inhaltlich gegliedert. Symbolisiert wird diese Gliederung durch das neue Logo, das zwei Aspekte vereint, die für unsere Volkshochschule wesentlich sind:

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

Die Gesamtheit der farbigen Punkte steht für unsere VHS als Einrichtung des Landkreises Diepholz. Wir sehen es als unseren Auftrag, mit den Bildungsangeboten flächendeckend vor Ort vertreten zu sein.

Schauen Sie bitte auch in die Programmheft-Seiten mit den Veranstaltungen von überörtlichem Interesse. Im vorderen Teil des Heftes stellen wir Ihnen darüber hinaus die Fachbereiche mit weiteren Informationen vor.

Stuhr



**Gesellschaft** 147

**Kultur** 150

**Gesundheit** 153

**Sprachen** 157

**Computer & Co.** 161



## Ehrenamtliche Arbeitsstellenleitung

**Brigitte und Bernd Witte**  
 Jupiterstraße 1, 28816 Stuhr  
 Tel. 0421 8775100  
 Fax 0421 8775103  
 brigitte.witte@vhs-syke.de

**Sprechzeiten Büro Jupiterstraße 1**  
 Di. von 10:00 – 12:00 Uhr  
 Do. von 16:00 – 18:00 Uhr  
 nicht in den Schulferien



## Anmeldung

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

## Gemeinde-Infos

Blockener Straße 6  
 28816 Stuhr  
 Tel. 0421 5695-500  
 Fax 0421 5695-550  
 Kultur: Tel. 0421 5695-246  
 www.stuhr.de  
 gemeinde@stuhr.de

### Sprechzeiten Rathaus

Mo. – Fr. von 9 – 12 Uhr  
 Mo. + Di. von 14 – 16 Uhr  
 Do. von 14 – 18 Uhr

### Sprechzeiten Bürgerbüro

Mo. + Fr. von 8 – 17 Uhr  
 Di. + Do. von 8 – 18 Uhr  
 Mi. von 8 – 13 Uhr

## Unterrichtsräume

- VHS im Briseck-Zentrum  
 Jupiterstraße 1  
 28816 Stuhr-Brinkum
- Bildungsstätte Seckenhausen  
 Hauptstraße 48  
 28816 Stuhr-Seckenhausen
- KGS Stuhr-Brinkum  
 Brunnenweg 2  
 28816 Stuhr-Brinkum
- Gemeindehaus der ev. Kirchen  
 Stuhrer Landstraße 142  
 28816 Stuhr
- Gut Varrel  
 An der Graft 4  
 28816 Stuhr-Varrel
- Lise-Meitner-Schule  
 Danziger Straße 5  
 28816 Stuhr-Moordeich
- Künstlerstätte Heiligenrode  
 An der Wassermühle 5  
 28816 Stuhr-Heiligenrode



# Gesellschaft

## Naturgarten - Beauftragte

### Rückgang der Arten Vielfalt

In den Gemeinden Bassum, Stuhr, Syke, Twistingen und Weyhe gibt es Naturgarten Beraterinnen und Berater. Sie tragen dazu bei, das private Gärten so gestaltet werden können, das sie viel Lebensraum für Insekten bieten.

Wenn Sie ganz spezielle Fragen haben, können Sie gerne vorbei kommen. Dazu melden sie sich bitte telefonisch bei Reinhild Olma unter 0176 96605481 an.

### Syke

Alte Posthaltere, Nienburger Str. 5  
Reinhild Olma  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Mi, 27.09.23, 17:00 Uhr  
1 U-Tag, entgeltfrei  
Kursnummer: 00110002

## Seniorentreff Seckenhauser Dienstagsrunde

Hier gibt es die Möglichkeit zum gegenseitigen Kennen- und Verstehenlernen für alle, die ihr Berufsleben bereits hinter sich gelassen haben. Vielfältige Themen und Aktionen bereichern diese Zusammenkünfte, bei denen Sie auch verschiedene Referentinnen und Referenten zu speziellen Inhalten kennenlernen können. Eine Anmeldung über die VHS-Zentrale ist erforderlich!

### Stuhr-Seckenhausen

VHS-Bildungsstätte, Hauptstr. 48  
Gisela Eggers  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Di, 12.09.23, 15:00 Uhr – Jeden zweiten Dienstag im Monat, auch in den Ferien.  
5 U-Tage, 15 U-Std., entgeltfrei  
Arbeitskreis  
Kursnummer: 03101001

## Finanzbildung für Frauen

### «Mein Geld – meine Entscheidung» vom selbstbewussten Umgang mit der eigenen Geldanlage

Als ob das so einfach wäre... Es gibt so viele Möglichkeiten sein Geld anzulegen z. B. in Aktien, Fonds, ETF oder doch lieber Edelmetalle? Wir schauen uns in diesem Workshop die verschiedenen Geldanlagen mit Ihren jeweiligen Vor- und Nachteilen genau an. Wir finden Antworten auf Fragen wie zum Beispiel: Welche Geldanlage führt mich zu meinen Zielen? Wie stelle ich mein eigenes Portfolio zusammen? Welche Anlagestrategien gibt es und welche passt zu mir? Chancen und Risiken werden an praktischen Beispielen diskutiert und bewertet.

Bitte mitbringen: Schreibblock, Kugelschreiber, Taschenrechner

### Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1  
Stephanie Hadamla  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Fr, 03.11.23, 17:00 Uhr  
Sa, 04.11.23, 09:30 – 16:00 Uhr  
2 U-Tage, 10 U-Std., 28,00 €, Kleingruppe: 33,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 48,40 €  
Wochenendseminar, Frauen  
Kursnummer: 03103001

KOORDINIERUNGSSTELLE  
FRAUEN UND WIRTSCHAFT

f Frauen und Wirtschaft | i efaundkos

NEUE CHANCEN  
AUF DEM ARBEITSMARKT

Beratung.  
Qualifizierung.  
Familienfreundliche  
Arbeitswelt.

200 Euro  
für Ihre berufliche  
Fortbildung.  
Wir haben den  
Weiterbildungsscheck  
für SIE!

Ein Projekt des  
Trägervereins  
Frauen und Wirtschaft e.V.

Kostenfreie Beratungen in Wildeshausen,  
Delmenhorst, Oldenburg und Stuhr: T. (04431) 85-472  
info@frauen-und-wirtschaft.de

In Kooperation mit Geld und Haushalt  
Beratungsdienst des DSVG

## Erben und Vererben

Richtig vererben und Streitigkeiten vermeiden ist für viele ein Grund, schon zu Lebzeiten die Vermögensübertragung festzulegen. Die Möglichkeiten sind vielfältig. Wer nicht möchte, dass die gesetzliche Erbfolge eintritt, sollte mit seinem Testament seine Wünsche regeln. Doch wie macht man es richtig? Und wie beteiligt sich der Staat am Erbe? Oftmals gibt es gute Gründe, Teile seines Vermögens schon vor dem Tod zu übertragen. Wer sich auskennt, kann die rechtlichen Möglichkeiten ausschöpfen und seine Erben begünstigen.

### Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1  
Sabine Speckmann  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Mi, 17.01.24, 18:00 Uhr  
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei  
Vortrag  
Kursnummer: 03103003

## Gut versorgt mit Vollmachten und Verfügungen

Ob bei Krankheit oder im Alter – gut versorgt möchte jeder sein. Doch damit das auch gewährleistet ist, sollte man bereits in gesunden Tagen Vorsorge treffen und sich frühzeitig mit seinen Wünschen und Bedürfnissen im Ernstfall auseinandersetzen. Mit Hilfe von Verfügungen und Vollmachten können medizinische, betreuende und finanzielle Regelungen im eigenen Sinne festgehalten werden.

### Inhalte

- Die eigenen Interessen wahren – Vorsorgemöglichkeiten im Überblick
- Patientenverfügung und Betreuungsverfügung – Wirkung, Inhalt, Form
- Vorsorgeverfügung und Vollmachten – mögliche Regelungen im Alltag
- Vermögensangelegenheiten rechtzeitig regeln
- Erstellung, Aufbewahrung, Widerruf Anmeldung erforderlich.

### Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1  
Sabine Speckmann  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Mi, 15.11.23, 18:00 Uhr  
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei  
Vortrag  
Kursnummer: 03103002

## Werkstatt Erziehung –

Die Veranstaltungsreihe findet statt in Kooperation mit der VHS des Landkreises Diepholz, Bibliothek Stuhr-Brinkum, Fachdienst Jugend, Sozialraumteam Stuhr, Ambulante Kinder- und Jugendhilfen Stuhr (J.I.M., Stephansstift e. V., reisende werkschule scholen e. V.).

### Projektverantwortliche von den Ambulanten Kinder- und Jugendhilfen Stuhr:

**Maren Friedel und Tanja Sievers**

Die Vorträge sind entgeltfrei und gehen jeweils von 19:30 Uhr bis 21:00 Uhr, wir bitten jedoch um Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn. Ein spontaner Besuch der Veranstaltungen ist aber auch ohne Anmeldung möglich. Fragen zu den Kursinhalten unter 0421 8400482.

**Grundschule Stuhr-Brinkum, Eingang über den Parkplatz Meyerstraße**



## Schulvermeidung – was können Eltern tun?

»Ich habe Bauchweh / ich habe Kopfschmerzen, ich kann heute nicht zur Schule gehen«

Viele Kinder zeigen körperliche Symptome und stellen damit ihre Eltern vor viele Fragen. Ist mein Kind wirklich krank oder gibt es andere Gründe, dass es nicht zur Schule gehen kann?

In diesem Vortrag der Schulpsychologin Frau Schwarzer wird erläutert, welche Gründe es für Schulvermeidung geben kann und wie Eltern einen angemessenen Umgang damit finden können.

### Stuhr-Brinkum

Beatrix Schwarzer  
Mi, 30.08.23, 19:30 Uhr  
Kursnummer: 03105001

## Selbstwertgefühl von Kindern stärken

Viele Eltern und Menschen, die mit Kindern arbeiten, fragen sich, was sie tun können, um das Selbstwertgefühl von Kindern zu stärken. Wir als Erwachsene wünschen uns oftmals ebenfalls etwas mehr Selbstbewusstsein. Da liegt der Wunsch nahe, die Kinder in ihrer Entwicklung zu fördern und zu stärken. Die Begriffe Selbstwertgefühl und Selbstbewusstsein werden oft als synonym verwendet. Doch wo liegt eigentlich der Unterschied und welche Fähigkeiten sind für die Kinder wesentlich? Warum kann Lob kontraproduktiv sein? Wie können wir das Bedürfnis nach Anerkennung stattdessen beantworten? In dieser Veranstaltung werden spannende Erkenntnisse aus der Hirnforschung geteilt, sowie Impulse gegeben, wie Erwachsene Kinder stärken können.

### Stuhr-Brinkum

Jessica Klawitter-Steimke  
Mi, 27.09.23, 19:30 Uhr  
Kursnummer: 03105002



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

## Gesund aufwachsen mit Medien

YouTube, Instagram, WhatsApp, TikTok, SnapChat, Reddit, Spielkonsolen, Streamingdienste, Arbeitsrechner... Internet-bezogene Medien und Dienste machen unseren Alltag aus. Auch Kinder und Jugendliche verbringen immer mehr Zeit im Netz. In vielen Familien führt die Frage nach der »richtigen« Mediennutzung regelmäßig zu Auseinandersetzungen und Streit. Die Fachstelle für Sucht und Suchtprävention release e.V. führt seit einigen Jahren Medientage durch, in denen Kinder über ihre eigene Mediennutzung sprechen und Themen wie Datenschutz, Erlaubt-Verboten, Cybermobbing, Gaming, social Media und Mediensucht behandeln. Welche Chancen und Risiken sehen die Kinder selbst in ihrer Mediennutzung? Was wünschen sie sich von den Eltern? Der Referent wird von den Erfahrungen aus diesen Medientagen berichten und danach fragen, was Eltern tun können, dass Kinder und Jugendliche mit Medien gesund aufwachsen?

### Stuhr-Brinkum

Patrick Ehnis  
Mi, 29.11.23, 19:30 Uhr  
Kursnummer: 03105003

## Geschwisterkonflikte lösen mit »Gewaltfreier Kommunikation« (GfK)

Konflikte mit und unter Kindern sind manchmal herausfordernd. Da stellt man sich in seiner Elternschaft manchmal die Frage: wie können wir das gut begleiten, wie lässt sich der Konflikt klären und wie können wir einen entspannteren Familienalltag gestalten? Die Haltung und das Modell der »Gewaltfreien Kommunikation« (nach Marshall B. Rosenberg) kann hilfreich sein, in schwierigen Situationen herauszufinden, welche Bedürfnisse die Kinder haben und warum sie sich so ver-

halten. Das bietet Ihnen die Möglichkeit, den Kindern mit Verständnis zu begegnen, auch wenn sie Ihrem Verhalten nicht zustimmen. Eltern bekommen Anregungen und eine Unterstützung an die Hand, den Konflikt so zu lösen, dass alle Beteiligten erhalten was sie brauchen.

### Stuhr-Brinkum

Christine Meyer  
Mi, 24.01.24, 19:30 Uhr  
Kursnummer: 03105004



# Kultur

## Literatur am Abend

In netter, entspannter Atmosphäre sprechen wir über aktuelle und klassische Literatur mit Buchempfehlungen und Lese-proben für Lust auf mehr. Literaturvor-schläge von interessierten Kursteil-nehmenden sind willkommen. Termine: mittwochs 04.10.23 und 06.12.2023 jeweils von 18:30 bis 20:45 Uhr. Die Ter-mine können auch einzeln gebucht werden.

### Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1  
Jutta Lotze-Scherb  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Mi, 04.10.23, 18:30 Uhr  
2 U-Tage, 6 U-Std., entgeltfrei  
Kursnummer: 03200001

## Lesungen in Kooperation mit der Buchhandlung Leporello

mit Anne-Lene Alyanack.

Entgeltfrei, Dauer jeweils ca. 3 U-Std., Anmeldung bitte bis 10 Tage vor Beginn. Die Abende finden in der gemütlichen Buchhandlung Leporello statt, Stuhr-Brinkum, Bassumer Str. 103

### Spätsommergeschichten

Bei diesem Buchvorstellungsabend ent-decken Sie Literatur für laue Spätsommer-abende. Lieblingsbücher und Neuerschei-nungen werden präsentiert und auch pas-sagenweise vorgelesen. Dies ist eine großartige Gelegenheit, um neue Autoren zu entdecken und in verschiedene Genres einzutauchen.

Mo, 11.09.23, 19:00 Uhr  
Kursnummer: 03201001

### Herbstlese

Bei diesem Buchvorstellungsabend ent-decken Sie Neuerscheinungen frisch von der Frankfurter Buchmesse. Dies ist eine groß-artige Gelegenheit, um neue Autoren zu entdecken und in verschiedene Genres einzutauchen.

Do, 26.10.23, 19:00 Uhr  
Kursnummer: 03201002

### Bücher für Kinder

Spaß, Spiel und Schokolade dürfen nicht fehlen unter dem Weihnachtsbaum aber das ein oder andere Buch gehört auch dazu. Kin-derliteratur macht Freude. Die vorgestellten Titel sind ausnahmslos ein wertvolles Geschenk für kleine und große Leser/-innen. Bei diesem Buchvorstellungsabend ent-decken Sie schöne Kinderbücher, Neuerschei-nungen und Geheimtipps.

Mo, 20.11.23, 19:00 Uhr  
Kursnummer: 03201003

### Leselicht im Advent

Bei diesem Buchvorstellungsabend in der Adventszeit entdecken Sie sicherlich das ein oder andere Weihnachtsgeschenk für Ihre Lieben. Geheimtipps und Neuerschei-nungen werden präsentiert und passa-genweise vorgelesen.

Mo, 04.12.23, 19:00 Uhr  
Kursnummer: 03201004

### Tee entdecken

Sie erleben eine Reise durch die Welt des Tees. Während des Abends können Sie ver-schiedene Teesorten probieren, von klassi-schen Schwarztees über grüne Tees bis hin zu aromatisierten Tees und Kräutermi-schungen. Sie bekommen einen Einblick in die Herkunft, Herstellung und die spezi-fischen Merkmale der unterschiedlichen Sorten. In geselliger Runde neue Tee-Favo-riten erfahren – das ist das Ziel dieses gemütlichen Abends.

Mo, 29.01.24, 19:00 Uhr  
Kursnummer: 03201005



## Goldschmieden – Ich stelle meinen eigenen Schmuck her

In diesem Kurs werden erste Goldschmiede-Grundkenntnisse und technische Praxis vermittelt. Dies fängt beim Erstellen eines eigenen Entwurfs an, geht weiter über das Üben der handwerklichen Fertigkeiten wie Sägen, Feilen, Schmirgeln, Löten, Schmieden und Steine fassen, bis zum Fertigen eines individuellen Schmuckstücks z.B. als Geschenk für sich oder andere. Dieser Kurs eignet sich sowohl für Einsteiger/-innen in die Goldschmiedekunst als auch für Fortgeschrittene.

Zusätzliche Kosten: 5,00 € für Verbrauchsmaterial wie Sägeblätter, Chemikalien, Schleifpapier. Materialkosten für Silber/Gold – nach Verbrauch – bezahlen Sie bitte bei der Kursleiterin! Wer möchte, kann eine Lampe/Lichtquelle und eine Lupe mitbringen.

### Stuhr-Seckenhausen

VHS-Bildungsstätte, Hauptstr. 48  
Judith Biehler  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Fr., 08.12.23 – 17:00 bis 21:00 Uhr  
Sa., 09.12.23 – 10:00 bis 16:00 Uhr  
2 U-Tage, 11 U-Std., 81,00 €  
Keine Ermäßigung möglich  
Kursnummer: 03210004

### Stuhr-Seckenhausen

VHS-Bildungsstätte, Hauptstr. 48  
Judith Biehler  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Fr., 26.01.24 – 17:00 bis 21:00 Uhr  
Sa., 27.01.24 – 10:00 bis 16:00 Uhr  
2 U-Tage, 11 U-Std., 81,00 €  
Keine Ermäßigung möglich  
Kursnummer: 03210006

## 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.

### Stuhr-Brinkum

KGS, Werkraum  
Stefan Vogt  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Di, 19.09.23, 19:00 Uhr  
10 U-Tage, 20 U-Std., 56,00 €,  
Kleingruppe: 66,00 €  
Kursnummer: 03210001

## Töpfern – Aufbautechnik

Wir lernen verschiedene Aufbautechniken und Gestaltungsmöglichkeiten mit Ton kennen und wollen auch eigene Ideen in Ton modellieren. Es wird in einer Kleingruppe gearbeitet. Es entstehen zusätzliche Materialkosten. Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

### Stuhr-Seckenhausen

VHS-Bildungsstätte, Hauptstr. 48  
Ursula Lüdtko  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Mo, 09.10.23, 19:00 Uhr  
10 U-Tage, 30 U-Std., 100,00 €,  
Kleinstgruppe: 145,20 €  
Kursnummer: 03208001



## Hundeleine aus Segeltau anfertigen

Herstellung einer 2-fach verstellbaren Hunde-Leine aus Segeltau, die mit einer speziellen Technik umtakelt wird. Für die Herstellung einer 2-fach verstellbaren Tau-Leine benötigt man je nach Geschick ca. 2 – 3 Stunden. Dazu wird das Segeltau vernäht und mit einer speziellen Technik umtakelt. Die Leine wird ca. 2 m lang. Die Farbe des Taus, des Garns für die Takelung und die Farbe der Beschläge (rose-gold, schwarz, altmessing oder silberfarben) können frei gewählt werden und werden von mir besorgt. Ich werde dazu jeden Teilnehmer per E-Mail kontaktieren und die Wünsche sowie das Gewicht des Hundes wegen der Bruchlast der Karabiner/O-Ringe abfragen. Bitte mitbringen: altes Handtuch, scharfe Schere, Sekundenkleber, Maßband oder Zollstock, Feuerzeug, Sticknadel mit einem großen Nadelöhr. Die Materialkosten für die Leine betragen 22,00 €, werden durch die Kursleitung eingesammelt und bei Kursabsage durch den Teilnehmer nicht erstattet. Das Material wird jedoch dem Teilnehmer zur Verfügung gestellt.

### Stuhr-Heiligenrode

Künstlerstätte, An der Wassermühle 5  
Kerstin Iken  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Di, 10.10.23, 18:00 Uhr  
1 U-Tag, 4 U-Std., 12,00 €, Kleingruppe:  
17,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 19,40 €  
Kursnummer: 03209001

## Gartenfackeln und Windlichter aus Weidengeflecht

Wir flechten Gartenfackeln oder auch Windlichter aus biegsamen Weidenruten auf kräftigen Stöcken. Diese werden mit einem Glas und einem Teelicht bestückt und sind echte Hingucker im Garten. Die Windlichter werden mit einem Henkel gearbeitet und können auch für andere Zwecke verwendet werden. Bitte bringen Sie eine scharfe Gartenschere mit. Es entstehen Materialkosten von ca. 10,00 € bis 13,00 € (je nach Verbrauch), die vor Ort mit der Kursleitung abgerechnet werden.

### Stuhr-Heiligenrode

Künstlerstätte, An der Wassermühle 5  
Meike Naughton  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Mi, 11.10.23, 17:45 Uhr  
1 U-Tag, 5 U-Std., 14,00 €, Kleingruppe:  
19,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 24,20 €  
Keine Ermäßigung möglich  
Kursnummer: 03210005

## Sterne aus Weidengeflecht

Passend zur Jahreszeit flechten wir aus Weiden dekorative Sterne in verschiedenen Größen, zum Aufhängen oder um sie auf einen Stock zu stecken. Wer mag, kann sie anschließend mit einer Micro – LED Lichterkette stimmungsvoll zum Strahlen bringen. Bitte bringen Sie eine Gartenschere mit. Es entstehen Materialkosten von ca. 12,00 € bis 15,00 € (je nach Verbrauch), die vor Ort mit der Kursleitung abgerechnet werden.

### Stuhr-Seckenhausen

VHS-Bildungsstätte, Hauptstr. 48  
Meike Naughton  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Mi, 15.11.23, 17:45 Uhr  
1 U-Tag, 5 U-Std., 14,00 €, Kleingruppe:  
19,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 24,20 €  
Keine Ermäßigung möglich  
Kursnummer: 03210009

# 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.

## Abschiednehmen gehört zum Leben

### Verlust – Trauer – Abschied

Es muss nicht immer gleich der Tod sein, sondern auch Veränderungen und Lebensübergänge können einen Trauerprozess auslösen und uns dazu zwingen, uns mit dem Thema »Ende« auseinanderzusetzen. Ob es der Urlaub, unsere Kinder die flügge werden, eine Beziehung die keine Zukunft hat oder unser eigenes Leben ist, alles bringt ein Ende mit sich. Und das tut weh. In diesem Kurs gibt es die Möglichkeit, sich einmal mit dem Thema »Trauer« auseinander zu setzen. Neben den Trauerphasen und einem Austausch in der Gruppe, werden hilfreiche Möglichkeiten aufgezeigt, mit dem Schmerz, unter Zuhilfenahme der »Trauerfacetten« von Chris Paul besser umgehen zu können und anhand verschiedener Körperübungen die Trauer aus der Starre in Bewegung zu bringen. »Denn Trauer ist die Lösung, nicht das Problem.« Chris Paul

### Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1  
Sabine Helm-Schmidt  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Mo, 11.09.23, 18:00 Uhr  
2 U-Tage, 4 U-Std., 12,00 €,  
Kleingruppe: 17,00 €  
Kursnummer: 03306001

## Autogenes Training

### Mit Selbsthypnose zu mehr Wohlbefinden und Gesundheit

Bei ständiger Überforderung wie chronischen Schmerzen, Schlaflosigkeit, Erschöpfung oder negativen Glaubenssätzen sowie anderer Stressfaktoren, reagiert der Körper mit verschiedensten körperlichen und psychischen Symptomen. Autogenes Training ist eine einfach zu erlernende, leichte Form der Selbsthypnose und hilft diesen Stress abzubauen, Ängste zu überwinden und die bewussten und unbewussten Gedanken positiv zu regulieren. Die Übungen, im Sitzen oder Liegen, bestehen aus der Konzentration von aufeinander aufbauenden und sich wiederholenden Formeln, Vorstellungen und Visualisierungen durch den Körper und Gedanken. Dabei werden die Körperfunktionen und Gedanken beeinflusst, was zu tieferer Entspannung und körperlicher und mentaler Zufriedenheit führt.

### Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1  
Sabine Helm-Schmidt  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Mi, 13.09.23, 18:00 Uhr  
10 U-Tage, 20 U-Std., 60,00 €,  
Kleingruppe: 70,00 €  
Kursnummer: 03301010

## Progressive Muskelentspannung

So viel wie nötig, so wenig wie möglich Stress kann zu Anspannung der Muskulatur führen, die uns nicht bewusst ist. Durch einen erhöhten Energieverlust kommt es zu körperlichen und geistigen muskulären Verspannungen, wie z.B. Bluthochdruck, Verdauungsproblem, Kopfschmerzen, Nackenbeschwerden, Ängste usw. Durch einfache gezielte Anspannung und Entspannung einzelner Muskelgruppen, wird die Körperwahrnehmung wirksam verbessert und stressbedingte Verspannungen in Alltagssituationen können so frühzeitig erkannt und gelöst werden.

### Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1  
Sabine Helm-Schmidt  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Fr, 01.09.23, 17:00 Uhr  
10 U-Tage, 20 U-Std., 60,00 €,  
Kleingruppe: 70,00 €  
Kursnummer: 03301011

## 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, die Haltung und ermöglicht bei Stress die Entfaltung innerer Ruhe und Entspannung.

### Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1

Karin Perlitz

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Fr, 18.08.23, 18:30 Uhr

10 U-Tage, 20 U-Std., 62,00 €, Kleingruppe: 72,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 109,00 €  
Kursnummer: M03301021

## Yoga für Männer

Warum haben nicht auch Männer das Bedürfnis nach Entspannung und Wohlbefinden? Die meisten Yoga Angebote werden ausschließlich von Frauen genutzt. Hier also die Chance exklusiv für Männer eine Entspannungsanleitung der »anderen Art«. Versuchen Sie es! Sanfte Dehnungen, kraftvolle und dynamische Yoga- und Atemübungen bringen Körper, Geist und Seele in Einklang. In diesem Kurs erlangen Sie mehr Beweglichkeit und eine aufrechte Körperhaltung. Durch Meditation und Entspannung erlernen Sie Ruhepole im Alltag zu setzen, Stress abzubauen und die Quellen der eigenen Energie zu finden.

### Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1

Antje Weseloh

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 05.09.23, 18:30 Uhr

15 U-Tage, 30 U-Std., 90,00 €,

Kleingruppe: 100,00 €

Männer

Kursnummer: 03301009

## Hatha-Yoga

Beim Yoga ist regelmäßiges Üben wichtig. Um Sie darin zu unterstützen, werden in diesem Kurs die klassischen Yogastellungen vermittelt und Anregungen zur Anwendung im Alltag gegeben. So können Sie sanft Muskelstärke, Flexibilität und Körperbewusstsein trainieren. Durch Erlernen verschiedener Atemtechniken können Sie zu emotionalem Gleichgewicht, innerer Ruhe und Kraft zurückfinden. Ein

wichtiger Teil der Yogapraxis ist die Entspannung. Die Tiefenentspannung wird am Ende jeder Yogastunde geübt.

### Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1

Martina Elfendahl

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mo, 04.09.23, 20:00 Uhr

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

82,00 €

Kursnummer: 03301016

## Hatha-Yoga

In diesem Kurs geht es um die Freude an der eigenen Beweglichkeit und Kraft und um die Entdeckung des Zusammenspiels von Atem und Bewegung in statischen und dynamischen Übungsfolgen.

### Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1

Kirstin Kern

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mo, 04.09.23, 17:30 Uhr

12 U-Tage, 16 U-Std., 48,00 €,

Kleingruppe: 58,00 €

Kursnummer: 03301018

### Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1

Kirstin Kern

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mo, 04.09.23, 18:45 Uhr

12 U-Tage, 16 U-Std., 48,00 €,

Kleingruppe: 58,00 €

Kursnummer: 03301019

## 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.

### Stuhr

Ev. Gemeindehaus, Stuhrer Landstr. 142

Silke Rehpenn

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mo, 04.09.23, 09:00 Uhr

12 U-Tage, 24 U-Std., 82,00 €

Kursnummer: 03301003

### Stuhr-Moordeich

Lise-Meitner-Schule, Raum C U.5, Neuer Weg. Treffpunkt: 19:50 Uhr am Nebeneingang auf der Ecke, s. VHS-Schild  
Silke Rehpenn

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 05.09.23, 20:00 Uhr

12 U-Tage, 24 U-Std., 72,00 €, Kleingruppe: 82,00 €

Kursnummer: 03301006

## Hatha-Yoga

### Generation 55 plus

Dieser Kurs ist für Menschen ab 55 Jahre geeignet, die sich etwas Gutes tun möchten. 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 auf der Ecke, s. VHS-Schild

### Stuhr-Moordeich

Lise-Meitner-Schule, Raum C U.5, Neuer Weg (VHS-Schild)

Silke Rehpenn

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 05.09.23, 18:15 Uhr

12 U-Tage, 24 U-Std., 72,00 €,

Kleingruppe: 82,00 €

Kursnummer: 03301004

## Hatha-Yoga für den Rücken

Ausgehend von Übungen für den Beckenboden und der neuromuskulären Rückenaufräftigung werden auch Yogaübungen erlernt, die gezielt zur Haltungswahrnehmung, Dehnung, Kräftigung und Entspannung des Rückens beitragen. Kurze Aufwärmung mit Musik und entspannende Massagen runden das Programm ab.

### Stuhr-Moordeich

Lise-Meitner-Schule, Raum C U.5, Neuer Weg (VHS-Schild)

Sabine Wahl

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mo, 04.09.23, 18:15 Uhr

12 U-Tage, 16 U-Std., 48,00 €,

Kleingruppe: 58,00 €

Kursnummer: 03302004





### Stuhr-Moordeich

Lise-Meitner-Schule, Raum C U.5, Neuer Weg (VHS-Schild)  
Sabine Wahl  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Mo, 04.09.23, 19:30 Uhr  
12 U-Tage, 24 U-Std., 72,00 €,  
Kleingruppe: 82,00 €  
Kursnummer: 03302006

## Yoga für den Rücken

Yoga ist eine der ältesten Gesundheitssysteme aus dem indischen Kulturraum, welche sich gleichermaßen auf Körper, Geist und Seele auswirkt. Mit Hilfe von Bewegungsfolgen, Körperhaltungen und Atemtechniken wird die Muskulatur gestärkt, Beweglichkeit gefördert und das Körperbewusstsein geschult. Darüber hinaus fördert Yoga Konzentrationsfähigkeit, Ruhe und Ausgeglichenheit. Es ist nie zu spät, um mit Yoga zu beginnen. Dabei spielen das Alter und die Beweglichkeit keine Rolle. Die Übungen lassen sich in einer großen Bandbreite variieren.

### Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1  
Sabine Limberg  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Mi, 13.09.23, 19:45 Uhr  
15 U-Tage, 30 U-Std., 90,00 €,  
Kleingruppe: 100,00 €  
Kursnummer: 03301001

### Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1  
Sabine Limberg  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Do, 14.09.23, 18:00 Uhr  
15 U-Tage, 25 U-Std., 75,00 €,  
Kleingruppe: 85,00 €  
Kursnummer: 03301007

## Rücken-Yoga für Einsteiger und Einsteigerinnen

Einführung in die Welt des Yoga Möchten Sie Yoga kennenlernen oder Wiedereinsteigen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Sie lernen die Yoga-Haltungen und einfache Bewegungsabfolgen kennen. Bewusste Körperwahrnehmung, Atemübungen und eine Entspannung sind Teil jeder Stunde. Die Bedürfnisse der Teilnehmenden werden berücksichtigt und

die Praxis entsprechend angepasst. Yoga trägt zur Kräftigung und Flexibilisierung des Körpers bei, stärkt das Herz-Kreislaufsystem und fördert Ihre mentale Ausgeglichenheit.

### Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1  
Sabine Limberg  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Do, 14.09.23, 19:30 Uhr  
15 U-Tage, 25 U-Std., 75,00 €, Kleingruppe: 85,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 134,00 €  
Kursnummer: 03301005

## Yoga für den Beckenboden

In östlichen Traditionen wird der Beckenboden als »Tor des Lebens« bezeichnet. Diese Muskelgruppe ist uns selten bewusst, vielleicht erst nach der Geburt oder bei ersten Anzeichen von Inkontinenz nach dem Niesen oder Husten. Die Muskelarbeit des Beckenbodens ist willentlich steuerbar und mit gezielten Yoga-Übungen werden wir den Beckenboden erfahren.

Bitte mitbringen: Rutschfeste Matte, Decke, Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken, ein Handtuch und Getränke.

### Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1  
Martina Elfendahl  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Sa, 03.02.24, 10:00 Uhr  
1 U-Tag, 3 U-Std., 9,00 €,  
Kleingruppe: 14,00 €  
Kursnummer: 003302001

## Kundalini Yoga

Kundalini Yoga wirkt ganzheitlich auf Körper, Geist und Seele. Durch die fließenden und dynamischen Übungen werden Verspannungen in Muskeln und Faszien gelöst, das Immun- und Nervensystem gestärkt und der Atem vertieft. Nach einer langen, tiefen Entspannung rundet eine meditative Übung die Kurseinheit ab. Neben dem körperlichen Wohlbefinden und der erhöhten Vitalität, stellt sich bei dem/der Übenden schon bald ein Gefühl der inneren Ruhe und Gelassenheit ein. Der Kurs ist geeignet für alle Altersgruppen, es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

### Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1  
Antje Weseloh  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Di, 05.09.23, 16:30 Uhr  
15 U-Tage, 30 U-Std., 90,00 €,  
Kleingruppe: 100,00 €  
Kursnummer: 03301008

## Faszien-Yoga

Ausgehend von klassischen Hatha-Yoga-Übungen wird durch gezieltes Faszientraining die Beweglichkeit verbessert und der Aufbau eines elastischen Bindegewebes gefördert. Einschränkende Haltungsgewohnheiten können so bewusst werden. Verspannungen und daraus resultierende Beschwerden im Schulter-/Nackbereich sowie Rückenprobleme werden positiv beeinflusst. Atem- und Entspannungsübungen harmonisieren und lassen neue Kraft schöpfen.

### Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1  
Sabine Wahl  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Di, 05.09.23, 10:00 Uhr  
12 U-Tage, 24 U-Std., 72,00 €,  
Kleingruppe: 82,00 €  
Kursnummer: 03301002

## Lachyoga

Lachyoga besteht aus einer Kombination von Atemübungen aus dem Yoga, rhythmischem Klatschen, positiver Motivation und spielerischen Lachübungen. Es versorgt unseren Körper optimal mit Sauerstoff, Herz und Kreislauf werden trainiert und Glückshormone überschwemmen unseren Körper. Wir bekommen mehr Energie und erleben eine tiefe Entspannung, so dass die Auswirkungen von Stress erheblich gemindert werden. Wir fühlen uns besser, glücklicher und gesünder.

### Stuhr-Seckenhausen

VHS-Bildungsstätte, Hauptstr. 48  
Katharina Herz  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Mi, 23.08.23, 17:00 Uhr  
10 U-Tage, 20 U-Std., 60,00 €,  
Kleingruppe: 70,00 €  
Kursnummer: M03301005

## Selbstverteidigung für Frauen

Nicht selten ist man verunsichert, wenn man im Dunkeln oder in speziellen Lebenssituationen ein »flaues« Gefühl bekommt. Die Wahrnehmung zwischen Angst und Bangen kann entschärft werden, wenn man über Grundkenntnisse der Selbstverteidigung verfügt. In diesem Angebot werden Sie in die Lage versetzt, selbstsicher und angemessen zu agieren.

### Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1

Angela Neu

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Do, 21.09.23, 19:45 Uhr

2 U-Tage, 4 U-Std., 11,20 €, Kleingruppe:

16,20 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 19,40 €

Frauen

Kursnummer: 03106001

## Online

### Selbstlernkurs: Innere Stärke dank Resilienz

Ausführliche Infos siehe Seite 22.

Fr, 01.09.23

Kursnummer: 00301001

### Selbstlernkurs: Geh glückwärts – natürlich achtsam stressfrei

Ausführliche Infos siehe Seite 22.

Fr, 01.09.23

Kursnummer: 00301002

### Pilates

Ausführliche Infos siehe Seite 22.

Mo, 04.09.23, 18:00 Uhr

Kursnummer: 00302001

## Bildungsurlaub

Ausführliche Informationen ab Seite 131 f.

### Stressabbau im Berufsalltag

Stuhr-Brinkum

Mo, 22. – 26.04.24

Kursnummer: 000301014

Stuhr-Brinkum

Mo, 08. – 12.01.24

Kursnummer: 00301016

## 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, Geschirr-, Hand- und Wischtücher sowie Dosen oder ähnliche Behältnisse für eventuelle Reste mit.

### Tee entdecken

in Kooperation mit der Buchhandlung Leporello

Nähere Infos siehe Seite 150.

Stuhr-Brinkum

Buchhandlung Leporello, Bassumer Str. 103

Anne-Lene Alyanack

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mo, 29.01.24, 19:00 Uhr

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

Lesung

Kursnummer: 03201005

### Gourmetkochen

Wir kochen einmal im Monat ein raffiniertes 4- bis 5-Gänge Menü mit regionalen Lebensmitteln und / oder themenbezogen wie orientalisches, italienisch, Fingerfood usw. Wünsche von der Gruppe werden gerne entgegengenommen.

Stuhr-Brinkum

KGS, Schulküche; Brunnenweg 2

Brigitte Stockmann

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 30.08.23, 18:45 Uhr

6 U-Tage, 24 U-Std., 72,00 €,

Kleingruppe: 82,00 €

Kursnummer: M03305010

### Weihnachtsmenü

Wir kochen ein raffiniertes 5- bis 6-gängiges Weihnachtsmenü mit Wild.

Stuhr-Brinkum

KGS, Schulküche; Brunnenweg 2

Brigitte Stockmann

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 15.11.23, 18:00 Uhr

1 U-Tag, 5 U-Std., 15,00 €,

Kleingruppe: 20,00 €

Kursnummer: 03305013

### Raffiniertes Grünkohlessen

Am Buß- und Betttag kochen wir ein 5- bis 6-Gänge-Menü mit Grünkohl auf moderne Art.

Stuhr-Brinkum

KGS, Schulküche; Brunnenweg 2

Brigitte Stockmann

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 22.11.23, 18:00 Uhr

1 U-Tag, 5 U-Std., 15,00 €,

Kleingruppe: 20,00 €

Kursnummer: 03305003

### Die Kraft der Achtsamkeit im Beruf

Weyhe-Leeste

Mo, 13. – Fr, 18.11.2023

Kursnummer: 00301010

# Sprachen

## Englisch von Anfang an 3 – A1

### Für Interessierte mit geringen Vorkenntnissen

Sie erlernen in diesem Kurs die Grundlagen der englischen Sprache, um sich in Alltagssituationen verständigen zu können. Der Kurs richtet sich an Anfänger mit geringen Englischkenntnissen. In entspannter Atmosphäre werden wir Schritt für Schritt sprachliche Fähigkeiten aufbauen.  
Lehrwerk: At your Leisure A1: Englisch mit Zeit und Muße; Hueber.

#### Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1  
Petra Gresser  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Mo, 04.09.23, 14:30 Uhr  
16 U-Tage, 32 U-Std., 89,60 €, Kleingruppe: 99,60 €, Kleinstgruppe: 154,90 €  
Kursnummer: 03406019

## Englisch 5 – A1/A2

### Für Interessierte mit elementaren Vorkenntnissen

Interessierte, die über einige Vorkenntnisse verfügen, erlernen in diesem Kurs die Grundlagen der englischen Sprache, um sich in Alltagssituationen verständigen zu können. In entspannter Atmosphäre werden Schritt für Schritt Lese- und Hörverständnis sowie sprachliche Fähigkeiten weiter aufgebaut.  
Lehrwerk: At your leisure A2: Englisch mit Zeit und Muße; Hueber.

#### Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1  
Petra Gresser  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Mi, 06.09.23, 16:15 Uhr  
16 U-Tage, 32 U-Std., 89,60 €, Kleingruppe: 99,60 €, Kleinstgruppe: 154,90 €  
Kursnummer: 03406020

## Friday Morning English Fun – A2

Mit erweiterten Grundkenntnissen und Lust am Lernen kann man in diesen Kurs einsteigen. Es werden interessante Bücher und Texte gelesen. Darüber und über vieles andere wird gesprochen, um Ihre Sprachfähigkeiten mit Spaß zu erweitern.  
Lehrmaterial: Wird am ersten Kurstag besprochen.

#### Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1  
Jacqueline Schneider  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Fr, 15.09.23, 10:00 Uhr  
11 U-Tage, 22 U-Std., 61,60 €, Kleingruppe: 71,60 €, Kleinstgruppe: 106,50 €  
Kursnummer: 03406016

## Englisch – A2

### Für Interessierte mit Vorkenntnissen

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte, die schon einige Kenntnisse der englischen Sprache haben sowie Interesse und Lust Englisch weiterzulernen. Das Ziel ist sprachliche Grundlagen zu erwerben, um in Alltagssituationen und im Urlaub zurechtzukommen. Es wird in entspannter, stressfreier Umgebung gelernt und gearbeitet.  
Lehrwerk: At your Leisure A2: Englisch mit Zeit und Muße; Hueber.

#### Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1  
Petra Gresser  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Mo, 04.09.23, 16:15 Uhr  
16 U-Tage, 32 U-Std., 89,60 €, Kleingruppe: 99,60 €, Kleinstgruppe: 154,90 €  
Kursnummer: 03406017

## Englisch – A2

### Für Interessierte mit Vorkenntnissen

Dieses Kursangebot richtet sich an Interessierte, die bereits Vorkenntnisse haben und diese weiter ausbauen möchten. Das Ziel besteht darin Grundkenntnisse zu erweitern, um in Alltagssituationen und auf Reisen besser zurechtzukommen. Dieser Kurs ist auch für ältere Menschen geeignet, da in sehr entspannter Atmosphäre gelernt wird.  
Lehrwerk: At your Leisure A2: Englisch mit Zeit und Muße; Hueber.

#### Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1  
Petra Gresser  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Do, 07.09.23, 14:30 Uhr  
16 U-Tage, 32 U-Std., 89,60 €, Kleingruppe: 99,60 €, Kleinstgruppe: 154,90 €  
Kursnummer: 03406024

## Englisch – B1

### Für Fortgeschrittene

In diesem Kurs erhalten Sie die Möglichkeit, vorhandene Sprachkenntnisse in gemeinsamer Runde aufzufrischen und zu erweitern. Ein perfektes Angebot mit dem Sie sich völlig entspannt und ohne Zwänge fremdsprachliche Sicherheit antrainieren können – auch für Reisen und Alltagskommunikation.  
Lehrwerk: English Elements 3; Hueber.

#### Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1  
Petra Gresser  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Mo, 04.09.23, 18:00 Uhr  
16 U-Tage, 32 U-Std., 105,60 €, Kleingruppe: 115,60 €, Kleinstgruppe: 159,90 €  
Kursnummer: 03406018

## Englisch – B1

### Für Fortgeschrittene

Ein Kursangebot besonders für ältere Interessierte mit ausbaufähigen Vorkenntnissen, die sich z.B. auf Reisen sprachlich vorbereiten möchten und bei denen das Schulenglisch schon ein wenig her ist. Es wird in entspannter Atmosphäre gelernt. Lehrwerk: At your Leisure B1: Englisch mit Zeit und Muße; Hueber.

### Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1  
Petra Gresser  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Mi, 06.09.23, 14:30 Uhr  
16 U-Tage, 32 U-Std., 105,60 €, Kleingruppe: 115,60 €, Kleinstgruppe: 159,90 €  
Kursnummer: 03406021

## Englisch – B1

### English for International Travel and general Conversation

In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit gemeinsam mit den anderen Teilnehmenden in lockerer Atmosphäre aktuelle Themen, Texte und Geschichten auf unterschiedliche Art und Weise in Englisch zu behandeln.

### Stuhr

Ev. Gemeindehaus, Stuhrer Landstr. 142  
Stuart Saunders  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Mi, 06.09.23, 10:00 Uhr  
14 U-Tage, 28 U-Std., 103,60 €, Kleingruppe: 129,60 €, Kleinstgruppe: 162,90 €  
Kursnummer: 03406009

## Englisch – B1

### Für Fortgeschrittene

In diesem Kurs erhalten Sie die Möglichkeit, vorhandene Sprachkenntnisse in gemeinsamer Runde aufzufrischen und zu erweitern. Lektüre, Grammatik und Landeskunde runden das Angebot ab. Ein abwechslungsreicher Kurs, in dem Sie sich entspannt fremdsprachliche Sicherheit für Alltag und Reisen antrainieren können. Auch für ältere Menschen gut geeignet, das Lerntempo orientiert sich an der Gruppe!

Lehrwerk: English Elements 3; Hueber.

### Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1  
Petra Gresser  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Do, 07.09.23, 18:00 Uhr  
16 U-Tage, 32 U-Std., 105,60 €, Kleingruppe: 115,60 €, Kleinstgruppe: 159,90 €  
Kursnummer: 03406026

## Relaxed English Conversation – B1/B2

Refresh and improve your English in a relaxed and friendly atmosphere. We devote a lot of time for conversation using various text materials including short stories and news articles. We also use other media to enrich the course and make learning fun. We focus on conversation skills, reading and listening skills, vocabulary as well as a bit of grammar depending on the needs and desires of the course participants.

### Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1  
Ernest Pokel  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Mi, 06.09.23, 11:00 Uhr  
12 U-Tage, 24 U-Std., 79,20 €, Kleingruppe: 89,20 €, Kleinstgruppe: 121,20 €  
Kursnummer: 03406011

## Englisch – B2

### Konversation

Sie besitzen schon gute Englischkenntnisse, möchten diese aber noch verbessern? Der Schwerpunkt dieses Kurses liegt auf Konversation und Kommunikation in entspannter Atmosphäre. Freies Sprechen und Interaktion stehen im Vordergrund, wobei Lektüre und Grammatik auch nicht zu kurz kommen. Lehrwerk: Wird am ersten Kurstag bekannt gegeben.

### Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1  
Petra Gresser  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Mi, 06.09.23, 18:00 Uhr  
16 U-Tage, 32 U-Std., 105,60 €, Kleingruppe: 115,60 €, Kleinstgruppe: 159,90 €  
Kursnummer: 03406023

## Englisch – B2

### Konversation

Englisch für Alltag und Urlaub, d.h. es werden Alltagssituationen als auch Aufenthalte im englischsprachigen Ausland behandelt. Landeskunde, Kultur und Geschichte kommen auch nicht zu kurz. Die englische Kommunikation steht im Vordergrund, damit im Inland und auf Reisen, beruflich oder privat die Sprachsicherheit gefestigt wird. Lektüre und Grammatik runden das Angebot ab. Lehrwerk wird am ersten Kurstag bekannt gegeben.

### Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1  
Petra Gresser  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Do, 07.09.23, 16:15 Uhr  
16 U-Tage, 32 U-Std., 105,60 €, Kleingruppe: 115,60 €, Kleinstgruppe: 159,90 €  
Kursnummer: 03406025

## Relaxed English Conversation – B2/C1

Maintain and enhance your English skills with us. In a relaxed atmosphere we work with various text materials including short stories and news articles. We also occasionally use games and other media to enrich the course and make learning fun. We focus on conversation skills, reading and listening skills, increasing and refreshing vocabulary as well as a bit of grammar depending on the needs and desires of the course participants. There is ample opportunity to practice conversation skills.

### Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1  
Ernest Pokel  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Mi, 06.09.23, 09:15 Uhr  
12 U-Tage, 24 U-Std., 79,20 €, Kleingruppe: 89,20 €, Kleinstgruppe: 121,20 €  
Kursnummer: 03406012





## Französisch 6 – A1

### Für Interessierte mit Vorkenntnissen

Sie haben bereits geringe Vorkenntnisse in der französischen Sprache und möchten diese erweitern: Sie sind herzlich willkommen. Französisch in Theorie und Praxis erleben – in Alltagssituationen hören, sprechen, lesen und schreiben.

Lehrwerk: Voyages neu, ab Lektion 7; Klett.

#### Stuhr-Moordeich

Lise-Meitner-Schule, Neuer Weg (VHS-Schild)

Ines Prade

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 05.09.23, 18:30 Uhr

14 U-Tage, 28 U-Std., 78,40 €, Kleingruppe:

88,40 €, Kleinstgruppe: 135,50 €

Kursnummer: 03408001

## Italienisch 4 – A1

### Für Interessierte mit Vorkenntnissen

Bella Italia ist immer eine Reise wert! Um auch den sprachlichen Anforderungen gewachsen zu sein, lernen Sie in diesem Kurs, wie Sie sprachlich Ihren Aufenthalt in Italien – sei es beruflich oder privat – im Alltag, im Hotel, im Restaurant, in Geschäften oder in Besprechungen meistern können.

Lehrwerk: Espresso 1 (erweiterte Auflage), ab Lektion 5; Hueber.

#### Stuhr-Moordeich

Lise-Meitner-Schule, Neuer Weg (VHS-Schild)

Ines Prade

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mo, 04.09.23, 18:30 Uhr

14 U-Tage, 28 U-Std., 78,40 €, Kleingruppe:

88,40 €, Kleinstgruppe: 135,50 €

Kursnummer: 03409007

## Französisch einmal anders lernen – A1

Bildungsurlaub, ausführliche Infos finden Sie auf Seite 133.

#### Stuhr-Brinkum

Mo, 16. – Fr, 20.10.23, 09:00 Uhr

Kursnummer: 00408001

## Italienisch 5 – A1

### Für Interessierte mit Grundkenntnissen

Sie lieben den Klang dieser wunderschönen Sprache und haben schon Vorkenntnisse? Dann sind Sie in diesem Kurs herzlich willkommen.

Lehrwerk: Espresso 1, ab Lektion 9; Hueber.

#### Stuhr-Seckenhausen

VHS-Bildungsstätte, Hauptstr. 48

Katja Terrasi

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Do, 14.09.23, 18:30 Uhr

12 U-Tage, 24 U-Std., 67,20 €, Kleingruppe:

77,20 €, Kleinstgruppe: 116,20 €

Kursnummer: 03409006

## Italienisch 2 – A2

### Für Interessierte mit Vorkenntnissen

Wäre es nicht schön, sich in Bella Italia auf Italienisch verständigen zu können? Beruflich oder privat – in Alltagssituationen, im Hotel, im Restaurant, in Geschäften, in Besprechungen – hier erlernen Sie die italienische Sprache in Theorie und Praxis kombiniert mit Landeskunde.

Lehrwerk: Allegro nuovo A2, ab Lektion 3; Klett.

#### Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1

Ines Prade

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Do, 07.09.23, 18:30 Uhr

15 U-Tage, 30 U-Std., 84,00 €, Kleingruppe:

94,00 €, Kleinstgruppe: 145,20 €

Kursnummer: 03409003

## Italienisch – A2

### Für Interessierte mit Vorkenntnissen

Lernen Sie sich in Situationen am Urlaubsort zu verständigen, Unterhaltungen zu führen und erfahren Sie etwas über den italienischen Alltag. Neue Teilnehmende mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Lehrwerk: Wird am ersten Kurstag bekannt gegeben.

#### Stuhr-Seckenhausen

VHS-Bildungsstätte, Hauptstr. 48

Alin Flindt

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 06.09.23, 19:15 Uhr

12 U-Tage, 26 U-Std., 67,20 €, Kleingruppe:

77,20 €, Kleinstgruppe: 116,20 €

Kursnummer: 03409002

## Italienisch – B1

### Für Fortgeschrittene

Für alle, die bereits über gute Sprachkenntnisse verfügen und diese weiter ausbauen, ihre grammatischen Kenntnisse erweitern möchten. In diesem Kurs wird Italienisch gesprochen. Neue Teilnehmende mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Lehrwerk: Endlich Zeit für Italienisch B1; Hueber.

#### Stuhr-Seckenhausen

VHS-Bildungsstätte, Hauptstr. 48

Alin Flindt

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 06.09.23, 17:30 Uhr

13 U-Tage, 26 U-Std., 85,80 €, Kleingruppe:

95,80 €, Kleinstgruppe: 130,80 €

Kursnummer: 03409001

## Norwegisch Lektüre und Konversation – B1

### Snakker du norsk

Für alle, die über fortgeschrittene Sprachkenntnisse verfügen. In diesem Kurs wollen wir in gemeinsamer Gesprächsrunde Sprachkenntnisse auffrischen und verfestigen. Wir werden Texte aus der norwegischen Geschichte, Kultur und Gesellschaft lesen und darüber sprechen. Außerdem werden wir Zeit für die Festigung grammatikalischer Kenntnisse verwenden. Neue Teilnehmende mit Sprachkenntnissen auf dem Niveau A2 und B1 sind herzlich willkommen.

### Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1  
Ute Kolander

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Mi, 04.10.23, 19:30 Uhr

10 U-Tage, 20 U-Std., 66,00 €, Kleingruppe: 76,00 €, Kleinstgruppe: 101,80 €  
Kursnummer: 03415003

## Russisch 1 - A1

### Für Interessierte ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte, die die schöne russische Sprache und Kultur näher kennenlernen möchten. Herzlich willkommen sind auch jene, die noch einmal ganz von vorn beginnen möchten. Ziel des Kurses ist es, sich mit einfachen Worten in Alltagssituationen verständigen zu können. Lernen Sie die Wochentage und die Zahlen bis 24 auszusprechen, einzelne Wörter und erste einfache Sätze zu lesen.

Lehrwerk: Russisches Alphabet in 33 Zügen: Lustige Starthilfe mit visuellen Eselsbrücken; Olga Nather.

### Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1  
Katharina Herz

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Do, 24.08.23, 16:00 Uhr

12 U-Tage, 24 U-Std., 67,20 €, Kleingruppe: 77,20 €, Kleinstgruppe: 116,20 €  
Kursnummer: 03419002

## Russisch 1 - A2

### Für Interessierte mit Grundkenntnissen

In diesem Kurs erwerben Sie vertiefende Kenntnisse der facettenreichen russischen Sprache. Sie möchten weiterlernen oder nach längerer Pause wieder ins Russische einsteigen? Alle, die das A1-Niveau bereits abgeschlossen haben, sind herzlich willkommen! Gemeinsam in der Gruppe werden Alltagsdialoge geübt. Bisherige Sprachkenntnisse werden durch das Lesen einfacher Texte und das Schreiben kurzer Notizen gefestigt sowie erweitert.

### Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1  
Katharina Herz

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Do, 24.08.23, 17:30 Uhr

12 U-Tage, 24 U-Std., 67,20 €, Kleingruppe: 77,20 €, Kleinstgruppe: 116,20 €  
Kursnummer: 03419003

## Spanisch 1 – A1

### Für absolute Anfängerinnen und Anfänger

Lernen Sie Spanisch in einer entspannten Atmosphäre – ohne Leistungsdruck! Gemeinsam üben wir verschiedene Themenbereiche und Grundkenntnisse des Satzaufbaus und der Grammatik. Der Kurs richtet sich an Interessierte ohne Vorkenntnisse und jene, die noch einmal von Anfang an lernen möchten. Lehrwerk: Con gusto nuevo A1, ab Lektion 1; Klett.

### Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1  
Josefa Schröder

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Do, 07.09.23, 18:00 Uhr

9 U-Tage, 18 U-Std., 50,40 €, Kleingruppe: 60,40 €, Kleinstgruppe: 87,10 €  
Kursnummer: 03422601

## Türkisch 6 – A1

### Für Interessierte mit geringen Vorkenntnissen

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte, die die türkische Sprache und Kultur näher kennenlernen möchten. Neue Teilnehmende mit entsprechenden Vorkenntnissen sind immer herzlich willkommen.

### Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1  
Sevilay Limonteber

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Mi, 20.09.23, 17:30 Uhr

12 U-Tage, 24 U-Std., 67,20 €, Kleingruppe: 77,20 €, Kleinstgruppe: 116,20 €  
Kursnummer: 03424002



# Computer & Co.

## PC-Einführung – leicht verständlich

Bisher haben Sie sich noch nie oder sehr wenig mit dem Computer beschäftigt? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Folgende Themen sind für Sie geplant:

- Erste Schritte mit dem Computer und dem Betriebssystem Windows 10
- Bedienung der Maus und Tastatur
- Programme starten/schließen
- Erklärung von Begriffen und Symbolen
- Texte drucken, speichern und öffnen mit dem Textverarbeitungsprogramm »Word«
- Einstieg ins Internet

Das gemeinsame Lernen mit Gleichgesinnten macht viel Freude. Sie werden feststellen, Sie sind mit Ihren Fragen und Ängsten nicht alleine. Starten Sie heute.

### Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1  
Rainer Wieben  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Mi, 08.11.23, 18:00 Uhr  
3 U-Tage, 12 U-Std., 43,20 €, Kleingruppe: 53,20 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 63,20 €  
Kursnummer: 03501003

## Das Smartphone / Tablet – Betriebssystem Android

Kursinhalte:

- Aufbau eines Smartphones / Tablets
- Umgang mit einem Smartphone oder Tablet (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

Unterrichtszeiten: Do. 17:30 – 21:30, Fr, 17:30 – 21:30 Uhr und Sa, 10:00 – 14:00 Uhr  
Bitte das eigene Smartphone oder Tablet mitbringen.

### Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1  
Andreas Bösselmann  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Do, 02.11.23, 17:30 Uhr  
3 U-Tage, 15 U-Std., 60,00 €, Kleingruppe: 70,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6): 80,00 € inkl. Pausenkaffee  
Wochenendseminar  
Kursnummer: 03501005

## 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 macOS; Finder und Datei-/Ordner-Struktur; Launchpad und Dock; Suchfunktion; die optimalen Systemeinstellungen für Maus, Trackpad etc.; Windows-Kompatibilität; Virenschutz und Sicherheit; Datensicherung mit TimeMachine; Programme richtig installieren; App-Store und Software-Aktualisierung; Tipps, Tricks und Programm-Empfehlungen.

Voraussetzungen: allgemeine Computer-Grundkenntnisse. Bitte das eigene Apple MacBook / iMac (Betriebssystem macOS 10.15 Catalina oder neuer) mitbringen.

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

### Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1  
Martin Nittscher  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Mi, 01.11.23, 18:00 Uhr  
3 U-Tage, 12 U-Std., 43,20 €, Kleingruppe: 53,20 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 63,20 €  
Kursnummer: 03501016

## Apple iPhone & iPad in der täglichen Anwendung

Dieser Kurs gibt Ihnen einen umfassenden Einblick in alle wichtigen Funktionen und Möglichkeiten von iPhone und iPad in der täglichen Anwendung. Von der richtigen Bedienung über die persönliche Konfiguration bis zum Thema iCloud wird alles detailliert erklärt.

Inhalte: Grundeinstellungen und Bedienung; Apps, Medien und Bücher suchen, finden, kaufen und verwalten; Kamera-Bedienung; Fotos verwalten; Safari, Mail, Kontakte und Kalender; Kommunizieren mit WhatsApp, iMessage und Facetime; iCloud-Grundlagen; Tipps & Tricks zur optimalen Nutzung.

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse. Bitte das eigene iPhone oder iPad mitbringen (Betriebssystem iOS 13 oder höher). Ggf. zzgl. Kosten für E-Publikation (7,99 €) oder Buch (19,95 €), sofern gewünscht.

### Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1  
Martin Nittscher  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Di, 21.11.23, 18:00 Uhr  
3 U-Tage, 12 U-Std., 43,20 €, Kleingruppe: 53,20 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 63,20 €  
Kursnummer: 03501020

## Verkaufen im Internet am Beispiel von Kleinanzeigen

### Basiskurs

Immer mehr Menschen nutzen die Vorteile des Internets, um Artikel zu kaufen oder zu verkaufen. In diesem Kurs werden Ihnen die Grundsätze für das Handeln auf dem Online-Marktplatz Kleinanzeigen vermittelt. Sie lernen, wie Sie selbst Artikel bei Kleinanzeigen anbieten und verkaufen. Inhalte: Zahlen und Fakten zum Thema Online-Handel; Sicherheit und Verbraucherschutz beim Handel im Internet; anmelden bei Kleinanzeigen; nach Angeboten stöbern und suchen; zum ersten Mal verkaufen; alles im Blick; den Handel sicher und reibungslos abwickeln; Zahlungs- und Versandarten. Auf individuelle Wünsche der Teilnehmenden wird so weit wie möglich eingegangen. Pro Person steht ein PC mit Internet-Anschluss zur Verfügung.

Teilnahme-Voraussetzung: PC- und Internet-Grundkenntnisse, sicherer Umgang mit E-Mails.

Unterrichtszeiten: Fr., 18:00 – 20:15 Uhr und Sa., 09:00 – 13:00 Uhr;

### Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1  
Rainer Wieben

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Fr, 12.01.24, 18:00 Uhr

2 U-Tage, 8 U-Std., 32,00 €, Kleingruppe: 37,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 42,00 € inkl. Pausenkaffee

Wochenendseminar

Kursnummer: 03501010

## Tabellenkalkulation EXCEL – 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 Zell-formatierung 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 gewünscht

### Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1  
Rainer Wieben

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 13.09.23, 19:00 Uhr

3 U-Tage, 12 U-Std., 43,20 €, Kleingruppe: 53,20 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 63,20 €  
Kursnummer: 03502006

## CAD – AutoCad 2023

### Grundlagen Modul 1

Basiswissen zu CAD, Software und Erweiterungen von AutoCAD

- Kennenlernen und Handhabung der Arbeitsfläche
- Kennenlernen der Grundmenüs
- Öffnen von Zeichnungen und Erstellen neuer Zeichnungen
- Arbeiten mit Grundbefehlen zum Zeichnen und Editieren, Koordinatensysteme Zeichnen und Plotten vieler Grundübungen
- Behandlung individueller Fragen der Teilnehmenden – Fragestellungen können vor Kursbeginn auch übermittelt werden.

Skript/Bücherkosten: 26,64 € soweit erforderlich.

### Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1  
EDV Dozententeam

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 05.09.23, 18:30 Uhr

3 U-Tage, 12 U-Std., 48,00 €, Kleingruppe: 58,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 71,00 €  
Kursnummer: 03503003

## CAD – Inventor 2023

### Grundlagen Modul 1

Basiswissen zu CAD und zur parametrischen 3D-CAD Software:

- Kennenlernen und Handhabung der Arbeitsfläche und der Menüs
- Erstellen von Skizzen und anschließend
- Erstellen von Volumenmodellen
- Extrudieren und bearbeiten der Modelle anhand von einfachen Beispielen
- Speichern / öffnen und erweitern der vorhandenen Modelle
- Modelle für die Übergabe an den 3D-Drucker vorbereiten
- Behandlung individueller Fragen der Teilnehmenden – Fragestellungen können vor Kursbeginn auch übermittelt werden.

Skript/Bücherkosten: 26,64 € soweit erforderlich.

### Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1  
EDV Dozententeam

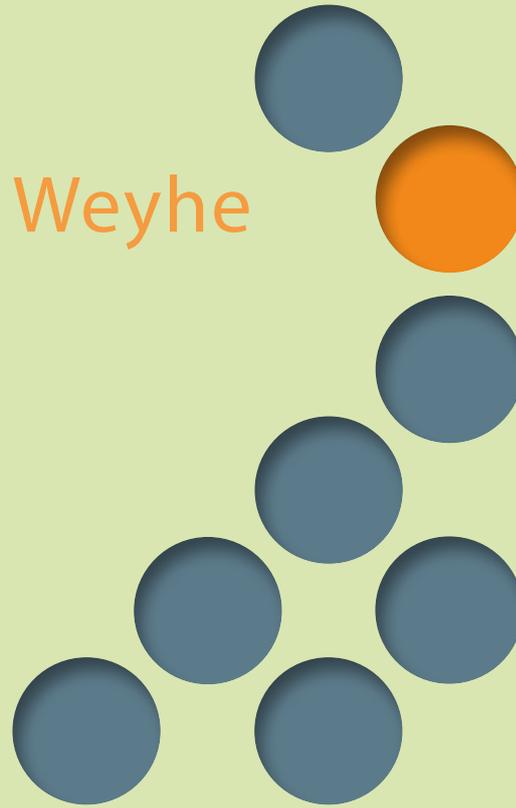
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 21.11.23, 18:30 Uhr

3 U-Tage, 12 U-Std., 48,00 €, Kleingruppe: 58,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 71,00 € inkl. Pausenkaffee

Kursnummer: 03503026

Weyhe



**Gesellschaft** 165

**Kultur** 167

**Gesundheit** 169

**Sprachen** 175

**Computer & Co.** 178



## Ehrenamtliche Arbeitsstellenleitung

### Heinrich Warneke

Politik, Gesellschaft, Umwelt  
Insterburger Str. 1, 28844 Weyhe  
Tel. 04203 1742  
Mobil: 0152 34349432  
hein.warneke@web.de

### Meike Lahusen

Kultur, Gesundheit, Sprachen,  
Computer & Co.  
Am Walde 18, 28844 Weyhe  
Tel. 0421 8099728  
lahusen@t-online.de



## Anmeldung

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

## Gemeinde-Infos

Rathausplatz 1, 28844 Weyhe  
Tel. 04203 71-0  
Fax 04203 71-142  
Kultur: Tel. 04203 71-228  
Internet: www.veyhe.de  
E-Mail: rathaus@veyhe.de

Das Sozialamt ist am Mi geschlossen.

### Sprechzeiten Rathaus

Mo., Di. und Mi. 08:30 – 12 Uhr  
sowie 14 – 15:30 Uhr  
Do. 08:30 – 12 Uhr  
sowie 14 – 17:30 Uhr  
Fr. 8 – 12 Uhr

### Sprechzeiten Bürgerinfo

Mo., Di. und Mi. 07:30 – 17:00 Uhr  
Do. 07:30 – 18:30 Uhr  
Fr. 07:30 – 12:00 Uhr

Die VHS in Weyhe kooperiert mit:

- Seniorenzentrum »Alte Wache«
- Delme Werkstätten für Behinderte in Leeste
- Behindertenwohnheim in Lahausen, Schlehenkamp



## Unterrichtsräume

- **VHS in Weyhe**  
Henry-Wetjen-Platz 4
- VHS im Bahnhof Kirchweyhe. Eingang Parkplatzseite Nord (am Fahrstuhl).
- KGS Weyhe-Kirchweyhe, Hauptstraße 99, 28844 Weyhe-Kirchweyhe, Eingang vom Parkplatz
- Förderschule Weyhe-Melchiorshausen, Gartenstraße 6, 28844 Weyhe-Melch.
- 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).
- Delme Werkstätten, Am Weidufer 30
- Gymnastikraum des TSV Weyhe-Lahausen im Vereinsheim, 1. Gebäude am Eingang der Zentralsportanlage

# Gesellschaft

## Bürgerinformation Energiewissen

### Energiewende und Stromnetzausbau in Deutschland: Das geht uns alle an!

#### Impulsvorträge von Jonas Töpken mit anschließender Diskussionsrunde

Unsere Energieversorgung wird grundlegend umgestellt: weg von Kern- und Kohleenergie – hin zu Erneuerbaren Energien. Die technischen Herausforderungen sind groß. Um die Erneuerbaren Energien besser zu transportieren, sollen im Landkreis Diepholz neue Stromleitungen gebaut werden.

Die zwei Wissensveranstaltungen am 06.11.2023 und am 13.11.2023 können zusammen oder einzeln besucht werden und thematisieren folgende Fragen:

1. Wie hängen die Energiewende und der Stromnetzausbau zusammen?
2. Wie wird unser Energiesystem fit für die Zukunft gemacht?
3. Wie können wir uns am Netzausbau beteiligen?
4. Wie wird der Netzausbau umgesetzt und in den Naturschutz einbezogen?

Jonas Töpken, ist studierter Wirtschaftsingenieur und regionaler Ansprechpartner des Bürgerdialog Stromnetz – [www.buergerdialog-stromnetz.de](http://www.buergerdialog-stromnetz.de).

Die Initiative wurde durch das Bundesministerium für Wirtschaft und Klimaschutz ins Leben gerufen und stellt transparent und unabhängig Informationen rund um die Energiewende und Stromnetzausbau da.

#### Energiewissen 1

### Wie die Energiewende und der Stromnetzausbau zusammenhängen

Sie bekommen einen Überblick über die Auswirkungen der erneuerbaren Energien und es wird besprochen, welche Probleme der Kohleausstieg mit sich bringt. Zudem lernen Sie, warum Windkraftanlagen auch bei Wind manchmal abgeschaltet werden. Der steigende Anteil von erneuerbaren Energien, aber auch verändertes Verbraucherverhalten erfordern ein flexibleres Energiesystem. Wie es bislang funktioniert hat, wie es künftig funktionieren wird und welche Vorteile neue Energiespeichertechnologien bieten, erfahren Sie in dieser Veranstaltung.

Mo, 06.11.23, 18:30 Uhr

Kursnummer: 12104001

#### Energiewissen 2

### Der Netzausbau, die Bürgerbeteiligung und der Naturschutz

Damit Deutschland auch künftig flächendeckend mit Strom versorgt werden kann, ist eine Anpassung und Erweiterung unseres Stromnetzes nötig. Wie der Leitungsbedarf ermittelt wird und Planungsverfahren ablaufen, welchen Stellenwert der Umwelt- und der Gesundheitsschutz haben und wie Sie als Bürgerinnen und Bürger darauf Einfluss nehmen können, erfahren Sie in der zweiten Veranstaltung. Insbesondere lernen Sie viel über die Verlegung von Erdkabeln und Freileitungen, die Einflüsse der elektromagnetischen Felder und über Umweltschutzmaßnahmen beim Leitungsbau.

Mo, 13.11.23, 18:30 Uhr

Kursnummer: 12104002

#### Veranstaltungsort

##### Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a jeweils 1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn



Bitte beachten Sie auch

»Photovoltaik – Balkonkraftwerk, ein Beitrag zum Klimaschutz« auf Seite 180.

## Lokale Agenda 21 in Weyhe

In Weyhe werden seit Jahren Agenda Projekte erfolgreich umgesetzt. Es finden Aktionen statt, wie z. B. die Aufräumaktion »Weyhe räumt auf«. Seit 2012 gibt es jedes Jahr im Frühjahr viele engagierte Bürgerinnen und Bürger, die zu einem schönen Ortsbild beitragen und die Gemeinschaft stärken.

Die Agenda-Ziele, unsere natürliche Umwelt zu schützen und zu erhalten, wirtschaftlichen Wohlstand zu sichern und für soziale Gerechtigkeit zu sorgen, sollen auch in der Gemeinde Weyhe umgesetzt werden. Sie möchten sich einmischen und etwas in Weyhe bewegen oder haben Ideen für Agenda Projekte – dann sind Sie herzlich willkommen.

### Informationen:

Rathaus der Gemeinde Weyhe bei  
Christina Mielke in Zimmer 100.  
Tel. 04203 71144, [mielke@weyhe.de](mailto:mielke@weyhe.de)  
oder [www.agenda.weyhe.de](http://www.agenda.weyhe.de)

## Neuerungen bei 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 2009 Ihr Recht auf freie Selbstbestimmung schützen und was Sie bei der Abfassung einer Vorsorgevollmacht oder einer Verfügung beachten müssen. Anmeldung erforderlich.

