vhs
Landkreis Diepholz

Programm Frühjahr/Sommer 2017

Gesellschaft
Kultur
Gesundheit
Sprachen
Computer & Co.
2. Bildungsweg

Einfach alles,
was Spaß macht

Liebe Leserin, lieber Leser,

in den regelmäßig wiederkehrenden Ausführungen im Vorwort des jeweils aktuellen VHS-Programmheftes werden Sie aufgefordert, sich Veranstaltungen auszusuchen und teilzunehmen. Davon möchte ich Sie auch dieses Mal nicht befreien, aber den Fokus hauptsächlich auf unsere Dozentinnen und Dozenten sowie die ehrenamtlichen Außenstellenleitungen lenken.

Das Personal in der Weiterbildung nimmt eine Schlüsselrolle in Hinblick auf die Umsetzung des Lebenslangen Lernens ein. Es sind die Dozentinnen und Dozenten, die mit ihren Kompetenzen und ihrem Engagement dafür sorgen, dass berufliche, politische und persönliche Weiterbildung überhaupt stattfinden kann. Sie tragen maßgeblich zur Qualität der Angebote und zum Erfolg der Weiterbildung bei. Zahlreiche Weiterbildungsangebote des Landesverbandes der Volkshochschulen sowie der Agentur für Erwachsenen- und Weiterbildung wirken an der Qualitätssicherung mit. Wir können zur Realisierung unserer vielfältigen Kurse und Veranstaltungen auf einen Dozentenstamm von über 800 Personen zurückgreifen. Zumeist sind sie als Honorarkräfte und Selbstständige, neben einem Hauptberuf, tätig.

Viele Lehrende sind als Quereinsteiger bzw. mit sehr unterschiedlichen Qualifikationen in die Weiterbildung gekommen und geben ihr Wissen, ihre Fertigkeiten und Kompetenzen weiter. Gerade diese Vielfalt und die Motivation sich im Lebenslangen Lernen einzubringen, macht den besonderen Reiz des Lernens an Volkshochschulen aus.

Daher möchten wir an dieser Stelle allen Dozentinnen und Dozenten für ihr Engagement herzlich danken.

Wenn Sie im Programmheft blättern und auf die Seiten Ihrer regionalen Außenstelle schauen, entdecken Sie vielleicht ein neues Gesicht bei der ehrenamtlichen Betreuung. Für den neuen Berufungszeitraum ab Dezember 2016 konnten wir neben verdienten Kräften auch Neueinsteiger gewinnen.

Im Dreiklang von Hauptamtlichen, Ehrenamtlichen und Lehrenden werden wir auch in diesem Semester ein interessantes und abwechslungsreiches Programm für Sie umsetzen.

Ihr Thomas Hermenau

Kontakt

Stephanie Simon
Tel. 04242 976-4075
Fax 04242 976-4942

VHS des Landkreises Diepholz
Nienburger Straße 5
28857 Syke
vhs@vhs-diepholz.de
www.vhs-diepholz.de

Öffnungszeiten

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

Bankverbindung
Kreissparkasse Syke
BIC BRLADE21SYK
IBAN DE24291517001110044888

Anmeldung

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

Anmeldung

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

VHS des Landkreises Diepholz
Nienburger Straße 5
28857 Syke

Anmeldezeit:

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

In der Hauptanmeldezeit bis Ende Februar verlängern wir unsere Öffnungszeiten und haben zusätzliche Telefonleitungen geschaltet:

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

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

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

Unser Service für Sie

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

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

Die vhs-app – stets auf dem Laufenden

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

IOS-Version

Android-Version

Fortbildung für Mitarbeiter/-innen

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

Einführung neuer Dozenten/Dozentinnen
Wir laden Sie herzlich ein zu einem Treffen »Einführung in die Arbeit bei der VHS«:
Freitag, 20.01.2017 – 16:00 Uhr
VHS, Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
28857 Syke
Bitte melden Sie sich an:
Tel. 04242 976-4075
Fax 04242 976-4942
vhs@vhs-diepholz.de

Unsere Anmelde- und Teilnahmebedingungen finden Sie auf Seite 265.

Inhalt

Service

Kontakt 2
Anmeldung 2
Unser Team 4
Die Freudenburg 6

Fachbereiche

Gesellschaft 7
Kultur 11
Gesundheit 17
Sprachen 23
Computer & Co. 29
Beruf 33
Deutsch als Fremdsprache 55
Zweiter Bildungsweg 61
Grundbildung 61
Sommer-Akademie 75
Bildungsurlaub 85
vhs unterwegs 93
Vortragsübersicht 97

Orte

Übersicht 102

Stuhr 103
Gesellschaft 105
Kultur 111
Gesundheit 115
Sprachen 122
Computer & Co. 127

Weyhe 131
Gesellschaft 133
Kultur 135
Gesundheit 137
Sprachen 142
Computer & Co. 146

Syke 147
Gesellschaft 149
Kultur 154
Gesundheit 160
Sprachen 167
Computer & Co. 171

Bassum 175
Gesellschaft 177
Kultur 179
Gesundheit 182
Sprachen 186
Computer & Co. 188

Twistringen 189
Gesellschaft 191
Kultur 193
Gesundheit 195
Sprachen 197
Computer & Co. 199

Bruchhausen-Vilsen 201
Gesellschaft 203
Kultur 206
Gesundheit 209
Sprachen 215
Computer & Co. 218

Sulinger Land 219
Gesellschaft 221
Kultur 224
Gesundheit 226
Sprachen 229
Computer & Co. 231

Diepholzer Land 233
Gesellschaft 236
Kultur 238
Gesundheit 245
Sprachen 254
Computer & Co. 258

... und sonst

Leitbild 264
Teilnahmebedingungen 265
Gremien 266
Stichwortverzeichnis 267

Anmeldeformular 272

LQW ArtSet®
Qualitätstestiert bis 12.06.2019

CERT IT
zertifiziert nach AZAV

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

Leitung der VHS

Pädagogischer Leiter
Thomas Hermenau 04242 976-4122

Kaufmännischer Leiter
Siegmar Peukert 04242 976-4081

Stellv. pädagogischer Leiter
Michael Knaup 04242 976-4074

Stellv. kaufmännischer Leiter
Carsten Duveneck 04242 976-4070

Gesellschaft
Frank Jakob 04242 976-4005

Kindertagespflege
Ilse Hollenberg 04242 976-1916

Frühkindliche Bildung
Heidrun Hilgemeier 04242 976-1917

Kulturelle Bildung
Jutta Witte 04242 976-4067

Gesundheitsbildung
Ilse Hollenberg 04242 976-1916

Sprachen
Heide Sanders 04242 976-4073

Deutsch als Fremd- und Zweitsprache
Dr. Radosveta Hofmann 04242 976-4009
Annegret Eiselt 04242 976-4069
Dr. Jeannette Behaghel 04242 976-4004

Computer & Co.
Michael Knaup 04242 976-4074

Beruf
Heidrun Hilgemeier 04242 976-1917
Ilse Hollenberg 04242 976-1916
Michael Knaup 04242 976-4074

Zweiter Bildungsweg
Ewald Fiedler 04242 976-4076

Elementarbildung, Alphabetisierung
Jutta Witte 04242 976-4067

Thomas Hermenau Siegmar Peukert Michael Knaup Carsten Duveneck

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

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

Verwaltung und Organisation

VHS des Landkreises Diepholz
vhs@vhs-diepholz.de
www.vhs-diepholz.de

Sekretariat

Stephanie Simon	04242 976-4075

Rechnungswesen

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

Organisation und Verwaltung

Silvia Dettmer	04242 976-1921
Lisa Faller	04242 976-1924
Sabine Hanisch	04242 976-4003
Petra Kandler	04242 976-4080
Ute Keller	04242 976-4086
Renate Kozlowski	04242 976-4072
Tanja Mosin	04242 976-4085
Ilona Platz	04242 976-4096
Sandra Stehmeier	04242 976-4068
Sabine Sterz	04242 976-4095
Anne-Marijke Treptow	04242 976-4071
Heidi Ufferfilge	04242 976-1925

Hausservice
Nikolaj Beck, Peter Gieseke

Programmheftgestaltung, Internet

Thomas Lagies	04242 976-4098

Die Freudenburg

Seminar- und Tagungshaus **04241 9311-0**
Anja Albers
Imke Bruns
Katja Kuntze

Fax 04241 9311-11

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

Anja Albers Imke Bruns Katja Kuntze

BuT – Lernförderung

Bildungs- und Teilhabepaket
Koordinatoren/Koordinatorinnen

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

Nicole Reimler Hinnerk Wähaus Maike Hundertmark Heidi Ufferfilge Anne-Marijke Treptow Silvia Dettmer Tanja Mosin

Die Freudenburg

Sommer-Akademie
Kreative Wochen- und Wochenendseminare
14.07. bis 06.08.2017 – siehe Seite 75 ff

Seminar- und Tagungshaus

Geschichte

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

Das Tagungshaus

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

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

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

Anmeldung, Reservierung und Information

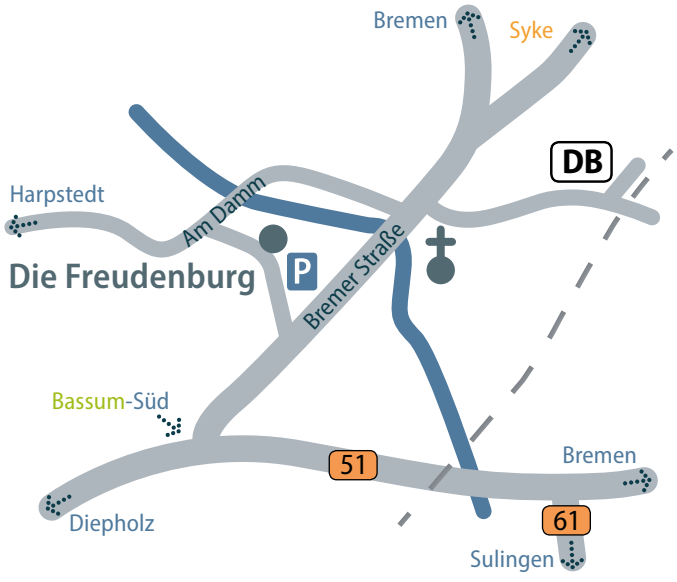
Die Freudenburg
Amtsfreiheit 1a
27211 Bassum

Telefon 04241 9311-0
Telefax 04241 9311-11

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

AdB Arbeitskreis deutscher Bildungsstätten e.V.

2017 WIR UNTERSTÜTZEN DIE IDEE VON Slow Food® Deutschland e.V.



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

Gesellschaft

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

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

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

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

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

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

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

Anmeldung

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

»Politisch – Aktuell – Brisant«

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

Syke
Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Di, 14.03.17, 9:00 – 13:00 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., entgeltfrei
Tagesseminar
Kursnummer: 00100005

Wir fördern unseren Nachwuchs

Pädagogikunterricht für Schüler/-innen, die Schülern/-innen helfen wollen. Wir bieten interessierten Schülern/-innen (Sek. 2) einen Einblick in Methodik und Didaktik und wollen ihnen helfen, in die Rolle des Lehrenden hineinzuwachsen.

Informationen unter 04242 976-4005 oder frank.jakob@vhs-diepholz.de.
Termine werden in den Schulen bekanntgegeben.
Kursnummer: 00100001

Gesellschaft

Vorbereitung auf den Einbürgerungstest

Vorbereitungskurs auf den Einbürgerungstest im Rahmen des Einbürgerungsverfahrens. Es wird über den Staatsaufbau Deutschlands und über die jüngere deutsche Geschichte gesprochen, damit wir verstehen, was dieses Land ausmacht und wie die Möglichkeiten der Mitbestimmung in der deutschen Zivilgesellschaft sind. Wir möchten deutlich machen warum und wann sich dieses Land zu dem entwickelt und ständig verändert hat, wie es sich heute darstellt. Darüber hinaus werden die Fragen zum Test behandelt und in Form von Mustertests geübt.
Die weiteren Termine werden am 1. Kurstag mit den Teilnehmenden besprochen.
Fragen z. Kursinhalt: 04203 1742

Syke
Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Heinrich Warneke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 21.01.17, 09:00 Uhr
5 U-Tage, 30 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 30100039

Polit(o)ur

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

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

Prüfung – Einbürgerungstest

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

Syke
Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Heinrich Warneke
Anmeldung bis 03.02.2017
Fr, 03.03.17, 09:30 Uhr
25,00 €
Kursnummer: 30100037

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Heinrich Warneke
Anmeldung bis 05.05.2017
Fr, 02.06.17, 09:30 Uhr
25,00 €
Kursnummer: 30100038

Landkreisweiter Erfahrungsaustausch der Agenda-Gruppen

Vertreterinnen und Vertreter der ehrenamtlichen Agenda21-Gruppen, der Freiwilligenagentur, Seniorenbüros und der Bürgerstiftungen aus dem Landkreis treffen sich zu ihrem Erfahrungsaustausch. Es gibt die unterschiedlichsten Arbeitsgruppen und Initiativen. Was ist in den unterschiedlichen Kommunen des Landkreises aktuell? Welche Projekte laufen und werden sie Agenda Projekte genannt? Wie werden sie finanziert und was ist gerade aktuell?
Fragen z. Kursinhalt: 04206 9950

Bassum
Rathaus, Agenda-21-Büro, Alte Poststraße 14
Anmeldung bei Reinhild Olma, olma.reinhild@gmail.com
Mi, 22.03.2017, 19:00 Uhr
Kursnummer: 30100006

Agenda-Veranstaltungen in Stuhr, Bassum und Twistringen, siehe Seiten 105, 177 und 191.

Bürgerschaftliches Engagement, Agenda21, Tag der Regionen

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

Freiwilliger Müller / Freiwillige Müllerin

In Zusammenarbeit mit Kreisheimatbund, Kreismuseum und Heimatvereinen

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

Abb. Carsten Lucht

Zu den Inhalten der 160 Stunden umfassenden Ausbildung gehören:

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

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

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

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

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

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

Spezielle Fragen zum Kurs:
04242 780146 Windmühlen
04252 1474 Wassermühlen

Veranstaltungsort:
Bruchhausen-Vilsen, Wassermühle, Bruchmühlen Nr. 2

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

Nächster Ausbildungsbeginn:
Sa., 02.09.2017, 10:00 Uhr

Unterrichtstage/-stunden:
24 Termine/160

Anmeldung:
VHS Landkreis Diepholz, Tel. 04242-4444

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

Kursnummer:
B04111001

Anmeldung bitte frühzeitig.

Link: www.muehlenland-niedersachsen.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!

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

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

Anmeldung

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

Kunst, Kultur, kreativ sein ...

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

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

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

»Ist das Kunst oder kann das weg?«

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

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

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

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

Kultur

Annelise Kretschmer: Fotografien 1922 bis 1975

Annelise Kretschmer (1903-1987) zählt zu den bedeutendsten Fotografinnen der Weimarer Republik. Im Umfeld der Neuen Sachlichkeit behauptet ihr Werk eine eigenständige Position mit einem eigenwilligen ästhetischen Konzept. Die gebürtige Dortmunderin gehörte zu den ersten Frauen in Deutschland, die ein Fotoatelier eröffneten. Große Bekanntheit erlangte sie mit ihren eindringlichen Porträtaufnahmen. Zwischen 1937 und 1939 entstand schließlich in Worpswede eine Serie authentischer Fotografien von Torfbauern und Kindern. In diesen Bildern lassen sich Parallelen zu den Motiven Paula Modersohn-Beckers ziehen: Der Charakter des Menschen sollte sichtbar werden.
Nach einer Einzelausstellung im Essener Folkwang Museum 1982 ist diese Ausstellung die erste umfassende Präsentation ihrer Arbeiten. Mit rund 80 Originalabzügen (Vintage Prints), stellt das Paula Modersohn-Becker Museum ein umfangreiches Konvolut an Fotografien vor, die größtenteils noch nie öffentlich zu sehen waren.

Annelise Kretschmer: Worpswede, 1937, copyright Christiane von Königslöw

Bremen
Paula Modersohn-Becker Museum, Böttcherstr. 6 – 10
Regina Gramse
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 30.03.17, 16:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 11,00 € inkl. Führung
Ausstellungsbesuch
Kursnummer: 00203004

Franz Radziwill und Bremen

Franz Radziwill (1895-1983) gilt in der deutschen Kunstgeschichte des 20. Jahrhunderts als Einzelgänger, sein Werk ist unverkennbar. Erstmalig werden in der Kunsthalle Bremen die Bremer Motive des Malers präsentiert, der seine Kindheit und Jugend in der Hansestadt verlebte. Zeitlebens bannte Radziwill typische Orte und bedeutende Ereignisse in seiner Heimatstadt auf Papier und Leinwand - den Waller Wasserturms, den Gasometer mit Speckflaggenmuster oder die Schnelldampfer Bremen und Europa.
Mit etwa 40 Werken aus der Zeit von 1910 bis 1960 spannt die Ausstellung einen Bogen vom expressionistischen Frühwerk über Meisterstücke der Neuen Sachlichkeit und des Magischen Realismus bis hin zu fantastischen Bilderfindungen des gereiften Oeuvres.

Bremen
Kunsthalle, Treffpunkt: Haupteingang
Termin stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest, bitte erkundigen Sie sich bei der VHS.
1 U-Tag, 12,00 € inkl. Führung
Keine Ermäßigung möglich
Ausstellungsbesuch
Kursnummer: 00203001

Bildungsurlaub zu Adalbert Stifter, siehe Seite 88.

Kalligrafie: Schrift & Patina. Von Grau bis Gold

Farben erzählen Geschichten. Ein Ocker wie vergilbtes Papier, Silbergrau wie Streifen am Horizont, Rostfarbtöne als Zeichen der Vergänglichkeit - die Farbpalette des Lebens hinterlässt ihre Spuren. Mit diesen Farben werden wir ein Inspirationsbuch gestalten. Den Inhalt bilden Collagen aus Fragmenten alter Buchseiten und Papieren, eine Sammlung von Worten und Farbreihen. Mischtöne entstehen in Dunst- und Nebelfarben von Steingrau, Taupe bis Mauve. Schlagmetall und Blattgold bilden in diesem Farbspiel interessante Kontraste.
Mo, 12.06. - Fr, 16.06.17. Es entstehen Materialkosten.

Bassum
Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a
Birgit Naß
Anmeldung bis 28.04.2017
Mo, 12.06.17, 11:00 Uhr
5 U-Tage, 42 U-Std., 490,00 €, inkl. Ü/VP im DZ,
EZ-Zuschlag 44,00 €; 405,00 € ohne Ü, mit Mittag-/Abendessen
Kursnummer: 00205001

»Wir kommen in Bewegung und lassen die Farben tanzen ...«

Malerei und Tanz

Malen ist Bewegung. Um leicht in das Malen zu kommen, ist es gut, vorher durch Bewegung im eigenen Körper/ in der eigenen Mitte anzukommen. Dazu eignet sich der Improvisations-/Ausdruckstanz hervorragend.
Die Teilnehmer/-innen kommen durch Übungen und einfache Bewegungsaufgaben – auch im Kontakt miteinander - unmerklich in den eigenen Bewegungsfluss, der während des Tanzens oder im Anschluss daran, für das Malen genutzt werden kann: Die Bewegung des Körpers gibt einen ersten Impuls für die Bewegung des Pinsels, der Rhythmus wird aufgenommen.
Im Tanz, in der Bewegung können neue Impulse für die Auswahl der Farben entstehen und die Fantasie wird angeregt.
Wir werden mit Bewegung zu Musik und Malerei experimentieren. Von ganz konventionell: erst tanzen, dann malen, bis hin zum Malen mit dem Körper oder Erstellen eines Gemeinschaftskunstwerkes in der Bewegung. Lassen Sie sich überraschen.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!
Mo, 27.03. - Fr, 31.03.17. Es entstehen Materialkosten.

Bassum
Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a
Ingrid Seidel / Claudia Neumayer
Anmeldung bis 15.02.2017
Mo, 27.03.17, 11:30 Uhr
5 U-Tage, 40 U-Std., 440,00 €, inkl. Unterkunft im DZ/Vollpension, EZ-Zuschlag 44,00 €; 350,00 € ohne Übernachtung mit Mittag-/Abendessen
Kursnummer: 00200007

Auf dem Tellerrand der Kunst entlang

Mit Rad und Kunst Bassum »und umzu« erobern

Schwerpunkt der künstlerischen Arbeit ist die Erstellung eines Reise-Skizzen-Tagebuchs und die Umsetzung einiger Skizzen in weitere Arbeiten.
J.W. Goethe, Hermann Hesse, Horst Janssen, Nanne Meyer, Anja Schindler – ein paar Beispiele für Künstler/-innen, die ihre Reisen in Skizzen, Notizen, Bildern festhielten. Damit bekommt die Erinnerung an das Erlebte noch einmal eine andere Ebene. Gleichzeitig schärft der Stift den Blick auf das Erlebte, Gesehene.
In dieser Woche werden wir die nähere Umgebung Bassums mit dem Fahrrad erkunden und die gewonnenen Eindrücke in Skizzen und Notizen festhalten. Diese werden wir dann in Malerei, Collagen, Objekte etc. umsetzen, so dass nach diesen intensiven Tagen ein »bunter Strauß« von Eindrücken mitgenommen werden kann. Zu den Zielen werden Museen, Gärten, interessante Landschaften gehören.
Die Touren sind so angelegt, dass sie auch von ungeübten Radfahrern gut zu schaffen sind. Dies Seminar ist für Anfänger/-innen mit Grundkenntnissen und Fortgeschrittene geeignet.
Mo, 29.05. - Fr, 02.06.17. Es entstehen Materialkosten.

Bassum
Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a
Ingrid Seidel
Anmeldung bis 12.04.2017
Mo, 29.05.17, 11:30 Uhr
5 U-Tage, 40 U-Std., 440,00 €, inkl. Ü/VP im DZ, EZ-Zuschlag 44,00 €; 350,00 € ohne Ü, mit Mittag-/Abendessen
Kursnummer: 00205002

Himmelfahrt

Do 25.05. – So 28.05.17

Kalligrafie und Handlettering

mit Feder, Stift und Pinsel

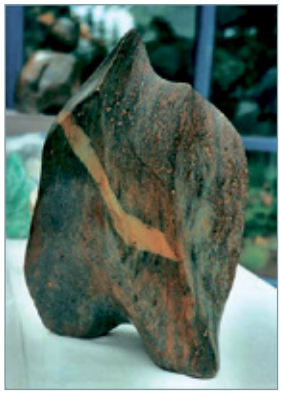
Schrift ist vielseitig: Sie kann geschrieben, gestempelt, skizziert, schabloniert, geschwungen und gezeichnet werden. Wir wollen mit kalligrafischen Elementen, gezeichneten Schriftformen und Pinselstrichen einzelne Worte oder Wortfolgen stilvoll in Szene setzen. So vielfältig wie die Gestaltungsmöglichkeiten ist der Einsatz der Schreib- und Zeichenwerkzeuge: Federn, Pinsel oder Brushpens für die Kalligrafie sowie Blei-/Farbstifte und Fineliner für unsere gezeichneten Schriftzüge. Ein Wochenende zum Kennenlernen, Ausprobieren, Experimentieren und Vertiefen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte schöne Schriftbeispiele aus Illustrierten, Werbung etc. als Anregung mitbringen und kurze Zitate/Texte zum Schreiben nicht vergessen!

Sabine Pfeiffer
Kursnummer: 00205003

Wolkenschwer – steinleicht. Arbeiten mit Speckstein

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

Ingrid Seidel
Kursnummer: 00206001



Asiatische Tuschmalerei - Bambus, Orchidee, Pflaumenblüte und Magnolie

Die asiatische Tuschmalerei, die sehr treffend als »stimmloses Gedicht« oder gar als »tonlose Musik« bezeichnet wird, verwendet Tusche und Farbe, um Abbilder der Natur auf Papier oder Seide zu bannen. Sie unterscheidet sich von der europäischen Malerei vor allem dadurch, dass sie Licht und Schatten nicht berücksichtigt. Stattdessen kennt sie spezielle Pinsel- und Tuschtechniken, um die Abbildung der Strukturen des Gegenstandes mit dem »inneren Bild« des Dargestellten zu verbinden.
Der Bambus ist widerstandsfähig, er steht aufrecht und überdauert immer weiter wachsend alle Jahreszeiten. Die Orchidee ist friedvoll, aber auch feinsinnig und von der Welt abgewandt. Die Pflaumenblüte ist zart, aber auch robust, da sie unter dem Schnee als Vorbote des Frühlings erscheint. Die herrliche Blüte der Magnolie symbolisiert weibliche Schönheit und den Frühling.
Im Seminar können Sie durch praktische Übungen die grundlegenden Maltechniken erlernen und die Schönheit, Ruhe und Ausdruckskraft der asiatischen Malerei erleben.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Eun-Jung Kim
Kursnummer: 00205006

Wochenendseminare in der Freudenburg

Bassum
Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a

jeweils 295,00 € inkl. Übernachtung/Vollpension im DZ, EZ-Zuschlag 33,00 €;
245,00 € ohne Übernachtung, mit Mittag-/Abendessen. Es entstehen Materialkosten.

Schriftliche Anmeldung bitte bis zum 07.04.2017.

Theatertage in Bremen

Musik und Schauspiel

Black Wedding - White Funeral
Ein Balkan-Liederabend
Theaterbesuch mit Nachgespräch
Mit dem Liederabend »Istanbul« ist der Regisseurin Selen Kara und dem Musiker Torsten Kindermann in der vergangenen Spielzeit ein großer Erfolg gelungen.

In dieser Spielzeit stehen die Balkanmusik und der Gypsy-Sound von Goran Bregovic im Mittelpunkt: Für den puritanisch-deutschen Geschmack immer ein bisschen zu viel Gefühl, zu viel überbordende Freude, zu viel tiefer Weltschmerz und zu viel scharf gewürztes Fleisch auf dem Teller. Und gerade deshalb so anziehend! Schauspielensemble, singende Schauspieler.
Aufführung: 15:30 Uhr im Theater am Goetheplatz
ca. 17:45 Uhr: Nachgespräch mit Schauspielern der Aufführung
An- und Abmeldeschluss: 20.02.17
Gebühr: 19,80 €, ermäßigt 12,50 € (inkl. Nachgespräch und Platzkarte)

Bremen
Theater am Goetheplatz
Anmeldung bis 20.02.2017
So, 05.03.17, 15:30 Uhr
1 U-Tag, 19,80 €
Kursnummer: 00201004

Tanz

Samir Akika/Unusual Symptoms:
Akika XI – Ein Tanzworkshop
Möchten Sie eine außergewöhnliche Tanzerfahrung auf der Probebühne des Bremer Tanztheaterensembles »Unusual Symptoms« machen?

Unter Anleitung der Theaterpädagogin Christina Schahabi lernen Sie Arbeitsweisen des Ensembles kennen und können das neue Stück hautnah auf sich wirken lassen. Mit einem Aufwärmprogramm starten wir den Workshop und steigen dann tänzerisch und theatral in das Thema der Inszenierung ein. Erleben Sie eine Mischung aus vorgegebenem und improvisiertem Bewegungsmaterial. Sie erhalten einen Einblick, wie sich aus Sprache, einem Film oder einem Lied tänzerische Bewegungen entwickeln können.
Bitte bequeme Trainingskleidung sowie dicke Strümpfe mitbringen. (Die Premiere für »Akika XI« ist am 08.04.17.)
Treffpunkt: 09:45 Uhr an der Theaterkasse ((Passage links vom Haupteingang)
Workshop: 10:00 – 13:30 Uhr auf der Probebühne Tanz
An- und Abmeldeschluss: 24.04.17

Bremen
Theater am Goetheplatz
Anmeldung bis 24.04.2017
Sa, 06.05.17, 09:45 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 24,50 €
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 00201008

Oper

Henry Purcell – The Fairy Queen
nach dem Sommernachtstraum von William Shakespeare
Theaterbesuch mit Führung durch Spielstätten und Sparten des Bremer Theaters
Helena liebt Demetrius. Demetrius liebt Hermia. Hermia liebt Lysander, der sie wiederliebt, aber nicht lieben darf. Um dieser unglücklichen Quadratur zu entkommen, fliehen die vier jungen Liebenden in den nahegelegenen Wald und geraten dort mitten in einen Ehestreit zwischen Elfenkönig Oberon und Gattin Titania.

Henry Purcell hat Shakepeares Sommernachtstraum durch musikalische Szenen zu einem barocken Spektakel quer durch alle Sparten erweitert. Der Regisseur Robert Lehniger setzt diese »charming night« gemeinsam mit dem Musiktheater-, Schauspiel- und Moks-Ensemble in Szene.
Treffpunkt: 14:10 Uhr an der Theaterkasse (Passage links vom Haupteingang)
14:15 Uhr: Führung durch die Spielstätten und Theatersparten
Aufführung: 15:30 Uhr im Theater am Goetheplatz
An- und Abmeldeschluss: 25.05.2017
Gebühr: 35,20 €, ermäßigt 24,50 € (inkl. Führung und Platzkarte Gruppe 3)

Bremen
Theater am Goetheplatz
Anmeldung bis 25.05.2017
So, 11.06.17, 15:30 Uhr
1 U-Tag, 35,20 €
Kursnummer: 00201005

THEATERBREMEN

Zu Besuch bei Radio Bremen

Radio Bremen stellt sich vor: Der öffentlich-rechtliche Radio- und TV-Sender für Bremen und den Nordwesten.
Ein Rundgang führt die Besucher durch die Fernsehstudios, wo »buten un binnen« oder andere Sendungen entstehen. Die Besichtigung der Hörfunkstudios sowie der Blick hinter die Kulissen der Nachrichten- und Sport-Redaktionen ist ebenso vorgesehen.
Mindestalter: 14 Jahre, Treffpunkt: Foyer.
Für die Organisation der Veranstaltung berechnet die VHS ein Entgelt von 6,00 €.

Bremen
Radio Bremen, Diepenau 10
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 12.04.17, 16:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 6,00 €
Keine Ermäßigung möglich
Vortrag
Kursnummer: 00210002

Gesundheit

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

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

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

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

Heute gesünder leben ist eine gute Investition für die Zukunft!

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

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

Anmeldung

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

Bitte beachten!

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

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

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

Weitere Hinweise erhalten Sie bei der Anmeldung.

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

Bildung für Gesundheit

Gesundheit

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

Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,

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

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

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

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

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

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

Alle Kurse an der Volkshochschule sind qualitätsgesichert.

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

Ihre Niedersächsischen Volkshochschulen

vhs Landesverband Niedersachsen

Förderung von Gesundheitskursen durch Krankenkassen

Qualitätsmerkmal der VHS des Landkreises Diepholz ist ein breites Themenspektrum und die Vielfalt der Qualifikationen der Kursleitungen. Diese gehen weit über das hinaus, was der Gesetzgeber für die Förderung von Präventionskurse durch die Krankenkassen zulässt. Deshalb fallen viele Kurse nicht unter die Förderfähigkeit. Für einige Kurse erhalten Versicherte von ihren Krankenkassen Zuschüsse zu den Kursgebühren oder die Krankenkassen ersetzen die Kursgebühren ganz. Bitte fragen Sie dazu Ihre Krankenkasse vor Kursbeginn. Voraussetzung für einen Zuschuss ist eine regelmäßige Teilnahme (80 %). Nach Kursende erhalten Sie dann eine Teilnahmebescheinigung für Ihre Krankenkasse. Im Rahmen der freiwilligen Leistungen der gesetzlichen Krankenkassen werden Primärpräventionskurse aus den Bereichen Bewegung, Stressbewältigung/Entspannung, Gesunde Ernährung/Vermeidung und Reduktion von Übergewicht sowie Suchtmittelkonsum gefördert (Gesundheitsstrukturgesetz § 20 SGB V).

Nach der Gründung der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) durch mehrere Krankenkassenverbände hat die Mehrzahl der Kassen die Prüfung der Angebote auf das Online-Prüfverfahren der ZPP übertragen, welches keinerlei Ausnahmen zulässt. Alle VHS-Kurse, die als Primärpräventive Maßnahmen anerkannt sind, sind in der Datenbank der ZPP gelistet. Nur diese Kurse werden zukünftig bezuschusst.

Weitere Informationen zu den Prüfkriterien finden Sie auch auf www.vhs-diepholz.de.

Bonussystem

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

Mitarbeiterfortbildungen für Kursleitende in der Gesundheitsbildung

- 14.01.2017, Präzision in der Asana-Praxis – Schwerpunkt Rückbaugen, Bassum
- 21. – 22.01.2017, Yoga und Resilienz, Springe
- 25.01.2017, Runder Tisch Gesundheitsbildung – Projekt Lebenssouveränitat, Hannover
- 28.01.2017, Wandlungsphase Wasser im Qigong, Bassum
- 04.02.2017 – 04.03.2017, Progressive Muskelrelaxation, Fortbildung zum/zur Dozent/-in in der Erwachsenenbildung, Springe
- 13.02.2017, Faszien in Bewegung, Hannover
- 13. – 16.02.2017, Trainer/-in Stressmanagement, Bildungsurlaub, Springe
- 17. – 19.02.2017, Qigong und Yangsheng – Das Leben nähren mit Qigong, Göttingen
- 18.02.2017, Vom Fremden lernen – Kulturübergreifendes Kochen als zusammenführende Methode, Hannover
- 04.03.2017, Lachyoga – Basis-Training, Hannover
- 11.03.2017, Wandlungsphase Holz im Qigong, Bassum
- 13. – 14.03.2017, Kreative Lern- und Merkstrategien für Ältere, Hannover
- 01. – 02.04.2017, Den Übergang gestalten – gesund in die Rente, Springe
- 28. – 30.04.2017, Wudang Shan Shiba Fa – Der grüne Drache wendet sein Haupt, Intensivseminar, Göttingen
- 29.04.2017, Wandlungsphase Feuer im Qigong, Bassum
- 05. – 07.05.2017, Yoga und Feldenkrais, Atem ist Bewegung – Bewegung ist Atem, Bassum
- 17.06.2017, Wandlungsphase Erde im Qigong, Bassum
- 27.10.2017 – 03.11.2019, Basisqualifikation Qigong, Ausbildung zum/zur Dozent/-in in der Erwachsenenbildung, Göttingen
- Einführung für neue Dozenten und Dozentinnen Syke, 20.01.17
- 1. Hilfe-Lehrgänge auf Anfrage

Mitarbeiterfortbildung Die fünf Wandlungsphasen

Die 5 Wandlungsphasen bilden gemeinsam mit der Lehre von Yin und Yang die theoretische Grundlage der Traditionellen Medizin (TCM) und des Qigong.
Wandlungsphase Wasser im Qigong 28.01.2017
Wandlungsphase Holz im Qigong 11.03.2017
Wandlungsphase Feuer im Qigong 29.04.2017
Wandlungsphase Erde im Qigong 17.06.2017
Voraussetzung: Interesse an der ganzheitlichen Methode Qigong. Die Samstage können sowohl unabhängig voneinander als auch kombiniert wahrgenommen werden. Anmeldung über die AEWB. Anmeldeformular mit weiteren Informationen bei der VHS erhältlich.

Bassum
Bahnhof, Am Bahnhof 1
Gisela Schöller
Sa, 28.01.17, 9:00 Uhr
5 U-Tage, 40 U-Std.
Kursnummer: Z00301051

Mitarbeiterfortbildung Yoga

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

Bassum
Bahnhof, Am Bahnhof 1
Kirstin Kern
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 14.01.17, 9:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std.
Kursnummer: Z00301050

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

Gesundheit stärken und Ziele erreichen durch mentale Fitness und effektives Selbstmanagement für den Berufsalltag

Machen Sie es wie die Profis! Ob Sieg oder Niederlage, Erfolg oder Misserfolg, Unwohlsein oder Wohlbefinden - all dies ist maßgeblich von der eigenen Einstellung, den eigenen Gedanken sowie der übernommenen Verantwortung für sich selbst abhängig. Im Spitzensport und zunehmend auch im Management und Gesundheitsbereich wird Mentaltraining erfolgreich eingesetzt. In diesem Bildungsurlaub lernen Sie, wie Sie Ihre mentalen Stärken und persönlichen Ressourcen nutzen, Ihre Motivation erhöhen, Belastungen reduzieren und Ihre Ziele im Rahmen einer ausgewogenen Balance erreichen können. Es kommen neben der Wissensvermittlung praktische Übungen und Beispiele, Diskussionen, Kreativitätstechniken sowie Einzel- und Gruppenarbeiten zum Einsatz. Dieser Bildungsurlaub ist in Niedersachsen und Bremen beantragt.

Bassum
Bahnhof, Am Bahnhof 1
Tanja Hornburg
Anmeldung bis 07.04.2017
Mo, 15.05.17, 09:00 Uhr
5 U-Tage, 40 U-Std., 260,00 €, Kleingruppe: 285,00 €, inkl. Kaffee/Tee und Kaltgetränke.
Bildungsurlaub
Kursnummer: 00301012

Eigenmotivation erkennen – Was ist mir wirklich wichtig?

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

Bassum
Bahnhof, Raum 4, 2. OG., Am Bahnhof 1
Tanja Hornburg
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 10.03.17, 17:30 Uhr
2 U-Tage, 12 U-Std., 55,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Wochenendseminar
Kursnummer: 00300010

Bildungsurlaube:

Ausführliche Informationen auf Seite 89.

Ruhepunkte – Hilfen gegen Stress im Berufsalltag

Bassum
Mo, 08.05. – Fr, 12.05.17
Kursnummer: 00301011

Gesundheit stärken und Ziele erreichen

Bassum
Mo, 15.05. – Fr, 19.05.17
Kursnummer: 00301012

Feldenkrais

Bassum
Mo, 20. – Fr, 24.11.17
Kursnummer: B00302001

Stressbewältigung am Arbeitsplatz

Stuhr-Brinkum
Mo, 13. – Fr, 18.03.17
Kursnummer: 00302010

Stuhr-Brinkum
Mo, 03. – Fr, 07.07.17
Kursnummer: 00302011

Stuhr-Brinkum
Mo, 18. – Fr, 22.09.17
Kursnummer: B00302012

Stuhr-Brinkum
Mo, 23. – Fr, 27.10.17
Kursnummer: B00302013

Stuhr-Brinkum
Mo, 06. – Fr, 10.11.17
Kursnummer: B00302014

Deutsches Rotes Kreuz
150 Jahre Aus Liebe zum Menschen
DRK-Kreisverband Diepholz e. V.

Entdecke das Wir in dir.

Notruf 112 europaweit
Erste Hilfe Kurse
einfach – jederzeit – möglich

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

SPENDE BLUT

Veranstaltungen in Kooperation mit den Alexianern Landkreis Diepholz

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

»Mein Arzt findet nichts« – Körpersymptome und Psyche

Dr. Hardy Gutknecht
Mo, 06.02.17, 19:00 Uhr
Kursnummer: 00304002

Oft ziemlich extrem – Persönlichkeitsstörungen

Dr. Hardy Gutknecht
Mo, 03.04.17, 19:00 Uhr
Kursnummer: 00304004

Trauma und Traumatherapie

Beate Schretzmann
Di, 30.05.17, 19:00 Uhr
Kursnummer: 00304006

Beziehungen gut gestalten – in Partnerschaft, Familie und sozialen Netzen

Dr. Hardy Gutknecht
Mo, 06.03.17, 19:00 Uhr
Kursnummer: 00304003

Depression verstehen und behandeln

Susanne Knak
Mi, 26.04.17, 19:00 Uhr
Kursnummer: 00304005

Alexianer LANDKREIS DIEPHOLZ

Weitere Vorträge in Kooperation mit den Alexianern Landkreis Diepholz

Die alternde Wirbelsäule

Ein Großteil der Bevölkerung klagt im Laufe des Lebens über Rückenschmerzen, wobei viele Beschwerden harmlos sind und durch konservative Maßnahmen deutlich gebessert und dauerhaft geheilt werden können. Durch die rasante medizinische Entwicklung innerhalb der letzten Jahre stehen den Medizinern neue Therapieverfahren zur Verfügung.
Dr. Jens Peters wird über die Veränderungen der Wirbelsäule im Alter und mögliche Therapieverfahren berichten.

Syke
Alte Posthalterei, Waldstr. 1
Dr. Jens Peters
Mi, 16.01.17, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: Z23304008

Psychische Gesundheit im Alter

Viele verbinden mit dem »Alter« schwindende Kräfte und Krankheit. Gesund alt werden, klingt schon fast komisch. Was ist mit psychischer Gesundheit im Alter eigentlich gemeint? Was bedeuten altersbedingte Veränderungen auf psychologischer Ebene und was hilft uns, im Alter seelisch Gesund zu bleiben? Was kann bei einer seelischen Erkrankung im Alter helfen?
Um diese und weitere Fragen wird es im Vortrag gehen.
Fragen z. Kursinhalt: 04241 81-30200

Syke
Alte Posthalterei, Waldstr. 1
Dr. Hardy Gutknecht
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 20.03.17, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 23304001

Arthrose des Hüftgelenkes

In Kooperation mit den Alexianern Landkreis Diepholz

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Dr. Frank Hinrichs
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 16.02.17, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 05304006

Qualifizierung zur Betreuung Demenzkranker, Qualifizierung zum/r Seniorenbegleiter/-in siehe unter »Beruf« auf Seite 48.

Bildung für Gesundheit

Alexianer LANDKREIS DIEPHOLZ

Sprachen

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

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

Unmöglich, denken Sie?

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

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

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

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

Anmeldung

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

Allgemeine Hinweise

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

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

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

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

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

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen

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

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

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

Einstufungstest

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

Bildung auf Bestellung

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

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

Sprachen

Der gemeinsame Europäische Referenzrahmen für Sprachen

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

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

kompetente Sprachverwendung

Niveau C2

Am Ende der Stufe C2 können Sie:

Hören	• ohne Schwierigkeiten die gesprochene Sprache verstehen
Sprechen	• sich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen sicher und angemessen beteiligen
Lesen	• jede Art geschriebenen Texts mühelos lesen
Schreiben	• anspruchsvolle Briefe und komplexe Berichte verfassen und sich differenziert ausdrücken

Niveau C1

Am Ende der Stufe C1 können Sie:

Hören	• Unterhaltungen und Radio- und Fernsehsendungen relativ mühelos verstehen
Sprechen	• sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken
Lesen	• komplexe Sach- und literarische Texte verstehen
Schreiben	• sich schriftlich klar und strukturiert ausdrücken und über komplexe Sachverhalte schreiben

selbständige Sprachverwendung

Niveau B2

Am Ende der Stufe B2 können Sie:

Hören	• im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird
Sprechen	• sich relativ mühelos an Diskussionen beteiligen und Ihre Ansichten vertreten
Lesen	• Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen
Schreiben	• detaillierte Texte, z. B. Aufsätze oder Berichte, schreiben

Niveau B1

Am Ende der Stufe B1 können Sie:

Hören	• das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn langsam gesprochen wird
Sprechen	• in einfachen zusammenhängenden Texten Erfahrungen, Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben
Lesen	• Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen
Schreiben	• persönliche Briefe schreiben

elementare Sprachverwendung

Niveau A2

Am Ende der Stufe A2 können Sie:

Hören	• einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen
Sprechen	• kurze einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen
Lesen	• einfache kurze Texte, z. B. Anzeigen, Speisekarten verstehen
Schreiben	• kurze Notizen und Mitteilungen abfassen

Niveau A1

Am Ende der Stufe A1 können Sie:

Hören	• einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen
Sprechen	• sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen
Lesen	• einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z. B. auf Schildern und Plakaten
Schreiben	• einfache Standardformulare, z. B. im Hotel ausfüllen

Sprachenprüfungen an der VHS

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

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

telc Sprachen-Prüfungen

in Kooperation mit Schulen im Landkreis Diepholz

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

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

telc Zertifikate für Schülerinnen und Schüler

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

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

Prüfungen der University of Cambridge ESOL Examinations

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

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

DELF – scolaire Prüfungen (Diplôme d'Etudes de Langue Française)

in Kooperation mit verschiedenen Schulen im Landkreis Diepholz

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

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

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

Prüfungsgebühren (für Schüler/-innen):
A1: 36,00 €, A2: 54,00 €, B1: 60,00 €, B2: 84,00 €

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

Prüfung	Termine	Anmeldefrist
DELF scolaire (Schüler/-innen) – Niveau A1, A2, B1, B2		
Termin		
schriftlich	13.05.2017	21.01. – 18.03.2017
mündlich	06.05. bis 15.06.2017	

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

Ausgewählte Veranstaltungen

Internationales Sprachencafé

... in Kooperation mit dem Café Alte Posthalterei
Menschen, Kulturen und Sprachen treffen aufeinander ... im Sprachencafé.

Setz dich an einen Tisch mit der Sprache, die dich interessiert und tauche ein, die Gesprächspartner/-innen helfen dir das Eis zu brechen ...
Die Idee ist denkbar einfach und hat sich in anderen Ländern bereits blendend bewährt. Ein Café mit einer netten Atmosphäre, verschiedene Sprachentische und ebensoviele ModeratorInnen in der jeweiligen Muttersprache.

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

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

Syke
Café in der Alten Posthalterei, Waldstr. 3

Mi, 18.01.17, 18:30 Uhr
Kursnummer: Z00400004

Mi, 15.02.17, 18:30 Uhr
Kursnummer: 00400001

Mi, 15.03.17, 18:30 Uhr
Kursnummer: 00400002

Mi, 17.05.17, 18:30 Uhr
Kursnummer: 00400003

Mi, 21.06.17, 18:30 Uhr
Kursnummer: 00400004

Mi, 16.08.17, 18:30 Uhr
Kursnummer: 00400005

Fiesta 2 – Diavortrag in spanischer Sprache

In Kooperation mit der Stadtbibliothek
Sigue la fiesta! Y seguimos cronológicamente la ruta por la geografía festiva del país. Las romerías, las ferias,el flamenco, los caballos, los toros, los Sanfermines... Informaciones históricas y culturales, anécdotas y muchas, muchas fotos para conocer e intentar comprender por qué nos gustan tanto las fiestas.
Geeignet für alle Spanisch-Sprachniveaus!

Syke
Stadtbibliothek, Foyer, Hinrich-Hanno-Platz 1
Elisa Catalá Alonso de Medina
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 23.03.17, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 € con vino y tapa gegen Entgelt
Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: 23422001

Bildungsurlaub – Angebote 2017

Ausführliche Informationen finden Sie auf Seite 90.

Gebärdensprache
Weyhe-Kirchweyhe
Mo., 27.03. – Fr., 31.03.2017
Kursnummer: 00426001

Gebärdensprache
Weyhe-Kirchweyhe
Mo., 23.10. – Fr., 27.10.2017
Kursnummer: B00426001

Englisch – mal anders 3
Diepholz
Mo., 12.06. – Fr., 16.06.2017
Kursnummer: 00406009

Englisch – mal anders 6
Diepholz
Mo., 19.06. – Fr., 23.06.2017
Kursnummer: 00406008

Englisch – mal anders 9
Diepholz
Mo., 26.06. – Fr., 30.06.2017
Kursnummer: 00406010

Rundum fit in Englisch – A2
Weyhe-Kirchweyhe
Mo., 26.06. – Fr., 30.06.2017
Kursnummer: 00406001

Italienisch mal anders – A1
Stuhr-Brinkum
Mo., 02.10. – Fr., 06.10.2017
Kursnummer: B00409004

Spanische Woche – A2/B1
Syke
Mo., 03.04. – Fr., 07.04.2017
Kursnummer: 00422002

Für Kursleitende im Sprachenbereich

Einführung neuer Dozenten/Dozentinnen

Wir laden Sie herzlich ein zu einem Treffen »Einführung in die Arbeit bei der VHS«:
Freitag, 20.01.2017 – 16:00 Uhr

Syke
Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Bitte melden Sie sich an:
Tel. 04242 976-4075, Fax 04242 976-4942
vhs@vhs-diepholz.de

Fortbildungen für Kursleitende im Sprachenbereich

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

Computer & Co.

Computer-Hardware, Betriebssysteme und Anwenderprogramme zeichnen sich durch kurze Produktzyklen und damit einhergehend auf der Nutzerebene durch eine besonders geringe Halbwertzeit 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 gemäßigtem Lerntempo einführen in die digitale Welt der PC, Notebooks, Tablets, Smartphones und des Internet.

Gehen Sie den ersten Schritt mit uns ...

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

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

Anmeldung

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

Informationen für Schulen

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

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

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

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

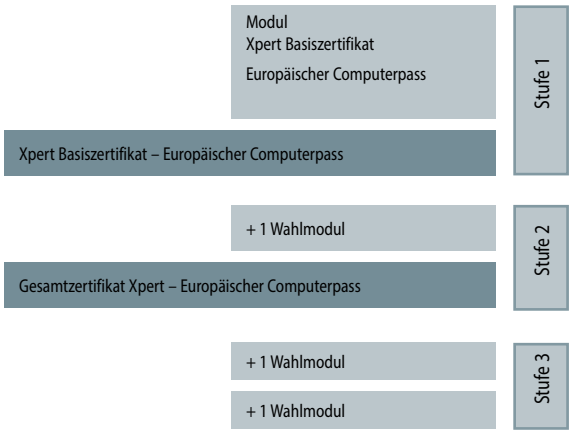
EDV-Dozentenkonferenz

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

Syke
Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Michael Knaup
Fr, 20.01.17, 19:00 Uhr
Kursnummer: 00500000

Basiszertifikat IT-Kompetenz

Xpert Europäischer Computerpass – Module



3 Module

It-Kompetenz	Wirtschafts-kompetenz	Sozialkompetenz

3 Zertifikate

Basiszertifikat Xpert Europäischer Computerpass	Basiszertifikat Europäischer Wirtschaftspass	Basiszertifikat Xpert Sozialkompetenz

3 Prüfungen

Europäisches Zertifikat
zur Berufsqualifikation – euZBQ

Lehrgangssystem »Xpert Europäischer ComputerPass«

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

Das europaweit anerkannte Lehrgangssystem »Xpert Europäischer ComputerPass« vermittelt umfassende Kenntnisse und praktische Fertigkeiten mit gängigen Anwenderprogrammen im Office-Bereich. Es besteht aus sieben Modulen. Jedes schließt mit einer europaweit einheitlichen Prüfung ab. Für jede bestandene Prüfung wird ein Zeugnis vergeben. Nach erfolgreichem Abschluss des Pflichtmoduls »Xpert Starter« sowie von zwei frei wählbaren Modulen aus dem Lehrgangssystem wird der Abschluss zum »European Computer Passport Xpert« erreicht.