### Weyhe-Leeste

Alte Wache, Saal, Henry-Wetjen-Platz 4  
Dr. Sabine Weymann  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Mo, 23.10.23, 19:00 Uhr  
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei  
Vortrag  
Kursnummer: 12103007

## Testament – oder Streit in der Erbengemeinschaft

Dieser Vortrag richtet sich auch an junge Familien und nichteheliche Lebensgemeinschaften. Es geht um die Ausgestaltung verschiedener Testamentsmöglichkeiten, insbesondere das sog. »Berliner Testament«, den Erbvertrag, Enterbung und Pflichtansprüche. Es wird auch die Bedeutung eines Erbscheines erläutert sowie das Problem behandelt, wenn das Erbe überschuldet ist.

### Weyhe-Leeste

Alte Wache, Henry-Wetjen-Platz 4  
Dr. Sabine Weymann  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Mo, 13.11.23, 19:00 Uhr  
1 U-Tag, 2 U-Std., entgeltfrei Vortrag  
Kursnummer: 12103005

## Rhetorik Fitness Studio

### Kommunikationsfähigkeiten alltags-tauglich erlernen und anwenden

Sie lernen ohne Angst und Lampenfieber vor anderen zu reden. Sie lernen, wie Sie Körpersprache, Mimik, Gestik, Stimme, Pausen, Blickkontakt und rhetorische Stilmittel nutzen und damit beim Publikum die entsprechende Wirkung erzeugen können. Grundlegend vermittele ich den Aufbau einer Rede, wie Sie eine gute Struktur anwenden, wie Sie Ihre Rede proben können ohne sie auswendig zu lernen, wie Sie Aufmerksamkeit bei den Zuhörenden erzeugen, wie Sie wertschätzend und wohlwollend Feedback geben und empfangen. Lass uns reden! Denn: »Reden lernen wir nur durch Reden.« – Cicero

### Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a  
Markus Koch  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Do, 28.09.23, 19:00 Uhr  
8 U-Tage, 16 U-Std., 44,80 €  
Kursnummer: 12106001

## Doppelkopf für Anfängerinnen und Anfänger

Doppelkopf ist ein beliebtes Kartenspiel das Deutschlandweit gespielt wird. Beim Doppelkopf spielen 2 Personen zusammen, in einer Runde von 4 oder 5 Spielerinnen und Spielern. Wer mit wem spielt ermittelt sich in jedem Spiel neu. Ein Spiel mit vielen Möglichkeiten für Taktik und Strategie. In gemütlicher Runde erlernen sie Grundregeln des Doppelkopfs.

### Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofplatz 2  
Jutta Behrens  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Mo, 06.11.23, 18:30 Uhr  
5 U-Tage, 15 U-Std., 42,00 €  
Kursnummer: 12100000

## Doppelkopf für Fortgeschrittene

Hier werden die Spielregeln gemeinsam festgelegt, nach den Grundkenntnissen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Es werden verschiedene Spielregeln wieder aufgefrischt und neu gelernt.

### Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofplatz 2  
Jutta Behrens  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Mo, 08.01.24, 18:30 Uhr  
3 U-Tage, 9 U-Std., 25,20 €  
Kursnummer: 12100001

# Kultur

## Experimentelle Acrylmalerei

### Einsteiger/-innen und Fortgeschrittene

Wir nutzen die Vielfältigkeit der Acrylmalerei, um mit Pinsel, Spachtel und Schwamm kreativ tätig zu sein. Zusätzliche Materialien, wie z. B. Sand, Papier und Spachtelmasse können ins Bild eingearbeitet werden. Das Ziel ist es, die Fantasie anzuregen, eigene Ideen zu entwickeln und umzusetzen, so dass unverwechselbare Unikate entstehen. Es entstehen Materialkosten.

#### Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a  
Marianne Sfalanga

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 05.09.23, 19:00 Uhr

12 U-Tage, 30 U-Std., 84,00 €, Kleingruppe:

94,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 132,00 €

Kursnummer: 12207001

## Kreative Auszeit mit Mosaik

### Wir gestalten Windlichter (Anfänger/-innen und Fortgeschrittene)

Der Herbst steht vor der Tür und damit werden die Tage kürzer. Sie haben Lust einmal ein Windlicht mit Mosaik selber zu gestalten und eine angenehme kreative Auszeit zu nehmen? Dann sind Sie hier genau richtig. Wir gestalten Windlichter und erlernen die ersten Schritte der Technik des Mosaikens. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Werkzeuge und Materialauswahl werden gestellt.

Zusätzliche Materialpauschale je Windlicht 6,00 €.

Bitte mitbringen: ein altes Handtuch und wenn möglich, eine Schutzbrille und Haushaltshandschuhe.

#### Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a  
Janine Melzer

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 05.09.23, 10:00 Uhr

2 U-Tage, 6 U-Std., 16,80 €, Kleingruppe:

21,80 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN) 29,00 €

Keine Ermäßigung möglich

Kursnummer: 12210001

#### Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a  
Janine Melzer

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Do, 21.09.23, 19:00 Uhr

2 U-Tage, 6 U-Std., 16,80 €, Kleingruppe:

21,80 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN) 29,00 €

Keine Ermäßigung möglich

Kursnummer: 12210002

## Kreative Auszeit mit Mosaik DIY

### Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Sie wollen die Grundkenntnisse im Mosaik erlernen oder eine kreative Auszeit nehmen. Dann sind Sie hier richtig. In diesem Kurs können Sie Ihr individuelles Mosaikprojekt unter Anleitung umsetzen. Ob Gartenkugel, Seifenschale oder Bilderrahmen durch die Mosaiktechnik lassen sich viele Oberflächen wunderbar langlebig und kreativ gestalten. Erlernen Sie das Handwerk Mosaik mit seinen unterschiedlichen und vielen Möglichkeiten. Werkzeuge zur Bearbeitung der Materialien werden gestellt.

Material und Projekt bitte vorab mit der Dozentin besprechen. Die Kontaktdaten erhalten Sie kurz vor Kursstart. Bitte benötigtes Material mitbringen.

#### Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a  
Janine Melzer

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Do, 05.10.23, 19:00 Uhr

7 U-Tage, 21 U-Std., 58,80 €, Kleingruppe:

68,80 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN) 101,60 €

Keine Ermäßigung möglich

Kursnummer: 12210003

## 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.

Neue Teilnehmende melden sich bitte zur Vorbesprechung bei der Dozentin unter Tel. 04242 5749206.

Der Kurs findet jeweils von 19:30 bis 21:45 Uhr statt. Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn. Bitte eigene Nähmaschine und benötigtes Material mitbringen.

Unterrichtsort jeweils: Weyhe-Kirchweyhe, KGS, Fachraum Textil

Dozentin: Ellen Haß

Jeweils: 7 U-Tage, 21 U-Std., 76,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 101,60 €

Di, 22.08.23, 19:30 Uhr  
Kursnummer: 12209004

Mi, 23.08.23, 19:30 Uhr  
Kursnummer: 12209003

Di, 07.11.23, 19:30 Uhr  
Kursnummer: 12209001

Mi, 08.11.23, 19:30 Uhr  
Kursnummer: 12209002

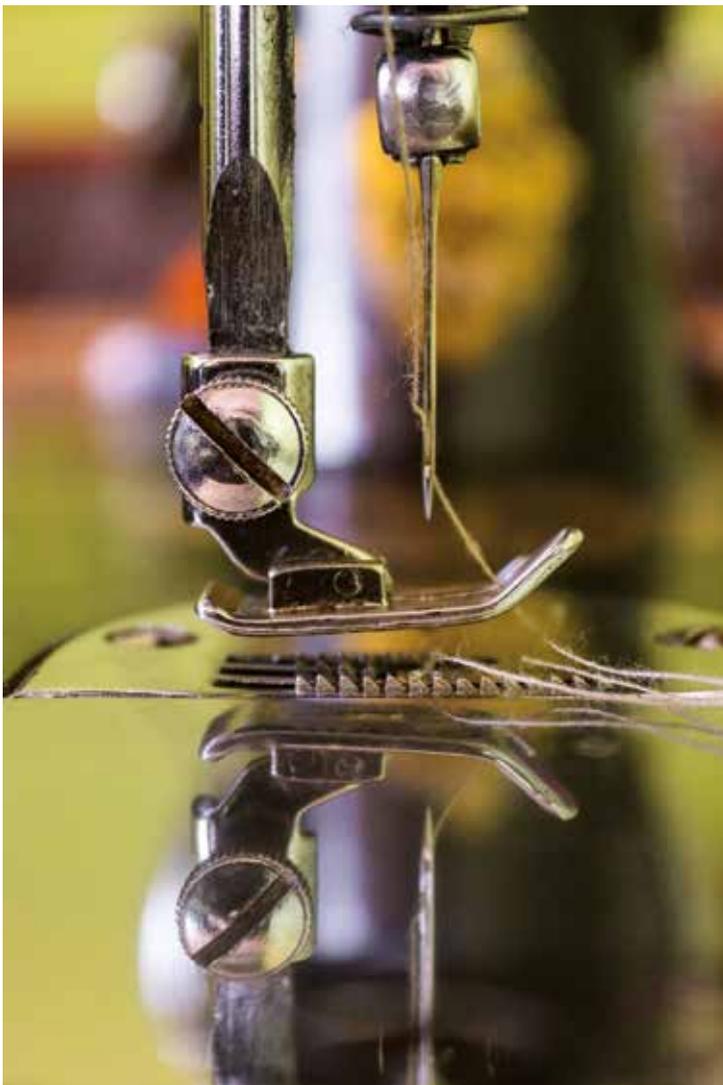


Foto: SKYTONER, [www.pexels.com](http://www.pexels.com)

## Nähen kann so einfach sein!

### Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Ob Kissen, Deko-Schals, Decken oder Bluse, Rock, Jacke & Co. – hier können Sie verwirklichen, was Sie schon immer mal nähen wollten und bekommen dafür die nötige individuelle Anleitung. Ob Sie mit dem Nähen erst anfangen möchten oder schon Kenntnisse haben, gemeinsam macht das Nähen noch mehr Spaß! Gearbeitet wird in einer Kleingruppe.

Damit Sie gleich beim ersten Termin starten können, bringen Sie bitte Ihre Nähmaschine, Arbeitsmaterial wie Schere, Handmaß, Näh- und Stecknadeln, Schneiderkreide, Schreibmaterial sowie einen Schnitt und benötigten Stoff und Zubehör mit. Gerne steht Ihnen die Dozentin für Fragen z. B. bezüglich Schnitt, Stoff schon im Vorfeld telefonisch zur Verfügung, falls Sie Tipps zum Einkaufen benötigen.

### Weyhe-Kirchweyhe

KGS, Fachraum Textil

Waltraud Beneke

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Do, 02.11.23, 19:30 Uhr

6 U-Tage, 18 U-Std., 54,00 €, Kleingruppe:

64,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 87,10 €

Kursnummer: 12209006

# 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.

## Kraftquelle Meditation

### Wertvolle Auszeit im Alltag

Im hektischen Alltag innehalten ist für Gesundheit und Wohlbefinden wichtig, gelingt uns aber viel zu selten. Meditation kann unsere Rettung sein. Sie ist eine Kraftquelle, die wir jederzeit und überall anzapfen können. In der Meditation verbinden wir uns mit unserem Inneren und werden ruhig. Wir werden dadurch achtsamer, ausgeglichener und wacher. Der positive Einfluss wird schnell spürbar. In diesem Kurs werden neben geführten Meditationen auch Konzentrations- und Wahrnehmungsübungen angeboten und wertvolles Hintergrundwissen vermittelt. Der Kurs ist für Neueinsteiger und Fortgeschrittene geeignet.

### Einstiegskurs

#### Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a  
Sandra Lund  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Mo, 04.09.23, 17:30 Uhr  
9 U-Tage, 12 U-Std., 36,00 €,  
Kleingruppe: 46,00 €  
Kursnummer: 12301000

## Wege zu dir selbst – Achtsamkeit und Selbstfürsorge im Alltag

Lernen Sie eine Haltung kennen, die es Ihnen erlaubt, gelassener und entspannter durchs Leben zu gehen. Achtsamkeit ist eine einfache und zugleich hochwirksame Methode, um wieder mit sich selbst in Kontakt zu kommen.

Dieser Kurs verbindet Meditationen mit Ansätzen aus der modernen Psychologie und Stressforschung. Sie lernen Wege kennen, um mehr Gelassenheit im Alltag zu entwickeln und innere Ruhe zu finden, auch wenn das Leben manchmal schwer ist. In den sieben Kursterminen begegnen Sie sich und Ihren Gewohnheiten. So entsteht Raum für neue Wege im Umgang mit Stress und Mustern, die einem nicht guttun. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

### Weyhe-Leeste

Janine Bisgiel  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Do, 07.09.23, 19:00 Uhr  
7 U-Tage, 10 U-Std., 32,00 €,  
Kleingruppe: 37,00 €  
Kursnummer: 12301020

## Online

### Selbstlernkurs: Innere Stärke dank Resilienz

Ausführliche Infos siehe Seite 22.

Steve Windisch

Fr, 01.09.23

Kursnummer: 00301001

### Selbstlernkurs: Geh glückwärts – natürlich achtsam stressfrei

Ausführliche Infos siehe Seite 22.

Steve Windisch

Fr, 01.09.23

Kursnummer: 00301002

### Pilates

Ausführliche Infos siehe Seite 22.

Marianne Gärtner-Frank

Mo, 04.09.23, 18:00 Uhr

Kursnummer: 00302001

## Atemtechniken für mehr körperliche Achtsamkeit

Wir nutzen die Kraft der Natur und bewegen uns bei Wind und Wetter hoffentlich ausschließlich draußen, um unsere Sinne zu schärfen und uns wieder ganz auf uns zu besinnen. In Verbindung mit der richtigen Atmung stärken wir unser Wohlbefinden, finden zu mehr Entspannung und innerer Stärke. Zusätzlich trainieren wir unsere gesamte Mobilität und bleiben beweglich. Weitere Termine finden beim Böttcherald, An der Böttcherei statt.

### Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a  
Jennifer Rohdenburg  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Mi, 23.08.23, 17:00 Uhr  
6 U-Tage, 8 U-Std., 24,00 €,  
Kleingruppe: 29,00 €  
Kursnummer: M12301030

## Das Wohlbefinden stärken mit Qigong

Mit Qigong können wir unsere Gesundheit fördern, indem wir Körper, Atem und Geist regulieren. Hinter dem Oberbegriff Qigong verbirgt sich eine große Vielfalt an Formen und Methoden, die ihren Ursprung in der jahrtausendealten chinesischen Gesundheitsphilosophie haben. In

diesem Kurs üben wir im Sitzen und Stehen einige grundlegende Formen, um unseren Energiehaushalt, unser Wohlbefinden und unsere Stressresistenz zu stärken.

### Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofsplatz 2  
Marc Peper  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Mo, 08.01.24, 17:30 Uhr  
12 U-Tage, 24 U-Std., 74,40 €,  
Kleingruppe: 84,40 €  
Kursnummer: 12301042

## Hatha-Yoga 40 plus

Durch gezielte Yogahaltungen, wie sanfte Dehn-, Atem und Entspannungsübungen, wird Stress abgebaut und das innere Gleichgewicht gesteigert. So kann mit Ruhe und Gelassenheit dem oft hektischen Alltag gestärkt entgegen getreten werden. Unterricht auch in den Ferien.

### Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofsplatz 2  
Rita Sürken  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Di, 05.09.23, 19:30 Uhr  
14 U-Tage, 28 U-Std., 84,00 €,  
Kleingruppe: 94,00 €  
Kursnummer: 12301003

## Wohlfühl-Yoga am Freitag

Den Alltag hinter sich lassen. Bei sich ankommen. Den Atem wahrnehmen. Den Körper mobilisieren. Meditation. Dehnung. Flexibilität. Balance. Kräftigung. Die Unterrichtseinheiten werden zum Teil mit tibetanischen Klangschalen begleitet. Wir werden zu Beginn und zum Ende das »AUM« chanten.  
Findet auch in den Ferien statt.

### Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a  
Boris Peper  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Fr, 15.09.23, 9:00 Uhr  
12 U-Tage, 24 U-Std., 72,00 €,  
Kleingruppe: 82,00 €  
Kursnummer: 12301005

## Hatha-Yoga

Hatha-Yoga beinhaltet einen ganzheitlichen Ansatz, in dem Körperhaltungen (Asanas), Atmung und Meditation praktiziert werden. Mit zunehmender Übung werden Asanas und Bewegungsfolgen mit dem Atem verknüpft. Neben dem Kraftaufbau und der Flexibilisierung des Körpers verfeinert sich die Selbstwahrnehmung und das Körperbewusstsein. Muskuläre Verspannungen können sich lösen; Stress wird abgebaut. Der Geist kommt zur Ruhe und tiefe Entspannung breitet sich aus. Am Ende der Yogapraxis können Sie sich auf die Tiefenentspannung freuen, um ausbalanciert und entspannt den Abend zu genießen.  
Unterricht auch in den Ferien.

### Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a  
Anja Schiele  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Do, 07.09.23, 17:00 Uhr  
10 U-Tage, 20 U-Std., 60,00 €,  
Kleingruppe: 70,00 €  
Kursnummer: 12301012

### Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a  
Anja Schiele  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Do, 07.09.23, 18:45 Uhr  
10 U-Tage, 20 U-Std., 60,00 €,  
Kleingruppe: 70,00 €  
Kursnummer: 12301013



## Faszien-Yoga

Ausgehend von klassischen Hatha-Yoga-Übungen wird durch gezieltes Faszientraining die Beweglichkeit verbessert und der Aufbau eines elastischen Bindegewebes gefördert. Einschränkende Haltungsgewohnheiten können so bewusst werden. Verspannungen und daraus resultierende Beschwerden im Schulter-/Nacknbereich sowie Rückenprobleme werden positiv beeinflusst. Atem- und Entspannungsübungen harmonisieren und lassen neue Kraft schöpfen.

### Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a  
Sabine Wahl  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Mo, 04.09.23, 10:30 Uhr  
12 U-Tage, 24 U-Std., 72,00 €,  
Kleingruppe: 82,00 €  
Kursnummer: 12301018

## Ashtanga-Yoga

Starten Sie mit Yoga in den Tag und lernen Sie Ashtanga-Yoga kennen. Erleben Sie den fließenden, atemgetragenen Ashtanga-Stil – eine sehr ursprüngliche Form des Hatha-Yoga. Es werden klassisch immer gleiche Übungsreihen geübt. Wir werden uns Schritt für Schritt die Basic-Variante der 1. Serie erarbeiten. Sie beinhaltet Sonnengrüße und viele Haltungen, die aus dem Hatha-Yoga bekannt sind. Die Elemente werden in ihrer traditionellen Reihenfolge über den Atem verbunden. Es entsteht ein Fluss der Bewegung, welcher die Gedanken zur Ruhe kommen lässt und den Körper dehnt und kräftigt. Am Ende des Kurses können die Teilnehmenden die eigene individuelle Ashtanga-Praxis üben.

### Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofplatz 2  
Annika Rudolf  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Do, 07.09.23, 08:30 Uhr  
11 U-Tage, 22 U-Std., 66,00 €,  
Kleingruppe: 106,00 €  
Kursnummer: 12301017

## Fit werden und bleiben – Stuhlübungen basierend auf Ashtanga Yoga

### Yoga am Stuhl

Hatha Yoga am Stuhl in der Tradition des Ashtanga Yoga. Wir üben eine milde Form der 1. Serie am Stuhl. Der Kurs ist für Alle geeignet, die sich langsam, aber trotzdem effektiv bewegen wollen. Abgerundet wird jede Stunde mit Atemübungen und einer Entspannung.

### Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofplatz 2  
Annika Rudolf  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Do, 07.09.23, 10:15 Uhr  
11 U-Tage, 22 U-Std., 66,00 €, Kleingruppe:  
76,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 115,00 €  
Kursnummer: 12301007

## Mit Yogilates zu mehr Entspannung

### Einsteigerkurs

Wir kombinieren Übungen aus dem klassischen Yoga mit Pilateseinheiten und bewegen unseren Körper in einer gesunden Form. Die ausgewählten Übungen sollen das Nervensystem beruhigen und Verspannungen vorbeugen. Zusätzlich wenden wir Atemtechniken und Visualisierungen an, um uns zu entspannen und es besteht immer die Möglichkeit zum Austausch über »Stress«.

### Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a  
Jennifer Rohdenburg  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Mi, 06.09.23, 8:00 Uhr  
10 U-Tage, 20 U-Std., 70,00 €,  
Kleingruppe: 80,00 €  
Kursnummer: 12302001

## Hatha-Yoga – Vinyasa Yoga

Erleben Sie einen fließenden, atemgetragenen Stil und kommen Sie so mit sich in Kontakt. Die körperlichen Haltungen, der bewusste Atem und Achtsamkeit lassen uns im Moment ankommen. Die Praxis fördert innere und äußere Stärke, Körpergefühl und mentale Ausgeglichenheit. Die Intensität wechselt zwischen kraftvoll und sanft, zwischen statisch und dynamisch. Abgerundet wird die Stunde mit Übungen zur Vertiefung des Atems und kleinen Meditationen. Durch Variationen werden die Übungen an die individuellen Bedürfnisse angepasst – so ist der Kurs für alle geeignet. Bei regelmäßiger Teilnahme (mind. 80 %) erstatten einige Krankenkassen die Kursgebühren.

### Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a  
Annika Rudolf  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Mi, 24.01.24, 18:00 Uhr  
13 U-Tage, 26 U-Std., 78,00 €, Kleingruppe:  
88,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 115,00 €  
Kursnummer: 12301002

**Wir gehen eigene Wege...**

**...für alle, die mehr wollen!**

Mühlenstraße 148 | 27753 Delmenhorst,  
Telefon 04221 - 132 22 | kfo@steinhaeuser.de

## Rückhalt und Fitness 50 plus

Ein effektives Ganzkörpertraining zur Stärkung der Bauch-, Beckenboden- und Rückenmuskulatur. Durch den abwechslungsreichen Einsatz von Geräten wie Theraband, Fitnessball oder Flexibar werden Kraft und Gleichgewicht trainiert. Leichte Ausdauer- und Beweglichkeitsübungen mit motivierender Musik sorgen für eine Verbesserung der Kondition und trainieren das Herz-Kreislaufsystem. Einfache Yogaübungen dehnen und entspannen anschließend die beanspruchten Muskeln ebenso wie den Schulter- und Nackenbereich. Kurze Massagen helfen zur Ruhe zu kommen. Die Übungsauswahl richtet sich nach den Bedürfnissen und dem Fitnessstand der Teilnehmenden.

### Weyhe-Leeste

KGS/Orientierungsstufe, Aula  
Sabine Wahl

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 05.09.23, 19:15 Uhr

12 U-Tage, 20 U-Std., 70,00 €,

Kleingruppe: 80,00 €

Kursnummer: 12302020

## Ganzkörpertraining mit Elementen von Pilates

Ein Training zur Straffung und zur Geschmeidigkeit der Muskeln. Mit Hilfe von Kleingeräten (Therabändern, Hanteln, Bälle) wird die tiefe Bauchmuskulatur und die Rückenmuskulatur gestärkt und geformt. Mit Hilfe von Pilates-Elementen wird die Haltung verbessert. Stretching und Entspannungstechniken sorgen für den Energieausgleich.

### Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofplatz 2

Svetlana Nikolai

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 12.09.23, 10:30 Uhr

10 U-Tage, 13 U-Std., 45,50 €, Kleingruppe:

55,50 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 84,00 €

Kursnummer: 12302023

## Fit durch Modern Line Dance II

Modern Line Dance ist ein Tanzangebot für alle, die sich gerne nach rhythmischer Musik tänzerisch und sportlich bewegen und gleichzeitig ihre Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination verbessern möchten. Getanzt wird als Gruppe in Reihen und Linien ohne Partner oder Partnerin. Im Gegensatz zum traditionellen Line Dance, bei dem hauptsächlich nach Country-Musik getanzt wird, stehen in diesem Kurs Oldies, Lieder aus den Charts und Klassiker des Tanzsports auf dem Programm. Das Erlernen und kontinuierliche Tanzen der Choreografien gleicht Jogging für's Gehirn und die Einbindung von Aerobic Elementen sorgt für eine optimale Stärkung des Herz-Kreislaufsystems. Vorkenntnisse sind wünschenswert.

### Weyhe-Leeste

Grundschule; Aula

Uwe Kreth

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Do, 14.09.23, 18:00 Uhr

12 U-Tage, 16 U-Std., 42,00 €, Kleingruppe:

52,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 53,00 €

Kursnummer: 12302033

## Bildungsurlaube in Weyhe

Infos siehe Seite 131 f.

## Entspannung in mir – Entspannung im Miteinander

Mo, 16. – Fr, 20.10.2023

Kursnummer: 00301020

## Die Kraft der Achtsamkeit im Beruf

Mo, 13. – Fr, 18.11.2023

Kursnummer: 00301010

## Stressbewältigung und Rückenstärkung

Frühjahr 2024

Kursnummer: 000301010



Foto: pexels.com

# 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, Geschirr-, Hand- und Wischtücher sowie Dosen oder ähnliche Behältnisse für eventuelle Reste mit.

### Gute Fette, schlechte Fette – Zeit für einen Ölwechsel

Fett macht fett – Ein weit verbreiteter Irrtum, der sich hartnäckig in den Köpfen vieler Menschen hält. Dies hat jahrzehntelang dazu geführt, dass wir uns fettreiches Essen weitestgehend verkneifen wollten und trotzdem immer mehr Volkskrankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Übergewicht und Diabetes auf dem Vormarsch sind. In diesem Vortrag wollen wir gemeinsam herausfinden, welches Fett uns guttut und welches nicht. Sie erfahren, wie man die so genannten »guten« Fette richtig nutzt um Krankheiten vorzubeugen und sich wohler, fitter und gesünder zu fühlen. Auch die »schlechten« Fette werden näher erläutert und mit ihnen auch die Nachteile, die eine übermäßige Zufuhr dem Körper beschert. Es gibt jede Menge alltagstaugliche Einkaufstipps, Informationen zur optimalen Zubereitung der Mahlzeiten sowie die neuesten Erkenntnisse aus der Wissenschaft. Dieser Vortrag ist für diejenigen geeignet, die ihre Essgewohnheiten verändern wollen und noch den Anfang suchen, aber auch für diejenigen, die Lust auf Austausch unter Gleichgesinnten haben – denn dieser Abend lebt auch von Ihren Erfahrungen.

Anmeldung erforderlich.

#### Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a  
Julia Castens  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Do, 07.09.23, 18:30 Uhr  
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei  
Vortrag  
Kursnummer: 12305003

### Proteine – unverzichtbare Hilfsmittel für einen fitten und schlanken Körper

Proteine sorgen für den Aufbau der Muskulatur, regulieren den Blutzuckerspiegel und unterstützen unser Immunsystem. Neben den Fetten und den Kohlenhydraten gehören sie zu den drei großen Bausteinen unserer Nährstoffe. In vielen der aktuell angepriesenen Diäten und Ernährungsformen werden oft entweder die Fette oder auch die Kohlenhydrate reduziert, bekannt unter low-fat oder low-carb. Bei den Proteinen – auch Eiweiß genannt – sind sich die Experten jedoch einig, dass sie für unseren Körper wichtig sind und auch beim Abnehmen immens helfen. In diesem Vortrag wollen wir im gemeinsamen Gespräch herausfinden, wie wir unseren Körper optimal mit Eiweiß versorgen können. Brauchen wir Eiweißshakes, um sportliche Höchstleistungen vollbringen zu können? Wie kann uns Eiweiß beim Abnehmen helfen? Und wie bekommt der Körper genug Proteine, wenn man sich vegetarisch oder vegan ernährt? Durch alltagstaugliche Tipps lernen Sie, Ihre körperliche Fitness mit Hilfe von genug Eiweiß zu verbessern, die passenden Lebensmittel einzukaufen und Ihr Immunsystem widerstandsfähiger zu machen.

Anmeldung erforderlich.

#### Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a  
Julia Castens  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Di, 07.11.23, 18:30 Uhr  
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei  
Vortrag  
Kursnummer: 12305002

### Zucker – Nervennahrung oder süßes Gift

Haben Sie auch Heißhungerattacken und wollen davon loskommen? Sie haben das Gefühl zu ungesund zu essen und zu viel Zucker aufzunehmen? Zucker steckt nahezu in jedem Lebensmittel – ob nun natürlich oder künstlich hinzugefügt. Sie erhalten einen Überblick wie viel Zucker in unserer Nahrung steckt, welche Zuckerarten es gibt und welche Alternativen Sie zur Süßung verwenden können. Dieser Vortrag ist für diejenigen geeignet, die Ihre Essgewohnheiten verändern wollen und noch den Anfang suchen, aber auch für diejenigen, die Lust auf Austausch unter Gleichgesinnten haben – denn dieser Abend lebt auch von Ihren Erfahrungen.

Anmeldung erforderlich.

#### Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a  
Julia Castens  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Di, 09.01.24, 18:30 Uhr  
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei  
Vortrag  
Kursnummer: 12305001

## Die echte Mallorca Küche

Genuss pur mit dem gewissen Etwas  
Schmackhaft und ausgewogen, dafür ist die Mittelmeerküche bekannt. Viel frisches Gemüse, Fisch und Fleisch sowie gutes Olivenöl zeichnen die mallorquinische Küche aus. In diesem Kurs kochen wir uns in die vielfältigsten Mallorcas, der Klassiker „Tumbet“ darf dabei natürlich nicht fehlen. Zum Dessert rundet ein typischer Mandelkuchen mit Cafe diese kulinarische Reise ab.

### Weyhe-Melchiorshausen

Förderschule, Küche  
Anja Del Longo  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Mi, 23.08.23, 18:30 Uhr  
1 U-Tag, 5 U-Std., 15,00 €,  
Kleingruppe: 20,00 €  
Kursnummer: M12305001

## Cucina Italiana »Casalinga«

In diesem Kurs widmen wir uns der süditalienischen Küche. Wir kochen uns in einem 4-Gänge-Menü durch die Regionen Sizilien, Apulien und Kalabrien. Das bekannte traditionelle Pastagericht aus Neapel »Pasta e Patate« fehlt dabei nicht. Wir entdecken gemeinsam die abwechslungsreiche sowie rustikale Küche Süditaliens. Eine Küche, die vom Einfallsreichtum der italienischen Hausfrauen geprägt ist, den »Casalinga«.

### Weyhe-Melchiorshausen

Förderschule, Küche  
Anja Del Longo  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Mi, 20.09.23, 18:30 Uhr  
1 U-Tag, 5 U-Std., 15,00 €,  
Kleingruppe: 20,00 €  
Kursnummer: 12305004

## Fingerfood de luxe

### Häppchen voll Festlichkeit

Für die Weihnachtsfeiertage oder Silvester bzw. zu Brunchgelegenheiten, sind kleine und größere Leckereien gern gesehen. Sie richten diese edel und effektiv an und erzeugen bei den Gästen gerne eine unvergessliche Erinnerung. Dazu zählt zum Beispiel ein »Chinesischer Mini-Crepe gefüllt mit Entenbrust«. Die raffinierten Rezepte versetzen nicht nur in festliche Stimmung, sondern sind überraschend einfach und preisgünstig vorzubereiten. Feines auf die Hand mit dem gewissen Etwas.

### Weyhe-Melchiorshausen

Förderschule, Küche  
Anja Del Longo  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Mi, 15.11.23, 18:30 Uhr  
1 U-Tag, 5 U-Std., 15,00 €,  
Kleingruppe: 20,00 €  
Kursnummer: 12305006

## Bitte beachten Sie auch:

### Wo die Zitronen blühen

Ausführliche Infos siehe Seite 16.

#### Online-Vortrag

Do, 23.11.23, 19:30 Uhr

Kursnummer: 00100016

### Vom Nutzen der Pilze

Ausführliche Infos siehe Seite 13.

#### Online-Vortrag

Di, 17.10.23, 19:30 Uhr

Kursnummer: 00100007

### Tee entdecken

Lesung in Stuhr-Brinkum.

Ausführliche Infos siehe Seite 150..

Mo, 29.01.24, 19:00 Uhr

Kursnummer: 03201005



Foto: Demian Grygorchuk, [www.pexels.com](http://www.pexels.com)

# Sprachen



## Englisch von Anfang an 2 – A1

### Für Interessierte mit geringen Vorkenntnissen

Es werden Grundkenntnisse in Kommunikation und Grammatik vermittelt. Behandelt werden alltagsnahe Themen, die Sie auch auf Ihrer nächsten Reise wunderbar anwenden können – Wie stelle ich mich vor, wie finde ich mich in einer Stadt zurecht oder gebe eine Bestellung auf...? Lassen Sie sich inspirieren von Günter Schwarz, der nach 38 Jahren in England wieder in Deutschland lebt und abwechslungsreiche Materialien für Sie bereithält. Neue Teilnehmende mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen. Also mitmachen...! See you soon...  
Lehrwerk: EASY English Upgrade A1.1, ab Lektion 9; Cornelsen.  
Kein Unterricht in den Ferien.

### Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a Günther Schwarz  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Do, 21.09.23, 18:00 Uhr  
10 U-Tage, 20 U-Std., 56,00 €, Kleingruppe: 66,00 €, Kleinstgruppe: 96,80 €  
Kursnummer: 12406002

## Englisch 4 – A1

### Für Interessierte mit elementaren Vorkenntnissen

Möchten Sie in lockerer und entspannter Atmosphäre Ihre Kenntnisse der schönen englischen Sprache vertiefen und mehr über Land und Leute erfahren? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig.  
Lehrwerk: Let's Enjoy English A1.2, ab Lektion 3; Klett.  
Kein Unterricht in den Ferien.

### Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofplatz 2 Petra Brunckhorst  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Mo, 04.09.23, 10:45 Uhr  
12 U-Tage, 24 U-Std., 67,20 €, Kleingruppe: 77,20 €, Kleinstgruppe: 116,20 €  
Kursnummer: 12406003

## Thursday Afternoon English – A2

### Für Interessierte mit Vorkenntnissen

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die ihre erlernten Grundkenntnisse durch Lesen und Übung erweitern wollen, um die englische Sprache in Alltagssituationen sowie im Urlaub ohne Stress benutzen zu können. Dieser Kurs ist auch für ältere Menschen gut geeignet, da in entspannter und stressfreier Umgebung gelernt wird. Neue Teilnehmende, die das A1-Niveau bereits abgeschlossen haben, sind herzlich willkommen.  
Lehrwerk: Wird am ersten Kurstag bekannt gegeben.  
Kein Unterricht in den Ferien.

### Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a Jacqueline Schneider  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Do, 14.09.23, 15:00 Uhr  
11 U-Tage, 22 U-Std., 61,60 €, Kleingruppe: 71,60 €, Kleinstgruppe: 106,50 €  
Kursnummer: 12406007

## Englisch – B1

... eine bunte Mischung aus Lektüre, Diskussion, gewürzt mit ein wenig Grammatik. Bei inhaltlichen Fragen zum Kurs, wenden Sie sich gerne direkt an die Kursleitung: 0421 8400466.  
Kein Unterricht in den Ferien.

### Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a Antje Stilke  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Mi, 13.09.23, 08:45 Uhr  
10 U-Tage, 20 U-Std., 66,00 €, Kleingruppe: 76,00 €, Kleinstgruppe: 101,80 €  
Kursnummer: 12406005

## Englisch mit Muße – B1

Bei inhaltlichen Fragen zum Kurs, wenden Sie sich gerne direkt an die Kursleitung: 0421 8400466.  
Lehrwerk: Fairway B1, ab Lektion 12; Klett.  
Kein Unterricht in den Ferien.

### Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a Antje Stilke  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Mi, 13.09.23, 13:15 Uhr  
12 U-Tage, 24 U-Std., 79,20 €, Kleingruppe: 89,20 €, Kleinstgruppe: 121,20 €  
Kursnummer: 12406601

## Englisch mit Muße – B1

Bei inhaltlichen Fragen zum Kurs wenden Sie sich gerne direkt an die Kursleitung: 0421 8400466.

Lehrwerk: Easy English B1.1, ab Lektion 1; Cornelsen.

Kein Unterricht in den Ferien.

### Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a  
Antje Stilke

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 13.09.23, 11:30 Uhr

12 U-Tage, 24 U-Std., 79,20 €, Kleingruppe:

89,20 €, Kleinstgruppe: 121,20 €

Kursnummer: 12406602

## Tuesday Morning Chat – B1

Start your Tuesday morning off right by having a chat with others in English. Together let's talk about everyday life and anything else while improving your English skills at the same time. Get your travel coffee or tea mug ready to bring with you. What's a chat without something good to drink? Course taught by a native speaker. Any necessary materials will be provided. Kein Unterricht in den Ferien.

### Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a  
Jacqueline Schneider

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 12.09.23, 10:00 Uhr

9 U-Tage, 18 U-Std., 59,40 €, Kleingruppe:

69,40 €, Kleinstgruppe: 92,10 €

Kursnummer: 12406004

### Bildungsurlaube

## The Joy of English B1/B1+

Ausführliche Infos siehe Seite 133.

Mo, 09. – Fr, 13.10.23, 10:30 Uhr

Kursnummer: 00406006

## Monday Evening English for you – B1+

Taught by a native speaker this course is all about speaking and refreshing language skills in a friendly, informal atmosphere. Texts, language improvement, lots of talking and fun – A little bit of everything, in English, of course.

Materials will be distributed in class.

Kein Unterricht in den Ferien.

### Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a  
Jacqueline Schneider

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mo, 11.09.23, 19:00 Uhr

10 U-Tage, 20 U-Std., 66,00 €, Kleingruppe:

76,00 €, Kleinstgruppe: 101,80 €

Kursnummer: 12406001

## Parlons français – B2

Freie Themen, Zeitungsartikel und ein Schuss Grammatik.

### Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofplatz 2  
Helga Böllts

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 05.09.23, 19:30 Uhr

15 U-Tage, 30 U-Std., 99,00 €, Kleingruppe:

109,00 €, Kleinstgruppe: 150,20 €

Kursnummer: 12408011

## Französisch Konversation – B2

### Für Fortgeschrittene

Alltagskonversation, Gespräche über aktuelle und freie Themen, Grammatik sowie allgemeines Sprachtraining.

Kein Unterricht in den Ferien.

### Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofplatz 2  
Kodjovi Koungblenou

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Do, 07.09.23, 11:45 Uhr

15 U-Tage, 30 U-Std., 99,00 €, Kleingruppe:

109,00 €, Kleinstgruppe: 150,20 €

Kursnummer: 12408005

### Bitte beachten Sie auch unsere

## Online-Sprachkurse

Ausführliche Infos siehe Seite 23 f.

## Italienisch 3 – A1

### Für Interessierte mit geringen Vorkenntnissen

Für alle, die mehr von dieser lebhaften und klangvollen Sprache kennenlernen wollen als nur »Ciao bella!« und »amore mio!«. Der Kurs richtet sich an Interessierte mit ersten Grundkenntnissen, die die italienische Sprache und Kultur näher kennenlernen möchten.

Lehrwerk: Nuovo Espresso 1, ab Lektion 5; Hueber.

Kein Unterricht in den Ferien.

### Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofplatz 2  
Daniela Cossu

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 19.09.23, 19:30 Uhr

10 U-Tage, 20 U-Std., 56,00 €, Kleingruppe:

66,00 €, Kleinstgruppe: 96,80 €

Kursnummer: 12409002

## Portugiesisch – B2

### Für Fortgeschrittene

Wenn Sie über die Grundkenntnisse der portugiesischen Sprachen verfügen, weil Sie bereits Sprachkurse besucht oder in Brasilien bzw. Portugal vor Ort Erfahrungen gesammelt haben, ist dieser Kurs richtig für Sie. Anhand von Dialogen und Texten werden die Grammatik und Ausdrücke wiederholt und mündlich geübt, sodass Sie in die Lage versetzt werden kurze Gespräche auf Portugiesisch zu führen. Auch das Lesen und Verstehen sind Inhalte dieses Kurses.

Kein Unterricht in den Ferien.

### Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofplatz 2  
Margareth Hohmann

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 06.09.23, 19:30 Uhr

12 U-Tage, 24 U-Std., 79,20 €, Kleingruppe:

89,20 €, Kleinstgruppe: 121,20 €

Kursnummer: 12418007

## Spanisch von Anfang an 1 – A1

### Für Interessierte ohne Vorkenntnisse

Möchten Sie in lockerer und entspannter Atmosphäre die schöne spanische Sprache erlernen und etwas über Land und Leute erfahren? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig.

Lehrwerk: Con gusto nuevo A1, ab Lektion 1; Klett.

Kein Unterricht in den Ferien.

### Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofplatz 2  
Petra Brunckhorst

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mo, 04.09.23, 09:00 Uhr

12 U-Tage, 67,20 €, Kleingruppe: 77,20 €, Kleinstgruppe: 116,20 €

Kursnummer: 12422001

## Spanisch von Anfang an 2 – A1

### Für Interessierte mit sehr geringen Vorkenntnissen

Sie möchten Spanisch weiterlernen und Ihre bisherigen Sprachkenntnisse verbessern, dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie! Erweitern Sie Ihre Kenntnisse in Grammatik, Wortschatz und Aussprache und lernen Sie sich in alltäglichen Situationen zu verständigen – Wie stelle ich mich vor, wie frage ich nach dem Weg oder gebe eine Bestellung auf ...?

Lehrwerk: Con gusto nuevo A1; Klett. Kein Unterricht in den Ferien.

### Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofplatz 2  
Beatriz Ana Maidana

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 06.09.23, 18:30 Uhr

12 U-Tage, 24 U-Std., 67,20 €, Kleingruppe: 77,20 €, Kleinstgruppe: 116,20 €

Kursnummer: 12422003

## Spanisch 4 – A2

### Für Interessierte mit Vorkenntnissen

Spanisch lebendig lernen und die Vielfalt der Sprache entdecken. Begegnen Sie einer Sprache voller Temperament und Charakter. Zu diesem fortlaufenden Kurs sind neue Teilnehmende mit entsprechenden Vorkenntnissen immer herzlich eingeladen.

Lehrwerk: Impresiones A2, ab Lektion 7; Hueber. Und dazugehöriger Intensivtrainer. In diesem Kurs kommt die vhs.cloud – die deutschlandweite Lernplattform für Volkshochschulen – zum Einsatz. Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse an. Kein Unterricht in den Ferien.

### Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a  
Vanessa de Oliveira Lisboa Rodrigues

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 05.09.23, 16:15 Uhr

12 U-Tage, 24 U-Std., 67,20 €, Kleingruppe: 77,20 €, Kleinstgruppe: 174,20 €

Kursnummer: 12422005

## Spanisch 5 – A2

### Für Interessierte mit Vorkenntnissen

Spanisch lebendig lernen und die Vielfalt der Sprache entdecken. Begegnen Sie einer Sprache voller Temperament und Charakter. Zu diesem fortlaufenden Kurs sind neue Teilnehmende mit entsprechenden Vorkenntnissen immer herzlich eingeladen.

Lehrwerk: Impresiones A2, ab Lektion 9; Hueber. Und dazugehöriger Intensivtrainer. In diesem Kurs kommt die vhs.cloud – die deutschlandweite Lernplattform für Volkshochschulen – zum Einsatz. Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse an. Kein Unterricht in den Ferien.

Lehrwerk: Impresiones A2, ab Lektion 9; Hueber. Und dazugehöriger Intensivtrainer. In diesem Kurs kommt die vhs.cloud – die deutschlandweite Lernplattform für Volkshochschulen – zum Einsatz. Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse an. Kein Unterricht in den Ferien.

### Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a  
Vanessa de Oliveira Lisboa Rodrigues

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 05.09.23, 18:00 Uhr

12 U-Tage, 24 U-Std., 67,20 €, Kleingruppe: 77,20 €, Kleinstgruppe: 116,20 €

Kursnummer: 12422002

**Bücher**  
beglücken, verändern, helfen!

**IN WEYHE**

www.schuettert.de

Lass den KLICK! in Deiner Stadt

**Schüttert**  
BUCHHANDLUNG • BÜROBEDARF  
Lesen • Kopieren • Drucken • Schreiben  
SYKE • WEYHE • DIEPHOLZ

Am Marktplatz 13 • 28844 Weyhe  
04203 810461 • Fax 04203 810462

Shoppen ohne Öffnungszeiten  
in unserem Onlineshop!  
www.schuettert.de



# Computer & Co.

## Hörst du richtig zu oder bist du schon bei der Lösung?

### Konstruktive Gesprächsführung und Umgang mit herausfordernden Situationen im Beruf und Alltag

Wir wollen uns in dieser Veranstaltung mit Gesprächsführung und einem wirksamen Instrument für die Selbstreflexion auseinandersetzen. Wünschenswert sind Kenntnisse von Kommunikationsgrundlagen. Gute Gesprächsführung bedeutet zunächst zu hören und präsent zu sein. Dabei kann empathisch oder aktiv zugehört werden, je nach Situation. Die Wünsche und Bedürfnisse des Gegenübers wahrzunehmen, einen Einblick in die Lebenswelt des Anderen zu bekommen, ist Grundlage für gelingende Gespräche. Hierfür gibt es verschiedene Techniken, die wir anhand von Ihren Beispielen einüben möchten.

Mit dem Instrument des »Lern- und Kritikpfades« können wir unsere Reflexionsfähigkeit in herausfordernden beruflichen Situationen verbessern, um so unser Verhalten neu zu bewerten und reflektiert agieren zu können. Indem wir hilfreiche Fragen stellen, können wir erkennen, ob wir uns gerade sabotieren oder welche alternativen Handlungsmöglichkeiten wir haben. Mit Ihren Beispielen im Gepäck wollen wir uns auf diesen Pfad begeben.  
Unterrichtszeit: Fr., 17:00 – 21:00 Uhr

#### Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a  
Petra Albert / Christine Steinhäuser  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Fr, 24.11.23, 17:00 Uhr  
1 U-Tag, 5 U-Std., 20,00 €, Kleingruppe:  
25,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 35,00 €  
Kursnummer: 12500001

## Tabellenkalkulation EXCEL – der Einstieg

Hier lernen Sie die Benutzeroberfläche und die Funktionsweise der Multifunktionsleiste in Excel kennen. Sie bekommen die Grundlagen der Tabellenbearbeitung, den Aufbau und die Eingabe von Formeln, Zellbezüge und die Grundlagen der Zellformatierung vermittelt. Durch den Einsatz und die Bearbeitung von Diagrammen und die verschiedenen Möglichkeiten der Druckausgabe gestalten Sie mit Excel Daten anschaulich und übersichtlich. Am Ende des Kurses können Sie mit einfachen und geschachtelten Funktionen arbeiten, verstehen den Aufbau einer Funktion und wissen den Funktionsassistenten anzuwenden.

Teilnahme-Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse.

Unterrichtszeiten: Fr., 18:30 – 21:45 Uhr und Sa., 09:00 – 16:00 Uhr;

Skript/Bücherkosten: 16,60 € soweit erforderlich.

#### Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a  
Rainer Wieben  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Fr, 01.12.23, 18:30 Uhr  
2 U-Tage, 12 U-Std., 58,00 €, Kleingruppe:  
68,00 € inkl. Pausenkaffee  
Wochenendseminar  
Kursnummer: 12502006

## Das Smartphone / Tablet – Betriebssystem Android

Kursinhalte:

- Aufbau eines Smartphones / Tablets
- Umgang mit einem Smartphone oder Tablet (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

Unterrichtszeiten: Do. 17:30 – 21:30, Fr, 17:30 – 21:30 Uhr und Sa, 10:00 – 14:00 Uhr  
Bitte das eigene Smartphone oder Tablet mitbringen.

#### Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a  
Andreas Bösselmann  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Do, 07.09.23, 17:30 Uhr  
3 U-Tage, 15 U-Std., 60,00 €, Kleingruppe:  
70,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 80,00 €  
inkl. Pausenkaffee  
Wochenendseminar  
Kursnummer: 12501004

## Digitaler Führerschein für Ältere – Fortführung des Digitalkompass

Die Digitalisierung hat in den letzten Jahren aufgrund der Pandemie an Fahrt aufgenommen. Es bestehen jedoch Wissenslücken im Umgang mit dem eigenen PC, Internetrecherche, Onlineshopping und App-Nutzung. Dieser Kurs soll dabei helfen, Hürden abzubauen und dabei gleichzeitig die Sicherheit der eigenen Daten nicht aus den Augen zu verlieren. Auch die Nutzung des eigenen Smartphones soll nicht zu kurz kommen. Wir machen einen Ausflug in den Datenschutz, die Passwortsicherheit, geeignete Medien, Onlinebanking und vieles mehr. Der Digitalkompass aus 2020 war ein voller Erfolg und mit diesem Kurs soll daran angeknüpft werden.

### Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a  
Stephanie Süß

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Do, 14.09.23, 09:00 Uhr

3 U-Tage, 12 U-Std., 43,20 €, Kleingruppe:

53,20 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 63,20 €

Kursnummer: 12501005

## WordPress – eigene Webseite selbst erstellt

### Eigene Onlinepräsenz ohne Programmierkenntnisse

Das ursprünglich als Blog-System entwickelte WordPress wird heutzutage sowohl für private als auch für professionelle Webseiten eingesetzt. Egal ob ein eigener Blog, Onlinepräsenz eines Unternehmens oder ein kleiner Webshop – alles lässt sich damit realisieren. Im Laufe der Kurstage werden die Teilnehmenden eine einfache Website mit WordPress erstellen. Es werden viele Themen behandelt, darunter:

- Installation von WordPress,
  - Erstellen von Inhalten wie Seiten oder Beiträge,
  - Änderung des Designs,
  - Plugins installieren und einrichten,
  - Suchmaschinenoptimierung und mehr.
- Unterrichtszeiten: Freitag, 10.11. und 17.11., 17:00 – 21:00 Uhr, Samstag, 11.11. und 18.11., 09:00 – 16:00 Uhr.  
Grundverständnis von Windows 10 oder Mac OS, sowie eines Internet – Browsers (Chrome, Firefox o.ä.) wird vorausgesetzt. Es sind keine Programmierkenntnisse erforderlich.

### Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a  
Kirill Chalevich

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Fr, 10.11.23, 17:00 Uhr

4 U-Tage, 26 U-Std., 104,00 €, Kleingruppe:

114,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 128,00

€ inkl. Pausenkaffee Wochenendseminar

Kursnummer: 12503011

## Sie sind die Präsentation

Sei es ein Teammeeting, ein Quartalsbericht oder ein Salespitch /Verkaufsgespräch. Beruflich haben Sie es immer wieder mit Präsentationen zu tun. Sie wollen Ihren Chef, Ihre Mitarbeiter, Ihre Kunden von Ihrer Idee begeistern und dabei gut ankommen.

Wie kann es gelingen, mit einer Präsentation einen guten Eindruck zu machen und im Gedächtnis der Zuhörer haften zu bleiben? Die PowerPoint kann noch so gut sein, wenn sie schlecht präsentiert und z. B. nur abgelesen wird, verfehlt sie ihre Wirkung. Meistens ist sogar noch ein Schritt vorher wichtig: Folien zu erstellen, die gut ankommen und direkt verstanden werden. Hier erhalten Sie die 6 wichtigsten Schlüssel für gute Folien und wie sie wirkungsvoll präsentiert werden können. Außerdem gehen wir auf Präsentationen ohne PowerPoint ein, so dass Sie und Ihre Botschaft im Mittelpunkt stehen. Sie haben was zu sagen?! – Ich zeige Ihnen wie Sie damit gut ankommen.

### Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a  
Markus Koch

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Sa, 07.10.23, 09:00 Uhr

1 U-Tag, 4 U-Std., 18,60 €,

Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 23,60 €

Kursnummer: 12500003



## Photovoltaik – Balkonkraftwerk

### Ein Beitrag zum Klimaschutz!

Ein Balkonkraftwerk besteht in der Regel aus einem oder zwei Solarmodulen, einem Wechselrichter, der Verkabelung und einer Halterung und kann grundsätzlich Plug&Play ohne jegliche Vorkenntnisse zusammengebaut und aufgestellt werden. Um das Balkonkraftwerk besser zu verstehen, werden die elektrotechnischen Zusammenhänge leicht und verständlich erklärt. Die Teilnehmenden erhalten dabei ein Grundwissen der Elektrotechnik und können die verschiedenen Einheiten, wie Volt und Watt unterscheiden. Darüber hinaus werden die einzelnen Komponenten eines Balkonkraftwerks und die gesetzlichen Vorgaben vorgestellt.

### Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a  
Waldemar Quella

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Sa, 30.09.23, 10:00 Uhr

1 U-Tag, 4 U-Std., 19,40 €,

Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 24,40 €

Kursnummer: 12503003

## Bildungsurlaube

Informationen siehe Seite 134 ff.

### SAP R/3

Mo, 06.11.23, 09:00 Uhr

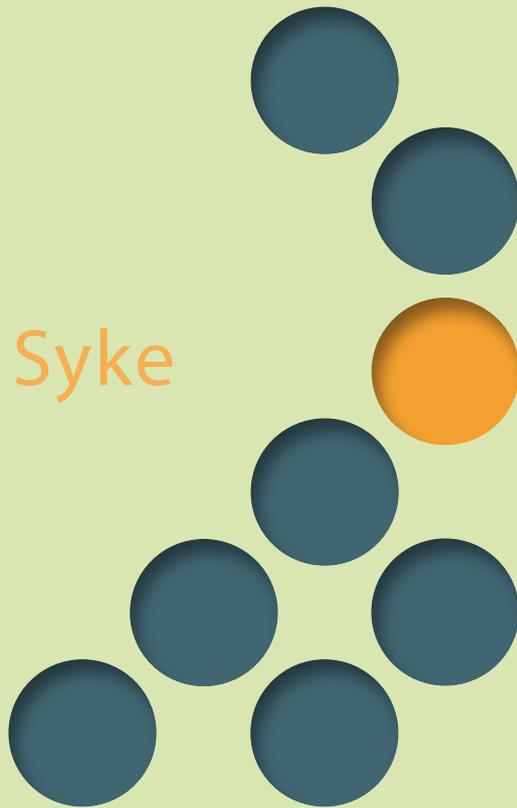
Kursnummer: N00505030

### Word und Excel im Büroalltag

Mo, 13.11.23, 08:30 Uhr

Kursnummer: N00502031





Syke

Gesellschaft 183

Kultur 190

Gesundheit 196

Sprachen 204

Computer & Co. 207



## Ehrenamtliche Arbeitsstellenleitung

**Lydia Neumann**  
Lydia-Neumann@online.de



## Anmeldung

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

## Stadt-Infos

### Sprechzeiten Rathaus

Mo. – Fr., 8 – 12 sowie 14 – 16 Uhr  
Bürgertelefon 04242 164-0  
Fax 04242 164-164  
Bibliothek 04242 164-235  
Stadt u. Kultur 04242 164-221/222  
www.syke.de  
stadt.syke@syke.de

### Sprechzeiten Bürgerbüro

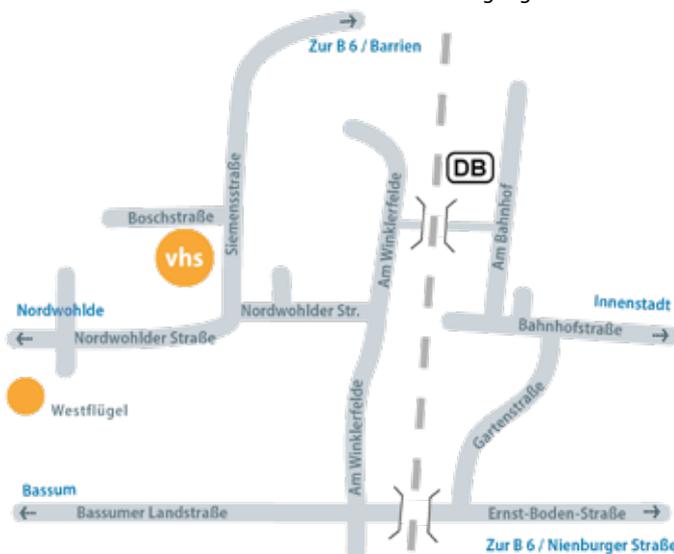
Mo., Di. 8 – 17 Uhr, Mi. 7:30 – 16 Uhr,  
Do. 8:00 – 18 Uhr, Fr. 7:30 – 13 Uhr  
1. Sa. im Monat von 10 – 12 Uhr

»Rüttelschuh« e. V.  
Kulturinitiative Barrien – Wassermühle  
Tel. 04242 7170

Jazz, Folk, Klassik e. V.  
Tel. 04242 70166

## Unterrichtsstätten

- VHS-Bildungsstätte  
Boschstraße 7, 28857 Syke
- Café Alte Posthalterei  
Waldstraße 3
- Stadtbibliothek  
Hinrich-Hanno-Platz 1, 28857 Syke
- Schulzentrum  
Gymnasium und Realschule  
La-Chartre-Straße, 28857 Syke
- Rathaus, Nebengebäude  
Waldstraße 1, 28857 Syke
- Kreismuseum Syke  
Herrlichkeit 65 (an der B 6), 28857 Syke
- Syker Vorwerk  
Am Amtmannsteich 3, 28857 Syke  
Zugang über Waldstraße 76
- Pflegekompetenzzentrum Küche  
La-Chartre-Str. 9, 28857 Syke  
Zufahrt über Schulparkplatz  
»Am Riederdamm«
- Westflügel  
Nordwohlder Straße 59, 28857 Syke





# Gesellschaft

## Naturgarten - Beauftragte

### Rückgang der Arten Vielfalt

In den Gemeinden Bassum, Stuhr, Syke, Twistingen und Weyhe gibt es Naturgarten Beraterinnen und Berater. Sie tragen dazu bei, dass private Gärten so gestaltet werden können, dass sie viel Lebensraum für Insekten bieten.

Diese Naturgartenbeauftragte treffen sich am 27.09.2023 in der Alten Posthalterei in Syke um 17:00 Uhr.

Wenn Sie ganz spezielle Fragen haben, können Sie gerne vorbei kommen. Dazu melden sie sich bitte telefonisch bei Reinhild Olma unter 0176 96605481 an.

### Syke

Reinhild Olma

Anmeldung bei Frau Olma unter der oben genannten Tel.-Nr. bis 10 Tage vor Beginn Mi, 27.09.23, 17:00 Uhr

1 U-Tag, entgeltfrei

Kursnummer: 00110002

## Erinnerungen und Erfahrungen

### In Kooperation mit dem Kreismuseum und der Stadt Syke

Wir sind ein kulturhistorischer Gesprächskreis, der sich mit Themen aus verschiedenen Zeitabschnitten wie Kinder- und Jugendzeit, Erwachsenenleben und Leben im Alter austauschen möchte.

Eine Anmeldung über die VHS-Zentrale ist erforderlich! Jeden dritten Dienstag im Monat.

### Syke

Kreismuseum, Diele, Herrlichkeit 65  
Magda Ventzke

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 19.09.23, 15:00 Uhr

entgeltfrei

Arbeitskreis

Kursnummer: 23101008

## Siedlungshäuser in Syke und Umgebung von 1870 bis in die 1950er Jahre

Die Siedlungshäuser standen für die Trennung zwischen landwirtschaftlicher Nutzung und ländlichem Wohnen. Kennzeichnend für sie waren ihre schlichte Bauweise und die geringe Wohnfläche. Die Bewohner gehörten verschiedenen Berufsgruppen an, etwa Handwerksgelesen oder Landarbeiter. Einen starken Zuspruch erlebten die Siedlungshäuser nach dem Zweiten Weltkrieg, als Flüchtlinge und Vertriebene in den Syker Raum kamen. Am Ende soll eine reich bebilderte Publikation und eine umfangreiche Ausstellung stehen. Wer Interesse an diesem Thema hat, ist in diesem Kurs herzlich willkommen.

### Syke

Kreismuseum, Herrlichkeit 65

Ralf Weber

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Fr, 29.09.23, 15:00 Uhr

entgeltfrei

Arbeitskreis

Kursnummer: 23111002

## Agroforstwirtschaft – Bedeutung, Vorteile und Herausforderungen

### In Kooperation mit dem NABU Syke

Klimawandel, Gewässerbelastungen, zunehmender Verlust an biologischer Vielfalt – es gibt viele Gründe, über eine nachhaltigere Landwirtschaft nachzudenken. Eine Möglichkeit, die dazu beitragen kann, den Zustand zu verbessern, ist das System der Agroforstwirtschaft. Dabei werden auf einer Fläche Bäume und Ackerkulturen, Wiesen oder Weiden so miteinander kombiniert, dass es für Landwirtschaft, Natur und Klima gleichermaßen vorteilhaft ist. Aber was bedeutet dies genau? Welche Vorteile oder möglicherweise Nachteile haben Agroforstsysteme? Wie lässt sich die Agroforstwirtschaft in der Praxis umsetzen, wen braucht es dafür und was gilt es zu beachten?

#### Syke

Kreismuseum, Diele, Herrlichkeit 65  
Julia Günzel  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Di, 10.10.23, 19:00 Uhr  
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei  
Vortrag  
Kursnummer: 23110002

## Agroforstwirtschaft in Syke

### Exkursion in Kooperation mit dem NABU Syke

In Agroforstsystemen werden Bäume und Sträucher u.a. mit Acker- oder Gemüsekulturen kombiniert. Jochen Voigt erweitert mit Tochter Inga Dieterich die Bioland-Gemüseerzeugung in Gessel und legt dabei die neuen Flächen zusätzlich unter Berücksichtigung dieser Bewirtschaftungsgrundsätze an. Alle Interessierten sind eingeladen, sich vor Ort zu informieren. Die vorherige Teilnahme am Vortrag »Agroforstwirtschaft – Bedeutung, Vorteile und Herausforderungen« ist empfehlens- und wünschenswert. Für diese Exkursion ist wasserdichtes oder festes Schuhwerk ratsam.

#### Syke-Gessel

Biolandhof Dieterich und Voigt,  
An der Wassermühle 20  
Jochen Voigt  
Eine Anmeldung ist erforderlich, da die Teilnehmerzahl begrenzt ist.  
Sa, 14.10.23, 11:00 Uhr  
1 U-Tag, 2 U-Std., entgeltfrei  
Exkursion  
Kursnummer: 23110003

## Lebensmittel fermentieren: Wir lassen die Mikroben toben

### Sauerkraut, Obstwein und saure Möhren etc. – Lebensmittel gesund haltbar machen! In Kooperation mit dem Kreismuseum

Das Handwerk des Fermentierens kommt aus alten Zeiten: Ganz ohne Strom und Tiefkühltruhen wollte man möglichst einfach die Ernten haltbar machen. Die Milchsäurebakterien und Hefen töten schädliche Keime ab, die das Lebensmittel sonst verderben lassen würden. Gleichzeitig findet eine geschmackliche Veredelung statt. Es entstehen selbstgemachte, gesunde Köstlichkeiten. Fermentierte Lebensmittel sind nicht nur gesund, sie sind auch lecker, reich an Vitaminen, Enzymen, sowie nützlichen Kulturen. Im Seminar lernen Sie die verschiedenen Arten des Fermentierens kennen: mit Milchsäurebakterien, Hefen und unter Verwendung von Salz oder Zucker.

Es werden die notwendigen Geräte und die allgemeinen Arbeitsschritte vorgestellt und erläutert. Kleine Praxisübungen, »Goldene Regel«, sowie Materialkunde, eine einfache Rezeptsammlung und Bezugsquellen sind Teil des Seminars. Natürlich sind viele Kostproben verbunden mit einem kleinen Imbiss Teil des Seminars und in der Kursgebühr enthalten.

#### Syke

Kreismuseum, Herrlichkeit 65  
Dr. Thomas Klauke  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Mi, 25.10.23, 18:00 Uhr  
1 U-Tag, 4 U-Std., 22,00 €  
Keine Ermäßigung möglich  
Kursnummer: 23110001

## Ein Hochmoor entsteht

### In Kooperation mit dem NABU Syke

Neben der Vielfalt an Tier- und Pflanzenarten ist die Bedeutung von Mooren als Wasserspeicher und Kohlenstoffbinder im Rahmen des Natur- und Klimaschutzes immens. Das Naturschutzgebiet Theikenmeer im Emsland zählt zu den Vorzeigeprojekten des NABU. Durch die Initiative einer Handvoll Jugendlicher entwickelte sich das verloren geglaubte Feuchtbiotop in Niedersachsens wildem Westen zu einem Paradebeispiel der Hochmoorrenaturierung. Das Projekt besteht nun seit 45 Jahren. Der Referent ist von der ersten Stunde dabei und berichtet aus erster Hand über den Projektverlauf. Eindrucksvolle Fotodokumente veranschaulichen die Einzigartigkeit dieses Lebensraumes im Wandel der Zeit.

#### Syke

Kreismuseum, Diele, Herrlichkeit 65  
Dr. Andreas Schüring  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Do, 21.09.23, 19:00 Uhr  
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei  
Vortrag  
Kursnummer: 23110006

## Blankes Schlatt – Vom Schlatt zum Moor

### Exkursion in Kooperation mit dem NABU Syke

In der Syker Geest erwarten wir nicht unbedingt ein Moor. Das Schlatt, insgesamt eine 3 ha große Fläche im Nordosten des Syker Ortsteils Barrien, gehört der Stadt Syke und wurde 1969 als Landschaftsschutzgebiet ausgewiesen. Es befindet sich im Zustand vom Übergangsmoor zum Hochmoor mit starkem Torfmooswachstum.

Da es das einzige Übergangsmoor im nördlichen Bereich des Landkreises Diepholz ist, ist es nicht frei zugänglich. Aufgrund seiner geringen Größe lässt sich hier die (Hoch-) Moorentstehung sehr gut nachvollziehen.

Die vorherige Teilnahme am Vortrag »Ein Hochmoor entsteht« ist empfehlens- und wünschenswert.  
Treffpunkt: Anfahrt über Kieler Straße, links abbiegen in die Straße »In der Moorheide«, dieser bis Ortsausgang folgen. Parken am Straßenrand.  
Eine Anmeldung ist erforderlich.  
Für diese Exkursion ist wasserdichtes Schuhwerk ratsam.



### Syke-Barrien

In der Moorheide/Ecke Stettiner Straße  
 Annegret Wöhler-Pajenkamp  
 Eine Anmeldung ist erforderlich, da die  
 Teilnehmerzahl begrenzt ist.  
 Sa, 23.09.23, 10:00 Uhr  
 1 U-Tag, 2 U-Std., entgeltfrei  
 Exkursion  
 Kursnummer: 23110005

### Unterwegs mit dem Revierförster

#### Exkursion für Kinder (7 – 13 Jahre) in Begleitung eines Erwachsenen

Was ist das für ein Baum? Wie alt ist dieser Baum? Welcher Vogel ruft denn da? Welches Tier hat diese Spur hinterlassen? In Begleitung des Revierförsters Heinz-Dieter Tegtmeier können Kinder und Erwachsene den Wald in seiner Vielfalt von Bäumen, Pflanzen und Tieren erleben und viel Interessantes über diesen Lebensraum erfahren. Das Angebot richtet sich an Kinder zwischen 7 und 13 Jahren in Begleitung Erwachsener. Treffpunkt: Syke, Spielplatz in der Westermark. Geschlossene Kleidung und feste Schuhe empfohlen.

### Syke

Heinz-Dieter Tegtmeier  
 Eine Anmeldung ist erforderlich, da die  
 Teilnehmerzahl begrenzt ist.  
 Sa, 30.09.23, 14:00 Uhr  
 1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei  
 Exkursion  
 Kursnummer: 23104002

### Faszination Insekten – aktiv bei Tag und Nacht

#### In Kooperation mit dem NABU Syke und dem Umweltzentrum Hollen

Warum fliegen Motten ans Licht? Und wer ist nachts sonst noch unterwegs? Tauchen Sie ein in die Formen- und Farbenvielfalt der Insekten. Lernen Sie ausgewählte Insekten in ihren Lebensräumen kennen. Erfahren Sie, was jeder Einzelne tun kann, um nicht nur die Insektenvielfalt des Tages, sondern auch die der Nacht zu unterstützen. Was hat die Dunkelheit und insbesondere das künstliche Licht damit zu tun? Diese und weitere Fragen wird Ihnen die Biologin gerne beantworten. Sie begleitet das Projekt INSA – Insekten-schutz im eigenen Garten im Umweltzentrum Hollen als Insektenexpertin.

#### Online

Sandra Bischoff  
 Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
 Mi, 08.11.23, 19:00 Uhr  
 1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei  
 Vortrag  
 Kursnummer: 23110004



### Wo kommt nur der Schimmel her? Was tun?

#### Online-Vortrag in Kooperation mit der Bremer Umweltberatung e. V.

Schimmelpilze haben in Wohnräumen nichts zu suchen. Dennoch wachsen sie gerne in Zimmerecken, Fensterlaibungen oder Silikonfugen. Auch Souterrainwohnungen sind oft betroffen. Warum gerade dort? Die Ursachen sind vielfältig. Altbauten sind schlecht gedämmt oder gerade frisch und weitgehend luftdicht saniert. Neubauten werden zu früh bezogen oder es fehlt ein Lüftungskonzept. Schließlich machen auch die Bewohner Fehler beim Heizen und Lüften, häufig ohne es zu wissen. Um den Schimmel wieder los zu werden, müssen die Ursachen erkannt werden. Dann ist es oft gar nicht mehr so schwer, erneuten Schimmelbefall zu vermeiden.

#### Online

Elke Meier  
 Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
 Mi, 29.11.23, 19:00 Uhr  
 1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei  
 Kursnummer: 23104003





**meine Stadt**





## Gemeinsam Gutes tun!

Die FreiwilligenAgentur Syke organisiert, unterstützt und fördert das freiwillige Engagement der Syker Bürger\*innen und berät interessierte Organisationen.

**Alle Informationen und aktuelle Angebote finden Sie auf unserer Internetseite, schauen Sie doch mal rein:**  
[www.syke.de/freiwilligenagentur](http://www.syke.de/freiwilligenagentur)

Oder rufen Sie uns an:  
**Tel. 04242 164-250**



## So rollt mein Rad

Vortrag mit praktischen Übungen für Jugendliche (10 – 16 Jahre) in Kooperation mit der Delme-Werkstätten gGmbH

In der Fahrradwerkstatt VELO zeigen wir Dir, was Du tun kannst, damit Dein Fahrrad stets einsatzbereit bleibt und gut aussieht. Wir zeigen Dir, wie und womit Du Dein Rad fix putzt. Wir zeigen Dir, welche Einstellungen Du selbst vornehmen kannst, damit Dein Rad leicht läuft. Wir zeigen Dir, wie Du Dein Rad am besten schützt. Wir zeigen Dir, wie Du Dir bei einer Panne oder einem Sturz selbst helfen kannst. Pflege Dein Rad! So trägst Du zu Deiner Sicherheit bei und handelst nachhaltig!

Syke

Velo – die Fahrradwerkstatt, Am Bahnhof 1 Matthias Bark  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Sa, 18.11.23, 09:00 Uhr  
1 U-Tag, 5 U-Std., entgeltfrei  
Tagesseminar  
Kursnummer: 23100007



## Sicher im Verkehr mit Pedelec, E-Bike und Co.

In Kooperation mit der Verkehrswacht Grafschaft Diepholz e.V.

Sie erhalten Informationen zum Fahrrad mit Elektromotor: Was ist anders als beim herkömmlichen Fahrrad? Worin unterscheiden sich Pedelec, E-Bike und Co.? Wo und wie muss ich fahren? Wo darf ich auf keinem Fall fahren? Wo lauern Gefahren und wie kann ich sie meistern? Fahren in Gruppen – Wissenswertes bei Reisen – Transport von Gepäck – Entscheidungshilfen beim Kauf eines Pedelecs – Hinweise zur Pflege und Wartung.

Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7  
Wolfgang Rehling  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Di, 14.11.23, 19:00 Uhr  
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei  
Vortrag  
Kursnummer: 23104001

## Mein Rad und ich – fit in den Herbst

Vortrag mit praktischen Übungen in Kooperation mit der Delme-Werkstätten gGmbH

Moderne Räder weisen heutzutage eine raffinierte Technik auf, dennoch gibt es immer noch vieles, was selber geprüft, gewartet und repariert werden kann. Erfahren Sie, welche analogen Bauteile an Ihrem Rad von Ihnen selbst gepflegt und repariert werden können. Wie Sie gut sehen und gesehen werden können, was Sie immer dabei haben sollten, um sich unterwegs helfen zu können. Sie erhalten fachliche praktische Begleitung durch unsere Mitarbeitenden und können auch in der Theorie Ihr Wissen erweitern, damit Ihr Rad in diesem Herbst Ihr sicherer Begleiter ist.

Syke

Velo – die Fahrradwerkstatt, Am Bahnhof 1 Matthias Bark  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Sa, 14.10.23, 09:00 Uhr  
1 U-Tag, 4 U-Std., entgeltfrei  
Tagesseminar  
Kursnummer: 23100006

junge  
vhs

VELO  
DIE FAHRRAD-WERKSTATT

dw Delme-  
Werkstätten  
gGmbH

## Einführung in die Astronomie

Der Blick in den Sternenhimmel hat schon seit alters her die Menschen fasziniert und tut es noch immer. Ob es die einzelnen Sterne, Planeten oder ganze Sternbilder sind, man hat ihnen Namen gegeben und möchte sie (er)kennen und sich an ihnen orientieren. Sie erhalten einen Überblick über unser Sonnensystem und seine Erforschung.

Ausgehend von unserem Heimatplaneten dringen wir während des Vortrags bis in die Tiefen des Universums vor. Vieles, was mit bloßem Auge nicht zu erkennen ist, wird mit moderner Beobachtungstechnik sichtbar.

Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7  
Roland Szlagowski  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Mi, 25.10.23, 19:00 Uhr  
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei  
Vortrag  
Kursnummer: 23104004

## Astrofotografie

Astronomie ohne Fotografie ist kaum denkbar. Geben doch die Bilder die Möglichkeit, sich eingehend mit dem Gesehenen zu beschäftigen, den Sternenhimmel zu erforschen. Viele wissen nicht, dass die digitale Bilderfassung es ermöglicht, auch mit einfachen Mitteln, zu erstaunlichen Fotografien des Nachthimmels zu kommen.

Lernen Sie die dazu notwendige Technik und Tipps der Bildbearbeitung in der Theorie kennen. Falls Sie über keine grundlegenden astronomischen Kenntnisse verfügen, ist die vorherige Teilnahme am Kurs »Einführung in die Astronomie« empfehlens- und wünschenswert.

Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7  
Roland Szlagowski  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Di, 21.11.23, 19:00 Uhr  
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei  
Vortrag  
Kursnummer: 23104005

## Schreiben und Lesen wie zu (Ur-) Omas Zeiten

### In Kooperation mit dem Kreismuseum und der Stadt Syke

Sie würden gerne Omas alte Originalrezepte nachkochen oder wissen, was in Uropas antikem Tagebuch steht? Nur leider haben Sie keine Ahnung, wie diese alte Schrift zu entziffern ist? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Gemeinsam begeben wir uns auf eine Abenteuerreise durch die Syker Regionalgeschichte. Anhand von lokalhistorischen Dokumenten üben wir gemeinsam das Lesen und Schreiben alter deutscher Schriften. Bitte mitbringen: Hefter, Schreibmaterialien

#### Syke

Kreismuseum, Kinderwerkschule, Herrlichkeit 65  
Miriam Schulz  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Mi, 27.09.23, 16:00 Uhr  
8 U-Tage, 16 U-Std., 54,80 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 77,40 €  
Keine Ermäßigung möglich  
Kursnummer: 23101002

## Finanzbildung für Frauen

### »Mein Geld – meine Entscheidung« vom selbstbewussten Umgang mit der eigenen Geldanlage

»Mein Geld – meine Entscheidung« Als ob das so einfach wäre... Es gibt so viele Möglichkeiten sein Geld anzulegen z. B. in Aktien, Fonds, ETF oder doch lieber Edelmetalle? Wir schauen uns in diesem Workshop die verschiedenen Geldanlagen mit Ihren jeweiligen Vor- und Nachteilen genau an. Wir finden Antworten auf Fragen wie zum Beispiel: Welche Geldanlage führt mich zu meinen Zielen? Wie stelle ich mein eigenes Portfolio zusammen? Welche Anlagestrategien gibt es und welche passt zu mir? Chancen und Risiken werden an praktischen Beispielen diskutiert und bewertet. Bitte mitbringen: Schreibblock, Kugelschreiber, Taschenrechner.

#### Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7  
Stephanie Hadamla  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Fr, 06.10.23, 17:00 – 20:00 Uhr  
Sa, 07.10.23, 09:30 – 16:00 Uhr  
2 U-Tage, 10 U-Std., 28,00 €, Kleingruppe: 33,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 48,40 €  
Wochenendseminar, Frauen  
Kursnummer: 23103001

## Kindlicher Schlaf

### In Kooperation mit der Stadt Syke

Zwischen den Vorstellungen vom kindlichen Schlaf und der Realität liegt oft ein großer Schlafmangel bei Kind und Eltern. Wie funktioniert das Ein- und Durchschlafen bei Kindern? Wie sieht die optimale Schlafumgebung aus? Welche Schlafbedingungen braucht ein Kind? Warum schlafen Kinder anders als Erwachsene? Wie schläft das Baby sicher? Außerdem bleibt Raum für die Klärung von weiteren Fragen zum Thema. Dies ist kein Schlaftraining.

#### Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7  
Gesa Wichmann  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Do, 02.11.23, 19:00 Uhr  
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei  
Vortrag  
Kursnummer: 23105001

## Autismus Spektrum Störung (ASS) verstehen und als Chance begreifen!

»Kennst du eine\*n Autistin\*en, kennst du auch nur eine\*n Autistin\*en«

### Jérôme Mallow.

#### In Kooperation mit der Lebenshilfe Syke

Neurodiversität umschreibt die neurologische Vielfalt menschlicher Gehirne, insbesondere aber derjenigen, die von der sogenannten Norm abweichen. Natürlich ist jeder Mensch und somit jedes Gehirn verschieden. Neurodiversität als Theorie und Begriff geht aber davon aus, dass z.B. Autismus-Spektrum, AD(H)S und andere (psychische) Entwicklungsbesonderheiten keine psychischen Erkrankungen sind, sondern »nichts weiter« als neurologische Varianten. Nachdem ein Verdacht oder die Diagnose »Autismus« ausgesprochen wurde, kommen viele Fragen auf. Hierzu werden im Vortrag unterschiedliche Beratungsstellen, Therapiemöglichkeiten und Hilfsmittel aufgeführt. Ferner wird es viel Raum für



SYKE

Fragen geben. Das Konzept der Neurodiversität will Menschen mit Autismus Spektrum Störung (ASS) als Chance begreifen.

#### Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7  
Britta Boettcher  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Mi, 22.11.23, 19:00 Uhr  
1 U-Tag, entgeltfrei  
Vortrag  
Kursnummer: 23105003

## Die Einschulung ist nicht Stunde »Null« in der Mathematik

### In Kooperation mit der Stadt Syke und der Lebenshilfe Syke

In ihrem Alltag erforschen Kinder ihre Umwelt und haben bei sehr vielen alltäglichen Aktivitäten erste Kontakte zur Mathematik, z.B. beim Zählen der Teller auf dem Tisch, beim Alter nennen etc. Wie entwickeln sich die mathematischen Vorläuferfähigkeiten? Wie kann man sie spielerisch im Alltag fördern und begleiten? Welchen Einfluss können die Alltagserfahrungen im Kleinkind- und Vorschulalter auf die spätere mathematische Entwicklung in der Schule haben?

#### Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7  
Alina Kastendiek  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Do, 30.11.23, 19:00 Uhr  
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei  
Vortrag  
Kursnummer: 23105002

## Mein Kind will nicht essen!

### In Kooperation mit der Stadt Syke

Ausführliche Infos siehe Seite 202.

#### Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7  
Mo, 20.11.23, 19:00 Uhr  
Kursnummer: 23305007

## Familienkost traditionell, vegetarisch oder vegan?

### In Kooperation mit der Stadt Syke

Ausführliche Infos siehe Seite 202.

#### Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7  
Mo, 25.09.23, 19:00 Uhr  
Kursnummer: 23305006



## Rhetorik Fitness Studio

### Kommunikationsfähigkeiten alltags- tauglich erlernen und anwenden

Sie lernen ohne Angst und Lampenfieber vor anderen zu reden. Sie lernen, wie Sie Körpersprache, Mimik, Gestik, Stimme, Pausen, Blickkontakt und rhetorische Stilmittel nutzen und damit beim Publikum die entsprechende Wirkung erzeugen können. Grundlegend vermittele ich den Aufbau einer Rede, wie Sie eine gute Struktur anwenden, wie Sie Ihre Rede proben können ohne sie auswendig zu lernen, wie Sie Aufmerksamkeit bei den Zuhörenden erzeugen, wie Sie wertschätzend und wohlwollend Feedback geben und empfangen. Lass uns reden! Denn: »Reden lernen wir nur durch Reden.« – Cicero

#### Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7  
Markus Koch  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Di, 26.09.23, 19:00 Uhr  
8 U-Tage, 16 U-Std., 44,80 €  
Kursnummer: 23106003

## Respektvoll kommunizieren

### Kommunikationskurs

Kommunikation nimmt in unserem Tagesablauf eine große Rolle ein. Vom ersten »guten Morgen« am Frühstückstisch über die Teambesprechung im Betrieb, von der E-Mail über die Kurznachricht per Mobiltelefon, das Gespräch an der Ladentheke oder der Elternabend. Die Art, wie wir kommunizieren, hat einen Einfluss auf positive Stimmung und das Miteinander. Kommunikationsprobleme können auf allen Beziehungsebenen stattfinden: Menschen haben unterschiedliche Ziele, Bedürfnisse und Wahrnehmungen, und oft gibt es Missverständnisse, Konflikte oder Streit. Wünschen Sie sich mehr Respekt? Möchten Sie mehr Miteinander als Gegeneinander? Wollen Sie Ihre Ziele besser erreichen? Reflektieren wir typische Fallbeispiele von Kommunikation mit dem Modell der »4 Seiten einer Nachricht«.

#### Syke

Westflügel, Nordwohlder Str. 59  
Marion Zimmermann  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Sa, 20.01.24, 10:00 Uhr  
1 U-Tag, 4 U-Std., 11,20 €, Kleingruppe: 16,20 €  
Tagesseminar  
Kursnummer: 23100003

## Respektvoll kommunizieren

### Fortsetzungskurs

Wir vertiefen die bereits gelernten Ansätze von respektvoller Kommunikation und festigen in Rollenspielen die persönliche Gesprächskompetenz.

#### Syke

Westflügel, Nordwohlder Str. 59  
Marion Zimmermann  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Sa, 27.01.24, 10:00 Uhr  
1 U-Tag, 4 U-Std., 11,20 €, Kleingruppe:  
16,20 €  
Tagesseminar  
Kursnummer: 23100004



Foto: Antoni Shkraba, <https://www.pexels.com>

## Naturheilverfahren für Tiere

Naturheilkunde ist vielfältig und kann schulmedizinische Therapien unterstützen und Nebenwirkungen mildern. In diesem Vortrag werden verschiedene Naturheilverfahren vorgestellt, wie Homöopathie, Mykotherapie, Bachblüten, Akupunktur, Phytotherapie, Aromatherapie und Bioresonanz. Was können diese Therapien, wo setzen sie an, wann werden sie eingesetzt und wie können wir unsere Tiere unterstützen, noch bevor sie krank werden. In der Naturheilkunde geht es um die ganzheitliche Betrachtung eines Lebewesens, um die Suche nach Ursachen krankmachender Symptome und um die Regulation von Dysbalancen im Organismus. Der Vortrag gibt unter anderem einen kurzen Einblick auf den Blickwinkel der naturheilkundlichen Verfahren.

### Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7  
 Petra Süner  
 Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
 Mi, 08.11.23, 18:30 Uhr  
 1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei  
 Vortrag  
 Kursnummer: 23106002

## Sterbebegleitung bei unseren Haustieren

Da die meisten Haustiere eine relativ kurze Lebenserwartung haben, sind Tierhalter schon bald gezwungen, sich mit dem Thema Sterben zu befassen. Wir wissen nicht, ob unsere Lieblinge Schmerzen haben, ob ihr Leiden noch erträglich ist. Auf keinen Fall wollen wir sie leiden sehen. Daher steht auch schnell »Das Einschläfern« im Raum. Dabei gehen unsere Tiere wesentlich entspannter mit den Themen Krankheit und Tod um als wir es tun. In diesem Vortrag werden wir uns mit den verschiedenen Phasen des Sterbens beschäftigen. Wenn wir uns mit dem Abschiednehmen und Sterbevorgang auseinandersetzen, wird es uns leichter fallen, die richtige Entscheidung für unsere Tiere zu fällen und sie bis zum letzten Atemzug liebevoll zu begleiten.

### Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7  
 Petra Süner  
 Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
 Mi, 11.10.23, 18:30 Uhr  
 1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei  
 Vortrag  
 Kursnummer: 23106001



## Erzähl-Café

Im Café Alte Posthaltere, Syke  
 – Ein Ort der Begegnung –

Veranstaltungen des Vereins »Rund ums Syker Rathaus e. V.«

auch in Kooperation mit anderen Veranstaltern, Herbst / Winter 2023/24.

**Kulturelles – Interkulturelles – Politisches – Menschliches**

**Wir sind zuversichtlich, allen Gästen und Interessierten im Herbst und Winter 2023/2024 wieder ein gewohnt abwechslungsreiches und anregendes Programm in den Räumlichkeiten unseres Cafés und im benachbarten Spieker bieten zu können. Ideen und Vorschläge sind jederzeit willkommen. Hier ein Überblick über unsere Veranstaltungsschwerpunkte:**

- **Musik im Café-Garten:** Zum Abschluss der Sommer- und Auftakt der Herbst-Saison gibt es am 16. September wieder unser traditionelles Geburtstags-Konzert. Die Gruppe »School House Seven« spielt zum 10. Mal bei uns.
  - **Kunst-Ausstellungen** in den Räumlichkeiten des Cafés und Spiekers rund ums Jahr. Bis September ist noch die Ausstellung »Schatten im Licht – Mit schwarzer Farbe das Weiße zum Leuchten bringen« mit Bildern von Sonia Riera-Apel zu sehen.
  - **Erzähl-Café »Mensch und Natur«:** Die Veranstaltungsreihe zu Fragen rund um Nachhaltigkeit, Klima und Naturschutz setzen wir fort. Welche Chancen und positive Ansätze gibt es für ein konstruktives und nachhaltiges Verhältnis von Mensch und Natur? Wie sieht es in unserer Region aus? Wir treffen Menschen, die Initiative ergreifen und sich für konkrete positive Änderungen einsetzen.
  - **Erzähl-Café »Unser Europa«:** Gerade angesichts vieler aktueller Herausforderungen möchten wir unser Europa ein wenig besser verstehen lernen – mit Blick auf einzelne Länder,enseits touristischer Pfade.
  - **Erzähl-Café »Internationales«:** Wir sehen auf andere Länder, Gesellschaften, Kulturen und auf unsere Beziehungen dorthin. Es geht auch darum, ob und wie wir Ländern mit schwierigsten politischen, sozialen und wirtschaftlichen Bedingungen wirksam helfen und Beziehungen zu aktiven Partnern aufbauen können. Was gibt es an interessanten Entwicklungs-Programmen und Projekten, wer betreibt und finanziert sie?
  - **Erzähl-Café »Salz und Pfeffer«** ist wieder in Planung: Kulinarisches wird kombiniert mit einem Vortrag und einer politisch-interkulturellen Plauderrunde.
  - **Internationales Sprachen-Café** – Wir sitzen an »Sprachen-Tischen«, meist mit muttersprachlicher Moderation und unterhalten uns je nach Vorkenntnissen – zum Beispiel in Englisch, Französisch und voraussichtlich auch wieder in Spanisch.
  - **Das Reparatur-Café** der Syker Bürgerstiftung geht weiter und findet nach wie vor großen Zuspruch. Das Café ist Gastgeber und Ort der Begegnung. Freiwillige Helfer reparieren an jedem 2. Samstag im Monat Haushalts- und sonstige Kleingeräte. Motto: »Reparieren statt wegwerfen!«
  - **Spiele-Abende** z. B. Doppelkopf, nach Absprache auch Schach
  - **Der Fachwerk-Spieker** in der Waldstraße (30 – 35 Pers.) kann gemietet werden.
  - **Der Fachwerkspeicher am Lindhof** wurde von ehrenamtlichen und Fach-Kräften restauriert und kann nun auch für einige unserer Veranstaltungen genutzt werden.
- Unser Programm-Faltblatt mit den einzelnen Veranstaltungen ist ab Sept. 2023 verfügbar.

Café Alte Posthaltere, 28857 Syke, Waldstraße 3,  
 Tel. 04242 6558090, 0151 23005432.

**Aktuelle und detaillierte Informationen: [www.cafe-syke.de](http://www.cafe-syke.de)**



# Kultur

## Worpswede und Heinrich Vogeler

### Ein kunstgeschichtlicher Bilder-Vortrag in Kooperation mit der Stadt Syke

Worpswede, das war kein idyllisches und romantisches »Künstlerdorf«, am Rande des Teufelsmoores, weltabgeschieden und abseits der Zeitumstände. Im Gegenteil – hier wurden viele »Träumereien« von Natur, Kunst und Politik in intensiver Auseinandersetzung mit nationalen und internationalen Strömungen entwickelt. Die jungen Begründer der »Künstlerkolonie« konnten schon sehr schnell als erfolgreiche Maler ihre Träume von einer nicht-akademischen Heimatkunst finanzkräftig realisieren.

Im Zentrum des Vortrages steht Heinrich Vogeler, der ab 1892 Mitglied der Künstlerkolonie wurde. Hier erschuf er sich ein Jugendstil-Gesamtkunstwerk mit dem

Barkenhoff als Musensitz, seiner ersten Ehefrau Martha als Prinzessin und Rainer Maria Rilke als Hofpoeten. Mit dem künstlerischen Niedergang des Jugendstils bekam durch persönliche und familiäre Probleme die Idylle des Barkenhoffs vor 1914 tiefgehende Risse. Getränke können vor Ort erstanden werden.

#### Syke

Stadtbibliothek, Hinrich-Hanno-Platz 1  
Klaus Kirmis  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn erforderlich  
Mi, 15.11.23, 19:00 Uhr  
1 U-Tag, 3 U-Std., 10,00 €  
Vortrag  
Kursnummer: 23206002



Barkenhof in Worpswede. Foto: Kirmis

## Goethes Italienische Reise

### Literarische und kunstgeschichtliche Bilder-Reise in Kooperation mit der Stadt Syke

Im Jahre 1786 befand sich der spätere »Dichterstürm« Johann Wolfgang von Goethe in einer existenziellen Lebens- und Schaffenskrise. Beruflich hatte er sich als völlig mit bürokratischen Arbeiten überlasteter Minister am herzoglichen Hofe in Weimar in eine Sackgasse manövriert. Viele seiner begonnenen literarischen Werke verstaubten seit Jahren unvollendet in den Schubladen und seine Beziehung zu Frau Charlotte von Stein erwies sich obendrein immer mehr als ziemlich perspektivlos. Um zu genesen und um sich selbst wiederzufinden, floh Goethe schließlich nach Italien, in das Land, an das er seit frühester Kindheit unzählige sehnsuchtsvolle Wünsche geknüpft hatte. Goethe, einer der interessantesten und vielseitigsten »Reisekünstler« überhaupt, besuchte während seiner ersten »Italienischen Reise« neben Verona, Venedig, Neapel und Pompeji auch das blühende Sizilien.

#### Syke

Stadtbibliothek, Hinrich-Hanno-Platz 1  
Klaus Kirmis  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn erforderlich  
Do, 07.12.23, 19:00 Uhr  
1 U-Tag, 3 U-Std., 10,00 €  
Vortrag  
Kursnummer: 23206001

## Madrid/Kastilien

### Eine länder- und kulturgeschichtliche Bilder-Reise in Kooperation mit der Stadt Syke

Die raue und endlos erscheinende kastilische Hochebene, das »Land der Burgen«, gehört zu den bedeutendsten Kulturlandschaften Europas: Hier bekämpften und beeinflussten sich im Mittelalter islamisches, jüdisches und christliches Gedankengut und zur Renaissancezeit entfaltete sich an den kastilischen Universitäten eine Blüte des humanistischen Gelehrtentums. In den sich stolz auftürmenden Städten Toledo, Salamanca, Avila und Segovia faszinieren römische Brücken und Aquädukte ebenso wie mittelalterliche Burgen, ehemalige Synagogen und himmelstürmende Kathedralen. Strenge Stadtpaläste der Renaissance und üppig dekorierte Klöster des Barock sowie aufwändig verzierte Bibliotheken von altherwürdigen Universitäten zählen zu den weiteren Kunstwerken. Mit Madrid entstand inmitten der Hochebene eine der wichtigsten europäischen Kunst- und Museumsmetropolen.

#### Online

Klaus Kirmis  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn erforderlich  
Mo, 22.01.24, 19:00 Uhr  
1 U-Tag, 3 U-Std., 8,00 €  
Keine Ermäßigung möglich  
Kursnummer: 23206003

## Unsere Hache

### Ein Bildervortrag in Kooperation mit dem Kreismuseum

Wilfried Meyer aus Weyhe hat über mehrere Jahrzehnte die Hache und die Landschaft, durch die sie fließt, erkundet und deren Veränderungen im Bild festgehalten. So kann er historische Ansichten aktuellen Bildern gegenüberstellen. Es geht vorbei an Wind- und Wassermühlen, Badestellen, Nebenflüssen, Bauern- und Gutsböfen. Dabei gibt es Brücken, Stauwerke und weitere Wasserbauwerke zu sehen und viele kurzweilige Geschichten aus der Hacheaue zu hören.

Anmeldung erforderlich  
beim Kreismuseum 04242 9764330

#### Syke

Kreismuseum, Diele, Herrlichkeit 65  
Wilfried Meyer  
Do, 16.11.23, 19:00 Uhr  
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei  
Vortrag  
Kursnummer: 23206006

## Kleine Geschichte der europäischen Kunst – von der Antike bis zur Gegenwart

### Teil 6: Mittelalterliche Kunst – Gotik

In diesen Tagesseminaren werden bedeutende Werke der Architektur, Plastik und Malerei behandelt. Besprochen werden anhand von Bildern und Kurzfilmen stilbildende Meisterwerke im Zusammenhang mit ihren sozialgeschichtlichen Entstehungsbedingungen.

Dieses Seminar befasst sich intensiv mit der Kunst der Gotik. Bedeutende Kathedralen in Frankreich, Deutschland, Spanien und Portugal werden behandelt wie auch die Entwicklung der plastischen Bilderwelten und der Malerei von ca. 1150 bis 1500. Auch AnfängerInnen sind jederzeit willkommen.

Bitte denken Sie an einen Imbiss und ein Getränk.

#### Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7  
Klaus Kirmis  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Sa, 25.11.23, 10:15 Uhr  
1 U-Tag, 7 U-Std., 32,00 €  
Keine Ermäßigung möglich  
Tagesseminar  
Kursnummer: 23206004

## Kleine Geschichte der europäischen Kunst – von der Antike bis zur Gegenwart

### Teil 7: Renaissance

Dieses Seminar befasst sich intensiv mit der Kunst der Renaissance. Bedeutende Kirchen und Paläste in Italien, Deutschland, Spanien und Portugal werden behandelt wie auch die Entwicklung der plastischen Bilderwelten und der Malerei von ca. 1420 bis 1600. Auch AnfängerInnen sind jederzeit willkommen. Bitte denken Sie an einen Imbiss und ein Getränk.

#### Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7  
Klaus Kirmis  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Sa, 27.01.24, 10:15 Uhr  
1 U-Tag, 7 U-Std., 32,00 €  
Keine Ermäßigung möglich  
Tagesseminar  
Kursnummer: 23206005



Renaissance-Palast. Foto: pixabay.com

## Digitales Zeichnen – Kartengestaltung mit animierten GIFs

### Online Workshop für Erwachsene und Jugendliche (ab 16 Jahren)

Haben Sie schon einmal darüber nachgedacht, Ihre eigene Grußkarte zu gestalten? Egal, ob Sie sie später per Post oder für Online-Grüße per E-Mail verschicken wollen. Hier haben Sie die Möglichkeit, Ihre eigene Grußkarte zu gestalten. Ob für Weihnachts- oder Geburtstagsgrüße, alles ist möglich. Sie können sogar Ihre eigene Online-Karte animieren. Alles wird Schritt für Schritt erklärt. Wir arbeiten mit dem Grafikprogramm »Procreate« und kommunizieren während des Kurses online über das Chatprogramm »Discord«.

Voraussetzung: zeichnerische Fähigkeiten, Tablet, Programme: Procreate (ca. 10 €) und Discord (gratis)

Bitte installieren Sie die Programme vor dem Kurs. Die Kosten dafür sind nicht im Teilnahmeentgelt enthalten.

Pause von 12:00 – 13:00 Uhr



### Online

Aliya Runte  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Sa, 09.09.23, 10:30 Uhr  
1 U-Tag, 4 U-Std., 11,20 €, Kleingruppe:  
16,20 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 19,40 €  
Kursnummer: 23207002

## Porträts zeichnen von Anfang an

### Kopf, Gesicht, Gesichtszüge, Mimik.

Beim Zeichnen eines Gesichts ist viel zu beachten. In diesem Kurs lernen Sie, Schritt für Schritt mit Bleistift, Kohle und Pastell ein realistisches Porträt zu zeichnen. Es werden die unterschiedlichen Materialien ausprobiert.

Bitte bringen Sie folgendes Material zum Kursbeginn mit: Bleistifte Hb/2H/4H/6B/8B, Kohle-klein Set, verschiedene Größen; Pastell-klein Set, Grund Farben; Papier -120gr/m<sup>2</sup> oder Aquarell-Papier.

Wenn etwas fehlen sollte, kann das Benötigte beim Kursleiter nachgekauft werden. Bringen Sie Zeitschriften oder eigene Fotos, auf denen Gesichter im Detail zu erkennen sind, als Zeichenvorlage mit.

### Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7  
Jeton Amitovski  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Di, 07.11.23, 09:30 Uhr  
5 U-Tage, 15 U-Std., 42,00 €, Kleingruppe:  
52,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 72,60 €  
Kursnummer: 23207001

## Fine Art Naturfotografie

### Herbstedition

Naturfotografie muss durchaus nicht immer rein dokumentarisch sein. Wälder, Bäche und Teiche bieten eine Fülle von Motiven, die sich jenseits von klassischer Landschafts- oder Makrofotografie neu interpretieren lassen und so zu kleinen fotografischen Kunstwerken werden können.

Je nach Tageszeit und Sonnenstand verändert sich der Charakter von Wäldern und Gewässern dramatisch und bietet immer wieder neue Ansichten für unsere Fotos. Steine und Baumstämme mit ihren vielfältigen Strukturen und Texturen bieten weitere Möglichkeiten für ungewöhnliche Naturfotos. Und auch Experimente sind in der Naturfotografie erlaubt.

Die Nachbesprechung der Fotos erfolgt online Do 09.11.2023, 18:00 – 20:15 Uhr. Dazu benötigen Sie einen internetfähigen Computer und idealerweise ein Headset.

Bitte mitbringen: Kamera, Handbuch, geladene Akkus, Speicherkarte oder Film.

Denken Sie auch an ein Getränk.

Sa, 04.11.2023 (Vorbereitung 09:00 – 11:00 Uhr, Exkursion 11:00 – 14:00 Uhr)  
Do, 09.11.2023 (Nachbesprechung online 18:00 – 20:15 Uhr).

### Syke

VHS, Waldstr. 3  
Rainer Hoffmann  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Sa, 04.11.23, 09:00 Uhr  
2 U-Tage, 9 U-Std., 30,20 €, Kleinstgruppe  
(5 – 6 TN): 43,60 €  
Kursnummer: 23211001

## Die Sonne in der Fototasche

### Blitzen mit dem Aufsteckblitz

Der Aufsteckblitz ist eines der vielseitigsten Zubehörteile in der Fotografie – und fristet meistens ein kümmerliches Dasein im Fotorucksack, denn Blitzen ist anspruchsvoll und die Ergebnisse sind leider nicht immer sehenswert. Die Gründe dafür sind technischer Natur. Aber man kann etwas dagegen unternehmen. In diesem Workshop stehen neben den Grundlagen der Blitzfotografie vor allem der praktische Einsatz des Aufsteckblitzes im Vordergrund. Im Einzelnen werden folgende Themen behandelt: Grundlagen der Blitzfotografie; Blitzen in den verschiedenen Belichtungsmodi; Kreatives Blitzen. Das vermittelte Wissen wird in vielen Übungen mit Kamera und Blitzgerät vertieft.

Bitte mitbringen: Kamera und Kompaktblitzgerät, Handbuch, geladene Akkus, Speicherkarte oder Film mitbringen. Die Praxis wird im Gesundheitsraum stattfinden. Straßenschuhe sind dort nicht erlaubt, denken Sie daher bitte an geeignete Sportschuhe oder dicke Socken. Imbiss und Getränk nicht vergessen.

### Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7  
Rainer Hoffmann  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Sa, 11.11.23, 09:30 Uhr  
1 U-Tag, 9 U-Std., 30,20 €, Kleinstgruppe:  
35,20 €  
Kursnummer: 23211002



## Cajón – erst bauen, dann spielen!

### In Kooperation mit dem Kreismuseum

Die kleine, unscheinbare Kiste (span.=cajón) lässt sich relativ einfach in ein Drumset verwandeln, das es in sich hat und mittlerweile in jeder Musikrichtung zu Hause ist. Am ersten Tag wird geleimt und geschliffen, gesägt, verziert und montiert. Der im Cajon Atelier des Dozenten gefertigte hochwertige Grundbausatz wird so zum individuell gestalteten Instrument. Am zweiten Tag werden die Restarbeiten erledigt. Danach folgt eine Einführung in die Grundlagen des Cajonspiels sowie das Einüben der Grundschatz-Techniken, einiger Basic Grooves und das Spielen zu laufender Musik. Kinder (ab 10 Jahren) sind in Begleitung Erwachsener herzlich willkommen! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Termine: Sa/So jeweils 11:00 – 14:45 Uhr Alle notwendigen Materialien werden zur Verfügung gestellt und diese Kosten belaufen sich auf 60 €. Sie sind im Kurspreis von 130 € enthalten. Bitte denken Sie an einen Imbiss und ein Getränk.

### Syke

Kreismuseum, Kinderwerkschule, Herrlichkeit 65  
Sven Bartel  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Sa, 28.10.23, 11:00 Uhr  
2 U-Tage, 10 U-Std., 130,00 €, inkl. Bausatz und Materialien  
Keine Ermäßigung möglich  
Wochenendseminar  
Kursnummer: 23210004

## Vogelfutterhäuschen aus Weidengeflecht

### In Kooperation mit dem Kreismuseum

Wir flechten ein schönes Futterhäuschen aus biegsamen Weidenruten. Dabei erlernen wir verschiedene Flechttechniken aus der Korbflechterei: Die »Kimme mit drei«, das Fitzen und zum Abschluss das Japanische Auge. Jede/r kann ein individuelles Häuschen mit unterschiedlichen Wandelementen flechten. Der Boden besteht aus einer Holzscheibe, auf die das Häuschen aufgeflecht wird. Bitte bringen Sie eine scharfe Rosenschere mit. Die Materialkosten von ca. 13,00 € je nach Verbrauch werden vor Ort bei der Dozentin bezahlt.

### Syke

Kreismuseum, Kinderwerkschule, Herrlichkeit 65  
Meike Naughton  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn erforderlich  
Do, 23.11.23, 17:45 Uhr  
1 U-Tag, 5 U-Std., 14,00 €, Kleingruppe: 19,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 24,20 €  
Keine Ermäßigung möglich  
Kursnummer: 23210002

## Kugeln aus Weidengeflecht

### In Kooperation mit dem Kreismuseum

Wir flechten aus biegsamen Weidenruten eine Kugel mit einem Durchmesser von ca. 35 – 40 cm in der Chaostechnik. Für ein stimmungsvolles Ambiente kann auch eine Lichterkette mit ca. 120 bis 150 LEDs eingearbeitet werden. Bitte mitbringen: Eine scharfe Rosenschere und je nach Wunsch eine LED-Lichterkette. Die Materialkosten in Höhe von ca. 12,00 € sind vor Ort an die Kursleitung zu entrichten.

### Syke

Kreismuseum, Kinderwerkschule, Herrlichkeit 65  
Meike Naughton  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn erforderlich  
Di, 10.10.23, 17:45 Uhr  
1 U-Tag, 5 U-Std., 14,00 €, Kleingruppe: 19,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 24,20 €  
Keine Ermäßigung möglich  
Kursnummer: 23210001

## Korbflechten mit Weiden – runder Henkelkorb

### In Kooperation mit dem Kreismuseum

Korbflechten kann Erfahrungen handwerklichen Arbeitens vermitteln, wie es über Jahrtausende praktiziert wurde und lebensnotwendig war – und so auch einen Bezug zur Vergangenheit schaffen. Die geflochtenen Behältnisse, die in diesem Kurs hergestellt werden – runde Körbe mit oder ohne Henkel aus ungeschälten Weiden – sind vielseitig verwendbar: in Haushalt und Landwirtschaft, als Einkaufskörbe, Wollkörbe, Blumenübertöpfe, Papier- und Kartoffelkörbe u.v.m. Bitte einen Mittagsimbiss mitbringen. Bitte mitbringen: Gartenschere (falls vorhanden), stabiles Messer, Zollstock, Kneifzange, Meißel oder ähnliches Eisen. Es kommen Materialkosten in Höhe von ca. 10,00 € hinzu. Das Material wird bereitgestellt.

### Syke

Kreismuseum, Kinderwerkschule, Herrlichkeit 65  
Hanswerner Kirschmann  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Sa, 20.01.24, 10:00 – 18:00 Uhr  
So, 21.01.24, 10:00 – 18:00 Uhr  
2 U-Tage, 18 U-Std., 73,00 €  
Wochenendseminar  
Kursnummer: 23210003

## Klöppeln ist mehr als Spitze

### Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Anfänger/-innen erlangen Grundkenntnisse dieser jahrhundertealten Handarbeit und erstellen ein Lesezeichen, eine Fensterdekoration mit Perlen sowie einen Kettenanhänger aus Draht und einem Lederband. Fortgeschrittene Teilnehmer/-innen klöppeln Engel in unterschiedlichen Torchongründen.

Sämtliches Klöppelmaterial für Anfänger/-innen wird gegen eine Kostenpauschale von 25,00 € zur Verfügung gestellt. Bitte Verpflegung für einen Mittagimbiss mitbringen.

Anfänger/-innen werden gebeten, sich vor dem Kursus mit der Dozentin in Verbindung zu setzen.

### Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7

Angelika Küker

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Sa, 23.09.23, 09:00 – 19:15 Uhr

So, 24.09.23, 09:00 – 16:15 Uhr

2 U-Tage, 20 U-Std., 56,00 €, Kleingruppe:

66,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 96,80 €

Wochenendseminar

Kursnummer: 23209003

## Klöppeln ist mehr als Spitze

### Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Thema für fortgeschrittene Teilnehmer/-innen: Die Achatscheibe bildet den Mittelpunkt. Die Klöppelarbeit hebt diese hervor, vervollständigt sie und füllt den vorhandenen Raum aus. Hier ist neben dem frei gezeichneten Brief die Kreativität der Teilnehmer/-innen gefragt und fließt in den Klöppelentwurf ein.

Sämtliches Klöppelmaterial für Anfänger/-innen wird gegen eine Kostenpauschale von 25,00 € zur Verfügung gestellt. Bitte Verpflegung für einen Mittagimbiss mitbringen. Anfänger/-innen werden gebeten, sich vor dem Kursus mit der Dozentin in Verbindung zu setzen.

Sa 09:00 – 19:15 Uhr, So 09:00 – 16:15 Uhr.

### Syke

Kreismuseum, Kinderwerkschule,

Herrlichkeit 65

Angelika Küker

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Sa, 21.10.23, 09:00 Uhr

2 U-Tage, 20 U-Std., 56,00 €, Kleingruppe:

66,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 96,80 €

Wochenendseminar

Kursnummer: 23209004

### Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7

Angelika Küker

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Sa, 02.12.23, 09:00 Uhr

2 U-Tage, 20 U-Std., 56,00 €, Kleingruppe:

66,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 96,80 €

Wochenendseminar

Kursnummer: 23209005

## 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.

Bitte eigene Nähmaschine und schon vorhandenes Material mitbringen.

Findet im zweiwöchigen Rhythmus statt

### Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7

Ellen Haß

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Sa, 26.08.23, 10:00 Uhr

4 U-Tage, 24 U-Std., 87,00 €, Kleinstgruppe

(5 – 6 TN): 116,20 €

Kursnummer: 23209001

### Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7

Ellen Haß

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Sa, 04.11.23, 10:00 Uhr

4 U-Tage, 24 U-Std., 87,00 €, Kleinstgruppe

(5 – 6 TN): 116,20 €

Kursnummer: 23209002

## Per Du mit Deiner Nähmaschine!

### Meine Nähmaschine – das unbekannte Wesen?

Sie möchten gerne Nähen lernen oder haben Lust auf neue Projekte, trauen sich aber nicht so recht ran an die Schnittmusterpackung?

Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Schöne Accessoires, Kleidung nach einfachen Schnittmustern oder hübsche Deko für zu Hause – Ich stehe Ihnen mit Rat und Tat zu Seite und unterstütze Sie bei der Umsetzung ihrer Ideen.

Auf Wunsch können wir auch bestimmte Nähtechniken wie Briefecken, Knopflocher oder das Einnähen von Reißverschlüssen im Detail besprechen. Ob Sie mit dem Nähen erst anfangen möchten oder schon erste Versuche an der Nähmaschine gemacht haben; Sie sind herzlich eingeladen!

Bitte mitbringen: eigene Nähmaschine, Schere, Maßband, Schneiderkreide, Nähgarn, Verlängerungskabel, Schnittmuster, Stoffe (bitte vorwaschen), Zubehör  
Weitere Termine: 18.09., 25.09., 16.10., 23.10., 30.10., 06.11. und 13.11.2023

### Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7

Miriam Schulz

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mo, 11.09.23, 19:00 Uhr

8 U-Tage, 24 U-Std., 82,00 €, Kleinst-

gruppe:

116,20 €

Kursnummer: 23209006

## Per Du mit Deiner Nähmaschine – alles für Weihnachten

### Ein weihnachtlicher Nähkurs für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Weihnachten naht in großen Schritten, aber Ihnen fehlen noch passende Geschenke? Kein Problem, in geselliger Runde nähen wir gemeinsam schöne Dinge für die Verwandtschaft oder ein stimmungsvolles Zuhause. Wichtel, Tischsets, Nikolausstiefel, Sternengirlanden oder Rentierkissen, der Fantasie stehen alle Türen offen. Sie können ihr eigenes Projekt mitbringen oder sich von Modellen inspirieren lassen. Ich stehe Ihnen mit Rat und Tat zur Seite und unterstütze Sie bei der Umsetzung ihrer Ideen. Sowohl Anfänger/-innen als auch Fortgeschrittene sind herzlich willkommen!

Bitte mitbringen: eigene Nähmaschine, Schere, Maßband, Schneiderkreide, Verlängerungskabel, Zubehör, vorgewaschene Baumwollstoffe mit weihnachtlichem Design und Unistoffe, die farblich zueinander passen (jeweils ca. 0,5m, Webware), farblich passendes Nähgarn, Imbiss für die Mittagspause Materialien wie Füllwatte oder Volumenvliese können im Kurs gegen Aufpreis erworben werden.

#### Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7  
 Miriam Schulz  
 Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
 Sa, 25.11.23, 10:00 – 16:00 Uhr  
 So, 26.11.23, 10:00 – 13:00 Uhr  
 2 U-Tage, 12 U-Std., 46,00 €,  
 Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 58,10 €  
 Wochenendseminar  
 Kursnummer: 23209007

## Kinderkleidung nähen mit Jersey- und Sweatstoffe

### Ein Nähkurs für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Sie möchten für ihre Kleinen individuelle Lieblingsstücke nähen? Sie haben zwar Ideen, trauen sich aber nicht so recht ran an die Schnittmusterpackung? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Bequeme Pump-hosen, lässige Shirts, verspielte Mützen oder praktische Matschhosen – Ich stehe Ihnen mit Rat und Tat zu Seite und begleite Sie bei der Umsetzung ihrer Projekte.

Auf Wunsch können wir auch bestimmte Nähtechniken im Detail besprechen. Ob Sie mit dem Nähen erst anfangen oder schon erste Ideen an der Nähmaschine verwirklicht haben. Sie sind herzlich eingeladen!

Bitte mitbringen: eigene Nähmaschine, Schere, Maßband, Schneiderkreide, Verlängerungskabel, Zubehör und Kurzwaren nach Bedarf, vorgewaschene Stoffe für ihr Projekt (Empfehlung bei Jersey: Baumwolljersey mit 5 – 10 % Elasthan, kein Viskosejersey!), farblich passendes Nähgarn, Schnittmuster

Kein Unterricht am 18.12.2023

#### Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7  
 Miriam Schulz  
 Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
 Mo, 27.11.23, 19:00 Uhr  
 7 U-Tage, 21 U-Std., 73,00 €,  
 Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 101,60 €  
 Kursnummer: 23209009

## Nähen fürs Baby

### Ein Nähkurs für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Sie möchten individuelle Babykleidung aus kuschelweichen Jerseystoffen für einen kleinen geliebten Menschen erschaffen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Gemeinsam nähen wir ein Set aus Pumphose und Oberteil oder Strampler sowie Mütze und Halstuch in den Größen 62 bis 92. Die Schnittmuster werden in der gewünschten Größe gestellt. Bitte mitbringen: eigene Nähmaschine, Schere, Maßband, Schneiderkreide, Nähgarn, Verlängerungskabel, Zubehör, vorgewaschene Stoffe, die farblich zueinander passen (2 x Baumwoll-Jersey 70 x 140 cm, Bündchenstoff 40 x 70 cm), farblich passendes Nähgarn, event. eigene Schnittmuster, Imbiss für die Mittagspause

#### Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7  
 Miriam Schulz  
 Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
 Sa, 30.09.23, 10:00 – 16:00 Uhr  
 So, 01.10.23, 10:00 – 13:00 Uhr  
 2 U-Tage, 12 U-Std., 46,00 €,  
 Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 58,10 €  
 Wochenendseminar  
 Kursnummer: 23209008



## Kultur-Café in der »Alten Posthalterei«

### Ein Ort der Begegnung

Kulturelles – Interkulturelles –  
 Politisches – Menschliches

Die aktuellen Veranstaltungsreihen finden Sie auf Seite 189. Einzelveranstaltungen und Termine im Faltblatt des Vereins.

### Café und historischer Spieker, Waldstr. 3, 28857 Syke

• Café täglich geöffnet 14:00 – 18:00 Uhr  
 Café-Betreiber: Rund ums Syker Rathaus e. V.  
 Internet immer aktuell: [www.cafe-syke.de](http://www.cafe-syke.de)

# 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.

## Letzte Hilfe

**In Kooperation mit Letzte Hilfe Deutschland gGmbH und dem Hospizverein Syke**

Dem Thema Krankheit & Sterben werden wir zwangsläufig in unserem Leben begegnen. Ob alt oder jung. Ein Nachbar der plötzlich verstirbt, ein Kollege oder ein guter Freund, der unheilbar krank ist, der Tod enger oder entfernter Familienmitglieder, die eigene Diagnose. Umso wichtiger ist es gut informiert zu sein. Das verringert das Gefühl von Angst und Hilflosigkeit. Letzte Hilfe Kurse vermitteln Basiswissen, das »kleine 1x1 der Sterbebegleitung« sowie einfache Handgriffe für das Umsorgen von schwerkranken und sterbenden Menschen. Die Moderation erfolgt durch erfahrene und zertifizierte Kursleitende aus der Hospiz- und Palliativarbeit. Der Kurs besteht aus vier Modulen zu jeweils 45 Minuten und wird an einem Tag durchgeführt:

- Sterben als ein Teil des Lebens
- Vorsorgen und entscheiden, Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht
- mit welchen Beschwerden ist zu rechnen und wie können sie gelindert werden
- Abschied nehmen, Möglichkeiten und eigene Grenzen.

Anmeldung erforderlich.

Es gibt 4 mögliche Termine mit identischem Inhalt.

**Syke**  
Westflügel, Nordwohlder Str. 59  
Manuela Nedjari / Susanne Dinklage  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Sa, 16.09.23, 9:00 Uhr  
1 U-Tag, 5 U-Std., entgeltfrei  
Kursnummer: 23304003

**Syke**  
Westflügel, Nordwohlder Str. 59  
Manuela Nedjari / Susanne Dinklage  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Di, 10.10.23, 9:00 Uhr  
1 U-Tag, entgeltfrei  
Kursnummer: 23304004

**Syke**  
Westflügel, Nordwohlder Str. 59  
Manuela Nedjari / Susanne Dinklage  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Sa, 25.11.23, 9:00 Uhr  
1 U-Tag, entgeltfrei  
Kursnummer: 23304005

**Syke**  
Westflügel, Nordwohlder Str. 59  
Manuela Nedjari / Susanne Dinklage  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Di, 23.01.24, 9:00 Uhr  
1 U-Tag, entgeltfrei  
Kursnummer: 23304006





# Online

## Selbstlernkurs: Innere Stärke dank Resilienz

Ausführliche Infos siehe Seite 22.

Steve Windisch

Fr, 01.09.23

Kursnummer: 00301001

## Selbstlernkurs: Geh glückwärts – natürlich achtsam stressfrei

Ausführliche Infos siehe Seite 22.

Steve Windisch

Fr, 01.09.23

Kursnummer: 00301002

## Pilates

Ausführliche Infos siehe Seite 22.

Marianne Gärtner-Frank

Mo, 04.09.23, 18:00 Uhr

Kursnummer: 00302001

## Demenz verstehen

### Pflegekurs in Kooperation mit der Stadt Syke

Wie gehe ich damit um, wenn ein Angehöriger von einer Demenz betroffen ist? Zur Bewältigung einer der größten Herausforderungen für Familien und Partnerschaften vermittelt dieser Kurs Grundwissen über Demenz und die unterschiedlichen Ausprägungen. Sie vertiefen Ihr Verständnis für die ungewohnten Verhaltensweisen Ihrer/ Ihres Angehörigen und erhalten praktische Anregungen, wie Sie die Orientierung der Person unterstützen können. Im Verlauf des Kurses lernen Sie, die Herausforderungen im täglichen Umgang zu meistern, Hilfe anzunehmen und Gelassenheit zu entwickeln. Individuelle Fragen zu Möglichkeiten der Unterstützung und Entlastung, Versorgungsformen sowie deren Finanzierungsmöglichkeiten durch die Pflegeversicherung runden den Kurs ab. Anmeldung erforderlich.

Wie gehe ich damit um, wenn ein Angehöriger von einer Demenz betroffen ist? Zur Bewältigung einer der größten Herausforderungen für Familien und Partnerschaften vermittelt dieser Kurs Grundwissen über Demenz und die unterschiedlichen Ausprägungen. Sie vertiefen Ihr Verständnis für die ungewohnten Verhaltensweisen Ihrer/ Ihres Angehörigen und erhalten praktische Anregungen, wie Sie die Orientierung der Person unterstützen können. Im Verlauf des Kurses lernen Sie, die Herausforderungen im täglichen Umgang zu meistern, Hilfe anzunehmen und Gelassenheit zu entwickeln. Individuelle Fragen zu Möglichkeiten der Unterstützung und Entlastung, Versorgungsformen sowie deren Finanzierungsmöglichkeiten durch die Pflegeversicherung runden den Kurs ab. Anmeldung erforderlich.

Syke

Westflügel, Nordwohlder Str. 59

Marion Zimmermann

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 07.11.23, 15:00 Uhr

4 U-Tage, 12 U-Std., entgeltfrei

Kursnummer: 23304001

## Resilienz bei Demenz

### Pflegekurs in Kooperation mit der Stadt Syke

So lange Demenz nicht heilbar ist, müssen sich Angehörige auf ein verändertes Leben mit dem Partner/ der Partnerin oder einem Elternteil einstellen. Vergesslichkeit, ungewohnte Verhaltensweisen, Rückzug oder Aggressivität – auch die Rollenverteilung und die Kommunikation erfordert immer neue Anpassungen im Umgang mit den Betroffenen. Wie kann man dabei optimistisch bleiben und den Lebensmut behalten? Resilienz lautet hier das Schlüsselwort: Resilienz – die psychische Wider-

standskraft – ist trainierbar. Dazu gehören Optimismus, Vertrauen in die eigene Handlungsfähigkeit, aber auch die Kompetenz, Hilfe annehmen und auf soziale Netzwerke zurückgreifen zu können. Anmeldung erforderlich.

Syke

Westflügel, Nordwohlder Str. 59

Marion Zimmermann

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Sa, 20.01.24, 14:00 Uhr

1 U-Tag, 4 U-Std., entgeltfrei

Tagesseminar

Kursnummer: 23304002

## Gesunde Paarbeziehungen- durch inneres und gegen- seitiges Verständnis

### So hilft mir IFS meine/n Partner/in und mich besser zu verstehen

Ist da ein Teil in Ihnen neugierig geworden? IFS steht für Inneres Familiensystem. Dieses Modell wurde für die Entfaltung der eigenen Persönlichkeit und für die Psychotherapie entwickelt. Es geht davon aus, dass wir alle verschiedene Rollenfiguren Facetten (= Familienmitglieder) in uns tragen. Da wäre es doch hilfreich, diese kennen zu lernen und ihnen wertschätzend zur Seite zu stehen.

Was erwartet Sie? Wir stellen Ihnen das IFS-Modell an einem Beispiel sowie deren Besonderheiten in der Wirkung vor. Außerdem erhalten Sie Anregungen zur Umsetzung und sind zum Erfahrungsaustausch eingeladen.

Anmeldung erforderlich.

Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7

Inga Albath

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Do, 12.10.23, 18:30 Uhr

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

Vortrag

Kursnummer: 23306001

## Allergien und Heuschnupfen

### Naturheilkundliche Behandlungsmethoden

Warum treten Allergien immer häufiger auf und was passiert in meinem Körper bei einer allergischen Reaktion? Was kann ich tun, damit es nicht zum gefürchteten »Etagenwechsel« im Körper kommt? Antworten auf diese und andere Fragen werden im Vortrag gegeben.  
Anmeldung erforderlich.

#### Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7  
Ingrid Behr  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Do, 15.02.24, 19:00 Uhr  
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei  
Vortrag  
Kursnummer: O23303001

## »Ich habe Hormone!« – Entspannt durch die Wechseljahre

### Vortrag für Frauen

Pflanzliche oder homöopathische Mittel können aus homöopathischer und naturheilkundlicher Sicht wirkungsvoll zur Regulierung unseres Hormonhaushaltes eingesetzt werden. Frauen können hierbei v. a. im Bereich der Wechseljahresbeschwerden, z. B. bei Stimmungsschwankungen, Hitzewallungen, Schweißausbrüchen, Gewichtszunahme, Osteoporose und Schlafstörungen, profitieren. Erfahren Sie, wie Mittel in Kombination mit einer entsprechenden Ernährung und Lebensweise zur natürlichen Regulierung des Hormon-Stoffwechsels angewendet werden können.

Anmeldung erforderlich.

#### Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7  
Maike Hoyer  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Do, 12.10.23, 18:00 Uhr  
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei  
Vortrag, Frauen  
Kursnummer: 23303002

## Nein sagen, wenn ich ein Nein fühle

Wie merke ich, wo eine aktuelle Grenze von mir liegt? Wie kann ich mich von anderen Menschen bzw. deren Gefühlen, die ich mitbekomme, (noch) besser abgrenzen? Woran merke ich, dass jemand meine Grenze überschritten hat? Auf all diese und weitere Fragen, die oft zum Thema Abgrenzung gestellt werden, wird im Vortrag eingegangen. Am Ende gibt es noch eine Frage- und Antwortrunde.  
Anmeldung erforderlich.

#### Online

Jacqueline Knopp  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Do, 12.10.23, 19:00 Uhr  
1 U-Tag, entgeltfrei  
Vortrag  
Kursnummer: 23303005

## Multitalente / Scanner-Persönlichkeiten

### In Kooperation mit der Lebenshilfe Syke

Circa 30 % der Menschen, die hochsensibel sind, sind auch sogenannte Multitalente (auch Scanner Persönlichkeit oder High Sensation Seeker genannt). Sie brauchen variierende Reize in ihrem Leben, damit es ihnen gut geht. Sie blühen auf, wenn sie verschiedene Aktivitäten, Herausforderungen, Menschen und Umgebungen in ihrem Leben haben. Es wird darauf eingegangen, was die Herausforderungen von Menschen sind, die hochsensibel und gleichzeitig Multitalente sind, wie sie damit (noch) besser umgehen können und somit vermeiden über- oder unterreizt zu sein. Die Themen Boreout und Burnout von Multitalenten (vor allem in Bezug auf das Berufsleben) werden ebenso angesprochen. Am Ende gibt es noch eine Frage- und Antwortrunde.  
Anmeldung erforderlich.

#### Online

Jacqueline Knopp  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Do, 05.10.23, 19:00 Uhr  
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei  
Vortrag  
Kursnummer: 23303004

## Fit im Kopf – wie geht das?

### In Kooperation mit der Stadt Syke

Unabhängig vom Alter trägt ein regelmäßiges Gedächtnis- und Konzentrationstraining zur Steigerung der Gehirnleistung bei. Mit abwechslungsreichen Übungen, ohne Leistungsdruck und mit viel Spaß werden die »grauen Zellen« in spielerischer Form auf Trab gebracht. Der Kurs ist für Männer und Frauen ab ca. 50 Jahren geeignet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

#### Syke

Westflügel; Nordwohlder Str. 59  
Renate Fruchtenicht  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Mi, 18.10.23, 9:30 Uhr  
8 U-Tage, 16 U-Std., 48,00 €,  
Kleingruppe: 58,00 €  
Kursnummer: 23303001

## Dem Stress mit innerer Ruhe begegnen

Stress beeinflusst uns meist gleichermaßen auf körperlicher, psychischer und sozialer Ebene. Ob Stress belastend oder gar schädigend wirkt oder nicht, hängt von der individuellen Fähigkeit ab, vorhandene Ressourcen gezielt einzusetzen und/oder sich den Stressoren anpassen zu können. An diesem Wochenende begeben wir uns auf die Suche nach unseren persönlichen Stressoren und was wir diesen entgegenzusetzen können. Dafür reisen wir durch unsere Glaubenssätze, Gewohnheiten und entdecken Ressourcen in uns, die im Alltag oft untergehen. Einzige Voraussetzung ist der Wille und die Offenheit zur Selbstreflexion. Zwischen den einzelnen Stationen dieser Reise probieren wir immer wieder verschiedene Entspannungsverfahren, Konzentrations-, Atem- und Körperübungen aus, um zukünftig Ruhepunkte bewusst in den Alltag einzubauen. So versetzt uns dieser Workshop in die Lage, Stress gezielt zu reduzieren, als weniger belastend zu erleben und schneller wieder in Balance zu kommen.

#### Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7  
Iris Irena Beyer  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Fr, 03.11.23, 17:30 Uhr  
3 U-Tage, 14 U-Std., 42,00 €,  
Kleingruppe: 47,00 €  
Kursnummer: 23301003

## Meditation – Die Kraft der Stille

Regelmäßiges Meditieren kann dabei helfen, den Stress abzubauen, Gelassenheit zu entwickeln und das Konzentrationsvermögen zu steigern. Doch wie wird meditiert und welche Meditationstechniken gibt es? Lernen Sie verschiedene Formen kennen und probieren Sie, welche am besten zu Ihnen passt.

### Anfänger/-innen

#### Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7

Gabriela Rau

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Sa, 03.02.24, 18:00 Uhr

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

29,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 45,00 €

Kursnummer: 23301007

### Fortgeschrittene

#### Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7

Gabriela Rau

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Sa, 03.02.24, 19:00 Uhr

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

29,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 45,00 €

Kursnummer: 23301004

## Entspannungsmöglichkeiten kennenlernen

### Entspannungsmix

Nicht für jede oder jeden und schon gar nicht für generelle Situationen gibt es DIE eine passende Entspannungsmethode. Meistens hilft es schon sich in stressigen Situationen auf sich selbst zu besinnen. Im Kurs lernen Sie verschiedene Techniken kennen, u. a. wie Sie mit Qigong Ihre Organe beleben und den Energiefluss fördern. Zum Abschluss der Kurseinheiten durchleben Sie eine ruhefördernde Fantasiereise. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

#### Syke

Ina Wesemann

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Do, 14.09.23, 9:30 Uhr

8 U-Tage, 16 U-Std., 48,00 €,

Kleingruppe: 58,00 €

Kursnummer: 23301002

## Das Wohlbefinden stärken mit Qigong – Ein Einstieg

Qigong ist eine alte chinesische Bewegungskunst, mit der wir Geist und Körper harmonisieren und unser Wohlbefinden stärken können. In diesem 2-Tagesseminar erlernen wir das 5-Organ-Qigong nach Prof. Ding Hong Yu.

#### Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7

Marc Peper

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Sa, 18.11.23, 10:00 Uhr

2 U-Tage, 8 U-Std., 24,80 €, Kleingruppe:

29,80 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 39,00 €

Kursnummer: 23301041

## Das Wohlbefinden stärken mit Qigong

Mit Qigong können wir unsere Gesundheit fördern, indem wir Körper, Atem und Geist regulieren. Hinter dem Oberbegriff Qigong verbirgt sich eine große Vielfalt an Formen und Methoden, die ihren Ursprung in der jahrtausendealten chinesischen Gesundheitsphilosophie haben. In diesem Kurs üben wir im Sitzen und Stehen einige grundlegende Formen, um unseren Energiehaushalt, unser Wohlbefinden und unsere Stressresistenz zu stärken.

#### Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7

Marc Peper

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Do, 11.01.24, 18:00 Uhr

12 U-Tage, 24 U-Std., 74,40 €,

Kleingruppe: 84,40 €

Kursnummer: 23301040

## Taijiquan – Ein Einstieg

Die chinesische Bewegungskunst Taijiquan zeichnet sich durch weiche und fließende Bewegungen aus, mit denen wir unser Wohlbefinden stärken können. In diesem 2-Tagesseminar (am 23. September und am 7. Oktober) beschäftigen wir uns mit den Grundlagen des Taijiquan und erlernen eine einfache Grundform.

#### Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7

Marc Peper

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Sa, 23.09.23, 10:00 Uhr

2 U-Tage, 8 U-Std., 24,80 €, Kleingruppe:

29,80 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 39,00 €

Kursnummer: 23301020

## Hatha-Yoga 40 plus

### Gesundheit für Rücken, Schulter und Nacken.

Der Rücken spiegelt das Innere eines Menschen. Ziel ist die Stärkung der Bauch- und Rückenmuskulatur mit Übungen aus dem Hatha-Yoga. Neben der korrekten Standhaltung werden Übungen im Sitzen und Liegen vermittelt. Der Abschluss der Unterrichtsstunde wird eine Tiefenentspannung aus An- und Entspannung, Autosuggestion und Visualisierung sein.

#### Syke

Erlenschule Gymnastikhalle,

La-Chartre-Str. 10

Rita Sürken

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mo, 04.09.23, 16:45 Uhr

14 U-Tage, 28 U-Std., 84,00 €,

Kleingruppe: 94,00 €

Kursnummer: 23301001



## 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

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7  
Martina Elfendahl  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Di, 05.09.23, 17:00 Uhr  
12 U-Tage, 24 U-Std., 72,00 €,  
Kleingruppe: 82,00 €  
Kursnummer: 23301016

### Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7  
Martina Elfendahl  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Di, 05.09.23, 18:45 Uhr  
12 U-Tage, 24 U-Std., 72,00 €,  
Kleingruppe: 82,00 €  
Kursnummer: 23301017

## Ganzheitliches Yoga

### Körper, Geist und Gedanken im Gleichgewicht

Viele spüren den Bedarf im Gleichgewicht zu sein. Getrieben durch den Alltag vergessen oder ignorieren wir unsere innere Stimme, die versucht uns auf den natürlichen Pfad zurück zu bringen. Yoga kann dabei unterstützen wieder ganz bewusst zu uns zurück zu finden. In diesem Kurs werden wir Schritt für Schritt mittels Körperübungen, Atemübungen, Meditationen und Entspannungstechniken wieder zu unserem inneren Ruhepol und neue Lebensenergie finden.

### Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7  
Gabriela Rau  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Sa, 03.02.24, 16:00 Uhr  
10 U-Tage, 20 U-Std., 60,00 €, Kleingruppe: 70,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 110,00 €  
Kursnummer: 23301006

## Die eigene Mitte finden mit orientalischem Tanz

### Für Frauen jeden Alters

Lassen Sie den Stress des Alltags und des Berufslebens hinter sich und entdecken Sie Ihr eigenes körperliches Potential. Sie werden die wunderbare Erfahrung dieses selbstvergessenen, aus der Mitte kommenden Tanzes genießen und mit Achtsamkeit die innere Mitte stärken können. Genießen Sie Ihre Weiblichkeit mal bei sinnlicher, mal bei schwungvoller Musik. Indem Sie dem Rhythmus mit ebenmäßigen Hüftschwüngen, anmutigen Armbewegungen und Körperwellen folgen, stärken Sie ganz nebenher auf sanfte Weise Muskulatur und Gelenke. Deshalb werden auch Frauen mit leichten körperlichen Einschränkungen wie Hüft- oder Rückenproblemen an diesem Kurs Freude haben.

### Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7  
Lydia Neumann  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Mo, 06.11.23, 18:00 Uhr  
6 U-Tage, 12 U-Std., 52,00 €,  
Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 65,00 €  
Frauen  
Kursnummer: 23302003

### Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7  
Lydia Neumann  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Mo, 29.01.24, 18:00 Uhr  
9 U-Tage, 18 U-Std., 73,00 €,  
Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 97,50 €  
Frauen  
Kursnummer: 23302001

## Entspannen beim Golfen (Schnupperkurse)

Gemeinsam mit dem Golfclub Syke e.V. bieten wir Ihnen die Möglichkeit den Golfsport kennenzulernen. Sie erfahren wichtige Grundlagen in Theorie und vor allem in Praxis. Das nötige Material wird Ihnen zur Verfügung gestellt und ein erfahrener »Pro« bringt Ihnen an der frischen Luft und mit viel Spaß den Sport etwas näher. Dass Golf spielen erwiesenermaßen der Gesundheit gut tut, zeigt sich vor allem bei regelmäßiger Durchführung in der Verbesserung Ihrer seelischen und körperlichen Gesundheit. Die komplexen Bewegungsabläufe fordern Sie geistig und körperlich und holen Sie somit ins »Hier und jetzt«. Dieser Kurs richtet sich an bisherige Nicht-Golfer.

### Syke

Golfclub Syke  
Arne Egan  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Sa, 19.08.23, 14:00 Uhr  
2 U-Tage, 5 U-Std., 45,00 €  
Keine Ermäßigung möglich  
Kursnummer: M23302004

### Syke

Golfclub Syke  
Arne Egan  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Sa, 02.09.23, 09:00 Uhr  
2 U-Tage, 5 U-Std., 45,00 €  
Keine Ermäßigung möglich  
Kursnummer: 23302004



# 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, Geschirr-, Hand- und Wischtücher sowie Dosen oder ähnliche Behältnisse für eventuelle Reste mit.

### Ich nehme ab – Das Programm zum Abnehmen und Wohlfühlen

Das Programm »ICH nehme ab« ist von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) entwickelt worden. Ziel ist ein langfristiger Erfolg für das Körpergefühl, die Gesundheit und das Wohlfühlen. Das Konzept verknüpft ernährungsphysiologische und psychologische Aspekte und hilft bei der Analyse des Essverhaltens. In 12 Schritten werden die Teilnehmenden zu einer gesundheitsorientierten Ernährungsweise geführt. Dabei werden u. a. die persönlichen Ziele, das Trink- und Essverhalten, Bewegung und Gewohnheiten thematisiert. Kurz und verständlich werden die Grundlagen vollwertiger, ausgewogener Ernährung ohne feste Speisepläne und ohne Vorschriften vermittelt. Zusätzlich werden Tipps für mehr Bewegung, zur Verbesserung der Fitness und zum Ankerbeln des Energieverbrauchs gegeben. Bei Bedarf erhalten alle einen Kursordner mit einem Ernährungs- und Bewegungstagebuch, einer Broschüre mit Rezepten für alle Mahlzeiten sowie weiteren Informationen (zzgl. 35,00 €). Einige Krankenkassen erstatten bei regelmäßiger Teilnahme anteilig das Entgelt.

#### Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7  
Annemarie Stührmann  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Mi, 27.09.23, 9:30 Uhr  
12 U-Tage, 24 U-Std., 96,00 €, Kleingruppe:  
106,00 €, Kleinstgruppe (6 TN): 125,00 €;  
zzgl. 35,00 € Materialkosten.  
Kursnummer: 23305010



### Fasten – eine Quelle der Gesundheit?

Fasten wird immer beliebter. Tun wir uns damit wirklich etwas Gutes oder ist dies nur ein Modetrend? Heilfasten, SäureBasen-Fasten, Intervallfasten - was ist das und wie profitiert mein Körper davon? Halte ich das Fasten überhaupt durch? An diesem Abend erhalten Sie Informationen aus naturheilkundlicher Sicht. Anmeldung erforderlich.

#### Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7  
Ingrid Behr  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Do, 29.02.24, 19:00 Uhr  
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei  
Vortrag  
Kursnummer: 023305001

### Mangelernährung im Alter

Alleine zu essen macht keinen Spaß. Der Appetit schwindet. Auch Kau-, Schluck- und Verdauungsprobleme treten mit zunehmendem Alter auf. Damit einher geht oftmals eine Unterversorgung mit wichtigen Nährstoffen. Vor allem Seniorinnen und Senioren, die bereits hilfe- oder pflegebedürftig sind, zählen in zunehmendem Maße zu den Betroffenen. Man glaubt es kaum, nicht nur unter-, auch übergewichtige Menschen können unter Nährstoffmangel leiden. Dadurch kann die Lebensqualität eingeschränkt und die Lebenserwartung erheblich vermindert werden. In diesem Vortrag werden Ursachen der Mangelernährung erläutert, Hinweise zur Erkennung gegeben und Möglichkeiten vorgestellt, wie Betroffene, Angehörige und Pflegenden die Ernährung älterer Menschen verbessern und die Nahrungsaufnahme erleichtern können. Außerdem gibt es eine Verkostung medizinischer Trinknahrung und eine schriftliche Zusammenstellung aller Fakten zum Mitnehmen (Gebühr 8,00 €). Anmeldung erforderlich.

#### Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7  
Verena Wiedekopf  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Di, 07.11.23, 17:00 Uhr  
1 U-Tag, 3 U-Std., 8,00 €  
Keine Ermäßigung möglich  
Kursnummer: 23305002

### Was darf ich denn überhaupt noch essen?

Diäten gibt es wie Sand am Meer. Gefühlt jede Woche versprechen uns die Frauenschriften das Wunschgewicht in Rekordzeit. Alle paar Tage lesen wir von neuen Wundermitteln, die das Fett schmelzen lassen. Immer wieder gibt es neue Food-Trends, neue Ernährungsstile, ja sogar neue Nahrungsmittel. Gleichzeitig werden aber auch immer mehr Lebensmittel verteufelt. Zucker? Auf gar keinen Fall! Fleisch? Darf man nicht mehr essen! Und Kohlenhydrate nach 18 Uhr? Bloß nicht! Wenn auch Sie das Gefühl haben, in diesem Wirrwarr den Überblick verloren zu haben und überhaupt nicht mehr wissen, was man denn nun eigentlich noch essen sollte und was nicht, ist dieser Vortrag genau richtig für Sie. Wir wollen gemeinsam herausfinden, was eine gesunde Lebensweise ist, wie man sich vollwertig und ausgewogen ernährt und was dem eigenen Körper guttut. Anmeldung erforderlich.

#### Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7  
Julia Castens  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Mo, 09.10.23, 19:00 Uhr  
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei  
Vortrag  
Kursnummer: 23305005

## Mein Kind will nicht essen!

### In Kooperation mit der Stadt Syke

Im Gegensatz zu früheren Kriegszeiten muss sich in Deutschland zum Glück niemand ernsthaft Sorgen machen, ob er die Familie satt bekommt. Ob man seine Familie gesund ernährt, ist jedoch durchaus fraglich. Gerade im Kindergartenalter und in der Pubertät können Kinder sehr wählerisch und trotzig sein, was das Essen angeht. Eltern sind kurz vor dem Verzweifeln, wenn der Nachwuchs sich wochenlang von Nudeln mit Ketchup ernähren möchte oder plötzlich erklärt, vegan zu sein. Wie schafft man es als Eltern, seinem Kind einen vernünftigen Umgang mit gesunden und ungesunden Lebensmitteln nahezubringen? Wie schafft man es im stressigen Alltag, die Familie ohne stundenlanges Kochen gesund und vollwertig zu ernähren? Und welche Gewohnheiten kann man (auch bei sich selber) ändern, damit ein friedliches Familienessen gelingt? In diesem Vortrag werden die Gründe beleuchtet, warum Kinder nicht essen wollen, was ihnen guttut, und Anregungen gegeben, wie der Umgang mit dem Essen nicht in Stress und Streit ausartet. Anmeldung erforderlich.

#### Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7  
Julia Castens  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Mo, 20.11.23, 19:00 Uhr  
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei  
Vortrag  
Kursnummer: 23305007

## Familienkost traditionell, vegetarisch oder vegan?

### In Kooperation mit der Stadt Syke

Darf man heutzutage überhaupt noch Fleisch essen? Bedeutet vegetarisch und vegan automatisch gesund und klimaschonend? Und was steckt in einem sogenannten »veganen Schnitzel« eigentlich alles drin? Worauf sollte man achten? Sind diese Ernährungsgrundsätze für Groß und Klein gleichermaßen geeignet? Werden insbesondere Kinder und Heranwachsende

ohne Fleisch oder Milchprodukte ausreichend mit Nährstoffen versorgt? Es gibt eine riesige Bandbreite an Rezepten. Und auch im Supermarktregal hat der Kunde mittlerweile eine reichhaltige Auswahl an ebendiesen Produkten. In diesem Vortrag wird Ihnen sowohl die vegetarische als auch die vegane Ernährungsweise, mit Vor- und Nachteilen, näher vorgestellt, so dass Sie anschließend entscheiden können, ob sie für Ihre Familie und Ihren Alltag geeignet ist. Anmeldung erforderlich.

#### Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7  
Julia Castens  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Mo, 25.09.23, 19:00 Uhr  
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei  
Vortrag  
Kursnummer: 23305006

## Morgen Kinder wird's was geben – auf dem Teller statt in der Tonne

### Zero Waste in der Küche

Im Dezember erhält die Lebensmittelverschwendung ihren traurigen Höhepunkt. Mit dieser Neuauflage unseres ZeroWaste-Kitchen Kurses möchten wir dagegen etwas unternehmen. Nach einer kurzen Einführung zum Thema Einkaufsplanung und richtige Lagerung werden wir gemeinsam weihnachtliche Resterezepte ausprobieren. Aus trockenen Brötchen werden Altbrot-Plätzchen und Orangenschalen zu leckerem Punsch. Nicht nur eine ganzheitliche Verwertung steht dabei im Mittelpunkt, sondern auch der Spaß am Kochen und Backen!

#### Syke

BBS-Pflegekompetenzzentrum Küche, La-Chartre-Str. 9  
Claudia Kay-Rudhardt  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Do, 23.11.23, 18:00 Uhr  
1 U-Tag, 4 U-Std., entgeltfrei  
Vortrag  
Kursnummer: 23305001

## Klimaschutz beginnt im Einkaufskorb und auf dem Teller

### Was schmeckt mir und dem Klima? in Kooperation mit dem Kreismuseum

Die Themen Nachhaltigkeit und Klimaschutz beim Essen und Trinken haben viele unterschiedliche Aspekte. Lassen Sie sich inspirieren und entdecken Sie, was Sie für das Klima tun können. Lernen Sie einen Teller kennen, der sowohl Ihrer Gesundheit, als auch dem Klima gut tut. Erfahren Sie, wie Sie Essen und Trinken nachhaltig organisieren können, um das Klima und das Leben zu schützen und um Ihre Gesundheit zu unterstützen – für eine enkeltaugliche Zukunft. Neben Informationen erhalten Sie viele praktische Hinweise. Es wird auch ein kleines klimafreundliches Menü gemeinsam erstellt. freuen Sie sich auf das Probieren und Genießen kleiner Kostproben.

#### Syke

Marion Frenzel  
Westflügel; Nordwohlder Str. 59  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Sa, 07.10.23, 10:00 Uhr  
1 U-Tag, 9 U-Std., 27,00 €, Kleingruppe: 32,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 38,00 €  
Tagesseminar  
Kursnummer: 23305012

## Cucina Italiana »Casalinga«

In diesem Kurs widmen wir uns der süditalienischen Küche. Wir kochen uns in einem 4-Gänge-Menü durch die Regionen Sizilien, Apulien und Kalabrien. Das bekannte traditionelle Pastagericht aus Neapel »Pasta e Patate« fehlt dabei nicht. Wir entdecken gemeinsam die abwechslungsreiche sowie rustikale Küche Süditaliens. Eine Küche, die vom Einfallsreichtum der italienischen Hausfrauen geprägt ist, den »Casalinga«.

#### Syke

BBS-Pflegekompetenzzentrum Küche, La-Chartre-Str. 9  
Anja Del Longo  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Mi, 27.09.23, 18:00 Uhr  
1 U-Tag, 5 U-Std., 15,00 €, Kleingruppe: 20,00 €  
Kursnummer: 23305008

## Männer, ran an die Töpfe!

Wir wollen zusammen Bewährtes kochen, Neues ausprobieren und dann gemeinsam genießen. Gutes Essen ist keine Zauberei. Man braucht nur gute Ausgangsprodukte, pfiffige Rezepte, Spaß am Kochen und ein wenig handwerkliche Übung. Der Menüplan richtet sich nach den saisonalen Angeboten und den Wünschen der Teilnehmer, denen der Umgang mit Messer, Topf und Pfanne nicht ganz fremd sein sollte. Weitere Termine: 13.11., 11.12.2023 u. 08.01.2024.

### Syke

BBS-Pflegekompetenzzentrum Küche, La-Chartre-Str. 9  
Ulrich Tatje  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Mo, 09.10.23, 18:00 Uhr  
4 U-Tage, 20 U-Std., 60,00 €,  
Kleingruppe: 70,00 €  
Männer  
Kursnummer: 23305004

## Surf & Turf

### Das Beste aus zwei kulinarischen Welten

Wer sich nicht entscheiden kann zwischen Fleisch und Fisch, landet früher oder später bei Surf & Turf. Die zu uns herüber gekommene Entscheidungshilfe vereint das Beste aus See und Land. Aber um daraus stimmige Gerichte zu machen gehört mehr dazu, als beides einfach nur nebeneinander zu legen. Wir werden sehr interessante Gerichte zubereiten wie z. B. eine Burgerversion »Garnelen & Rinder Pattie«. Espresso und Dessert werden im Anschluss nicht fehlen.

### Syke

BBS-Pflegekompetenzzentrum Küche, La-Chartre-Str. 9  
Anja Del Longo  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Di, 10.10.23, 18:00 Uhr  
1 U-Tag, 5 U-Std., 15,00 €,  
Kleingruppe: 20,00 €  
Kursnummer: 23305011

## Griechisch kochen

Der Dozent möchte Ihnen die mediterrane Küche seiner Heimatstadt, Thessalonike, näherbringen. Sie ist die Stadt mit dem im Verhältnis zur Bevölkerungszahl meisten Restaurants. Dort werden überwiegend viele kleine Teller (Mesedes) angeboten. Sie werden sehen, griechisch kochen bedeutet nicht zwangsläufig eine große Portion Fleisch vor sich zu haben. Die für diesen Abend vorgesehene Hauptspeise ist sogar vegetarisch. So eignet sich dieser Kochabend auch für Vegetarier. Die typisch griechischen Gerichte werden gemeinsam zubereitet und anschließend verzehrt. Nebenher erfahren Sie Wissenswertes über die griechische Küche, ihre Einflüsse, die klassischen Zutaten und über das Essen als gesellschaftliches Ereignis in Griechenland. Obwohl dies kein Sprachkurs ist, werden Sie sicherlich das eine oder andere Wort auf Griechisch mit nach Hause nehmen.

### Syke

BBS-Pflegekompetenzzentrum Küche, La-Chartre-Str. 9  
Alkiviadis Spyrou  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Fr, 17.11.23, 18:00 Uhr  
1 U-Tag, 5 U-Std., 15,00 €,  
Kleingruppe: 20,00 €  
Kursnummer: 23305003

⋮ Bitte beachten Sie auch »Ein griechischer Abend« auf der übernächsten Seite.

## Fingerfood de luxe – Häppchen voll Festlichkeit

Für die Weihnachtsfeiertage oder Silvester bzw. zu Brunchgelegenheiten sind kleine und größere Leckereien gern gesehen. Sie richten diese edel und effektiv an und erzeugen bei den Gästen gerne eine unvergessliche Erinnerung. Dazu zählt zum Beispiel ein »Chinesischer Mini-Crêpe gefüllt mit Entenbrust«. Die raffinierten Rezepte versetzen nicht nur in festliche Stimmung, sondern sind überraschend einfach und preisgünstig vorzubereiten. Feines auf die Hand mit dem gewissen Etwas.

### Syke

BBS-Pflegekompetenzzentrum Küche, La-Chartre-Str. 9  
Anja Del Longo  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Mi, 22.11.23, 18:00 Uhr  
1 U-Tag, 5 U-Std., 15,00 €,  
Kleingruppe: 20,00 €  
Kursnummer: 23305009

- **Bio-Lebensmittel: ausschließlich vegetarisch, große Auswahl veganer Produkte**
- **Naturkosmetik**
- **Arzneimittel**
- **Alles für Wellness, Fitness und Wohlbefinden**
- **Mit kompetenter Beratung**

In Ihrer Nähe: Delmenhorst, Syke, Vechta, Bremen, Bruchhausen-Vilsen, Kirchweyhe

Zentrale: Syke, Tel. 04242 60011 - Fax 04242 5201  
immer aktuelle Angebote: [www.ebken.de](http://www.ebken.de)

... es ist so **einfach**

**Reformhaus Ebken**

... natürlich gesund leben!

[www.ebken.de](http://www.ebken.de)

# Sprachen

## Plattdeutsche Sprache 2

### In Kooperation mit dem Kreismuseum und der Stadt Syke

Dieser Kurs ist für diejenigen gedacht, die am Kurs »Plattdeutsche Sprache 1« teilgenommen haben, aber auch für weitere Interessierte mit geringen Kenntnissen der plattdeutschen Sprache.

Schwerpunkte:

- Alltagssituationen (Wortschatz, Sprechübungen)
- Hörbeispiele und Kurzvideos (als Sprech Anlass)
- Grammatikübungen

Es wird die regionale Aussprache berücksichtigt.

Kein Unterricht in den Ferien

Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7

Otto Kähler

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mo, 06.11.23, 18:00 Uhr

10 U-Tage, 20 U-Std., 56,00 €, Kleingruppe:

66,00 €, Kleinstgruppe: 96,80 €

Kursnummer: 23427002

## Plattdeutsche Sprache 4

### In Kooperation mit dem Kreismuseum und der Stadt Syke

Dieser Kurs ist für diejenigen gedacht, die am Kurs »Plattdeutsch 3« teilgenommen haben, aber auch für weitere Interessierte mit guten Kenntnissen der plattdeutschen Sprache. Schwerpunkte:

- Alltagssituationen sprachlich meistern
- Lesen plattdeutscher Texte und Diskussion über deren Inhalte und verwandte Themen
- Hörbeispiele und Kurzvideos (als Sprech Anlass)
- Grammatik (Wiederholung und Festigung)

Kein Unterricht in den Ferien

Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7

Otto Kähler

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Do, 28.09.23, 18:00 Uhr

10 U-Tage, 20 U-Std., 56,00 €, Kleingruppe:

66,00 €, Kleinstgruppe: 96,80 €

Kursnummer: 23427001

## English Basic 3 – A1

### Für Interessierte mit geringen Vorkenntnissen

Die Schulzeit ist lange vorbei. Man brauchte die englische Sprache eigentlich und heute ist man enttäuscht, wenn man sich nicht wirklich artikulieren kann. Das möchten Sie ändern, Ihre Englischkenntnisse erweitern, besser formulieren und verstehen können? Dieser Kurs bietet die Möglichkeit. Aussprache, Grammatik, Vokabular und Hörverständnis werden in angenehmer Ambiente mit unterhaltsamen, vielfältigen Unterrichtseinheiten geschult.

Lehrwerk: Wird am ersten Kurstag bekannt gegeben.

Kein Unterricht in den Ferien.

Syke

VHS, Waldstr. 3

Anke Dwinger

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 06.09.23, 17:30 Uhr

12 U-Tage, 24 U-Std., 67,20 €, Kleingruppe:

77,20 €, Kleinstgruppe: 116,20 €

Kursnummer: 23406002

## English Refresher 3 – A1

### Vergessenes auffrischen: Mitreden und verstehen!

In der Schule lernten wir Englisch, benötigten es aber lange nicht mehr. Heute sind wir verunsichert, trauen uns nicht die Sprache anzuwenden und haben Probleme zu verstehen, uns zu artikulieren. Das gilt es in unterhaltsamer Atmosphäre zu ändern. Schritt für Schritt gewinnen wir neue Sicherheit, ein besseres Verständnis und dabei führen wir immer mehr Dialoge, lesen eine interessante, aber einfache Lektüre. Humor sollte natürlich auch nicht zu kurz kommen.

Kein Unterricht in den Ferien.

Syke

VHS, Waldstr. 3

Anke Dwinger

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Do, 07.09.23, 11:45 Uhr

12 U-Tage, 24 U-Std., 67,20 €, Kleingruppe:

77,20 €, Kleinstgruppe: 116,20 €

Kursnummer: 23406004

## English Refresher 5 – A2

### Mit Humor und Kreativität Kenntnisse auffrischen

Ziel dieser Gruppe ist es nicht nur lange Vergessenes wieder aufzufrischen, sondern auch mehr und mehr gute, englische Dialoge zu führen. Englisch ist eine faszinierende und interessante Sprache, die in vielen Ländern dieser Welt gesprochen wird. Sie zu beherrschen ist beinahe unabdingbar. Dies ist ein kreativer Kurs, bei dem auch der britische Humor nicht zu kurz kommt, Land und Leute in den Blick genommen werden sollen. Sicher werden auch Amerika und Australien nach und nach eine Rolle spielen. Ein eingespieltes Team freut sich auf neue Gesichter.

Kein Unterricht in den Ferien. →

**Syke**

VHS, Waldstr. 3  
Anke Dwinger  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Do, 07.09.23, 10:00 Uhr  
12 U-Tage, 24 U-Std., 67,20 €, Kleingruppe:  
77,20 €, Kleinstgruppe: 116,20 €  
Kursnummer: 23406001

**Französisch 2 – A1****Für Interessierte mit sehr geringen Vorkenntnissen**

Ein Kurs für Sprachinteressierte, die die wundervolle französische Sprache vertiefen möchten. Sie haben erste Vorkenntnisse? Dann sind Sie in diesem Kurs herzlich willkommen.  
Lehrwerk: Wird am ersten Kurstag bekannt gegeben.  
Kein Unterricht in den Ferien.

**Syke**

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7  
Kodjovi Kougblenou  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Mo, 25.09.23, 11:30 Uhr  
10 U-Tage, 20 U-Std., 56,00 €, Kleingruppe:  
66,00 €, Kleinstgruppe: 96,80 €  
Kursnummer: 23408003

**Französisch Konversation – B2****Für Fortgeschrittene**

Alltagskonversation, Gespräche über aktuelle und freie Themen, Grammatik sowie allgemeines Sprachtraining.  
Kein Unterricht in den Ferien.

**Syke**

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7  
Kodjovi Kougblenou  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Do, 07.09.23, 09:15 Uhr  
10 U-Tage, 20 U-Std., 66,00 €, Kleingruppe:  
76,00 €, Kleinstgruppe: 101,80 €  
Kursnummer: 23408001

**Griechisch – Erste Einblicke in Sprache und Kultur****Für Interessierte ohne Vorkenntnisse**

Was spricht man in Griechenland? – Griechisch! Sie interessieren sich für das Land und die Sprache und fragen sich, wie die Sprache eigentlich funktioniert? Lernen Sie über die Geschichte der Sprache und erste Worte, sodass Sie ein Gefühl für die Sprache erhalten. Sie haben Gefallen am Griechischen gefunden? Dann lernen Sie einfach weiter: im folgenden Kurs mit der Nummer 23412002.  
Kein Unterricht in den Ferien.

**Syke**

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7  
Alkiviadis Spyrou  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Mi, 20.09.23, 20:00 Uhr  
2 U-Tage, 4 U-Std., 11,20 €, Kleingruppe:  
16,20 €, Kleinstgruppe: 19,40 €  
Kursnummer: 23412003

**Griechisch von Anfang an 1 – A1****Für Interessierte ohne Vorkenntnisse**

Die griechische Sprache fasziniert Sie schon lange oder haben Sie vor Ort in Griechenland die Erfahrung gemacht, dass Sie einfache Alltagsgespräche in der Landessprache führen möchten? Dann sind Sie hier genau richtig. In diesem Kurs erhalten Sie einen ersten Einstieg in die griechische Sprache, auch kultur- sowie landestypische Aspekte werden mit einfließen. Mit Hilfe kleiner realitätsnaher und lebendiger Dialoge dringen wir allmählich in die Sprache ein – perfekt für den privaten Gebrauch oder für eine Urlaubsreise!  
Kein Unterricht in den Ferien.

**Syke**

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7  
Alkiviadis Spyrou  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Mi, 01.11.23, 20:00 Uhr  
8 U-Tage, 16 U-Std., 44,80 €, Kleingruppe:  
54,80 €, Kleinstgruppe: 77,40 €  
Kursnummer: 23412002

**Griechisch 7 – A2****Für Interessierte mit guten Vorkenntnissen**

Wir wollen Alltagssituationen nachstellen (z.B. einkaufen, essen, feiern, Ausflüge machen) sowie weitere interessante Themen aus Kultur und Gesundheit behandeln. Dadurch erweitern wir das Vokabular, üben das freie Sprechen, reagieren auf Ansprache. Wissenswertes zur griechischen Kultur und Mentalität fließt mit ein. Neue Teilnehmende mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.  
Kein Unterricht in den Ferien.

**Syke**

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7  
Alkiviadis Spyrou  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Mi, 20.09.23, 18:30 Uhr  
10 U-Tage, 20 U-Std., 56,00 €, Kleingruppe:  
66,00 €, Kleinstgruppe: 96,80 €  
Kursnummer: 23412004

**Ein Griechischer Abend****Sprach- und Kochabend**

Dieser Abend soll der griechischen Sprache, der griechischen Küche und Lebensart gewidmet sein. In entspannter Runde frischen wir Sprachkenntnisse in diesem Bereich auf und lernen Neues dazu. Dabei wird zusammen gekocht und die selbst gefertigten Gerichte zum Abschluss des Abends in gemütlicher Runde verkostet. Wir bereiten landestypische Spezialitäten zu. Lassen Sie sich überraschen und genießen Sie die griechische Sprache und Küche. Für Anregungen und Hilfestellungen steht der Kursleiter bereit. Natürlich darf bei Bedarf auch Deutsch gesprochen werden.  
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirr- und Handtücher sowie Dosen o. ä. Behältnisse für Reste. Es entstehen zusätzliche Kosten für Lebensmittel (ca. 10,00 €). Diese sind bei nicht rechtzeitiger Abmeldung zu zahlen.

**Syke**

Berufsbildende Schulen, Geb. A1 Raum 215, An der Weide 8  
Alkiviadis Spyrou  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Fr, 03.11.23, 18:00 Uhr  
1 U-Tag, 5 U-Std., 15,00 €, Kleingruppe:  
20,00 €, Kleinstgruppe: 25,00 €  
Kursnummer: 23412001

## Norwegisch von Anfang an – A1

### Wochenendkurs

Hei, hei, og god hverd. Dieser Kurs richtet sich an Interessierte, die über keine Vorkenntnisse verfügen. Wir beginnen bei Null! In diesem Kurs erlernen wir einfache Begrüßungen, Verabschiedungen, Zahlen und Wochentage. Etwas über Kultur und die Geschichte Norwegens fließen auch mit ein.

Lehrwerk: Universal-Wörterbuch Norwegisch; Langenscheid.

Kein Unterricht in den Ferien.

### Syke

VHS, Waldstr. 3

Walter Scharf

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Sa, 23.09.23, 14:00 Uhr. Weitere Kurstage:

30.09., 07.10., 04.11., 11.11.23

5 U-Tage, 15 U-Std., 49,50 €, Kleingruppe:

59,50 €, Kleinstgruppe: 77,60 €

Kursnummer: 23415001

## Russisch 1 – A1

### Für absolute Anfängerinnen und Anfänger

Wenn Sie Interesse haben, die schöne russische Sprache zu lernen, dann sind Sie in diesem Kurs herzlich willkommen. Wir starten bei Null!

Kein Unterricht in den Ferien.

### Syke

VHS, Waldstr. 3

Natalja Schellenberg

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 05.09.23, 19:00 Uhr

12 U-Tage, 24 U-Std., 67,20 €, Kleingruppe:

77,20 €, Kleinstgruppe: 116,20 €

Kursnummer: 23419006

## Russisch 1 – A2

### Für Interessierte mit Grundkenntnissen

Können Sie lesen, schreiben, sich auf Russisch vorstellen und erzählen, wo Sie wohnen? Dann lassen Sie uns gemeinsam das Wissen auffrischen und weiterlernen!

Neue Teilnehmende, die das A1-Niveau bereits abgeschlossen haben, sind herzlich willkommen.

Kein Unterricht in den Ferien.

### Syke

VHS, Waldstr. 3

Natalja Schellenberg

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Do, 07.09.23, 19:30 Uhr

12 U-Tage, 24 U-Std., 67,20 €, Kleingruppe:

77,20 €, Kleinstgruppe: 116,20 €

Kursnummer: 23419001

## Vivan las vacaciones! Spanisch für die Reise 4 – A1

### Für Interessierte mit geringen Vorkenntnissen

Dieser Kurs ist für Personen geeignet, die in einer entspannten und unterhaltsamen Atmosphäre tiefer in die spanische Sprache sowie Kultur eintauchen möchten. Der Kurs konzentriert sich auf die sprachlichen Inhalte, die zur Bewältigung typischer Reisesituationen benötigt werden.

Lehrwerk: Con gusto nuevo A1; Klett.

Kein Unterricht in den Ferien.

### Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7

Josefa Schröder

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 05.09.23, 18:30 Uhr

12 U-Tage, 24 U-Std., 67,20 €, Kleingruppe:

77,20 €, Kleinstgruppe: 116,20 €

Kursnummer: 23422001

## Spanisch 2 – A1

### Für Interessierte mit sehr geringen Vorkenntnissen

Lernen Sie Spanisch in einer entspannten Atmosphäre – ohne Leistungsdruck! Gemeinsam üben wir verschiedene Themenbereiche, Wortschatz und Grammatik.

Lehrwerk: Con gusto nuevo A1, ab Lektion 3; Klett.

Kein Unterricht in den Ferien.

### Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7

Josefa Schröder

Info und Anmeldung: 12

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Fr, 08.09.23, 09:30 Uhr

12 U-Tage, 24 U-Std., 67,20 €, Kleingruppe:

77,20 €, Kleinstgruppe: 116,20 €

Kursnummer: 23422606

## Spanisch 1 – A2

### Für Interessierte mit Grundkenntnissen

Sie möchten Ihre Spanischkenntnisse verbessern oder nach einer längeren Pause wieder einsteigen? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie! Der Kurs richtet sich an Interessierte, die das A1-Niveau bereits abgeschlossen haben und weiterlernen möchten. Erweitern Sie Ihre Kenntnisse in Grammatik, Wortschatz und Aussprache. Mit Hilfe realitätsnaher Dialoge lernen Sie sich in alltäglichen Situationen zu verständigen.

Lehrwerk: Con gusto nuevo A2, ab Lektion 1; Klett.

Kein Unterricht in den Ferien.

### Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7

Beatriz Ana Maidana

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Do, 07.09.23, 18:30 Uhr

12 U-Tage, 24 U-Std., 67,20 €, Kleingruppe:

77,20 €, Kleinstgruppe: 116,20 €

Kursnummer: 23422004

# Computer & Co.

## Tabellenkalkulation EXCEL

### 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.

Max. 8 Teilnehmende. Teilnahme-Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse.

Unterrichtszeiten: Fr., 18:30 – 21:45 Uhr und Sa., 09:00 – 16:00 Uhr;

Skript/Bücherkosten: 16,60 € soweit erforderlich.

### Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7

Rainer Wieben

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Fr, 24.11.23, 18:30 Uhr

2 U-Tage, 12 U-Std., 53,20 €,

Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 63,20 €

Wochenendseminar

Kursnummer: 23502005

## Tabellenkalkulation EXCEL

### 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., 18:30 – 21:45 Uhr

und Sa., 09:00 – 16:00 Uhr;

Skript/Bücherkosten: 16,60 € soweit gewünscht

### Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7

Rainer Wieben

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Fr, 08.12.23, 18:30 Uhr

2 U-Tage, 12 U-Std., 53,20 €,

Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 63,20 €;

Wochenendseminar

Kursnummer: 23502007

## Warum ist Linux als Betriebssystem die 1. Wahl?

### Eine Einführung

Schutz der Privatsphäre, Sicherheit, Nachhaltigkeit, Kosten, Leistungsfähigkeit. Dies sind nur ein paar Aspekte, mit denen Linux gegenüber kommerziellen Betriebssystemen punktet. Im Vortrag werden diese und weitere Punkte genauer beleuchtet. Zusätzlich gibt es Informationen über die vielen verschiedenen Linux-Versionen. Mit Praxisbeispielen aus dem Anwendungsangebot, teilweise mit Linux-Programmen demonstriert, wird der Kurs abgeschlossen.

Keine Vorkenntnisse nötig, es werden keine PC/Laptop o.ä. benötigt.

### Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7

Andreas Richter

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Sa, 16.09.23, 10:00 Uhr

1 U-Tag, 2 U-Std., 7,20 €, Kleingruppe:

12,20 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 17,20 €

Kursnummer: 23501001

## Die Kommandozeile von Linux

### Für Fortgeschrittene

Linux bekommt seine Stärken unter anderem von der Möglichkeit, es selbst zu beherrschen. Dazu brauchen die Benutzenden Grundlagenkenntnisse über Dateien und Ordnerstrukturen, Rechte von Nutzenden an diesen sowie Kenntnisse über Netzwerkfunktionen. Das geschieht am besten auf der Kommandozeile. In diesem Kurs steigen wir tiefer in diese Dinge ein. Voraussetzungen: Es wurde bereits mit Linux gearbeitet. Idealerweise wird ein Notebook zum Kurs mitgebracht, um besprochene Arbeitsweisen gleich selbst am eigenen Gerät nachvollziehen zu können.

Kurstage: Sa, 14. und 21.10.2023 jeweils von 10:00 -12:15 Uhr

### Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7

Andreas Richter

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Sa, 14.10.23, 10:00 Uhr

2 U-Tage, 6 U-Std., 21,60 €, Kleingruppe:

26,60 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 31,60 €

Kursnummer: 23501002

## Maker-Projekte mit Arduino und ESP32

### Einsteiger-Seminar

Sie interessieren sich für die Hausautomation, möchten wissen wie z.B. die Rollladensteuerung funktioniert und was Sie dabei selbst machen können? Wir beleuchten die Einsatzgebiete von Arduino / ESP32 an Hand von Beispielen. Die beiden Hardwareplattformen werden verglichen, um eine Entscheidung über die Einsetzbarkeit in eigenen Projekten zu ermöglichen. Praktische Beispiele zu Entwicklungsumgebungen, deren Umgang und Einsatz in der Erstellung eines Beispielprojektes runden den Kurs ab. Rudimentäre Kenntnisse der Elektronik (wie funktionieren Stromkreise, was ist ein Sensor/ein Aktor) sowie vom Aufbau eines Programms (egal welche Programmiersprache) sind hilfreich, aber keine zwingende Voraussetzung.

### Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7

Andreas Richter

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Sa, 21.10.23, 13:00 Uhr

1 U-Tag, 3 U-Std., 10,80 €, Kleingruppe:

15,80 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 20,80 €

Kursnummer: 23501003

## So rockst Du Dein Bewerbungsgespräch

Neben dem visuellen ersten Eindruck ist die Stimme unsere auditive Visitenkarte. Die Fähigkeit, die richtigen Worte zu finden auch in aufregenden Situationen wie einem Vorstellungsgespräch, kann den entscheidenden Ausschlag geben, diesen Job zu bekommen. In diesem Kurs lernen Sie den richtigen Umgang mit Ihrer Stimme. Lautstärke, Geschwindigkeit, Melodie, Tonalität, Pausen etc. Auch der Umgang mit Nervosität ist Inhalt. Wie gehe ich mit Aufregung und Lampenfieber um. Ein weiteres Thema sind Füll-Laute und -Wörter und welche Möglichkeiten es stattdessen gibt, um nicht durch ständige Äähs an Glaubwürdigkeit zu verlieren. In zahlreichen praktischen Übungen erfahren Sie die Möglichkeiten, gut anzukommen beim Gegenüber und die Wirkung zu erzeugen, die Sie sich wünschen.

### Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7

Markus Koch

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Sa, 11.11.23, 09:00 Uhr

1 U-Tag, 4 U-Std., 18,60 €,

Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 23,60 €;

Kursnummer: 23500001

# KREISMUSEUM SYKE

## mit Forum Gessler Goldhort – Veranstaltungen Herbst / Winter 2023

### Erinnerungen und Erfahrungen

Di 19.09.2023 15:00 Uhr

### Ein Hochmoor entsteht

Do 21.09.2023 19:00 Uhr

### Lesekurs: Alte deutsche Schriften, Kurrent und Sütterlin

Mi 27.09.2023 16:00 Uhr

### Siedlungshäuser in Syke und Umgebung

F r 29.09.2023 15:00 Uhr

### Agroforstwirtschaft – Bedeutung, Vorteile

Di 10.10.2023 19:00 Uhr

### Kugeln aus Weidengeflecht

Di 10.10.2023 17:45 Uhr

### Literaturgesprächskreis: Große deutsche Romane

Mi 18.10.2023 09:30 Uhr

### Klöppeln ist mehr als Spitze

Sa 21.10.2023 09:00 Uhr

### Wir lassen die Mikroben toben

Lebensmittelfermentierung

Mi 25.10.2023 18:00 Uhr

### Cajón - erst bauen, dann spielen!

Sa 28.10.2023 11:00 Uhr

### Unsere Hache

Do 16.11.2023 19:00 Uhr

### Vogelfutterhäuschen aus Weidengeflecht

Do 23.11.2023 17:45 Uhr

### Korbflechten mit Weiden – runder Henkelkorb

Sa 20.01.2024 10:00 Uhr



KREISMUSEUM SYKE  
Museum des Landkreises Diepholz

Kreismuseum Syke  
mit Forum Gessler Goldhort

Herrlichkeit 65, 28857 Syke

Tel. 04242 976-4330

[www.kreismuseum-syke.de](http://www.kreismuseum-syke.de)

[info@kreismuseum-syke.de](mailto:info@kreismuseum-syke.de)

Öffnungszeiten:

Montag: Ruhetag

Di. – Sa: 14.00 – 18.00 Uhr

Sonntag: 10.00 – 18.00 Uhr

Feiertage: 14.00 – 18.00 Uhr

Besuch von Schulklassen, Gruppen  
sowie Führungen nach Vereinbarung

# Bassum



Gesellschaft 211

Kultur 215

Gesundheit 217

Sprachen 223

Computer & Co. 225



## Ehrenamtliche Arbeitsstellenleitung

### 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

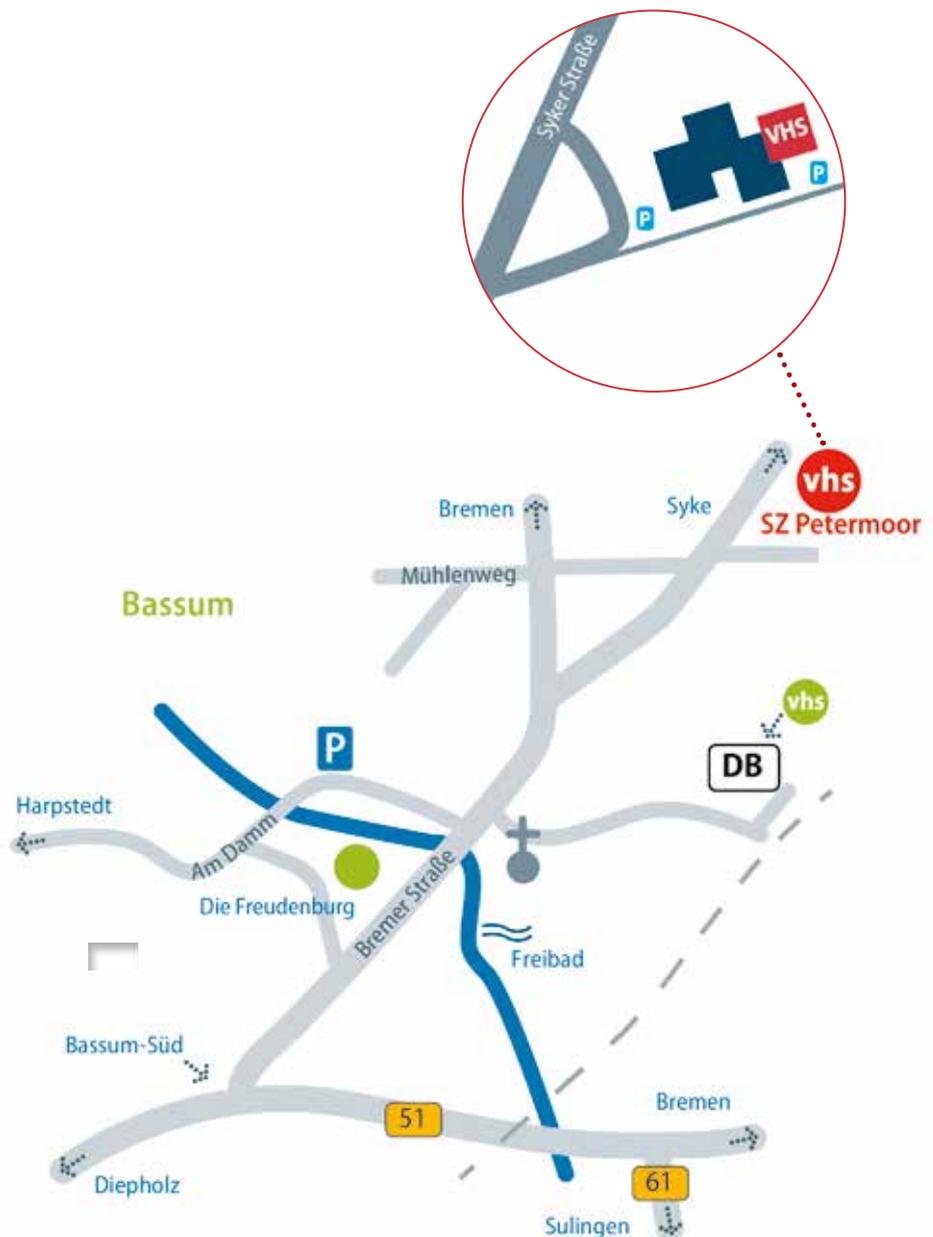
Alte Poststraße 14, 27211 Bassum  
Tel. 04241 84-0  
Fax 04241 84-39  
Kultur Tel. 04241 8413  
buergerservice@stadt-bassum.de  
www.bassum.de

### Bürgerservice: Alte Poststraße 10

Mo., Mi., Fr. 8 – 12 Uhr  
Di. und Do. 8 – 18 Uhr

## 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 Agenda 21 in Bassum

### AG's: Stiftspark, Abenteuer Vorlesen, Gelbes Band

Bassum hat seit Beginn 1998 eine lebendige Agenda gelebt. Folgende Arbeitsgruppen sind momentan sehr aktiv:

#### Detlev Block – AG Stiftspark

Regelmäßig wird im Stiftspark ganz praktisch gearbeitet, aufgeräumt, gesägt, geharkt usw. und somit eine wunderschöne Erholungsfläche geschaffen. Die Gruppe freut sich über Mitwirkende.

#### Reinhild Olma – AG Abenteuer Vorlesen

Ehrenamtliche Vorlesepat/-innen treffen sich regelmäßig, um Kindern und Senior/-innen 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. Werden Sie Vorlesepat, Vorlesepatin.

#### Reinhild Olma – AG Gelbes Band

Ein gelbes Band am Obstbaum signalisiert: Hier darf Jede und Jeder kostenlos und ohne zu fragen für den Eigenbedarf ernten. Wir in Bassum haben 2020 damit begonnen, weil die Lebensmittelverschwendung auch in Deutschland ein wachsendes Problem darstellt.

#### Veranstaltungsorte:

Bassum Rathaus, Heimatstube der Freudenburg, Seniorenberatungsstelle.

Wer Interesse hat meldet sich unter: Stadt Bassum, Agenda-Büro, 04241 8435, agenda21@stadt.bassum.de

## Philosophiewerkstatt: Praktische Philosophie im Gespräch

Durch die Analyse philosophischer Werke lernen wir unterschiedliche Richtungen der Philosophie kennen. Das erlangte Wissen entwickeln wir in einem offenen Diskurs weiter und versuchen die ewigen Fragestellungen der Philosophie, oder auch aktuelle gesellschaftliche Fragestellungen zu durchdenken. Der Kurs dient dabei nicht als Stätte der reinen Wissensvermittlung, sondern als moderierter philosophischer Gesprächskreis. Ein kritisches und eigenständiges Denken sowie kommunikative Kompetenzen werden gefördert. Weitere Termine: 03.11.2023, 01.12.2023, 12.01.2024 und 09.02.2024.

#### Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B  
Kirill Chalevich  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Fr, 06.10.23, 18:00 Uhr  
5 U-Tage, 15 U-Std., entgeltfrei  
Kursnummer: 02108002

## Reparieren statt wegwerfen

### ein Projekt der Agenda 21 – Bassum

Handwerklich und technisch erfahrene, ehrenamtliche Expertinnen und Experten reparieren kostenlos kleinere Haushalts-, Küchen-, Elektrogeräte oder auch Spielzeug. Sie können zusehen, mitmachen oder einfach nur Kaffee trinken. Findet jeden 4. Samstag im Monat statt. Weitere Infos und Termine: Tel. 04241 8465

#### Bassum

Jugendhaus Fönix Reinhild Olma  
Sa, 23.09.23  
Kursnummer: 30100002

## Ost-West-Gespräche

### Erinnerung-Begegnung-Verständigung

Der Gesprächskreis engagiert sich für eine kritische und zukunftsorientierte Auseinandersetzung mit der Geschichte und Kultur jener Gebiete im östlichen Europa, in denen früher Deutsche gelebt haben bzw. heute noch leben. Neben kulturellen Beiträgen gibt es Raum zum Austausch und zur Diskussion über die damalige Zeit sowie zu den partnerschaftlichen Beziehungen heute.

Kooperationspartner: Landsmannschaftliche Ortsgruppen Bassum und die Kreisgemeinschaft Wehlaue e. V.

Bei Fragen und für die Anmeldung wenden Sie sich bitte an Herrn Gohlke unter der Telefonnummer 04241 5586.

Eine Anmeldung über die VHS-Zentrale ist erforderlich!

#### Bassum

Gemeindehaus St. Ansgar, Mittelstr. 16  
Gerd Gohlke  
Sa, 02.09.23, 14:30 Uhr  
4 U-Tage, 16 U-Std., entgeltfrei  
Arbeitskreis  
Kursnummer: 02101004

 Bitte beachten Sie auch:  
Tag der Regionen 2023.  
Infos siehe Seite 54.

## Gewaltprävention und Integration durch Sport – Boxen

mit Godwill Moevi-Ames von Hansburg zu Jagdberg

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, 10 U-Tage, 20 U-Std., 21,00 € (keine Ermäßigung möglich). Anmeldung bitte jeweils bis 10 Tage vor Beginn. Kein Unterricht in den Ferien.  
Unterrichtsort: Bassum, Langestr. 68

Di, 05.09.23, 17:00 Uhr  
Kursnummer: 02106001

Di, 02.11.23, 17:00 Uhr  
Kursnummer: 02106002

Do, 07.12.23, 17:00 Uhr  
Kursnummer: 02106003

## Prüfung – Einbürgerungstest

Bitte gültigen Personalausweis/Pass und Kugelschreiber mitbringen.

**Bassum**

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B  
Heinrich Warneke  
Anmeldung bis 11.08.2023  
Fr, 08.09.23, 09:30 Uhr  
1 U-Tag, 3 U-Std., 25,00 €  
Kursnummer: 30100037

**Bassum**

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B  
Heinrich Warneke  
Anmeldung bis 15.09.2023  
Fr, 13.10.23, 09:30 Uhr  
1 U-Tag, 3 U-Std., 25,00 €  
Kursnummer: 30100038

**Bassum**

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B  
Heinrich Warneke  
Anmeldung bis 13.10.2023  
Fr, 10.11.23, 09:30 Uhr  
1 U-Tag, 3 U-Std., 25,00 €  
Kursnummer: 30100039

## Obstbaumschnitt

auf der großen Streuobstwiese des NABU – in Kooperation mit dem NABU

Die Grundregeln der Schnitttechniken für Obstbäume werden erklärt. Gezeigt werden auch die unterschiedlichen Möglichkeiten der verschiedenen Schnittarten.

Einige Sorten müssen stark geschnitten werden, andere eher zurückhaltend. Dabei ist bei vielen Sorten das Ziel, die Bäume zu verjüngen, was den Ertrag verbessert, aber vor allem nimmt mit dem richtigen Schnitt die Geschmacksqualität der Früchte deutlich zu; genauso die Standfestigkeit der Bäume. Es gibt genug große und kleine Bäume an denen geübt werden kann. Über die Eigenarten und Vorzüge der verschiedenen Obstsorten wird Henning Greve (BUND) zwischendurch berichten. Wahrscheinlich können noch eine ganze Reihe von Obstsorten auf dem Gelände probiert werden.

Treffpunkt: Schutzhütte Streuobstwiese Bassum-Eschenhausen. Wegbeschreibung: von Bassum aus die Osterbinder Straße auf der halben Strecke nach Neubruchhausen, links abbiegen kurz vor den Ställen der Geflügelfarm, dort auf NABU-Hinweisschilder achten.

Astscheren und kleine Sägen können mitgebracht werden, werden aber auch zur Verfügung gestellt. – Nur bei Frost und eindeutigem Starkregen fällt der Kurs aus oder er wird verschoben. Weitere Fragen an Henning Greve unter Tel. 04242 3090.

**Bassum**

Henning Greve  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Sa, 28.10.23, 11:00 Uhr  
1 U-Tag, 4 U-Std., 14,00 €  
Tagesseminar  
Kursnummer: 02104002

## Wochenend-Pilzseminar

Besuchen Sie unser Pilzseminar mit zwei Exkursionen und einem Einstieg in die Systematik der Pilzbestimmung anhand von Pilzbüchern mit Bestimmungsschlüssel. Wir fertigen Sporenabdrücke an und erhalten eine kurze Einführung in die Welt der Giftpilze und Pilzgifte. Der Leiter des Seminars, Jens Karius, ist zertifizierter Pilzsachverständiger der Deutschen Gesellschaft für Mykologie e.V. (DGfM). Das Seminar ist für Anfänger/-innen und für fortgeschrittene Anfänger/-innen geeignet, die einen ersten Blick über den Tellerrand des Sammelns von Röhrlingen werfen möchten. Bitte bringen Sie Korb, Messer und wetterfeste Kleidung mit.

**Bassum**

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B  
Jens-Uwe Karius  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Sa, 16.09.23, 09:00 – 17:00 Uhr  
So, 17.09.23, 09:00 – 16:00 Uhr  
2 U-Tage, 20 U-Std., 56,00 €  
Wochenendseminar  
Kursnummer: 02104001

## Finanzbildung für Frauen

«Mein Geld – meine Entscheidung» vom selbstbewussten Umgang mit der eigenen Geldanlage

»Mein Geld – meine Entscheidung«- Als ob das so einfach wäre... Es gibt so viele Möglichkeiten sein Geld anzulegen, z. B. in Aktien, Fonds, ETF oder doch lieber Edelmetalle? Wir schauen uns in diesem Workshop die verschiedenen Geldanlagen mit Ihren jeweiligen Vor- und Nachteilen genau an. Wir finden Antworten auf Fragen wie zum Beispiel: Welche Geldanlage führt mich zu meinen Zielen? Wie stelle ich mein eigenes Portfolio zusammen? Welche Anlagestrategien gibt es und welche passt zu mir? Chancen und Risiken werden an praktischen Beispielen diskutiert und bewertet.

Bitte mitbringen: Schreibblock, Kugelschreiber, Taschenrechner

**Bassum**

VHS im Bahnhof, Bahnhof 1  
Stephanie Hadamla  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Fr, 29.09.23, 17:00 – 20:00 Uhr  
Sa, 30.09.23, 09:30 – 16:00 Uhr  
2 U-Tage, 10 U-Std., 28,00 €, Kleingruppe: 33,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 48,40 €  
Wochenendseminar, Frauen  
Kursnummer: 02103001

## Kernvokabular Gebärden

In diesem Kurs werden den Teilnehmenden eine Auswahl von 115 Gebärden vorgestellt und in kurzen Sätzen und z.B. bei Bilderbuchbetrachtungen und Liedern geübt. Sie gehören zu den 200 bis 250 Wörtern, die 80 % unserer Kommunikation ausmachen und als Kernvokabular der deutschen Sprache bezeichnet werden. Bei diesem Kernvokabular handelt es sich vor allem um Verben, Adjektive und kleine Worte wie z.B. noch mal, später, allein, weg... Egal über welches Thema gesprochen wird, diese Wörter kommen immer wieder vor. Bei Kindern und Erwachsenen, die sich nur eingeschränkt über Lautsprache oder die deutsche Sprache verständigen können, kann die Kommunikation sehr erfolgreich mit Gebärden, die zum Kernvokabular gehören, unterstützt werden. Dies gilt auch für die Verständigung mit gehörlosen Menschen. Auf diese Weise wird es den Teilnehmenden und ihrem Gegenüber ermöglicht auf sich aufmerksam zu machen und Bedürfnisse und Gefühle zu äußern. Darüber hinaus können auch Zustimmung und Ablehnung eindeutig angezeigt werden und Erzählungen anschaulich unterstützt. Die Dozentin orientiert sich bei der Auswahl der Gebärden an der vom Karin Kestner Verlag herausgegebenen DVD: »Das große Wörterbuch der deutschen Gebärdensprache«.

### Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B  
Maike Sander  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Sa, 20.01.24, 9:00 Uhr  
1 U-Tag, 6 U-Std., 25,00 €  
Kursnummer: 02105001

## Veränderungen – und wie sie gelingen – Inspirationen mit dem Züricher Ressourcen Modell

### Ich, meine Entscheidung und mein innerer Schweinehund

»Rauchen aufgeben ist ganz einfach – habe ich schon 100-mal gemacht!« Kennen Sie das auch? Da treffen wir eine Entscheidung wie: ab morgen esse ich weniger, ich trete selbstbewusster auf, ich mache mehr Sport, ich grenze mich mehr ab, etc. Nach einer Weile sehen wir, dass das nicht so wirklich gut klappt und machen uns Vorwürfe. »Ich bin zu undiszipliniert, willens-

schwach, zu faul!«, heißt es dann. Doch stimmt das überhaupt? Könnte es nicht vielleicht andere Gründe geben? Der Vortrag lädt ein, die Selbstvorwürfe einmal zu hinterfragen, Bedürfnisse und Absichten in Einklang zu bringen und so Ziele zu bestimmen, die einem wirklich und vollumfänglich entsprechen – und somit auch erreicht werden können – mit der freundlichen Unterstützung Ihres Schweinehundes und Inspirationen aus dem Züricher Ressourcen Modell. Die Theorie wird anhand von Fallbeispielen verdeutlicht und in die eigene Realität übersetzt. So erarbeiten wir Strategien nach Maß.

### Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B  
Frederun Schmid  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Sa, 09.09.23, 10:00 Uhr  
1 U-Tag, 5 U-Std., 14,00 €  
Vortrag  
Kursnummer: 02106006

## Werkzeug für eine gelingende Kommunikation

### Mut und Vertrauen verstärken meine Worte

Wir Menschen als soziale Wesen leben nicht nur täglich mit der Kommunikation, unser Wohlbefinden hängt maßgeblich davon ab. Was können wir tun, welche Werkzeuge haben wir, um unsere Kommunikation privat und beruflich so zu gestalten, dass ein Sich-Verstehen nicht mehr Glücksache ist? Themenschwerpunkte: Kommunikationstheorie und -modelle; Selbstbild und Fremdbild in der Kommunikation; Vom Monolog zum Dialog; Stimmübungen und Körperhaltung  
Theorie und Praxis sind so aufeinander abgestimmt, dass jeder Teilnehmende die Zeit und den geschützten Raum hat, sich in der eigenen Kommunikation wahrzunehmen, die eigenen Stärken mit Wissen und Verstehen zu stärken und neue Methoden zu erleben bzw. einzuüben. Workbook wird gestellt.

### Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B  
Frederun Schmid  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Do, 21.09.23, 19:00 Uhr  
4 U-Tage, 8 U-Std., 22,40 €, Kleingruppe: 27,40 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 38,70 €  
Kursnummer: 02106007

## Das Miteinander aktiv gestalten

### Kommunikation ist kein Zufall

Wir Menschen leben in und durch Kommunikation, unsere Beziehungen, unsere Weltsicht, unser Wohlbefinden hängen davon ab. Aber wie können wir die Kontrolle darüber erlangen, wie wir etwas wahrnehmen und beeinflussen, wie andere uns wahrnehmen? Der nahestehende Mensch, der sich verletzt zurückzieht, der blöde Kommentar, der uns aus unserer Mitte wirft, der aggressive Kollege, der unsere Grenzen überschreitet. In all diesen Fällen ist die Kommunikation missglückt. In diesem Workshop erlernen wir Wege und Werkzeuge, solches in Zukunft zu vermeiden. Der Kurs ist so aufgebaut, dass jeder Teilnehmende die Zeit und den geschützten Raum hat, sich in der eigenen Kommunikation wahrzunehmen, die eigenen Stärken zu erkennen und neue Methoden zu erleben und einzuüben.  
Termine: 12.11. und 26.11.2023 jeweils von 10:00 bis 12:30 Uhr

### Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B  
Frederun Schmid  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
So, 12.11.23, 10:00 Uhr  
2 U-Tage, 6 U-Std., 16,80 €, Kleingruppe: 21,80 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 29,00 €  
Kursnummer: 02106008

## Meine beruflichen und privaten Ziele weiterentwickeln mit LEGO® Serious Play®

Haben Sie sich schon einmal Gedanken gemacht, wohin Ihre berufliche oder private Reise gehen soll? Dieser Workshop richtet sich an alle, die sich weiterentwickeln und ihre Ziele definieren möchten. Mit Abstand zum Alltag und mit der LEGO® Serious Play® Methode haben Sie an diesem Abend Gelegenheit dazu. LEGO® Serious Play® ist eine wissenschaftlich entwickelte Methode, um mit Leichtigkeit Denkprozesse anzuregen und neue Lösungen zu entwickeln. Die von den Teilnehmenden erstellten Modelle werden gemeinsam geteilt und reflektiert. Sie erhalten durch gezielte Fragestellungen



und einen wertschätzenden Austausch untereinander neue Anregungen und wertvollen Input.  
Die Teilnehmenden erhalten jeweils ein LEGO® Serious Play® Set. Die Materialkosten in Höhe von 12,50 € werden vor Ort in bar von dem Dozenten eingesammelt.

**Bassum**

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B  
Steffen Beste  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Mi, 29.11.23, 18:00 Uhr  
1 U-Tag, 4 U-Std., 16,00 €, Kleingruppe: 23,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 35,20 €  
Kursnummer: 02106004

**Erfolgreiche Konfliktlösung**

In diesem zweitägigen Workshop lernen Sie, Konflikte positiv zu lösen, anstatt zu erstarren. Inhalte sind:

- Welche Typen der Konfliktbewältigung gibt es? Wo finden Sie sich tendenziell wieder?
- Wie können Sie Wünsche äußern, ohne dass sie wie Vorwürfe klingen?
- Welche Konfliktlösungsmethoden gibt es? Wie gelingt die erfolgreiche Anwendung?
- Wie bekommen Sie Ihre Emotionen »in den Griff«?

Am Ende dieser zwei Tage können Sie Ihre eigenen Wahlmöglichkeiten in Konflikten

erhöhen und kennen Wege, den Kampf- oder Fluchtmodus zu verlassen.  
Unterrichtszeiten: Fr., 18:00 – 21:15 Uhr, Sa., 09:00 – 16:30 Uhr;  
Für mögliche Übungen im Freien bitte dem Wetter angepasste Kleidung mitbringen.

**Bassum**

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B  
Steffen Beste  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Fr, 01.12.23, 18:00 Uhr  
2 U-Tage, 12 U-Std., 48,20 €, Kleingruppe: 68,60 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 99,00 €  
Wochenendseminar  
Kursnummer: 02106005

**Seminar- und Tagungshaus Die Freudenburg**

**Geschichte**

Die Tagungsstätte »Die Freudenburg« entstand 1990 – 1993 in den Gebäuden des Amtshauses von ca. 1730 und der Amtsschreiberei (16. Jahrhundert) des Amtes Freudenburg. Die verbliebenen Amtsgebäude stehen innerhalb der historischen Befestigungen (Wall und Graben) des früheren Schlosses Freudenburg, 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.

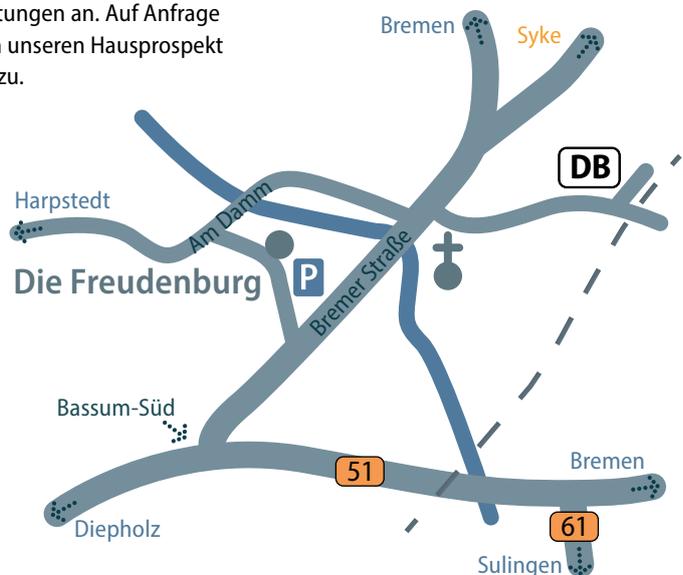
Neben unserem Bildungsangebot bieten wir externen Anbietern freie Termine für Tagungen, Seminar- und andere Fortbildungsveranstaltungen an. Auf Anfrage schicken wir Ihnen unseren Hausprospekt mit Preisangaben zu.

**Anmeldung, Reservierung und Information**

Die Freudenburg  
Amtsfreiheit 1a  
27211 Bassum

Telefon 04241 9311-0  
Telefax 04241 9311-11

E-Mail: [freudenburg@diepholz.de](mailto:freudenburg@diepholz.de)  
[www.freudenburg-Bassum.de](http://www.freudenburg-Bassum.de)



# Kultur

## Zeichnen mit dem Bleistift

Dieses Angebot stellt das Angebot »Zeichnen mit dem Bleistift« vor. Der Dozent stellt sich und seine Arbeitsweise vor, es gibt die Möglichkeit, offene Fragen zu klären.

### Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B  
Rolf-D. Gurrey  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Di, 10.10.23, 19:00 Uhr  
1 U-Tag, 2 U-Std., 5,00 €  
Kursnummer: 02207002

## Zeichnen mit dem Bleistift und anderen Materialien (Kohle, Graukreiden etc.)

»Angst« vor dem weißen Blatt Papier? Zeichnen ist die Grundlage vieler künstlerischer Fertigkeiten. Bleistift und Papier bieten sich an als Mittel, die sich fast überall finden lassen, mit deren Hilfe man Gedanken und Gesehenes auch in schnellen Skizzen festhalten kann. In diesem Kurs wollen wir wieder ein wenig »kindliche Unbedarftheit« erlernen. Dazu werden uns Übungen dienen, in denen wir verschiedene Schraffuren und Striche erlernen und wie man ein Bild räumlich aufteilen kann; wie man durch Grauwerte räumliche Tiefe erzeugen kann. Wir werden einen Baum, Felsen, eine Landschaft zeichnen, lernen wie man einen menschlichen Kopf, vielleicht gar eine Karikatur zeichnet. Daneben möchten wir uns auch einfach Raum schaffen zum Ausprobieren und zum gegenseitigen Austausch. Der Kurs ist für EinsteigerInnen und für Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Für unsere Arbeit benötigen wir Zeichenpapier (nicht zu dünn, am besten ca. 100 oder 110 g/qm im Format DIN A3) und

Bleistifte in den Härtegraden HB, 2B, 4B (wer möchte, auch noch 6B), einen Anspitzer und einen weichen weißen Radiergummi.

### Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B  
Rolf-D. Gurrey  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Di, 07.11.23, 19:00 Uhr  
6 U-Tage, 12 U-Std., 33,60 €, Kleingruppe: 43,60 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 58,10 €  
Kursnummer: 02207001

## Handlettering – Hand- und Brushlettering

### Einstiegskurs

Wir erlernen die Grundlagen für verschiedene Schriftarten, entwerfen Grußkarten und üben die Brushletteringtechnik mit dem Pinselstift. Es gibt ein Handout mit Übungsblättern, Testmaterial und ein Goodiebag für den Einstieg in die Welt der gemalten Buchstaben. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

### Bassum

VHS im Bahnhof, Bahnhof 1  
Kathrin Willmann  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Sa, 30.09.23, 14:00 Uhr  
1 U-Tag, 5 U-Std., 15,50 €, Kleingruppe: 20,50 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 24,20 €  
Kursnummer: 02207003

### Bassum

VHS im Bahnhof, Bahnhof 1  
Kathrin Willmann  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Sa, 04.11.23, 14:00 Uhr  
1 U-Tag, 5 U-Std., 15,50 €, Kleingruppe: 20,50 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 24,20 €  
Kursnummer: 02207004

## Zaungäste aus Ton

Wir tauchen ein in die Welt des Gestaltens von Ton. Wir modellieren mit der Aufbautechnik dekorative und lustige Figuren oder Blüten, die später im Garten auf einem Stab oder auch auf dem Zaun sitzen können. Dieser Kurs geht über zwei Termine und erfordert keinerlei Vorkenntnisse. Am ersten Termin formen wir unsere Figuren. Diese müssen dann zwei Wochen trocknen bis sie gebrannt werden können. Am zweiten Termin bemalen wir die Figuren, bevor sie nochmals gebrannt werden. Termine: 27.09. und 11.10.23  
Bitte bringen Sie ein altes Oberhemd oder eine Schürze zum Schutz der Kleidung mit. Material- und Brennkosten: Abrechnung vor Ort (20,00 € pro Person).

### Bassum

Atelier Tara Frese, Katenkamp 6 Tara Frese  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Mi, 27.09.23, 18:00 Uhr  
2 U-Tage, 6 U-Std., 21,30 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 25,00 €  
Kursnummer: 02208001

## Freies Gestalten mit Ton

Wenn Sie schon immer mal mit Ton arbeiten wollten ist dies die Gelegenheit, ob Vogelfutterhaus, oder Vase, Seifenschale, oder lustige Figuren für den Garten – alles ist möglich! Sie modellieren mit der Aufbautechnik unter fachkundiger Anleitung und setzen Ihre Ideen um. Dieser Kurs geht über 2 Termine und erfordert keinerlei Vorkenntnisse. Am ersten Termin modellieren wir und am zweiten Termin glasieren wir, so sind Ihre Arbeiten optimal geschützt und frostfest. Termine: 01.11. und 15.11.23.  
Bitte bringen Sie ein altes Oberhemd oder eine Schürze zum Schutz der Kleidung mit.



Material- und Brennkosten: Abrechnung vor Ort (20,00 € pro Person).

#### Bassum

Atelier Tara Frese, Katenkamp 6  
Tara Frese  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Mi, 01.11.23, 18:00 Uhr  
2 U-Tage, 6 U-Std., 21,30 €,  
Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 25,00 €  
Kursnummer: 02208002

### Bunte Vögel aus Kupferlack-Draht

Wir fertigen aus biegsamen bunten Kupferlackdraht peppige Vögelchen (ca. 10–15 cm) zum Hinstellen oder Aufhängen. Sie können mit ihren Krallen auch gut auf Äste befestigt werden. Der Kupferlackdraht rostet nicht und ist auch deshalb gut für den Garten geeignet.  
Bitte bringen Sie eine Kneifzange und einen kleinen Pappkarton für das Abspulen der Drahtrolle mit. Material- und Brennkosten: Abrechnung vor Ort (6,00 bis 24,00 € je nach Verbrauch).

#### Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B  
Meike Naughton  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Fr, 10.11.23, 17:45 Uhr  
1 U-Tag, 5 U-Std., 14,00 €, Kleingruppe: 19,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 24,20 €  
Tagesseminar  
Kursnummer: 02210001

### Basiswissen Fotografie – Das gesamte Basiswissen für Ihr Hobby

Da liegt die neue Kamera auf dem Tisch, aber die vielen Schalter und Knöpfe sind ein wenig abschreckend? Der Blick in die Bedienungsanleitung ist auch nicht besonders hilfreich? Häufig sind Einsteiger in die Fotografie von den vielen Möglichkeiten, die moderne Kameras bieten, eher verwirrt als begeistert. Diese Veranstaltung soll helfen, den Einstieg in das faszinierende Hobby Fotografie zu erleichtern. Am Ende des Workshops sind Sie in der Lage, die wesentlichen Funktionen der Kamera gezielt einzusetzen, wie: die Grundfunktionen der Kamera; Belichtungsmesser und Belichtung; Zeit, Blende, ISO-Zahl; Belichtungsmodi – P, A, T oder S, M; Autofokus; Verschlusszeit und Bildwirkung; Blende und Schärfentiefe; Kleine Objektivkunde –

Brennweite und Anfangsöffnung und welches Zubehör ist wichtig?

Bitte mitbringen: Ihre analoge oder digitale Kamera mit Bedienungsanleitung, Film oder Speicherkarte, aufgeladener Akku. Nutzer von digitalen Kompaktkameras oder analogen Kameras können wegen technischer Beschränkungen möglicherweise nicht alle Übungen mitmachen.

#### Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B  
Rainer Hoffmann  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
So, 10.09.23, 09:30 Uhr  
1 U-Tag, 8 U-Std., 27,40 €,  
Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 38,70 €  
Tagesseminar  
Kursnummer: 02211002

#### Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B  
Rainer Hoffmann  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
So, 21.01.24, 09:30 Uhr  
1 U-Tag, 8 U-Std., 27,40 €,  
Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 38,70 €  
Kursnummer: 02211004

### Reisefotografie – Mehr als Fotografieren im Urlaub

#### Für engagierte Fotograf/-innen

Auf Reisen fotografieren die meisten Menschen mehr als sonst, die Ergebnisse entsprechen jedoch häufig nicht den Vorstellungen. Sie lernen, was ein gutes Reisefoto ausmacht. Folgende Themen werden behandelt: Reisevorbereitung unter fotografischen Gesichtspunkten, Ausrüstung, die Stimmung des Ortes erfassen, Architektur und Sehenswürdigkeiten, Festivals, Rituale und tägliches Leben, Menschen und Arbeit, Details...

Am Exkursionstag werden wir Bassum mit den Augen eines Reisefotografen betrachten. Die Fotos, die Sie bei dieser Gelegenheit machen, sollen in einem kleinen Essay zusammengefasst werden.

14.09.: 18 – 20:15 Uhr (Vorbereitung)  
16.09.: 09 – 12:00 Uhr (Exkursion)  
21.09.: 18 – 20:15 Uhr (Nachbereitung)  
Voraussetzung für die Teilnahme sind Grundkenntnisse der Fotografie sowie die Beherrschung der Grundfunktionen der eigenen Kamera. Zum Exkursionstag bitte Kamera, Handbuch, geladene Akkus, Speicherkarte oder Film und, falls vorhanden, Stativ und Kabel-/Funkauslöser mitbringen.

#### Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B  
Rainer Hoffmann  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Do, 14.09.23, 18:00 Uhr  
3 U-Tage, 10 U-Std., 32,00 €,  
Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 48,40 €  
Tagesseminar  
Kursnummer: 02211001

### Fototransfer auf Glas – tolle Geschenke selber machen

Oft vergisst man seine schönen Fotos irgendwo auf dem Computer, aber dies ist doch schade. In diesem Kurs erfahren Sie wie man recht einfach Fotos auf Glas, oder Porzellan übertragen kann und so in ein schönes, einzigartiges Geschenk verwandelt. Warum also kaufen, wenn man es selbst machen kann. Es können Fotografien, oder auch Text und Zeichnungen sein, die übertragen werden. Dieser Kurs erfordert keinerlei Vorkenntnisse, nur ein wenig Fingerspitzengefühl. Es werden in diesem Kurs jeweils 2 Windlichter, oder 2 Becher gestaltet. Materialkosten 12,00 €, Abrechnung vor Ort.

Bis eine Woche vor Kursbeginn müssen angemeldete Teilnehmer/-innen unter Angabe der »Kursnr./Kursname – VHS« die gewünschten drei bis vier Bilddateien im JPG- oder PDF-Dateiformat per E-Mail an die Kursleiterin (tarafrese@t-online.de) schicken.

#### Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B  
Tara Frese  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Mi, 08.11.23, 18:00 Uhr  
1 U-Tag, 3 U-Std., 8,40 €, Kleingruppe: 13,40 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 14,50 €  
Kursnummer: 02210004

### Bitte beachten Sie auch:

#### Literatur in der Freudenburg

Ausführliche Infos siehe Seite 60.

##### Juliette Eckel

Fr, 01.12.23, 15:30 Uhr  
Kursnummer: 00202001

#### Literarische Begegnungen

##### Frauen erzählen

Ausführliche Infos siehe Seite 60.

##### Juliette Eckel

Fr, 08.03.24, 15:30 Uhr  
Kursnummer: 000202001

# 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 Ent-

spannungs- 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 (und so genannte »geschlossene Folgekurse«) werden hier nicht mehr abgedruckt. Zu Ihrer Information sind sie jedoch auf unseren Internetseiten aufgeführt.

## Stressbewältigung durch Achtsamkeitstraining (MBSR)

### Mehr Lebensfreude, Gelassenheit und weniger Stress durch Achtsamkeit

Das Achtsamkeitstraining MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction), wie es in dem Programm nach Jon Kabat-Zinn in den USA vor ca. 40 Jahren entwickelt wurde, ist eine Methode zur Selbsthilfe im Umgang mit und zur Bewältigung von Stress. MBSR wird inzwischen weltweit in Kliniken, Universitäten und namhaften Firmen im Rahmen der Prävention und Gesundheitsförderung eingesetzt. Der Besuch der kostenlosen Info- bzw. Einführungsveranstaltung am 06.10.23 ist nicht verpflichtend und keine Voraussetzung für die Teilnahme an dem Kurs (Beginn: 23.10.23). Ein persönliches Vorgespräch per Telefon oder Zoom ist ein wichtiger Bestandteil und eine Voraussetzung für die Teilnahme am MBSR-Kurs. Bei weiteren Fragen bitte den Kursleiter kontaktieren.

### Informationsveranstaltungen

#### Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B  
Ernest Pokel  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Di, 08.08.23, 19:00 Uhr  
1 U-Tag, 2 U-Std., entgeltfrei  
Kursnummer: M02301038

#### Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B  
Ernest Pokel  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Fr, 06.10.23, 18:45 Uhr  
1 U-Tag, 2 U-Std., entgeltfrei  
Kursnummer: 02301035

### Kurse

#### Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B  
Ernest Pokel  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Do, 24.08.23, 19:00 Uhr  
9 U-Tage, 32 U-Std., 96,00 €,  
Kleingruppe: 106,00 €  
Kursnummer: M02301039

#### Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B  
Ernest Pokel  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Mo, 23.10.23, 19:00 Uhr  
9 U-Tage, 32 U-Std., 96,00 €,  
Kleingruppe: 106,00 €  
Kursnummer: 02301037

## Online

### Selbstlernkurs: Innere Stärke dank Resilienz

Ausführliche Infos siehe Seite 22.

Steve Windisch

Fr, 01.09.23

Kursnummer: 00301001

### Selbstlernkurs: Geh glückwärts – natürlich achtsam stressfrei

Ausführliche Infos siehe Seite 22.

Steve Windisch

Fr, 01.09.23

Kursnummer: 00301002

### Pilates

Ausführliche Infos siehe Seite 22.

Marianne Gärtner-Frank

Mo, 04.09.23, 18:00 Uhr

Kursnummer: 00302001

## Selbstfürsorge und Stressprophylaxe mit Bewegungsevolution®

Vielleicht kennen Sie das: Die anhaltenden Herausforderungen im Alltag lassen Sie immer weniger zur Ruhe kommen. Sie sind von morgens bis abends für andere eingespannt. Die Zeit, sich um sich selbst zu kümmern, ist kaum vorhanden. Dann kommt dieser Kurs als verbindliche Verabredung mit Ihrem Ich vielleicht gerade zur richtigen Zeit! Bewegungsevolution® ist ein besonderes Training, das, basierend auf der frühen Bewegungsentwicklung, dem Nervensystem und der Muskulatur Impulse gibt, sich zu beruhigen und zu lösen, sodass sie Erlebtes verarbeiten und sich neu orientieren können. Es bietet Ihnen die Gelegenheit in wertschätzender Weise Ihre Bewegungsgewohnheiten zu betrachten und – wenn es Ihnen gefällt - neue Bewegungsqualitäten zu erforschen und zu etablieren. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

### Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1  
Dorthe Helmke  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Do, 24.08.23, 10:00 Uhr  
8 U-Tage, 16 U-Std., 56,00 €,  
Kleingruppe: 66,00 €  
Kursnummer: M02302008

## Dem Stress mit innerer Ruhe begegnen

Stress beeinflusst uns meist gleichermaßen auf körperlicher, psychischer und sozialer Ebene. Ob Stress belastend oder gar schädigend wirkt oder nicht, hängt von der individuellen Fähigkeit ab, vorhandene Ressourcen gezielt einzusetzen und/oder sich den Stressoren anpassen zu können. An diesem Wochenende begeben wir uns auf die Suche nach unseren persönlichen Stressoren und was wir diesen entgegensetzen können. Dafür reisen wir durch unsere Glaubenssätze, Gewohnheiten und entdecken Ressourcen in uns, die im Alltag oft untergehen. Einzige Voraussetzung ist der Wille und die Offenheit zur Selbstreflexion. Zwischen den einzelnen Stationen dieser Reise probieren wir immer wieder verschiedene Entspannungsverfahren, Konzentrations-, Atem- und Körperübungen aus, um zukünftig Ruhepunkte bewusst in den Alltag einzubauen. So versetzt uns dieser Workshop in die Lage, Stress gezielt zu reduzieren, als weniger belastend zu erleben und schneller wieder in Balance zu kommen.

Am Freitag, 22.09.2023 findet der Kurs im Bahnhof Bassum (Gesundheitsraum) statt.

### Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B  
Iris Irena Beyer  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Fr, 22.09.23, 17:30 Uhr  
3 U-Tage, 14 U-Std., 42,00 €,  
Kleingruppe: 47,00 €  
Kursnummer: 02301001

## Schwerhörigkeit verstehen lernen

Gutes Hören ist wichtig und doch zählt der eingeschränkte Hörsinn zu den häufigsten Sinnesbehinderungen. Ob im Alter oder in den früheren Lebensjahren - treffen kann es jeden und jede von uns. Aber wie funktioniert unser Gehör eigentlich? Wieso verändert es sich im Laufe des Lebens? Welche modernen Möglichkeiten gibt es heutzutage, wenn dadurch Einschränkungen entstehen? Diese und weitere Fragen wollen wir in unserem Vortrag beantworten. Der Referent Felix Lutzke ist erfahrener Hörakustiker und gibt Ihnen einen Einblick in diese sensible Thematik. Anmeldung erforderlich.

### Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B  
Felix Lutzke  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Mi, 29.11.23, 18:30 Uhr  
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei  
Vortrag  
Kursnummer: 02303004

## Allergien und Heuschnupfen

### naturheilkundliche Behandlungsmethoden

Warum treten Allergien immer häufiger auf und was passiert in meinem Körper bei einer allergischen Reaktion? Was kann ich tun, damit es nicht zum gefürchteten »Etagenwechsel« im Körper kommt? Antworten auf diese und andere Fragen werden im Vortrag gegeben. Anmeldung erforderlich.

### Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B  
Ingrid Behr  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Do, 01.02.24, 19:00 Uhr  
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei  
Vortrag  
Kursnummer: 002303005

## Herzwochen 2023

### Schütze dich vor dem Herzstillstand

Die »Herzwochen« sind die bundesweite Aufklärungsaktion über Herz-Kreislaufkrankungen der Deutschen Herzstiftung. In mehreren hundert Veranstaltungen können sich Interessierte über den aktuellen Stand der Herzmedizin informieren und sich mit Fragen an die Herzexperten wenden. Sie finden jährlich im November statt – auch im Landkreis Diepholz! Weitere Informationen zu diesen und weiteren Herzensthemen finden Sie online unter [www.herzstiftung.de](http://www.herzstiftung.de).