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

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

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

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

Firmenschulungen

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

In der heutigen schnelllebigen Zeit ist es wichtig, stets am Ball zu sein, Schritt zu halten, innovativ und wettbewerbsfähig zu bleiben. Sprachen, Verhandlungsgeschick, Networking, IT-Unterstützung, Kostensenkung und damit verbunden Zeitmanagement, spielen sowohl heute als auch zukünftig eine wesentliche Rolle.

Nutzen Sie die Möglichkeit firmeninterne Schulungen in Ihrem Hause oder in den VHS-Bildungsstätten durchführen zu lassen, abgestimmt auf Ihren Bedarf und Betriebsablauf.

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

Tel. 0172 2833824
E-Mail: gavin.bryson@web.de

Gavin Stuart Bryson

Weiterbildung mit Kostenvorteil

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

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

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

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

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

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

Beruf

Fortbildung, Qualifikation

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

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

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

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

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

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

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

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

Anmeldung

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

Pädagogik 35
Gesundheit 48
IT- und kaufm. Weiterbildung 49

Bildung auf Bestellung

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

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

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

Sprechen Sie uns an.

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

Beruf

Pädagogik

10. Pädagogische Fachtagung

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

In der Jubiläumsveranstaltung begrüßen wir Ilse Wehrmann, Eva Nerger-Bargellini, Cordula Nußbaum und Lars Ruppel. Neben Fakten und Informatives gibt es Überraschungen und Unterhaltsames.

Syke
Theater, La-Chartre-Str. 3
Dozentinnenteam
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 04.02.17, 9:00 Uhr
40,00 € inkl. Pausengetränke
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: Z00106200

Prozessbegleitung in der Kita

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

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

Schutzauftrag § 8 a SGB VIII bei Kindeswohlgefährdung

Fortbildung für Erzieher/-innen

In Kooperation mit dem FD Jugend des Landkreises Diepholz

Bassum
Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1 a
Johannes Schnurr
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 10.05.17, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 40,00 €, incl. Mittag und Pausenkaffee
Kursnummer: 00106410

Jungen – Mädchen – Gender: Eine geschlechtsbewusste Pädagogik in Krippe und Kindergarten gestalten

»Ich mache keine Unterschiede beim Geschlecht!«

Mit dieser Aussage verschwindet das Geschlechterthema – allerdings: Gerade die Bewusstseinswahrnehmung von Unterschieden und der kompetenzorientierte Umgang damit sind Merkmale von Pro-fessionalität geschlechterbewusster Pädagogik. In diesem Seminar geht es darum, Studienergebnisse aus dem Kita-Alltag kennenzulernen und diese effektiv für die Reflexion der eigenen Haltung zur Genderpädagogik zu nutzen. Dabei wird »Doing gender« als zentrale Aufgabe verstanden, jedes Kind in seinem aktiven Entwickeln und Gestalten seiner Geschlechtsidentität zu unterstützen. Ziel der Veranstaltung ist es, theoretische und praktische Arbeitshilfen für eine gelingende geschlechtsbewusste Pädagogik in Krippe und Kindergarten zu erhalten.

Bassum
Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a
Bärbel Kruthaup
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 28.03.17, 8:30 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 95,00 €, inkl. Mittagessen und Vor- und Nachmittagskaffee
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 00106512

Pädagogischer Umgang mit Trauma in der Kita

Es geht in diesem Workshopangebot darum, zunächst den Begriff Trauma zu definieren und seine Folgen zu erläutern, um dann in einem zweiten Schritt, die Möglichkeiten des päd. Umgangs mit Trauma im Alltag einer Kita zu erkennen und als päd. Fachkraft handlungsfähig zu werden und zu bleiben.

Bassum
Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 22.03.17, 08:30 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., entgeltfrei
Fortbildung
Kursnummer: 00106411

Bassum
Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 18.05.17, 13:30 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., entgeltfrei
Tagesseminar
Kursnummer: 00106412

Mobiles Beratungsteam – Einzelfallbezogene Fachberatung für pädagogische Fachkräfte/Tagespflegepersonen

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

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

Ansprechpartner/-innen

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

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

Landkreis Diepholz
...gut miteinander leben.

Körper, Liebe und Doktorspiele

Was macht Kinder neugierig? Was sind Ausdrucksformen kindlicher Sexualität und wie kann ich sie in der Kita fördern und begleiten? Welche konkreten Orientierungshilfen kann ich vermitteln und was macht Kinder selbstsicher und stark im Umgang mit Grenzüberschreitungen? Wie gehe ich in einen kindgerechten Dialog und wie spreche ich mit den Eltern ein »schwieriges Thema« an? Körpererkundungen, Doktorspiele, ein Umgang mit heftigen Gefühlen und auch Provokationen gehören zu den Herausforderungen im pädagogischen Alltag. Grundlegende Informationen zur kindlichen Sexualentwicklung, der Austausch darüber, wie kritische Situationen gemeistert werden können, bilden Schwerpunkte dieser Fortbildung. Dieser Fortbildungstag kann darin unterstützen, eine sichere sexualerzieherische Haltung zu entwickeln und auch die eigene sexualpädagogische Kompetenz zu stärken.
Die Dozentinnen sind Fachkräfte in der Fachberatungsstelle bei sexuellem Missbrauch an Kindern und Jugendlichen und in der Beratungsstelle für Eltern, Kinder & Jugendliche.

Syke
Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Claudia Rieken, Carina von der Werth
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 18.05.17, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 25,00 €, inkl. Pausengetränke. Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 00106360

Der kleine Wutzwerg ist am Werk. Was tun?

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

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

In diesem Vortrag wird auf humorvolle Art aufgezeigt, wie wir geschickt mit den kindlichen Aggressionen umgehen, dabei darf auch wieder ordentlich gelacht werden.
Fragen z. Kursinhalt: 04554 7056015

Bassum
Bahnhof, Am Bahnhof 1
Thomas Rupf
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 01.03.17, 9:00 Uhr
1 U-Tag, 7 U-Std., 85,00 €, inkl. Pausengetränke. Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: 00106350

Interkulturelle Kompetenz in der Kita

Interkulturelle Pädagogik trägt der Tatsache Rechnung, dass wir in einer multikulturellen Gesellschaft leben. Diese Annahme sollte einen gelebten Niederschlag in der pädagogischen Arbeit in Bildungseinrichtungen finden und sich an den konkreten Lebenswelten aller Kinder und ihrer Familien orientieren. Das bedeutet: Bedürfnisse, Gewohnheiten, Traditionen, Rituale, Normen und Werte aller Familien sind durchgängig in der alltäglichen Erziehung mitzudenken. Interkulturelle Kompetenz: ein zentrales Handwerkszeug pädagogisch Handelnder.
Diese Fortbildung kann auch als Inhouseschulung gebucht werden.
16 Unterrichtsstunden umfassen relativ festgelegte Inhalte. 8 Unterrichtsstunden werden von den Teilnehmer/-innen selbst inhaltlich beeinflusst.

Stuhr
Gisela Röhling
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 02.03.17, 08:00 Uhr
3 U-Tage, 24 U-Std., 150,00 €
Kursnummer: 00106222

Psychomotorik im Kita-Alltag – neue Ideen für Bewegungslandschaften

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

Syke
Kita Wundertüte
Lena Smorra
Anmeldung bis 21 Tage vor Beginn
Sa, 08.04.17, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 65,00 €
Kursnummer: 00106341

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

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

Syke
Kita Wundertüte
Lena Smorra
Anmeldung bis 21 Tage vor Beginn
Sa, 20.05.17, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 65,00 €, Kleingruppe: 70,00 €, inkl. Pausengetränke
Kursnummer: 00106342

Mit Strumpfhosen, Schuhkartons und Joghurtbechern Freude an Bewegung wecken

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

Syke
Bildungsstätte, Boschstr. 7
Lena Smorra
Anmeldung bis 21 Tage vor Beginn
Do, 10.08.17, 15:00 Uhr
1 U-Tage, 5 U-Std., 35,00 €
Kursnummer: 00106343

»Das ist der Daumen« - Bewegte Sprachförderung für Kleinkinder

Bassum
Bahnhof, Am Bahnhof 1
Lena Smorra
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 05.09.17, 15:00 Uhr
1 U-Tage, 4 U-Std., 30,00 €
Kursnummer: B00106344

Kooperationsveranstaltungen mit dem Fachdienst Jugend

Alle Veranstaltungen sind entgeltfrei – Anmeldungen bitte bis 10 Tage vor Veranstaltungsbeginn

Qigong für Erzieher/-innen

Erzieher/-innen sind durch ihre pädagogische Arbeit mit Kindern auf vielfältige Weise gefordert. Die Arbeit mit Kindern fordert eine permanente Präsenz im Aussen. Verbunden mit der Verantwortlichkeit, in der Arbeit mit Kindern, kann es zu einem Gefühl des »Burnout« führen, wenn nicht genügend Ruhephasen/Erholungszeiten vorhanden sind. Die Selbstregulationsmethode Qigong ermöglicht es den »Körpereigenen Energiespeicher« wieder mit frischer Energie zu füllen und zu pflegen. Die Qigong Basisübungen bieten sich als Ausgleich zu stressbedingten Belastungssymptomen an. Die Aufmerksamkeit wird mit Hilfe von Visualisierungstechniken und einfachen Bewegungsabläufen nach Innen gelenkt. So kann ein Zustand von »Urlaub von Aussen« im Innern entstehen.

Bassum
Bahnhof, Am Bahnhof 1
Gisela Schöller
Fr, 10.03.17, 9:00 Uhr
Kursnummer: 00106330

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Gisela Schöller
Fr, 28.04.17, 9:00 Uhr
Kursnummer: 00106331

Zeit zum Durchatmen für Erzieher/-innen

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

Bassum
Bahnhof, Am Bahnhof 1
Anja Becker
Mi, 08.02.17, 09:00 Uhr
Kursnummer: 00106335

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Anja Becker
Mi, 29.03.17, 09:00 Uhr
Kursnummer: 00106337

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Anja Becker
Mi, 01.03.17, 09:00 Uhr
Kursnummer: 00106336

Landkreis Diepholz

Haus der kleinen Forscher

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

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

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

Basisworkshop: Forschen mit Wasser – Jetzt wird´s spritzig

Als Lernbegleitung mit Begeisterung und Freude die Welt entdecken

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

Bassum
Bahnhof, Raum 2, 1. OG, Am Bahnhof 1
Dr. Kirstin Taberski
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 13.02.17, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 50,00 € inkl. Pausenkaffee
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 00106054

Basisworkshop II: Forschen mit Luft

Als Lernbegleitung Dialoge gestalten

Luft ist nicht »nichts«. Es ist toll, sie zu entdecken und mit ihr zu spielen. Luft ist aufregend vielseitig: Sie weht, pfeift und treibt an, sie trägt und drückt, sie transportiert und lässt Dinge fliegen, man kann sie einfangen und sogar mit ihr musizieren. Und sie umgibt uns immer und überall. Kann man Luft sichtbar machen? Wieso kleben Saugnäpfe? Wie unterscheiden sich warme und kalte Luft? Wie viel Luft haben wir in der Lunge?
Sie erforschen Luftphänomene und reflektieren dabei den Prozess des Forschens anhand der einzelnen Schritte der Methode »Forschungskreis«. Zudem befassen Sie sich mit der Frage, wie Sie gemeinsam mit den Kindern über das Lernen reflektieren können. Ein Schwerpunkt liegt dabei auf der Reflexion der Wirkung von Fragen beim Forschen.

Bassum
Bahnhof, Raum 4, 2. OG., Am Bahnhof 1
Rita Bieler
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 15.05.17, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 50,00 €
Kursnummer: 00106055

Themenworkshop: Forschen mit Magneten

Als Lernbegleitung Forschungsprozesse unterstützen

Die unsichtbaren Kräfte von Magneten üben eine faszinierende Wirkung auf Kinder aus. In dieser Fortbildung landen Sie auf einem Minischrottplatz, bewegen Autos ohne sie zu berühren und lassen Magnete schweben. Welche Gegenstände werden von Magneten angezogen? Wie weit dürfen zwei Magnete voneinander entfernt sein, um sich trotzdem noch anzuziehen? Können Magnete durch den Tisch hindurch wirken? Die Methode »Forschungskreis« gibt praktische Anregungen, wie Forschungsprozesse mit Kindern gestaltet werden können.

Bassum
Bahnhof, Raum 2,1. OG., Am Bahnhof 1
Helga Wohlers-Endrikat /
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 22.02.17, 14:00 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 35,00 €
Kursnummer: 00106058

Themenworkshop: Zahlen, Zählen, Rechnen – Mathematik entdecken

Zahlen, Zählen und Rechnen sind die am häufigsten mit Mathematik assoziierten Inhalte. In dieser Fortbildung erleben Sie die Welt der Zahlen anhand praktischer Beispiele. Sie erhalten Anregungen, wie sie Kinder für die Zahlen, das Zählen und das Rechnen begeistern und sie in ihrer mathematischen Kompetenzentwicklung unterstützen können.

Bassum
Bahnhof, Raum 4, 2. OG., Am Bahnhof 1
Reginald Pauka
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 20.03.17, 14:00 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 35,00 €
Kursnummer: 00106060

Themenworkshop: Forschen zu Wasser in Natur und Technik

Nach dem Workshop 1 »Forschen mit Wasser« zeigt die Fortbildung »Forschen zu Wasser in Natur und Technik« die vielfältigen Bezüge des Wassers zu unserem Alltag auf. Verschiedene naturwissenschaftliche Phänomene werden aufgegriffen, mit technischen Anwendungen verknüpft und erlebbar gemacht. Das begleitende pädagogische Thema ist die Lernbegleitung beim naturwissenschaftlichen Forschen mit heterogenen Gruppen.

Bassum
Bahnhof, Raum 4, 2. OG., Am Bahnhof 1
Reginald Pauka
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 06.04.17, 14:00 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 35,00 €, inkl. Pausenkaffee
Kursnummer: 00106061

Themenworkshop: Forschen rund um den Körper

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

Bassum
Bahnhof, Raum 4, 2. OG., Am Bahnhof 1
Dr. Kirstin Taberski
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 02.05.17, 14:00 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 35,00 €, inkl. Pausenkaffee
Kursnummer: 00106059

Themenworkshop: Forschen zu Strom und Energie

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

Bassum
Bahnhof, Raum 4, 2. OG., Am Bahnhof 1
Rita Bieler
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 23.05.17, 14:00 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 35,00 €, inkl. Pausenkaffee
Kursnummer: 00106056

Themenworkshop: Forschen zu Licht, Farben und Sehen

Optik entdecken

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

Bassum
Bahnhof, Raum 4, 2. OG., Am Bahnhof 1
Helga Wohlers-Endrikat
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 08.06.17, 14:00 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 35,00 €, inkl. Pausenkaffee
Kursnummer: 00106057

»Kleine Forscher« – Workshop-Planungsrunde für Zertifizierte Kitas

Bei diesem Treffen stellen wir alle Workshopthemen vom Haus der kleinen Forscher kurz vor um dann in eine konkrete Planungs- und Abstimmungsrunde einzusteigen. Alle Haus der kleinen Forscher-Kitas sind herzlich eingeladen, ihre Wunschthemen zu benennen so dass eine Terminplanung in Abstimmung mit anderen interessierten Kitas erfolgen kann.

Bassum
Bahnhof, Raum 4, 2. OG., Am Bahnhof 1
Dr. Kirstin Taberski
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 22.02.17, 09:30 Uhr
1 U-Tag, 2 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 00106051

Infoveranstaltung: Was ist das »Haus der kleinen Forscher«

Bassum
Bahnhof, Raum 4, 2. OG., Am Bahnhof 1
Dr. Kirstin Taberski
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 20.02.17, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 00106052

»Kleine Forscher« – Café

Gesprächskreis

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

Syke
Alte Posthalterei, Waldstr. 3
Dr. Kirstin Taberski
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 06.06.17, 18:00 Uhr
2 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 00106050

Die wissens**werkstatt** Metropolregion Nordwest lädt ein:

„Forschendes Lernen“ im Sachunterricht

Anregungen für den handlungsorientierten Unterricht – in Kooperation mit dem „Haus der kleinen Forscher“

4-tägige Fortbildungsreihe für pädagogische Fach- und Lehrkräfte an Grundschulen

Themen:

- Freitag, 24.02.2017 Forschen mit Wasser
- Freitag, 12.05.2017 Forschen mit Luft
- Freitag, 15.09.2017 Forschen zu Strom und Energie
- Freitag, 03.11.2017 Technik: Kräfte und Wirkungen

Veranstaltungsort:

Wissenswerkstatt Metropolregion Nordwest
Bahnhofstr. 16
49356 Diepholz

Workshop 1: Forschen mit Wasser

Freitag, 24.02.2017 von 9:00 Uhr bis 16:00 Uhr
In der ersten Fortbildung entdecken Sie Wasser mit allen Sinnen, forschen zu den verschiedenen Aggregatzuständen und testen die Löslichkeit von Stoffen. Begleitend lernen Sie den pädagogischen Ansatz der Stiftung „Haus der kleinen Forscher“ kennen und erhalten Anregungen für Ihre Rolle als Lernbegleitung.

Workshop 2: Forschen mit Luft

Freitag, 12.05.2017 von 9:00 Uhr bis 16:00 Uhr
Im zweiten Workshop zum Element „Luft“ holen Sie Wind ins Zimmer, fangen Luftblasen ein und erkennen, dass Luft nicht „nichts“ ist. Sie arbeiten mit der Methode „Forschungskreis“, tauschen sich über Erfahrungen aus und üben Fragen zu stellen, die das metakognitive Denken anregen.

Workshop 3: Forschen zu Strom und Energie

Freitag, 15.09.2017 von 9:00 Uhr bis 16:00 Uhr
Der Themenworkshop „Forschen zu Strom und Energie“ bietet Ihnen exemplarische Vorschläge, wie Sie gemeinsam mit Kindern im Grundschulalter verschiedene Phänomene rund um Strom und Energie entdecken und erforschen können. Sie entdecken die Energie in Sonne, Wärme, Wind und Muskelkraft und machen Grunderfahrungen zu einfachen Stromkreisen.

Workshop 4: Technik: Kräfte und Wirkungen

Freitag, 03.11.2017 von 9:00 Uhr bis 16:00 Uhr
Im Themenworkshop „Technik – Kräfte und Wirkungen“ erkunden Sie gemeinsam mit anderen Teilnehmenden grundlegende Kräfte und ihre Wirkungen und nutzen ihr so gewonnenes Wissen für eigene Konstruktionen und Anwendungen. Sie lernen außerdem bewährte Methoden der Technikdidaktik kennen, die dabei helfen können, technikbezogenen Denk- und Handlungsprozesse bei den Kindern zu fördern. Konkrete Praxisideen und Beispiele ergänzen das theoretische Hintergrundwissen.

Neugierig geworden?

Dann nehmen Sie Kontakt auf:

Dr. Heike Pabst
Wissenswerkstatt Metropolregion Nordwest e.V.
Bahnhofstr. 16, 49356 Diepholz
Tel. 05441 99578-11
heike.pabst@wiwe-nw.de

KLEINE FORSCHER
Naturwissenschaften und Technik für Mädchen und Jungen

wissens werkstatt
Metropolregion Nordwest

Auf die ersten Jahre kommt es an!

nifbe Niedersächsisches Institut für frühkindliche Bildung und Entwicklung

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

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

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

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

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

Einrichtungen, die sich für die Teilnahme an der Qualifizierung in 2017 anmelden möchten können dies auf der nifbe Internetseite tun: **www.nifbe.de/das-institut/qualifizierungsinitiativen** Ansprechpartnerin in der VHS ist Heidrun Hilgemeier.

Ansprechpartnerin für den Landkreis Diepholz :
Sandra Köper-Jocksch
Regionalbüro Diepholz
koeper-jocksch@nifbe.de
Tel. 05441 976-1931
Weitere Informationen erhalten Sie außerdem auf www.nifbe.de.

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

Ansprechpartnerinnen:
Heidrun Hilgemeier, Tel. 04242 976-1917, heidrun.hilgemeier@vhs-diepholz.de
Ilse Hollenberg, Tel. 04242 976-1916, ilse.hollenberg@vhs-diepholz.de

Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens e. V.:
Sabine Bertram, Tel. 0511 300330-59, bertram@vhs-nds.de

Integrative Erziehung und Bildung im Kindergarten

Die gemeinsame Erziehung und Bildung behinderter und nicht behinderter Kinder gehört zum Bildungsauftrag des Elementarbereiches.
Fordern Sie weitere Infos an.

Bassum
Bahnhof, Am Bahnhof 1
Dozentinnenteam
Starttermin Herbst 2017
37 U-Tage, 296 U-Std.
Kursnummer: B00106120

Pädagogische Mitarbeiter/-innen an Grund- und Ganztagsschulen

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

Infoveranstaltung Fr, 20.01.17, ab 18:00 Uhr

Bassum
Bahnhof, Am Bahnhof 1
Dozentinnenteam
Fr, 24.02.17, 17:00 Uhr
20 U-Tage, 130 U-Std.
TN-Entgelt bei 12/13 TN: 495,00
TN-Entgelt bei 10/11 TN: 550,00
TN-Engelt bei 8/9 TN: 650,00
zzgl. Prüfungsgebühr 100,00
und Materialkosten 50,00
Kursnummer: 00106110

Aufbaulehrgang Pädagogische Mitarbeiter/-innen Inklusion

Fordern Sie den Infoflyer an.

Infoveranstaltung Fr, 10.03.17, ab 16:30 Uhr

Bassum
Bahnhof, Am Bahnhof 1
Dozententeam
Fr, 05.05.17, 17:00 Uhr
20 U-Tage, 100 U-Std.,
TN-Entgelt bei 10/11 TN: 450,00 €
zzgl. Prüfungsgebühr 100,00 €
und Materialkosten 50,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 00106115

Schulbegleiter/-in

Fordern Sie den Infoflyer an.

Infoveranstaltung Fr, 10.03.17, ab 18:00 Uhr

Bassum
Bahnhof, Am Bahnhof 1
Dozententeam
Fr, 28.04.17, 17:00 Uhr
20 U-Tage, 130 U-Std.,
TN-Entgelt bei 12/13 TN: 495,00 €
TN-Entgelt bei 10/11 TN: 550,00 €
TN-Entgelt bei 8/9 TN: 650,00 €
zzgl. Prüfungsgebühr 100,00 €
und Materialkosten 50,00 €.
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 00106155

Fachkraft Kleinstkindpädagogik

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

Infoveranstaltung Do, 16.02.17, ab 18:00 Uhr

Bassum
Bahnhof, Am Bahnhof 1
Dozentinnenteam
Fr, 17.03.17, 09:00 Uhr
172 U-Std.,
TN-Entgelt bei 12/13 TN: 995,00 €
TN-Entgelt bei 10/11 TN: 1.095,00 €
TN-Entgelt bei 8/9 TN: 1.195,00 €
zzgl. Prüfungsgebühr 100,00 €
und Materialkosten 50,00 €
Kursnummer: 00106148

vhs Landesverband Niedersachsen
vhsConcept

Systemische/-r Familienberater/-in (VHS)

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

Bassum/Diepholz
Kornelia Hille / Heike Ramm
Beginn: Herbst 2017
22 U-Tage, 168 U-Std., Anmeldegebühr: 70 € (wird bei Teilnahme am Lehrgang mit dem Entgelt verrechnet). Entgelt (inkl. Materialkosten) bei 8/9 TN 1695,00 €, 10/11 TN 1395,00 € bzw. ab 12 TN 1195,00 € zzgl. 120,00 € Prüfungsgebühr und 285,00 € für Übernachtung/Vollpension im EZ während der Bildungsurlaubswoche. Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 00107101

Workshop Systemisches Arbeiten

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

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Kornelia Hille / Heike Ramm
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 03.03.17, 16:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 60,00 €, Kleingruppe 70,00 € inkl. Pausengetränke
Kursnummer: 00107102

Aufbauseminare

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

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Dauer: 2 U-Tage, 20 U-Std.,
Entgelt: 150,00 €, Kleingruppe: 175,00 €, inkl. Pausengetränke. Keine Ermäßigung möglich.