Anmeldung erforderlich

### Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B  
Dr. Haq Mohammadi  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Di, 07.11.23, 18:00 Uhr  
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei  
Vortrag  
Kursnummer: 02303005





## Fit im Kopf – wie geht das?

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. Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

### Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B  
Renate Früchtenicht  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Do, 28.09.23, 14:45 Uhr  
10 U-Tage, 20 U-Std., 60,00 €, Kleingruppe: 70,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 103,00 €  
Kursnummer: 02303001

## Warum denn so verbissen?

### Kiefermuskel- und Kiefergelenkspannung für mehr Körperentspannung und Wohlbefinden

Für alle, die für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden mehr Selbstverantwortung übernehmen möchten. Für Menschen jeden Alters, die vom Zahnarzt z. B. eine Craniomandibuläre Dysfunktion (CMD) diagnostiziert bekommen haben, für Menschen, die knirschen, pressen, eine Schiene tragen oder schon Symptome entwickelt haben, die vom Kiefergelenk herrühren können. Neben theoretischem Grundlagenwissen werden vor allem praktische Übungen zur Selbstmassage der Kiefermuskeln, Dehnungsübungen, zur Zungenruhelage und ihrer Bedeutung für den entspannten Kiefer, zur Stabilisierung der Halswirbelsäule und der Körperstatik vermittelt. Das Seminar führt ein in die Eigenbalance mit der energetischen Kiefermuskelentspannung R.E.S.E.T., in Akupressurpunkte am Kiefergelenk, in die Beinlängenkorrektur nach der Dorn-Methode u. a..

## Bildungsurlaub in Bassum

### Innere Balance und Stressminderung durch Achtsamkeit

Infos siehe Seite 132  
Mo, 16. – Fr, 20.10.23, 09:00 Uhr  
Kursnummer: 00301015

Für 5,50 € kann eine Einführungsbrochure in das R.E.S.E.T.-Programm erworben werden. Ein Seminarskript mit praktischen Übungen wird gestellt.

### Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B  
Dr. Jutta Ehlers  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Sa, 20.01.24, 10:00 Uhr  
1 U-Tag, 8 U-Std., 38,00 €, Kleingruppe: 48,00 €  
Tagesseminar  
Kursnummer: 02303002

### Angstfrei und glücklicher Sein mit Atem-Meditation

Selbstunsicherheit und Angst gehören zum menschlichen Leben. Angst kann sich in Form von Unruhe, Gereiztheit, Schlafstörungen, körperlichen Problemen wie z. B. Bluthochdruck und Migräne zeigen. Zugleich sehnen wir uns auch nach etwas, was uns dauerhaft trägt, haben eine Sehnsucht nach Schutz, Geborgenheit, Glück, Erfüllung usw. In diesem Kurs lernen wir, eine andere Beziehung zu unserer Angst aufzubauen und sie nicht als Feind zu betrachten, sondern einen anderen, bewussten Umgang damit zu finden. Wir üben uns in sanfter, buddhistischer Atemmeditation im Sitzen.

### Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B  
Maike Hoyer  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Fr, 17.11.23, 17:00 Uhr  
1 U-Tag, 3 U-Std., 9,00 €, Kleingruppe: 14,00 €  
Kursnummer: 02301032

### Ruhepunkte – Hilfen gegen Stress im Berufsalltag

Infos siehe Seite 131.  
Mo, 16. – 20.10.23, 09:00 Uhr  
Kursnummer: 00301011

## Erste Hilfe

Dieser Kurs ist für jeden geeignet, der seine Kenntnisse auffrischen möchte, um sich im Alltag sicherer zu fühlen. Der Kurs umfasst 9 Unterrichtseinheiten á 45 Minuten. Bitte bringen Sie sich Verpflegung mit. Bei nicht rechtzeitiger Abmeldung (bis Montag vor dem Termin) ist der Teilnehmerbeitrag trotzdem zu entrichten. Alternativ kann eine Ersatzperson gestellt werden.

### Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1  
Mukunda L. Hoffmann-Schreeck  
Anmeldung bis 22.01.2024  
Sa, 27.01.24, 9:00 Uhr  
1 U-Tag, 9 U-Std., 50,00 €  
Kursnummer: 02303003

### Bachblüten – Vitamine für die Seele

Was hat eigentlich der Milchzahn mit den Wechseljahren gemeinsam? Und wo wachsen die Bachblüten, wenn nicht am Bach? Eine Informationsveranstaltung über Herkunft und Einsatzmöglichkeiten der berühmten Heilessenzen. Anmeldung erforderlich.

### Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B  
Sabine Hensel  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Di, 28.11.23, 18:00 Uhr  
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei  
Vortrag  
Kursnummer: 02303006

## Entspannen mit Klangschalen

### Ruhemomente für Körper, Geist und Seele

Die Fähigkeit, sich zu erholen und Ruhe zu finden, gehört zu den natürlichen menschlichen Bedürfnissen. Entspannung ist insofern ein (über-)lebenswichtiges Prinzip und kann als Gegenpol zu einem Zustand von Aktiviertheit bzw. Anspannung beschrieben werden. In dieser schnelllebigen Zeit ist es umso wichtiger, Körper, Geist und Seele Ruhephasen zu gönnen. Lernen Sie verschiedene Entspannungsmethoden in Verbindung mit den Klängen der Klangschalen kennen.

#### Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1  
Martina Klinger-Tyra  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Do, 07.09.23, 18:00 Uhr  
6 U-Tage, 12 U-Std., 36,00 €,  
Kleingruppe: 46,00 €  
Kursnummer: 02301030

## Ganzheitlich entspannt

### Gesundheitsförderung mit Klangschalen

Tauchen Sie mit allen Sinnen in die Welt der Klänge ein und lernen Sie das Entspannen mit Klangschalen auf erlebnisreiche Weise kennen. Sie erhalten Informationen zu Klangschalen, erleben und genießen den Umgang mit diesen faszinierenden Instrumenten für sich selbst und andere. Erleben Sie besondere Verwöhmomente und genießen Sie wohlige Entspannung für Körper, Geist und Seele.

#### Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B  
Martina Klinger-Tyra  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Sa, 21.10.23, 12:00 Uhr  
1 U-Tag, 5 U-Std., 15,00 €, Kleingruppe:  
20,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 32,00 €  
Kursnummer: 02301036

## 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, die Haltung und ermöglicht bei Stress die Entfaltung innerer Ruhe und Entspannung.

#### Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B  
Karin Perltz  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Fr, 18.08.23, 16:30 Uhr  
10 U-Tage, 20 U-Std., 62,00 €, Kleingruppe:  
72,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 98,00 €  
Kursnummer: M02301012

## Dynamisches Yoga für Anfänger/-innen

### Ashtanga Yoga

Als Teil des Hatha Yoga lernen Sie die erste Übungsserie des dynamischen Ashtanga Stils kennen, das einem intensivem Workout gleichkommt. Dieser Stil lebt von ausgedehnten Positionen in Abstimmung mit der Atmung und fließenden Bewegungen. Durch die regelmäßige Praxis verbessern Sie Ihre körperliche Beweglichkeit und Kondition, fördern Konzentration und Ausdauer, bevor Sie mental zur Ruhe kommen.

#### Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B  
Kerstin Labs  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Mo, 04.09.23, 17:30 Uhr  
12 U-Tage, 24 U-Std., 72,00 €,  
Kleingruppe: 82,00 €  
Kursnummer: 02301002

## Dynamisches Yoga

### Ashtanga-Stil

#### Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B  
Kerstin Labs  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Mo, 08.01.24, 17:30 Uhr  
10 U-Tage, 20 U-Std., 60,00 €,  
Kleingruppe: 70,00 €  
Kursnummer: 02301012

## Hatha-Yoga

Es handelt sich um ein körperorientiertes Üben der klassischen Yoga-Asanas mit Schwerpunkt auf detaillierter, statischer Ausführung.

#### Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B  
Gudrun Wriske  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Do, 07.09.23, 17:00 Uhr  
12 U-Tage, 24 U-Std., 74,40 €, Kleingruppe:  
84,40 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 116,00 €  
Kursnummer: 02301010

## Wirbelsäulengymnastik

### Was Gutes tun – für mich!

Viele kennen den verspannten Nacken oder den schmerzenden Rücken. Mit gezielten Übungen wird die Wahrnehmung für den Körper und die eigenen kleinen »Baustellen« geschult. Erlernen Sie, welche Übungen helfen im Alltag – was tut Ihnen gut. Dabei ergänzen sich Muskelaufbau-, Dehn- und Entspannungsübungen.

#### Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B  
Ilva Müller  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Mi, 04.10.23, 18:45 Uhr  
12 U-Tage, 16 U-Std., 56,00 €,  
Kleingruppe: 66,00 €  
Kursnummer: 02302052

## Bewegungsevolution® & Tanz

### ...eine sehr freundliche Verabredung mit sich selbst.

Es ist eine Zeit zum Ankommen in Ihrem Körper, in Ihrer Bewegung, so wie es Ihnen jetzt und in dem Moment gerade gut tut. Bewegungsevolution® und Tanz ist ein besonderes Training, das, basierend auf der frühen Bewegungsentwicklung, dem Nervensystem und der Muskulatur Impulse gibt, sich zu beruhigen und zu lösen, sodass sie regenerieren und sich neu orientieren können. Aufgabenstellungen und kleine, vorgegebene Bewegungssequenzen begleiten das Training und Sie dabei vom Boden bis auf die Füße und ins Tanzen zu gelangen. Es bietet Ihnen die Gelegenheit, in wertschätzender Weise Ihre Bewegungsgewohnheiten zu betrachten, neue Bewegungsqualitäten und Koordination zu erforschen und zu etablieren. Im Tanz können Sie mit all dem spielen, es variieren, experimentieren und sich von den anderen Teilnehmenden inspirieren lassen. Es sind hierfür keine Vorerfahrungen nötig.

#### Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1  
Dorthe Helmke  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Mo, 28.08.23, 18:30 Uhr  
7 U-Tage, 14 U-Std., 56,00 €  
Kursnummer: M02302005



## Afterwork-Lauftraining

### Raus aus dem Büro, (...Haushalt, oder Werkstatt) ... rein in die Laufschuhe!

Dieses Lauftraining ist für Menschen, die es weniger auf hohe Kilometerleistung, oder Schnelligkeit abgesehen haben, sondern gerne in Bewegung und Gesellschaft etwas für Herz, Kreislauf und ihr allgemeines Wohlbefinden tun möchten. Wir beginnen mit einem sehr schonenden Einstieg, indem Sie Ihr eigenes Tempo kennen- und wertschätzen lernen. Begleitet von Achtsamkeitsübungen in Partnerarbeit oder auflockernden Miniworkouts während des Laufens, können Sie nach und nach Ihre Kondition auf- und ausbauen. Jeder Termin beginnt mit einer Aufwärmphase und schließt mit einem allgemein ausgleichenden Trainingsteil und Cooldown ab. Es sind keine Vorerfahrungen nötig.

#### Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1

Dorthe Helmke

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mo, 28.08.23, 17:00 Uhr

12 U-Tage, 24 U-Std., 84,00 €,

Kleingruppe: 94,00 €

Kursnummer: M02302004

## Gemeinsames Laufen am Morgen

### Für Neustarter, Wiedereinsteiger und andere Gesellschaftsmenschen!

Dieses Lauftraining ist für diejenigen, die gerne in Bewegung und Gesellschaft etwas für Herz, Kreislauf und ihr allgemeines Wohlbefinden tun möchten und weniger auf Kilometerleistung oder Schnelligkeit Wert legen. In diesem dreimonatigen Kurs beginnen wir mit einem sehr schonenden Einstieg ins Laufen, indem Sie Ihr eigenes Tempo (wieder) kennen- und wertschätzen lernen. Begleitet von Achtsamkeitsübungen in Partnerarbeit oder auflockernden Miniworkouts während des Laufens können Sie nach und nach, auf Basis Ihrer Möglichkeiten, Ihre Kondition auf- und ausbauen. Jeder Termin beginnt mit einer Aufwärmphase und schließt mit einem allgemein ausgleichenden Trainingsteil und Cooldown ab. Es sind keine Vorerfahrungen nötig. Es besteht die Möglichkeit sich vor Ort umzuziehen, dafür bitte entsprechend früher ankommen.

#### Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1

Dorthe Helmke

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 30.08.23, 09:00 Uhr

12 U-Tage, 24 U-Std., 84,00 €,

Kleingruppe: 94,00 €

Kursnummer: M02302006

## Rückenfit am Morgen

### Für junge Eltern und Großeltern

Der Rücken und die Wirbelsäule mit ihren facettenreichen Möglichkeiten stehen zusammen mit den Hüftgelenken im Zentrum der evolutionären Aufrichtung und haben damit eine enorme Anforderung statischer und dynamischer Natur gemeistert. Dafür verdienen sie jede Menge gute Zuwendung! In diesem Kurs wechseln sich achtsame Körperarbeit, Kraftaufbau, Spannungsausgleich und Dehnungsanteile in wohlthuender Weise ab. Hier und da fließen anatomische Theorie, sowie kleine Ausflüge in die Geschichte der menschlichen Bewegungsentwicklung mit ein. Es ist bestens geeignet, um nach längerer Belastung und Veränderung, wie z. B. Schwangerschaft und Geburt (Mütter und Väter!), oder nach OP und Reha achtsam und selbstverantwortlich die Stabilität, Beweglichkeit, als auch Koordination in Rumpf, Schultern und Hüften, Armen und Beinen auf- und auszubauen und langfristig ganzheitlich zu unterstützen. Jeder Termin ist so angelegt, dass auch individuelle Fragen geklärt werden können. Dieser Kurs ersetzt keinen Arztbesuch und dient auch nicht als Ersatz von Rehasport.

#### Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1

Dorthe Helmke

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Do, 24.08.23, 08:30 Uhr

8 U-Tage, 16 U-Std., 56,00 €,

Kleingruppe: 66,00 €

Kursnummer: M02302007

## Selbstverteidigung und Gefahrenabwehr für Frauen

### Verteidigungsbereit in wenigen Schritten

Denn nur wer den Gedanken zulässt, dass einem etwas Schlimmes widerfahren kann, ist auf den Ernstfall vorbereitet. Die Neutralisierung eines potenziellen körperlichen Übergriffs durch einen Aggressor steht im Vordergrund dieses Kurses, der ausschließlich für Mädchen ab 16 Jahre und Frauen entwickelt wurde. Mädchen und Frauen die dieses Training besuchen, haben sich dazu entschlossen, alles erdenkliche zu tun, um kein Opfer einer Gewalttat zu werden. Das Aneignen von absoluter Willensstärke und Rücksichtslosigkeit für ein Szenario, in dem es einzig und alleine darum geht zu überleben, ist ein wichtiger Aspekt dieses Kurses. Trainiert wird in sportlicher Kleidung mit Sportschuhen. Verpflegung ist bei Bedarf mitzubringen.

#### Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1

Nils Thate

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Sa, 21.10.23, 10:00 Uhr

1 U-Tag, 5 U-Std., 17,50 €, Kleingruppe:

22,50 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 27,50 €

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, Geschirr-, Hand- und Wischtücher sowie Dosen oder ähnliche Behältnisse für eventuelle Reste mit.

### Schnelle Küche

#### Ruckzuck-Gerichte

Mittagessen schnell, und nach Feierabend nicht lange am Herd stehen. Alle Rezepte kommen in kurzer Zeit auf den Tisch. Geplant sind acht Gerichte – entsprechend gibt es kleinere Portionen. Bei-spiele: Nudelsalat mit Pesto, Hähnchenauflauf mit Paprika, Kartoffelsuppe mit Einlage, Avocado Salat mit Feta und, und ... Überraschung! Es entstehen zusätzliche Kosten (ca. 18,00 €) für Lebensmittel, die vor Ort eingesammelt werden.

#### Bassum

Schulzentrum Am Petermoor, Küche,  
Am Petermoor 1 b  
Helmut F. Buchmann  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Do, 14.09.23, 18:00 Uhr  
1 U-Tag, 5 U-Std., 15,00 €,  
Kleingruppe: 20,00 €  
Kursnummer: 02305001

### Männer, ran an die Töpfe!

Wir wollen zusammen Bewährtes kochen, Neues ausprobieren und dann gemeinsam genießen. Gutes Essen ist keine Zauberei. Man braucht nur gute Ausgangsprodukte, pfiffige Rezepte, Spaß am Kochen und ein wenig handwerkliche Übung. Der Menüplan richtet sich nach den saisonalen Angeboten und den Wünschen der Teilnehmer, denen der Umgang mit Messer, Topf und Pfanne nicht ganz fremd sein sollte. Es entstehen zusätzliche Kosten (ca. 18,00 €) für Lebensmittel, die vor Ort eingesammelt werden. Weitere Termine: 14.11., 12.12.2023 und 09.01.2024.

#### Bassum

Schulzentrum Am Petermoor, Küche,  
Am Petermoor 1 b  
Ulrich Tatje  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Di, 10.10.23, 18:00 Uhr  
4 U-Tag, 20 U-Std., 60,00 €,  
Kleingruppe: 70,00 €  
Männer  
Kursnummer: 02305005

### Tapas & Pichos

Erinnerungen an die vergangene Urlaubszeit in Italien oder Spanien werden wach. Gazpachogeele, Äugberginenröllchen mit Garnelen, Salat aus Murcia, Mini Lammkoteletts a la Bolognese – das erwartet Sie an diesem heutigen Abend. Es entstehen zusätzliche Kosten (ca. 18,00 €) für Lebensmittel, die vor Ort eingesammelt werden.

#### Bassum

Schulzentrum Am Petermoor, Küche,  
Am Petermoor 1 b  
Helmut F. Buchmann  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Do, 02.11.23, 18:00 Uhr  
1 U-Tag, 5 U-Std., 15,00 €,  
Kleingruppe: 20,00 €  
Kursnummer: 02305002

### Candle-Light-Dinner

Es ist die Zeit der Martinsgansessen, dann folgen Feiertagsgerichte, aber wir stellen ein Candle Light Dinner zusammen. Frische Entenbrust mit Orangenfilet, Knoblauchgarnelen mit Zitrone und Petersilie, Fisch im Salzmantel, Olivenöl-Brot stehen auf unserem Speiseplan in geselliger Runde. Es entstehen zusätzliche Kosten (ca. 18,00 €) für Lebensmittel, die vor Ort eingesammelt werden.

#### Bassum

Schulzentrum Am Petermoor, Küche,  
Am Petermoor 1 b  
Helmut F. Buchmann  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Do, 30.11.23, 18:00 Uhr  
1 U-Tag, 5 U-Std., 15,00 €,  
Kleingruppe: 20,00 €  
Kursnummer: 02305003

### Bitte beachten Sie auch:

#### Wo die Zitronen blühen

Ausführliche Infos siehe Seite 16.

#### Online-Vortrag

Do, 23.11.23, 19:30 Uhr  
Kursnummer: 00100016

#### Vom Nutzen der Pilze

Ausführliche Infos siehe Seite 13.

#### Online-Vortrag

Di, 17.10.23, 19:30 Uhr  
Kursnummer: 00100007

### Tee entdecken

Lesung in Stuhr-Brinkum.  
Ausführliche Infos siehe Seite 150.

Mo, 29.01.24, 19:00 Uhr  
Kursnummer: 03201005



# Sprachen

## English for Beginners 2 – A1

### Für Interessierte mit sehr geringen Vorkenntnissen

Die Teilnehmer haben im vergangenen Kurs gelernt, sich auf einfachem Weg zu verständigen. Die Kenntnisse werden weiter ausgebaut. Der besondere Schwerpunkt liegt auf dem Sprechen der Sprache, sich ausdrücken zu lernen ohne Hemmungen und dabei Spaß in der Gruppe zu haben – das ist das Motto! Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen.  
Lehrwerk: Autumn Years 2 Coursebook Intermediate Learners; bel-Verlag.  
Kein Unterricht in den Ferien.

### Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B  
Wilfried Sambale  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Do, 07.09.23, 16:00 Uhr  
12 U-Tage, 24 U-Std., 67,20 €, Kleingruppe: 77,20 €, Kleinstgruppe: 116,20 €  
Kursnummer: 02406001

## English – B1

### Intermediate level

Refresh and increase your school English skills with us. In a relaxed atmosphere, we work with various text materials. We also use games and other media to enrich the course and make learning fun. We focus on conversation skills, reading, and listening skills, vocabulary as well as a bit of grammar.

### Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1  
Ernest Pokel  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Di, 05.09.23, 18:45 Uhr  
12 U-Tage, 24 U-Std., 79,20 €, Kleingruppe: 89,20 €, Kleinstgruppe: 121,20 €  
Kursnummer: 02406009

## English – B2/C1

### Advanced level

Maintain and enhance your English skills with us. Our main focus in this course is on conversation. In a relaxed atmosphere we also work with various media including magazine articles, short stories, and video clips from the internet, as well as written exercises to improve your English skills in speaking/pronunciation, reading comprehension/vocabulary as well as a bit of grammar. Topics include, but are not limited to, travel, current events, leisure, health, and the world of business as a basis for lively discussions. New participants are always welcome.  
Kein Unterricht in den Ferien.

### Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1  
Ernest Pokel  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Mi, 06.09.23, 18:45 Uhr  
12 U-Tage, 24 U-Std., 79,20 €, Kleingruppe: 89,20 €, Kleinstgruppe: 121,20 €  
Kursnummer: 02406010

## Französisch 2 – A1

### Für Interessierte mit geringen Vorkenntnissen

Ein Kurs für Sprachinteressierte, die die wundervolle französische Sprache vertiefen möchten. Sie haben geringe Vorkenntnisse? Dann sind Sie in diesem Kurs herzlich willkommen.

Lehrwerk: Französisch ganz leicht / ISBN 978-319-205456-3; Hueber.  
Kein Unterricht in den Ferien.

#### Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1

Kodjovi Koumbou

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Do, 07.09.23, 18:00 Uhr

14 U-Tage, 28 U-Std., 78,40 €, Kleingruppe:

88,40 €, Kleinstgruppe: 135,50 €

Kursnummer: 02408003

## Französisch 4 – A2

### Für Interessierte mit Vorkenntnissen

Ein Kurs für alle, die die wundervolle französische Sprache vertiefen möchten. Neue Teilnehmende mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Lehrwerk: Rencontres en français A2; Klett.  
Kein Unterricht in den Ferien.

#### Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1

Kodjovi Koumbou

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 06.09.23, 18:30 Uhr

10 U-Tage, 20 U-Std., 56,00 €, Kleingruppe:

66,00 €, Kleinstgruppe: 96,80 €

Kursnummer: 02408000

## Spanisch - A1

### Für Interessierte mit Grundkenntnissen

Spanisch lernen ohne Leistungsdruck, das Lerntempo wird von den Teilnehmenden bestimmt. Es gilt, verschüttete Kenntnisse aufzufrischen und neue dazu zu gewinnen. Neue Teilnehmende, die alle früheren Kenntnisse vergessen haben und nach längerer Pause wieder in die Sprache einsteigen wollen, sind herzlich willkommen. Bei inhaltlichen Fragen zum Kurs, wenden Sie sich gerne an die Kursleitung unter Tel. 04242 9409671.

Dieser Kurs findet zweiwöchentlich statt.  
Kein Unterricht in den Ferien.

#### Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B

Nubia Salame

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Do, 14.09.23, 18:00 Uhr

8 U-Tage, 16 U-Std., 44,80 €, Kleingruppe:

54,80 € Kleinstgruppe: 77,40 €

Kursnummer: 02422002

## Spanisch 2 – A1

### Für Interessierte mit sehr geringen Vorkenntnissen

Die Teilnehmer haben im vergangenen Kurs das Elementare gelernt, um sich auf einfachem Weg zu verständigen. Wir bauen diese Kenntnisse weiter aus. Der Fokus liegt auf der Anwendung in der Praxis, dem Sprechen und dem Spaß an der Sprache. Aprender español es divertido – Spanisch lernen macht Spaß! Neue Teilnehmende mit entsprechenden Vorkenntnissen sind willkommen.

Kein Unterricht in den Ferien.

#### Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B

Wilfried Sambale

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Do, 07.09.23, 17:45 Uhr

12 U-Tage, 24 U-Std., 67,20 €, Kleingruppe:

77,20 €, Kleinstgruppe: 116,20 €

Kursnummer: 02442001

## Bildungsurlaub in Bassum

### Deutsche Gebärdensprache 1

Ausführliche Informationen finden Sie auf Seite 133.

#### Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B

Doris Geist

Mo., 25. – Fr., 29.09.2023, 09:00 Uhr

Kursnummer: 00426006

# Computer & Co.



## Konflikte lösen (Xpert Personal Business Skills)

Ausführliche Infos zu den Xpert Business Skills sowie zu diesem Kurs finden Sie auf Seite 99.

### Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B

Horst Göbel

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Fr, 22.09.23, 17:00 Uhr

3 U-Tage, 20 U-Std., 97,95 €, Kleingruppe:

107,95 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN):

117,95 € inkl. Lehrbuch

Kursnummer: 02500001

## Xpert Digital Competence Pass

### Modul 3 »Xpert DCP® – Digitale Zusammenarbeit«

Der Digital Competence Pass (DCP) ist ein Zertifikatssystem für digitale Grundkompetenzen. Weitere Informationen auf unserer Homepage <https://www.vhs-diepholz.de/programm/computer-co/digital-competence-pass/> und unter <https://its.bitmedia.at/xpert-dcp/>.

Das Modul 3 »Xpert DCP® – Digitale Zusammenarbeit« vermittelt Kompetenzen folgender Lernziele:

- Outlook kennenlernen / E-Mails gestalten und senden
- Ordnung im Postfach / Kontakte verwalten / Adressbuch nutzen / Termine eintragen und bearbeiten
- Besprechungen organisieren / E-Mails automatisieren und verwalten
- Grundlagen zur Online-Zusammenarbeit / Vorbereitung zur Online-Zusammenarbeit
- Online zusammenarbeiten / Termine online planen / Meetings online abhalten / Online-Lernplattformen einsetzen

Mittwochs und freitags von 17:30 Uhr bis 20:30 Uhr

Der Kurs hat Einsteiger-Niveau.

### Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B

Harald Knübel

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Fr, 03.11.23, 17:30 Uhr

10 U-Tage, 40 U-Std., 275,00 €, Klein-

gruppe (3): 366,00 €; 2er Gruppe: 550,00 €, Einzelunterricht: 1100,00 €

zzgl. ggf. 45,00 € Prüfungsgebühr

Kursnummer: 02500002

## Kein Angst vor dem Computer: Die digitale Welt – leicht und verständlich

Sie haben sich ein Notebook gekauft oder geschenkt bekommen und möchten den Umgang mit dem Betriebssystem WINDOWS 11 kennenlernen oder vertiefen? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Folgende Themen sind für Sie geplant:

- Neues und Einstellungen in WIN 11
- Bedienung und Einstellung der Tastatur und Maus / Mauspad
- Einstellen des Startmenüs / Desktop / Erklärung von Begriffen und Symbolen
- Tipps und Tricks zum Textverarbeitungsprogramm »Word« / »Open-(Libre-)Office«
- Dateien verwalten, Ordner anlegen / Umgang mit Stick / externe Festplatte
- einfache Bearbeitung von Bildern
- Neues zum Internet / Infos rund um das Thema »Sicherheit«

Das gemeinsame Lernen mit Gleichgesinnten macht viel Freude. Sie werden feststellen, Sie sind mit Ihren Fragen und Ängsten nicht alleine. Sie können gerne Ihr Laptop (mit Windows 11 Betriebssystem) zum Kurs mitbringen. Unabhängig davon stellen wir im Kurs einen Laptop pro Person zur Verfügung.

Bitte einen USB-Stick mitbringen. Skript/ Bücherkosten: 19,15 € soweit gewünscht.

### Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B  
Fritz-Heiner Wolter

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Mo, 06.11.23, 15:45 Uhr

4 U-Tage, 12 U-Std., 43,20 €, Kleingruppe:  
53,20 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 63,20 €  
Kursnummer: 02501005

## PC-Einführung mit Muße

Haben Sie bisher einen Bogen um den PC gemacht oder gemeint, das sei nichts mehr für Sie? Es ist nie zu spät! Menschen jeglichen Alters können lernen, den PC für ihre Interessen zu nutzen, z. B. für den Schriftverkehr im Alltag oder den Austausch mit anderen Menschen übers Internet oder... Entdecken Sie die Möglichkeiten!

In ruhigem Lerntempo anhand vieler Beispiele und praktischer Übungen können Sie sich mit folgenden Themen vertraut machen:

- Arbeitsweise des PC, seine Bedienung über Maus und Tastatur
- Einführung in das Betriebssystem Windows
- Einführung in das Textverarbeitungsprogramm Word und andere Standardprogramme

### Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B  
Harald Knübel

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Mo, 04.09.23, 18:30 Uhr

3 U-Tage, 9 U-Std., 36,00 €, Kleingruppe:  
41,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 46,00 €  
Kursnummer: 22501005

## Das Smartphone / Tablet - Betriebssystem Android

Kursinhalte u. a.:

- Aufbau eines Smartphones / Tablets
- Umgang mit einem Smartphone oder Tablet (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

Unterrichtszeiten: Do. 17.30-21.30, Fr, 17:30 - 21:30 Uhr und Sa, 10:00 - 14:00 Uhr.

Bitte das eigene Android Smartphone oder Android Tablet mitbringen.

### Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B  
Andreas Bösselmann

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Do, 24.08.23, 17:30 Uhr

3 U-Tage, 15 U-Std., 60,00 €, Kleingruppe:  
70,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 80,00 €  
inkl. Pausenkaffee  
Wochenendseminar  
Kursnummer: M02501017

## Powerpoint für Einsteiger

Powerpoint ist ein Präsentationsprogramm, das die Erarbeitung und Präsentation eines Vortrages oder Referates unterstützt.

Erlernen Sie, dass jede einzelne Präsentations-Folie, die im Vortrag gezeigt werden soll, mit Powerpoint bearbeitet und abgespeichert wird. Die Folien kombinieren Texte, Bilder, Grafikclips, Diagramme, Tabellen, Filmsequenzen und Musikdateien. Sie können auf einem einheitlichen Hintergrund (Layout) erstellt werden. Die Folien, die zu einem Vortrag gehören, können zusammen in einer Datei abgespeichert werden.

### Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B  
Harald Knübel

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Di, 31.10.23, 18:30 Uhr

3 U-Tage, 9 U-Std., 32,40 €, Kleingruppe:  
37,40 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 42,40 €  
Kursnummer: 02502001

## Fritz!Box effektiv nutzen

Viele besitzen eine Fritz!Box – einer der beliebtesten Internet-Router in Deutschland – wissen aber nicht, was in dieser kleinen »Box« alles steckt. Sie kann nicht nur die Verbindung zum Internet herstellen, sondern ist zusätzlich eine kleine Telefonanlage mit vielen nützlichen Funktionen. WLAN, Anrufbeantworter, Fax, Kindersicherung uvm. lassen sich sicher und komfortabel einrichten und steuern.

### Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B  
Harald Knübel

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Mi, 18.10.23, 18:30 Uhr

2 U-Tage, 6 U-Std., 21,60 €, Kleingruppe:  
26,60 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 31,60 €  
Kursnummer: 02501003

## Digitale Bildbearbeitung Modul I

### Grundlagen

Dieser Kurs richtet sich an (Hobby-) Fotografinnen und Fotografen mit geringen oder keinen Vorkenntnissen in der digitalen Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop. Am Ende des Kurses sind die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in der Lage, ihre digitalen Fotos so aufzubereiten, dass sie problemlos gedruckt und ausbelichtet werden können. Folgende Themen werden behandelt:

- Wie kommen die Bilder in den Computer?
- Pixel und Auflösung
- Bildgrößen und Seitenverhältnisse
- Dateiformate
- Drucken und Ausbelichten
- Bilder für das Internet vorbereiten

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

### Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B  
Rainer Hoffmann

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

So, 08.10.23, 09:30 Uhr

1 U-Tag, 8 U-Std., 48,00 €, Kleinstgruppe

(5 – 6 TN): 53,00 €, inkl. Pausenkaffee

Kursnummer: 02501021

## Digitale Bildbearbeitung Modul II

### Die digitale Farbe

Dieser Kurs richtet sich an (Hobby-) Fotografinnen und Fotografen, die bereits Vorkenntnisse in der digitalen Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop besitzen. Ziel des Kurses ist es, gezielt Farb- und Tonwertkorrekturen anzuwenden, um so ein optimales Farbergebnis bei Fotos zu erreichen. Folgende Themen werden behandelt:

- Einführung in die Farbtheorie
- Farbkanäle (RGB, CMYK, LAB Color)
- Tonwertkorrektur
- Farbkorrektur
- Unterschied zwischen Monitor und Ausdruck

Erforderlich sind der sichere Umgang mit dem Computer (Öffnen / Speichern / Schließen / Umbenennen von Dateien, Speichern in verschiedenen Ordnern etc.) und Vorkenntnisse in der digitalen Bildbearbeitung (z. B. durch Teilnahme am Grundlagenkurs Modul I oder vergleichbare Kenntnisse).

### Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 b,  
Rainer Hoffmann

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

So, 05.11.23, 09:30 Uhr

1 U-Tag, 8 U-Std., 48,00 €, Kleinstgruppe

(5 – 6 TN): 53,00 €, inkl. Pausenkaffee

Kursnummer: 02501022

## Digitale Bildbearbeitung Modul III

### Collagen und Montagen

Dieser Kurs richtet sich an (Hobby-) Fotografinnen und Fotografen, die bereits gute Vorkenntnisse in der digitalen Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop besitzen. Ziel des Kurses ist es, mit Hilfe von Bildbearbeitungswerkzeugen unterschiedliche Bildelemente zu einem neuen Gesamtbild zusammenzufügen. Folgende Themen werden behandelt:

- Auswahlen und Auswahlwerkzeuge
- Grundlagen der Ebenentechnik
- Textebenen
- Einstellebenen

Erforderlich sind der sichere Umgang mit dem Computer (Öffnen / Speichern / Schließen / Umbenennen von Dateien, Speichern in verschiedenen Ordnern etc.) und Vorkenntnisse in der digitalen Bildbearbeitung (z. B. durch Teilnahme an den Kursen Modul I und II oder vergleichbare Kenntnisse).

### Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B  
Rainer Hoffmann

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

So, 12.11.23, 09:30 Uhr

1 U-Tag, 8 U-Std., 48,00 €, Kleinstgruppe

(5 – 6 TN): 53,00 €, inkl. Pausenkaffee

Kursnummer: 02501023



WETTERWECHSEL – 2 Fotos: Thomas Lagies

## Digitale Bildbearbeitung Modul IV

### Rohdaten

Dieser Kurs richtet sich an (Hobby-) Fotografinnen und Fotografen, die die Grundlagen der digitalen Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop beherrschen und sich nun mit den Möglichkeiten der RAW Datenformate der digitalen Spiegelreflex Kameras vertraut machen möchten, um die maximale Bildqualität ihrer Fotos zu erreichen.

Folgende Themen werden behandelt:

- Was sind RAW Daten? Warum RAW statt JPG?
  - Was muss beim Fotografieren im RAW-Format beachtet werden?
  - Was wird für die Verwendung von RAW-Daten benötigt?
  - RAW Daten »Entwicklung«
- Erforderlich sind der sichere Umgang mit dem Computer (Öffnen / Speichern / Schließen / Umbenennen von Dateien, Speichern in verschiedenen Ordnern etc.) und Vorkenntnisse in der digitalen Bildbearbeitung (z. B. durch Teilnahme am Grundlagenkurs Modul I oder vergleichbare Kenntnisse).

### Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B

Rainer Hoffmann

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

So, 03.12.23, 09:30 Uhr

1 U-Tag, 8 U-Std., 48,00 €, Kleinstgruppe

(5 – 6 TN): 53,00 €, inkl. Pausenkaffee

Kursnummer: 02501024

## Beachten Sie auch unsere Bildungsurlaube in Bassum

Ausführliche Informationen finden Sie auf Seite 134 ff.

### Kontakte und Kundenbeziehungen intensivieren

Di, 07.11.23, 09:00 Uhr

Kursnummer: 00500003

### Wenn ich erst einmal im (Un-)Ruhestand bin ...

Mo, 06.11.23, 09:00 Uhr

Kursnummer: 00500002

### Office

Mo, 11.09.23, 09:00 Uhr

Kursnummer: 00502037

### Apple MacBook oder iMac

Mo, 25.09.23, 08:30 Uhr

Kursnummer: 00501005

### Das Apple iPad als Laptop-Alternative

Mo, 28.08.23, 08:30 Uhr

Kursnummer: M00501006

Mo, 06.11.23, 08:30 Uhr

Kursnummer: 00501007

### Apple MacBook oder iMac – Aufbaukurs

Mo, 11.12.23, 08:30 Uhr

Kursnummer: 00501004

### Adobe Lightroom Classic

Mo, 25.09.23, 09:00 Uhr

Kursnummer: 00501009

### Digitale Bildbearbeitung

Mo, 08.01.24, 09:00 Uhr

Kursnummer: 00501008



# Twistring



Gesellschaft 231

Kultur 233

Gesundheit 236

Sprachen 242

Computer & Co. 243



## Ehrenamtliche Arbeitsstellenleitung

### Martina Westermann

Sulinger Straße 50  
27239 Twistringen  
Tel. 04243 3519  
Fax 04243 500197  
martina.westermann@vhs-lkdh.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

- Wohnpflege St. Josef  
Mörsener Kirchweg 20 – 22
- Stadtbücherei  
Brunnenstraße 5 a
- Museum der  
Strohverarbeitung  
Kapellenweg 2





# Gesellschaft

## Lokale Agenda 30 Twistringen

### Agenda Gruppe Stadtentwicklung und Landschaftspflege

Seit vielen Jahren findet in Twistringen Agenda-Arbeit statt. Die Agendagruppe Stadtentwicklung und Landschaftspflege unterstützt mit ihren Projekten und ehrenamtlichen Arbeitseinsätzen eine nachhaltige und umweltverträgliche Stadtentwicklung, oft in enger Zusammenarbeit mit anderen Ortsgruppen und Vereinen. Die Aktiven pflanzen in den letzten 20 Jahren ca. 400 Bäume, unzählige Sträucher und Blumenzwiebeln, erfassen Twistringer Bäume auf öffentlichem Grund, betreuen den Beeren- und Rosenlehrpfad und andere öffentliche Grünflächen.

Aktuell plant die Gruppe eine von Frühjahr bis Herbst blühende, insektenfreundliche 200 m<sup>2</sup> große Anpflanzung im Twistringer Reisegarten anzulegen, die ein bunter Blickfang für Spaziergänger werden soll und dazu anregen kann, wieder mehr Artenvielfalt und Farbe in Gärten zu schaffen.

Die Arbeitsgruppe trifft sich einmal monatlich im Rathaus Twistringen. Interessierte sind herzlich willkommen, neue Ideen und Visionen in die Gruppe zu tragen.

Termine und Rückfragen: Erkundigen Sie sich bitte bei Frau Stefanie Baumbach per E-Mail: [bissenhausen@freenet.de](mailto:bissenhausen@freenet.de) oder telefonisch unter 04246 644.

### Twistringen

Rathaus

Stefanie Baumbach

Kursnummer: 30100055

## Imkerliche Grundschulung mit Honig- und Hygienekurs

### in Kooperation mit dem Kreisimkerverein Diepholz

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die selbst gerne imkern wollen und an Interessierte, die sich mit der einzigartigen Lebensweise und der ökonomischen und ökologischen Bedeutung unserer Honigbiene beschäftigen wollen. Rund 80 % der heimischen Nutz- und Wildpflanzen sind auf die Honigbienen als Bestäuber angewiesen. Die globale Nahrungsmittelproduktion hängt zu 35 % von Insektenbestäubern ab. Der volkswirtschaftliche Nutzen der Bestäubungsleistung übersteigt den Wert der Honigproduktion um das 10- bis 15-fache. Dies sind rund 3,8 Milliarden Euro jährlich in Deutschland und 850 Milliarden Euro weltweit. Beeindruckende Zahlen, hinter denen sich ein faszinierendes Lebewesen verbirgt – die Honigbiene. Sie nimmt den 3. Platz der wichtigsten Nutztiere hinter Rind und Schwein ein.

Nähere Informationen zum Kurs unter Tel. 0421 801562 oder [georg.johrend@outlook.de](mailto:georg.johrend@outlook.de)

Die Praxistage finden auf dem Lehrbienenstand bei der Rittergutsmanufaktur Lünig in 27232 Sulingen, Langestr. 69, statt. Der genaue Zeitpunkt wird den Kursteilnehmenden rechtzeitig bekanntgegeben. Zum Zwecke der Planung des Angebotes leiten wir Ihre Anmeldedaten an unseren Kooperationspartner, den Kreisimkerverein Diepholz, weiter.

### Twistringen

Hildegard-von-Bingen Gymnasium, Vechtaer Str. 44

Georg Johrend

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

So, 05.11.23, 09:00 Uhr

11 U-Tage, 55 U-Std., 160,00 €

Kursnummer: 24104002



Foto: David Hablützel, [www.pexels.com](http://www.pexels.com)

## Tiefergrund 2 – Krimiserie um die Ermittlerin Bette Hansen – Lesung mit Nora Luttmmer

in Kooperation mit der Stadtbücherei Twistringener, Förderverein Stadtbücherei Twistringener e. V.

Die in Köln geborene Autorin Nora Luttmmer liest in der Stadtbücherei Twistringener aus ihren Kriminalromanen Tiefer Grund, Band 2. Ihre Protagonistin aus den bisher erschienenen Romanen ist Bette Hansen – diese ist nicht freiwillig ins idyllische Dorf ihrer Kindheit, Ochsenerwerder, zurückgekehrt. Die ehemalige Kommissarin wurde von ihrer Narkolepsie dazu gezwungen – immer wieder wird sie von Schlafattacken heimgesucht. Ihren Beruf kann die sonst so widerstandsfähige Frau nicht mehr ausüben. Als ein junges Mädchen verschwindet, reißen im Ort alte Wunden auf, denn es scheint eine Verbindung zu einem Mord im Jahr 1986 zu geben...

Nora Luttmmer lässt auf ihren Lesungen hinter die Kulissen blicken: Das Publikum erfährt, wie die Geschichte und die dazugehörigen Figuren entstanden sind, was ihre Recherchen offenbart haben und wie sie selbst zum Krimischreiben gekommen ist.

**Lesung in der Zeit vom 27.11. – 01.12.2023, der genaue Termin wird im Internet oder durch die Presse bekannt gegeben.**

### Twistringener

Stadtbücherei, Brunnenstr. 5 a  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn bei der Stadtbücherei Twistringener  
19:00 Uhr  
1 U-Tag, 3 U-Std., 10,00 €  
Keine Ermäßigung möglich  
Kursnummer: 24100003

## 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 2009 Ihr Recht auf Selbstbestimmung schützen. Eine Anmeldung ist erwünscht.

### Twistringener

VHS in Twistringener, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)  
Dr. Sabine Weymann  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Mi, 25.10.23, 19:00 Uhr  
1 U-Tag, 2 U-Std., entgeltfrei Vortrag  
Kursnummer: 24103001

## Testament – oder Streit in der Erbgemeinschaft?

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.

Anmeldung erforderlich.

### Twistringener

VHS in Twistringener, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)  
Dr. Sabine Weymann  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Di, 14.11.23, 19:00 Uhr  
1 U-Tag, 2 U-Std., entgeltfrei Vortrag  
Kursnummer: 24103002

## Doppelkopf für Anfänger/-innen und Interessierte

Doppelkopf ist ein interessantes und abwechslungsreiches Kartenspiel, bei dem es nicht nur auf Geist und Kartenglück, sondern auch auf Gefühl ankommt. Unter Anleitung erfahrener Spieler/-innen werden Regeln, Varianten und Tricks erläutert und in der Praxis erprobt. Sie lernen in geselliger Runde die Grundregeln und Solos kennen. Im Laufe des Kurses werden Ihnen die Feinheiten des Spieles vermittelt.

### Twistringener

Stadtbücherei, Brunnenstr. 5 a  
Jutta Gottwald  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Mo, 06.11.23, 19:00 Uhr  
3 U-Tage, 9 U-Std., 25,20 €, Kleingruppe: 30,20 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 43,60 €  
Kursnummer: 24100000

## Doppelkopf Aufbaukurs für Wiedereinsteiger/-innen und Fortgeschrittene

Doppelkopf – ein anspruchsvolles Kartenspiel für Spieler/-innen mit Köpfchen. Dieser Kurs richtet sich an alle, denen die Grundzüge vom Doppelkopf bekannt sind und die mehr darüber erfahren oder Kenntnisse auffrischen möchten. Im Vordergrund steht die Freude am Spiel – nach Regeln, die vor Spielbeginn bekannt gegeben werden.

### Twistringener

Stadtbücherei, Brunnenstr. 5 a  
Jutta Gottwald  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Mo, 27.11.23, 19:00 Uhr  
3 U-Tage, 9 U-Std., 25,20 €, Kleingruppe: 30,20 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 43,60 €  
Kursnummer: 24100001

## Doppelkopf

### Spielerabende für Doppelkopfspieler/-innen mit ersten Spielerfahrungen und Fortgeschrittene

Sie spielen gerne Doppelkopf? Es fehlt Ihnen an Möglichkeiten zu spielen, weil es an geeigneten Mitspielenden fehlt? Dann sind die Übungsabende für Sie die Möglichkeit, mal wieder so richtig nach Herzenslust Doppelkopf zu spielen und neue Leute kennenzulernen. Im Vordergrund steht die Freude am Spiel – nach Regeln, die vor Spielbeginn bekannt gegeben werden. Der Kurs ist nicht geeignet, um Doppelkopf spielen zu lernen. Voraussetzung: Doppelkopf-Aufbaukurs oder vergleichbare Vorkenntnisse.  
Termine ab Beginn immer alle 14 Tage.

### Twistringener

Stadtbücherei, Brunnenstr. 5 a  
Jutta Gottwald  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Di, 09.01.24, 19:00 Uhr  
6 U-Tage, 18 U-Std., 50,40 €, Kleingruppe: 60,40 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 87,10 €  
Kursnummer: 24100002

# Kultur

## Sizilien – Griechische Tempel, normannische Dome und barocke Städte auf der größten Mittelmeerinsel

in Kooperation mit der Stadtbücherei Twistringengruppe und dem Förderverein der Stadtbücherei Twistringengruppe e.V.

Sizilien ist reich an beeindruckenden Landschaften und Kulturdenkmälern, weshalb die größte Mittelmeerinsel bereits seit dem 18. Jahrhundert ein klassisches Reiseziel sonnen- und bildungshungriger Besucher aus dem Norden ist (z. B. Goethes »Italienische Reise«). Im Osten dominiert der Ätna (3.340 m), einer der größten und aktivsten Vulkane Europas, das Landschaftsbild. Die sich im Frühjahr in einen üppig blühenden Garten verwandelnde süditalienische Insel besitzt auch eine außerordentlich große Palette an mediterranen, teilweise nur hier vorkommenden Pflanzenarten. Im Schnittpunkt zwischen Europa und Afrika im Zentrum des Mittelmeeres gelegen, wurde Sizilien aufgrund

seiner exponierten Lage jahrtausendlang zum begehrten Eroberungsziel und zum Schmelztiegel unzähliger Völker des Okzidents und des Orients.

Es werden die bedeutendsten antiken Tempel und Theater, normannisch-arabische Kathedralen und Klöster und barocken Städte und Kirchen vorgestellt.

### Twistringengruppe

Stadtbücherei, Brunnenstr. 5 a  
Klaus Kirmis

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Fr, 03.11.23, 19:00 Uhr

1 U-Tag, 3 U-Std., 17,00 € inkl. landestypischer Imbiss, keine Ermäßigung möglich  
Vortrag

Kursnummer: 24206001

## Spaß mit Acrylmalerei

Den richtigen Umgang und den Aufbau eines Bildes mit Acrylfarben erlernen, unterschiedliche Möglichkeiten und Herangehensweisen mit Pinsel, Spachtel und Schwämmen ausprobieren. Verschiedene Strukturen und Oberflächen erschaffen und gestalten oder einfach in Farben und Formen schmelzen, dass alles wollen wir in diesem Acrylmalkurs ausprobieren bzw. ausleben. Ihrer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

Bitte mitbringen: 6 deckende Acrylfarben à 250ml, schwarz, weiß, gelb, rot, grün, blau. 1 Set Synthetik-Pinsel, Keilrahmen 24x30, Acrylpapier A4, ca. 300g/m<sup>2</sup>, Bleistift, Radiergummi, Pappteller, Wasserglas mit Deckel, Malerkittel oder altes Hemd.

### Twistringengruppe

VHS in Twistringengruppe, Brunnenstraße 5 a  
(Seiteneingang)

Elvira Kanevski

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 11.10.23, 19:00 Uhr

8 U-Tage, 16 U-Std., 54,80 €, Kleinstgruppe  
(5 – 6 TN): 77,40 €

Keine Ermäßigung möglich

Kursnummer: 24207004



Taormina, Sizilien. Foto: Kirmis

## Spaß am Malen mit Acrylfarben

Kids ab 7 – 13 Jahren

Malen mit Acrylfarben, die Kreativität ausleben können heißt es in diesem Kurs. Wir experimentieren mit verschiedenen Techniken und erlernen u. a. das Malen von geometrischen Formen und Figuren. Für den Anfang reichen preiswerte, deckende Acrylfarben und Synthetik-Pinsel.

### Twistringen

VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)

Elvira Kanevski

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 06.09.23, 15:30 Uhr

6 U-Tage, 12 U-Std., 33,60 €

Keine Ermäßigung möglich

Kursnummer: 24207002

### Twistringen

VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)

Elvira Kanevski

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Do, 07.09.23, 15:30 Uhr

6 U-Tage, 12 U-Std., 33,60 €

Keine Ermäßigung möglich

Kursnummer: 24207003

### Schnupperkurs

#### Twistringen

VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)

Elvira Kanevski

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 19.09.23, 15:30 Uhr

3 U-Tage, 6 U-Std., 16,80 €

Keine Ermäßigung möglich

Kursnummer: 24207001

Bitte mitbringen: 6 deckende Acrylfarben à 250ml, schwarz, weiß, gelb, rot, grün, blau. 1 Set Synthetikpinsel, Acrylpapier A4, ca. 300g/m<sup>2</sup>, Bleistift, Radiergummi, Pappteller, Wasserglas mit Deckel, Malkittel oder altes Hemd, 1 Getränk.

### Twistringen

VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)

Elvira Kanevski

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 01.11.23, 15:30 Uhr

6 U-Tage, 12 U-Std., 33,60 €

Keine Ermäßigung möglich Kursnummer:

24207006

### Twistringen

VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)

Elvira Kanevski

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Do, 02.11.23, 15:30 Uhr

6 U-Tage, 12 U-Std., 33,60 €

Keine Ermäßigung möglich

Kursnummer: 24207007

### Twistringen

VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)

Elvira Kanevski

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 07.11.23, 15:30 Uhr

5 U-Tage, 10 U-Std., 28,00 €

Keine Ermäßigung möglich

Kursnummer: 24207005



## Bunte Vögel aus Kupferlack-Draht

Wir fertigen aus biegsamen bunten Kupferlackdraht peppige Vögelchen (ca. 10 – 15 cm) zum Hinstellen oder Aufhängen. Sie können mit ihren Krallen auch gut auf Äste befestigt werden. Der Kupferlackdraht rostet nicht und ist auch deshalb gut für den Garten geeignet.

Bitte bringen Sie eine Kneifzange und einen kleinen Pappkarton für das Abspulen der Drahtrolle mit.

Die Materialkosten von ca. 16,00 bis 24,00 € (je nach Verbrauch) werden vor Ort mit der Dozentin abgerechnet.

### Twistringen

VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)

Meike Naughton

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Do, 05.10.23, 17:45 Uhr

1 U-Tag, 5 U-Std., 14,00 €, Kleingruppe:

19,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 24,20 €

Tagesseminar

Kursnummer: 24210001

## Weidenkugel – selbst geflochten

Wir flechten eine Kugel (ca. 35 – 45 cm) aus biegsamen Weidenruten in der Chaostechnik. Bei Bedarf kann diese auch mit einer LED-Lichterkette (120 – 150 LED s optimal) versehen werden.

Bitte bringen Sie eine scharfe Rosenschere mit und wenn vorhanden auch die Lichterkette.

Die Materialkosten von ca. 12,00 € werden vor Ort mit der Dozentin abgerechnet.

### Twistringen

VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)

Meike Naughton

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Do, 16.11.23, 17:45 Uhr

1 U-Tag, 5 U-Std., 14,00 €, Kleingruppe:

19,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 24,20 €

Tagesseminar

Kursnummer: 24210003

## Hundeleine aus Segeltau selbst anfertigen

Herstellung einer 2-fach verstellbaren Hunde-Leine aus Segeltau, die mit einer speziellen Technik umtakelt wird. Die Leine wird ca. 2 m lang.

Für die Herstellung einer 2-fach verstellbaren Tau-Leine benötigt man je nach Geschick ca. 2-3 Stunden. Dazu wird das Segeltau vernäht und mit einer speziellen Technik umtakelt. Die Leine wird ca. 2 m lang. Die Farbe des Taus, des Garns für die Takelung und die Farbe der Beschläge (rose-gold, schwarz, altmessing oder silberfarben) können frei gewählt werden und werden von mir besorgt. Ich werde dazu jeden Teilnehmer per E-Mail kontaktieren und die Wünsche sowie das Gewicht des Hundes wegen der Bruchlast der Karabiner/O-Ringe abfragen.

Bitte mitbringen: altes Handtuch, scharfe Schere, Sekundenkleber, Maßband oder Zollstock, Feuerzeug, Sticknadel mit einem großen Nadelöhr.

Die Materialkosten für die Leine betragen 22,00 €, werden durch die Kursleitung eingesammelt und werden bei Kursabsage durch den Teilnehmer nicht erstattet. Das Material wird jedoch dem TN zur Verfügung gestellt.

### Twistring

VHS in Twistring, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)

Kerstin Iken

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Do, 12.10.23, 18:30 Uhr

1 U-Tag, 4 U-Std., 12,00 €, Kleingruppe:

17,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 19,40 €

Kursnummer: 24209001

## Twistring – Strick-Café

Unser Strick-Café bietet kreativen Menschen jeder Generation, ob Anfänger/-innen oder Fortgeschrittenen die Möglichkeit, in geselliger Runde miteinander zu stricken, zu häkeln und zu handarbeiten. Sie können sich Anregungen holen und Ideen sowie Erfahrungen austauschen. Sie sind herzlich eingeladen, an unseren monatlichen Treffen an jedem 3. Mittwochnachmittag im Monat teilzunehmen, eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Natürlich gehört auch eine Tasse Kaffee oder Tee dazu, deshalb auch Strick-Café. Weitere Termine: 18.10., 15.11., 20.12.2023 und 17.01.2024  
Sie können auch gerne an einzelnen Terminen teilnehmen.

### Twistring

Stadtbücherei, Brunnenstr. 5 a Hildegard Imm

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 20.09.23, 15:30 Uhr

5 U-Tage, 15 U-Std., entgeltfrei

Kursnummer: 24209002

## Nähkurs für Einsteiger/- innen und leicht Fortgeschrittene

Sie möchten gerne Nähen lernen? Sie haben schon ein wenig Erfahrung und suchen nach neuen Ideen? In diesem Kurs lernen Sie, wie man schöne Kleidung nach einfachen Schnittmustern leicht selber nähen kann. Vielleicht möchten Sie aber auch nur Kleidungsstücke anpassen oder verändern oder schöne und nützliche Accessoires erschaffen. Hier ist jede/r, der seine Nähmaschine einfädelt und geradeaus nähen kann, herzlich willkommen. Damit wir mit dem Zuschnitt schon am ersten Abend beginnen können, bitte eigene Nähmaschine, Schere, Maßband, Schneiderkreide, Nähgarn, Verlängerungskabel sowie Schnittmuster, Stoff (bitte vorwaschen) und Zubehör mitbringen.

### Twistring

VHS in Twistring, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)

Peggy Winter

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 31.10.23, 19:00 Uhr

6 U-Tage, 18 U-Std., 64,00 €,

Kleinstgruppenpreis (5 – 6 TN): 87,10 €

Kursnummer: 24209003



Foto: Suzy Hazelwood, [www.pexels.com](http://www.pexels.com)

# 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.

## Angst beginnt im Kopf – Mut aber auch. Wissen macht Mut!

**Letzte Hilfe Kurs – In Kooperation mit dem Malteser Hilfsdienst e.V. und Seniorenbeauftragte und Seniorenbeirat der Stadt Twistringen**

Dem Thema Krankheit & Sterben werden wir zwangsläufig in unserem Leben begegnen. Ob alt oder jung, ein Nachbar, der plötzlich verstirbt, ein Kollege, der unheilbar krank ist oder ein guter Freund, der Tod enger oder entfernter Familienmitglieder – wir alle sind sterblich. Umso wichtiger ist es, in solchen Situationen gut vorbereitet zu sein, um sich sicherer zu fühlen und weniger Angst zu haben. Der Kurs besteht aus vier Modulen zu jeweils 45 Minuten und wird an einem Nachmittag durchgeführt. Die Moderation erfolgt durch erfahrene und zertifizierte Kursleitende aus der Hospiz- und Palliativarbeit.

Modul 1: Sterben als ein Teil des Lebens.  
Modul 2: Vorsorgen und entscheiden  
Modul 3: Leiden lindern  
Modul 4: Abschied nehmen  
Anmeldung erforderlich

### Twistringen

Rathaus, Sitzungssaal  
Silke Meier-Sudmann  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Mi, 11.10.23, 15:00 Uhr  
1 U-Tag, 4 U-Std., entgeltfrei  
Kursnummer: 24304001

## Online

### Selbstlernkurs: Innere Stärke dank Resilienz

Ausführliche Infos siehe Seite 22.

Steve Windisch

Fr, 01.09.23

Kursnummer: 00301001

### Selbstlernkurs: Geh glückwärts – natürlich achtsam stressfrei

Ausführliche Infos siehe Seite 22.

Steve Windisch

Fr, 01.09.23

Kursnummer: 00301002

### Pilates

Ausführliche Infos siehe Seite 22.

Marianne Gärtner-Frank

Mo, 04.09.23, 18:00 Uhr

Kursnummer: 00302001

**⋮** Bitte beachten Sie auch »Essen gegen das Vergessen« – Informationen auf Seite 238.



## Hatha-Yoga

Yoga richtet sich darauf aus, die »körperlichen«, »geistigen« und »seelischen« Wahrnehmungsfähigkeiten zu intensivieren. Yoga ist eine ganzheitliche Gesundheitsprävention für alle Altersgruppen. Entspannung, Beweglichkeit, Wohlbefinden fördern ohne Leistungsdruck.

### Twistringen

Hildegard-von-Bingen Gymnasium,  
Vechtaer Str. 44  
Stefanie Stottrop  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Do, 07.09.23, 19:30 Uhr  
11 U-Tage, 22 U-Std., 66,00 €,  
Kleingruppe: 76,00 €  
Kursnummer: 24301008

## Fitness-Yoga mit dem Balance-Board

Spielerische Balance, Ausdauer, Beweglichkeit und Körperwahrnehmung schulen. Klassische Asanas neu erfahren und dabei die Tiefenmuskulatur stärken. Es sind keine Yogavorkenntnisse erforderlich. Wir praktizieren nicht akrobatisch sondern aufmerksam und bewusst.

### Twistringen

Dorfgemeinschaftshaus Abbenhausen,  
Brümser Kamp 4  
Stefanie Stottrop  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Mi, 23.08.23, 18:00 Uhr  
5 U-Tage, 7 U-Std., 24,50 €, Kleingruppe:  
29,50 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 41,00 €  
Kursnummer: M24301013

## Herzwochen 2023

### Schütze dich vor dem Herzstillstand

Die »Herzwochen« sind die bundesweite Aufklärungsaktion über Herz-Kreislauferkrankungen der Deutschen Herzstiftung. In mehreren hundert Veranstaltungen können sich Interessierte über den aktuellen Stand der Herzmedizin informieren und sich mit Fragen an die Herzexperten wenden. Sie finden jährlich im November statt – auch im Landkreis Diepholz! Weitere Informationen zu diesen und weiteren Herzensthemen finden Sie online unter [www.herzstiftung.de](http://www.herzstiftung.de).

Anmeldung erforderlich

### Twistringen

Stadtbücherei, Brunnenstr. 5 a  
Dr. Haq Mohammadi  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Do, 23.11.23, 18:00 Uhr  
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei  
Vortrag  
Kursnummer: 24303001



**AOK**

Von bis zu **500 €** für Mehrleistungen\* profitieren.

**Erfolgsgeheimnis Gesundheit.**

Fit im Job, gesund im Alltag – dank starker Leistungen für Berufstätige.

\* So funktioniert's: Wir erstatten die Kosten für Rechnungen zu 80%, bis zu 500 Euro im Jahr pro Versicherten für alle Mehrleistungen zusammen.

AOK Niedersachsen  
Die Gesundheitskasse.

Jetzt scannen, mehr über unsere Leistungen erfahren und wechseln.

# 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, Geschirr-, Hand- und Wischtücher sowie Dosen oder ähnliche Behältnisse für eventuelle Reste mit.

### Fit in den Frühling

#### Abnehmen leicht gemacht!

Übergewicht wird meistens erst bemerkt, wenn man beginnt sich unwohl zu fühlen. Diäten helfen meistens nur kurzfristig und das ungeliebte Gewicht ist schnell wieder zurück. Birgit Klingbei ist zertifizierte und erfahrende Ernährungs- und Gesundheitsberaterin und erklärt in diesem Vortrag, wie man den Weihnachtspfunden nachhaltig, effektiv und trotzdem schmackhaft den Kampf ansagt. Sie gibt Tipps zum Gewichtsmanagement und zeigt, dass man mit kleinen Änderungen im Alltag schon Großes bewirken kann. Anmeldung erforderlich

#### Twistringen

Stadtbücherei, Brunnenstr. 5 a  
Birgit Klingbeil  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Mi, 24.01.24, 19:00 Uhr  
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei  
Vortrag  
Kursnummer: 24305003

### Essen gegen das Vergessen! Demenz is(s)t anders!

Demenzielle Erkrankungen verändern das alltägliche Leben zutiefst. Auch das Essverhalten macht da keine Ausnahme. Nicht nur der Umgang mit Messer und Gabel ändert sich, sondern auch das Geschmacksempfinden ist bei den Erkrankten völlig verändert. Häufig werden nur noch süße und weiche Lebensmittel gegessen und das Trinken wird im wahrsten Sinne des Wortes vergessen. Das stellt Pflegende, insbesondere im privaten Bereich, vor große Herausforderungen. Aber es geht auch anders. Denn gerade bei Demenz ist eine nährstoffreiche und ausgewogene Ernährung sehr wichtig. In diesem Vortrag geht es darum, wie man vitalstoffreiche und bekömmliche Lebensmittel in den Alltag eines demenziell Erkrankten integriert und gleichzeitig alle Sinne mobilisiert. Anmeldung erforderlich

#### Twistringen

Stadtbücherei, Brunnenstr. 5 a  
Birgit Klingbeil  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Mi, 08.11.23, 18:30 Uhr  
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei  
Vortrag  
Kursnummer: 24305009

### Ist das essbar oder kann das weg?

#### Zero Waste in der Küche

Möhrenschnitzereien und -blätter, harte Brötchen und nicht mehr ganz so schöne Lebensmittel – muss das alles in die Tonne? Kann man das nicht noch verwenden und dem Wegwerfen kreativ entgegenwirken? Das Projekt »Wirf mich nicht weg!« des Umweltzentrums Hollen setzt sich bundesweit gegen die Verschwendung ein. Wir wollen gemeinsam an die Töpfe gehen und vieles über die richtige Lagerung, über die Küche von der Wurzel bis zum Blatt und vieles mehr ausprobieren. Lassen Sie sich überraschen, wie aus vermeintlichen Abfällen unter anderem leckere Gerichte und kostbare Zutaten werden. Nach einer kurzen Einführung mit Hintergrundfakten folgt das gemeinsame Kochen mit leckeren Rezepten vielen Tipps und Tricks. Das Projekt »Wirf mich nicht weg!« wird von Toppits® gefördert.

#### Twistringen

Feldstr. 8, Neubau (roter Klinker)  
Claudia Kay-Rudhardt  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Mi, 22.11.23, 18:00 Uhr  
1 U-Tag, 4 U-Std., entgeltfrei  
Kursnummer: 24305001





## Gesundes Essen für Kinder und Jugendliche

### Übergewicht in jungen Jahren führt langfristig zu schwerwiegenden Problemen

Das Pummelchen im Strampler ist ganz niedlich anzuschauen, aber oftmals zieht sich ein Übergewicht aus Kindertagen durch das Jugend- und Erwachsenenalter – mit im wahrsten Sinne des Wortes schwerwiegenden Folgen für die Betroffenen und unsere ganze Gesellschaft. In diesem Vortrag erklärt die ganzheitliche Ernährungs- und Gesundheitsberaterin Birgit Klingbeil über die Folgen von Übergewicht auf und wie man dieses von Beginn an mit der richtigen Ernährung verhindern kann. Anmeldung erforderlich.

#### Twistringen

Stadtbücherei, Brunnenstr. 5 a  
Birgit Klingbeil  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Mi, 20.09.23, 19:00 Uhr  
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei  
Vortrag  
Kursnummer: 24305011

## Genießen ohne Zucker und Mehl – geht das überhaupt?

### Ernährung ohne Haushaltszucker und Weißmehlprodukte

Nahezu jeder weiß, dass herkömmlicher Haushaltszucker und Weißmehlprodukte im Körper zu stillen Entzündungen führen und für viele unserer Zivilisationskrankheiten mit verantwortlich sind. Aber auch wenn viele Produkte als »zuckerfrei« angepriesen werden, verstecken sich darin oft Zuckeraustauschstoffe und Süßstoffe. Gleiches gilt für Weißmehlprodukte, die oft unseren Blutzuckerspiegel Achterbahn fahren lassen und für viele Beschwerden verantwortlich sind. In diesem Vortrag zeigt die Referentin, eine zertifizierte Ernährungs- und Gesundheitsberaterin, dass es auch anders geht.

Anmeldung erforderlich

#### Twistringen

Stadtbücherei, Brunnenstr. 5 a  
Birgit Klingbeil  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Mi, 21.02.24, 19:00 Uhr  
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei  
Vortrag  
Kursnummer: 024305001

## Ich mache mir meinen eigenen Sommer!

### Gesunde und leckere Ernährung in den Wechseljahren

Mit dem Beginn der Wechseljahre ändert sich vieles im weiblichen Körper. Zusätzlich treten oft neue Unverträglichkeiten auf und die Waage kennt auch nur eine Tendenz: nämlich meistens nach oben! Doch das muss nicht sein. Birgit Klingbeil, ganzheitliche Ernährungs- und Gesundheitsberaterin, zeigt in ihrem Vortrag wie es auch anders geht.

Anmeldung erforderlich

#### Twistringen

Stadtbücherei, Brunnenstr. 5 a  
Birgit Klingbeil  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Mi, 27.09.23, 19:00 Uhr  
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei  
Vortrag  
Kursnummer: 24305002

## Happy food – happy life!

### Wie man mit gesunder Ernährung seine Familie wirklich überzeugt!

Das Thema gesunde Ernährung wird in unserer schnelllebigen und hektischen Zeit immer wichtiger. Denn das, was wir essen, hat große Auswirkungen auf unsere körperliche und mentale Gesundheit. Doch sich ausgewogen, nährstoffreich und natürlich zu ernähren, ist gar nicht so einfach. Und noch schwieriger ist es meist, die eigenen Familienmitglieder von einer bewussteren Ernährungsweise zu überzeugen. Oft genug heißt es da »Schmeckt gesund, aber gibt's das auch in lecker?« Wie man mit ausgewogener und vitalstoffreicher Ernährung seine Familie wirklich überzeugen kann, das zeigt dieser Vortrag auf leichte und lockere Weise.

Anmeldung erforderlich

#### Twistringen

Stadtbücherei, Brunnenstr. 5 a  
Birgit Klingbeil  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Mi, 22.11.23, 19:00 Uhr  
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei  
Vortrag  
Kursnummer: 24305008

## Rund um Kürbis & Kartoffel

So bunt und vielfältig wie diese Herbstgemüse sind soll es auch in diesem Kochkurs zugehen. Orange und dick, klein und rund, lang und weiß – die Welt der Kürbisse und Kartoffeln ist bunt und abwechslungsreich. Auch die Süßkartoffel ist ein richtiger Senkrechtstarter, ein echtes Allroundtalent. Ob herzhaft, süß, als raffinierte Suppe, gegart, geschmort oder als Salat, ich möchte euch zeigen, dass diese wunderbaren Herbstleckereien so viel mehr zu bieten haben. Lasst euch beim Kochen inspirieren, sammelt Anregungen und seid kreativ. Anschließend wollen wir bei einem Glas Wein in angenehmer Atmosphäre uns die Leckereien schmecken lassen.

#### Twistringen

Feldstr. 8, Neubau (roter Klinker)  
Anja Thiede  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Fr, 25.08.23, 18:00 Uhr  
1 U-Tag, 6 U-Std., 18,00 €,  
Kleingruppe: 23,00 €  
Kursnummer: M24305015

## Genussvolle Zeit zu Zweit

Ihr liebt es gemeinsam zu kochen und würdet gerne wieder einmal etwas mit dem Partner unternehmen? Wie wäre es denn mit einem Kochabend nach dem Motto: zusammen kochen und genießen! Die schönste Zeit erlebt man zu Zweit. Mit frischem Gemüse, Fleisch, vielen Kräutern und Gewürzen geht es nach einem Begrüßungsgetränk los. Dann heißt es, ran die Töpfe und Pfannen. Nach getaner Arbeit verkosten wir gemeinsam bei einem Glas Wein in gemüthlicher Atmosphäre die selbst hergestellten Köstlichkeiten.

#### Twistringen

Feldstr. 8, Neubau (roter Klinker)  
Anja Thiede  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Fr, 13.10.23, 18:00 Uhr  
1 U-Tag, 6 U-Std., 18,00 €,  
Kleingruppe: 23,00 €  
Kursnummer: 24305013

#### Twistringen

Feldstr. 8, Neubau (roter Klinker)  
Anja Thiede  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Fr, 10.11.23, 18:00 Uhr  
1 U-Tag, 6 U-Std., 18,00 €,  
Kleingruppe: 23,00 €  
Kursnummer: 24305014

## Sweets und Snacks

### Süße und herzhaft Naschereien ohne schlechtes Gewissen

Süßes oder Salziges zu knabbern, vor dem TV mit der Lieblingsserie oder abends gemütlich mit Freunden – wer kann da schon widerstehen? Aber mit jedem Kauf von Schokolade, Chips und Co. meldet sich auch meistens das schlechte Gewissen. Denn zu viel Zucker und Fett gehen nicht nur auf Bauch und Hüfte, sondern können auch krank machen. Außerdem enthalten herkömmliche Snacks oft Inhalts- und Zusatzstoffe, die unserem Körper nicht gut tun. Ein Apfel oder Gemüsesticks sind zwar die gesündere Alternative, finden aber oft nicht den gewünschten Anklang. In diesem Kurs lernen wir, wie man leckere und gesunde Snacks und Sweets herstellt, blitzschnell und ohne aufwändige Zutaten.