Intensivierung der zirkulären Fragetechnik

Kursnummer: 00107103

Vertiefende Genogrammarbeit

Kursnummer: 00107105

Aufstellungsarbeit

Kursnummer: 00107104

vhs Landesverband Niedersachsen
vhsConcept

Häusliche Gewalt und Paarberatung – ein Widerspruch?!

Systemische Beratung von Paaren bei häuslicher Gewalt – Neue Wege gehen
In Kooperation mit NOP (Niedersächsische Operation Partnerschaft) wird diese Weiterbildung zur systemischen Paarberatung im Kontext von Häuslicher Gewalt angeboten. Das Seminar befähigt Mitarbeiter/-innen von Frauenhäusern und Beratungsstellen professionell mit Paaren zu arbeiten. Mit systemischen Theorie- und Übungsanteilen werden die Fachkräfte den Übergang von der parteilichen hin zur allparteilichen Beratung entdecken lernen.
Ein Informationsblatt mit weiteren Details ist bei der VHS erhältlich.
Kontakt VHS: Ilse Hollenberg,Telefon 05441 976-1916,
Kontakt NOP: Doris Wieferich, Netzwerk gegen Häusliche Gewalt im Landkreis Diepholz, 05441-1373 und Silvia Steffens, Frauenhaus Stade 04141-44123, info@nop-info.de
Termine: 14. – 16.03., 16. – 18.05. und 29. – 31.08.2017

Bassum
Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a
Petra Baumgärtner
Di, 14.03.17, 11:00 Uhr
9 U-Tage, 72 U-Std., 765,00 €, zzgl. Übernachtung/Vollverpflegung pro Modul: 119,00 € im DZ (EZ-Zuschlag 25,00 €); nur Verpflegung: 51,00 € pro Modul. Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 00107020

Niedersächsische Operation Partnerschaft

Systemische Paarberatung bei häuslicher Gewalt zu zweit gestalten

In Kooperation mit NOP (Niedersächsische Operation Partnerschaft)

Zahlreiche Akteure im Hilfesystem bei häuslicher Gewalt sind auf dem Weg, wirksame Konzepte zur Paarberatung zu entwickeln. Die Fachkräfte greifen vielfach auf systemische Haltung und Methodik zurück. Das Angebot bietet Teilnehmenden, die in Co-Beratungssettings arbeiten, die Möglichkeit, ihre systemische Kompetenz vor dem Hintergrund der Paardynamiken zu erweitern und dadurch einen Zuwachs an Sicherheit in einem herausfordernden Handlungsfeld zu erlangen. In vielen Übungen kann der eigene Zugang weiterentwickelt und reflektiert werden. Ein Austausch mit anderen Teilnehmenden unterstützt den Ausbau an Möglichkeiten, der eigenen Beratung sowie der gemeinsamen Profilierung des Angebots. Zwei erfahrene systemische Trainer führen Sie durch das Seminar.

Zielgruppe: Berater/innen aus Frauenunterstützungseinrichtungen, Täterarbeitseinrichtungen, Jugendhilfe, Beratungsstellen, Freiberufler u.a., die im Kontext arbeiten mit systemischer Vorerfahrung/Ausbildung.

Ziele:

- die Besonderheiten von gewalttätigen Kontexten erkennen und adäquat darauf reagieren
- Unterstützung, Allparteilichkeit wahren
- Rahmen und Auftrag klären
- Methodik und Prozessgestaltung souverän gestalten
- Möglichkeiten der Co-Beratung ausloten.

Ein Informationsblatt ist bei der VHS erhältlich.

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

Kontakt NOP: Doris Wieferich, Netzwerk gegen Häusliche Gewalt im Landkreis Diepholz, 05441 1373

Bassum

Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a

Petra Baumgärtner

Schriftliche Anmeldung bis 01.08.2017

Di, 10.10. – Fr, 13.10.17

4 U-Tage, 32 U-Std., 585,00 €, bei 10 – 12 TN; 450 € ab 13 TN zzgl. 170 € U/V im DZ, EZ-Zuschlag 37,50 €; nur Verpflegung: 68,00 €. Keine Ermäßigung möglich.

Kursnummer: B00107022

Mittagsverpflegung gut geplant – Menübestellung/Speiseplanung in der Kita

Fortbildung für pädagogisches Fachpersonal und Hauswirtschaftskräfte von Kindertageseinrichtungen

In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Niedersachsen. Sie möchten die Mittagsverpflegung in Ihrer Kita überprüfen? Dann besuchen Sie unseren Workshop zur Speiseplan-Gestaltung. Wir stellen Ihnen den DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder vor. Sie erfahren, welche Lebensmittel für die Mittagsverpflegung empfohlen und welche Portionsgrößen für Kita-Kinder angemessen sind. Dabei gehen wir auch auf Besonderheiten für Kinder unter drei Jahren ein.

Anhand der wissenschaftlichen Empfehlungen führen wir gemeinsam einen Speisenplan-Check durch. Einfach anzuwendende Checklisten helfen bei der Bewertung des Speisenangebotes. Wir diskutieren Möglichkeiten zur Optimierung der Mahlzeiten. Praxisnahe Tipps erleichtern Ihnen die Umsetzung eines gesunden Speisenangebotes in Ihrer Kita, das auch den Kindern schmeckt. Grundlage ist der »DGE Qualitätsstandard für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder«, der im Rahmen des nationalen Aktionsplans IN FORM entwickelt wurde.

Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1

Dorothee Seelhorst

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Do, 09.02.17, 14:00 Uhr

1 U-Tag, 5 U-Std., 35,00 €, inkl. Pausengetränke. Keine Ermäßigung möglich.

Kursnummer: 00106601

Allergenmanagement und Allergenkennzeichnung in der Kita

Fortbildung für pädagogisches Fachpersonal und Hauswirtschaftskräfte von Kindertageseinrichtungen

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

Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1

Dorothee Seelhorst

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Do, 14.09.17, 14:00 Uhr

1 U-Tag, 5 U-Std., 35,00 €, inkl. Kaffee/Tee

Keine Ermäßigung möglich

Kursnummer: B00106602

Qualifizierung in der Kindertagespflege

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

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

Bassum
Bahnhof, Am Bahnhof 1
Tagespflege Dozentinnenteam
Mo, 13.03.17, 18:00 Uhr
40 U-Tage, 160 U-Std., 160,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: A00106781

Erste Hilfe bei Notfällen im Säuglings- und Kindesalter

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

Syke
Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Lutz Hoffmann-Schreeck
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 11.03.17, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 9 U-Std., 30,00 €, Kleingruppe: 35,00 €. Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 00106791

Essen kleine Kinder anders?

Workshop zur Gestaltung der Verpflegung für unter 3-Jährige Fortbildung für Kindertagespflegepersonen

In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Niedersachsen.
Sie suchen nach Ideen für die Verpflegung Ihrer Tagespflegekinder? Dann besuchen Sie diesen Workshop. Sie erfahren, welche Lebensmittel nach den aktuellen Ernährungsempfehlungen und welche Portionsgrößen für Kinder angemessen sind. Dabei gehen wir auch auf Besonderheiten für Kinder unter drei Jahren ein, spezielle Kinder-Lebensmittel werden unter die Lupe genommen. Praxisnahe Tipps erleichtern Ihnen die Umsetzung eines gesunden Speisenangebotes, welches auch den Kindern schmeckt.

Bassum
Bahnhof, Am Bahnhof 1
Dorothee Seelhorst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 04.03.17, 9:30 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 25,00 €, inkl. Pausenkaffee. Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 00106702

Bethel im Norden

Fachzentrum für Kinder-, Jugend- und Familienhilfe

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

Wir suchen:

Selbständige ErziehungsstellenpartnerInnen und

Selbständige Heilpädagogische PflegestellenpartnerInnen

in Bremen und Niedersachsen

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

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

Wir freuen uns auf Ihre schriftliche Bewerbung.

Bethel

Bethel im Norden
Fachzentrum für Kinder-, Jugend- und Familienhilfe
Lange Straße 36 • 49356 Diepholz
Ansprechpartner: Rüdiger Scholz, Tel. 05441 9756824
E-Mail: ruediger.scholz@bethel.de
Internet: www.bethel-im-norden.de

Themenworkshop: Forschen zu Klängen und Geräuschen

Akustische Phänomene sind überall. Das Entdecken und Erforschen von Klängen und Geräuschen bietet Kindern einen eng an ihre täglichen Erfahrungen geknüpftes Lernen. Kinder interessieren sich sehr für die verschiedenen akustischen Phänomene, die sie selbst produzieren oder in ihrer Umgebung wahrnehmen können: Morgens klingelt der Wecker, beim Frühstück läuft das Radio, auf dem Weg zur Kita oder Schule hören die Mädchen und Jungen unterschiedlichste Geräusche im Straßenverkehr oder lauschen dem Vogelgezwitscher. Neben vielen Praxisideen thematisiert der Workshop Ihre Rolle als Moderation von Lernprozessen in Kindergruppen.

Bassum
Bahnhof, Raum 4, 2. OG., Am Bahnhof 1
Helga Wohlers-Endrikat
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 11.03.17, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 15,00 €
Keine Ermäßigung möglich
Kursnummer: 00106771

Emmi Pikler. Lasst mir Zeit – Zeit im Miteinander bei der Pflege der 0 – 3jährigen Kinder

Pflege ist mehr als satt und sauber. Pflege ist Beziehungsaufbau, Körpererfahrung, Sprache, soziale Kompetenz, Nähe und Distanz. Diese Aspekte wollen wir gemeinsam ansehen durch Selbsterfahrungsübungen, Austausch und Videos. Der Kurs richtet sich an Tagespflegepersonen und Erzieher/-innen.

Diepholz
Spielwerkstatt, Bahnhofstr. 15
Andrea Hagen
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 04.03.17, 10:00 Uhr
15,00 €. Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 00106770

Arbeitskreis Kindertagespflege in Weyhe

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

Weyhe
Rathaus
Frau Weidenhöfer und Frau Goldack
Kursnummer: 12106006

Forum Kindertagespflege Stuhr

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

Stuhr-Moordeich
Kindertagesstätte, Stuhrer Landstraße 21
Ingrid Kavanagh
Mo, 27.02.17, 19:30 Uhr
Kursnummer: 21106001

Pflegeeltern werden – Eine Aufgabe für Sie?

Die Pflegekinderhilfe im Landkreis Diepholz informiert interessierte Personen, Paare oder Familien über die Aufgaben von Pflegeeltern. Gesucht werden engagierte Menschen, die sich vorstellen können, in ihrer Familie mit einem fremden Kind oder Jugendlichen zusammen zu leben und die notwendige Betreuung, Erziehung und Förderung zu übernehmen.
Der Bedarf der jungen Menschen ist ganz unterschiedlich. Manche Kinder sind mit einer dauerhaften Perspektive bis zur Verselbständigung in die Pflegefamilie integriert, andere benötigen befristet die Fürsorge, Unterstützung und Erziehung durch geeignete Pflegepersonen. In besonderen Krisensituationen können Kinder oder Jugendliche auf eine Inobhutnahme in eigens dafür vorbereiteten Bereitschaftspflegefamilien angewiesen sein.
Wer sich angesprochen fühlt, sollte selbst in stabilen persönlichen Verhältnissen leben und offen für neue Erfahrungen sein. Die Bereitschaft zur Zusammenarbeit mit dem Fachdienst Jugend und den bisherigen Bezugspersonen des Kindes oder Jugendlichen sind weitere wichtige Voraussetzungen. Die Fachkräfte der Pflegekinderhilfe laden Familien, Paare und Einzelpersonen herzlich zu Informationsveranstaltungen ein. Sie erteilen Hinweise zu unterschiedlichen Pflegeformen, über das Bewerbungsverfahren und die Pflegeelternvorbereitung des Fachdienstes Jugend.

Termine und Ansprechpartner/-innen

Mi, 08.02.2017, 19:00 – 20:30 Uhr
- Sozialraumbüro Stuhr, Bassumer Str. 4, 28816 Stuhr-Brinkum
  Frau Auffarth, Tel. 0421 278-39008
  katja.auffarth@diepholz.de

Mi, 15.03.2017, 19:00 – 20:30 Uhr
- Sozialraumbüro Mitte-West, Sankt-Annen-Straße 15, 27239 Twistringen
  Frau Kapels, Tel. 04243 9412616
  kerstin.kapels@diepholz.de

Di, 02.05.2017, 19:00 – 20:30 Uhr
- Sozialraumbüro Diepholz, „Alte Post“ Prinzhornstr. 4, 49356 Diepholz
  Frau Heine, Tel. 05441 976-1164
  Frau Lüdeker, Tel. 05441 976-1156
  ulrike.heine@diepholz.de
  marlen.luedeker@diepholz.de

Landkreis Diepholz
...gut miteinander leben.

Mi, 18.10.2017, 19:00 – 20:30 Uhr
- Sozialraumbüro Mitte-Ost
  Amtshof 3, 28857 Syke
  Herr Gruhn: Tel. 04242 976-4253
  Frau Schmidt: Tel. 04242 976-4543
  thomas.gruhn@diepholz.de
  petra.schmidt@diepholz.de

Do, 30.11.2017 19:00 – 20:30 Uhr
- Sozialraumbüro Sulinger Land
  Nienburger Str. 23 c, 27232 Sulingen,
  Frau Enders, Tel. 04271 955-6417,
  Frau Stüven, Tel. 04271 9556416
  claudia.enders@diepholz.de
  doris.stueven@diepholz.de

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

Kollegiale Beratung mit fachlicher Anleitung für Kindertagespflegepersonen im Landkreis Diepholz

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

Landkreis Diepholz
... gut miteinander leben.

Lemförde
Rathaus
Susanne Best
Termin auf Nachfrage
Kursnummer: 00106758

Stuhr-Brinkum
Grundschule, Feldstraße 15
Heike Kuffel
Mi, 25.01., 08.03., 31.05., 09.08., 27.09.17
Kursnummer: 00106751

Bruchhausen-Vilsen
Rathaus, Lange Str. 11
Gisela Ravens
Mo, 27.02., 27.03., 24.04., 12.06., 30.08.17
Kursnummer: 00106754

Syke
Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Sandra Köper-Jocksch
Mi, 18.01., 18.03., 10.05., 09.09., 04.10.17
Kursnummer: 00106758

Barnstorf
Heimat- und Kulturhaus, Roggenberg 14
Gisela Ravens
Mo, 09.01., 06.03., 29.05., 19.06., 04.09.17
Kursnummer: 00106752

Bassum
Mütter-Kind-Zentrum e. V
Martina Last
Di, 10.01., 21.03., 16.05., 15.08., 26.09.17
Kursnummer: 00106753

Diepholz
Martina Last
Mi, 11.01., 22.03, 17.05., 16.08., 27.09.17
Kursnummer: 00106750

Sulingen
Familien- und Gesundheitszentrum, Bassumer Str. 8
Gisela Ravens
Mo, 16.01., 13.03., 08.05., 14.08., 11.09.17
Kursnummer: 00106755

Twistringen
VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)
Gisela Ravens
Mo, 23.01., 20.03., 15.05., 21.08., 18.09.17
Kursnummer: 00106756

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

Der Bauernhof als grünes Klassenzimmer

Landwirtschaft zum Kennenlernen, Anfassen und Begreifen. Für Kinder und Erwachsene.

Unser Angebot – Lernen und Erleben auf dem Bauernhof
Kartoffeln pflanzen, Schweine füttern, Kälber tränken, Butter schütteln, Apfelsaft pressen und noch vieles mehr

Unsere Bauernhöfe – vielfältig und offen für alle
Kindergärten, Schulen, Lehrkräfte, Studierende, Jugend- und Eltern-Kind-Gruppen, Familien, Senioren, Firmen und viele mehr

Unsere Programme – für kleine und große Entdecker
Hoferkundungen, Betriebsführungen, Projekte, Ausflüge und Gruppenarbeit zu Themen wie „Von der Milch zur Butter", „Vom Korn zum Brot" oder „Kartoffel – 'ne tolle Knolle"

Landvolk Diepholz
www.landvolk-diepholz.de gemeinsam stark.

Transparenz schaffen
von der Ladentheke bis zum Erzeuger.

Kontakt: Birte Brackmann
Galtener Straße 18
27232 Sulingen
Tel.: 04271/945 114
bbrackmann@landvolk-diepholz.de

Gesundheit

Duo – Ehrenamtliche Seniorenbegleitung

In Kooperation mit dem Senioren- und Pflegestützpunkt Niedersachsen – Landkreis Diepholz (SPN), der Freiwilligenakademie Niedersachsen und den Seniorenservicebüros im Landkreis. Diese Schulung wird gefördert durch das Land Niedersachsen.
Bei dem Schulungsprogramm DUO handelt es sich um ein Qualifizierungsprogramm für ehrenamtliche Seniorenbegleiterinnen und Seniorenbegleiter. Diese unterstützen ältere Menschen in ihrem Alltag. Sie nehmen sich vor allem Zeit zum Reden, Zuhören oder für gemeinsame Unternehmungen. Sie können auch Begleitung zu Behörden oder Ärzten und die Erledigung von Einkaufen anbieten.
Themen der Qualifizierungsmaßnahme sind: Gesprächsführung und Kommunikation, Alt werden – Alt sein, Tagesstrukturierung und -aktivierung, psychische Veränderungen im Alter, Sozialrecht, Altersmedizin sowie steuer- und versicherungsrechtliche Aspekte des ehrenamtlichen Engagements.
Innerhalb dieser Fortbildung erfolgt eine Hospitation von 20 Stunden (z. B. Besuchsdienste, Seniorengruppen, Tagespflegeeinrichtungen, Alltagshilfen oder ambulanten Pflegediensten).
Für Teilnehmende, die sich für 12 Monate bei einem SPN verpflichten, ist diese Fortbildung kostenlos.
Interessierte können ein Infoblatt bei der VHS anfordern. Nähere Informationen: Ilse Hollenberg, Tel. 04242 976-1916.

Stuhr
Mi, 25.01.17 , 16:00 Uhr
13 U-Tage, 52 U-Std.
Kursnummer: 00305002

Demenzerkrankungen

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

Stuhr
Susanne Schröder / Lilja Helms
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 11./18.03.17, 10:00 Uhr
2 U-Tage, 16 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 00305006

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

Gesundheitsthemen als Bildungsurlaub finden Sie unter der Rubrik »Bildungsurlaub« ab Seite 89.

Eigenmotivation erkennen – Was ist mir wirklich wichtig?

Wie Sie Ihren eigenen inneren Antreibern auf die Spur kommen und für eine höhere Zufriedenheit, Zielerreichung und bessere Work - Life - Balance nutzen können, wird Inhalt dieses Seminars sein. Die individuelle Motiv- und Wertestruktur beeinflusst maßgeblich unser Denken und Handeln, sowohl im beruflichen als auch im privaten Bereich. Sie erklärt zum Beispiel warum Menschen, die vermeintlich erfolgreich und vermögend sind (»alles haben«), trotzdem unzufrieden sein können, was Motivation für die Zielerreichung und die Umsetzung von Vorsätzen bedeutet oder warum es immer wieder zu Konflikten und Missverständnissen kommt. Durch Kenntnis und Bewusstsein der eigenen Motive und Werte kann beispielsweise der »innere Schweinehund« besiegt, das eigene Agieren und die Zusammenarbeit positiv beeinflusst, Stress reduziert sowie das individuelle Wohlbefinden und Selbstwirksamkeitserleben gesteigert werden. Im Seminar kommen Beispiele, Diskussionen/ Brainstormings und Übungen zum Einsatz, die für Abwechslung sorgen und eine praxistaugliche Umsetzung ermöglichen.
Fr., 17:30 - 20:30 Uhr; Sa., 09:00 - 16:00 Uhr
Fragen z. Kursinhalt: 04242 9318822

Bassum
Bahnhof, Am Bahnhof 1
Tanja Hornburg
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 10.03.17, 17:30 Uhr
2 U-Tage, 12 U-Std., 55,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Wochenendseminar
Kursnummer: 00300010

IT- und kaufmännische Weiterbildung

Büro-fit (1) mit Office 2016 für Frauen

Kombi-Lehrgang für Wiedereinsteigerinnen und Berufsumsteigerinnen

Sie benötigen aktuelle IT-Kompetenzen, um den Büroalltag effizient zu gestalten? In diesem Kurs bekommen Sie einen Überblick über die verschiedenen Einsatzmöglichkeiten der Microsoft-Anwendungsprogramme und erhalten umfassende Kenntnisse für den Büroalltag.
Folgende Inhalte sind geplant:
Word 2016: Geschäftsbriefe, Protokolle und Berichte erstellen und bearbeiten
Dokumenten- und Ordnerverwaltung: Dokumente speichern, Ordner anlegen, USB-Stick.
PowerPoint 2016: Firmenpräsentationen erstellen und vorführen. Teilnahme-Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse. Skript/Bücherkosten: 17,70 € soweit erforderlich.

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Katrin Wiemers
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 15.02.17, 08:30 Uhr
8 U-Tage, 32 U-Std., 108,80 €, inkl. Pausenkaffee
Kursnummer: 03502701

Office 2016

mit einer Windows-Kurzeinführung

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

Weyhe-Kirchweyhe
»Trafo«, Kirchweyher Str. 51
Katrin Wiemers
Anmeldung bis 27.03.2017
Mo, 24.04. – Do., 27.04.2017
jeweils 08:30 – 15:30 Uhr
4 U-Tage, 155,20 €
Kursnummer: 00502037

WORD und EXCEL im Büroalltag – Office 2016

Word 2016:

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

Excel 2016:

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

Word und Excel:

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

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

Weyhe-Kirchweyhe
»Trafo«, Kirchweyher Str. 51
Anmeldung bis 30.01.2017
Mo., 27.02. – Fr., 03.03.2017,
jeweils 08:30 – 15:30 Uhr
5 U-Tage, 40 U-Std., 194,00 € inkl. Pausenkaffee
Kursnummer: 00502031

Excel 2016 Profiwissen

Für alle, die mehr aus Excel rausholen wollen

Ergründen Sie die Tiefen von Excel 2016. Ihr Dozent hält Sie nicht lange mit der grundlegenden Bedienung des Programms auf, sondern fokussiert von Beginn an auf Techniken, mit denen Sie produktiver arbeiten, schneller zum Ziel kommen und bessere Ergebnisse erzielen. Neben der effizienten Arbeitsweise liegen die Schwerpunkte dieses Kurses auf der Arbeit mit Funktionen, der fortgeschrittenen Datenanalyse und dem Datenaustausch mit Datenbanken. Zusätzlich werden Ihnen die zahllosen Tricks aus der jahrzehntelangen Praxiserfahrung des Trainers viele neue Wege bei der Arbeit mit Excel aufzeigen. Anspruchsvolle Übungen runden das Training ab. Excel-Vorkenntnisse sind hilfreich.
Unterrichtszeiten: Fr, 17:00 – 21:00 Uhr, Sa, 09:00 – 15:00 Uhr

Weyhe-Kirchwyhe
»Trafo«, Kirchweyher Str. 51
IT-Team
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 19.05.17, 17:00 Uhr
2 U-Tage, 12 U-Std., 49,20 €,
Kleingruppe: 59,20 €, inkl. Pausenkaffee
Wochenendseminar
Kursnummer: 00501016

Outlook 2016 Profiwissen

Bessere Organisation für den Arbeitsalltag

Ein erfahrener Outlook-Experte macht Sie in diesem Kurs umfassend und detailliert mit Outlook vertraut. Sie lernen viele praktische Tipps zum Umgang mit E-Mails kennen und verstehen, wie Outlook Ihnen Routinetätigkeiten abnehmen kann. Auch den Kalender sollten Sie effizient nutzen – für sich selbst, aber auch zur Organisation von Besprechungen. Aufgaben lassen sich im Kalender verfolgen und überwachen. Für Ihre Kontakte können Sie beispielsweise Kategorien und geeignete Ansichten verwenden, um schneller den richtigen Ansprechpartner zu finden. Schließlich lernen Sie auch noch Serienbriefe zu verschicken und Outlook in Kombination mit OneNote zu nutzen.
Unterrichtszeiten:
Fr, 17:00 – 21:00 Uhr, Sa, 09:00 – 15:00 Uhr.

Weyhe-Kirchweyhe
»Trafo«, Kirchweyher Str. 51
IT-Team
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 17.06.17, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 37,80 €, inkl. Pausenkaffee
Kursnummer: 00501013

Office-Bildungsurlaubsseminare finden Sie auf Seite 91.
Office-Grundkurse finden Sie unter den jeweiligen Orten.

Arbeiten mit AutoCAD 2016 – Modul 1

Kursinhalte: Begriffserklärungen der verschiedenen Hardwarekomponenten; die Software AutoCAD und Zusatzprogramme; CAD-Zeichnungen öffnen und schließen; Koordinatensysteme im CAD-Bereich (kartesische, polare und orthogonale Koordinaten); Grundbefehle wie Linie, Kreis und Rechteck; Zeichnungshilfen (Raster, Fang, Zoom); einfache Bemaßung in der Standardeinstellung; Zeichnungsübungen mit einfachen geometrischen Formen; Drucken und Plotten von Zeichnungen; Editierfunktionen wie spiegeln, abrunden, Facette, einfache Texteingabe.
Teilnahme-Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit dem PC. CAD-Vorkenntnisse sind nicht notwendig.
Das Seminar kann auch als Kleinstgruppe mit 6 oder weniger Personen durchgeführt werden. Bei einer Teilnahmezahl von weniger als 7 Personen erhöht sich das Teilnahmeentgelt. Das Entgelt beträgt bei 6 Personen 64,00 €, bei 5 Personen 75,00 € und bei 4 Personen 86,00 €.
Termine: Fr., 02.06.17, 18:15 – 21:30 Uhr, Sa., 10.06.17, 09:00 – 14:45 Uhr
Skript/Bücherkosten: 22,60 € soweit erforderlich.

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
EDV Dozententeam
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 02.06.17, 18:15 Uhr
2 U-Tage, 11 U-Std., 58,80 €, inkl. Pausenkaffee
Kursnummer: 03503003

Autodesk Inventor 2016 – Modul 1

Es findet eine erste Einführung in Autodesk-Inventor für Teilnehmer/-innen, die mit diesem CAD-Programm wenig Erfahrung haben, statt. Autodesk-Inventor ist ein 3D-Konstruktionssystem für mechanische Einzelbauteile, Schweißkonstruktionen und Blechformen sowie Baugruppen. Inventor arbeitet parametrisch (Modelländerung durch Verändern der Maße). Zeichnungseingaben erfolgen im Skizzenmodus und werden dann in ein Volumenmodell gewandelt.
Inhalte: Vorstellung der Inventor-Oberfläche und der Werkzeuge. Drehung, Extrusion, Bohren, Arbeitsebenen, Abhängigkeiten, Körper und Flächen. Es wird an einfachen Konstruktionsbeispielen der Umgang mit AutoDesk-Inventor dargestellt. Jede/r Teilnehmer/-in bekommt eine 30 Tage Inventor Trial Version, um auch zuhause damit arbeiten und üben zu können.
Teilnahme-Voraussetzung: Sicherer Umgang mit Windows, der geübte Umgang mit einem CAD Programm ist von Vorteil.
Das Seminar kann auch als Kleinstgruppe mit 6 oder weniger Personen durchgeführt werden. Bei einer Teilnahmezahl von weniger als 7 Personen erhöht sich das Teilnahmeentgelt. Das Entgelt beträgt bei 6 Personen 74,80 €, bei 5 Personen 84,80 € und bei 4 Personen 94,80 €.
Skript/Bücherkosten: 25,20 € soweit erforderlich.

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
EDV Dozententeam
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 09.05.17, 18:15 Uhr
3 U-Tage, 12 U-Std., 69,80 €, inkl. Pausenkaffee
Kursnummer: 03503026

Kleinstgruppenseminare

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

Project – Projektmanagement

Ein umfassendes Praxistraining
Bitte lassen Sie sich vormerken!

Stuhr-Brinkum
Kursnummer: 00502001

Visio

Für einen erfolgreichen Einsatz in der Praxis
Bitte lassen Sie sich vormerken!

Stuhr-Brinkum
Kursnummer: 00502002

SQL lernen und anwenden

Die Structured Query Language für den Einsatz in relationalen Datenbanken
Bitte lassen Sie sich vormerken!

Stuhr-Brinkum
Kursnummer: 00502009

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

Lohn- und Gehaltsabrechnung

Theorie und EDV-Praxis

Lohn- und Gehaltsabrechnungen werden in der Praxis zunehmend mit Hilfe von PC-Anwendungsprogrammen erstellt. In diesem Lehrgang sollen zunächst in dem Theorie-Teil (64 Unterrichtsstd.) die grundlegenden Kenntnisse für die Lohn- und Gehaltsabrechnungen geschaffen werden. Themen sind z. B. Rechtsgrundlagen, Brutto- und Nettoabrechnung, Durchschnittssätze, Lohn- und Kirchensteuer, Sozialversicherung, vermögenswirksame Leistungen, weitere Abzüge.
In dem anschließenden EDV-Teil (36 Unterrichtsstd.) werden anhand des professionellen Programmes »Lexware« die erworbenen Kenntnisse am PC umgesetzt. Anhand von Fallbeispielen aus der Praxis werden Abrechnungen für mehrere Monate erstellt, um so die nötige Routine für die berufliche Anwendung zu erwerben.
Es besteht die Möglichkeit, den Abschluss »Fachkraft für Lohn- und Gehaltsabrechnung« (VHS) zu erwerben.
Theorieteil: Prüfungsgebühr 40,00 €,
Praxisteil: Prüfungsgebühr 45,00 €,
Unterrichtstage: immer donnerstags, 18:30 – 21:45 Uhr
Theorie: 64 Ustd., Praxis: 36 Ustd.

Bassum
Bahnhof, Raum 3 B, 1. OG, Am Bahnhof 1
Michael Lehmkuhl
Info und Anmeldung: immer donnerstags
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 09.02.17, 18:30 Uhr
25 U-Tage, 100 U-Std., 310,00 €
Kursnummer: 00505023

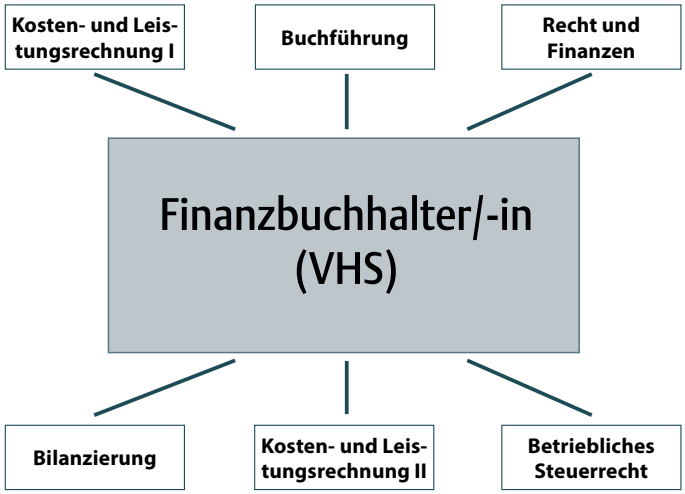
Finanzbuchhalter/-in (VHS)

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

Die Lehrgänge »Finanzbuchhalter, Teil A und Teil B« richten sich vornehmlich an Beschäftigte in Handel, Industrie und Verwaltung, die eine Tätigkeit im betrieblichen Rechnungswesen anstreben. Angesprochen sind aber auch Interessierte, die ihre Kenntnisse im Bereich des Rechnungswesens auffrischen wollen.
Ziel:
Befähigung, die im betrieblichen Rechnungswesen anfallenden Daten nach dem neuesten Stand der gesetzlichen Bestimmungen und Verordnungen zu verarbeiten.
Inhalte:
Teil A: Buchführung, Recht und Finanzen, Kosten- und Leistungsrechnung I; Teil B: Kosten- und Leistungsrechnung II, Bilanzierung, Betriebliches Steuerrecht. Interessierte können Teil A und Teil B, sowie jeden dieser 6 Bausteine auch einzeln belegen.
Prüfungen:
Im Teil A und B werden jeweils 3 Prüfungen durchgeführt. Da es sich um landeseinheitliche Prüfungen handelt, können Vorbereitungskurse auch an anderen Volkshochschulen Niedersachsens besucht werden. Die Teilnahme an jeweils einzelnen Modulen und die Möglichkeit von Bausteinprüfungen erlaubt es auch, den Lehrgang zeitweise zu unterbrechen.
Bildungsprämie: Für Teil A (alternativ auch für Teil B) ist es möglich, einen 50 %igen Zuschuss (Bildungsprämie) zu erhalten, wenn bestimmte Voraussetzungen vorliegen.
Die Lehrgangsgebühr wird nicht als Gesamtsumme fällig, sondern ist in Teilbeträgen je Baustein zu zahlen.
Für diejenigen, die studieren wollen (auch ohne Abitur möglich): Für den Abschluss »Finanzbuchhalter/in« (VHS) werden in bestimmten Bachelor-Studiengängen 12 Kreditpunkte angerechnet. Das entspricht einem Workload von ca. 300 Arbeitsstunden.

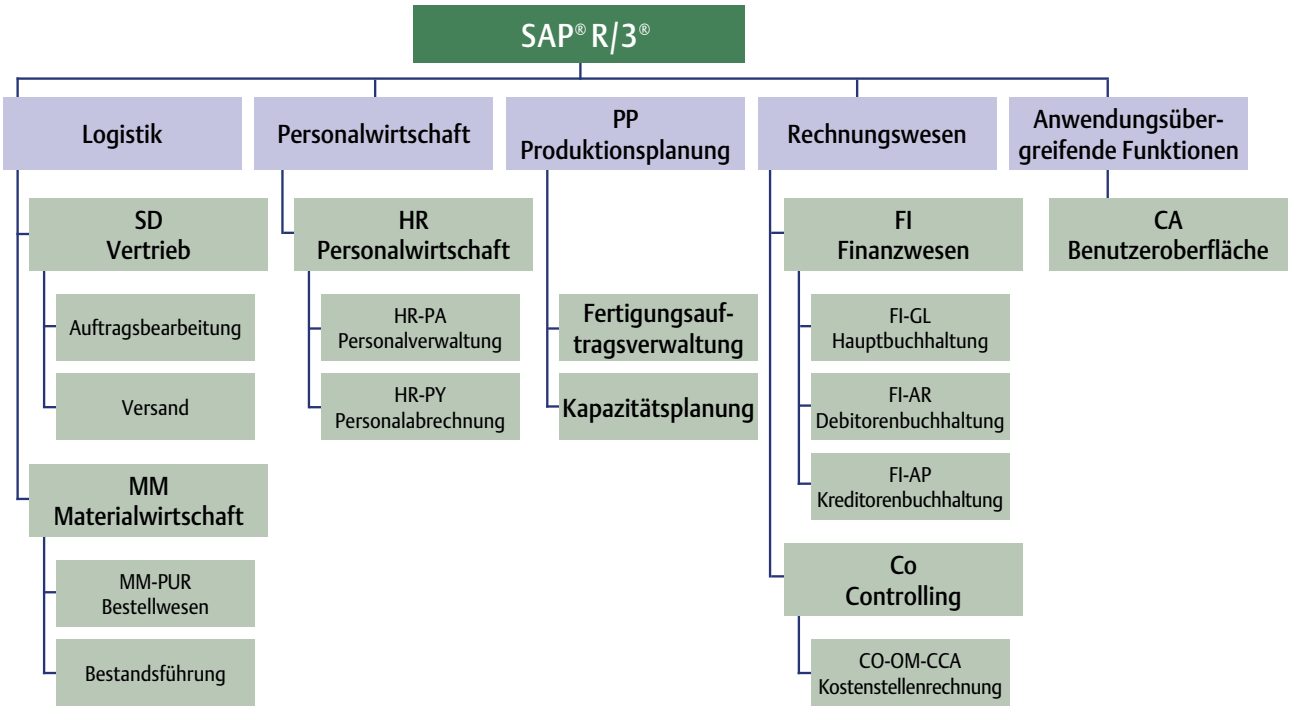
Infotermin: Dienstag, 07.02.17, 19:00 Uhr
Prüfungsgebühr: 40,00 € je Modul;
Unterrichtstage: Di, 18:30 – 21:45 Uhr u. ein- bis zweimal im Monat Do, 18:30 – 21:45 Uhr.

Bassum
Bahnhof, Raum 4, 2. OG., Am Bahnhof 1
Michael Lehmkuhl
Di, 21.02.17, 18:30 Uhr
89 U-Tage, 380 U-Std., 1292,00 €
Kursnummer: 00505005



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

SAP® R/3® – Module



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

SAP R/3 – Einsatzmöglichkeiten einer betriebswirtschaftlichen Software

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

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

Weyhe-Kirchweyhe
»Trafo«, Kirchweyher Str. 51
Willi Wagner
Anmeldung bis 10.04.2017
Mo., 08.05. – Fr., 12.05.2017,
jeweils 09:00 – 16:30 Uhr
5 U-Tage, 40 U-Std., 234,00 €, inkl. Pausenkaffee
Kursnummer: 00505030

SAP R/3 Allgemeine Grundlagen

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

Weyhe-Kirchweyhe
»Trafo«, Kirchweyher Str. 51
Willi Wagner
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 08.05.17, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 54,80 € inkl. Pausenkaffee
Tagesseminar
Kursnummer: 00505006

SAP R/3 Grundlagen Finanzbuchhaltung (FI)

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

Weyhe-Kirchweyhe
»Trafo«, Kirchweyher Str. 51
Willi Wagner
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 09.05.17, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 54,80 € inkl. Pausenkaffee
Tagesseminar
Kursnummer: 00505007

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

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

Weyhe-Kirchweyhe
»Trafo«, Kirchweyher Str. 51
Willi Wagner
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 10.05.17, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 54,80 € inkl. Pausenkaffee
Tagesseminar
Kursnummer: 00505008

SAP R/3 Materialwirtschaft (MM)

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

Weyhe-Kirchweyhe
»Trafo«, Kirchweyher Str. 51
Willi Wagner
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 11.05.17, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 54,80 € inkl. Pausenkaffee
Tagesseminar
Kursnummer: 00505009

SAP R/3 Vertrieb und Versand (SD)

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

Weyhe-Kirchweyhe
»Trafo«, Kirchweyher Str. 51
Willi Wagner
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 12.05.17, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 54,80 € inkl. Pausenkaffee
Tagesseminar
Kursnummer: 00505010

Prüfungsvorbereitung zur schriftlichen Abschlussprüfung

Kaufmann/Kauffrau im Groß- und Außenhandel
Kaufmännisches Rechnen

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

- Dreisatzrechnung - Durchschnittsrechnung - Verteilungsrechnung
- Prozentrechnung - Promillerechnung
- Effektivverzinsung
- Kalkulation (Vollkostenrechnung); Vorwärts-, Rückwärts-, Differenz-, Bezugs-, Absatz-, Verkürzte Kalkulation (Kalkulationszuschlag, Kalkulationsfaktor, Handelsspanne), Nachkalkulation
- Deckungsbeitragsrechnung (Teilkostenrechnung)
- Preisuntergrenzen
- Nutzwerttabellenrechnung
- Berechnungen zur Lagerhaltung (Grundlagen in GHG/hier verstärkt Übungen)
- ABC-Analyse/Optimale Bestellmenge
- Kostenvergleichsrechnung
- Berechnungen im Außenhandel (Währungsrechnung)

weitere Termine: Do, 26.01., Mo, 30.01., Mo, 06.02., Mo, 13.02., Mo, 20.02., Mo, 27.02., Mo, 10.04., Do,13.04., Do, 20.04.2017.
Mögliche Terminverschiebungen werden mit den Teilnehmerinnen und Teilnehmern abgesprochen.

Syke
Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Manfred Grabosch
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 23.01.17, 18:00 Uhr
10 U-Tage, 30 U-Std., 93,00 €, Kleingruppe: 103,00 €. Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: Z23508003

Prüfungsvorbereitung zur schriftlichen Abschlussprüfung

Kaufmann/Kauffrau im Groß- und Außenhandel
Rechnungswesen (KSKO)

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

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

Mögliche Terminverschiebungen werden mit den Teilnehmerinnen und Teilnehmern abgesprochen.

Syke
Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Manfred Grabosch
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 01.02.17, 18:00 Uhr
10 U-Tage, 30 U-Std., 93,00 €, Kleingruppe: 103,00 €. Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 23508001

Prüfungsvorbereitung zur schriftlichen Abschlussprüfung

Kaufmann/Kauffrau im Groß- und Außenhandel
Großhandelsgeschäfte (GHG) / Wirtschafts- u. Sozialkunde (WiSo)

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

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

Mögliche Terminverschiebungen werden mit den Teilnehmerinnen und Teilnehmern abgesprochen.

Syke
Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Manfred Grabosch
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 02.02.17, 18:00 Uhr
10 U-Tage, 30 U-Std., 93,00 €, Kleingruppe: 103,00 €. Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 23508002

Die Berufswahl treffen

Ein Informationsabend für Eltern und Schüler/-innen

Der Vortrag bietet Informationen zur Berufswahl: Wie soll es nach der Schule weitergehen? Studium, duales Studium oder Berufsausbildung? Die Rolle der Eltern: Berufswahl als Familienaufgabe Orientierung: Wie entwickele ich Berufsideen? Welche Stärken und Kompetenzen bringe ich mit?
Referentin: Katrin Wiemers: Berufsschullehrerin, Berufswahlcoach, Coach für Bildungsprozesse.
Anmeldung erwünscht.

Syke
Bildungsstätte, Boschstr. 7
Katrin Wiemers
Mi, 15.02.17, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 23502003

Deutsch als Fremdsprache

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

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

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

Dr. Radosveta Hofmann
Fachbereichsleiterin
Boschstraße 7, 28857 Syke
Tel. 04242 976-4009
radosveta.hofmann@vhs-diepholz.de

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

Ilona Platz
Sachbearbeitung
Boschstraße 7, 28857 Syke
Tel. 04242 976-4096
ilona.platz@vhs-diepholz.de
Sprechzeit: 08:00 – 11:00 Uhr

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

Dr. Jeanette Behaghel
Koordinatorin
Nienburger Str. 5, 28857 Syke
Tel. 04242 976-4004
jeanette.behaghel@vhs-diepholz.de

Petra Kandler
Sachbearbeitung
Nienburger Str. 5, 28857 Syke
Tel. 04242 976-4080
petra.kandler@vhs-diepholz.de

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

Anmeldung

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

Information und Anmeldung:
VHS des Landkreises Diepholz
Boschstraße 7, 28857 Syke

Ute Keller
Tel. 04242 976-4086
ute.keller@vhs-diepholz.de
Ilona Platz
Tel. 04242 976-4096
ilona.platz@vhs-diepholz.de

Tanja Mosin
Tel. 04242 976-4085
tanja.mosin@vhs-diepholz.de

Fachbereichsleitung und Beratung:
Dr. Radosveta Hofmann
Tel. 04242 976-4009
radosveta.hofmann@vhs-diepholz.de

Asylbewerberkurse:
Annegret Eiselt
Tel. 04242 976-4069
annegret.eiselt@vhs-diepholz.de

Deutsch

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

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

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

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

Kurse für Asylbewerber/-innen
Informationen bekommen Sie unter
Tel. 04242 976-4069/4085
oder auf unserer Internetseite.

Integrationskurse
Integration kursları
Интеграционные курсы
Die meisten Migranten/Migrantinnen in Deutschland haben ein Recht auf einen Integrationskurs.
Der Integrationskurs kann für Sie günstiger oder ganz kostenlos sein.
Wir beraten Sie gerne darüber.

Kursaufbau
Jeder Kurs besteht aus mehreren Modulen à 100 Unterrichtsstunden.
Die VHS setzt in ihren Kursen erfahrene und qualifizierte Lehrkräfte ein.

Entgelte
Je 100 Unterrichtsstunden

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

Für Lernende in Integrationskursen gelten besondere Bedingungen.

Prüfungen an der VHS LK Diepholz:

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

Lehrbücher:
Lehrbücher werden von den Teilnehmenden selbst gekauft.

Kursberatung und Einstufung

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

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

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

Termine für Einstufung und Beratung

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

Sulingen
VHS, Am Deepenpool 29, Eingang Mittelschulweg, Raum 55
07.02., 07.03., 04.04., 02.05.2017
9:00 – 10:30 Uhr

Weyhe-Kirchweyhe
Weyhe-Kirchweyhe, Am Bahnhof, Raum 1.2
21.02., 21.03., 16.05., 15.08.2017; 9:00 – 10:30 Uhr

Stuhr-Brinkum
VHS, Jupiterstr. 1, Raum 4
28.02., 28.03., 25.04., 23.05., 22.08.2017, 09:00 – 10:30 Uhr

Diepholz
Bahnhofstr. 11, Raum 12
14.02., 14.03., 09.05., 13.06., 08.08.2017, 9:15 – 10:30 Uhr

Integrationskurse

Basis 2 – 3

06.02.2017 – 28.04.2017

Unterrichtstage

Mo Di Mi Do Fr

13:00 – 16:15
Neele Waterstrat, Viktoria Theoharova
Weyhe-Kirchweyhe
Am Bahnhof, Raum 2.1

Aufbau 1 – 3

02.05.2017 – 29.09.2017

Unterrichtstage

Mo Di Mi Do Fr

13:00 – 16:15
Neele Waterstrat, Viktoria Theoharova
Weyhe-Kirchweyhe
Am Bahnhof, Raum 2.1

Aufbau 1 – 3

08.02.2017 – 14.08.2017
Orientierungskurs
21.08.2017 – 16.10.2017

Unterrichtstage

Mo Di Mi Fr

Christiane Nöggerath
Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1, R. 3

Aufbau 2 – 3

26.01.2017 – 24.03.2017
Orientierungskurs
27.03.2017 – 05.05.2017

Unterrichtstage

Mo Di Mi Do Fr

08:30 – 12:35
Tanja Bryson-Schreiber
Syke
Boschstr. 7, Raum 1

Aufbau 1 – 3

19.01.2017 – 19.05.2017
Orientierungskurs
22.05.2017 – 10.08.2017

Unterrichtstage

Mo Di Mi Do Fr

08:30 – 11:45 Uhr
Dagmar Schreiber-Aresti
Sulingen
VHS in Sulingen, Raum 56

Aufbau 2 – 3

19.01.2017 – 08.05.2017
Orientierungskurs
15.05.2017 – 10.08.2017

Unterrichtstage

Mo Do Fr

08:30 – 13:15
Kristin Luks
Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1, R. 4

Aufbau 3

18.01.2017 – 06.03.2017
Orientierungskurs
07.03.2017 – 02.05.2017

Unterrichtstage

Mo Di Mi Do

13:30 – 16:45 Uhr
Dagmar Schreiber-Aresti
Sulingen
VHS in Sulingen, Raum 56

Aufbau 3

16.01.2017 – 02.03.2017
Orientierungskurs
03.03.2017 – 28.04.2017

Unterrichtstage

Mo Di Do Fr

08:45 – 12:00 Uhr
Gabriella Mester
Weyhe-Kirchweyhe
Trafo, Kirchweyher Str. 51, Raum 6

Alphabetisierung

Modul 3 – 5

12.01.2017 – 07.09.2017

Unterrichtstage

Mo Do Fr

12:30 – 15:45 Uhr
Danuta Masche
Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11, R. 22

Modul 3 – 7

10.01.2017 – 05.09.2017

Unterrichtstage

Mo Di Mi Do Fr

13:30 – 16:45 Uhr
Tanja Strunk
Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1, R. 1

Modul 4 – 5

02.03.2017 – 07.11.2017

Unterrichtstage

Di Mi Do

13:30 – 16:45 Uhr
Tanja Bryson-Schreiber
Syke
Boschstr. 7, Raum 2

Modul 4 – 6

02.02.2017 – 31.08.2017

Unterrichtstage

Mo Di Mi Do

09:00 – 11:15
Sabine Lorenz
Twistringen
VHS, Brunnenstr. 5 a, Raum 1

Modul 8 – 9

09.01.2017 – 07.04.2017

Unterrichtstage

Mo Di Do Fr

08:30 – 11:45 Uhr
Danuta Masche
Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11, Raum 33

Modul 9

16.01.2017 – 01.03.2017

Unterrichtstage

Mo Di Mi Do

08:45 – 12:00 Uhr
Ahmad Khoshdel
Weyhe-Kirchweyhe
VHS im Bahnhof, Raum 1.2

Wiederholung 1 – 3

06.02.2017 – 07.06.2017
Orientierungskurs
08.06.2017 – 23.08.2017

Unterrichtstage

Mo Di Mi Do

08:00 – 12:00 Uhr
Hans-Heinrich Prange
Syke
Hacheschule, Raum 42

Wiederholung 1 – 3

06.03.2017- 12.09.2017

Unterrichtstage

Mo Di Mi Do

08:45 – 12:00 Uhr
Ahmad Khoshdel
Weyhe-Kirchweyhe
VHS im Bahnhof, Raum 1.2

Wiederholung 1 – 3

10.04.2017 – 02.11.2017

Unterrichtstage

Mo Di Do Fr

08:30 – 11:45 Uhr
Danuta Masche
Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11, Raum 33

Allgemeine Kurse

Deutsch B2

13.02.2017-20.06.2017

Unterrichtstage

Di Do

08:30-11:45 Uhr
Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1, R. 2
124 UE / 229,40 €
A00404312

Deutsch B2

08.02.2017-21.06.2017

Unterrichtstage

Mi Fr

08:30-11:45 Uhr
136 UE / 265,20 €
Samuel Xavier
Syke
Boschstr. 7, Raum 2
A00404301

Deutschkurse für Asylbewerber

allgemein und mit Alphabetisierung

Die Kurse werden in Kooperation
- mit dem Landkreis Diepholz und den Kommunen des Landkreises
- mit dem Ministerium für Wissenschaft und Kultur und der Agentur für Erwachsenen- und Weiterbildung
- mit dem BMBF und den Deutschen Volkshochschulverband

durchgeführt

Termine und Orte auf Anfrage

Anmeldung bei der jeweiligen Kommune

Diese Kurse sind entgeltfrei, das Unterrichtsmaterial wird kostenlos zur Verfügung gestellt.