#### Twistringen

Feldstr. 8, Neubau (roter Klinker)  
Birgit Klingbeil  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Do, 02.11.23, 18:30 Uhr  
1 U-Tag, 5 U-Std., 15,00 €,  
Kleingruppe: 20,00 €  
Kursnummer: 24305016

## Die echte Mallorca Küche

### Genuss pur mit dem gewissen Etwas

Schmackhaft und ausgewogen, dafür ist die Mittelmeerküche bekannt. Viel frisches Gemüse, Fisch und Fleisch sowie gutes Olivenöl zeichnen die mallorquinische Küche aus. In diesem Kurs kochen wir uns in die vielfältige Mallorcas, der Klassiker »Tumbet« darf dabei natürlich nicht fehlen. Zum Dessert rundet ein typischer Mandelkuchen mit Cafe diese kulinarische Reise ab.

#### Twistringen

Feldstr. 8, Neubau (roter Klinker)  
Anja Del Longo  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Mi, 30.08.23, 18:30 Uhr  
1 U-Tag, 5 U-Std., 15,00 €,  
Kleingruppe: 20,00 €  
Kursnummer: M24305002

## Cucina Italiana »Casalinga«

In diesem Kurs widmen wir uns der süditalienischen Küche. Wir kochen uns in einem 4-Gänge-Menü durch die Regionen Sizilien, Apulien und Kalabrien. Das bekannte traditionelle Pastagericht aus Neapel »Pasta e Patate« fehlt dabei nicht. Wir entdecken gemeinsam die abwechslungsreiche sowie rustikale Küche Süditaliens. Eine Küche, die vom Einfallsreichtum der italienischen Hausfrauen geprägt ist, den »Casalinga«.

#### Twistringen

Feldstr. 8, Neubau (roter Klinker)  
Anja Del Longo  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Mi, 08.11.23, 18:30 Uhr  
1 U-Tag, 5 U-Std., 15,00 €,  
Kleingruppe: 20,00 €  
Kursnummer: 24305006

## Meine Suppe ess' ich doch! – Klassiker neu interpretiert

### Ein Kochabend, der Leib und Seele wärmt

Suppen und Eintöpfe tun gerade in der kalten und nassen Jahreszeit gut und versorgen den Körper mit wohlschmeckenden Nährstoffen. Aber wer möchte noch eine Brühe mit viel Fleisch und Knochen ansetzen? Denn es geht auch anders. In diesem Kochkurs lernen wir die Zubereitung von Omas Klassikern auf eine moderne und wohlschmeckende Art – und das mit wenig Zeitaufwand. Freuen Sie sich auf die Gesundmachet Kohl und Rüben, auf cremige Gemüsesuppen mit Erbsen, Kürbis und co. Dieser Kochabend ist für alle, die sich bewusst vegetarisch oder vegan ernähren möchten.

#### Twistringen

Feldstr. 8, Neubau (roter Klinker)  
Birgit Klingbeil  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Do, 09.11.23, 18:30 Uhr  
1 U-Tag, 5 U-Std., 15,00 €,  
Kleingruppe: 20,00 €  
Kursnummer: 24305004

## Kochworkshop »Norddeutsche Antipasti«

### Es muss nicht immer mediterran sein

Auch unsere heimische Küche hat eine nahezu unendliche Vielfalt an regionalen und saisonalen Produkten, aus denen man schnell und einfach kleine Vorspeisen oder Fingerfood zaubern kann. In diesem Kurs lernen wir, wohlschmeckende und ausgewogene Kleinigkeiten herzustellen, regional, saisonal und extrem lecker!

#### Twistringen

Feldstr. 8, Neubau (roter Klinker)  
Birgit Klingbeil  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Mi, 15.11.23, 18:30 Uhr  
1 U-Tag, 5 U-Std., 15,00 €,  
Kleingruppe: 20,00 €  
Kursnummer: 24305012

## In der Weihnachtsbäckerei ...

Weihnachtliche Kekse und Plätzchen ohne Industriezucker und Weizenmehl Wer auf Industriezucker, Süßstoffe und Weizenmehl verzichtet, aber trotzdem nicht auf die leckeren Versuchungen der Weihnachtsbäckerei entsagen möchte, ist in diesem Backworkshop genau richtig. Denn wir backen Plätzchen, Kekse und weihnachtliche Leckereien, die ohne diese Zutaten auskommen!

#### Twistringen

Feldstr. 8, Neubau (roter Klinker)  
Birgit Klingbeil  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Do, 23.11.23, 18:30 Uhr  
1 U-Tag, 5 U-Std., 15,00 €,  
Kleingruppe: 20,00 €  
Kursnummer: 24305010

## Surf & Turf

### Das Beste aus zwei kulinarischen Welten

Wer sich nicht entscheiden kann zwischen Fleisch und Fisch, landet früher oder später bei Surf & Turf. Die zu uns herüber gekommene Entscheidungshilfe vereint das Beste aus See und Land. Aber um daraus stimmige Gerichte zu machen gehört mehr dazu, als beides einfach nur nebeneinander zu legen. Wir werden sehr interessante Gerichte zubereiten wie z. B. eine Burgerversion »Garnelen & Rinder Pattie«. Espresso und Dessert werden im Anschluss nicht fehlen.

#### Twistringens

Feldstr. 8, Neubau (roter Klinker)  
Anja Del Longo  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Mi, 29.11.23, 18:30 Uhr  
1 U-Tag, 5 U-Std., 15,00 €,  
Kleingruppe: 20,00 €  
Kursnummer: 24305005

## Fingerfood de luxe – Häppchen voll Festlichkeit

Für die Weihnachtsfeiertage oder Silvester bzw. zu Brunchgelegenheiten sind kleine und größere Leckereien gern gesehen. Sie richten diese edel und effektiv an und erzeugen bei den Gästen gerne eine unvergessliche Erinnerung. Dazu zählt zum Beispiel ein »Chinesischer Mini-Crêpe gefüllt mit Entenbrust«. Die raffinierten Rezepte versetzen nicht nur in festliche Stimmung, sondern sind überraschend einfach und preisgünstig vorzubereiten. Feines auf die Hand mit dem gewissen Etwas.

#### Twistringens

Feldstr. 8, Neubau (roter Klinker)  
Anja Del Longo  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Do, 07.12.23, 18:30 Uhr  
1 U-Tag, 5 U-Std., 15,00 €,  
Kleingruppe: 20,00 €  
Kursnummer: 24305007

## Die Welt des Whiskey – Schottland

Whisky ist die am meisten faszinierende Spirituose weltweit. Der schottische Single Malt Whisky ist dabei die Königsklasse, weil diese Spirituose nur aus den Erzeugnissen einer (!) Destille hergestellt wird. Er wirkt entspannend durch die Art, wie er genussvoll getrunken wird und bringt damit die nötige Ruhe in unseren meist hektischen Alltag. In einigen Ländern – u.a. in Schottland – kommt der Single Malt als Zusatz bei Erkältungsmitteln zum Einsatz. Andere Whiskies der Welt werden im Seminar gestreift, der schottische Malt jedoch tiefschürfend behandelt und probiert (am Abend kommen 4 Malts zur Verkostung). Die Ausgangsprodukte, Herstellung, Lagerungsmethoden und die eigene Herstellung von Single Malt in Schottland werden mit Filmen und Bildern untermauert. Anekdoten und Geschichten von vielen Destillen-Besuchen runden das Thema ab. Zzgl. 20,00 € Materialkosten, die vor Ort abgerechnet werden.

#### Twistringens

VHS in Twistringens, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)  
Willi Bründl  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Fr, 03.11.23, 19:00 Uhr  
1 U-Tag, 3 U-Std., 10,00 €,  
Kleingruppe: 15,00 €  
Keine Ermäßigung möglich  
Kursnummer: 24305020



Foto: Piotr Grzankowski, www.pexels.com

## Bitte beachten Sie auch:

### Wo die Zitronen blühen

Ausführliche Infos siehe Seite 16.

#### Online-Vortrag

Do, 23.11.23, 19:30 Uhr  
Kursnummer: 00100016

### Vom Nutzen der Pilze

Ausführliche Infos siehe Seite 13.

#### Online-Vortrag

Di, 17.10.23, 19:30 Uhr  
Kursnummer: 00100007

### Tee entdecken

Lesung in Stuhr-Brinkum.

Ausführliche Infos siehe Seite 150..

#### Mo, 29.01.24, 19:00 Uhr

Kursnummer: 03201005

# Sprachen

## Plattdeutscher Nachmittag

Der Plattdeutsche Nachmittag ist für alle, die gerne Platt schnacken. Die Veranstaltung findet regelmäßig am 2. Dienstag-nachmittag im Monat statt und hat immer ein anderes Thema.

### Twistringen

VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)

Marlies Mertens

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 12.09.23, 15:00 Uhr

1 U-Tag, 3 U-Std., 7,50 €, inkl. Kaffee

Keine Ermäßigung möglich

Kursnummer: 24426001

## English for Advanced Learners 1 – A2

**Generation 50 Plus! Aber auch Jüngere willkommen!**

Die Teilnehmenden haben in den vorangegangenen Kursen gelernt, sich auf einfachem Weg zu verständigen. Diese Kenntnisse werden weiter ausgebaut. Der Fokus liegt auf dem Sprechen, Spaß beim Lernen und der praktischen Anwendung. Neue Teilnehmende, die das A1-Niveau abgeschlossen haben, sind herzlich willkommen.

Lehrwerk: Autumn Years Coursebook 3 Advanced Learners, ab Lektion 1; bel-Verlag.

### Twistringen

VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)

Wilfried Sambale

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mo, 04.09.23, 16:00 Uhr

12 U-Tage, 24 U-Std., 67,20 €, Kleingruppe:

77,20 €, Kleinstgruppe: 116,20 €

Kursnummer: 24406601

## Englisch – B1

### Für Interessierte mit Vorkenntnissen

Gemeinsam lernen wir englischsprachige Länder kennen und ihre Akzente. Wir wiederholen die Grammatik und sprechen miteinander auf Englisch. I'm looking forward to meeting you!

Lehrwerk: Great B1; Klett.

### Twistringen

VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)

Maya Rust

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 04.10.23, 20:00 Uhr

13 U-Tage, 26 U-Std., 85,80 €, Kleingruppe:

95,80 €, Kleinstgruppe 130,80 €

Kursnummer: 24406000

## Spanisch für den Urlaub 1 – A1

### Für absolute Anfängerinnen und Anfänger

Dieser Kurs ist ideal für Menschen, die sich für Land und Leute interessieren, Spaß daran haben mit Spanischsprechenden zu kommunizieren und die klassische Urlaubssituationen sicher bewältigen wollen. Wir üben Redewendungen und Modellsätze für den Urlaub und führen auf spielerische Weise zum freien Sprechen in Alltagssituationen.

Lehrwerk: Spanisch für den Urlaub A1, ab Lektion 1; Klett.

### Twistringen

VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)

Wilfried Sambale

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mo, 04.09.23, 17:45 Uhr

12 U-Tage, 24 U-Std., 67,20 €, Kleingruppe:

77,20 €, Kleinstgruppe: 116,20 €

Kursnummer: 24442001



Bitte beachten! Für alle Sprachkurse in Twistringen gilt: Kein Unterricht in den Ferien.

# Computer & Co.



## Smartphone - Wat nu?

**Sie haben vor kurzem ein Smartphone bekommen? Und nun, wie geht es weiter?**

Ich zeige Ihnen in diesem dreiteiligen Seminar, wie Sie Ihr Smartphone richtig und effektiv einstellen und nutzen. Alle Übungen führen Sie während der Veranstaltung auf Ihrem eigenen Smartphone durch.

Seminarinhalt: Telefonfunktionen, Internet, E-Mail-Konto einstellen, Termine & Kontakte mobil nutzen, Oberfläche anpassen, Apps installieren, Stromspartipps, Ihr Smartphone als Wegbegleiter.

Bitte das eigene Smartphone mitbringen.

### Twistringen

VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)

Marco Husmann

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 16.08.23, 19:00 Uhr

3 U-Tage, 9 U-Std., 32,40 €, Kleingruppe:

37,40 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 42,40 €

Kursnummer: M24501002

### Twistringen

VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)

Marco Husmann

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 27.09.23, 19:00 Uhr

3 U-Tage, 9 U-Std., 32,40 €, Kleingruppe:

37,40 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 42,40 €;

Kursnummer: 24501003

### Twistringen

VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)

Marco Husmann

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 15.11.23, 19:00 Uhr

3 U-Tage, 9 U-Std., 32,40 €, Kleingruppe:

37,40 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 42,40 €;

Kursnummer: 24501004

## Foto-/Bildbearbeitung und Fotobucherstellung

**inklusive Gutschein für ein Fotobuch**

Zur Vorbereitung für die Erstellung eines Fotobuches während des Kurses wird mit diversen Grundlagen zu Kursbeginn gearbeitet. 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. Es können Digitalkameras (Bedienungsanleitung, geladene Akkus sowie Zubehör) zum Kurs mitgebracht werden. Alle Themen werden in gemäßigtem Lern-tempo und entspannter Atmosphäre behandelt.

Im Kursentgelt ist ein Gutschein pro Teilnehmer/-in für ein (somit kostenloses) Fotobuch enthalten.

Fragen zum Aufbau einer Digitalkamera; Begriffserklärung: Auflösung, Speicher und Speicherformate, optischer und digitaler Zoom werden angesprochen. Teilnahme-Voraussetzung: Solide Windows-Kenntnisse.

Unterrichtszeiten: Fr., 03.11./10.11., 18:30 – 21:00 Uhr und Sa., 11.11., 09:00 – 14:00 Uhr;

### Twistringen

Hildegard-von-Bingen Gymnasium, Vechtaer Str. 44

EDV Dozententeam

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Fr, 03.11.23, 18:30 Uhr

3 U-Tage, 12 U-Std., 48,00 €, Kleingruppe:

58,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 68,00 €

Wochenendseminar

Kursnummer: 24501009

## Satellitengestützte Navigation auf Rad- und Wandertouren

Komoot ist eine der größten und beliebtesten Outdoor-Plattform Europas. Es ist ein Routenplaner, eine Navigations-App (Android und iPhone), ein Tourenverzeichnis und ein soziales Netzwerk für Outdoor-Aktivitäten.

Die Themen:

Einführung, Installation und Konfiguration von Komoot, das Kartenmaterial, individuelle Tourenplanung und -Vorschläge, weitere Touren-Quellen im Internet, GPX-Dateien importieren und modifizieren, Offline-Navigation, verfügbare Versionen und Zubehör, Übertragung von Touren auf Smartphones oder GPS-Geräte (z. B. Garmin).

Teilnahmevoraussetzungen: Computer- und Internetkenntnisse, Grundkenntnisse in der Bedienung des Smartphone und/oder GPS-Gerät.

Bitte das eigene Notebook oder Tablet mitbringen.

### Twistringen

VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)

Bernd Batke

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mo, 18.09.23, 18:00 Uhr

2 U-Tage, 6 U-Std., 21,60 €, Kleingruppe:

26,60 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 31,60 €

Kursnummer: 2450100



# Bruchhausen- Vilsen



Gesellschaft 247

Kultur 249

Gesundheit 252

Sprachen 258

Computer & Co. 260



## Ehrenamtliche Arbeitsstellenleitung

**Jochen Hestermann**  
 Am Dobben 6  
 27305 Bruchhausen-Vilsen  
 04252 9097915  
 jhestermann@web.de

## Samtgemeinde-Infos

Lange Straße 11  
 27305 Bruchhausen-Vilsen  
 Tel. 04252 391-0  
 Fax 04252 391-200  
 www.bruchhausen-vilsen.de  
 info@bruchhausen-vilsen.de

### Sprechzeiten Rathaus

Mo., Mi. und Fr.  
 8 – 12:30 Uhr  
 Di. und Do.  
 8 – 18 Uhr  
 und nach Vereinbarung

## Unterrichtsräume

### in Bruchhausen-Vilsen:

- Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
- Schulzentrum, Auf der Loge 5
- Die Scheune, Brautstraße 16  
[www.internet-kultur-cafe.de](http://www.internet-kultur-cafe.de)
- Rathaus, Lange Straße 11

### in Asendorf:

- Grundschule, Bahnhofstraße 6
- Haendorf  
 Lichtkreis, Studio für Musik und Tanz  
 Heithüser Weg 22

### in Schwarme:

- Robbert's Huus, Hoyaer Straße 2
- Evangelisches Gemeindehaus



## Anmeldung

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

### in Martfeld:

- Evangelisches Gemeindehaus
- Hallenbad

### weitere Unterrichtsräume:

- Noltesche Wassermühle, 27305 Süstedt
- Behlmer Mühle, 27305 Engeln

### Die VHS in

### Bruchhausen-Vilsen kooperiert mit

- Schulförderverein Bruchhausen-Vilsen
- Suster Kring
- KUK der Samtgemeinde Bruchhausen-Vilsen
- Heimat- und Kulturverein EULE e. V., Schwarme
- Samtgemeinde Bruchhausen-Vilsen
- Heimatverein Engeln
- DEV (Deutscher Eisenbahn-Verein)

## Bruchhausen-Vilsen



## Schulzentrum Bruchhausen-Vilsen



Bitte nutzen Sie insbesondere die Parkplätze »Busbahnhof« und »Forum Oberschule« für Vorträge und sonstige Kurse.

# Gesellschaft



## Geschichtswerkstatt »Schwarme früher«

**in Zusammenarbeit mit dem Heimat-,  
Umwelt- und Kulturverein  
Schwarme e. V. EULE**

Die Arbeitsgruppe sammelt und dokumentiert alte Fotos, historische Dokumente und historische Materialien für ein Archiv und für die Durchführung von Ausstellungen und Veranstaltungen. Hauptthema: Die Geschichte von Schwarme. Eine Anmeldung über die VHS-Zentrale ist erforderlich! Termine sind immer am letzten Dienstag im Monat. Der Kurs findet auch in den Ferien statt!

### Schwarme

Robberts Huus, Hoyaerstr. 2  
Jutta Precht

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Di, 26.09.23, 18:00 Uhr  
5 U-Tage, 10 U-Std., entgeltfrei  
Arbeitskreis  
Kursnummer: 04109005

## Ausbildung zum/zur Freiwilligen Müller/-in

**In Zusammenarbeit mit dem Kreis-  
museum und den 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.

**Bruchhausen-Vilsen, Mühle Bruchmühlen**  
Hans-Hermann Bohlmann / Johann Hüneke  
Sa, 16.09.2023, 10:00 Uhr  
24 U-Tage, 160 U-Std., 400,00 €  
Kursnummer: 04109004

## Kinofilm »Contra« – Ein Film von Sönke Wortmann aus dem Jahre 2021

**In Kooperation mit der Scheune und mit  
der Gleichstellungsbeauftragten der  
Samtgemeinde Bruchhausen-Vilsen**

Das war eine fremdenfeindliche Bemerkung zu viel: Professor Richard Pohl droht von seiner Universität zu fliegen, nachdem er die Jura-Studentin Naima im voll besetzten Hörsaal beleidigt hat. Als das Video davon viral geht und der Ruf der Hochschule bedroht ist, bekommt der rhetorisch begnadete Professor eine letzte Chance: Er muss Naima für einen bundesweiten Debattier-Wettbewerb fit machen ... Ein temperamentvoller Zusammenprall der Kulturen und ein furioses Schauspiel-duell. Nilam Farooq und Christoph Maria Herbst liefern sich in den Hauptrollen wahre Wortgefechte und laufen dabei zu darstellerischer Hochform auf. Amüsant entlarvende Gesellschaftskomödie von Erfolgsregisseur Sönke Wortmann aus dem Jahr 2021. Die deutsche Film- und Medienbewertung versah den Film mit dem Prädikat besonders wertvoll. In der Begründung heißt es, die sozialkritische Komödie sei zweifellos auch als Diskussionsanstoß gemeint.

**Bruchhausen-Vilsen**  
Die Scheune, Brautstr. 16  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
So, 08.10.23, 19:30 Uhr  
1 U-Tag, 4 U-Std., 7,00 €  
Film  
Kursnummer: 04100003

## Kinofilm »Glück...«

**In Kooperation mit der Scheune und mit  
der Gleichstellungsbeauftragten der  
Samtgemeinde Bruchhausen-Vilsen**

Louis und Igor könnten unterschiedlicher nicht sein. Während der körperlich beeinträchtigte Hobby-Philosoph Igor als Fahrradkurier jobbt und mit seinem Leben zufrieden ist, hat der Workaholic Louis vor lauter Arbeit seine Lebensfreude verloren. Als ein Unfall beide Männer zusammenführt, beginnt sich etwas zu verändern: In einem Leichenwagen brechen sie gemeinsam zu einem abenteuerlichen Roadtrip auf... Die beiden auch im wahren Leben gut befreundeten Regisseure Bernard Campan und Alexandre Jollien spielen selbst die Hauptrollen in diesem 2022 herausgekommenen feinfühligem Film, in dem es ohne viel Dramatik darum geht, was das Leben lebenswert macht, nämlich Veränderung und Freundschaft.

**Bruchhausen-Vilsen**  
Die Scheune, Brautstr. 16  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
So, 19.11.23, 19:30 Uhr  
1 U-Tag, 4 U-Std., 7,00 €  
Film  
Kursnummer: 04100004

## Geführte Pilzwanderung

Eine durch den Pilzsachverständigen der DGfM (Deutsche Gesellschaft für Mykologie) Jens Karius geführte Pilzwanderung durch einen heimischen Wald mit anschließender Korbberatung.

Mitzubringen sind:

- wetterfeste Kleidung und Schuhwerk
- ein Korb (bitte keine Plastiktüten)
- ein Messer

Bei witterungsbedingt chronischem Pilzmangel kann die Veranstaltung auch entfallen.

Nähere Infos unter Tel.: 0171 3187128

### Harpstedt

Treffpunkt Parkplatz Lidl Supermarkt, Waldstraße 1

Jens-Uwe Karius

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Sa, 14.10.23, 09:30 Uhr

1 U-Tag, 6 U-Std., 25,00 €, Kleingruppe: 32,00 €

Kursnummer: 04110002

### Harpstedt

Treffpunkt Parkplatz Lidl Supermarkt, Waldstraße 1

Jens-Uwe Karius

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

So, 15.10.23, 09:30 Uhr

1 U-Tag, 6 U-Std., 25,00 €,

Kleingruppe: 32,00 €

Kursnummer: 04110001

## Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung & Betreuungsverfügung

»Na, schon mal an Deine Zukunft gedacht?«, »Na klar. Ich habe mein Testament schon fertig.« »Das ist gut. Aber es gibt auch ein Leben VOR dem Tod. Wie ist es denn damit, wenn es mal brennt?«

»Gibt es denn da etwas, was hilft?« »Da helfen die Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Betreuungsverfügung.«

### Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55 Imre Holocher

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 14.11.23, 19:00 Uhr

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

Vortrag

Kursnummer: 04100002

## Hühner im eigenen Garten

### Gesunde Eier selbst erzeugt

Hühner im eigenen Garten, damit man fast immer gesunde Eier aus eigener Produktion hat. Denn: Nur wenn man die Hühner die diese Eier legen, selbst und richtig gefüttert hat, kann man sicher sein, das diese Eier auch gesund sind und keine Schadstoffe enthalten. Eventuell möchte man dieses Hobby auch verbinden mit der Aufzucht von eigenen Küken. Heinrich Schierholz berichtet anhand von Bildern und Texten über 50 Jahre aktive Rassegeflügelzucht. Ungezieferbekämpfung, Fütterung, Haltung und Pflege gehören

## Walking-In-Your-Shoes

### Durch Erkenntnis zu mehr Klarheit

Walking-In-Your-Shoes ist eine phänomenologische Selbsterfahrungsmethode, mit der wir unser Leben, unsere Anliegen, andere Personen und Dinge besser verstehen können. Durch genaues Hineinschauen oder Hineinfühlen in bestimmte Rollen oder Personen, können wir Erkenntnisse zu unseren privaten oder beruflichen Themen sammeln, die uns Lösungen finden oder leichter Entscheidungen treffen lassen. Im »Walk« offenbaren sich Absichten, Möglichkeiten, Bedürfnisse sowie Ursachen, sodass sich oftmals ganz neue Wege finden.

In Theorie und Praxis erfahren Sie, wie sich

genauso zum Inhalt dieses Seminars wie gesetzliche Vorgaben, Auslauf- und Stallgröße und Hinweise zum Bau eines Hühnerstalls. Auch auf die Aufzucht von Jungtieren und die Beschaffung von Hühnern wird eingegangen.

### Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55 Heinrich Schierholz

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 09.01.24, 18:00 Uhr

2 U-Tage, 8 U-Std., 22,40 €, Kleingruppe:

27,40 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 38,70 €

Kursnummer: 04104002

diese unbewusste Ressourcen »anzapfen« lassen. Mögliche »Walk-Themen« sind: Meine Familie, Mein Partner, Mein Kind, Mein Konflikt, Mein blinder Fleck, Meine berufliche Zukunft, Meine Berufung, Mein unentdecktes Potential, Mein körperliches Symptom usw.

### Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55 Frederun Schmid

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Sa, 16.09.23, 10:00 Uhr

1 U-Tag, 8 U-Std., 22,40 €, Kleingruppe:

27,40 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 38,70 €

Tagesseminar

Kursnummer: 04106001

## 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. In derzeitigen Krisenzeiten stehen die besonderen Herausforderungen im Mittelpunkt von Gesprächen, Reflexionen und Aktionen. – Spielerischer Umgang stärkt Selbstwertschätzung und Selbstbewusstsein. Für alle – jeden Alters – die Kontakt suchen. Derzeit auch Beschäftigung mit filmischer Dokumentation zu diesem Arbeitskreis. Interessierte sind jederzeit – auch im lau-

fenden Semester – herzlich willkommen. Regelmäßiger Termin und weitere nach Vereinbarung.

Eine Anmeldung über die VHS-Zentrale ist erforderlich! Treffen wöchentlich freitags und nach Vereinbarung.

### Bruchhausen-Vilsen

Gemeindehaus Vilsen, Am Hohen Kamp 5 Peter Henze / Vera Henze

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Fr, 01.09.23, 15:30 Uhr

28 U-Tage, 80 U-Std., entgeltfrei

Arbeitskreis

Kursnummer: 04106123

# Kultur

## »Pass auf! Hier kommt Grosz – der traurigste Mensch in Europa...« – Leben und Werk von George Grosz

Zum 130. Geburtstag 2023 – in Kooperation mit KuK Bruchhausen-Vilsen

»Pass auf! Hier kommt Grosz – der traurigste Mensch in Europa...« – Leben und Werk von George Grosz

Der Maler und Zeichner George Grosz (1893 – 1959) hat sich mit unverwechselbaren »Typen« einen Namen gemacht, die zum Inbegriff einer ganzen Epoche geworden sind. Seine »Stützen der Gesellschaft« illustrieren heute in Geschichtsbüchern die aufgewühlte Zeit vom Ersten Weltkrieg bis in die Weimarer Republik: reaktionäre Militärs, korrupte Kleriker, überhebliche Kriegsgewinnler mit dicker Zigarre, selbstge-rechte Spießler – aber auch die Ausgestoßenen, die in den »wilden 20er Jahren« an den Rand gedrängt wurden. Daneben hat Grosz aber auch in der Tradition des europäischen Standesporträts eindrucksvolle Bildnisse von zeitgenössischen Sportlern und Literaten geschaffen. Die Nazis vertrie-

ben ihn ins amerikanische Exil, wo er isoliert und vereinsamt nicht mehr an seine früheren künstlerischen Erfolge anknüpfen konnte. Begleitet von zahlreichen Bildern wird dieser große Künstler gewürdigt, der ein einzigartiger Chronist seines Zeitalters war. Die VHS Bruchhausen-Vilsen setzt ihre bewährte Reihe mit dem Kunsthistoriker Dr. Thomas Carstensen fort, der uns den Künstler wie gewohnt in einer Doppelprojektion näher- bringt.

### Bruchhausen-Vilsen

Schulzentrum, Forum, Auf der Loge 5  
Dr. Hans-Thomas Carstensen  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Do, 02.11.23, 18:30 Uhr  
1 U-Tag, 3 U-Std., 10,00 €  
Keine Ermäßigung möglich  
Vortrag  
Kursnummer: 04206001

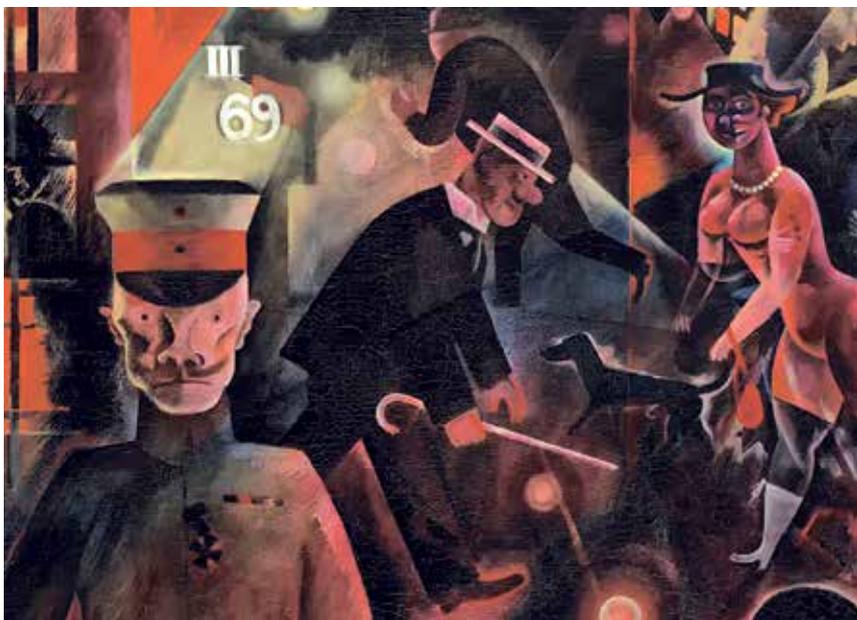
## Nagelritz singt Ringelnatz

Präsentiert von Dirk Langer

Läuft das Schiff in den Hafen ein, dann geht der Matrose von Bord und verschleudert seine schwer verdiente Heuer. Schon nach wenigen Tagen ist er pleite und sitzt nicht nur an Land sondern auch auf dem Trockenen. Dann greift Dirk Langer als Nagelritz zum Schifferklavier und tritt als singender und musizierender Seemann auf. Seine Weisheit in Flaschen hat er von seinen Freunden Hinnerk und Raoul, die Liedtexte von Joachim Ringelnatz und die Musik von sich selbst. Sein Programm zwischen Kabarett und Chanson zeigt, wie auch ein sonst belangloses Seemannsleben wild und gefährlich sein kann. Ein Kleinkunstabend der ganz besonderen Art!

### Bruchhausen-Vilsen

Die Scheune, Brautstr. 16  
**Info und Anmeldung: Eintrittskarten nur über TourismusService, Bruchhausen-Vilsen, 04252 9300-50**  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Sa, 14.10.23, 19:30 Uhr  
1 U-Tag, 4 U-Std., 18,00 €  
Konzert  
Kursnummer: 04204001



Geor Grosz,  
Ausschnitt aus »Gefährliche Straße« (1918)

## Töpfern für den Herbst und Winter am Wochenende

Gemeinsam können wir in der dunklen Jahreszeit kreativ werden, schöne Dinge für Raum und Baum selbst kreieren und unter Anleitung das persönliche Geschenk herstellen – alles ist möglich! Ich helfe bei der Umsetzung Ihrer Ideen. Die fertigen Arbeiten werden zu einem späteren Termin (nach Vereinbarung) glasiert und gebrannt und sind dann lebensmittelecht, spülmaschinenfest, wasserdicht und frostfest.

Der Kurs findet zu folgenden Zeiten statt:  
 Fr. 03.11. 15:00 – 19:30 Uhr  
 Sa. 04.11. 10:00 – 14:30 Uhr  
 Sa. 18.11. 10:00 – 14:30 Uhr (Glasertermin)  
 Sa. 02.12. 18:00 – 18:45 Uhr (Abholtermin)  
 Es entstehen Materialkosten.

Der Weg zum Kursraum führt unter der Überführung zwischen Forum und Oberschule durch und dann rechts rum direkt zu der Außentür des Kunstraums der Oberschule.

### Bruchhausen-Vilsen

Schulzentrum, Kunstraum, Auf der Loge 5  
 Monika Reinhardt  
 Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
 Fr, 03.11.23, 15:00 Uhr  
 4 U-Tage, 19 U-Std., 76,00 €  
 Wochenendseminar  
 Kursnummer: 04208004

## Töpfern für Eltern und Kinder in der Vorweihnachtszeit

Unter fachkundiger Anleitung entdecken Eltern und Kinder den Werkstoff Ton und können schöne selbstgetöpferte Weihnachtsgeschenke herstellen. An den ersten drei Terminen wird getöpft und am vierten Termin können die gebrannten Stücke farbig glasiert werden. Nach einem zweiten Brand (Glaserbrand) sind die Sachen fertig und können abgeholt werden.

Das Entgelt bezieht sich auf einen Erwachsenen und ein Kind. Das 2. Kind zahlt 5,00 €. Es entstehen Materialkosten nach Verbrauch.

Termine: 06.11., 13.11., 20.11., jeweils 16:00 - 18:15 Uhr  
 04.12. 16:00 - 19:00 Uhr (Glasertermin)  
 und 18.12. 16:00 - 16:45 Uhr (Abholtermin)

Der Weg zum Kursraum führt unter der Überführung zwischen Forum und Oberschule durch und dann rechts rum direkt zu der Außentür des Kunstraums der Oberschule.

### Bruchhausen-Vilsen

Schulzentrum, Kunstraum, Auf der Loge 5  
 Monika Reinhardt  
 Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
 Mo, 06.11.23, 16:00 Uhr  
 5 U-Tage, 21 U-Std., 84,00 €  
 Keine Ermäßigung möglich  
 Kursnummer: 04208005



Foto: Abhishek Saini, [www.pexels.com](http://www.pexels.com)



## Zuschneiden und Nähen

### für Schüler/-innen und Erwachsene

Nähen Sie Jacken, Mäntel, Hosen, Blusen, Röcke oder Kleider. Auch Anfänger/-innen sind willkommen, Nähmaschinenkenntnisse sollten vorhanden sein.

Nähmaschine, Schmitze, Nähzutaten bitte mitbringen, können jedoch bei Bedarf gestellt werden.

#### Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55  
Marianne Bischoff  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Sa, 23.09.23, 09:00 Uhr  
1 U-Tag, 10 U-Std., 33,00 €  
Kursnummer: 04209001

#### Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55  
Marianne Bischoff  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Sa, 04.11.23, 09:00 Uhr  
1 U-Tag, 10 U-Std., 33,00 €  
Kursnummer: 04209003

#### Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55  
Marianne Bischoff  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Sa, 06.01.24, 09:00 Uhr  
1 U-Tag, 10 U-Std., 33,00 €  
Kursnummer: 04209008

#### Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55  
Marianne Bischoff  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Sa, 30.09.23, 09:00 Uhr  
4 U-Tage, 40 U-Std., 132,00 €  
Kursnummer: 04209002

#### Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55  
Marianne Bischoff  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Sa, 18.11.23, 09:00 Uhr  
1 U-Tag, 10 U-Std., 33,00 €  
Kursnummer: 04209004

#### Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55  
Marianne Bischoff  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Sa, 20.01.24, 09:00 Uhr  
1 U-Tag, 10 U-Std., 33,00 €  
Kursnummer: 04209009

#### Nähwoche in den Ferien

Übernachtungsmöglichkeiten mit Verpflegung in unmittelbarer Nähe vermittelt die Dozentin.

#### Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55  
Marianne Bischoff  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Mo, 16.10.23, 09:00 Uhr  
5 U-Tage, 50 U-Std., 165,00 €  
Kursnummer: 04209010

#### Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55  
Marianne Bischoff  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Sa, 02.12.23, 09:00 Uhr  
1 U-Tag, 10 U-Std., 33,00 €  
Kursnummer: 04209005

#### Nähen in den Kurzferien 4 Tage

Übernachtungsmöglichkeiten mit Verpflegung in unmittelbarer Nähe vermittelt die Dozentin.

#### Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55  
Marianne Bischoff  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Do, 01.02.24, 09:00 Uhr  
4 U-Tage, 40 U-Std., 132,00 €  
Kursnummer: 04209006

#### Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55  
Marianne Bischoff  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Sa, 16.12.23, 09:00 Uhr  
1 U-Tag, 10 U-Std., 33,00 €  
Kursnummer: 04209007

## Nähen mit der Nähmaschine

Sie erlernen den Umgang mit der Nähmaschine oder erweitern Ihre Fähigkeiten. Es wird nach Fertigschnitten oder Schnittmustern genäht, dabei erhalten Sie Beratung bei der Stoffauswahl und der Schnittbearbeitung sowie ein paar Tipps und Tricks beim Erstellen Ihres Nähprojektes. Anfänger/-innen sind willkommen.

Kein Unterricht in den Ferien!

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Stoffschere, Papierschere, Maßband, Stecknadeln, Nähgarn, Bleistift, Schneiderkreide und Stoffreste für Nähübungen.

#### Uenzen

Dörphus, Wiethoop 10  
Evelyn Kühsel  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Do, 05.10.23, 19:00 Uhr  
7 U-Tage, 21 U-Std., 75,30 €,  
Kleingruppe: 85,30 €  
Kursnummer: 04214005

#### Uenzen

Dörphus, Wiethoop 10  
Evelyn Kühsel  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Do, 11.01.24, 19:00 Uhr  
7 U-Tage, 21 U-Std., 75,30 €,  
Kleingruppe: 85,30 €  
Kursnummer: 04214006

# 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.

## Dem Stress mit innerer Ruhe begegnen

Stress beeinflusst uns meist gleichermaßen auf körperlicher, psychischer und sozialer Ebene. Ob Stress belastend oder gar schädigend wirkt oder nicht, hängt von der individuellen Fähigkeit ab, vorhandene Ressourcen gezielt einzusetzen und/oder sich den Stressoren anpassen zu können. An diesem Wochenende begeben wir uns auf die Suche nach unseren persönlichen Stressoren und was wir diesen entgegensetzen können. Dafür reisen wir durch unsere Glaubenssätze, Gewohnheiten und entdecken Ressourcen in uns, die im Alltag oft untergehen. Einzige Voraussetzung ist der Wille und die Offenheit zur Selbstreflexion. Zwischen den einzelnen Stationen dieser Reise probieren wir immer wieder verschiedene Entspan-

nungsverfahren, Konzentrations-, Atem- und Körperübungen aus, um zukünftig Ruhepunkte bewusst in den Alltag einzubauen. So versetzt uns dieser Workshop in die Lage, Stress gezielt zu reduzieren, als weniger belastend zu erleben und schneller wieder in Balance zu kommen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine Unterlage, ein großes Handtuch und warme, rutschfeste Socken

### Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55  
Iris Irena Beyer  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Fr, 12.01.24, 17:30 Uhr  
3 U-Tage, 14 U-Std., 42,00 €,  
Kleingruppe: 47,00 €  
Kursnummer: 04301010

## Fittes Immunsystem mit Schüßler-Salzen

Möchten Sie Ihr Immunsystem einfach nur fit halten und unterstützen oder Infekten wie Erkältungserkrankungen mit Schüßler-Salzen sowohl wirksam vorbeugen als auch behandeln? Es werden die 12 Hauptsalze und bewährte Behandlungskombinationen vorgestellt. Anmeldung erforderlich.

### Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55  
Maika Hoyer  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Do, 09.11.23, 18:00 Uhr  
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei  
Vortrag  
Kursnummer: 04303001

## Online

### Selbstlernkurs: Innere Stärke dank Resilienz

Ausführliche Infos siehe Seite 22.  
Steve Windisch  
Fr, 01.09.23  
Kursnummer: 00301001

### Selbstlernkurs: Geh glückwärts – natürlich achtsam stressfrei

Ausführliche Infos siehe Seite 22.  
Steve Windisch  
Fr, 01.09.23  
Kursnummer: 00301002

### Pilates

Ausführliche Infos siehe Seite 22  
Marianne Gärtner-Frank  
Mo, 04.09.23, 18:00 Uhr  
Kursnummer: 00302001



## Schwerhörigkeit verstehen lernen

Gutes Hören ist wichtig und doch zählt der eingeschränkte Hörsinn zu den häufigsten Sinnesbehinderungen. Ob im Alter oder in den früheren Lebensjahren - treffen kann es jeden und jede von uns. Aber wie funktioniert unser Gehör eigentlich? Wieso verändert es sich im Laufe des Lebens? Welche modernen Möglichkeiten gibt es heutzutage, wenn dadurch Einschränkungen entstehen? Diese und weitere Fragen wollen wir in unserem Vortrag beantworten. Der Referent Felix Lutzke ist erfahrener Hörakustiker und gibt Ihnen einen Einblick in diese sensible Thematik. Anmeldung erforderlich

### Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55  
Felix Lutzke  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Di, 28.11.23, 19:00 Uhr  
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei  
Vortrag  
Kursnummer: 04303002

## Bachblüten – Vitamine für die Seele

Was hat eigentlich der Milchzahn mit den Wechseljahren gemeinsam? Und wo wachsen die Bachblüten, wenn nicht am Bach? Eine Informationsveranstaltung über Herkunft und Einsatzmöglichkeiten der berühmten Heilessenzen. Anmeldung erforderlich.

### Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55  
Sabine Hensel  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Di, 07.11.23, 18:00 Uhr  
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei  
Vortrag  
Kursnummer: 04303003

## Doppelte Entspannung mit einer Fußmassage für Paare

Fußmassagen können entspannend wirken, die Durchblutung anregen und die Selbstheilungskräfte des Körpers fördern. So können sie nicht nur zur Regeneration im stressigen Alltag beitragen, sondern auch akute und chronische Schmerzen nachhaltig lindern. Im Massagekurs für Paare lernen Sie, wie Sie ihren Partner mit einer gekonnten Fußmassage so richtig verwöhnen können. Es werden die grundlegenden Regeln, die Massagegriffe und die Auswahl der Öle und Düfte erklärt, die Sie dann gleich wechselseitig mit ihrem Partner ausprobieren können. Bruchhausen-Vilsen  
Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55  
Meike Werner  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Fr, 10.11.23, 18:00 Uhr  
1 U-Tag, 4 U-Std., 14,00 €, Kleingruppe: 19,00 €, Kleinstgruppe 6 TN: 21,00 €  
Kursnummer: 04301040

## Angstfrei und glücklicher Sein mit Atem-Meditation

Selbstunsicherheit und Angst gehören zum menschlichen Leben. Angst kann sich in Form von Unruhe, Gereiztheit, Schlafstörungen, körperlichen Problemen wie z. B. Bluthochdruck und Migräne zeigen. Zugleich sehnen wir uns auch nach etwas, was uns dauerhaft trägt, haben eine Sehnsucht nach Schutz, Geborgenheit, Glück, Erfüllung usw. In diesem Kurs lernen wir, eine andere Beziehung zu unserer Angst aufzubauen und sie nicht als Feind zu betrachten, sondern einen anderen, bewussten Umgang damit zu finden. Wir üben uns in sanfter, buddhistischer Atem- Meditation im Sitzen.

### Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55  
Maike Hoyer  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Fr, 06.10.23, 17:00 Uhr  
2 U-Tage, 4 U-Std., 12,00 €, Kleingruppe (6 – 7 TN): 17,00 €  
Kursnummer: 04301035

## Entspannen mit Klangschalen

**Ruhemomente für Körper, Geist und Seele**  
Die Fähigkeit, sich zu erholen und Ruhe zu finden, gehört zu den natürlichen menschlichen Bedürfnissen. Entspannung ist insofern ein (über-)lebenswichtiges Prinzip und kann als Gegenpol zu einem Zustand von Aktiviertheit bzw. Anspannung beschrieben werden. In dieser schnelllebigen Zeit ist es umso wichtiger, Körper, Geist und Seele Ruhephasen zu gönnen. Lernen Sie verschiedene Entspannungsmethoden in Verbindung mit den Klängen der Klangschalen kennen.

### Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55  
Martina Klinger-Tyra  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Fr, 20.10.23, 18:00 Uhr  
6 U-Tage, 12 U-Std., 36,00 €, Kleingruppe: 46,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 64,00 €  
Kursnummer: 04301030

## ChanMi Qigong – Wirbelsäulen Qigong

Das Wirbelsäulen-Qigong besteht aus 4 bewegten Grundübungen, die im Stehen und im Sitzen ausgeübt werden. Die Wirbelsäule wird in schwingenden Bewegungen aktiviert, dies wirkt sich positiv auf alle Gelenke, die Rückenmuskulatur und Beweglichkeit der Wirbelsäule aus. Eine abschließende meditative Einheit mit Visualisierungen führt in die Stille und lässt Körper, Geist und Seele zur Ruhe kommen, neue Lebensenergie (Qi) wird aktiviert.

### Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55  
Gisela Schöller  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Di, 05.09.23, 11:45 Uhr  
10 U-Tage, 17 U-Std., 52,70 €, Kleingruppe: 62,70 €, Kleinstgruppe (6 TN): 100,00 €  
Kursnummer: 04301025

## Qigong – Shibashi Set 1

### Die 18 harmonischen Übungen

Die Übungsreihe Shibashi Set 1 verbindet Qigong und Taiji und umfasst 18 einfache und fließende Übungen. Diese stärken Geist und Körper und können gezielt in Stress-Situationen und kurzen Pausen eingesetzt werden. Sie fördern eine deutlich verbesserte Dehn-, Koordinations-, Konzentrations-, Bewegungs- und Entspannungsfähigkeit und können zu einer Harmonisierung des Herz-Kreislauf-Systems führen. Diese Balance macht Freude und bewirkt, gut mit sich im Kontakt zu sein. Vom Energiefluss getragen zu werden, ist einfach wohltuend. Qigong ist eine aus China stammende Bewegungs- und Meditationskunst mit meist fließend ineinander übergehenden Bewegungsbildern.

#### Asendorf

Lichtkreis, Heithüser Weg 22

Jutta Berms

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mo, 11.09.23, 18:00 Uhr

12 U-Tage, 24 U-Std., 81,60 €, Kleingruppe:

91,60 €, Kleinstgruppe (6 TN): 134,00 €

Kursnummer: 04301032

## 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. Diese stärken das Immunsystem und wirken harmonisierend auf das vegetative Nervensystem. Das körperliche und seelische Wohlbefinden wird positiv beeinflusst.

#### Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55

Helga von Glahn

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Do, 14.09.23, 19:00 Uhr

12 U-Tage, 24 U-Std., 74,40 €,

Kleingruppe: 84,40 €

Kursnummer: 04301020

## Hatha-Yoga

### Mit Freude an Bewegung zu mehr Harmonie und Ruhe

Yoga verbessert die Haltung, die Beweglichkeit und kann den Stress verringern. Die Haltungen werden nach eigener körperlicher Möglichkeit geübt. Dabei können, wenn nötig, Hilfsmittel eingesetzt werden. Sanfte Atemübungen werden integriert und eine Schlussspannung rundet die Stunde ab.

Unterricht auch in den Ferien.

#### Asendorf

Lichtkreis, Heithüser Weg 22

Susanna Kamp

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 19.09.23, 19:00 Uhr

10 U-Tage, 20 U-Std., 73,00 €,

Kleingruppe: 83,00 €

Kursnummer: 04301001

## Hatha-Yoga

### Mit Freude an Bewegung zu mehr Harmonie und Ruhe

In diesem Kurs üben wir kraftvolle, dynamische Haltungen, Asanas. Er richtet sich an Yoga-Geübte ohne besondere Einschränkungen.

Unterricht auch in den Ferien.

#### Asendorf

Lichtkreis, Heithüser Weg 22

Susanna Kamp

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 20.09.23, 17:00 Uhr

11 U-Tage, 22 U-Std., 80,30 €,

Kleingruppe: 90,30 €

Kursnummer: 04301002

#### Asendorf

Lichtkreis, Heithüser Weg 22

Susanna Kamp

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Fr, 22.09.23, 9:00 Uhr

12 U-Tage, 24 U-Std., 87,60 €,

Kleingruppe: 97,60 €

Kursnummer: 04301003

## Workout

Wir starten mit einem Ausdauerprogramm auf dem Stepper nach temperamentvoller Musik. Anschließend gehen wir über zu gezielten Übungen der Problemzonen Bauch, Beine, Po aber auch der Rücken- und Armmuskulatur. Mit Hilfe von Kleingeräten wie Therabänder, Hanteln und Bällen wird die Muskulatur gestärkt und geformt. Stretching und Entspannungstechniken runden das Programm ab.

#### Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55

Doris Peck

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Do, 07.09.23, 17:30 Uhr

12 U-Tage, 16 U-Std., 56,00 €,

Kleingruppe: 66,00 €

Kursnummer: 04302002

## Wassergymnastik

Die Kraft- und Konditionsübungen schonen aufgrund des Auftriebs des Wassers die Gelenke, Sehnen und den Rücken. Dabei wird die Muskulatur sowie das Herz-Kreislaufsystem gekräftigt.

#### Martfeld

Schwimmhalle

Karin Schröder

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Fr, 15.09.23, 12:00 Uhr

17 U-Tage, 17 U-Std., 113,90 €, Klein-

gruppe 123,90 €, inkl. Eintrittsgeld

Kursnummer: 04302008

#### Martfeld

Schwimmhalle

Karin Schröder

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Fr, 15.09.23, 12:45 Uhr

17 U-Tage, 17 U-Std., 113,90 €, Klein-

gruppe 123,90 €, inkl. Eintrittsgeld

Kursnummer: 04302010

#### Martfeld

Schwimmhalle

Karin Schröder

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Fr, 15.09.23, 13:30 Uhr

17 U-Tage, 23 U-Std., 154,10 €, Klein-

gruppe 164,10 €, inkl. Eintrittsgeld

Kursnummer: 04302012



# 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, Geschirr-, Hand- und Wischtücher sowie Dosen oder ähnliche Behältnisse für eventuelle Reste mit.

### Ich nehme ab – Das Programm zum Abnehmen und Wohlfühlen

Das Programm »Ich nehme ab« ist von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) entwickelt worden. Ziel ist ein langfristiger Erfolg für das Körpergefühl, die Gesundheit und das Wohlfühlen. Das Konzept verknüpft ernährungsphysiologische und psychologische Aspekte und hilft bei der Analyse des Essverhaltens. In 12 Schritten werden die Teilnehmenden zu einer gesundheitsorientierten Ernährungsweise geführt. Dabei werden u. a. die persönlichen Ziele, das Trink- und Essverhalten, Bewegung und Gewohnheiten thematisiert. Kurz und verständlich werden die Grundlagen vollwertiger, ausgewogener Ernährung ohne feste Speisepläne und ohne Vorschriften vermittelt. Zusätzlich werden Tipps für mehr Bewegung, zur Verbesserung der Fitness und zum Ankerbeln des Energieverbrauchs gegeben.

Bei Bedarf erhalten alle einen Kursordner mit einem Ernährungs- und Bewegungstagebuch, einer Broschüre mit Rezepten für alle Mahlzeiten sowie weiteren Informationen (zzgl. 35,00 €).

Einige Krankenkassen erstatten bei regelmäßiger Teilnahme anteilig das Entgelt.

#### Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55  
Annemarie Stührmann  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Do, 02.11.23, 18:00 Uhr  
12 U-Tage, 24 U-Std., 96,00 €, Kleingruppe:  
106,00 €, Kleinstgruppe (6 TN): 125,00 €;  
zzgl. 35,00 € Materialkosten.  
Kursnummer: 04305010



### Bluthochdruck

Wissen Sie was es mit Bluthochdruck auf sich hat und mit welchen Lebensmitteln Sie Ihren Blutdruck beeinflussen können? Im Kurs erfahren Sie fachkundige Hinweise und praktische Tipps in Theorie und Praxis. Wir kochen ein entsprechendes Menü. Durch passende Lebensmittelauswahl steuern wir gesündere Werte an!

#### Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55  
Nicole Wichmann  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Sa, 07.10.23, 14:30 Uhr  
1 U-Tag, 6 U-Std., 18,00 €,  
Kleingruppe: 23,00 €  
Kursnummer: 04305023

### Blutzuckerspitzen vermeiden beim Backen von Brot und Kuchen

Kombitermin für ihre Gesundheit: Theorie und Praxis: Blutzuckerspitzen vermeiden beim Backen von Brot und Kuchen. Die richtige Lebensmittelauswahl und Kombination wirkt Wunder.

#### Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55  
Nicole Wichmann  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Sa, 04.11.23, 14:30 Uhr  
1 U-Tag, 6 U-Std., 18,00 €,  
Kleingruppe: 23,00 €  
Kursnummer: 04305021

### Blutzuckerspitzen vermeiden

Gemeinsam bereiten wir ein Menü, das Ihren Blutzucker nicht in die Höhe treibt. Wie schlage ich dem Diabetes ein Schnippchen? Sie lernen auch wie Sie Blutzuckerverläufe beeinflussen und steuern können. Vor allem geht's darum zu verhindern, dass die Werte in die Höhe schießen. Wir probieren neue Rezepte und kochen ein entsprechendes Menü. Durch passende Lebensmittelauswahl steuern wir gesündere Werte an!

#### Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55  
Nicole Wichmann  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Sa, 25.11.23, 14:30 Uhr  
1 U-Tag, 6 U-Std., 18,00 €,  
Kleingruppe: 23,00 €  
Kursnummer: 04305020

### Fettstoffwechsel regulieren

Welche Möglichkeiten habe ich über die Ernährung meine Blutfettwerte zu verbessern, egal ob mit oder ohne Diabetes? Durch passende Lebensmittelauswahl steuern wir gesündere Werte an! Wie kann ich durch eine gute Lebensmittelauswahl und Zubereitung die Blutfette positiv beeinflussen? Das soll beantwortet werden. Am Beispiel eines entsprechenden Menüs lernen Sie bewusster auf Ihren Fettstoffwechsel zu achten.

#### Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55  
Nicole Wichmann  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Sa, 27.01.24, 14:30 Uhr  
1 U-Tag, 6 U-Std., 18,00 €,  
Kleingruppe: 23,00 €  
Kursnummer: 04305022

## Kochen ohne Zucker

Gemeinsam bereiten wir Gerichte ohne Zucker zu und verzichten dabei nicht auf den süßen Geschmack und Genuss. Lernen Sie die Zuckerfallen in vielen Lebensmitteln und süßende Alternativen kennen.

### Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55  
Annemarie Stührmann  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Mo, 11.09.23, 18:00 Uhr  
3 U-Tage, 12 U-Std., 36,00 €,  
Kleingruppe: 46,00 €  
Kursnummer: 04305004

## Kochen für Beruf und Alltag 1

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.

### Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55  
Annemarie Stührmann  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Mo, 06.11.23, 18:00 Uhr  
3 U-Tage, 12 U-Std., 36,00 €,  
Kleingruppe: 46,00 €  
Kursnummer: 04305005

## Das Überraschungsmenü: Koch-/Back-Experiment!

### Gesund kochen ohne Rezepte: Wie aus dem Kühlschrank!

Alle Teilnehmenden bringen genau fünf (!) Lebensmittel mit, davon mind. 1 x eiweißreich: Fleisch, Fisch, Quark/ Schichtkäse/ Frischkäse oder Hülsenfrüchte; mind. 1x pflanzliche Fette als Öl, Nuss oder Saat; mind. 1x Gemüse oder Obst. Was daraus zubereitet wird? Das wird spontan in der Gruppe entschieden! Ohne mitgebrachte Lebensmittel keine Teilnahme möglich! Gewürze, Kräuter, Salz und ihre fünf Lebensmittel bringt die Referentin mit

### Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55  
Nicole Wichmann  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Sa, 23.09.23, 14:30 Uhr  
1 U-Tag, 6 U-Std., 18,00 €, Kleingruppe: 23,00 €  
Kursnummer: 04305024

## Spontan kreativ gesund kochen

### Gesund kochen ohne Rezepte: Wie aus dem Kühlschrank!

Jeder Teilnehmer bringt genau fünf (!) Lebensmittel mit, davon mind. 1 x eiweißreich: Fleisch, Fisch, Quark/ Schichtkäse/ Frischkäse oder Hülsenfrüchte; mind. 1x pflanzliche Fette als Öl, Nuss oder Saat; mind. 1x Gemüse oder Obst. Was daraus zubereitet wird? Das wird spontan in der Gruppe entschieden! Ohne mitgebrachte Lebensmittel keine Teilnahme möglich! Gewürze, Kräuter, Salz und ihre fünf Lebensmittel bringt die Referentin mit.

### Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55  
Nicole Wichmann  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Sa, 23.09.23, 14:30 Uhr  
1 U-Tag, 6 U-Std., 18,00 €,  
Kleingruppe: 23,00 €  
Kursnummer: 04305024

## Schnelle Küche

### Ruckzuck-Gerichte

Mittagessen schnell, und nach Feierabend nicht lange am Herd stehen. Alle Rezepte kommen in kurzer Zeit auf den Tisch. Geplant sind acht Gerichte – entsprechend gibt es kleinere Portionen. Beispiele: Nudelsalat mit Pesto, Hähnchenauf- lauf mit Paprika, Kartoffelsuppe mit Ein- lage, Avocado Salat mit Feta und, und ... Überraschung!

### Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55  
Helmut F. Buchmann  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Do, 07.09.23, 18:00 Uhr  
1 U-Tag, 5 U-Std., 15,00 €,  
Kleingruppe: 20,00 €  
Kursnummer: 04305007

## Die echte Mallorca Küche

Genuss pur mit dem gewissen Etwas Schmackhaft und ausgewogen, dafür ist die Mittelmeerküche bekannt. Viel frisches Gemüse, Fisch und Fleisch sowie gutes Olivenöl zeichnen die mallorquinische Küche aus. In diesem Kurs kochen wir uns in die vielfältige Mallorcas, der Klassiker »Tumbet« darf dabei natürlich nicht fehlen. Zum Dessert rundet ein typischer Mandelkuchen mit Cafe diese kulinarische Reise ab.

### Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55  
Anja Del Longo  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Mi, 13.09.23, 18:30 Uhr  
1 U-Tag, 5 U-Std., 15,00 €,  
Kleingruppe: 20,00 €  
Kursnummer: 04305001

## Bitte beachten Sie auch:

### Wo die Zitronen blühen

Ausführliche Infos siehe Seite 13.

#### Online-Vortrag

Do, 23.11.23, 19:30 Uhr  
Kursnummer: 00100016

### Vom Nutzen der Pilze

Ausführliche Infos siehe Seite 13.

#### Online-Vortrag

Di, 17.10.23, 19:30 Uhr  
Kursnummer: 00100007

### Tee entdecken

Lesung in Stuhr-Brinkum.  
Ausführliche Infos siehe Seite 150.

#### Mo, 29.01.24, 19:00 Uhr

Kursnummer: 03201005

## Cucina Italiana »Casalinga«

In diesem Kurs widmen wir uns der süditalienischen Küche. Wir kochen uns in einem 4-Gänge-Menü durch die Regionen Sizilien, Apulien und Kalabrien. Das bekannte traditionelle Pastagericht aus Neapel »Pasta e Patate« fehlt dabei nicht. Wir entdecken gemeinsam die abwechslungsreiche sowie rustikale Küche Süditaliens. Eine Küche, die vom Einfallsreichtum der italienischen Hausfrauen geprägt ist, den »Casalinga«.

### Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55  
Anja Del Longo  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Do, 05.10.23, 18:30 Uhr  
1 U-Tag, 5 U-Std., 15,00 €,  
Kleingruppe: 20,00 €  
Kursnummer: 04305002

## Borschtsch ist eine Kunst

### Traditionelles aus der ukrainischen Küche

Haben sie schon einmal etwas von Warenyky, Mlynzi, Pampuschky oder Borschtsch (schon eher) gehört? Letzteres ist eine ukrainische Gemüsesuppe – vegetarisch oder nicht vegetarisch. Die beiden ersten sind ukrainische Teigtaschen mit verschiedenen Füllungen und ukrainische Pfannkuchenröllchen, variationsreich gefüllt. Dazu kommen noch frisch zubereitete Knoblauchbrötchen. Das Ganze lässt sich zu einem herrlichen Menü zubereiten, hervorragend der herbstlichen Jahreszeit angepasst. Zwei ukrainische Frauen – mit sehr guten Deutschkenntnissen und Kochkünsten – leiten die Teilnehmer und Teilnehmerinnen durch den Kochabend.

### Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55  
Bohdana Arnold  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Fr, 06.10.23, 18:00 Uhr  
1 U-Tag, 6 U-Std., 18,00 €,  
Kleingruppe: 23,00 €  
Kursnummer: 04305006

## Pasta Basta

### Die Welt der italienischen Nudelgerichte

Nudeln erfreuen sich auch in der modernen Küche ungebrochener Beliebtheit. Wir erstellen u. a. ein Nudelteig Grundrezept, Ravioli in klarer Brühe, Gnocchi Romana, Schmortopf mit Nudeln und Oliven und viel mehr.

### Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55  
Helmut F. Buchmann  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Do, 19.10.23, 18:00 Uhr  
1 U-Tag, 5 U-Std., 15,00 €,  
Kleingruppe: 20,00 €  
Kursnummer: 04305008

## Tapas & Pinchos

### Häppchenweise lecker!

Erinnerungen an die vergangene Urlaubszeit in Italien oder Spanien werden wach. Gazpachogeele, Augberginenröllchen mit Garnelen, Salat aus Murcia, Mini Lammkoteletts a la Bolognese – das erwartet Sie an diesem heutigen Abend.

### Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55  
Helmut F. Buchmann  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Do, 16.11.23, 18:00 Uhr  
1 U-Tag, 5 U-Std., 15,00 €,  
Kleingruppe: 20,00 €  
Kursnummer: 04305009

## Fingerfood de luxe

### Häppchen voll Festlichkeit

Für die Weihnachtsfeiertage oder Silvester bzw. zu Brunchgelegenheiten sind kleine und größere Leckereien gern gesehen. Sie richten diese edel und effektiv an und erzeugen bei den Gästen gerne eine unvergessliche Erinnerung. Dazu zählt zum Beispiel ein »Chinesischer Mini-Crêpe gefüllt mit Entenbrust«. Die raffinierten Rezepte versetzen nicht nur in festliche Stimmung, sondern sind überraschend einfach und preisgünstig vorzubereiten. Feines auf die Hand mit dem gewissen Etwas.

### Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55  
Anja Del Longo  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Fr, 15.12.23, 18:30 Uhr  
1 U-Tag, 5 U-Std., 15,00 €,  
Kleingruppe: 20,00 €  
Kursnummer: 04305003



Foto: Bas Linders, [www.pexels.com](http://www.pexels.com)

# Sprachen

## Englisch Konversation – A2/ B1

### Aktuelle Themen aus England

Neue Teilnehmende mit guten Sprachkenntnissen, die mit ihrem Englisch in freundlicher Runde Spaß haben wollen, sind herzlich willkommen. Lassen Sie sich inspirieren von Günter Schwarz, der nach 38 Jahren in England wieder in Deutschland lebt und abwechslungsreiche Materialien für Sie bereithält. Also mitmachen.!

See you soon....

Kein Unterricht in den Ferien.

### Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55  
Günther Schwarz  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Mo, 18.09.23, 18:30 Uhr  
10 U-Tage, 20 U-Std., 56,00 €, Kleingruppe:  
66,00 €, Kleinstgruppe: 96,80 €  
Kursnummer: 04406008

## Italienisch 5 – A1

### Für Interessierte mit geringen Vorkenntnissen

Sie lieben den Klang dieser wunderschönen Sprache und haben schon erste Grundkenntnisse? Dann sind Sie in diesem Kurs herzlich willkommen.

Lehrwerk: Espresso 1, ab Lektion 9; Hueber.

Kein Unterricht in den Ferien.

### Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55  
Katja Terrasi  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Mi, 13.09.23, 18:00 Uhr  
12 U-Tage, 24 U-Std., 67,20 €, Kleingruppe:  
77,20 €, Kleinstgruppe: 116,20 €  
Kursnummer: 04409007

## Italienisch – B1

### Für Fortgeschrittene

Für alle, die diese temperament- und klangvolle Sprache lieben. Neue Teilnehmende mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Lehrwerk: Wird am ersten Kurstag bekannt gegeben.

Kein Unterricht in den Ferien.

### Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55  
Alin Flindt  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Do, 07.09.23, 17:30 Uhr  
12 U-Tage, 24 U-Std., 79,20 €, Kleingruppe:  
89,20 €, Kleinstgruppe: 121,20 €  
Kursnummer: 04409001



Neapel – Foto: Chen Te, [www.pexels.com](http://www.pexels.com)



## Sverige i advent – Crash- Kurs für leicht Fortgeschrittene

### Wochenendkurs

Hej! Du hast Lust in die schwedische Weihnachtszeit einzutauchen und von deinen eigenen Erlebnissen im Land zu erzählen? Du hast bereits ein bisschen Schwedisch gelernt und willst deine Kenntnisse vertiefen? Dann lass uns zusammen eine Reise durch das Land von Silvia und Lucia, Alfred Nobel und Avicii, Lutfisk und Pepparkakor unternehmen. Ganz nebenbei lernst du viel über Aussprache und Satzaufbau. Wir arbeiten zweisprachig, Vorkenntnisse sind erwünscht. Eigenes Bild- oder Buchmaterial kann mitgebracht werden! Hjärtligt välkommen!

### Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55  
Bettina Dreyer  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Sa, 09.12.23, 11:30 Uhr  
1 U-Tag, 7 U-Std., 27,10 €, Kleingruppe:  
32,10 €, Kleinstgruppe: 38,90 €  
Kursnummer: 04420001

## Svensk Fika – Schwedisch am Samstagnachmittag

### Wochenendkurs

Ein Nachmittag voller »Sverige och svensk fika«! Wir tauschen uns in ganz leichter Konversation (A1/A2) über die süßen Leckereien Schwedens aus, naschen, berichten über Neues aus dem Land, schildern Urlaubserfahrungen und üben nebenbei typisch schwedische Floskeln, längst vergessene Vokabeln und sprachliche Besonderheiten. Alle Teilnehmenden erhalten ein Sprachen-Skript und diverse Rezepte.

5,00 € Materialkosten: Diese sind am Kurs-tag direkt an die Kursleitung zu entrichten. Bitte eigenes Geschirr, Besteck und Getränke mitbringen. Wer mag, kann gerne etwas Schwedisches beisteuern.

### Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55  
Bettina Dreyer  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Sa, 26.08.23, 12:15 Uhr  
1 U-Tag, 6 U-Std., 19,80 €, Kleingruppe:  
24,80 €, Kleinstgruppe: 34,00 €  
Kursnummer: M04420001

## Spanisch – A1

### Ihr Gehirntraining!

Spanisch lernen ohne Leistungsdruck, das Lerntempo wird von den Teilnehmenden bestimmt. Es gilt, verschüttete Kenntnisse aufzufrischen und neue dazu zu gewinnen. Für Interessierte jeden Alters mit Grundkenntnissen auf dem A1-Niveau. Bei inhaltlichen Fragen zum Kurs, wenden Sie sich gerne an die Kursleitung: 04242 9409671.

Kein Unterricht in den Ferien.

### Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55  
Nubia Salame  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Mi, 13.09.23, 09:00 Uhr  
12 U-Tage, 24 U-Std., 67,20 €, Kleingruppe:  
77,20 €, Kleinstgruppe: 116,20 €  
Kursnummer: 04422001

## Spanisch – A2

### Für Interessierte mit Vorkenntnissen

Gemütliches Treffen. Das Tempo wird vom Kurs bestimmt. Machen Sie mit, es lohnt sich! Es sind auch Teilnehmenden willkommen, die das A1-Niveau bereist abgeschlossen haben und nach längerer Pause ihr Spanisch auffrischen wollen. Bei inhaltlichen Fragen zum Kurs, wenden Sie sich gerne an die Kursleitung: 04242 9409671. Kein Unterricht in den Ferien.

### Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55  
Nubia Salame  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Mi, 13.09.23, 10:45 Uhr  
12 U-Tage, 24 U-Std., 67,20 €, Kleingruppe:  
77,20 €, Kleinstgruppe: 116,20 €  
Kursnummer: 04422002



Stockholm – Foto: David Skyrius, [www.pexels.com](http://www.pexels.com)

# Computer & Co.

## Computerkurs für Einsteigerinnen und Einsteiger

### Computer-Basiswissen

In Zeiten, in denen immer mehr alltägliche Abläufe digital von statten gehen, sind Computer aus keinem Bereich mehr wegzudenken. Während die jüngere Generation heutzutage mit der neusten Technik »groß« wird, werden andere wiederum vor größere Hürden gestellt. Doch diese Hürden sind kein Problem mit unserem Computerkurs für Einsteigerinnen und Einsteiger. Dabei lernen Sie auf praxisnahe Art und Weise, wie Computer aufgebaut sind, wie man sie benutzt und was es zu beachten gibt.

Eigenes Notebook kann gerne mitgebracht werden.

### Bruchhausen-Vilsen

PC-Raum 3-Feld-Sporthalle, Auf der Loge 5  
Christian Busch

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mo, 04.09.23, 18:00 Uhr

6 U-Tage, 24 U-Std., 86,40 €, Kleingruppe:

96,40 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 106,40 €

Kursnummer: 04501001

### Bruchhausen-Vilsen

PC-Raum 3-Feld-Sporthalle, Auf der Loge 5  
Christian Busch

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mo, 30.10.23, 18:00 Uhr

6 U-Tage, 24 U-Std., 86,40 €, Kleingruppe:

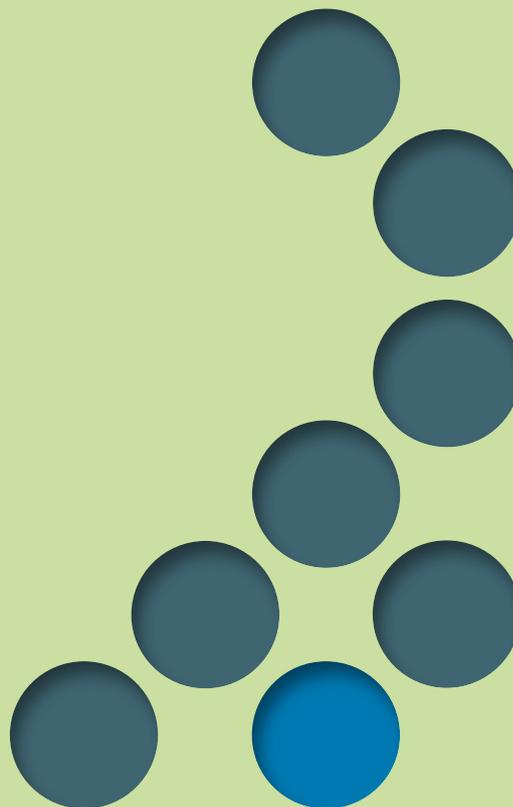
96,40 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 106,40 €

Kursnummer: 04501002



Foto: pixabay.com

Sulinger  
Land



Gesellschaft 263

Kultur 265

Gesundheit 267

Sprachen 270

Computer & Co. 271



## Ehrenamtliche Arbeitsstellenleitung

### Kirchdorf/Varrel

Gerhard Kropf  
Im Lohfelde 3  
27259 Varrel  
Tel. 04274 675  
Gerhard.Kropf@gmx.de

### Schwaförden

Sabine Rasper  
Atelierhof Scholen 53  
27251 Scholen  
Tel. 04245 9623023  
sabine.rasper@scholen53.de

### Sulingen

Anette Sander  
Nienburger Straße 91  
27232 Sulingen  
Tel. 04271 1745  
anette.sander@ewetel.net

## Kirchdorf – Samtgemeinde-Infos

Rathausstraße 12, 27245 Kirchdorf  
Tel. 04273 88-0, Fax 04273 88-77  
www.kirchdorf.de  
info@kirchdorf.de

### Sprechzeiten Rathaus

Mo. – Fr. 8 – 12 Uhr  
Do. 14 – 18 Uhr

## Schwaförden – Samtgemeinde-Infos

Poststraße 157, 27252 Schwaförden  
Tel. 04277 9303-0, Fax 04277 9303-50  
www.schwaförden.de  
info@schwaförden.de

### Sprechzeiten Rathaus

Mo. – Fr. 8 – 12 Uhr  
Do. 15 – 17 Uhr  
und nach tel. Vereinbarung

## Siedenburg – Samtgemeinde-Infos

Allee 4, 27254 Siedenburg  
Tel. 04272 79-0  
www.siedenburg-online.de  
kontakt@siedenburg-online.de

### Sprechzeiten Rathaus

Mo. – Fr. 8:30 – 12 Uhr  
Di. 14 – 17 Uhr, Do. 14 – 18 Uhr

## Sulingen – Infos der Stadtverwaltung

Galtener Straße 12, 27232 Sulingen  
Tel. 04271 88-0, Fax 04271 88-33  
www.sulingen.de  
stadt@sulingen.de

### Sprechzeiten Rathaus

Mo., Mi. und Fr. 8 – 12:30 Uhr  
Di. 8 – 17 Uhr, Do. 8 – 18 Uhr  
und nach Vereinbarung



## Anmeldung

Tel. 04242 976-4444  
Fax 04242 976-4942  
vhs@vhs-diepholz.de  
www.vhs-diepholz.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
- Atelierhof, Scholen 53  
27251 Scholen
- Gemeindehaus der  
Evangelischen Kirche Scholen  
Dorfstraße, 27251 Scholen
- Grundschule Scholen / B61  
27251 Scholen
- Fachwerkhaus  
Sportlerheim, 27246 Borstel
- Grundschule Sulingen  
Schmelingstraße 32  
27232 Sulingen



# Gesellschaft

## Woher kommen die Rohstoffe für unseren Wohlstand – und für die Energiewende?

Gerade in jüngster Zeit wurde immer deutlicher, wie sehr unsere Wirtschaft und unser Wohlstand von gesicherter und ausreichender Versorgung mit Rohstoffen abhängen. Doch wo kommen sie her, und unter welchen Bedingungen werden sie abgebaut? Auch die Energiewende geht nur mit gesicherter Rohstoffversorgung. Ist es vertretbar, den Meeresboden auszubenten? Lässt sich unser immenser Rohstoffbedarf mit nachhaltigen ökologischen Notwendigkeiten und sozialen Ansprüchen verbinden? Was muss getan werden, und wer kann es tun? Diesen Fragen geht der Dozent mit Erlebnissen aus seinem Berufsleben und Fakten aus Wirtschaft und Industrie nach.