Niederschwellige Kurse für Frauen

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

Anmeldung:

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

Diese Kurse sind entgeltfrei.

Mama lernt Deutsch

ab 10.02.2017

Unterrichtstage
Fr

08:30 – 11:00 Uhr
Dr. Margarete Bollmann-Lingens
Twistringen
VHS, Brunnenstraße 5 a, Raum 1
A00404701

Prüfungstermine

DTZ (Deutsch-Test für Zuwanderer)

28.01.2017, Anmeldeschluss 16.12.2016
25.03.2017, Anmeldeschluss 17.02.2017
10.06.2017, Anmeldeschluss 05.05.2017
02.09.2017, Anmeldeschluss 28.07.2017
11.11.2017, Anmeldeschluss 06.10.2017
ab 08:30 Uhr / 115,00 €
Syke

TestDaF

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

Deutsch als Fremdsprache A1

Termine auf Anfrage
25,00 €

Deutsch als Fremdsprache A2

Termine auf Anfrage
30,00 €

Fortbildung: Zusatzmodul Deutsch als Zweitsprache

Die viermonatige Weiterbildung beinhaltet folgende Themen und Aufgaben:
- Selbsterfahrung mit dem Lernen einer fremden Sprache
- Nonverbale und verbale Kommunikation
- Ausgangspunkt des Lernens unter Realsituation
- Merkmale und Methoden im DaZ-Unterricht
- Heterogenität, Binnendifferenzierung
- Einsatz eines Lehrwerks
- Besonderheiten von Phonetik, Grammatik, Wortschatz in Deutsch im Vergleich zu anderen Sprachen
- Rezeptive Fähigkeiten: Hören und Lesen
- Produktive Fähigkeiten: Sprechen und Schreiben
- Kommunikatives Handeln
- Konfliktpotenziale

Die Fortbildung beeinhaltet außerdem einen Workshop zum Thema »Umgang mit traumatisierten Flüchtlingen«.

Detaillierte Auskünfte erhalten Sie bei der VHS, Ansprechpartnerin: Dr. Radosveta Hoffmann, Tel. 04242 976-4009.

Bassum
Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1 a
Dr. Radosveta Hofmann, Annegret Eiselt
seit Fr, 18.11.16, 17:00 Uhr
52 U-Std., 190,00 €
Kursnummer: 00605095

Diese Fortbildung wird im Rahmen der »Basisqualifikation Pädagogik« angeboten, Infos dazu siehe Seite 68 f.

Zweiter Bildungsweg

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

Seneca

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

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

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

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

Anmeldung

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

Grundbildung und Zweiter Bildungsweg – die zweite Chance

mit integrierten Praktika in ausgewählten Betrieben

Ganz gleich, wie alt Sie sind: Wenn Sie die Chance nutzen wollen, Ihre Potenziale zu entfalten, bieten wir Ihnen unkomplizierte Lösungen. Mit der Grundbildung können Sie Ihre Fähigkeiten im Lesen, Schreiben und Rechnen verbessern. Der zweite Bildungsweg steht Ihnen offen, wenn Sie Schulabschlüsse nachholen wollen oder ohne das Abitur einen Hochschulzugang erwerben wollen.

Information oder Beratung

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

Orientierungsphase und Kündigung

Zu Beginn aller Lehrgänge ist eine Orientierungsphase von 12 Wochen vorgesehen. Sie haben die Möglichkeit, während dieser Zeit unsere Lernangebote und die jeweiligen Umfeldbedingungen zu prüfen und können entscheiden, ob sie Ihnen zusagen oder nicht. Eine Kündigung ist in dieser Zeit ohne Angabe von Gründen möglich. Unsere Lehrkräfte haben in der Orientierungsphase die Gelegenheit, Ihre Potenziale kennen zu lernen. Kurz vor Ablauf der Orientierungsphase bieten wir Ihnen ein individuelles Beratungsgespräch an, um Ihnen eine Einschätzung zu geben, ob Sie die Voraussetzungen zur weiteren erfolgreichen Vorbereitung auf die Abschlussprüfung gezeigt haben. In der Hauptphase der Lehrgänge ab 13. Woche ist eine Kündigung nur noch aus nicht vorhersehbarem wichtigem Grund möglich wie Umzug in einen anderen Landkreis oder Beginn einer Erwerbstätigkeit, die den weiteren Besuch des jeweiligen Lehrgangs ausschließt.

Zahlungsbedingungen

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

Entgelte

Sekundarabschluss 1
Hauptschulabschluss 50,00 €

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

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

Entgelte für die Mitlernkurse

Sekundarstufe 1
- zweistündiges Fach 28,00 €
- vierstündiges Fach 46,00 €
- für zwei Fächer 56,00 €

Sekundarstufe 2
- zweistündiges Fach 46,00 €
- dreistündiges Fach 50,00 €
- für zwei Fächer 70,00 €

Ermäßigungen

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

Schulabschlüsse

Betriebliche Praktika

Die Konzeptionen der Tageshaupt- und Tagesrealschullehrgänge sowie der Abendrealschullehrgänge wurden aktualisiert und um freiwillige Praktika in verschiedenen ausgewählten Betrieben des Handwerks, des Handels und Verkehrs, der Dienstleistungs- und Versorgungsbranche 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
seit 01.08.16 bis 20.06.17
Deutsch, Mathe, Englisch, Erdkunde,
Physik, Bio, Geschichte/Sozialkunde
Mo., Mi., Do., Fr., 8:30 – 13:15 Uhr
Ewald Fiedler, Tel. 04242 976-4076
Kursnummer: Y00601015

Syke
VHS, Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
seit 15.08.16 bis 28.06.17
Deutsch, Mathematik, Englisch,
Erdkunde, Arbeit/Wirtschaft, Physik,
Biologie, Geschichte/Sozialkunde
Projektarbeit, betriebliches Praktikum und
selbstorganisiertes Lernen
Mo. – Fr., 8:30 – 13:30 Uhr
Maike Hundertmark, Tel. 01577 8917256
Kursnummer: Y00601014

Abendhauptschulen

Syke
VHS, Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
21.08.17 bis 29.06.18
Deutsch, Mathematik, Englisch, Erdkunde, Arbeit/Wirtschaft, Physik, Biologie, Geschichte/Sozialkunde
Projektarbeit, betriebliches Praktikum und selbstorganisiertes Lernen
Mo. - Fr., 17:30 - 21:15 Uhr
Maike Hundertmark, Tel. 01577 8917256
Infotermin: 10.08.17, 18:00 Uhr
Kursnummer: A00601010

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstraße 11
21.08.17 bis 29.06.18
Deutsch, Mathematik, Englisch, Geschichte, Arbeit/Wirtschaft, Erdkunde, Biologie, Chemie
Mo. - Do., 17:30 - 21:15 Uhr
Hinnerk Wähaus, Tel. 01578 7049737
Infotermin: 10.08.17, 18:00 Uhr
Kursnummer: 00602011

Tagesrealschulen

Scholen
Reisende Werkschule
seit 01.08.16 bis 14.07.18
Deutsch, Mathematik, Englisch, Biologie, Physik, Erdkunde, Geschichte/ Sozialkunde, Kunst
8:30 – 14:15 Uhr
Ewald Fiedler, Tel. 04242 976-4076
Kursnummer: Y00602017

Syke
VHS, Alte Posthalterei, Waldstraße 3
15.02.17 bis 29.06.18
Deutsch, Mathematik, Englisch, Biologie, Physik, Arbeit/Wirtschaft, Sozialkunde, Erdkunde
Projektarbeit, betriebliches Praktikum und selbstorganisiertes Lernen
Mo. – Fr., 8:30 – 13:30 Uhr
Maike Hundertmark, Tel. 01577 8917256
Infotermin: 01.02.17, 10:00 Uhr
Kursnummer: A00602013

Syke
VHS, Alte Posthalterei, Waldstraße 3
seit 15.08.16 bis 19.12.17
Deutsch, Mathematik, Englisch, Biologie, Physik, Arbeit/Wirtschaft, Sozialkunde, Erdkunde
Projektarbeit, betriebliches Praktikum und selbstorganisiertes Lernen
Mo. – Fr., 8:30 – 13:30 Uhr
Maike Hundertmark, Tel. 01577 8917256
Kursnummer: Y00602013

Abendrealschulen

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstraße 11
seit 16.02.16 bis 30.08.17
Deutsch, Mathematik, Englisch, Geschichte, Arbeit/Wirtschaft, Erdkunde, Biologie, Chemie
Mo. – Do., 17:30 – 21:15 Uhr
Hinnerk Wähaus, Tel. 01578 7049737
Kursnummer: 00602012

Syke
VHS, Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
15.02.17 bis 29.06.18
Deutsch, Mathematik, Englisch, Arbeit/Wirtschaft, Erdkunde, Biologie, Geschichte, Chemie
Mo. – Do., 18:30 – 21:45 Uhr
Maike Hundertmark, Tel. 01577 8917256
Infotermin: 01.02.17, 18:00 Uhr
Kursnummer: 00602010

Studieren ohne Abitur

Bassum
VHS im Bahnhof
06.02.17 bis 31.01.18
Deutsch, Mathematik, Englisch, Einführung in wissenschaftl. Arbeiten, Förderung der Studierfähigkeit
Mo., Di., Do., 18:00 – 21:30 Uhr
Christin Luks, Tel. 04203 7456177
Infotermin: 17.01.17, 18:30 Uhr
Kursnummer: A00605015

»Politisch – Aktuell – Brisant«

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

Syke
Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Di, 14.03.17, 9:00 – 13:00 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., entgeltfrei
Tagesseminar
Kursnummer: 00100005

»Niemand soll verloren gehen«

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

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

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

Anspruch haben alle Kinder von Familien, die Leistungen nach SGB2, SGB12, AsylbLG oder Wohngeld bzw. Kindergeldzuschlag erhalten. Seit 2011 nimmt die Zahl der geleisteten Förderstunden kontinuierlich zu. Die Lernförderung hat sich als außerschulisches Angebot zu einem integrativen Bestandteil des schulischen Tagesablaufes entwickelt, das bei Schulleitungen und Lehrerinnen und Lehrern hohe Akzeptanz findet. Die Leistungsverbesserung der geförderten Schülerinnen und Schüler spricht für sich. Der Erfolg des Programmes beruht unter anderem auf dem Förderkonzept, nicht ausschließlich das schulische Curriculum in den Förderstunden zu wiederholen, sondern gleichfalls Lernverhalten und Motivation der Geförderten zu verändern.

Ein weiterer Grund für den starken Anstieg der Unterrichtsstunden ist die Sprachförderung von Kindern aus Migrantenfamilien. Durch erweiterte Angebote von bis zu 6 Stunden Unterricht in der Woche wird gewährleistet, dass ein möglichst effektiver Einstieg für jedes neu in Deutschland ankommende Kind gelingt.

Die VHS stellt für diese Aufgaben geeignete Förderkräfte zur Verfügung, die zum Teil durch interne Qualifikationsmaßnahmen wie die „Basisqualifikation Pädagogik“ und „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
Frank Jakob Tel. 04242 976-4005
frank.jakob@vhs-diepholz.de

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

Projektverwaltung
Heidi Ufferfilge Tel. 04242 976-1925
heidi.ufferfilge@vhs-diepholz.de

Koordinatorin
Nicole Reimler
Tel. 0176 47106394
nicole.reimler@vhs-diepholz.de

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

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

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.

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 verwährt blieb.

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.

Informationsveranstaltung

Ausgewählte Lehrveranstaltungen an der Universität Vechta belegen, die Ihren beruflichen oder persönlichen Interessen entsprechen? Fragestellungen Ihrer beruflichen Praxis aus der wissenschaftlichen Perspektive betrachten, reflektieren und neue Erkenntnisse gewinnen? Uni-Luft schnuppern und ausloten, ob ein reguläres Studium für Sie in Frage kommt? Interessiert, Prüfungsleistungen abzulegen, die auf ein späteres Studium angerechnet werden können? Wenn Sie eine dieser Fragen mit »Ja« beantwortet haben, dann informieren Sie sich am 25. April über die Details zum Gasthörerstudium Wintersemester 17/18 (Start: 17.10.2017). Raum für Ihre Fragen ist selbstverständlich vorgesehen!

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

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

Bassum
Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1 a
25. April 2017, 18:30 Uhr
Kursnummer: A00605014

OHN OFFENE HOCHSCHULE NIEDERSACHSEN

Universität Vechta
University of Vechta

Begleitangebot zum Onlinekurs »Handwerkszeug studieren« (20.02. – 26.03.17)

Service-Stelle Offene Hochschule (https://ohn-kursportal.de)

Der Kurs macht mit den wichtigsten Anforderungen und Spielregeln vertraut, die Sie beim Verfassen von Hausarbeiten und beim Halten von Referaten erwarten.

Bassum
VHS im Bahnhof, Am Bahnhof 1
Kristin Luks
Sa, 11.03.17, jeweils 10:30 – 12:45 Uhr,
weitere Termine: 31.03., 01.04., 29.04.2017
Entgelt: 55,00 €
Kursnummer: 00608021

Der letzte Termin des Begleitangebots am 29.04.2017 findet auf dem Campus der Universität Vechta, Driverstr. 23 statt.

Alle Angebote der Servicestelle Offenen Hochschule finden Sie im Internet unter https://ohn-kursportal.de und http://www.uni-vechta.de/weiterbildung/offene-hochschule/

Unsere Empfehlung: Lassen Sie sich individuell beraten, vereinbaren Sie einen Termin mit Ewald Fiedler, Tel. 04242 976-4076

Zur Frage »Passt mein Studienwunsch zu meinen Fähigkeiten und meinem Lebensweg?« bieten wir demnächst drei Modul-Kurse zu den Themen »Kommunikation und Rhetorik«, »Ressourcen erkennen« und »Selbstpräsentation« an. Bitte erkundigen Sie sich bei der VHS.

Individuelle Beratung: Maria Goldberg, Tel. 04441 15166, maria.goldberg@uni-vechta.de

OHN OFFENE HOCHSCHULE NIEDERSACHSEN

Universität Vechta
University of Vechta

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

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

Dabei wird an die persönlichen Erfahrungen im Lebensumfeld, das Vorwissen und das pädagogische Verständnis der Lehrgangsteilnehmenden angeknüpft. Das heißt, es sind sowohl die jeweiligen schulischen Lerncurricula, die konkreten Bedingungen an der Schule sowie die individuellen Voraussetzungen der Schülerinnen und Schüler zu berücksichtigen. Im Sinne einer erfolgreichen Lernförderung werden die pädagogischen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter befähigt, als Fachkräfte für die Lernförderung mit der Schule und mit den einzelnen Lehrerinnen und Lehrern zusammenzuarbeiten.

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

Thematische Schwerpunkte:

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

Modulveranstaltungen:

Modul 1
Auftakt: Vorstellungsrunde und Kennenlernen – Überblick über den Zertifikatskurs und Leistungsanforderungen
Fr, 17.02.17
Wolfgang Raabe & Kristin Luks

Bedarfsermittlung (Wünsche & Ziele der TN) – Partizipativer Ansatz der WB
Sa, 18.02.17
Kristin Luks

Zusatz-Modul 1
»Handwerkzeug studieren« (OHN-Kurs)
Blended-Learning-Format
Vertiefungsseminar für Studieninteressierte zum Online-Kurs Modul 1:
Reflexion über
Ziele und Wünsche – Studieren?!
Recherchewege für die Gestaltung von Referaten / Hausarbeiten
Sa, 04.03.17 (9:30 –13:00 Uhr)
Kristin Luks

Zusatz-Modul 2 und 3
„Handwerkzeug studieren" (OHN-Kurs)
Blended-Learning-Format
Vertiefungsseminar für Studieninteressierte zum Online-Kurs:
Praktische Anwendung – Referate halten / Hausarbeiten schreiben
Fr/Sa, 17./18.03.17
Kristin Luks

Modul 2
Lerntheorien und Entwicklungspsychologie
Fr/Sa, 24./25.03.17
Kristin Luks

Zusatz-Modul 4
„Handwerkzeug studieren" (OHN-Kurs)
Blended-Learning-Format
Besuch der Universität Vechta – Beratung vor Ort
Sa, 01.04.17
Maria Goldberg, Kristin Luks (Offene Hochschule)

Modul 3
Effektive Unterrichtsplanung, -vorbereitung – Methoden zur Unterrichtsgestaltung und Selbstevaluation
Fr/Sa, 21./22.04.17
Kristin Luks

Muss vor dem Praxiseinsatz in der Schule stattfinden!

Modul 4
Lernen und Gedächtnis – selbstreguliertes Lernen – effektive Lernstrategien für den Unterricht / Schüler
Sa, 17.06.17
Kristin Luks

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

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

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

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

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

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

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

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

Abgabe des Lernportfolios!

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

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

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

Zusatzmodul Deutsch als Zweitsprache

Die viermonatige Weiterbildung beinhaltet folgende Themen und Aufgaben:

- Selbsterfahrung mit dem Lernen einer fremden Sprache
- Nonverbale und verbale Kommunikation
- Ausgangspunkt des Lernens unter Realsituation
- Merkmale und Methoden im DaZ-Unterricht
- Heterogenität, Binnendifferenzierung
- Einsatz eines Lehrwerks
- Besonderheiten von Phonetik, Grammatik, Wortschatz in Deutsch im Ver gleich zu anderen Sprachen
- Rezeptive Fähigkeiten: Hören und Lesen
- Produktive Fähigkeiten: Sprechen und Schreiben
- Kommunikatives Handeln
- Konfliktpotenziale

Die Fortbildung beeinhaltet außerdem einen Workshop zum Thema »Umgang mit traumatisierten Flüchtlingen«.

Mit dem Erwerb des Zertifikats können 4 CTS-Punkte auf ein späteres Pädagogik-Studium angerechnet werden.
Detaillierte Auskünfte erhalten Sie bei der VHS, Ansprechpartnerin: Dr. Radosveta Hoffmann, Tel. 04242 976-4009.

Bassum
Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1 a
Dr. Radosveta Hofmann, Annegret Eiselt
seit Fr, 25.11.16, 17:00 Uhr
52 U-Std., 190,00 €
Kursnummer: 00605095

Flankierend zur Unterrichtstätigkeit in den BuT-Lernförderangeboten sind vorgesehen:

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

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

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

Bassum
Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1 a sowie Referententeam
17.02.2017 – 02.06.2018
760,00 €
Kursnummer: 00605091

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

Universität Vechta
University of Vechta

lo-net²

Grundbildungsangebote

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

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

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

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

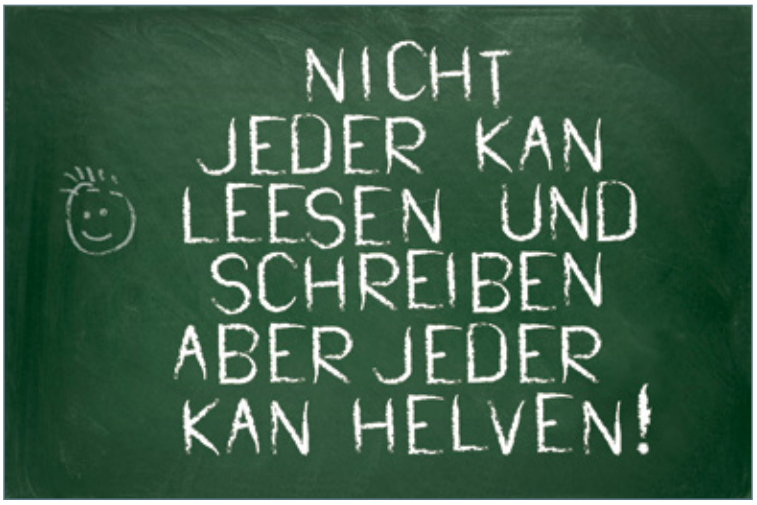
Angesprochen werden sollen aber auch Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter mit der o. a. Kompetenzbeschreibung aus Betrieben:

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

oder motivierte Menschen auf der Suche nach beruflichen oder Weiterbildungsperspektiven:

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

Unser Programm beinhaltet Bausteine unterschiedlicher Form, Dauer und Intensität.



Projekt GBIB – Grundbildung und Beruf

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

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

1. Vorrangiges Ziel ist die Erweiterung der Grundbildungskompetenz: Schreib- und Lesekompetenz, alltagsmathematische Kompetenz, technologische Problemlösungskompetenz auf der Basis der sozialen und berufspraktischen Mindestanforderungen von Betrieben, die Arbeitskräfte suchen.
2. Zweck der Maßnahme ist der Übergang der TN entweder in betriebliche Ausbildung oder Beschäftigung sowie in weiterführende abschlussbezogene Bildungsmaßnahmen wie Hauptschulabschlusslehrgang oder Berufsqualifizierungsmaßnahme. Für die Teilnehmenden aus den VHS-Maßnahmen sind mehrfache, umfangreiche Assessments verteilt über die Maßnahmendauer geplant, um Eingangsvoraussetzungen zu erfassen und deren Wünsche sowie individuelle Potenziale zu ermitteln sowie die Annäherung an die Mindestanforderungen von kooperieren den Betrieben zu erfahren, die eine Bereitschaft zu einer möglichen Übernahme in ein Beschäftigungsverhältnis signalisieren.

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

Baustein 1 bis 3 Vollzeit

23.01.2017 – 21.12.2017

Montag bis Freitag, 08:30 – 12:45 Uhr

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

Unterrichtsort:
Sulingen, VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29
Kursnummer: Z00600041

Neue Lehrgänge sind in Syke und Diepholz nach den Einstufungstests ab Ende Januar 2017 geplant.

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

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

Auskünfte und Beratung für alle Angebote: Dr. Radosveta Hofmann, Annegret Eiselt, Frank Jakob, Ewald Fiedler. Anmeldung: 04242 976-4003

Foto: fotolia, woodapple

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

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

Anmeldung

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

Lesen, Schreiben und Rechnen von Anfang an

Die Kurse richten sich an:

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

Bitte machen Sie andere auf diese Angebote aufmerksam.

Zur Situation der Betroffenen

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

Alphabetisierung – was folgt danach?

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

Unser Angebot

Lesen und Schreiben von Anfang an

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

Rechnen von Anfang an

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

Deutschkurse mit Alphabetisierung

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

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

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

Analphabetismus in Deutschland? Weitaus mehr Betroffene als bisher angenommen

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

Seit 2011 gibt es nun gesicherte Zahlen zur Größenordnung des Funktionalen Analphabetismus in Deutschland. Die Studie«leo. – Level-One Studie« der Universität Hamburg hat die Literalität von Erwachsenen (18 – 64 Jahre) untersucht. Demnach sind 7,5 Millionen Erwachsene (14,5 %) aufgrund ihrer begrenzten schriftsprachlichen Kompetenz nicht in der Lage, am gesellschaftlichen Leben in angemessener Form teilzuhaben und sind somit funktionale Analphabeten.

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

Trotz Schulpflicht haben diese Menschen aufgrund besonderer biographischer, schulischer und sozialer Umstände das Bildungssystem ohne grundlegende Kenntnisse im Lesen, Schreiben und Rechnen verlassen.

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

Die »Level one«-Studie (leo)

Für Deutschland stellte sich auch im Rahmen der Weltalphabetisierungsdekade der Vereinten Nationen die Notwendigkeit, die tatsächliche Größenordnung des Analphabetismus in Deutschland wissenschaftlich zu ermitteln. Ziel der Dekade (2003 bis 2012) war es, die Anzahl der Menschen, die nicht ausreichend lesen und schreiben können, weltweit zu halbieren und jedem Menschen eine Grundbildung zu ermöglichen. Für Industrieländer wie Deutschland bedeutet dies unter anderem, vorhandene Bildungsbenachteiligungen zu erkennen und abzubauen und die Prävention und Bekämpfung von Analphabetismus zu verbessern. Mit der Studie liegen nun zum ersten Mal nationale, belastbare und differenzierte Daten zur Literalität – also der Fähigkeit, mit Schrift lesend und schreibend, sinnentnehmend und sinnproduzierend umzugehen – im Level One, dem untersten Kompetenzniveau im Lesen und Schreiben, vor.