### Kirchdorf

Dorfgemeinschaftshaus  
Christian Masurenko  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Mo, 15.11.23, 19:00 Uhr  
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei  
Vortrag  
Kursnummer: 11104002

## Geschichtswerkstatt Lindern

Die Chronik ist erstellt. Es finden weiterhin Treffen zu unterschiedlichen Themen statt. Eine Anmeldung über die VHS-Zentrale ist erforderlich! Die Termine werden mit der Gruppe abgesprochen.

### Lindern/Sulingen

Feuerwehrgerätehaus  
Rita Mohrmann  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Fr, 01.09.23, 15:30 Uhr  
entgeltfrei  
Arbeitskreis  
Kursnummer: 22101001

## Geschichtswerkstatt

### Dorfgeschichte Varrel

Unser Heimatort »Varrel« früher und heute. Wir schauen uns Veränderungen im Handwerk, in der Landwirtschaft und bei den Gaststätten an. Eine Anmeldung über die VHS-Zentrale ist erforderlich! Die Gruppe trifft sich monatlich mittwochs.

### Varrel bei Sulingen

Küsterhaus  
Dorothee Sudenn  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Do, 07.09.23, 14:30 Uhr  
entgeltfrei  
Arbeitskreis  
Kursnummer: 11101004

## Geschichtswerkstatt

### Dorfgeschichte Bahrenborstel-Holzhausen

Siedlungen und Siedlungshäuser von 1870 bis in die 1950er Jahre werden das zentrale Thema sein. Kennzeichnend für sie waren ihre schlichte Bauweise, oft mit einem kleinen Stall und Gemüsegarten für die Selbstversorgung. Einen starken Zuspruch erlebten die Siedlungshäuser nach dem 2. Weltkrieg, als Flüchtlinge und Heimatvertriebene in unsere Dörfer kamen. Ihre Bewohner gehörten verschiedenen Berufsgruppen an und waren z. B. Handwerker oder Landarbeiter. Das Leben im Dorf und die Landwirtschaft wird ein weiteres Thema sein. Eine Anmeldung über die VHS-Zentrale ist erforderlich! Genaue Termine werden mit der Gruppe abgesprochen.

### Bahrenborstel

Remise, Dorfplatz  
Irmgard Krebs  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Mi, 27.09.23, 14:30 Uhr  
entgeltfrei  
Arbeitskreis  
Kursnummer: 11101003

## Vorbereitungskurs zur Erlangung eines Einsteiger-Amateurfunkrufzeichens

Vorbereitung auf die E-Lizenz-Prüfung bei der Bundesnetzagentur – in Kooperation mit DARC Ortsverband Sulingen I40

Die zur Prüfung notwendigen Technik-Kenntnisse werden in diesem Präsenzkurs vermittelt. Die beiden anderen Teile (gesetzliche Vorschriften, Betriebstechnik) werden parallel in Zusammenarbeit mit dem DARC (Deutscher Amateur Radio Club) Gruppe Sulingen (I40) online durchgeführt.

Die Veranstaltung findet in der Carl-Prüter-Schule im Technikraum 129 statt.

### Sulingen

Carl-Prüter-Schule

Andreas Richter

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Sa, 04.11.23, 09:30 Uhr

12 U-Tage, 24 U-Std., 35,00 €

Kursnummer: 22100001

## Hinter die Kulissen geblickt

... heute bei der Diesel Technic SE in Kirchdorf

Diesel Technic SE ist einer der größten Anbieter für Fahrzeugteile und Zubehör im Automotive-Bereich und wurde 1972 in Deutschland gegründet. Die Kernkompetenz von Diesel Technic ist, Markenersatzteile in garantierter Qualität für die unterschiedlichen Anforderungen zu entwickeln und die Ersatzteilversorgung von Werkstätten in über 150 Ländern sicherzustellen.

Die Betriebsführung wird ca. 2 Stunden dauern. Eine Anmeldung bis 7 Tage vorher ist unbedingt erforderlich.

### Kirchdorf

Diesel Technic SE

Volker Brinkmann

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 15.11.23, 15:00 Uhr

1 U-Tag, entgeltfrei

Vortrag

Kursnummer: 11104001

## 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!

### Sulingen

VHS im Sunpark, Nienburger Str. 25

Dr. Wolfgang Raabe

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Do, 17.08.23, 19:30 Uhr

7 U-Tage, 20 U-Std., 58,00 €

Kursnummer: 22106002



Deutscher Amateur-Radio-Club e.V.  
Bundesverband für Amateurfunk in Deutschland

# Kultur

## Das Komponistenporträt: Peter Tschaikowsky und Mykola Witalijowytsch Lyssenko

Kooperation mit dem »Verein Kultur im Küsterhaus Varrel e.V.

Dr. Ulrike Küster beleuchtet dieses Mal das Leben von zwei Komponisten und das Küsterhausensemble spielt Werke aus ihrem Schaffen. Außerdem gibt es auch wieder bildhafte Darstellungen heimischer Künstlerinnen und Künstler sowie eine umfangreiche Dokumentation.

Varrel bei Sulingen

Küsterhaus

Dr. Ulrike Küster

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

So, 08.10.23, 15:00 Uhr

1 U-Tag, 3 U-Std., 10,00 €

Kursnummer: 11200002



Fotos: wikimedia.org



## Experimentelles Arbeiten in Aquarell und Acryl

Wiederholung der Grundtechniken der Aquarellmalerei und Möglichkeiten eine Verbindung zwischen verschiedenen Maltechniken herzustellen. Zum Beispiel: Aquarell auf Leinwand, Arbeiten mit Pinsel, Spachtel, Schwamm und verschiedenen Mehlen (Marmormehl usw.!) Ziel ist es, Motive von der Skizze zum fertigen Bild zu erarbeiten und dabei verschiedene Techniken einzusetzen. Es wählt sich jeder seine bevorzugte Technik. Bildvorlagen können gern mitgebracht werden, sind aber auch in großer Zahl vorhanden. Bitte mitbringen: eigener Aquarellkasten und Aquarellpapier, Acrylfarben usw. Leinwände können vor Ort erworben werden. Es entstehen Materialkosten.

Varrel bei Sulingen

Oberschule, Wehrblecker Str. 2

Karin Altrogge

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Do, 07.09.23, 18:15 Uhr

7 U-Tage, 21 U-Std., 75,00 €

Kursnummer: 11207004

## 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 das Brennen der Stücke im holzbefeuerten Brennofen an. Dem einzigen Ofen seiner Art im Landkreis Diepholz. Ein unvergessliches und spannendes Erlebnis, wenn die Holzscheite während 20 Stunden in den Ofen geworfen werden! Dabei bekommen Ihre Arbeiten durch Feuer und Asche einen unverwechselbaren Ausdruck.

Alternativ können die entstandenen Arbeiten mit farbigen Engoben bemalt und im Elektroofen gebrannt werden. Es wird in einer Kleingruppe gearbeitet. Es entstehen Material- und Brennkosten. Bitte Arbeitskleidung und Mittagsimbiss mitbringen.

Ton wird vor Ort erworben.

### Scholen

Atelierhof Scholen 53  
Sabine Kratzer

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Sa, 14.10.23, 10:00 Uhr

2 U-Tage, 16 U-Std., 170,00 €

Keine Ermäßigung möglich

Wochenendseminar

Kursnummer: 16208001

## EULE – Königin der Nacht

Gestalte eine Eule oder einen Uhu (abstrakt oder realistisch) aus Beton als außergewöhnliche Dekoration im Garten. Wir erstellen die Grundform (ca. 50 – 60 cm groß) mit einer speziellen Betonmasse mit Fasern. Danach bearbeiten und modellieren wir diese. Die Skulpturen sind wetterfest. Nach dem Aushärten kann die Form nach eigenem Wunsch bemalt und beklebt werden. Am Ende des Kurses werden die fertigen Figuren mit nach Hause genommen.

Bitte mitbringen: ein Paar Arbeitshandschuhe, ein Paar Einmal Gummihandschuhe, einen kleinen Kunststoffeimer/Schale. Es entstehen Materialkosten in Höhe von ca. 45,00 €. Bitte zahlen Sie diesen Betrag während des ersten Treffens direkt an die Dozentin.

### Ehrenburg

Schule

Judite Weitekamp

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Sa, 20.01.24, 11:00 – 14:45 Uhr

So, 21.01.24, 11:00 – 14:45 Uhr

2 U-Tage, 10 U-Std., 38,00 €,

Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 55,00 €

Kursnummer: 22210002

## Schlank und Lang

### Ein Hingucker für Innen und Außen

Aus dem faszinierenden Material Beton fertigen wir eine abstrakte Skulptur (ca. 1,20 m lang). Wir schnitzen das Grundgerüst nach Wunsch mit oder ohne anliegenden Armen und modellieren die Form aus

einem Faserbetonstück. Der Kreativität sind hier keine Grenzen gesetzt: ob männlich oder weiblich, mit Haaren oder Glatze. Die Skulptur ist wetterfest und ein Hingucker für drinnen und draußen. Eine gute Standfestigkeit in der Erde bietet eine 14 x 140 cm große Eisenstange (im Materialpreis enthalten). Figur kann nach dem Kurs sofort mit nach Hause genommen werden. Bitte mitbringen: Einmal Gummihandschuhe, 5 Liter Kunststoffeimer/Schale. Es entstehen Materialkosten in Höhe von ca. 45,00 € (Grundgerüst, Modelliermasse, Werkzeug, Eisenstange, Grundierung). Bitte zahlen Sie diesen Betrag während des ersten Treffens direkt an die Dozentin.

### Ehrenburg

Schule

Judite Weitekamp

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Sa, 29.0.23, 11:00 – 15:00 Uhr

So, 30.09.23, 11:00 – 15:00 Uhr

2 U-Tage, 10 U-Std., 38,00 €, Kleinstgruppe

(5 – 6 TN): 55,00 €

Kursnummer: 22210002

## Nähen kann so einfach sein!

### Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Ob Kissen, Deko-Schals, Decken oder Bluse, Rock, Jacke & Co. – hier können Sie verwirklichen, was Sie schon immer mal nähen wollten und bekommen dafür die nötige individuelle Anleitung. Ob Sie mit dem Nähen erst anfangen möchten oder schon Kenntnisse haben, gemeinsam macht das Nähen noch mehr Spaß! Gearbeitet wird in einer Kleingruppe.

Damit Sie gleich beim ersten Termin starten können, bringen Sie bitte Ihre Nähmaschine, Arbeitsmaterial wie Schere, Handmaß, Näh- und Stecknadeln, Schneiderkreide, Schreibmaterial sowie einen Schnitt und benötigten Stoff und Zubehör

mit. Gerne steht Ihnen die Dozentin für Fragen z. B. bezüglich Schnitt, Stoff usw. schon im Vorfeld unter Tel. 04377 963022 zur Verfügung, falls Sie Tipps zum Einkaufen benötigen.

### Scholen (bei Sulingen)

Grundschule

Waltraud Beneke

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mo, 06.11.23, 19:30 Uhr

4 U-Tage, 12 U-Std., 46,00 €,

Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 58,00 €

Kursnummer: 16209001



Foto: Anastasia Lashkevich, [www.pexels.com](http://www.pexels.com)

# 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.

## 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. Diese stärken das Immunsystem und wirken harmonisierend auf das vegetative Nervensystem. Das körperliche und seelische Wohlbefinden wird positiv beeinflusst.

### Sulingen

Point of Physio, Nienburger Str. 178  
Helga von Glahn  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Mi, 13.09.23, 18:45 Uhr  
10 U-Tage, 20 U-Std., 97,50 €, Kleingruppe:  
115,00 €  
Kursnummer: 22301010

## Hatha-Yoga mit dem Stuhl

Yoga ist ein Übungsweg, der über den Körper, bewusste Atmung und Meditation den ganzheitlichen Menschen erreichen möchte. Die Yoga-Haltungen führen zur besseren Gesundheit, Stabilität und Beweglichkeit. Verspannungen im körperlich/seelischen Bereich können so nach und nach abgebaut werden, dadurch erleben Sie im Alltag mehr Kraft, Freude und Lebensenergie.  
Mindestens 2 Std. vor Unterrichtsbeginn nichts essen.

### Kirchdorf

Dorfgemeinschaftshaus  
Marion Beneker  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Mo, 04.09.23, 16:15 Uhr  
12 U-Tage, 16 U-Std., 49,60 €, Kleingruppe:  
59,60 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 73,60 €  
Kursnummer: 11301004

## Hatha-Yoga

Die Wirkung von Yoga auf Körper und Geist ist inzwischen gut bekannt und weit verbreitet. In diesem Kurs beginnen Sie Ihre Beweglichkeit durch verschiedene Yogastellungen (Asanas) in Verbindung mit Atemübungen (Pranayamas) zu harmonisieren. Zum Abschluss gibt es eine tiefe Entspannung, die Ihnen den stressigen Alltag leichter fallen lässt. In diesem Kurs sind Anfänger und Anfängerinnen sowie auch Wiedereinsteigende willkommen

### Varrel bei Sulingen

Oberschule, Wehrblecker Str. 2  
Eileen Scurfield  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Mi, 01.11.23, 18:00 Uhr  
8 U-Tage, 16 U-Std., 58,00 €  
Kursnummer: 11301003

## Online

### Selbstlernkurs: Innere Stärke dank Resilienz

Ausführliche Infos siehe Seite 22.

#### Steve Windisch

Fr, 01.09.23  
Kursnummer: 00301001

### Geh glückwärts – natürlich achtsam stressfrei

Ausführliche Infos siehe Seite 22.

#### Steve Windisch

Fr, 01.09.23  
Kursnummer: 00301002

### Pilates

Ausführliche Infos siehe Seite 22.

#### Marianne Gärtner-Frank

Mo, 04.09.23, 18:00 Uhr  
Kursnummer: 00302001

## Hatha-Yoga

### Den Geist entspannen - den Körper stärken

Das Praktizieren von Yoga kann zur geistigen Ruhe verhelfen. Die Energie, der Elan und die Vitalität werden gesteigert. Im Mittelpunkt steht die Gesundheit der Wirbelsäule. Der Rücken wird kräftiger und flexibler, und die Durchblutung wird gefördert. Yoga-Übungen steigern die Beweglichkeit von Gelenken und Muskeln, Sehnen und Bändern. Sie massieren die Organe und optimieren ihre Funktion. Atem-, Entspannungstechniken und Meditation runden den Kurs ab und sorgen für Ruhe und tiefe Entspannung. Yoga harmonisiert Körper, Geist und Seele, es geht um das ganzheitliche Erleben.

#### Sulingen

Point of Physio, Nienburger Str. 178  
Cornelia Howind  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Do, 24.08.23, 16:00 Uhr  
7 U-Tage, 14 U-Std., 68,25 €,  
Kleingruppe: 81,50 €  
Kursnummer: M22301003

## Mit Yoga in den Tag starten!

### Gelassenheit, Ruhe und Frieden kehren ein.

Das Praktizieren von Yoga kann zur geistigen Ruhe verhelfen. Die Energie, der Elan und die Vitalität werden gesteigert. Im Mittelpunkt steht die Gesundheit der Wirbelsäule. Der Rücken wird kräftiger und flexibler, und die Durchblutung wird gefördert. Yoga-Übungen steigern die Beweglichkeit von Gelenken und Muskeln, Sehnen und Bändern. Sie massieren die Organe und optimieren ihre Funktion. Atem-, Entspannungstechniken und Meditation runden den Kurs ab und sorgen für Ruhe und tiefe Entspannung. Yoga harmonisiert Körper, Geist und Seele, es geht um das ganzheitliche Erleben.

#### Sulingen

Point of Physio, Nienburger Str. 178  
Cornelia Howind  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Fr, 25.08.23, 9:00 Uhr  
7 U-Tage, 14 U-Std., 68,25 €,  
Kleingruppe: 81,50 €  
Kursnummer: M22301005

## Hatha-Yoga

### den Geist entspannen – den Körper stärken

Yoga-Übungen für ein Mehr an Mobilität, Kraft, Energie, Wahrnehmung und Konzentration. Atem-, Entspannungstechniken und Meditation sind Teil des Kurses und sorgen für Ruhe und tiefe Entspannung. Yoga harmonisiert Körper, Geist und Seele, es geht um das ganzheitliche Erleben.

#### Sulingen

Point of Physio, Nienburger Str. 178  
Cornelia Howind  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Do, 02.11.23, 16:00 Uhr  
8 U-Tage, 16 U-Std., 78,00 €,  
Kleingruppe: 93,00 €  
Kursnummer: 22301002

## Hatha Yoga – Mit Yoga in den Tag starten!

### Für ein Mehr an Gelassenheit, Ruhe und Frieden

Yoga-Übungen für ein Mehr an Mobilität, Kraft, Energie, Wahrnehmung und Konzentration. Atem-, Entspannungstechniken und Meditation sind Teil des Kurses und sorgen für Ruhe und tiefe Entspannung. Yoga harmonisiert Körper, Geist und Seele, es geht um das ganzheitliche Erleben.

#### Sulingen

Point of Physio, Nienburger Str. 178  
Cornelia Howind  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Fr, 03.11.23, 09:00 Uhr  
8 U-Tage, 16 U-Std., 78,00 €,  
Kleingruppe: 93,15 €  
Kursnummer: 22301001

## Fit Mix

Ein wechselndes Fitnessprogramm aus Cardio- und Muskeltraining in Intervallen wird ergänzt durch ein Workout für Bauch, Beine und Po sowie Kurzhantel- und Dehnübungen.  
Findet auch in den Ferien statt.

#### Sulingen

Grundschule Gymnastikraum, Schmeltingstr.  
Gaby Maschmann  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Di, 05.09.23, 18:30 Uhr  
10 U-Tage, 10 U-Std., 35,00 €,  
Kleingruppe: 40,00 €  
Kursnummer: 22302002

## Wassergymnastik für Frauen

#### Borstel

Hallenbad  
Sabine Waldera  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Do, 19.10.23, 14:15 Uhr  
14 U-Tage, 14 U-Std., 91,00 €, Kleingruppe:  
101,00 €, inkl. Eintrittsgeld  
Frauen  
Kursnummer: 19302002

## Wassergymnastik

#### Borstel

Hallenbad  
Sabine Waldera  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Do, 19.10.23, 15:00 Uhr  
14 U-Tage, 14 U-Std., 91,00 €,  
Kleingruppe: 101,00 €, inkl. Eintrittsgeld  
Kursnummer: 19302003



# 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, Geschirr-, Hand- und Wischtücher sowie Dosen oder ähnliche Behältnisse für eventuelle Reste mit.

### Herbstlich – Klassisch – Orange!

Fruchtiges Kochen mit Freude und Genuss. Klaus Melloh zeigt, wie es in vegan geht!

**Ehrenburg**

Schule, Schulküche

Klaus Melloh

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Sa, 16.09.23, 10:30 Uhr

1 U-Tag, 5 U-Std., 20,00 €

Kursnummer: 16305003

### Kochen für Freunde

Es wird ein vollständiges veganes 4-Gänge-Menü gekocht. Zum anschließenden Essen können die Teilnehmenden jeweils eine weitere Person einladen.

**Ehrenburg**

Schule, Schulküche

Klaus Melloh

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Sa, 14.10.23, 10:00 Uhr

1 U-Tag, 7 U-Std., 26,00 €

Kursnummer: 16305004

### Martinsessen ohne Gans

Rund um das Martinsfest hat die Gans Hochkonjunktur. Schön, wenn wir die Tiere weiterhin draußen beobachten können und trotzdem lecker speisen – und das sogar vegan!

**Ehrenburg**

Schule, Schulküche

Klaus Melloh

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn Sa,

18.11.23, 10:30 Uhr

1 U-Tag, 5 U-Std., 20,00 €

Kursnummer: 16305002

### Weihnachtsessen – Festlich – Fröhlich – Vegan

Ein festliches feines Essen ist mit das schönste Weihnachtsgeschenk. Damit Sie gut vorbereitet sind, zeigt der Dozent in munterer Runde besondere Kniffe, ausgefallene Rezepte und auch der Genuss kommt dabei nicht zu kurz.

**Ehrenburg**

Schule, Schulküche

Klaus Melloh

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Sa, 09.12.23, 10:30 Uhr

1 U-Tag, 5 U-Std., 20,00 €

Kursnummer: 16305001

### Bitte beachten Sie auch:

#### Wo die Zitronen blühen

Ausführliche Infos siehe Seite 16.

**Online-Vortrag**

Do, 23.11.23, 19:30 Uhr

Kursnummer: 00100016

#### Vom Nutzen der Pilze

Ausführliche Infos siehe Seite 13.

**Online-Vortrag**

Di, 17.10.23, 19:30 Uhr

Kursnummer: 00100007

#### Tee entdecken

Lesung in Stuhr-Brinkum.

Ausführliche Infos siehe Seite 150..

**Mo, 29.01.24, 19:00 Uhr**

Kursnummer: 03201005

# Sprachen

## Chinesisch von Anfang an 1 - A1

Dieser Kurs führt in die schöne chinesische Sprache ein und macht nebenbei mit der chinesischen Kultur bekannt. Ideal für alle Interessierten ohne Vorkenntnisse, beruflich und privat Reisende. Lernen Sie Alltagssituationen spielend zu meistern. Kein Unterricht in den Ferien.

### Sulingen

Shifen Liu

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 23.08.23, 18:00 Uhr

14 U-Tage, 28 U-Std., 78,40 €, Kleingruppe:

88,40 €, Kleinstgruppe: 135,50 €

Kursnummer: 22402001

## (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 zur Zeit. nicht mit einem Lehrwerk, sondern nutzen aktuelles Material, z. B. die Zeitschrift ECOUTE. Trotz unterschiedlichem Kenntnisstand gibt es Erfolgserlebnisse für Jede und Jeden in der Gruppe.

Eventuell Unterricht in den Ferien.

### Sulingen

VHS im Sunpark, Nienburger Str. 25

Ulrike Wiese

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 06.09.23, 18:00 Uhr

12 U-Tage, 24 U-Std., 67,20 €, Kleingruppe:

77,20 €, Kleinstgruppe: 116,20 €

Kursnummer: 22408003

## Spanisch von Anfang an 1 – A1

### Für Interessierte ohne Vorkenntnisse

Spanisch lebendig lernen und die Vielfalt der Sprache und ihre Kulturen entdecken! Dieser Kurs richtet sich an Interessierte, die keine Spanischkenntnisse haben und jene, die noch einmal von vorne beginnen möchten.

Lehrwerk: Impresiones A1, ab Lektion 1; Hueber.

Kein Unterricht in den Ferien.

### Sulingen

VHS im Sunpark, Nienburger Str. 25

Fernando Paez Rada

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Do, 07.09.23, 19:00 Uhr

10 U-Tage, 20 U-Std., 56,00 €, Kleingruppe:

66,00 €, Kleinstgruppe: 96,80 €

Kursnummer: 22422603

## Spanisch von Anfang an 3 – A1

### Für Interessierte mit elementaren- Grundkenntnissen

Spanisch lebendig lernen und die Vielfalt der Sprache und ihre Kulturen entdecken! Herzlich willkommen sind neue Teilnehmende mit entsprechenden Vorkenntnissen, die vor einiger Zeit mit dem Spanischlernen begonnen und eine Pause gemacht haben.

Lehrwerk: Impresiones A1, ab Lektion 8; Hueber.

Kein Unterricht in den Ferien.

### Sulingen

VHS im Sunpark, Nienburger Str. 25

Fernando Paez Rada

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 05.09.23, 19:00 Uhr

10 U-Tage, 20 U-Std., 56,00 €, Kleingruppe:

66,00 €, Kleinstgruppe: 96,80 €

Kursnummer: 22422601



# Computer & Co.

## Computer für Einsteiger

Sie besitzen ein Notebook (Laptop) haben aber Schwierigkeiten im Umgang oder es gibt technische Probleme. Dann kommen Sie mit Ihrem Gerät zu uns und wir werden eine Lösung finden.

Das eigene Notebook mitbringen.

### Sulingen

VHS im Sunpark, Nienburger Str. 25

Harald Knübel

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 13.09.23, 17:30 Uhr

2 U-Tage, 4 U-Std., 14,40 €, Kleingruppe:

19,40 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 24,40 €;

Kursnummer: 22501006

### Sulingen

VHS im Sunpark, Nienburger Str. 25

Harald Knübel

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Do, 11.01.24, 17:30 Uhr

2 U-Tage, 4 U-Std., 14,40 €, Kleingruppe:

19,40 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 24,40 €

Kursnummer: 22501007

## Smartphone-Einführungskurs für Senioren

Sie besitzen ein Smartphone oder ein Tablet mit Android als Betriebssystem? Doch was kann der smarte Computer alles? In diesem Kurs werden Sie neben der reinen Bedienung und dem allgemeinen Umgang mit Ihrem Gerät, weitere Einsatzmöglichkeiten kennen lernen. Er kann Ihnen als Basis dienen, um mit dem technologischen Wandel Schritt halten zu können. Viele Übungsphasen in angenehmer Atmosphäre werden Ihnen helfen, sich mit Ihrem Smartphone vertraut und sicher zu fühlen. Bitte bringen Sie Ihr eigenes Smartphone, Ladekabel und ggf. Betriebsanleitung mit. Es können auch Smartphone mit Apple OS mitgebracht werden.

### Sulingen

VHS im Sunpark, Nienburger Str. 25

Harald Knübel

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Fr, 08.09.23, 14:00 Uhr

1 U-Tag, 4 U-Std., 14,40 €, Kleingruppe:

19,40 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 24,40 €;

bei 3 – 4 TN: 33,40 €

Kursnummer: 22501001

### Sulingen

VHS im Sunpark, Nienburger Str. 25

Harald Knübel

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Fr, 22.09.23, 14:00 Uhr

1 U-Tag, 4 U-Std., 14,40 €, Kleingruppe:

19,40 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 24,40 €;

bei 3 – 4 TN: 33,40 €

Kursnummer: 22501002

Inhalte:

- Einsatzmöglichkeiten
  - Unterschiede und Gleiches zwischen den Geräten kennen lernen
  - Grundlegende Bedienung u. Funktionen
  - Einstellungen u. Verbindungen
  - gewohnte Telefonfunktion schnell erreichen
  - Programme u. Apps nutzen
  - im Internet mit dem Smartphone/Tablet
  - E-Mails schreiben und verwalten
  - Datensicherheit – sicher online sein
- Bitte das eigene Smartphone mitbringen.

### Sulingen

VHS im Sunpark, Nienburger Str. 25

Harald Knübel

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Fr, 20.10.23, 14:00 Uhr

1 U-Tag, 4 U-Std., 14,40 €, Kleingruppe:

19,40 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 24,40 €;

bei 3 – 4 TN: 33,40 €

Kursnummer: 22501003

### Sulingen

VHS im Sunpark, Nienburger Str. 25

Harald Knübel

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Fr, 15.12.23, 14:00 Uhr

1 U-Tag, 4 U-Std., 14,40 €, Kleingruppe:

19,40 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 24,40 €;

bei 3 – 4 TN: 33,40 €

Kursnummer: 22501004

## Hilfe und Beratung für Smartphone, Tablet und Notebook

Sie wollen sich ein Smartphone, Tablet oder Notebook kaufen und möchten sich aber vor dem Kauf beraten lassen. Sie haben sich schon ein Smartphone, Tablet oder Notebook gekauft und brauchen Hilfe bei der Einrichtung oder Benutzung. Sie besitzen schon länger ein Smartphone, Tablet oder Notebook und Sie haben Probleme mit diesen Geräten.  
Dann kommen Sie zu uns, wir helfen Ihnen weiter.

### Sulingen

VHS im Sunpark, Nienburger Str. 25  
Harald Knübel  
Anmeldung bis 12.09.2023  
Fr, 15.09.23, 14:00 Uhr  
1 U-Tag, 4 U-Std., 14,40 €, Kleingruppe:  
19,40 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 24,40 €;  
Kursnummer: 22501020

### Sulingen

VHS im Sunpark, Nienburger Str. 25  
Harald Knübel  
Anmeldung bis 14.09.2023  
Di, 19.09.23, 14:00 Uhr  
1 U-Tag, 4 U-Std., 14,40 €, Kleingruppe:  
19,40 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 24,40 €;  
Kursnummer: 22501021

### Sulingen

VHS im Sunpark, Nienburger Str. 25  
Harald Knübel  
Anmeldung bis 10.10.2023  
Fr, 13.10.23, 14:00 Uhr  
1 U-Tag, 4 U-Std., 14,40 €, Kleingruppe:  
19,40 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 24,40 €;  
Kursnummer: 22501022

### Sulingen

VHS im Sunpark, Nienburger Str. 25  
Harald Knübel  
Anmeldung bis 24.10.2023  
Fr, 27.10.23, 14:00 Uhr  
1 U-Tag, 4 U-Std., 14,40 €, Kleingruppe:  
19,40 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 24,40 €;  
Kursnummer: 22501023

### Sulingen

VHS im Sunpark, Nienburger Str. 25  
Harald Knübel  
Anmeldung bis 05.12.2023  
Fr, 08.12.23, 14:00 Uhr  
1 U-Tag, 4 U-Std., 14,40 €, Kleingruppe:  
19,40 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 24,40 €;  
Kursnummer: 22501024

### Sulingen

VHS im Sunpark, Nienburger Str. 25  
Harald Knübel  
Anmeldung bis 19.12.2023  
Fr, 22.12.23, 14:00 Uhr  
1 U-Tag, 4 U-Std., 14,40 €, Kleingruppe:  
19,40 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 24,40 €;  
Kursnummer: 22501025

## Kurse mit Harald Knübel in Bassum

Ausführliche Infos finden Sie auf Seite 225 ff.

### PC-Einführung mit Muße

Mo, 04.09.23, 18:30 Uhr  
Kursnummer: 22501005

### Microsoft Word für Einsteiger/-innen

Di, 05.09.23, 18:30 Uhr  
Kursnummer: 22501016

### Microsoft Excel für Einsteiger/-innen

Di, 10.10.23, 18:30 Uhr  
Kursnummer: 22502010

### Einführung Outlook

Di, 21.11.23, 18:30 Uhr  
Kursnummer: 22501015

### Windows Betriebssystem- für Einsteiger/-innen

Mo, 09.10.23, 18:30 Uhr  
Kursnummer: 22501010

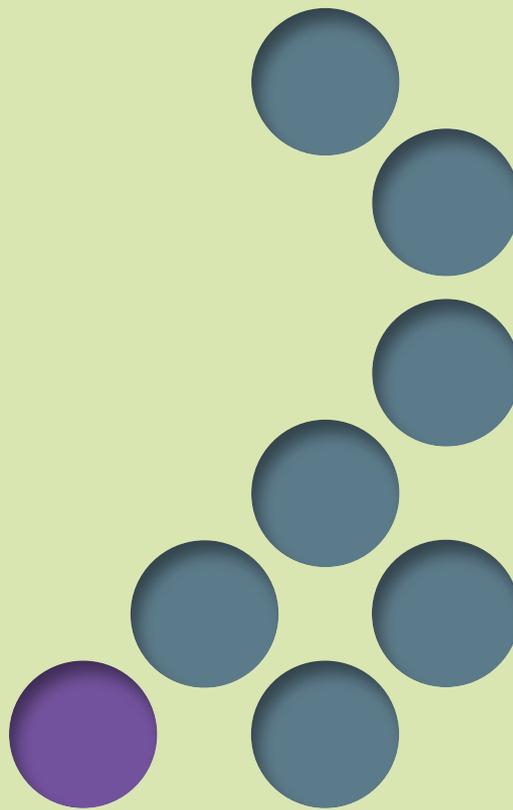
### Windows Betriebssystem- für Fortgeschrittene

Mo, 30.10.23, 18:30 Uhr  
Kursnummer: 22501012

### IT-Sicherheit

Mo, 20.11.23, 18:30 Uhr  
Kursnummer: 22501013

Diepholzer  
Land



Gesellschaft 276

Kultur 278

Gesundheit 282

Sprachen 290

Computer & Co. 293



## Ehrenamtliche Arbeitsstellenleitung

### Diepholz

Doris Hermenau  
Bahnhofstraße 11  
49356 Diepholz  
Tel. 05441 976-1915  
Tel. 05441 6315 (privat)  
doris.hermenau@vhs-diepholz.de

### Wagenfeld / Ströhen

Stefanie Meyer  
Tel. 0170 1082754  
steffmeyer80@web.de



## Anmeldung

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

### Kulturring Diepholz

Rathausmarkt 1, 49356 Diepholz  
Tel. 05441 6161 und 8980

## Unterrichtsräume

### Barnstorf

- Christian-Hülsmeier-Schule  
Walsener Straße 2, 49406 Barnstorf
- Ev. Gemeindehaus Mariendrebber  
49457 Drebber
- Heimathaus Meyer-Köster  
Roggenberg 14, 49406 Barnstorf
- Bibliothek  
Am Markt 4, 49406 Barnstorf
- IGEL e.V. Barnstorf  
Dr. Rudolf Dunger Str. 1  
49406 Barnstorf

### Diepholz

- **VHS-Geschäftsstelle**  
Alte Realschule  
Bahnhofstraße 11, 49356 Diepholz





## 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
- Dorfgemeinschaftshaus Hüde  
Ludwig-Gefe-Straße, 49448 Hüde
- Bücherei am Amtshof  
Hauptstraße 74, 49448 Lemförde

### Rehden

- Schule am Geestmoor – Oberschule  
Schulstraße 16, 49453 Rehden

### Wagenfeld/Ströhen

- Oberschule Wagenfeld  
Branntweinsweg 13, 49419 Wagenfeld
- Grundschule Ströhen  
Schulweg 10, 49419 Wagenfeld-Ströhen
- Kulturkreis Auburg  
An der Auburg 8, 49419 Wagenfeld  
Tel. 05444 415
- Moorwelten – Europäisches  
Fachzentrum für Moor und Klima  
Auf dem Sande 11, 49419 Wagenfeld  
Tel. 05444 853 oder 98610

## Ehrenamtliche Mitarbeit gewünscht

Die Volkshochschule des Landkreises Diepholz sucht Verstärkung für die ehrenamtliche Betreuung der Arbeitsstellen im Diepholzer Land.

Über eine Kurzbewerbung, gerne per Mail, freuen wir uns!

# Gesellschaft

## Siedlungshäuser in Diepholz und Umgebung von 1870 bis in die 1950er Jahre

Die Siedlungshäuser standen für die Trennung zwischen landwirtschaftlicher Nutzung und ländlichem Wohnen. Kennzeichnend für sie waren ihre schlichte Bauweise und die geringe Wohnfläche. Die Bewohner gehörten verschiedenen Berufsgruppen an, etwa Handwerksgelesen oder Landarbeiter. Einen starken Zuspruch erlebten die Siedlungshäuser nach dem Zweiten Weltkrieg, als Flüchtlinge und Vertriebene in den Diepholzer Raum kamen. Wer Interesse an diesem Thema hat, ist in diesem Kurs herzlich willkommen.

### Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11  
Ralf Weber  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Mi, 06.09.23, 18:00 Uhr  
6 U-Tage, 12 U-Std., entgeltfrei  
Arbeitskreis  
Kursnummer: 05101007

## Sparpotenzial in der Hochphase

Prospekte durchschauen, das günstigste Angebot finden, all diese Dinge sind Auswirkungen der Inflation. Doch um dies einfacher zu gestalten, kann man mit ein paar Tipps und Tricks bares Geld beim täglichen Einkauf sparen und sich dabei kostenlose Produkte sichern. Fast kostenlos in der Business oder First Class fliegen oder bis zu 300,00 € beim Urlaub buchen sparen, sind nur kleine Sachen, die in diesem Kurs vermittelt werden. Denn wer will schon unnötig viel Geld ausgeben? Der Kurs ist nicht nur praktisch, sondern auch einfach zu verstehen.

### Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11  
Maurice Ziegler  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Mo, 04.09.23, 17:15 Uhr  
4 U-Tage, 8 U-Std., 22,40 €, Kleingruppe:  
27,40 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 38,70 €  
Kursnummer: 05100002



Foto: Kreismuseum Syke



## Obstbaumschnitt in Theorie und Praxis

In Kooperation mit Heimatverein Ströher Dorfleben e.V.

Obstbäume stellen zu jeder Jahreszeit mit ihrem Wuchs, ihrer Blüte und Fruchtbehang eine Bereicherung im Garten und in der Landschaft dar. Der richtige Schnitt von Jung- und Altbäumen ist jedoch die Grundlage für ihre Gesundheit und Langlebigkeit sowie die Menge und Qualität des Obsttrags. Im ersten Teil des Schnittkurses geht es um das Wachstum der Obstbäume und die Frage, wie man ihn durch den Schnitt beeinflussen kann. Dabei stehen der Aufbau und der Erhalt einer tragfähigen, gut belichteten Baumkrone, dabei möglicherweise auftretende Probleme und das zu verwendende Werkzeug im Mittelpunkt. Im Praxisteil wird auf einer Obstwiese in Ströhen der richtige Schnitt von Jung- und Altbäumen besprochen und demonstriert. Die Teilnehmenden haben Gelegenheit, selbst tätig zu werden. Bitte zum Praxisteil vorhandenes Werkzeug, festes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung mitbringen. Eine hilfreiche Infobroschüre kann zum Selbstkostenpreis von 5,00 € beim Dozenten erworben werden.

### Wagenfeld-Ströhen

Eulennest, Mindener Str. 199

Hermann Siuts

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Fr, 03.11.23 19:00 – 21:15 Uhr (Theorie)

Sa, 04.11.23 10:00 – 14:00 Uhr (Praxis)

2 U-Tage, 7 U-Std., 19,60 €

Kursnummer: 26100001

## Doppelkopf für Anfänger/-innen und Interessierte

Doppelkopf ist ein interessantes und abwechslungsreiches Kartenspiel, bei dem es nicht nur auf Geist und Kartenglück, sondern auch auf Gefühl ankommt. Unter Anleitung erfahrener Spieler/-innen werden Regeln, Varianten und Tricks erläutert und in der Praxis erprobt. Sie lernen in geselliger Runde die Grundregeln und Solos kennen. Im Laufe des Kurses werden Ihnen die Feinheiten des Spieles vermittelt.

### Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11

Jutta Gottwald

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mo, 04.09.23, 15:00 Uhr

3 U-Tage, 9 U-Std., 25,20 €, Kleingruppe:

30,20 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 43,60 €

Kursnummer: 05100003

## Doppelkopf Aufbaukurs für Wiedereinsteiger/-innen und Fortgeschrittene

Doppelkopf – ein anspruchsvolles Kartenspiel für Spieler/-innen mit Köpfchen. Dieser Kurs richtet sich an alle, denen die Grundzüge vom Doppelkopf bekannt sind und die mehr darüber erfahren oder Kenntnisse auffrischen möchten. Im Vordergrund steht die Freude am Spiel – nach Regeln, die vor Spielbeginn bekannt gegeben werden.

### Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11

Jutta Gottwald

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mo, 25.09.23, 15:00 Uhr

3 U-Tage, 9 U-Std., 25,20 €, Kleingruppe:

30,20 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 43,60 €

Kursnummer: 05100004

## Doppelkopf – Spieleabende

Für Doppelkopfspieler/-innen mit ersten Spielerfahrungen und Fortgeschrittene

Sie spielen gerne Doppelkopf? Es fehlt Ihnen an Möglichkeiten zu spielen, weil es an geeigneten Mitspielenden fehlt? Dann sind die Übungsabende für Sie die Möglichkeit, mal wieder so richtig nach Herzenslust Doppelkopf zu spielen und neue Leute kennenzulernen. Im Vordergrund steht die Freude am Spiel – nach Regeln, die vor Spielbeginn bekannt gegeben werden. Der Kurs ist nicht geeignet, um Doppelkopf spielen zu lernen. Voraussetzung: Doppelkopf-Aufbaukurs oder vergleichbare Vorkenntnisse. Termine ab Beginn immer alle 14 Tage.

### Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11

Jutta Gottwald

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mo, 16.10.23, 15:00 Uhr

6 U-Tage, 18 U-Std., 50,40 €, Kleingruppe:

60,40 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 87,10 €

Kursnummer: 05100005

**Bücher**  
beglücken, verändern, helfen!

IN DIEPHOLZ  
www.schuettert.de

Lass den KLICK! in Deiner Stadt

**Schüttert**  
BUCHHANDLUNG - BÜROBEDARF  
Lange Straße 59 • 49356 Diepholz  
SYKE • WEYHE • DIEPHOLZ

Shoppen ohne Öffnungszeiten  
in unserem Onlineshop!  
www.schuettert.de

# Kultur

## Oberitalienische Seen/Tessin

**Reizvolle Kunststädte, zauberhafte Villen und Gärten in paradiesischen Seenlandschaften zwischen Comer See und Lago Maggiore  
Kultur- und gartengeschichtliche Bilder-Reise**

Diese Bilder-Präsentation führt zu interessanten Kunststädten sowie traumhaften Villen und Gärten in der Lombardei und im italienischsprachigen Tessin. Schneebedeckte Berge glänzen am Horizont, während man an den malerischen Seeufern unter Palmen spazieren kann. Schier unerschöpflich ist die Vielgestaltigkeit der Pflanzenwelt zwischen Hochgebirge und Seeklima. Die künstlerische Gartentradition datiert hier bis in die römisch-antike Zeit, seit Jahrtausenden entstanden einige der schönsten italienischen Gärten überhaupt.

Einen ganz besonderen Höhepunkt bilden schließlich die drei Borromäischen Inseln mit der weltberühmten Isola Bella. Ausflüge in das italienischsprachige Tessin nach Ascona, zum nahegelegenen Monte Verità – im frühen 20. Jahrhundert eine Kolonie für Künstler und Intellektuelle – und zum Parco Scherrer in Morcote werden diese Bilder-Reise abrunden.

### Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11  
Klaus Kirmis

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn erforderlich

Fr, 10.11.23, 19:00 Uhr

1 U-Tag, 3 U-Std., 12,00 €

Keine Ermäßigung möglich

Vortrag

Kursnummer: 05206001



Foto: Luca Luperto, [www.pexels.com](http://www.pexels.com)

## Theaterspielen op platt

Ein plattdeutsches Theaterstück wird von der Gruppe ausgewählt, eingeübt und an vier öffentlichen Terminen aufgeführt. Die Auswahl des Textes erfolgt im November. Interessierte melden sich bitte bis 30. September 2023 bei Sören Bürger unter soerenbuerger@gmx.de, damit erste Vorgespräche geführt werden können. Auf-  
führungstermin: Anfang Februar 2024

### Ströhen

Schützenhalle des KSV  
Sören Bürger  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Mo, 16.10.23, 19:00 Uhr  
10 U-Tage, entgeltfrei  
Arbeitskreis  
Kursnummer: 26202001

## Kreatives Schreiben

### Kunst in Wort

Jonathan Olbert, Künstler und Kulturpreis-träger des Landkreis Diepholz, bietet diesen Kurs für alle an, die ihre kreative Stimme und freien Ausdruck in Wort weiterentwickeln möchten. Mit Freude und Einfühlungsvermögen werden die Teilnehmenden ab 15 Jahren vertrauensvoll in ihrem individuellen Prozess begleitet und der Dozent wird für Fragen und Anregungen jeglicher Art offen sein. Die Gruppe wird sich gegenseitig inspirieren, stärken und sich mit Begeisterung, Gespür und Authentizität der eigenen Kreativität hingewenden.

Es wird um Hingeben, Hineinhorchen, Zuhören und Zulassen gehen. Falls vorhanden können Schreibproben zum ersten Treffen mitgebracht werden.

### Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11  
Jonathan Walter Olbert  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Mo, 04.09.23, 19:00 Uhr  
6 U-Tage, 12 U-Std., 37,20 €, Kleingruppe:  
47,20 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 58,10 €  
Kursnummer: 05206003

## Acryl-Malerei

### Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Es werden keine Kenntnisse vorausgesetzt, nur die Bereitschaft zum experimentellen Umgang mit Farbe. Losgelöst von der realen Form, vom Gegenständlichen über seine Vereinfachung hin zum Abstrakten bis zur gegenstandslosen Malerei. Einfache Experimente führen zum Ergebnis. Bitte mitbringen: Acryl-Farben, Pinsel, Keilrahmen

### Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11  
Marlene Seifert  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Di, 22.08.23, 10:00 Uhr  
6 U-Tage, 18 U-Std., 50,40 €, Kleingruppe:  
60,40 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 87,10 €  
Kursnummer: 05207005

### Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11  
Marlene Seifert  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Di, 07.11.23, 10:00 Uhr  
6 U-Tage, 18 U-Std., 50,40 €, Kleingruppe:  
60,40 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 87,10 €  
Kursnummer: 05207006

## Acryl-Malerei

### Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Wir malen im neuen Gartenatelier mit herrlichem Blick auf die alten Eichen. Vorkenntnisse sind keine Voraussetzung. Es werden kleine Malübungen angeboten. Wer Lust am Experimentieren hat und neue Techniken kennenlernen möchte ist hier genau richtig. Vom Gegenständlichen zur Abstraktion, wie kann das gelingen?

Jeder soll seine eigene Bildsprache finden bzw. weiterentwickeln. Malvorlagen können gerne mitgebracht werden. Bitte mitbringen: Acrylfarben (gelb, rot, blau, weiß, schwarz), Pinsel, Keilrahmen oder Malmappe, evtl. Mallappen, Malpalette. Pinsel können bei der Kursleitung erworben werden. Es entstehen ggf. Materialkosten!

Bei weiteren Fragen wenden Sie sich an die Kursleitung: 05446 902215.

### Rehden

Atelier Schöpke, Schulstraße 62  
Edeltraud Schöpke  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Do, 21.09.23, 18:30 Uhr  
4 U-Tage, 12 U-Std., 49,00 €,  
Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 64,70 €  
Kursnummer: 26207002

## Acryl-Malerei

### Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Infos siehe vorangestelltem Kurs. Bitte mitbringen: Acrylfarben (gelb, rot, blau, braun, weiß, schwarz), Pinsel, Keilrahmen oder Malpappe evtl. Mallappen und Palette. Fehlende Pinsel können bei der Kursleitung erworben werden. Es entstehen ggf. Materialkosten! Für die Verpflegung ist selbst zu sorgen.

### Rehden

Atelier Schöpke, Schulstraße 62  
Edeltraud Schöpke  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Fr, 24.11.23, 16:00 – 19:00 Uhr  
Sa, 25.11.23, 10:00 – 16:00 Uhr  
2 U-Tage, 12 U-Std., 49,00 €,  
Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 64,70 €  
Wochenendseminar  
Kursnummer: 26207003



## Töpfern

Wir töpfeln in einer Kleinstgruppe im neuen Gartenatelier mit herrlichem Blick auf die alten Eichen. Verschiedene Gipsformen sind einige der Hilfsmittel, die wir verwenden, um zu interessanter neuer Gestaltung zu gelangen. Dabei soll aber die eigene kreative Arbeit nicht zu kurz kommen. Die Tonoberfläche können wir mit Tonwerkzeug wie Spachtel, Stempel, Schaber und/oder Messer bearbeiten. Sobald die Tonteile getrocknet und gebrannt sind (2 Wochen), können wir mit dem Glasieren beginnen.

Es entstehen Material- und Brennkosten, die vor Ort bei der Dozentin bezahlt werden!  
03.11.2023, 16:00 Uhr – 19:00 Uhr  
04.11.2023, 10:00 Uhr – 13:00 Uhr  
17.11.2023, 16:00 Uhr – 19:00 Uhr

### Rehden

Atelier Schöpke, Schulstraße 62  
Edeltraud Schöpke  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Fr, 03.11.23, 16:00 Uhr  
3 U-Tage, 12 U-Std., 64,70 €  
Kursnummer: 26208001

## Künstlerische Fotografie

### Schönheit, Harmonie und kreative Energie

Jonathan Olbert, Künstler und Kulturpreisträger des Landkreis Diepholz, bietet diesen Kurs für alle an, die sich fotografisch weiterentwickeln möchten. Mit Freude und Vertrauen werden die Teilnehmenden ab 15 Jahren kraftvoll in ihrem individuellen Prozess begleitet und der Dozent wird für Fragen und Anregungen jeglicher Art offen sein. Die Teilnehmenden werden sich gegenseitig mutig und entschlossen inspirieren und stärken. Es wird reichlich Gelegenheiten geben, sich mit Begeisterung, Gespür und Authentizität der eigenen Kreativität hinzuwenden. Es werden keine besonderen technischen Vorkenntnisse benötigt.

Falls vorhanden können erste Papierabzüge zum ersten Treffen mitgebracht werden.

### Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11  
Jonathan Walter Olbert  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Do, 07.09.23, 19:00 Uhr  
6 U-Tage, 12 U-Std., 37,20 €, Kleingruppe:  
47,20 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 58,10 €  
Kursnummer: 05206002

## Einen Pullover auf neue Art stricken/häkeln

Wie man einen Pullover auf eine neue Art strickt oder häkelt, ohne ihn genau geplant zu haben, wird Ihnen in diesem Kurs erklärt. Da es sich hauptsächlich um die Konstruktion handelt, richtet sich der Kurs an Interessenten, die schon stricken oder häkeln können. Das Kleidungsstück kann beliebig geformt werden. Bei der Herstellung des Pullovers ist Spontanität gefragt. Es dürfen verschiedene Muster und Garne bzw. Wollreste verwendet werden. Langweilig wird es nicht. Letztendlich haben Sie ein Kleidungsstück, das es nur einmal gibt.

Der Kurs findet alle zwei Wochen an drei Abenden statt, damit genug Zeit ist, mit dem Projekt fertig zu werden.  
Bitte mitbringen: Notizblock und Bleistift, Maßband und Lineal, einige Buntstifte, Taschenrechner, Wolle (gerne auch mehr in unterschiedlichen Farben, aber der gleichen Stärke), Rundstricknadel oder Häkelnadel, passend zum Garn

### Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11  
Aurelija Büscher  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Do, 14.09.23, 19:00 Uhr  
3 U-Tage, 9 U-Std., 27,00 €, Kleingruppe:  
32,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 43,60 €  
Kursnummer: 05209003

## Herbstdeko nähen

Bunt, kugelförmig und ein niedliches Deko-Accessoire für den Herbst sind die bunten Stoff-Äpfel. Die kann man selbst behalten oder auch verschenken. Nicht minder schöne Dekoration sind genähte Fliegenpilze. In groß dienen sie als Türstopper, in klein schmücken sie die Wohnung.

Bitte mitbringen: verschiedene Baumwollreste für die Äpfel und für die Pilze sowie Bastelfilz in Dunkelbraun für die Äpfelstiele, Stickgarn/Perlgarn in Braun oder Schwarz, Füllwatte, Reste von Jersey, Sweatshirtstoff oder Fleece in Weiß (für Pilzfüße), rot-weiß gepunktet oder gemustert (für Pilzhut), Kirschkern- oder Traubenkernsäckchen, ca. 15 cm x 20 cm, Nähmaschine und Grundausstattung zum Nähen.

### Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11  
Aurelija Büscher  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Do, 07.09.23, 19:00 Uhr  
1 U-Tag, 3 U-Std., 9,00 €, Kleingruppe:  
14,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 14,50 €  
Kursnummer: 05209001

## Nähen mit der Nähmaschine

### Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Sie fertigen Kleidungsstücke, können aber natürlich auch Heimtextilien wie Tischdecken nähen. Als erstes erlernen Sie das Einstellen und den Umgang mit der Nähmaschine. Danach wird nach Fertigschnitten oder Schnittmustern genäht. Dabei erhalten Sie Beratung bei der Stoffartauswahl und Schnittbearbeitung.  
Bitte eigene Nähmaschine mitbringen.  
Neue Teilnehmende sollten sich bitte vor Kursbeginn mit der Dozentin unter Tel.: 05441 / 2567 in Verbindung setzen.

### Barnstorf

Christian-Hülsmeier-Schule, Nähraum,  
Walsener Str. 2  
Marina Bremicker  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Mo, 11.09.23, 19:30 Uhr  
8 U-Tage, 24 U-Std., 82,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 116,20 €  
Kursnummer: 01209001

### Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11  
Marina Bremicker  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Mi, 13.09.23, 19:30 Uhr – Kein Unterricht am 04.10. und 01.11.23 und in den Ferien.  
8 U-Tage, 24 U-Std., 82,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 116,20 €  
Kursnummer: 05209002

## Eine Reisedecke nähen

Du willst es auch unterwegs schön warm und bequem haben? Wir nähen eine Decke, die man in einem bunten Kissen verstauen kann. Dabei verwenden wir für das Patchworkkissen (38 x 45 cm) ausgediente Herrenhemden. Die Decke (110 x 150 cm) aus Doubleface-Polarfleece fassen wir mit bunten Streifen aus Hemdenstoffen ein. Upcycling ist heute aktuell, aber wer möchte, kann dafür bunte Baumwollstoffe vernähen.



Bitte mitbringen: 1,15 m Doubleface-Polarfleece (150 cm breit), für den Kissenmittelteil einen Motivstoff 14 x 21 cm (ein Panel passt dazu sehr gut), für die Kissenrückseite 40 x 47 cm BW-Stoff, 40 x 47 cm Vlies HH650 (verbindet durch Bügeln zwei Textilien in einem Arbeitsgang), für die Kissenränder und die Deckeneinfassung 6 – 8 verschiedene Stoffe (in kräftigen, kontrastreichen Farben, werden nur Streifen in 4,5 cm und 16 cm Breite gebraucht), Nähmaschine und Grundausrüstung zum Nähen und Zuschneiden.

#### Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11

Aurelija Büscher

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Sa, 07.10.23, 10:00 Uhr

1 U-Tag, 9 U-Std., 27,00 €, Kleingruppe:

32,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 43,60 €

Kursnummer: 05209004

## Gänse – Rundflug (einen Quilt nähen)

Die Gänse in Kreisformation wirken fast wie ein buntes Windrad. Wir nähen einen 34 x 34 cm großen Quilt, der auch als Bild die Wand schmücken darf. Wem die Technik zusagt, der kann so einen Quilt auch im Großformat für ein Bett nähen.

Bitte mitbringen: 16 Stoffreste, je mind. 15 x 9 cm oder je 9 cm von 8 Stoffen für die Gänse, 35 cm weißen Stoff für den Hintergrund (darf auch weißgründig mit kleinem Muster sein), 15 cm karierten Stoff für die Einfassung, 50 x 60 cm BW-Stoff für die Rückseite, 50 x 50 cm Volumenvlies (272 Thermolam oder Baumwollvlies 277 oder 249), Grundausrüstung zum Nähen und Quilten (Nähmaschine, Rollschneider und Schneidematte, passende Nähseide usw.).

#### Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11

Aurelija Büscher

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Do, 02.11.23, 19:00 Uhr

2 U-Tage, 6 U-Std., 18,00 €, Kleingruppe:

23,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 29,00 €

Kursnummer: 05209005

## Faltbare Einkaufstasche nähen

Faltbare Einkaufstaschen kann man nie genug haben. Die aufgenähte Tasche verwahrt nicht nur die zusammengelegte Einkaufstasche selbst, sondern hält auch die Münze für den Einkaufswagen bereit. Die fertige Tasche ist 38 x 40cm groß.

Bitte mitbringen: bunt gemusterten Baumwollstoff (für den Taschenkörper), 90 cm x 50 cm, gepunkteten oder anders gemusterten Baumwollstoff (für die Aufnähtasche), 40 cm x 40 cm, Webband, 15 mm breit, 8 cm, 3 cm Klettband (je Seite), Schlüsselring, farblich passendes Nähgarn, Nähmaschine und das übliche Nähzubehör.

#### Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11

Aurelija Büscher

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Do, 16.11.23, 19:00 Uhr

1 U-Tag, 3 U-Std., 9,00 €, Kleingruppe:

14,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 14,50 €

Kursnummer: 05209006

## Wärmekissen nähen

Wenn das Jahr in kühlere Tage übergeht, ist ein wohligwärmendes Körnerkissen in Form eines Igels wie geschaffen für Füße, Nacken oder auch den Bauch. Größe: ca. 34 x 25cm.

Bitte mitbringen: für den Kopf 20 x 20 cm Baumwollstoff, für das Stachelkleid 60 x 25 cm gemusterten BW-Stoff, für die Herzapplikation 15 x 10 cm passenden Stoff, 10 x 5 cm Stoff in Schwarz für die Nase und die Pupille und die gleiche Menge Stoff in Weiß für das Auge, 10 x 5 cm Vliesofix, Füllmaterial nach Wunsch (Roggen, Weizen, Dinkel, Kirschkerne oder Rapssamen, Traubenkerne usw.), Fülltrichter (obligatorisch), Nähmaschine und Grundausrüstung zum Nähen

#### Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11

Aurelija Büscher

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Do, 30.11.23, 19:00 Uhr

1 U-Tag, 3 U-Std., 9,00 €, Kleingruppe:

14,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 14,50 €

Kursnummer: 05209007

## Ein Täschchen für ein Weihnachtsgeschenk nähen

Weihnachten ist greifbar nah. Vielleicht schenken Sie in diesem Jahr ihrer besten Freundin, Schwester, Mutter oder Schwiegertochter etwas Nettes, was Sie in einem süßen, selbst genähten Täschchen originell verpacken. In dem Täschchen lassen sich später diverse Kleinigkeiten aufbewahren.

Bitte mitbringen: bunt gemusterten Baumwollstoff (ggf. Weihnachtsstoff) 42 x 30 cm, passenden helleren Stoff als Täschchenfutter 42 x 25 cm, Vlieseline 272 Thermolam 40 x 20 cm, Nähmaschine und Grundausrüstung zum Nähen.

#### Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11

Aurelija Büscher

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Do, 07.12.23, 19:00 Uhr

1 U-Tag, 3 U-Std., 9,00 €, Kleingruppe:

14,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 14,50 €

Kursnummer: 05209008

## Nähen am Wochenende

### Für Fortgeschrittene

Nähbegeisterte sind herzlich willkommen! Eine erfahrene Schneiderin bietet Unterstützung bei den ersten Versuchen an der Nähmaschine, steht aber auch mit Rat und Tat zur Seite bei bereits geübten Näher/-innen. An zwei Samstagen entstehen kleine und größere Teile oder »UFOs« können vollendet werden. Kein Anfängerkurs. Bitte mitbringen: Nähmaschine, Nähadeln, Stecknadeln, Nähgarn, Stoffschere, Papierschere, Lineal, Schneiderkreide, Stoff und Schnittmuster oder Kleidungsstücke die Sie umändern möchten

### Wagenfeld

Moorwelten, Europ. Fachzentrum Moor und Klima, Auf dem Sande 11

Waltraud Beneke

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Sa, 11.11.23, 09:30 Uhr

2 U-Tage, 12 U-Std., 46,00 €,

Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 58,10 €

Kursnummer: 26209001

# 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.

## Online

### Selbstlernkurs: Innere Stärke dank Resilienz

Ausführliche Infos siehe Seite 22.

Steve Windisch

Fr, 01.09.23

Kursnummer: 00301001

### Selbstlernkurs: Geh glückwärts – natürlich achtsam stressfrei

Ausführliche Infos siehe Seite 22.

Steve Windisch

Fr, 01.09.23

Kursnummer: 00301002

### Pilates

Ausführliche Infos siehe Seite 22.

Marianne Gärtner-Frank

Mo, 04.09.23, 18:00 Uhr

Kursnummer: 00302001

## 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. Diese stärken das Immunsystem und wirken harmonisierend auf das vegetative Nervensystem. Das körperliche und seelische Wohlbefinden wird positiv beeinflusst. Dieser Kurs ist als Präventionskurs anerkannt.

### Barnstorf

Heimat- und Kulturhaus, Roggenberg 14

Helga von Glahn

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mo, 11.09.23, 08:45 Uhr

12 U-Tage, 24 U-Std., 74,40 €,

Kleingruppe: 84,40 €

Kursnummer: 01301020

### Barnstorf

Heimat- und Kulturhaus, Roggenberg 14

Helga von Glahn

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mo, 11.09.23, 10:30 Uhr

12 U-Tage, 24 U-Std., 74,40 €,

Kleingruppe: 84,40 €

Kursnummer: 01301021

## Yoga

**Es werden klassische Übungen trainiert**

### Drebber

Ev. Gemeindehaus Mariendrebber

Britta Martin

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mo, 04.09.23, 17:15 Uhr

12 U-Tage, 16 U-Std., 83,20 €,

Kleingruppe: 93,20 €

Kursnummer: 01301007

### Drebber

Ev. Gemeindehaus Mariendrebber

Britta Martin

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 06.09.23, 17:15 Uhr

12 U-Tage, 16 U-Std., 83,20 €,

Kleingruppe: 93,20 €

Kursnummer: 01301005

### Drebber

Ev. Gemeindehaus Mariendrebber

Britta Martin

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 06.09.23, 18:15 Uhr

12 U-Tage, 16 U-Std., 83,20 €,

Kleingruppe: 93,20 €

Kursnummer: 01301006





### Drebber

Ev. Gemeindehaus Mariendrebber  
 Britta Martin  
 Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
 Mo, 08.01.24, 17:15 Uhr  
 9 U-Tage, 12 U-Std., 62,40 €,  
 Kleingruppe: 72,40 €  
 Kursnummer: 01301002

### Drebber

Ev. Gemeindehaus Mariendrebber  
 Britta Martin  
 Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
 Mi, 10.01.24, 17:15 Uhr  
 9 U-Tage, 12 U-Std., 62,40 €,  
 Kleingruppe: 72,40 €  
 Kursnummer: 01301003

### Drebber

Ev. Gemeindehaus Mariendrebber  
 Britta Martin  
 Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
 Mi, 10.01.24, 18:15 Uhr  
 9 U-Tage, 12 U-Std., 62,40 €,  
 Kleingruppe: 72,40 €  
 Kursnummer: 01301004

## 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 kann somit zu einer besseren Konzentrationsfähigkeit, Ausgeglichenheit und zu mehr körperlichem Wohlfühl führen.

### Barnstorf

Bibliothek, Am Markt 4  
 Stefanie Stottrop  
 Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
 Di, 05.09.23, 18:30 Uhr  
 11 U-Tage, 22 U-Std., 66,00 €,  
 Kleingruppe: 76,00 €  
 Kursnummer: 01301001

## Hatha-Yoga 1

Hatha-Yoga ist ein Weg, Ruhe und Kraft in sich zu finden. Praktische Yogaübungen 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 Schlusspannung durch Elemente des »Autogenen Trainings« bzw. der »Progressiven Muskelentspannung«.

### Wagenfeld

Oberschule, Musikraum, Brantweinsweg 13  
 Hans-Jürgen Levin  
 Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
 Mi, 23.08.23, 18:00 Uhr  
 12 U-Tage, 24 U-Std., 72,00 €, Kleingruppe:  
 82,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 118,00 €  
 Kursnummer: M26301003

## Hatha-Yoga 2

Gezielte und intensive Yogaübungen werden ergänzt mit einer Schlusspannung durch Elemente des »Autogenen Trainings« bzw. der »Progressiven Muskelentspannung«.

### Wagenfeld

Oberschule, Musikraum, Brantweinsweg 13  
 Hans-Jürgen Levin  
 Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
 Mi, 23.08.23, 20:00 Uhr  
 12 U-Tage, 24 U-Std., 72,00 €, Kleingruppe:  
 82,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 118,00 €  
 Kursnummer: M26301004

## Hatha-Yoga

Von der Anspannung zur Entspannung  
 Yoga ist ein Übungsweg, der über den Körper, bewusste Atmung und Meditation den ganzheitlichen Menschen erreichen möchte. Die Yoga-Haltungen führen zur besseren Gesundheit, Stabilität und Beweglichkeit. Verspannungen im körperlich/ seelischen Bereich werden nach und nach abgebaut. Dadurch haben Sie im Alltag mehr Kraft, Freude und Lebensenergie. Mind. 2 Std. vor Unterrichtsbeginn nichts essen.

### Lemförde

Bücherei, Hauptstraße 74  
 Marion Beneker  
 Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
 Di, 05.09.23, 15:00 Uhr  
 12 U-Tage, 24 U-Std., 74,40 €,  
 Kleingruppe: 84,40 €  
 Kursnummer: 14301001

### Lemförde

Bücherei, Hauptstraße 74  
 Marion Beneker  
 Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
 Do, 07.09.23, 15:00 Uhr  
 12 U-Tage, 24 U-Std., 74,40 €,  
 Kleingruppe: 84,40 €  
 Kursnummer: 14301003

### Lemförde

Bücherei, Hauptstraße 74  
 Marion Beneker  
 Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
 Do, 07.09.23, 16:45 Uhr  
 12 U-Tage, 24 U-Std., 74,40 €,  
 Kleingruppe: 84,40 €  
 Kursnummer: 14301004

## Yoga

Yoga verhilft zu einem beweglichen Körper, stärkt Muskeln und Sehnen, stimuliert das Immunsystem, hilft Stress abzubauen, verbessert die Konzentrationsfähigkeit und gibt positives Wohlbefinden. Unterricht auch in den Ferien.

### Ströhen

Grundschule, Turnhalle, Bewegungsraum  
 Rosel Thiermann  
 Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
 Mo, 11.09.23, 18:00 Uhr  
 10 U-Tage, 20 U-Std., 60,00 €,  
 Kleingruppe: 70,00 €  
 Kursnummer: 26301010



### Ströhen

Grundschule, Turnhalle, Bewegungsraum  
Rosel Thiermann  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Do, 14.09.23, 19:30 Uhr  
10 U-Tage, 20 U-Std., 60,00 €,  
Kleingruppe: 70,00 €  
Kursnummer: 26301008

## 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.

### Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Mi, 23.08.23, 17:00 Uhr  
12 U-Tage, 24 U-Std., 74,40 €,  
Kleingruppe: 84,40 €  
Kursnummer: 05301012

### Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Do, 24.08.23, 08:15 Uhr  
12 U-Tage, 24 U-Std., 74,40 €,  
Kleingruppe: 84,40 €  
Kursnummer: 05301013

### Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Do, 24.08.23, 10:00 Uhr  
12 U-Tage, 24 U-Std., 74,40 €,  
Kleingruppe: 84,40 €  
Kursnummer: 05301014

### Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Do, 24.08.23, 18:00 Uhr  
12 U-Tage, 24 U-Std., 74,40 €,  
Kleingruppe: 84,40 €  
Kursnummer: 05301016

## Hatha-Yoga mit Hilfe eines Stuhls

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. Dieser Kurs richtet sich auch an Menschen mit körperlichen Einschränkungen.

### Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Fr, 25.08.23, 09:00 Uhr  
12 U-Tage, 24 U-Std., 74,40 €,  
Kleingruppe: 84,40 €  
Kursnummer: 05301017

## Starker Rücken kennt keinen Schmerz. Aktiv gegen die Volkskrankheit Rückenschmerzen

Ein schöner Rücken kann auch entzücken – und ein starker Rücken kennt keinen Schmerz. Damit ist eigentlich auch schon alles gesagt, was es zu sagen gibt, denn der Rückenfit-Kurs hilft dabei genau diesen starken Rücken aufzubauen. Das sieht nicht nur gut aus und fördert eine gute Körperhaltung, sondern hilft auch aktiv gegen die Volkskrankheit Rückenschmerzen.

### Barnstorf

Heimat- und Kulturhaus, Roggenberg 14  
Monika Helmerking  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Do, 07.09.23, 10:00 Uhr  
11 U-Tage, 15 U-Std., 52,50 €,  
Kleingruppe: 62,50 €  
Kursnummer: 01302001

### Barnstorf

Heimat- und Kulturhaus, Roggenberg 14  
Monika Helmerking  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Do, 11.01.24, 10:00 Uhr  
9 U-Tage, 12 U-Std., 42,00 €,  
Kleingruppe: 52,00 €  
Kursnummer: 01302002

## 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: Bequeme Kleidung, eine feste Unterlage, Thera-Band.

### Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11  
Monika Helmerking  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Do, 07.09.23, 16:15 Uhr  
11 U-Tage, 15 U-Std., 52,50 €,  
Kleingruppe: 62,50 €  
Kursnummer: 05302006

### Barnstorf

Heimat- und Kulturhaus, Roggenberg 14  
Monika Helmerking  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Di, 05.09.23, 19:00 Uhr  
11 U-Tage, 15 U-Std., 52,50 €,  
Kleingruppe: 62,50 €  
Kursnummer: 01302003

### Barnstorf

Heimat- und Kulturhaus, Roggenberg 14  
Monika Helmerking  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Mi, 06.09.23, 18:30 Uhr  
11 U-Tage, 15 U-Std., 52,50 €,  
Kleingruppe: 52,00 €  
Kursnummer: 01302004

### Barnstorf

Heimat- und Kulturhaus, Roggenberg 14  
Monika Helmerking  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Di, 09.01.24, 19:00 Uhr  
9 U-Tage, 12 U-Std., 42,00 €,  
Kleingruppe: 52,00 €  
Kursnummer: 01302005

### Barnstorf

Heimat- und Kulturhaus, Roggenberg 14  
Monika Helmerking  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Mi, 10.01.24, 18:30 Uhr  
9 U-Tage, 12 U-Std., 42,00 €,  
Kleingruppe: 52,00 €  
Kursnummer: 01302006



## Life Kinetik – Eine Einführung

Life Kinetik ist ein Programm, das durch die Kombination aus Bewegungsaufgaben, Gehirnjogging und Visualtraining die Leistungsfähigkeit des Gehirns steigern kann. Hier steht nicht die körperliche Belastung sondern die geistige Beweglichkeit im Vordergrund. Life Kinetik kombiniert ungewohnte Bewegungsaufgaben mit kognitiven Herausforderungen und visuellen Aufgaben. Die Übungen sind dabei so gewählt, dass der Spaß nicht zu kurz kommt. Das Gehirn wird vor immer wieder neue Herausforderungen gestellt und muss neue Strategien entwickeln. Spezielle Übungen zum Visualtraining richten sich auf die Verbesserung der Auge-Hand- und Auge-Bein-Koordination. Schon mit 60 Minuten pro Woche können Sie neue Lernvorgänge anregen sowie Ihre Konzentrationsfähigkeit und Leistungsfähigkeit des visuellen und kognitiven Systems verbessern.