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

ich-will-lernen.de

Über 534.000 Lernende besuchen Alphabetisierungsportal

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

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

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

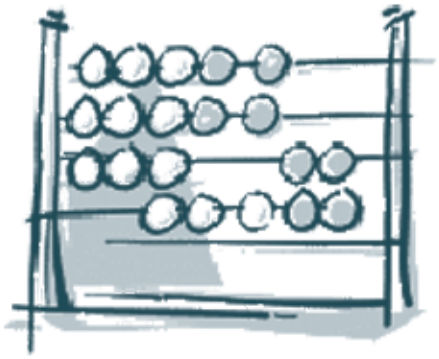
Rechnen von Anfang an

Die Kursreihe »Basiswissen Mathematik« bietet eine grundlegende Einführung ins Rechnen und eine Auffrischung mathematischer Grundkenntnisse. Die Kurse (1 U-Tag, 4 U-Stunden) können sowohl einzeln als auch als Gesamtkurs gebucht werden.
Der Einzelkurs kostet 5,00 €. Wenn Sie alle Kurse zusammen als »Paket« buchen, kosten sie 25,00 €.
Es sind keine Ermäßigungen möglich.
Es werden Kurse in folgenden Themenbereichen angeboten:

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

Im Kurs wird Ihnen der Rechenvorgang anschaulich dargestellt. Sie üben und festigen Ihr Wissen an konkreten Beispielen.
Sie wollen zum Beispiel

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



Dann sind Sie in diesen Kursen richtig!
Bei Fragen zu diesen Kursen rufen Sie bitte Frau Witte unter der Telefonnummer 04242 976-4067 an. Bei Interesse werden vertiefende Kurse angeboten.

Kurse in Syke

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

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

Kurse in Diepholz

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

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

Sommer-Akademie

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

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

Anmeldung

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

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

14.07. bis 06.08.2017

Anmeldung
bitte schriftlich bis 12.06.2017 an
VHS des Landkreises Diepholz
Nienburger Str. 5, 28857 Syke
Fax 04242 976-4942
vhs@vhs-diepholz.de

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

Es entstehen Materialkosten.

Rücktrittsbedingungen:
In begründeten Fällen kann die Anmeldung bis 6 Wochen vor Beginn der Veranstaltung schriftlich zurückgezogen werden. Bei später eingehenden Abmeldungen wird das volle Teilnahmeentgelt erhoben, sofern kein/-e Ersatzteilnehmer/-in benannt werden kann.

Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.

Informationen zum Seminar- und Tagungshaus »Die Freudenburg« siehe Seite 6.

Sommer-Akademie

Soweit nicht anders vermerkt finden sämtliche Veranstaltungen der Sommer-Akademie im Seminar- und Tagungshaus »Die Freudenburg« in Bassum statt.

»Reise in die Traumzeit« Abstrakte Bilder im Stil der Ureinwohner Australiens

Wir beschäftigen uns mit verschiedenen Maltechniken vom anderen Ende der Welt. Inspiriert durch die Geschichten und Symbole der Aborigines entwickeln wir unsere eigenen erzählenden Bilder. Gemalt wird mit pastosen Acrylfarben auf schwarz grundierter Leinwand. Neben Pinsel kommen runde Stöckchen, Wattestäbchen und Zahnstocher zum Einsatz, mit denen Punkte in verschiedenen Größen und Farben gesetzt werden.
Die Arbeitsweise ist konzentriert, aber auch sehr entspannend. Für eine passende akustische Untermalung sowie Material zur Ideenfindung wird gesorgt.
Fr, 14.07. – So, 16.07.17

Laila Seidel
Fr, 14.07.17, 17:00 Uhr
3 U-Tage, 20 U-Std., 240,00 €, inkl. Ü/VP im DZ, EZ-Zuschlag 22,00 €; 190,00 € ohne Ü, mit Mittag-/Abendessen
Wochenendseminar
Kursnummer: 00205004

Drucken Sie es! – Eine Einführung in den Siebdruck

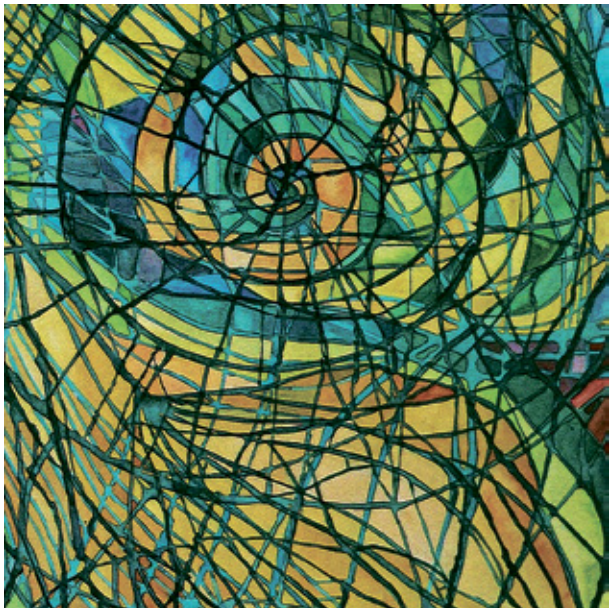
In diesem Kurs erwerben Sie die Grundtechniken des künstlerischen Siebdrucks. Mit dem Verfahren des fotomechanischen Siebdrucks lernen Sie schrittweise Ihr selbstentworfenes Motiv bis zur Druckgrafik umzusetzen.
Als Druckvorlage können sowohl Fotos wie auch Zeichnungen oder andere Grafiken dienen. Die Vorlage, auch als Film bezeichnet, sollte tiefschwarz und lichtbeständig auf einem transparenten Entwurfpapier- oder einer Folie gezeichnet oder gedruckt sein. Vorlagen von Fotos sollten dementsprechend bearbeitet zum Kurs mitgebracht werden. Während des Kurses ist die Erstellung des Films per Zeichnung möglich.
Ist Ihr Motiv einmal im Sieb, können Sie damit experimentieren und es farblich variieren. Siebdruck begeistert aufgrund des unkomplizierten Druckvorgangs und macht schnell Lust auf mehr!
Für jede/-n Teilnehmer/-in werden zwei Siebe mit einer maximalen Druckfläche von DIN A4 zur Verfügung gestellt.
Wir drucken auf Papier und verwenden wasserlösliche Farben.
Fr, 14.07. – So, 16.07.17

Birgit Pomrenke
Fr, 14.07.17, 17:00 Uhr
3 U-Tage, 20 U-Std., 240,00 €, inkl. Ü/VP, EZ-Zuschlag 22,00 €; 190,00 € ohne Ü, mit Mittag-/Abendessen
Wochenendseminar
Kursnummer: 00205005

Aquarellmalerei: Farben zum Leben erwecken

Erfahrungen aus dem Experimentieren mit der Materie der Aquarellmalerei lassen bald zarte bis farbgewaltige Bilder entstehen, erzeugen mal unscharfe und mal klar konturierte Ergebnisse. Ein gutes Aquarell lebt durch Transparenz und Frische. Mit zusätzlicher Zeichentechnik kann eine räumliche Dimension erreicht werden.
Spontanes Malen bis hin zu gezieltem Einsatz der Wasserfarben können ganz unterschiedliche Ergebnisse hervorbringen; das Temperament des Malers/der Malerin spielt dabei eine wichtige Rolle. Geduld ist die Begleiterin im Prozess des Malens, denn das Wasser sucht sich seinen Weg oder muss geführt werden. Sie lernen die verschiedenen Techniken der Aquarellmalerei kennen und erhalten Anregung und Impulse zur Bildgestaltung, Erfahrungen werden ausgetauscht und Ergebnisse werden besprochen. Bildthemen sollen sich im Prozess entwickeln und nicht vorweggenommen werden. Sie sollen gefunden, nicht gesucht werden.
Der Kurs ist für Menschen mit künstlerischer Vorerfahrung geeignet.
Fr, 14.07. – So, 16.07.17

Silvia Lauer-Schulz
Fr, 14.07.17, 17:00 Uhr
3 U-Tage, 20 U-Std., 240,00 €, inkl. Ü/VP im DZ, EZ-Zuschlag 22,00 €; 190,00 € ohne Ü, mit Mittag-/Abendessen
Wochenendseminar
Kursnummer: 00205018


Netzwerk (Ausschnitt), Silvia Lauer-Schulz

Feuer und Eisen

Schmieden und Gestalten von Eisenskulpturen

Mit dem Erlernen von Arbeits- und Gestaltungstechniken und dem Entwickeln von Materialgefühl entstehen Skulpturen, Klang- und Windspiele, Schmuck etc., meist aus einer Mischung von Fundstücken und eigenen Stücken.
Zum Schmieden bauen wir im Außenbereich eine mobile Werkstatt auf, mit mehreren Schmiedefeuern, Ambossen, Werkbänken und einer Vielzahl von Werkzeugen zum Formen von Eisen, Kupfer und Fundstücken. Ebenso lernen wir das Kupferformen und -treiben sowie Löten und Schweißen kennen.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Sa, 15.07. – So, 16.07.17

Bernd Bannach
Sa, 15.07.17, 10:00 Uhr
2 U-Tage, 20 U-Std., 230,00 €, inkl. Ü/VP im DZ, EZ-Zuschlag 11,00 €; 170,00 € ohne Ü, mit Mittag- /Abendessen
Wochenendseminar
Kursnummer: 00206079

Geschichten (er)finden – eine sommerliche Schreibwerkstatt

Dieser Kurs ist eine Einladung an alle, die (endlich) einmal ohne Zeitdruck ihren Ideen oder Geschichten nachgehen möchten und sich dabei individuelle Unterstützung wünschen. Das kann das Entwickeln einer Romanidee sein oder eines autobiografischen Textes. Aber auch wer Lust hat, unterschiedliche »Schreibanregungen« auszuprobieren und kürzere Texte zu schreiben, ist genau richtig!
Für die Teilnahme an diesem Kurs sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Falls der Wunsch besteht, können die Teilnehmer/-innen neben dem Austausch in der Gruppe auch in Einzelgesprächen mit der Kursleiterin Anregungen oder Tipps für ihre jeweiligen Projekte erhalten.
Mo, 17.07. – Fr, 21.07.17

Jutta Reichelt
Mo, 17.07.17, 11:00 Uhr
5 U-Tage, 30 U-Std., 420,00 €, inkl. Ü/VP im DZ, EZ-Zuschlag 44,00 €; 330,00 € ohne Ü, mit Mittag-/Abendessen
Kursnummer: 00201003

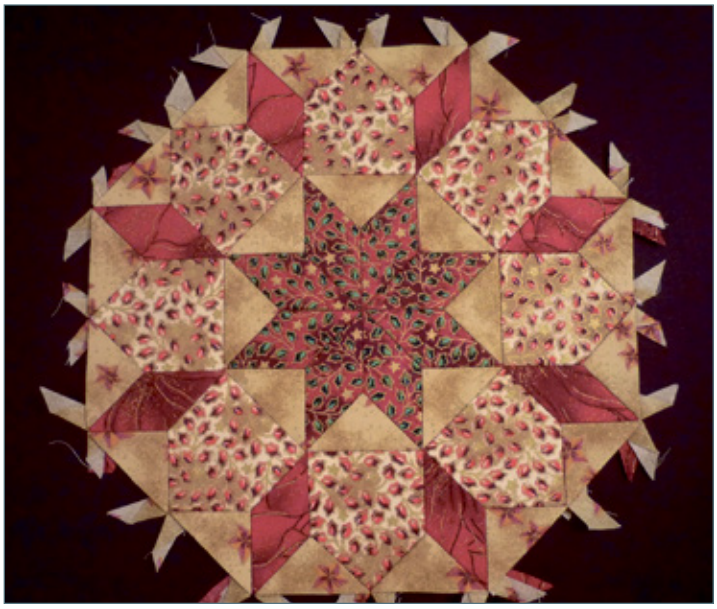
Zurück in die Steinzeit – Keramikgefäße nach alten Vorbildern aufbauen

Steinzeitliche Tongefäße aus der Dümmerregion sind die Inspirationsquelle für diese Keramikwoche. Sie beginnt mit einer Einführung in das Thema und dem Einüben der Wulstaufbautechnik.
Am 2. Tag führt eine ganztägige Exkursion ins Dümmermuseum nach Lembruch. Dort sind Fundstücke aus den archäologischen Grabungen der Region ausgestellt, darunter etliche frühgeschichtliche Keramikgefäße. Frau Sabine Hacke, die Museumsleiterin, führt uns durch die Ausstellung. Wir haben im Museum die Möglichkeit, uns Skizzen und Notizen zu machen. Mit diesen Eindrücken geht es in die Werkstatt zurück. Der Aufbau der eigenen Gefäße beginnt.
Nach ausreichender Trockenzeit werden die Arbeiten von der Dozentin gebrannt und können anschließend von den Teilnehmenden abgeholt werden.
Mo, 17.07. – Fr, 21.07.17. – Für die Fahrt zum Dümmermuseum bilden wir mit dem eigenen Pkw Fahrgemeinschaften. Eintritt, Führung und Materialkosten: zzgl. 25,00 €
An- und Abmeldeschluss: 16.06.17

Bassum-Hallstedt, Töpferei
Heidrun Kohnert
Mo, 17.07.17, 10:00 Uhr
5 U-Tage, 52 U-Std., 240,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 00206022

Patchwork über Papierschablonen von Hand genäht

English Paper Piecing



Dieser Kurs führt in die faszinierende Welt des Nähens per Hand über eine Papierschablone. Er bietet Informationen nicht nur zum Einstieg in das Thema »English Paper Piecing«, sondern auch einen Einblick in die Patchworkwelt allgemein. Es werden Themen wie Werkzeug, Projektplanung, Stoffwahl und -vorbereitung, Schablonen (auch Fensterschablonen), Applikation, Abfüttern, Quilten, Randabschlüsse, Pflege der gepatchten Arbeiten behandelt.
Im praktischen Teil beziehen wir Papierschablonen mit Stoff und nähen sie aneinander. Wir lassen aus den Grundformen wie Quadrat, Dreieck, Sechs- und Achteck geometrische Muster entstehen. Sie werden überrascht sein, welche Möglichkeiten diese Handnähtechnik bietet, die auch für Fortgeschrittene interessant ist. Es entstehen Blöcke, die zu einem Quilt zusammengenäht werden können, obwohl sie alle aus unterschiedlichen Mustern bestehen. Wer sich noch nicht an einen richtigen Quilt herantraut, kann die Blöcke z.B. auf einen Kissenbezug, eine Tasche oder Tischdecke applizieren oder sich eine Schürze aus Sechsecken nähen. Die Blöcke sehen auch als Solostücke gut aus. Es besteht die Möglichkeit, auch an einem eigenen Projekt zu arbeiten und dabei fundierte Unterstützung zu bekommen.
Das Schönste an dieser Nähtechnik ist, dass man auf die Nähmaschine völlig verzichten kann. Eine Materialliste wird zugeschickt.
Mo, 17.07. – Fr, 21.07.17

Aurelija Büscher
Mo, 17.07.17, 11:00 Uhr
5 U-Tage, 40 U-Std., 420,00 €, inkl. Ü/VP im DZ, EZ-Zuschlag 44,00 €; 330,00 € ohne Ü, mit Mittag-/Abendessen
Kursnummer: 00213001

Porträtzeichnen

Die Porträtzeichnung ist eine der reizvollsten Disziplinen der Zeichnung. Sie erfordert Beobachtungsgabe und Sensibilität sowie ein echtes Interesse am Gegenüber. Das menschliche Gesicht ist ein bildnerisches Thema, das nie langweilig wird.
In diesem Kurs werden die Grundlagen von Proportionen, Komposition sowie zeichnerische Techniken zur Modulation, Licht- und Schattendarstellung und künstlerischem Ausdruck vermittelt. Kurze Studien wechseln sich mit längeren Sitzungen mit Modell ab, so dass zahlreiche Zeichnungen entstehen, und auch Neues ausprobiert werden kann!
Das Angebot ist sowohl für Anfänger/-innen als auch für Fortgeschrittene geeignet.
Fr, 21.07. – So, 23.07.17

Anja Neuefeind
Fr, 21.07.17, 17:00 Uhr
3 U-Tage, 20 U-Std., 240,00 €, inkl. Ü/VP, EZ-Zuschlag 22,00 €; 190,00 € ohne Ü, mit Mittag-/Abendessen
Wochenendseminar
Kursnummer: 00205011

Die Kunst der Mosaike

Lassen Sie sich von einem international bekannten Künstler in die Welt der Mosaike einführen!
Am Anfang steht die intensive und kompakte Einführung in die Kunst des Mosaiklegens. Es werden verschiedene Materialien und Legemöglichkeiten vorgestellt. Dabei bekommen Sie ein Gefühl für die unterschiedlichen Materialien sowie das Designen von eigenen Mosaiken.
Die Grundidee für Ihr eigenes Mosaik kann sowohl gegenständlichen Inhalts als auch völlig abstrakt sein. Form und Farbe spielen als künstlerische Gestaltungsgrundsätze eine gleichgewichtige Rolle. Die Umsetzung der Idee erfolgt auf einem Netz, welches dann anschließend in unterschiedlicher Form weiter verarbeitet werden kann. Sie können sich beispielsweise dafür entscheiden, Ihr Mosaik als Tischplatte in ein »Tischgestell« einzusetzen und es dort zu verfugen, es kann aber auch auf einer großen Vase angebracht werden. Weitere Möglichkeiten sind offen.
Weiterhin kann das Mosaik auch in Ihrem Haus als Wand- oder Bodenmosaik beispielsweise im Bad oder in der Küche angebracht werden oder auch als Terrassenmosaik im Außenbereich (diese Technik kann im Kurs nur erklärt, aber nicht ausgeführt werden).
Material (Mosaiksteine: Keramik, Glas, Naturstein; Kleber, Netz, Fliesenkleber und Fugenmittel) für die Mosaikgröße von 60 x 60 cm kostet 55 €.
Möchten Sie ein Tischgestell oder eine Vase mitbringen, kein Problem. Möchten Sie dieses über den Kursleiter beziehen, wird um eine Vorabsprache mindestens 3 Wochen vor Kursbeginn gebeten, Sie müssen mit zusätzlichen Materialkosten rechnen.
Fr, 21.07. – So, 23.07.17

Rodi Khalil
Fr, 21.07.17, 17:00 Uhr
3 U-Tage, 20 U-Std., 240,00 €, inkl. Ü/VP, EZ-Zuschlag 22,00 €, 190,00 € ohne Ü, mit Mittag- und Abendessen
Wochenendseminar
Kursnummer: 00212003

Acryl-Malerei

Im Postkartenformat auf Papier, im Riesenformat auf Leinwand oder auf ganz anderem Material werden wir mit Acrylfarben malen, diese auch z. T. selber herstellen und Mischtechniken ausprobieren. Wir werden gemeinsam und einzeln die Bildideen entwickeln sowie Einblicke in die aktuelle Kunst bekommen. Dieses Angebot richtet sich an Fortgeschrittene.
So, 23.07. – Fr, 28.07.17

Ingrid Seidel
So, 23.07.17, 18:00 Uhr
6 U-Tage, 46 U-Std., 480,00 €, inkl. Ü/VP im DZ, EZ-Zuschlag 66,00 €; 370,00 € ohne Ü, mit Mittag-/Abendessen
Kursnummer: 00205019

Experimentelle Buchgestaltung: Bücher – Reisen

»Bücher sind Schiffe, welche die weiten Meere der Zeit durcheilen.« – Francis Bacon
Auf einer Reise lässt sich Neues entdecken. Auch Bücher können Unbekanntes erschließen. Aber nicht nur der Inhalt eines Buches, sondern auch seine äußere Form können neue Entdeckungen ermöglichen. Bei unserem experimentellen Büchermachen geht es um das Unterwegs-Sein, räumliche Veränderungen, das Erkunden neuer Wege, aber auch das Erinnern. Das Buch selbst kann zu einer Entdeckungsreise in die Welt der gestalterischen Möglichkeiten werden.
Im Kurs werden ungewöhnliche Faltungen und einfache, aber raffinierte Buchbindungen vorgestellt, die mit Text, Malerei, Zeichnung, Collage kombiniert werden können.
Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Gerne können eigene Werke wie Bilder, Gedichte, Fotos migebracht werden, die zu eigenen Buchprojekte inspirieren können.
Mo, 24.07 . – Fr, 28.07.17

Odine Lang
Mo, 24.07.17, 11:30 Uhr
5 U-Tage, 40 U-Std., 420,00 €, inkl. Ü/VP im DZ, EZ-Zuschlag 44,00 €; 330,00 € ohne Ü, mit Mittag-/Abendessen
Kursnummer: 00212001

Bewusster Sehen und Fühlen – ein spannendes Wahrnehmungsexperiment

Unsere Idee ist es, sowohl unseren Körper als auch unsere Umwelt aus anderen Blickwinkeln kennen zu lernen. Dabei arbeiten wir im Seminarraum mit der Feldenkrais-Methode, um unser Körperpotential durch angeleitete behutsame Bewegungen zu erforschen und zu aktivieren. Und wir gehen nach draußen auf Entdeckungstour und dokumentieren unter wechselnden Aufgabenstellungen mit einer Kamera Details unserer Umwelt. Zwischendurch nehmen wir uns immer wieder Zeit, um uns über die gemachten Wahrnehmungserfahrungen und die entstandenen Fotos auszutauschen.
Fr, 28.07. – So, 30.07.17
Bitte mitbringen: dicke Socken und Decke (Matten werden gestellt) und beliebige Digitalkamera mit SD-Karte

Birte Müller / Harald Gorr
Fr, 28.07.17, 17:00 Uhr
3 U-Tage, 24 U-Std., 270,00 €, inkl. Ü/VP im DZ, EZ-Zuschlag 22,00 €; 220,00 € ohne Ü, mit Mittag-/Abendessen
Wochenendseminar
Kursnummer: 00200040

Das kleine Format – Modellieren mit Porzellan

Porzellan gilt als die edelste Variante der Keramik und wird daher gern als das »weiße Gold« bezeichnet. In diesem Kurs besteht die Möglichkeit, das delikate Material Porzellan als Modelliermasse kennenzulernen. Gearbeitet wird im kleinen Format. Aktuelle Ereignisse, Geschichten, Fotografien und Erinnerungen können Ausgangspunkte für Ihre Arbeiten sein.
Sie können spielerische, erzählende, expressive oder ganz abstrakte Figuren und Szenerien entstehen lassen. Mit keramischen Pigmenten können die Arbeiten farbig gefasst werden und dadurch weitere Stimmungen mit einbringen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Fr, 28.07. – So, 30.07.17

Silke Mohrhoff
Fr, 28.07.17, 17:00 Uhr
3 U-Tage, 20 U-Std., 240,00 €, inkl. Ü/VP im DZ, EZ-Zuschlag 22,00 €; 190,00 € ohne Ü, mit Mittag-/Abendessen
Wochenendseminar
Kursnummer: 00206005

Porcelain Art by Katherine Morling

Experimentelles Papierschöpfen und Gestalten

In diesem Kurs wollen wir einzigartige Papierbögen schöpfen, von denen jeder Bogen an sich schon ein Kunstwerk sein kann. Wir arbeiten mit Papierbrei (Pulpe) aus Baumwolle und asiatischen Fasern und stellen auch Pflanzenpulpe selbst her. Wir lernen die Bögen individuell mit Pigmenten, Prägungen und Naturmaterialien zu gestalten.
Geschöpfte Papiere aus der philippinischen Abacafaser verwandeln sich durch Einbettung von Draht oder Reisig im Trocknungsprozess zu bizarren dreidimensionalen Skulpturen.
Fr, 28.07. – So, 30.07.17

Cordula Kagemann
Fr, 28.07.17, 17:00 Uhr
3 U-Tage, 20 U-Std., 240,00 €, inkl. Ü/VP im DZ, EZ-Zuschlag 22,00 €; 190,00 € ohne Ü,
mit Mittag-/Abendessen
Wochenendseminar
Kursnummer: 00206002

Vom Maskenbau zum Maskenspiel

»Das Verborgene zeigt sich, wenn das Geheimnis einen Raum bekommt.«
In dieser Woche tauchen wir in die Poesie des Maskenspiels ein und eröffnen damit der Körpersprache einen Spiel-Raum.
In diesem Raum darf die Seele tanzen, ihren Ton finden und aus einer anderen Welt Kraft für gestalterisches Tun schöpfen. Die Poesie der Bewegung und des Ausdrucks werden erfahren und erweitert. In abwechslungsreichen Einheiten aus der Theaterarbeit werden Körperausdruck, Stimme, Zusammenspiel des Ensembles und Improvisationsgeist geübt und geschult. Die Masken-Figur entsteht dann förmlich wie von selbst aus einem spielerischen Verbunden-Sein mit den eigenen Ressourcen.
Die Baseler Ganz-Masken verkörpern unterschiedliche Typen. Aus Ton wird die individuelle Maske geformt und anschließend ein Abdruck aus Pappmaché gefertigt, der farblich gestaltet werden kann.
Behutsam wird die eigene Maske dann mit Leben geweckt, die Figur entwickelt und das passende Kostüm dazu gefunden. In weiteren szenischen Studien werden die Masken dann in Begegnungen und Bildern gespielt, die verschiedenen Facetten der Wesen erlebt und gefestigt.
Die Lust auf neue Erfahrungen und Spielräume wird eingeladen! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich und selbst für Menschen, die nicht gern im Rampenlicht stehen, ist das Maskenspiel eine gute Möglichkeit, sich und andere spielerisch auf der Bühne zu erleben.
Das Material wird gestellt.
Mo, 31.07. - Fr, 04.08.17

Ruth Große-Wilde
Mo, 31.07.17, 11:00 Uhr
5 U-Tage, 40 U-Std., 420,00 €, inkl. Ü/VP im DZ,
EZ-Zuschlag 44,00 €; 330,00 € ohne Ü, mit Mittag-/Abendessen
Kursnummer: 00200002

Kalligrafie: Schrift & Patina. Von Grau bis Gold

Farben erzählen Geschichten. Ein Ocker wie vergilbtes Papier, Silbergrau wie Streifen am Horizont, Rostfarbtöne als Zeichen der Vergänglichkeit – die Farbpalette des Lebens hinterlässt ihre Spuren. Mit diesen Farben werden wir ein Inspirationsbuch gestalten. Den Inhalt bilden Collagen aus Fragmenten alter Buchseiten und Papieren, eine Sammlung von Worten und Farbreihen. Mischtöne entstehen in Dunst- und Nebelfarben von Steingrau, Taupe bis Mauve. Schlagmetall und Blattgold bilden in diesem Farbspiel interessante Kontraste.
Mo, 31.07. – Fr, 04.08.17

Birgit Naß
Mo, 31.07.17, 11:00 Uhr
5 U-Tage, 42 U-Std., 490,00 €, inkl. Ü/VP im DZ, EZ-Zuschlag 44,00 €; 405,00 € ohne Ü, mit Mittag-/Abendessen
Kursnummer: 00205012

Ein Angebot zum gleichen Thema im Juni finden Sie auf Seite 14.