### Infoabend

#### Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11

Ulrich Aszmons

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 27.09.23, 19:00 Uhr

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

Kursnummer: 05302001

### Kurs

#### Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11

Ulrich Aszmons

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 04.10.23, 19:00 Uhr

8 U-Tage, 11 U-Std., 96,00 €

Kursnummer: 05302002

## Life Kinetik 60+

### Gehirn-Fitnesstraining für das Älter- Werden in Ihrem Genießer-Lebensab- schnitt.

Bei jedem Menschen, egal welchen Alters, bilden sich neue Synapsen und sogar neue Gehirnzellen. Sie müssen aber aktiviert, d.h. durch Herausforderungen angeregt werden. Bei Life Kinetik® wird ihr Gehirn ständig durch neue, interessante Übungen herausgefordert. Mit speziellen Übungen trainieren Sie Ihre Visuelle Wahrnehmung und Ihre Körperkoordination. So werden Sie auch im Alter ihre Mobilität behalten, wenn nicht sogar verbessern. Wissenschaftliche Untersuchungen haben bewiesen, dass Life Kinetik eine wirkungsvolle Prävention gegen Demenz ist. Alleine, zu zweit und in der Gruppe meistern Sie Aufgaben auf höchst spaßige Art und Weise. Dabei ist immer der Versuch entscheidend, nicht das Ergebnis. Life Kinetik® regt neuronale Lernvorgänge an, bindet neue Gehirnzellen ein, verzögert dementielle Symptome, verbessert die Konzentrationsfähigkeit, die Leistungsfähigkeit und steigert das visuelle System. Freuen Sie sich auf Gesundheit und hohe Lebensqualität in Ihrem Genießer-Lebensabschnitt.

### Infoabend

#### Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11

Ulrich Aszmons

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 27.09.23, 9:30 Uhr

1 U-Tag, entgeltfrei

Kursnummer: 05302003

### Kurs

#### Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11

Ulrich Aszmons

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 04.10.23, 9:30 Uhr

8 U-Tage, 8 U-Std., 96,00 €

Kursnummer: 05302004

## Selbstverteidigung für Frauen

Im Kurs werden den Kursteilnehmerinnen das nötige Wissen und die Grundlagen der Selbstbehauptung und Selbstverteidigung vermittelt. Wie reagiere ich in einer angespannten Situation, um Gefahr von Leib und Leben abzuwenden? Wie setzt man Grenzen und diese im Notfall auch durch? Am Ende des Kurses werden Sie in der Lage sein, sich in bedrohlichen Situationen sicher zu fühlen und durch die erlernten Techniken der Selbstverteidigung von lauter Stimme bis hin zum Kniestöß Maßnahmen selbstständig und situationsgerecht einzusetzen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

### Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11

Michael Zeits

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mo, 11.09.23, 18:00 Uhr

10 U-Tage, 20 U-Std., 70,00 €,

Kleingruppe: 80,00 €

Kursnummer: 05302005

## Geführte Canadier- und Kajaktouren mit Paddeltraining

In Kooperation mit [gruppenspass.de](http://gruppenspass.de)

Mit dem Canadier (einfaches Paddel) in netter Gesellschaft durch die Landschaft gleiten und die Seele baumeln lassen, dabei die Entspannung genießen und gleichzeitig die kardiovaskuläre Fitness trainieren. Nach einer Einführung in die Paddeltechnik starten wir von der Kanueinsatzstelle in Lembruch, vorbei an ruhiger und abwechslungsreicher Landschaft, mit einer Pause an einem idyllischen Rastplatz an der Strecke. Das Ziel ist es bis nach Diepholz-Innenstadt gemeinsam zu paddeln, das sind ungefähr 10km. Nach der Tour werden die Boote gemeinsam gereinigt. Die Rückführung sowie alle nötigen Materialien für die Tour sind organisiert und im Entgelt enthalten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, normale körperliche Verfassung & Schwimmkenntnisse.

### Lembruch

Kanueinsatzstelle, Lohnwinkel 1

Jörg Böse

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

So, 20.08.23, 10:00 Uhr

1 U-Tag, 7 U-Std., 54,00 €,

Keine Ermäßigung möglich

Kursnummer: M14302001

Mit dem Kajak (Boote mit dem Doppelpaddel) sicher durch die Landschaft gleiten, dabei die Seele baumeln lassen und die Entspannung genießen. Zugleich bauen Sie durch die gleichförmigen Bewegungen Ihren Stress ab und schöpfen Kraft für Körper und Geist. Wie ganz nebenbei trainieren Sie mit Spaß Ihre Ausdauer und bewegen sich gelenkschonend. Nach einer Einführung in die Paddeltechnik starten wir von der Kanueinsatzstelle in Lembruch, vorbei an ruhiger und abwechslungsreicher Landschaft, mit einer Pause an einem idyllischen Rastplatz an der Strecke. Das Ziel ist bis nach Diepholz-Innenstadt gemeinsam zu paddeln, das sind ungefähr 10km. Nach der Tour werden die Boote gemeinsam gereinigt. Sie sollten künftig in der Lage sein ein Kajak ruhig über einen Fluss zu führen. Die Rückführung sowie alle nötigen Materialien für die Tour sind organisiert und im Entgelt enthalten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, normale körperliche Verfassung & Schwimmkenntnisse.

### Lembruch

Kanueinsatzstelle, Lohnwinkel 1

Jörg Böse

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

So, 27.08.23, 10:00 Uhr

1 U-Tag, 7 U-Std., 54,00 €

Keine Ermäßigung möglich

Kursnummer: M14302002

Einmal entspannt mit einem Kajak oder Canadier über das Wasser gleiten und dabei die Natur genießen. Wir bieten eine spaßige Kanutour mit Einweisung in die wichtigsten Techniken (Sicherheit, Ein- und auch Ausstieg, Paddelschläge), die man für eine erholsame Kanutour braucht. Gestartet wird um 10:00 Uhr an der Kanueinsatzstelle in Lembruch (49459 Lembruch, Lohnwinkel 1). Nach kurzem Üben, um ein Gefühl für das Boot zu bekommen, lassen wir uns über das Wasser gleiten. Wir paddeln nach Diepholz auf der schönen und ruhigen Lohne, auf einer immer interessanter werdenden Strecke. An unserem idyllischen Pausenplatz auf halber Strecke erholen wir uns, sitzen zusammen, klönen und essen unser mitgebrachtes Picknick. Es besteht auch die Möglichkeit, einen Grill anzumachen. Nach der Pause besteht die Möglichkeiten die Boote untereinander zu tauschen, um das unterschiedliche Fahrverhalten zu testen. Unterwegs erhalten die Teilnehmer weitere Tipps, das Boot richtig zu führen und mit viel Spaß und Leichtigkeit am Ziel anzukommen. Wenn wir gegen 15:00 Uhr das Ziel erreicht haben, machen wir gemeinsam die Boote sauber. Danach werden die Teilnehmer wieder zum Startpunkt zurückgebracht. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, normale körperliche Verfassung & Schwimmkenntnisse sind Voraussetzung.

### Lembruch

Kanueinsatzstelle, Lohnwinkel 1

Jörg Böse

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

So, 03.09.23, 10:00 Uhr

1 U-Tag, 7 U-Std., 54,00 €

Keine Ermäßigung möglich

Kursnummer: 14302001



Foto: pixabay.com



[www.gruppenspass.de](http://www.gruppenspass.de)



# 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, Geschirr-, Hand- und Wischtücher sowie Dosen oder ähnliche Behältnisse für eventuelle Reste mit.

### Essen gegen das Vergessen! Demenz is(s)t anders!

Demenzielle Erkrankungen verändern das alltägliche Leben zutiefst. Auch das Essverhalten macht in der Situation keine Ausnahme. Nicht nur der Umgang mit Messer und Gabel ändert sich, sondern auch das Geschmacksempfinden ist bei den Erkrankten völlig verändert. Häufig werden nur noch süße und weiche Lebensmittel gegessen und das Trinken wird im wahrsten Sinne des Wortes vergessen. Das stellt Pflegende, insbesondere im privaten Bereich, vor große Herausforderungen. Aber es geht auch anders. Denn gerade bei Demenz ist eine nährstoffreiche und ausgewogene Ernährung sehr wichtig. In diesem Vortrag geht es darum, wie man vitalstoffreiche und bekömmliche Lebensmittel in den Alltag eines demenziell Erkrankten integriert und gleichzeitig alle Sinne mobilisiert.

Anmeldung erforderlich.

#### Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11

Birgit Klingbeil

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 01.11.23, 18:30 Uhr

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

Vortrag

Kursnummer: 05305004

### Happy food – happy life!

#### Wie man mit gesunder Ernährung seine Familie wirklich überzeugt!

Das Thema gesunde Ernährung wird in unserer schnelllebigen und hektischen Zeit immer wichtiger. Denn das, was wir essen, hat große Auswirkungen auf unsere körperliche und mentale Gesundheit.

Doch sich ausgewogen, nährstoffreich und natürlich zu ernähren, ist gar nicht so einfach. Und noch schwieriger ist es meist, die eigenen Familienmitglieder von einer bewussteren Ernährungsweise zu überzeugen. Oft genug heißt es da »Schmeckt gesund, aber gibt's das auch in lecker?«

Wie man mit ausgewogener und vitalstoffreicher Ernährung seine Familie wirklich überzeugen kann, das zeigt dieser Vortrag auf leichte und lockere Weise.

Anmeldung erforderlich.

#### Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11

Birgit Klingbeil

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Do, 16.11.23, 19:00 Uhr

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

Vortrag

Kursnummer: 05305013

### Ich mache mir meinen eigenen Sommer!

#### Gesunde und leckere Ernährung in den Wechseljahren

Mit dem Beginn der Wechseljahre ändert sich vieles im weiblichen Körper. Zusätzlich treten oft neue Unverträglichkeiten auf und die Waage kennt auch nur eine Tendenz: nämlich meistens nach oben! Doch das muss nicht sein. Birgit Klingbeil, ganzheitliche Ernährungs- und Gesundheitsberaterin, zeigt in ihrem Vortrag wie es auch anders geht.

Anmeldung erforderlich.

#### Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11

Birgit Klingbeil

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 06.03.24, 19:00 Uhr

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

Vortrag

Kursnummer: 005305002

### Gesundes Essen für Kinder und Jugendliche

#### Übergewicht in jungen Jahren führt langfristig zu schwerwiegenden Problemen

Das Pummelchen im Strampler ist ganz niedlich anzuschauen, aber oftmals zieht sich ein Übergewicht aus Kindertagen durch das Jugend- und Erwachsenenalter - mit im wahrsten Sinne des Wortes schwerwiegenden Folgen für die Betroffenen und unsere ganze Gesellschaft. In diesem Vortrag erklärt die ganzheitliche Ernährung- und Gesundheitsberaterin Birgit Klingbeil über die Folgen von Übergewicht auf und wie man dieses von Beginn an mit der richtigen Ernährung verhindern kann.

Anmeldung erforderlich.

#### Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11

Birgit Klingbeil

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 13.03.24, 19:00 Uhr

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

Vortrag

Kursnummer: 005305003

## Fit in den Frühling

### Abnehmen leicht gemacht!

Übergewicht wird meistens erst bemerkt, wenn man beginnt sich unwohl zu fühlen. Diäten helfen meistens nur kurzfristig und das ungeliebte Gewicht ist schnell wieder zurück. Birgit Klingbei ist zertifizierte und erfahrende Ernährungs- und Gesundheitsberaterin und erklärt in diesem Vortrag, wie man den Weihnachtspfunden nachhaltig, effektiv und trotzdem schmackhaft den Kampf ansagt. Sie gibt Tipps zum Gewichtsmanagement und zeigt, dass man mit kleinen Änderungen im Alltag schon Großes bewirken kann. Anmeldung erforderlich.

#### Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11  
 Birgit Klingbei  
 Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
 Do, 25.01.24, 19:00 Uhr  
 1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei  
 Vortrag  
 Kursnummer: 05305012

## 10-Minuten Terrinen

### Snacks für die Arbeit selbstgemacht

10-Minuten Terrinen lassen sich auch schnell selberrichten. Einfach zu Hause vorbereiten und am Arbeitsplatz nur fix mit kochendem Wasser übergießen. Alle Rezepte bereiten wir in einem 500ml Glas zu (bitte selbst einige mitbringen). Fix ist der Snack vorbereitet, Sie schonen damit Ihren Geldbeutel und sparen sich Zusatzstoffe wie z. B. Aromen, Konservierungsmittel und ganz viel Zucker – somit auch noch Kalorien. Sie sehen, es gibt genug Gründe sich 10-Minuten-Terrinen selbst zuzubereiten. Diese können Sie auch übrigens gut auf Vorrat anfertigen.

#### Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11  
 Henrike Hüsken  
 Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
 Di, 16.01.24, 18:00 Uhr  
 1 U-Tag, 4 U-Std., 12,00 €,  
 Kleingruppe: 17,00 €  
 Kursnummer: 05305011

## Sweets und Snacks

### Süße und herzhaft Naschereien ohne schlechtes Gewissen

Süßes oder Salziges zu knabbern, vor dem TV mit der Lieblingsserie oder abends gemütlich mit Freunden – wer kann das schon widerstehen? Aber mit jedem Kauf von Schokolade, Chips und Co. meldet sich auch meistens das schlechte Gewissen. Denn zu viel Zucker und Fett gehen nicht nur auf Bauch und Hüfte, sondern können auch krank machen. Außerdem enthalten herkömmliche Snacks oft Inhalts- und Zusatzstoffe, die unserem Körper nicht guttun. Ein Apfel oder Gemüsesticks sind zwar die gesündere Alternative, finden aber oft nicht den gewünschten Anklang. In diesem Kurs lernen wir, wie man leckere und gesunde Snacks und Sweets herstellt, blitzschnell und ohne aufwändige Zutaten.

#### Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11  
 Birgit Klingbei  
 Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
 Do, 21.09.23, 18:30 Uhr  
 1 U-Tag, 15,00 €, Kleingruppe: 20,00 €  
 Kursnummer: 05305003

## Tolle Knolle

### Rund um die Kartoffel

Es gibt viele gute Gründe, Kartoffeln zu essen. Reich an Vitaminen und Mineralstoffen gehört Sie zu den gesündesten Nahrungsmitteln. Kaum ein Nahrungsmittel lässt sich so variantenreich zubereiten. Ob gebraten, mit oder ohne Schale gekocht, gebacken oder frittiert, ob als Püree, Snack, Suppe, Auflauf oder Salat die Kartoffel ist ein echter Allrounder. Die vielseitige Kartoffel eignet sich sowohl als Beilage als auch als Hauptgericht. Das gemeinsame Essen bildet den kulinarischen Abschluss.

#### Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11  
 Henrike Hüsken  
 Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
 Di, 26.09.23, 18:30 Uhr  
 1 U-Tag, 5 U-Std., 15,00 €,  
 Kleingruppe: 20,00 €  
 Kursnummer: 05305007

## Einkochen und Einmachen

### Einwecken für Vorrat oder als Geschenk

Sie möchten noch ein bisschen länger was vom Sommer haben? Kein Problem, denn aus frischem und saisonalem Obst und Gemüse lassen sich mit den richtigen Methoden ganz einfach würzige Chutneys, süße Fruchtaufstriche oder eingelegtes Gemüse zaubern. Um Ihrem Einweckten etwas Raffinesse zu verleihen, können Sie diese mit verschiedenen Zutaten anreichern und ausgefallene süße und pikante Kompositionen herstellen. Sie können alles einwecken und damit sogar auch noch dein Haushaltsbudget schonen. Klingt doch alles gar nicht so schwer oder? Ist es auch nicht und bringt jede Menge Spaß. Mit den Gläsern können Sie nicht nur den Vorratsschrank auffüllen, sondern auch Ihre Liebsten mit einer selbstgemachten Köstlichkeit überraschen.

#### Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11  
 Henrike Hüsken  
 Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
 Do, 05.10.23, 18:30 Uhr  
 1 U-Tag, 5 U-Std., 15,00 €,  
 Kleingruppe: 20,00 €  
 Kursnummer: 05305008

## Alles aus einem Topf

### Eintöpfe und Suppen

Wenn es draußen kühler wird, tut ein Teller heiße Suppe richtig gut. Für Abwechslung sorgen appetitliche Kombinationen. Traditionell, deftig-modern und mit viel Gemüse. Eintöpfe können sogar portionsweise haltbar gemacht werden und so noch Tage bzw. einige Monate später wieder aufgewärmt werden. Das spart Zeit und Geld. In diesem Kurs probieren wir neue Lieblinge aus.

#### Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11  
 Henrike Hüsken  
 Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
 Di, 17.10.23, 18:30 Uhr  
 1 U-Tag, 15,00 €, Kleingruppe: 20,00 €,  
 Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 25,00 €  
 Kursnummer: 05305009

## Dänische Weihnachtsbäckerei

Ein Keksdosen füllender Abend mit dänischen Weihnachtstraditionen und wechselnden landestypischen Rezepten.

### Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11  
Else-Maria Christensen  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Mi, 29.11.23, 18:30 Uhr  
1 U-Tag, 5 U-Std., 15,00 €,  
Kleingruppe: 20,00 €  
Kursnummer: 05305001

## In der Weihnachtsbäckerei ...

### Weihnachtliche Kekse und Plätzchen ohne Industriezucker und Weizenmehl

Wer auf Industriezucker, Süßstoffe und Weizenmehl verzichtet, aber trotzdem nicht auf die leckeren Versuchungen der Weihnachtsbäckerei entsagen möchte, ist in diesem Backworkshop genau richtig. Denn wir backen Plätzchen, Kekse und weihnachtliche Leckereien, die ohne diese Zutaten auskommen!

### Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11  
Birgit Klingbeil  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Do, 30.11.23, 18:30 Uhr  
1 U-Tag, 5 U-Std., 15,00 €,  
Kleingruppe: 20,00 €  
Kursnummer: 05305002

## Kulinarische Festtagsfreuden

### Weihnachtessen

Beginnen Sie die Weihnachtszeit mit einem kulinarischen Abend. Wir erstellen ein köstliches 3-Gänge-Menü, welches Sie gut vorbereiten können, um so Weihnachten ohne Stress in der Küche genießen zu können. Verbringen Sie einen gemütlichen Abend mit vorweihnachtlicher Atmosphäre.

### Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11  
Henrike Hüsken  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Di, 05.12.23, 18:00 Uhr  
1 U-Tag, 5 U-Std., 15,00 €,  
Kleingruppe: 20,00 €  
Kursnummer: 05305005

## Liebliche aus dem Ofen

### Aufläufe, Gratins & Co.

Wie gut das duftet, wenn ein köstlicher Auflauf im Ofen brutzelt. In diesem Kurs wollen wir neue Leckereien aus dem Ofen ausprobieren. Heißgeliebte Sattmacher wie Auflauf, Gratin, Souffle oder andere Gerichte aus dem Ofen.

### Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11  
Henrike Hüsken  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Mi, 25.10.23, 18:30 Uhr  
1 U-Tag, 5 U-Std., 15,00 €,  
Kleingruppe: 20,00 €  
Kursnummer: 05305010

## Die Welt des Whiskey – Schottland

Whisky ist die am meisten faszinierende Spirituose weltweit. Der schottische Single Malt Whisky ist dabei die Königsklasse, weil diese Spirituose nur aus den Erzeugnissen einer (!) Destille hergestellt wird. Er wirkt entspannend durch die Art, wie er genussvoll getrunken wird und bringt damit die nötige Ruhe in unseren meist hektischen Alltag. In einigen Ländern – u.a. in Schottland – kommt der Single Malt als Zusatz bei Erkältungsmitteln zum Einsatz. Andere Whiskies der Welt werden im Seminar gestreift, der schottische Malt jedoch tiefeschürfend behandelt und probiert (am Abend kommen 4 Malts zur Verkostung).

Die Ausgangsprodukte, Herstellung, Lagerungsmethoden und die eigene Herstellung von Single Malt in Schottland werden mit Filmen und Bildern untermauert. Anekdoten und Geschichten von vielen Destillen-Besuchen runden das Thema ab.

### Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11  
Willi Bründl  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Fr, 06.10.23, 19:00 Uhr  
1 U-Tag, 3 U-Std., 10,00 €, Kleingruppe: 15,00 €, zzgl. 20,00 € Verkostungsumlage  
Keine Ermäßigung möglich  
Kursnummer: 05305020



Foto: pixabay.com

# Sprachen

## Plattdeutscher Nachmittag

Der Plattdeutsche Nachmittag ist für alle, die gerne Platt schnacken. Die Veranstaltung findet regelmäßig am 1. Mittwochnachmittag im Monat statt und hat immer ein anderes Thema.

### Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11  
Marlies Mertens

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Mi, 06.09.23, 15:00 Uhr  
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,50 €, inkl. Kaffee  
Keine Ermäßigung möglich  
Kursnummer: 05426001

## Dänisch 1 – A2

### Wochenendkurs für Interessierte mit ersten Grundkenntnissen

Sie konnten bereits im Urlaub oder im Rahmen eines Kurses erste Dänischkenntnisse sammeln? Dieser Kurs bietet Ihnen Gelegenheit vorhandene Kenntnisse zu festigen sowie weitere alltägliche Situationen zu bearbeiten und gemeinsam mit anderen Teilnehmenden zu trainieren. Detaillierte Informationen zum Kurseinstieg erhalten Sie bei Anmeldung oder direkt bei der Kursleitung unter 05441 6921.

Lehrwerk: Dansk for dig neu A1-A2, ab Lektion 13; Klett.

Weitere Kurstage werden am ersten Kurstag mit den Teilnehmenden abgestimmt.

### Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11  
Else-Maria Christensen

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Sa, 02.09.23, 09:15 Uhr  
4 U-Tage, 16 U-Std., 54,80 €, Kleingruppe:  
54,80 €, Kleinstgruppe: 77,40 €  
Kursnummer: 05403001

## Dänisch Lektüre und Grammatik – B1/B2

Wir beschäftigen uns mit aktuellen Themen aus Kultur, Politik und Zeitgeschichte. Neue Teilnehmende mit Kenntnissen auf dem Niveau B1/B2 sind willkommen. Bei inhaltlichen Fragen zum Kurs wenden Sie sich gerne an die Kursleitung unter Tel. 05441 6921

### Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11  
Else-Maria Christensen

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Do, 07.09.23, 18:45 Uhr  
14 U-Tage, 28 U-Std., 92,40 €, Kleingruppe:  
102,40 €, Kleinstgruppe: 140,50 €  
Kursnummer: 05403005

## Englisch – A1

### Für Interessierte mit Basiskenntnissen

Sie haben einige Grundkenntnisse der englischen Sprache? Dieser Kurs bietet Ihnen die Gelegenheit, diese in entspannter Atmosphäre aufzufrischen bzw. zu vertiefen.

Lehrwerk: Easy English Book 2: A1; Cornelsen.

Kein Unterricht in den Ferien.

### Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11  
Gabriele Chapman

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Do, 07.09.23, 19:00 Uhr  
10 U-Tage, 20 U-Std., 56,00 €, Kleingruppe:  
66,00 €, Kleinstgruppe: 96,80 €  
Kursnummer: 05406001

## English for Beginners 4 – A1

### Easy learning in a relaxed atmosphere

Herzlich willkommen an alle Sprachbegeisterten, die sich mit Leichtigkeit, Humor und Enthusiasmus der englischen Sprache nähern möchten. In spielerischem Umgang lernen Sie, wie Sie im englischsprachigen Ausland zielführend kommunizieren. Dieser Kurs eignet sich für alle, die bereits geringe Vorkenntnisse in der englischen Sprache besitzen.

Lehrwerk: Easy English Upgrade Book 2: A1.2, ab Lektion 1; Cornelsen.  
Kein Unterricht in den Ferien.

### Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11  
Claudia Reuter

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Di, 05.09.23, 18:00 Uhr  
16 U-Tage, 32 U-Std., 89,60 €, Kleingruppe:  
99,60 €, Kleinstgruppe: 154,90 €  
Kursnummer: 05406002

## Englisch – A2

Englisch für leicht Fortgeschrittene in netter Gruppe. Neue Teilnehmende mit entsprechenden Vorkenntnissen (fortgeschrittenes A2-Niveau) sind herzlich willkommen. Die Gruppe freut sich auf neue Gesichter!

Lehrwerk: Great A2; Klett.

Kein Unterricht in den Ferien.

### Lemförde-Hüde

Dorfgemeinschaftshaus  
Dr. Heike Garbe

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Mi, 06.09.23, 08:30 Uhr  
10 U-Tage, 20 U-Std., 56,00 €, Kleingruppe:  
66,00 €, Kleinstgruppe: 96,80 €  
Kursnummer: 14406002



## Englisch – B1

Bei inhaltlichen Fragen wenden Sie sich gerne an die Kursleitung: 05441 6921.  
Lehrwerk: Great! B1, ab Lektion 1; Klett.

### Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11  
Else-Maria Christensen  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Mo, 04.09.23, 10:30 Uhr  
7 U-Tage, 14 U-Std., 46,20 €, Kleingruppe:  
56,20 €, Kleinstgruppe: 72,80 €  
Kursnummer: 05406004

### Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11  
Else-Maria Christensen  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Mo, 06.11.23, 10:30 Uhr  
8 U-Tage, 16 U-Std., 52,80 €, Kleingruppe:  
62,80 €, Kleinstgruppe: 82,50 €  
Kursnummer: 05406014

## Englisch – B1

Bei inhaltlichen Fragen wenden Sie sich gerne an die Kursleitung: 05441 6921.  
Lehrwerk: Great! B1, ab Lektion 3; Klett.

### Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11  
Else-Maria Christensen  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Fr, 01.09.23, 08:30 Uhr  
7 U-Tage, 14 U-Std., 46,20 €, Kleingruppe:  
56,20 €, Kleinstgruppe: 72,80 €  
Kursnummer: 05406006

### Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11  
Else-Maria Christensen  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Fr, 03.11.23, 08:30 Uhr  
8 U-Tage, 16 U-Std., 52,80 €, Kleingruppe:  
62,80 €, Kleinstgruppe: 82,50 €  
Kursnummer: 05406016

## Englisch – B1

Bei inhaltlichen Fragen wenden Sie sich gerne an die Kursleitung: 05441 6921.  
Lehrwerk: Great! B1, ab Lektion 5; Klett.

### Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11  
Else-Maria Christensen  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Fr, 01.09.23, 10:30 Uhr  
7 U-Tage, 14 U-Std., 46,20 €, Kleingruppe:  
56,20 €, Kleinstgruppe: 72,80 €  
Kursnummer: 05406007

### Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11  
Else-Maria Christensen  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Fr, 03.11.23, 10:30 Uhr  
8 U-Tage, 16 U-Std., 52,80 €, Kleingruppe:  
62,80 €, Kleinstgruppe: 82,50 €  
Kursnummer: 05406017

## Englisch – B1/B2

Bei inhaltlichen Fragen wenden Sie sich gerne an die Kursleitung: 05441 6921.  
Lehrwerk: In Conversation 2, ab Lektion 3; Klett.

Kein Unterricht in den Ferien.

### Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11  
Else-Maria Christensen  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Mo, 04.09.23, 09:00 Uhr  
7 U-Tage, 14 U-Std., 46,20 €, Kleingruppe:  
56,20 €, Kleinstgruppe: 72,80 €  
Kursnummer: 05406008

### Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11  
Else-Maria Christensen / N.N.  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Mo, 06.11.23, 09:00 Uhr  
8 U-Tage, 16 U-Std., 52,80 €, Kleingruppe:  
62,80 €, Kleinstgruppe: 82,50 €  
Kursnummer: 05406018

## Englisch – B1/B2

Bei inhaltlichen Fragen wenden Sie sich gerne an die Kursleitung: 05441 6921.  
Lehrwerk: Great! In Conversation 1, ab Lektion 12; Klett.

### Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11  
Else-Maria Christensen  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Do, 07.09.23, 17:00 Uhr  
6 U-Tage, 12 U-Std., 39,60 €, Kleingruppe:  
49,60 €, Kleinstgruppe: 63,10 €  
Kursnummer: 05406012

### Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11  
Else-Maria Christensen  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Do, 02.11.23, 17:00 Uhr  
8 U-Tage, 16 U-Std., 52,80 €, Kleingruppe:  
62,80 €, Kleinstgruppe: 82,50 €  
Kursnummer: 05406022

## 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 wiederholt und ausgebaut. Neben Konversationsübungen und Übungen zum Textverständnis werden – soweit für die Kommunikation erforderlich – auch wichtige grammatische Phänomene wiederholt. Gute Grundkenntnisse werden vorausgesetzt. Der nächste Termin wird am Kurstag bekannt gegeben.

### Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11  
Gisela Koppermann  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Do, 07.09.23, 15:00 Uhr  
1 U-Tag, 4 U-Std., 10,00 €, Kleingruppe:  
15,00 €, Kleinstgruppe: 20,00 €  
Kursnummer: 05408001

## Niederländisch von Anfang an 1 – A1

Gezellig! Ganz ohne Druck und mit viel Spaß die Sprache unserer Nachbarn erlernen. Wir beginnen bei Null. Gemeinsam üben und bald Niederländisch besser verstehen und sprechen.  
Lehrwerk: Wird am ersten Kurstag bekannt gegeben.  
Kein Unterricht in den Ferien.

### Lemförde

Schulzentrum, Haus A 12  
Ina Bösch  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Mi, 04.10.23, 18:30 Uhr  
10 U-Tage, 20 U-Std., 56,00 €, Kleingruppe:  
66,00 €, Kleinstgruppe: 96,80 €  
Kursnummer: 14414001

## Spanisch 3 – A1

### Für Interessierte mit sehr geringen Vorkenntnissen

Spanisch lebendig lernen und die Vielfalt der Sprache sowie ihrer Kulturen entdecken. Begegnen Sie einer Sprache voller Temperament und Charakter.  
Lehrwerk: Impresiones A1, ab Lektion 6; Hueber. Und dazugehöriger Intensivtrainer.  
In diesem Kurs kommt die vhs.cloud – die deutschlandweite Lernplattform für Volkshochschulen – zum Einsatz. Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse an.  
Kein Unterricht in den Ferien.

### Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11  
Vanessa de Oliveira Lisboa Rodrigues  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Mo, 04.09.23, 16:15 Uhr  
12 U-Tage, 24 U-Std., 67,20 €, Kleingruppe:  
77,20 €, Kleinstgruppe: 116,20 €  
Kursnummer: 05422000

## Spanisch 6 – A2

### Für Interessierte mit Vorkenntnissen

Spanisch lebendig lernen und die Vielfalt der Sprache und Ihrer Kulturen entdecken. Begegnen Sie einer Sprache voller Temperament und Charakter. Zu diesem fortlaufenden Kurs sind neue Teilnehmende mit entsprechenden Vorkenntnissen immer herzlich eingeladen.  
Lehrwerk: Impresiones A1, ab Lektion 10; Hueber. Und dazugehöriger Intensivtrainer.  
In diesem Kurs kommt die vhs.cloud – die deutschlandweite Lernplattform für Volkshochschulen – zum Einsatz. Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse an.  
Kein Unterricht in den Ferien.

### Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11  
Vanessa de Oliveira Lisboa Rodrigues  
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn  
Mo, 04.09.23, 18:00 Uhr  
12 U-Tage, 24 U-Std., 67,20 €, Kleingruppe:  
77,20 €, Kleinstgruppe: 116,20 €  
Kursnummer: 05422004

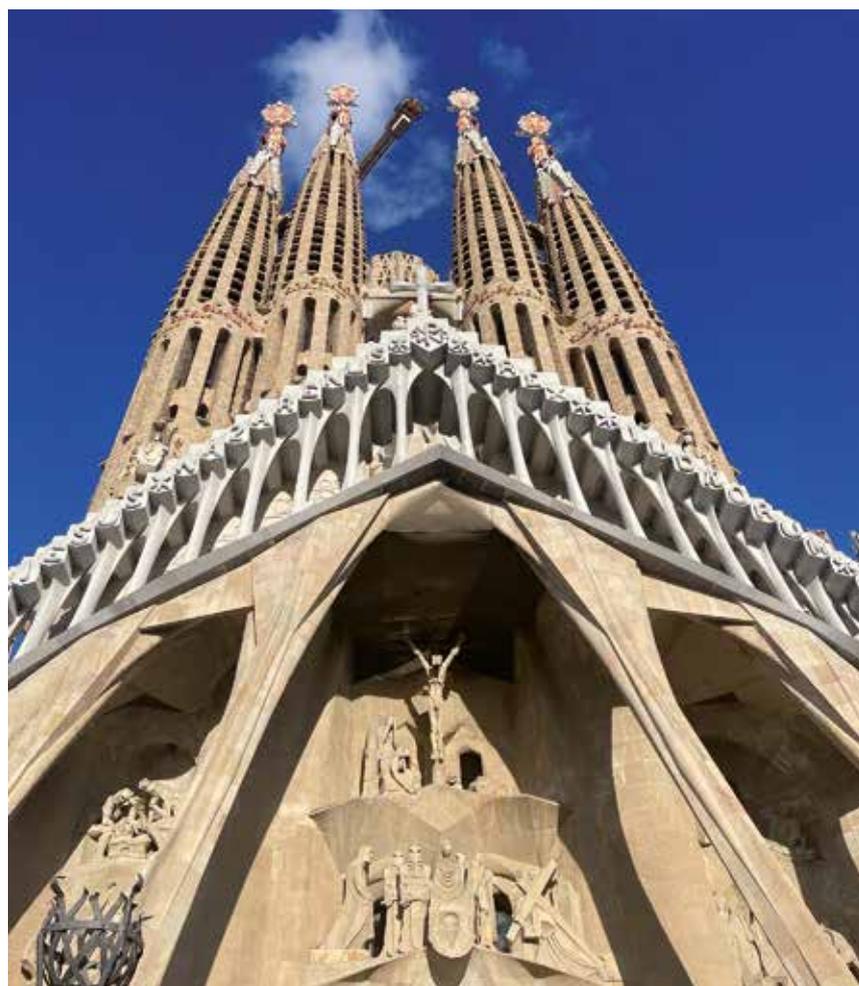


Foto: [www.pexels.com](http://www.pexels.com)

# Computer & Co.



## Computerkurs für Einsteigerinnen und Einsteiger

### Computer-Basiswissen

Der Umgang mit Computern ist heutzutage gang und gäbe und von jedem erlernbar. Wer noch nicht oder nur wenig damit gearbeitet hat, ist in diesem Kurs gut aufgehoben.

Sie lernen hier Grundlagen in folgenden Bereichen kennen:

- Bedienung der zum Computer gehörenden Geräte (Tastatur, Maus, USB-Stick...)
  - Grundlegendes Verständnis der Verarbeitung von Informationen
  - Arbeiten mit dem Desktop und dem Startmenü
  - Verwalten von Dateien und Ordnern
  - Suche im Internet
  - Kennenlernen eines Textverarbeitungsprogramms
  - Informationen zum Thema »Sicherheit«
- Bitte einen USB-Stick mitbringen.

### Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11, R. 25 EDV  
Ursula Feuchter

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 05.09.23, 15:00 Uhr

4 U-Tage, 12 U-Std., 43,20 €, Kleingruppe:  
53,20 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 63,20 €  
Kursnummer: 05501010

## Die ersten Schritte mit dem Smartphone

Lernen Sie die vielfältigen Möglichkeiten in der Nutzung eines Smartphone kennen: Apps installieren und nutzen, Fotos aufnehmen, Kommunikation, Musik hören, Navigieren, Kontakte verwalten und vieles mehr. Ein Überblick über interessante und

nützliche Apps rundet den Kurs ab. Nutzung von E-Mail, WhatsApp, SMS, Facebook und die Telefon-App.  
Bitte das eigene Smartphone mitbringen.

### Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11  
Anthony Cross

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 13.09.23, 14:00 Uhr

4 U-Tage, 12 U-Std., 40,80 €

Kursnummer: 05501015

## Einführung und Erweiterung in die Welt der Office-Programme (Word, Excel, PowerPoint)

### Anfänger, Fortgeschrittene

Sie möchten Ihre Office-Kenntnisse erweitern oder neu einsteigen und Ihre Produktivität am Arbeitsplatz steigern? Dann sind Sie bei mir genau richtig! Ich biete praxisnahe Schulungen für Microsoft Office an, die Ihnen helfen, die Anwendungen noch effektiver zu nutzen. Ich werde Ihnen die wichtigsten Funktionen vermitteln und zeige Ihnen Tipps und Tricks, die Ihnen im Arbeitsalltag Zeit sparen werden. Ob Word, Excel oder PowerPoint – mit der Schulung erlernen Sie alles, was Sie für Ihren Büroalltag oder darüber hinaus benötigen.

### Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11, R. 25 EDV  
Maurice Ziegler

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mo, 06.11.23, 17:15 Uhr

6 U-Tage, 12 U-Std., 43,20 €, Kleingruppe:  
53,20 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 63,20 €  
Kursnummer: 05501001

## Kostenloser Vortrag über Chromebooks

### Informationen und Vorführung

In diesem Vortrag erfahren Sie, was ein Chromebook von herkömmlichen und teureren Laptops unterscheidet und warum es mit einfacherer Hardware und viel weniger lokaler Speicherkapazität außergewöhnlich gut funktioniert. Sie werden auch die Stärken und Schwächen von Chromebooks im Vergleich zu Apple und Windows-basierten Computern kennenlernen. Wir werden diskutieren, ob ein Chromebook für Ihre Computerbedürfnisse geeignet sein könnte, und wir werden den Vortrag mit einer Live-Demonstration des Chromebooks abschließen.

### Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11  
Anthony Cross

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 08.11.23, 17:00 Uhr

1 U-Tag, 2 U-Std., entgeltfrei

Vortrag

Kursnummer: 05503002

## Mega CAD 2D für Ein- / und Umsteiger

Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, die grundlegenden Bedienschritte und Arbeitsweisen der MegaCAD-Software anhand von vielen Beispielen zu erlernen. Nach Abschluss dieses Kurses sind die Teilnehmer in der Lage, MegaCAD in ihrer täglichen Arbeit anzuwenden. Dieser Kurs wird ausschließlich im 2D-Modus durchgeführt.

Schnittstellen: 2D/3D: DXF/DWG, STL (z. B. für 3-D-Drucker), HPGL, CATIA, Pro/E-Creo, SolidWorks, NX, CAD-CAM-Systeme und mehr.

Inhalt:

- Grundlegende Bedienung der MegaCAD-Oberfläche
- Zeichnungs-Übungen anhand von Beispielen
- Ausgabeformate
- Layersteuerung
- Koordinateneingabe
- Geometrische Grund- und Hilfskonstruktionen

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11, R. 25 EDV  
Harald Böhl

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Do, 28.09.23, 18:00 Uhr

10 U-Tage, 30 U-Std., 108,00 €, Kleingruppe:

118,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 135,00 €

Kursnummer: 05503001

## ChatGPT

**Die Verwendung von ChatGPT ist sehr einfach. Es ist wirklich so einfach wie eine SMS an einen Freund.**

ChatGPT ist ein Assistent zur Verarbeitung natürlicher Sprache, das von künstlicher Intelligenz Technologie angetrieben wird und es Ihnen ermöglicht, menschenähnliche Gespräche und vieles mehr mit dem Chatbot zu führen. Das Sprachmodell kann Fragen beantworten und Sie bei Aufgaben wie dem Verfassen von E-Mails, Essays und Computer Code unterstützen. Es kann auch lustige Dinge tun, wie Märchen, Gedichte und coole Songtexte schreiben. In diesem Kurs lernen wir, wie man ChatGPT nutzt, um eine Vielzahl von Anwendungsfällen für den Alltag zu erkunden. Wir werden auch die Geschichte

von ChatBots kennenlernen und erfahren, wer die einflussreichsten Personen sind, die diese Fähigkeit entwickelt haben.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11, R. 25 EDV

Anthony Cross

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Fr, 08.09.23, 16:00 Uhr

4 U-Tage, 8 U-Std., 28,80 €

Kursnummer: 05503003

## Social Media Recruiting

Sie suchen nach neuen Mitarbeitenden für Ihr Unternehmen, aber die klassische Stellenausschreibung bringt nicht den gewünschten Erfolg? Dann probieren Sie die digitale Mitarbeitenden-Gewinnung aus! Ich unterstütze Sie dabei, Ihre offenen Stellen gezielt online zu platzieren und so potenzielle Bewerber anzusprechen. Mit Social Media Kanälen sprechen Sie Ihre Zielgruppe online aktiv an und schalten gezielte Anzeigen. Mit der Hilfe sparen Sie Zeit und Geld bei der Personalsuche und finden schneller die richtigen Mitarbeitenden für Ihr Unternehmen.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11, R. 25 EDV  
Maurice Ziegler

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 28.11.23, 17:15 Uhr

5 U-Tage, 10 U-Std., 36,00 €, Kleingruppe:

41,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 49,00 €

Kursnummer: 05500004

## Karrierechance

Sie suchen einen neuen Job oder möchten sich beruflich verändern? Dann sind Sie beim Bewerbungstraining genau richtig! Ich unterstütze Sie dabei, Ihre Bewerbungsunterlagen zu optimieren und sich optimal auf Vorstellungsgespräche und Gehaltsverhandlungen vorzubereiten. In den praxisnahen Trainings lernen Sie, wie Sie Ihre Stärken und Erfahrungen optimal präsentieren und sich von anderen Bewerber abheben. Auch erhalten Sie wertvolle Tipps zur Jobsuche und wie Sie sich erfolgreich auf Stellenanzeigen bewerben. Mit dem Bewerbungstraining erhöhen Sie Ihre Chancen auf eine Einladung zum Vorstellungsgespräch und steigern Ihre Karriereaussichten auf jeden Fall.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11, R. 25 EDV

Maurice Ziegler

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 12.09.23, 17:15 Uhr

5 U-Tage, 10 U-Std., 36,00 €, Kleingruppe:

41,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 49,00 €;

Kursnummer: 05500003

## Buchführung, Theorie

Der Kurs »Buchführung« richtet sich an Anfängerinnen und Anfänger sowie Personen, die ihre Kenntnisse in diesem Bereich auffrischen wollen. Unterricht und Übungen werden die Basis im theoretischen Arbeiten in der Buchführung schaffen. Die Teilnehmenden erhalten einen Überblick über die Aufgaben und Grundlagen der Buchführung; dabei sollen alle grundlegenden Buchungssätze bearbeitet werden.

Unterrichtsinhalte: Buchführungspflicht, Gewinnermittlungsarten, Buchführungssysteme und Bereiche des Rechnungswesens, Grundsätze ordnungsmäßiger Buchführung (GoB), Inventur/ Inventar, eine Bilanz entsteht, buchen auf Bestandskonten, Buchungssätze, Eröffnungsbilanzkonto/Schlussbilanzkonto, Erfolgsvorgänge ändern das Eigenkapital, Behandlung der Umsatzsteuer in der Buchhaltung, Umlaufvermögen, Anlagevermögen, Personal, Finanzbereich, Privatbereich, nicht abzugsfähige Betriebsausgaben, Rückstellungen, Rechnungsabgrenzungsposten.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11

Gerhard Friedrichs

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 13.09.23, 19:00 Uhr

10 U-Tage, 30 U-Std., 108,00 €, Kleingruppe:

118,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 135,00 €

Kursnummer: 05505002

und sonst ...



**Leitbild der VHS 296**

**Teilnahmebedingungen 297**

**Gremien 298**

**Impressum 298**

**Stichwortverzeichnis 299**

**Datenschutzhinweise 303**

**Anmeldeformular 304**

# Leitbild



## Präambel

Unsere VHS ist die kommunale Erwachsenenbildungseinrichtung des Landkreises Diepholz. Wir stehen in der Tradition des emanzipatorischen Ansatzes der Aufklärung sowie der öffentlich verantworteten Erwachsenenbildung.

## Unser Auftrag und unsere Aufgaben

Im Landkreis Diepholz organisieren wir Bildungsangebote flächendeckend und arbeiten vernetzt mit anderen Organisationen. Wir ermöglichen durch Bildung im Rahmen der kommunalen Daseinsvorsorge eine bessere Teilhabe am kulturellen, gesellschaftlichen und beruflichen Leben.

## Unsere Teilnehmerinnen und Teilnehmer

Zu uns kommen Interessierte, die in der VHS Fertigkeiten erwerben, ihre Fähigkeiten erweitern, sich Wissen aneignen wollen. Andere möchten sich über aktuelle politische Fragen informieren, sich gesellschaftlich auseinandersetzen, ihre Handlungskompetenz steigern. Sie suchen soziale Kontakte, wollen sich beruflich weiterqualifizieren, ihre Gesundheit fördern, kreativ tätig sein oder sich kulturell und allgemein weiterbilden. Öffentliche Institutionen, Unternehmen, soziale Einrichtungen, Initiativen, Vereine und Selbsthilfegruppen zählen als Auftraggeber zu unseren Kunden.

## Gelungenes Lernen an unserer VHS

Lernenwollen setzt voraus, dass ein Interesse vorhanden ist, persönliche Ausgangssituationen zu verbessern. Lernen ist immer eine Leistung des Einzelnen und bedeutet Veränderung. Lernen kann gelernt werden. Wir bieten als Lernumfeld erwachsenengerechte Bildungsstätten, fachlich- und sozialkompetente Lehrende sowie die Unterstützung durch die Lerngruppe. Die Erweiterung der persönlichen, fachlichen, kreativen und sozialen Kompetenzen der Teilnehmenden steht dabei im Mittelpunkt. Lernen bezeichnen wir als gelungen, wenn das

Erlern nachhaltig die Persönlichkeit der Teilnehmenden stärkt und/oder ihre Lebensqualität verbessert.

Für eine Reihe von Veranstaltungen können die Lernergebnisse unmittelbar überprüft und durch interne oder externe Testierungen zertifiziert werden.

## Unser Angebot

- Wir unterbreiten für alle Bevölkerungsgruppen Lernangebote in den Fachbereichen Gesellschaft (Politik, Geschichte, Pädagogik, Psychologie, Ökologie, Naturwissenschaften), Kultur, Gesundheit, Sprachen, Arbeit und Beruf sowie Grundbildung und Schulabschlüsse. Darüber hinaus haben wir uns zum Ziel gesetzt, gemäß den Absprachen im Landkreis Diepholz im Bedarfsfall Angebote für den Ausbildungs- und Arbeitsmarkt bereit zu stellen..
- Wir führen unsere Bildungsangebote in verschiedenen Veranstaltungsformen durch. Dafür stehen uns erwachsenengerechte Weiterbildungsstätten in vielen Orten des Landkreises Diepholz zur Verfügung.
- Wir bieten zielgruppenspezifische Veranstaltungen in Form von »Bildung auf Bestellung« für öffentliche Einrichtungen, Einzelpersonen und Unternehmen.
- Wir kooperieren in den unterschiedlichen Aufgabenfeldern mit der Agentur für Arbeit, dem Jobcenter sowie verschiedenen Institutionen und Vereinen und nehmen die pädagogische Verantwortung wahr.
- Wir organisieren Begegnungen mit anderen Kulturen bei uns und in anderen Ländern.
- Wir arbeiten mit qualifizierten Lehrenden und bilden sie fort.
- Wir beraten in Fragen der Erwachsenen- und Weiterbildung

## Unser Selbstverständnis und unsere Ziele

- Unsere Arbeit richten wir an den Bildungsbedarfen der Bevölkerung aus. Dabei verstehen wir unseren aktiven Bildungsauftrag auch darin, Bildungsbedürfnisse zu beleben.
- Wir mindern Bildungsbenachteiligungen.
- Wir unterstützen die freie Entfaltung der Persönlichkeit.
- Wir fördern Gemeinwohl und Demokratie sowie bürgerschaftliches Engagement.
- Wir engagieren uns im Dialog der Generationen.
- Wir fühlen uns dem Gendermainstreaming (Geschlechtergerechtigkeit) verpflichtet.
- Wir erkennen die Vielfalt von Lebenswelten an, fördern interkulturelles Lernen und tragen dazu bei, gesellschaftliche Inklusion zu ermöglichen.
- Wir machen Werteveränderungen in der Gesellschaft bewusst und ermöglichen dadurch Orientierung.
- Wir arbeiten aufgabenorientiert und engagiert.
- Wir gehen mit den uns zur Verfügung stehenden Ressourcen verantwortlich und nachhaltig um.
- Wir garantieren Verbraucher/-innenschutz.

An den Prinzipien einer »lernenden Organisation« wollen wir uns messen lassen: Unter anderem unterziehen wir uns dazu regelmäßig einer Qualitätsüberprüfung durch externe Gutachter, um unsere Arbeit und unsere Angebote zu optimieren. Langfristig bauen wir unsere Rolle als dem Gemeinwohl verpflichtete Bildungspartnerin für Politik, Wirtschaft, Verwaltung, andere Organisationen, Einrichtungen, Vereine und Einzelpersonen aus.

Dafür benötigen wir eine nachhaltige Finanzierung und eine Einbindung in die kommunale Selbstverwaltung.

# Teilnahmebedingungen

## Allgemeine Geschäftsbedingungen

### Anmeldungen

So können Sie sich anmelden:

Für Vorträge, Lesungen, Ausstellungen

- keine Anmeldung erforderlich, soweit nicht anders angegeben

Für Bildungsurlaubsveranstaltungen, Studienreisen, Ganztags- oder Mehrtagesveranstaltungen, Veranstaltungen mit Unterkunft und Verpflegung

- schriftlich, per Fax, E-Mail oder Internet

Für alle übrigen Veranstaltungen

- mündlich, telefonisch, schriftlich, Fax, E-Mail oder Internet

### Teilnahmebescheinigungen

Sie erhalten auf Wunsch eine Teilnahmebescheinigung:

- Standardbescheinigung kostenlos
- Sonderbescheinigungen 2,50 €
- Qualifizierte Bescheinigungen 5,00 €

### Ermäßigungen

Wir gewähren Entgeltermäßigungen in der Regel Schülern/-innen, Auszubildenden, Studenten/-innen, Personen im »freiwilligen Jahr«, Empfängern von Arbeitslosengeld I 50 %; Empfängern von Arbeitslosengeld II 80 %.

Dies setzt voraus, dass Teilnehmende die Ermäßigung beantragen und Nachweise vorlegen.

Die Ermäßigung gilt nur für das Unterrichtsentgelt. Sie bezieht sich nicht auf Teilnahmematerialien, Prüfungsgebühren, Verpflegung und Unterkunft und sie betrifft keine Studienreisen, Auslands-Bildungsurlaube, Vorträge sowie Veranstaltungen, bei denen dies gesondert festgelegt ist. Beanspruchen Teilnehmende Zuschüsse von dritter Seite, ist eine Ermäßigung ebenfalls nicht möglich.

### Abmeldung, Entgelterstattung

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.

### 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, sofern nicht ausdrücklich eine andere Regelung festgelegt wurde, spätestens nach Kursbeginn fällig.

Unregelmäßiger Besuch einer Veranstaltung oder vorzeitiger Abbruch führen grundsätzlich nicht zu einer Verminderung des Entgelts.

Bei Onlineveranstaltungen entbindet der Verweis auf technische Probleme, die nicht im Einflussbereich der VHS liegen, nicht von der Fälligkeit des Entgelts. Sollten die Zugangsdaten nicht automatisch zugestellt werden, sind Teilnehmende verpflichtet diese spätestens zwei Tage vor der Veranstaltung bei der VHS anzufordern.

### 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 erfassen Ihre Daten (Name, Adresse, Bankverbindung, Telefonnummer sowie E-Mail-Adresse) und speichern sie für die Erfüllung des Vertragszwecks. Ihre Kontaktdaten benötigen wir auch für eine reibungslose Organisation und Durchführung der Veranstaltungen. Die Weitergabe der Daten erfolgt nur an die daran unmittelbar Beteiligten.

Bitte informieren Sie uns schriftlich, wenn wir Ihre Daten löschen sollen. Wir kommen diesem Wunsch wie gesetzlich vorgeschrieben umgehend nach.

### Gerichtsstand

Erfüllungsort und Gerichtsstand ist Syke.

### Barrierefreiheit

Die VHS ist bestrebt, alle Veranstaltungen so anzubieten, dass auch Menschen mit Handicap problemlos teilnehmen können. Dies ist in Einzelfällen nicht immer möglich. Bitte informieren Sie uns rechtzeitig, damit wir eine Lösung finden können.

\*) Ausführliche Informationen siehe Seite 303.

## Betriebsausschuss der VHS des Landkreises Diepholz

Der Betriebsausschuss nimmt innerhalb des Eigenbetriebs wichtige Steuerungs- und Kontrollaufgaben wahr.

### Mitglieder

Alexander Carapinha Hesse	Kreistagsabgeordneter, FDP – Vorsitzender
Cord Bockhop	Landrat
Susanne Cohrs	Kreistagsabgeordnete, SPD – Stellv. Vorsitzende
Wolfgang Depken	Kreistagsabgeordneter, Bündnis / Die Grünen
Andreas-Dieter Iloff	Kreistagsabgeordneter, AfD (Grundmandat)
Jonathan Kolschen	Kreistagsabgeordneter, SPD
Finn Kortkamp	Kreistagsabgeordneter, CDU
Gerhard Kropf	VHS-Arbeitsstellenleiter
Nicole Reimler	Arbeitnehmer/-innenvertreterin
Hermann Schröder	Kreistagsabgeordneter, Freie Wähler (Grundmandat)
Pascal Seidel	Kreistagsabgeordneter, SPD
Ingrid Söfty	Kreistagsabgeordnete, CDU
Claudia Staiger	Kreistagsabgeordnete, CDU
Brigitte Witte	VHS-Arbeitsstellenleiterin

## Impressum

Herausgeberin

Volkshochschule des Landkreises Diepholz

### Vorlagen-Erstellung

Thomas Lagies,  
VHS des Landkreises Diepholz

### Gestaltungskonzept

Stefan Oelgemöller, machart Bremen

### Fotos

fotolia:

Pink Badger, trester, qiupu, babimu, vege,  
Carmen de Bruijn, Aintschie, Caz, press-  
master, Mirko Raatz, strixcode, macroman,  
Thomas Renz, woodapple

Thomas Lagies

[pixabay.com](http://pixabay.com)

[pexels.com](http://pexels.com)

Druck

Kreiszeitung Syke

Auflage

15.000



Zertifikatsnummer: 2016-1004-0





# Stichworte

## A

Abendhauptschule	122
Abendrealschule	122
Abitur, Studieren ohne	126
Abnehmen	201, 255
Achtsamkeit	132, 169
Acryl-Malerei	167, 233, 265, 279
Adobe Lightroom CC	135
Adoptivkind	96
Affinity	36
AGB	297
Agenda, Lokale	52, 166, 211, 231
Allergien	198, 218
Alphabetisierung	111
Amrum	130
Anmeldeformular	304
Apple	134 f, 161
Arduino	208
Ausbildereignungsprüfung	45
Ausbildung, im Wandel	46
Ausgrenzung, Soziale	248
Autismus	187
Autogenes Training	153

## B

Bachblüten	219, 253
Balkonkraftwerk	180
Basis-Qualifikation Pädagogik	124 f
Baumschnitt	212, 277
Berufliche Weiterbildung	80 ff
Beton	266
Betreuungsverfügung	148, 166, 232, 248
Betriebsausschuss der VHS	298
Bewerbung, -straining	45 ff, 208
Beziehungsarbeit	197
Bienen	16, 231
Bilanzierung	28
Bildbearbeitung	136, 227 f, 243
Bildung auf Bestellung	80
Bildungsurlaub (Übersicht)	128
Bildung und Teilhabe (BuT)	123
Brückenkurs	171
Buchführung	46 f, 138, 294
Bürgerdialog Energie	53
Bürgerschaftliches Engagement	54
Büroprozesse	33, 46

## C

CAD	162, 294
Cajun	193
Cambridge Sprachprüfungen	70
ChatGPT	17, 294
Chinesisch	270
Chromebooks	293
Computer-Einführung	161, 226, 260, 271, 293
»Contra« – Film	247
Controlling	28, 47

## D

Dänisch	290
Datenschutzhinweise (DSGVO)	303
DATEV	29, 49, 138
DaVinci Resolve	36
DELTA-Prüfung	71
Demenz	20, 197, 238, 287
Demokratie (-Bildung)	11
Depression	21
Design-Thinking	40
Desktop Publishing	38
Deutsch als Fremd-/Zweitsprache	108 ff
Diabetes	21
Doppelkopf	166, 232, 277
Dozent/-innenfortbildung	64
DUO-Seniorenbegleitung	97

## E

Ebro, Rio	23
eCoaching für Auszubildende	118
E-Commerce	45
EDV-Einführung	161, 226, 260, 271, 293
Einfach digital!	118
Energiekarawane	58
Energiewende	165, 263
Energiewissen, -versorgung	165
Englisch	23, 133, 157, 175, 204, 223, 238, 242, 258, 290
Entspannung	131 f, 220, 253
Erben	13, 148
Erfolg	20
Ernährung	173, 201, 239, 287
Erste Hilfe	97, 219
Erzähl-Café	189
Erziehung	148 f, 178, 202
Europäischer ComputerPass	74
Europäischer Referenzrahmen	69
Evernote	33
Excel	34 f, 37, 40 f, 48, 134, 137, 162, 178, 207

 Ein Volltextsuchsystem auf unserer Homepage unter [www.vhs-diepholz.de](http://www.vhs-diepholz.de) ermöglicht Ihnen eine weiterführende Stichwortsuche.

## F

Fachkraft für Kleinstkindpädagogik	90
Fachkraft für Lernförderung	90
Fahrrad	186
Fasten	201
Fermentation	184
Finanzbuchführung	27 f, 29
Finanzbuchhalter/-in	98
Finanzen	147, 187, 212, 276
Firmenschulungen	81
Flechten	0152, 193, 234
Forstwirtschaft	184
Fotografie	192, 216, 227
Französisch	133, 159, 176, 205, 224, 270, 292
Freiwillige/r Müller/in	247
Freudenburg	214
Fritzbox	201
Fußmassage	253

## G

Gebärden	92, 213
Gebärdensprache	133
Gedächtnistraining	198, 219
Geschäftsprozesse	45, 138
Geschichtswerkstatt	246, 263
Gesellschaft gestalten	53
Gesundheitsbildung, -förderung	62 f
Gewaltprävention	212
Globalisierung	16
»Glück«, Film	247
Goethe	190
Gogh, van	18
Goldschmieden	151
Golfen	200
Grafikdesign	38
Griechisch	205
Grundbildung	114 ff
Grundbildungszentrum	114
Gütesiegel Frühkindliche Bildung	81

## H

Hache	191
Hallig Hooge	130
Hauptschule	122
Haustiere	189, 248
Herzwochen	218, 237
Heuschnupfen	198, 218
Hilfe, Letzte	153, 196, 236
HOCHMOOR	184
Hochschulzugang ohne Abitur	126
Hormone	198

## I

Illustrationen	38
Imagefilme	35
Imkern	231
Immunsystem	253
Impressum	298
Indien	13
Insekten	185
Integrationskurse	110 f
Internet	15, 25
Internetsicherheit	35
Internetverkauf	162
Italienisch	159, 176, 258

## J

James-Webb-Teleskop	12
Jüdisches Leben	130

## K

Kajak-, Kanufahren	286
Karriere	106, 294
Katholische Kirche	14
Kaufleute, Weiterbildung für	98 ff
Kindertagespflege	91 ff
Kinetik	285
Klangschalen	170, 220, 253
Klima, -schutz, -wandel	53, 165, 180
Klöppeln	194
Kochen	156, 173, 202, 222, 238, 256, 269, 288
Kommunikation	34 f, 48, 137, 149, 178, 188, 213
Konfliktlösung, -management	214
Kopfrechnen	26
Krankenkassenzuschluss	63
Kreismuseum	208
Kreismusikschule	142
Künstliche Intelligenz	14, 38
Kundenbeziehung	32, 47, 134
Kunstgeschichte	191

## L

Lasker-Schüler, Else	131
Lebensmittel	184
Leopold II.	12
Leitbild der VHS	296
Lernförderung	123
Letzte Hilfe	153, 196, 236
Liberating Structures	41
Lexoffice, Lexware	29, 30, 49
Life Kinetik	285
Line Dance	172
Linux	207 f
Literaturgesprächskreis	59, 60, 150
Lohn und Gehalt	27, 29, 138
LoUmS-Konzept	48, 137





# M

Madrid	191
Marketing	35
Medienarbeit	88, 149
Meditation	169, 199, 219
Microsoft 365	39
Microsoft OneNote	39
Microsoft Project	41
Microsoft Teams	31
Migration	14 f, 17, 23, 129
Mindmapping	32
Missbrauch	14
Mitarbeiterfortbildung Qigong	64
Mitlernkurse	121
Monet	18
Multitalent	198
Munch, Edward	19
Muskelentspannung	153

# N

Nachhaltigkeit	17, 53
Nagelritz	249
Nähen	168, 194, 235, 250, 266, 280
Naturgarten	55, 147
Navigation Rad- und Wandertouren	244
Niederländisch	292
Nifbe	84 f
Norwegisch	160, 206

# O

Oberitalienische Seen	278
Office	134, 293
Online-Angebote	ff11 ff
Orientalischer Tanz	200
Ost-West Gespräche	211
Outlook	40

# P

Pädagogik	82 ff, 124 ff
Patientenverfügung	148, 166, 232, 248
PC-Einführung	161, 226, 260, 271, 293
PDF	37
Pedelec	186
Personalwirtschaft	28, 46 f
Pflegeeltern	96
Philosophie-Werkstatt	211
Photovoltaik	180
Pilates	22
Pilze	13, 212, 248
Plattdeutsch	204, 242, 290
Politische Dialoge	53
Portugiesisch	176
Powerpoint	34, 226
Progressive Muskelentspannung	153
Projektmanagement (MS Project)	37, 41
Prüfung Einbürgerungstest	52

# Q

Qigong	64, 154, 170, 199, 220, 253, 267, 282
Queerkultur	19

# R

Raben	16
Realschule	122
Rechtsextremismus	11
Regionales Grundbildungszentrum	114
Reparaturwerkstatt	211
Resilienz	22, 197
Rhetorik	188
Roboter	14
Rubens, Peter-Paul	19
Rücken/-stärkung	154 f, 172, 220, 284
Ruhestand	134
Russisch	160, 206

# S

SAP / R3	30, 49, 104, 136, 178
Scanner Persönlichkeiten	198
Schimmel	185
Schlaf (-störungen)	21, 187
Schnitzen	151
Shotcut	35
Schreiben (Schrift)	187, 279
Schüßler-Salze	253
Schulabschlüsse	121
Schwedisch	24, 259
Schwerhörigkeit	218, 253
Selbstverteidigung	156, 224, 285
Seniorentreff	147
Share Point	31, 42
Sizilien	233
Smartphone	161, 178, 226, 243, 271, 293
Social Media	106, 294
Spanisch	24, 160, 177, 206, 224, 242, 259, 270, 292
Sprachen-Prüfungen	70
Sprich mit mir!	83
Steuerpraxis, Betriebliche	28
Stress/Anti-Stress	131 ff, 198, 217, 252
Stricken	235, 280
Studieren ohne Abitur	126



**T**

Tabellenkalkulation	siehe Excel
Tablet	45, 272
Tag der Regionen	54
Tageshauptschulen	122
Tagesrealschulen	122
Taijiquan	199
Teamwork	3 f, 35
Teilnahmebedingungen der VHS	297
Tessin	278
Testament	148, 166, 232
Textverarbeitung	siehe Word
Theaterspielen	279
Thera-Band	284
Töpfern	151, 215, 250, 266, 280
Trauer	153
Türkisch	160, 177

**U**

Ukraine	12, 15, 16
---------	------------

**V**

vhsCloud	7
vhsConcept	90
Visio	37
Völkerwanderung	16
Vogeler, Heinrich	190
Vokalbeln lernen	26
Vorsorgevollmacht	148, 166, 232, 248
Vorträge (Übersicht)	140 f

**W**

Wassergymnastik	254, 268
Webseitenerstellung	34, 36, 179
Web-Vorträge	7 ff
Wechseljahre	198
Werkstatt Erziehung	148 f
Whiskey	241, 289
Wiedervereinigung	129
Wissensmanagement, Digitales	47
Wissenswerkstatt	85
Wohnen, Wohnformen	18
Word	32, 39, 134
WordPress	36, 179
Worpswede	190

**X**

Xpert Business	98 f
Xpert Digital Competence Pass	76, 100
Xpert Europäischer ComputerPass	74 f
Xpert Personal Business Skills	77, 99

**Y**

Yoga	154, 170, 199, 220 237, 254, 267, 282
------	--

**Z**

Zeichnen	192, 215
Zeitmanagement	32
Zero Waste	238
Zoom	33 f, 37 f
Zucker	173, 256
Zweiter Bildungsweg	120 ff





# Datenschutzhinweise nach Art. 1 Datenschutzgrundverordnung (DSGVO)

## Verantwortlicher:

Für die Datenerhebung und Verarbeitung ist die

Volkshochschule des Landkreises Diepholz  
Am Petermoor 1 B, 27211 Bassum  
Tel. 04242 976-4075  
E-Mail: vhs@vhs-diepholz.de

verantwortlich.

## Datenverarbeitung auf Grundlage einer Einwilligung:

Sofern Sie uns eine gesonderte Einwilligung erteilt haben, von uns telefonisch oder per E-Mail über unternehmenseigene Produkte und Dienstleistungen informiert zu werden, erfolgt eine entsprechende Verarbeitung auf Grundlage von Art. 6 Abs. 1 lit. a DSGVO.

## Kontaktdaten des örtlich Beauftragten für den Datenschutz:

Dr. Uwe Schläger  
datenschutz nord GmbH  
Konsul-Smidt-Straße 88 in 28217 Bremen  
Tel. +49 (0) 421 69 66 32 – 0  
E-Mail: office@datenschutz-nord.de  
Web: www.datenschutz-nord-gruppe.de

## Freiwillige Angaben:

Wir erheben grundsätzlich nur die Daten, die zur Erfüllung des Vertragszwecks erforderlich (insbesondere Name, Anschrift, Bankverbindung) sind.

Die Angabe von Telefonnummer, E-Mailadresse sowie Alter ist freiwillig. Es sind keine negativen Konsequenzen mit der Nichtbereitstellung dieser Daten verbunden. Allerdings kann die Nichtbereitstellung im Einzelfall die Veranstaltungsorganisation sowie Änderungen oder Absagen erschweren.

## Datenverarbeitung zur Vertragserfüllung:

Wir verarbeiten die erhobenen Daten gem. Art. 6 Abs. 1 lit. b DSGVO zum Zweck der Vertragserfüllung. Dies umfasst die Organisation, und Durchführung der Veranstaltungen, die damit einhergehende Kundenbetreuung und die Abrechnung der erbrachten Leistungen.

Die zur Vertragserfüllung erforderlichen Daten werden spätestens 10 Jahre nach Beendigung des Vertrags gelöscht und solange nur noch für etwaige Rückfragen bereitgehalten. Die Daten werden nicht gelöscht, sofern nach Vertragsbeendigung noch Forderungen offen sind und eingezogen werden sollen. Im Fall des Bestehens gesetzlicher Aufbewahrungsfristen werden die betroffenen Daten für die Dauer dieser Fristen archiviert.

## Widerrufsrecht

Ihre Einwilligung kann jederzeit widerrufen werden, ohne dass dies die Rechtmäßigkeit der bisher erfolgten Verarbeitung berührt. Wenn die Einwilligung widerrufen wird, stellen wir die entsprechende Datenverarbeitung ein.

## Datenempfänger:

Wir übermitteln Ihre Daten nur an Dritte (z. B. an Kreditinstitute zur Zahlungsabwicklung, an Rechtsanwälte oder Inkasobüros zur Durchsetzung offener Forderungen), sofern eine datenschutzrechtliche Übermittlungsbefugnis besteht.

Ihre Personenangaben und Ihre Angaben zum Kurs werden zur Durchführung des Kurses an die Dozentinnen und Dozenten weitergegeben.

Falls erforderlich werden Daten an zuständige Prüfinstitute und -stellen, beteiligte Behörden und ehrenamtliche Außenstellenleitungen weitergegeben.

Ihre Daten können von uns zudem an externe Dienstleister weitergegeben werden, welche uns bei der Datenverarbeitung im Rahmen einer Auftragsverarbeitung streng weisungsgebunden unterstützen.

Eine Datenverarbeitung außerhalb der EU bzw. des EWR findet nicht statt.

## Rechte der betroffenen Person:

Betroffene Personen haben das Recht auf Auskunft seitens des Verantwortlichen über die sie betreffenden personenbezogenen Daten sowie auf Berichtigung unrichtiger Daten oder auf Löschung, sofern einer der in Art. 17 DSGVO genannten Gründe vorliegt, bspw. wenn die Daten für die verfolgten Zwecke nicht mehr benötigt werden. Es besteht zudem das Recht auf Einschränkung der Verarbeitung, wenn eine der in Art. 18 DSGVO genannten Voraussetzungen vorliegt und in den Fällen des Art. 20 DSGVO das Recht auf Datenübertragbarkeit.

## Beschwerderecht bei einer Aufsichtsbehörde:

Jede betroffene Person hat das Recht auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde, wenn sie der Ansicht ist, dass die Verarbeitung der sie betreffenden Daten gegen datenschutzrechtliche Bestimmungen verstößt. Das Beschwerderecht kann insbesondere bei einer Aufsichtsbehörde in dem Mitgliedstaat des Aufenthaltsorts der betroffenen Person oder des Orts des mutmaßlichen Verstoßes geltend gemacht werden.

## Zuständige Aufsichtsbehörde:

Die Landesbeauftragte für den Datenschutz Niedersachsen  
Prinzenstraße 5, 30159 Hannover  
Tel. +49 (0511) 120-4500  
E-Mail: poststelle@lfd.niedersachsen.de

VHS des Landkreises Diepholz  
 Am Petermoor 1 B, 27211 Bassum  
 Tel. 04242 976-4444, Fax 04242 976-4942, E-Mail vhs@vhs-diepholz.de



## 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 ..... volljährig  nicht volljährig

Straße, Hausnummer ..... Geburtsjahr \* .....

Postleitzahl, Ort ..... weiblich \*  männlich \*  divers \*

Telefon tagsüber \* ..... Telefon privat \* .....

E-Mail \* .....

Datum der Anmeldung .....

Unterschrift ..... \*) Angaben freiwillig

### Bei Mehrtagesveranstaltungen (Bildungsurlaub, Wochenendseminare)

Ich wünsche Übernachtung  ja  nein Ich bin beschäftigt in  Niedersachsen

Einzelzimmerzuschlag  ja  nein  Bremen

Ich wünsche eine Bildungsurlaubsbescheinigung  ja  nein  .....

### Teilnahmeentgelt

SEPA Lastschriftmandat  gegen Rechnung

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

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 .....