Steinbildhauerei: Sandstein

Eine Skulptur schaffen, die Wind und Wetter trotzt? Die sowohl für drinnen als auch für draußen geeignet ist? Der Baumberger Sandstein ist das ideale Material, sehr gut zugänglich für Anfänger – und auch für Fortgeschrittene das richtige Bildhauermaterial. Stefan Rosendahl arbeitet schon seit über 24 Jahren mit diesem Sandstein aus dem Münsterland.
Sie werden herangeführt an die Grundlagen der Sandsteinbearbeitung. Welches Werkzeug wird bei welchem Arbeitsschritt angewendet? Was ist das Besondere am Baumberger Sandstein? In diesem Kurs erleben Sie, dass es bei der Steinhauerei nicht so sehr auf Kraft, sondern auf gelassenes rhythmisches Formen mit Meißel und Knüpfel ankommt. Das Gestalten in Stein bringt Ihnen Ausdauer und Vorstellungsvermögen. Vielleicht haben Sie schon ein Motiv, das Sie immer schon einmal in Stein umsetzen wollten!
Werkzeug und Material werden gestellt. Bitte bringen Sie eine eigene Schutzbrille und festes Schuhwerk mit. Kleidung: Gearbeitet wird im Freien unter einem Vordach. Der Sandstein ist im Workshop-Entgelt enthalten.
Fr, 04.08. – So, 06.08.17

Stefan Rosendahl
Fr, 04.08.17, 17:00 Uhr
3 U-Tage, 20 U-Std., 250,00 €, inkl. Ü/VP im DZ, EZ-Zuschlag 22,00 €, 215,00 € ohne Ü, mit Mittag-/Abendessen
Wochenendseminar
Kursnummer: 00206020

Mixed Media Collagen

Mixed Media bezeichnet eine Verbindung verschiedener künstlerischer Techniken und Materialien im Bild. Wir arbeiten mit dem Material Papier in seinen Variationen: Vom feinen handgeschöpften Papier bis zur Tageszeitung, Teebeutel oder Verpackungsmaterial, wie Seidenpapier, kann alles in der Collage verwendet werden und findet so ein kreatives Recycling. Pappen oder Textilreste ermöglichen unterschiedliche Texturen und Oberflächen. Acrylfarben, Graphitstifte, manuelle Drucktechniken und Fototransfer ergänzen die Collagen und schaffen Verbindungen.
Es kann eine Serie kleiner oder mittlerer Bilder entstehen.
Anfänger/innen sind willkommen.
Fr, 04.08. – So, 06.08.17

Cordula Kagemann
Fr, 04.08.17, 17:00 Uhr
3 U-Tage, 20 U-Std., 240,00 €, inkl. Ü/VP im DZ, EZ-Zuschlag 22,00 €; 190,00 € ohne Ü, mit Mittag-/Abendessen
Wochenendseminar
Kursnummer: 00205013

Zeichnerische Entdeckungen

Zeichnen heißt entdecken, verstehen und umsetzen. Denn: Das wahre Leben findet auf dem Papier statt und schafft Freude und Bereicherung. In diesem Kurs soll einerseits spielerisch der Zugang zum Zeichnen erleichtert werden, andererseits werden zeichnerische Grundlagen vermittelt – in Form von Naturstudien, wie sie sich in Bassum anbieten. Mögliche Themenschwerpunkte können sein: Form und Proportion, Farbe und Raum, Licht und Schatten sowie die Perspektive und deren Darstellung. Die konzentrierten Arbeitsphasen werden mit spielerischen Ansätzen aufgelockert, so dass zwischen Konzentration und Entspannung gewechselt wird. Eigene Ideen und Vorhaben werden gern unterstützt.
Der Kurs ist für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene geeignet.
Fr, 04.08. – So, 06.08.17

Heike Drewelow
Fr, 04.08.17, 17:00 Uhr
3 U-Tage, 20 U-Std., 240,00 €, inkl. Ü/VP, EZ-Zuschlag 22,00 €; 190,00 € ohne Ü, mit Mittag-/Abendessen
Wochenendseminar
Kursnummer: 00205015

Chor mit Humor – eine singende Angelegenheit

»Den Humor pflegen« – unter diesem Motto steht unser Wochenende!
Chor: mit Leichtigkeit, Körper- und Atemübungen, Sprach- und Stimmspielen nähern wir uns dem Instrument »Stimme« und singen Kanons, Lieder, Gassenhauer und Hits. Mit lustigen, heiteren und schrägen Texten.
Humor: Kreative und humorvolle Spiele ermutigen die Teilnehmenden zum Aufbruch zu innovativem Umgang mit sich selbst und somit auch mit anderen. Mit Hilfe der einfühlsamen Perspektive und zahlreichen Praxisbeispielen gibt »Deutschlands fröhlichste Expertin« Astrid Hauke Impulse für die Beziehungs- und Kontaktpflege.
Fr, 04.08. – So, 06.08.17

Stefanie Lubrich / Astrid Hauke
Fr, 04.08.17, 17:00 Uhr
3 U-Tage, 20 U-Std., 250,00 €, inkl. Ü/VP im DZ, EZ-Zuschlag 22,00 €; 215,00 € ohne Ü, mit Mittag-/Abendessen
Wochenendseminar
Kursnummer: 00208001

Mittelalterlicher Markt der Bovelzumft zu Bassum

in Kooperation mit Bovelzumft e.V.
Zum Fuße der Burg Freudenberg findet am 29. und 30. Juli des Jahres 2017 anno domini der mittelalterliche Markt der Bovelzumft zu Bassum statt. An diesen beiden Tagen sollen Krämer und Handwerker, Gaukler und Spielleute, Geschichtenerzähler und all jene, denen es beliebt, willkommen geheißen werden, um mit Freude und Spaß an alte Zeiten zu erinnern.
Neben gar großartigen Schwertgesellen, Rittern und atemberaubenden Feuerspuckern tummelt sich der Pöbel zwischen den Ständen und Händlern. Gar wilde Reckinnen und Recken werden antreten, um den nächsten Bovelvoigt auszufechten, dem es dann erlaubt sein wird, für ein Jahr das Volke mit seinem Zepter zu regieren.
Allerley Mahl und Trank wird angerichtet sein, um die Hungrigen und Durstigen zu beschwichtigen und ein tolles Fest zu erleben.

Bassum
Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a
Sa, 29.07.17, So, 30.07.17

Bildungsurlaub

»... wir sind schließlich zum Vergnügen hier«

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

Bildungsurlaub

Organisatorische Hinweise

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

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

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

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

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

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

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

Übersicht Seite

Februar / März / April / Mai

München im Nationalsozialismus
Mo., 20.02.2017, Leoni 87

Word und Excel im Büroalltag – Office 2016
Mo., 27.02.2017, Weyhe-Kirchweyhe 91

Stressbewältigung am Arbeitsplatz
Mo., 13.03.2017, Stuhr-Brinkum 89

Gebärdensprache
Mo., 27.03.2017, Weyhe 90

Spanische Woche
Mo., 03.04.2017, Syke 90

Hansestädte in der Altmark
Mo., 24.04.2017, Tangermünde 87

Office 2016
Mo., 24.04.2017, Weyhe 91

Ruhepunkte gegen Stress
Mo., 08.05.2017, Bassum 89

SAP R/3
Mo., 08.05.2017, Weyhe 91

Kultur- und Naturschutz auf Hallig Hooge
So., 14.05.2017, Hallig Hooge 87

Gesundheit stärken und Ziele erreichen durch mentale Fitness und effektives Selbstmanagement im Berufsalltag
Mo., 15.05.2017, Bassum 89

Juni / Juli / August

Englisch – mal anders 3
Mo., 12.06.2017, Diepholz 90

Englisch – mal anders 6
Mo., 19.06.2017, Diepholz 90

Englisch – mal anders9
Mo., 26.06.2017, Diepholz 90

Rundum fit in Englisch
Mo., 26.06.2017, Weyhe 90

Stressbewältigung am Arbeitsplatz
Mo., 03.07.2017, Stuhr-Brinkum 89

Grünes Berlin, grüne Hauptstadt
Mo., 14.08.2017, Berlin 87

September / Oktober

Potsdam – eine Stadt geprägt von Königen und Zuwanderern
Mo., 04.09.2017, Berlin 88

Jüdisches Leben in Deutschland
Di., 12.09.2017, Berlin 87, 88

Amrum – Insel im Nationalpark
So., 17.09.2017, Amrum 88

Stressbewältigung am Arbeitsplatz
Mo., 18.09.2017, Stuhr-Brinkum 89

Entdeckungen im Deutschen Museum
So., 01.10.2017, München 88

Italienisch einmal anders lernen – A1
Mo., 02.10.2017, Stuhr-Brinkum 90

Literarische Texte – Rezeption und Interpretation am Beispiel von Adalbert Stifter
So., 08.10.2017, Schlögl (Österreich) 88

Der Kranichzug auf dem Darß
So., 15.10.2017, Wieck 88

Stressbewältigung am Arbeitsplatz
Mo., 23.10.2017, Stuhr-Brinkum 89

Gebärdensprache
Mo., 27.03.2017, Weyhe 90

November / Dezember

Stressbewältigung am Arbeitsplatz
Mo., 06.11.2017, Stuhr-Brinkum 89

Word und Excel im Büroalltag – Office 2013
Mo., 06.11.2017, Weyhe-Kirchweyhe 91

Office 2016
Mo., 13.11.2017, Weyhe 91

Beweglicher werden – Feldenkrais
Mo., 20.11.2017, Bassum 89

Berlin – Veränderungen in Deutschland und Europa 1989 – 2020
Mo., 27.11.2017, Berlin 88

Präsentationen: Aufmerksamkeit statt Langeweile
Mo., 27.11.2017, Weyhe 91

Gesellschaft

München im Nationalsozialismus

München führte im Nationalsozialismus den Titel „Hauptstadt der Bewegung". Hier begann der Siegeszug der NSDAP, hier in der „Ordnungszelle des Reiches" sammelten sich rechtsextreme Republikfeinde, Antisemiten und Rassehygieniker, die Adolf Hitler stützten. In München fand 1923 Hitlers Putschversuch statt. Die Stadt hatte auch nach der Machtergreifung stets eine „Vorreiterrolle" ob im Bezug auf Konzentrationslager, Lebensborn oder bei der Verfolgung der Juden. Doch auch mutiger Widerstand gegen das NS-Regime formierte sich hier.
Anhand von Stadtführungen und Besuchen in der Ausstellung „München im Nationalsozialismus" im Münchner Stadtmuseum, im NS-Dokumentationszentrum und in der Gedenkstätte des KZ-Dachau wird die Geschichte Münchens im Nationalsozialismus erarbeitet. Gleichzeitig wird der Umgang Münchens mit seiner NS-Vergangenheit ein Thema des Seminars sein.

Anmeldung ausschließlich über info@buchenried.de

Leoni (Starnberger See),
Haus Buchenried, Assenbucher Str. 45
Barbara Reis
Mo., 20.02. – Fr., 24.02.2017
Anmeldung bis 13.01.2017
340,00 € inkl. Ü/VP
Kursnummer: D850043

Hansestädte in der Altmark

von Tangermünde bis Seehausen

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

Tangermünde
Hotel Stars Inn
Christine Lehmann
Mo., 24.04. – Fr., 28.04.2017
Anmeldung bis: 25.02.2017
398,00 €, inkl. Ü/F im DZ; EZ-Zuschlag 82,00 €. Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 00102030

Kultur- und Naturschutz auf Hallig Hooge

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

Hallig Hooge
Hansawarft
Thomas B. Guischard
So., 14.05. – Fr., 19.05.2017
Anmeldung bis: 18.03.2017
410,00 €, inkl. Ü/Vollverpflegung im DZ (z. T. mit Etagenduschen), inkl. Eintrittsgelder, Exkursionskosten, Fahrräder. EZ-Zuschlag: 60,00 €. Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 00115011

Grünes Berlin, grüne Hauptstadt

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

Berlin
Weitlingstraße 15
Dirk Vegelahn
Mo., 14.08. – Fr., 18.08.2017
Anmeldung bis: 17.06.2017
399,00 € (Ü/F); EZ- Zuschlag 90,00 €; inkl. Zusatzkosten für Exkursionen, Fahrräder und Eintritte. Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 00115002

Jüdisches Leben in Deutschland

Die Geschichte der Juden in Deutschland rührt an Grundfragen der Geschichte. Sie ist nicht vorstellbar ohne das Bewusstsein um den Völkermord an den Juden, begangen durch Deutsche in Deutschland und Europa. Dennoch – oder gerade deswegen – wäre es fatal, die Geschichte der Juden in Deutsch-

land auf den Holocaust zu beschränken. Der Weg der Juden bis in die Mitte des politischen, kulturellen und gesellschaftlichen Lebens in Deutschland war lang und wechselvoll. Er führte von der Ausgrenzung der jüdischen Bevölkerung im Mittelalter über eine Zeit der Duldung bis zur allmählichen Emanzipation der Juden seit der Aufklärung. Die thematisch weit gefächerten Themen laden dazu ein, das ganze Spektrum jüdischer Geschichte in Deutschland wahrzunehmen, ohne ihr dunkelstes Kapitel auszublenden. Referate, Gespräche mit Zeitzeugen, sowie Exkursionen zu wichtigen Orten in der Stadt sollen bei diesen Überlegungen helfen.

Berlin
Europäische Akademie, Bismarckallee 46 – 48
Heinrich Warneke
Di., 12.09. – Sa., 16.09.2017
Anmeldung bis: 30.06.2017
376,00 €, inkl. Ü/HP im DZ; Einzelzimmerzuschlag 64,00 €, inkl. Eintrittsgelder.
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: B00102002

Potsdam – eine Stadt geprägt von Königen und Zuwanderern

Geschichte und Zukunft einer traditionsreichen Region

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

Potsdam
Hotel „Altstadt Potsdam“
Rolf Becker
Mo., 04.09. – Fr., 08.09.2017
Anmeldung bis: 08.07.2017
446,00 €, inkl. Ü/HP im DZ, EZ-Zuschlag: 110,00 €. Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: B00102033

Amrum – Insel im Nationalpark

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

Amrum
Haus Eckart
Thomas B. Guischard
So., 17.09. – Fr., 22.09.2017
Anmeldung bis: 22.07.2017
470,00 €, inkl. Ü/HP; EZ-Zuschl. 50,00 €; mit Etagenduschen. Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: B00115011

Entdeckungen im Deutschen Museum

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

München
Deutsches Museum, Kerschensteiner Kolleg
Reinald Schröder
So., 01.10. – Fr., 06.10.17
Anmeldung bis 05.08.2017
379,00 € inkl. Ü/F im DZ, EZ-Zuschlag: 35,00 €. Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: B00102030

Der Kranichzug auf dem Darß

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

Wieck, Darß
Dirk Vegelahn
So., 15.10. – Fr., 20.10.2017
Anmeldung bis: 19.08.2017
412,00 €, inkl. Ü/F; im DZ, EZ-Zuschlag: 60,00 €; inkl. Zusatzkosten für Exkursionen, Fahrräder und Eintritte. Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: B00102088

Berlin – Veränderungen in Deutschland und Europa 1989 – 2020

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

Berlin
Europäische Akademie, Bismarckallee 46 – 48
Heinrich Warneke
Mo., 27.11. – Fr., 01.12.2017
Anmeldung bis: 29.09.2017
376,00 €, inkl. Ü/HP im DZ; Einzelzimmerzuschlag 64,00 €, inkl. Eintrittsgelder.
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: B00102001

Kultur

Literarische Texte – Rezeption und Interpretation am Beispiel von Adalbert Stifter

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

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

Aigen-Schlägl, Österreich
Seminarzentrum Stift Schlägl, Österreich
Christof Eckardt
So., 08.10. – Sa., 14.10.2017
Abmeldeschluss: 19.06.2017
590,00 €, im DZ, 660,00 € im EZ, inkl. Unterkunft und Vollpension – eigene Anreise
Kursnummer: 00201001

Bildungsurlaube 2017

Gemeinsame Broschüre niedersächsischer Volkshochschulen

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

Gesundheit

Stressbewältigung am Arbeitsplatz – Stressfaktoren erkennen und abbauen

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

Leitung: Andrea Barth, Kursort jeweils: Stuhr-Brinkum, VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1, Unterrichtszeiten jeweils 9:00 – 15:30 Uhr, Entgelt jeweils 155,00 €.

1. Termin
Anmeldung bis 03.02.2017
Mo., 13.03. – Fr., 17.03.2017,
Kursnummer: A00302010

2. Termin
Anmeldung bis 26.05.2017
Mo., 03.07. – Fr., 07.07.2017,
Kursnummer: A00302011

3. Termin
Anmeldung bis 11.08.2017
Mo, 18.09. – Fr., 22.09.2017,
Kursnummer: B00302012

4. Termin
Anmeldung bis 15.09.2017
Mo, 23.10. – 27.10.2017,
Kursnummer: B00302013

5. Termin
Anmeldung bis 29.09.2017
Mo., 06.11. – Fr., 10.11.2017,
Kursnummer: B00302014

Ruhepunkte – Hilfen gegen Stress im Berufsalltag

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

Bassum
Bahnhof, Gesundheitsraum, Am Bahnhof 1
Dr. Jutta Ehlers
Anmeldung bis 24.03.2017
Mo., 08.05. – Fr., 12.05.2017,
jeweils 09:00 – 14:00 Uhr
128,00 €
Kursnummer: 00301011

Gesundheit stärken und Ziele erreichen durch mentale Fitness und effektives Selbstmanagement für den Berufsalltag

Machen Sie es wie die Profis! Ob Sieg oder Niederlage, Erfolg oder Misserfolg, Unwohlsein oder Wohlbefinden - all dies ist maßgeblich von der eigenen Einstellung, den eigenen Gedanken sowie der übernommenen Verantwortung für sich selbst abhängig. Im Spitzensport und zunehmend auch im Management und Gesundheitsbereich wird Mentaltraining erfolgreich eingesetzt. In diesem Bildungsurlaub lernen Sie, wie Sie Ihre mentalen Stärken und persönlichen Ressourcen nutzen, Ihre Motivation erhöhen, Belastungen reduzieren und Ihre Ziele im Rahmen einer ausgewogenen Balance erreichen können. Es kommen neben der Wissensvermittlung praktische Übungen und Beispiele, Diskussionen, Kreativitätstechniken sowie Einzel- und Gruppenarbeiten zum Einsatz.
Dieser Bildungsurlaub ist in Niedersachsen und Bremen beantragt.

Bassum
Bahnhof, Gesundheitsraum, Am Bahnhof 1
Tanja Hornburg
Anmeldung bis 07.04.2017
Mo, 15.05. – Fr, 19.05.17
5 U-Tage, 40 U-Std., 260,00 €, Kleingruppe: 285,00 €, inkl. Kaffee/Tee und Kaltgetränke.
Kursnummer: 00301012

„Beweglicher werden heißt lebendiger werden" – Moshe Feldenkrais

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

Bassum
Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a
Manus Terbeek
Anmeldung bis 06.10.2017
Mo., 20.11. – Fr., 24.11.2017
385,00 € (Ü/VP im DZ). EZ-Zuschlag: 50,00 €
Kursnummer: B00302001

Sprachen

Gebärdensprache

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

Weyhe-Kirchweyhe
„Trafo", Kirchweyher Str. 51
Sylvia Krenke-Felten
Anmeldung bis 24.02.17
Mo., 27.03. – Fr., 31.03.2017
180,00 €, Kleingruppe: 190,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 Pers.) 205,00 €, inkl. Pausenkaffee
Kursnummer: 00426001

Weyhe-Kirchweyhe
„Trafo", Kirchweyher Str. 51
Sylvia Krenke-Felten
Anmeldung bis 20.09.17
Mo., 23.10. – Fr., 27.10.2017
180,00 €, Kleingruppe: 190,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 Pers.) 205,00 €, inkl. Pausenkaffee
Kursnummer: B00426001

Englisch – mal anders 3

Hören – Zuhören – Verstehen, Sprechen – Diskutieren – Erzählen, Lesen – Bewegen – Singen, Kochen – Backen – Genießen.
Voraussetzung: Englisch-Kenntnisse auf dem Niveau A2/Anfang B1 (ca. 6 Jahre Schulenglisch). Dieser BU ist in Niedersachsen als Teilzeit- und in Bremen als Vollzeit-Bildungsurlaub anerkannt.

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Else-Maria Christensen
Mo., 12.06. – Fr., 16.06.2017, 08:30 – 14:00 Uhr
Anmeldung bis 15.05.2017
120,00 €, Kleingruppe: 130,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 Pers.): 145,00 € inkl. Pausenkaffee sowie Mittagessen am Freitag.
Kursnummer: 00406009

Englisch – mal anders 6

Voraussetzung: Englisch-Kenntnisse auf dem Niveau Mitte B1+ (ca. 7 Jahre Schulenglisch). Dieser BU ist in Niedersachsen als Teilzeit- und in Bremen als Vollzeit-Bildungsurlaub anerkannt.

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Else-Maria Christensen
Mo., 19.06. – Fr., 23.06.2017,
jeweil 8:30 – 14:00 Uhr
Anmeldung bis 18.05.2017
120,00 €, Kleingruppe: 130,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 Pers.): 145,00 € inkl. Pausenkaffee sowie Mittagessen am Freitag.
Kursnummer: 00406008

Englisch – mal anders 9

Voraussetzung: Englisch-Kenntnisse auf dem Niveau B1+ B2 (ca. 8 Jahre Schulenglisch). Dieser BU ist in Niedersachsen als Teilzeit- und in Bremen als Vollzeit-Bildungsurlaub anerkannt.

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Else-Maria Christensen
Mo., 26.06. – Fr., 30.06.2017,
jeweils 8:30 – 14:00 Uhr
Anmeldung bis 22.05.2017
120,00 €, Kleingruppe: 130,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 Pers.): 145,00 € inkl. Pausenkaffee sowie Mittagessen am Freitag.
Kursnummer: 00406010

Rundum fit in Englisch – A2

Wir beschäftigen uns mit Themen wie soziale Kontakte, Freizeit, Urlaub, Kultur und Beruf. Dabei frischen wir unsere verschütteten Grammatikkenntnisse wieder auf. Es wird mit unterschiedlichen Materialien (Spotlight Artikeln, Short Stories, Grammatikübungen) gearbeitet. Ziel ist ein sicherer Umgang mit der englischen Sprache.
Wir arbeiten mit dem Lehrbuch »English 365« gearbeitet, das leihweise zur Verfügung gestellt wird. Die Teilnehmenden sollten über 5 Jahre Schulenglisch verfügen. Der Bildungsurlaub ist in Bremen als Vollzeit- und in Niedersachsen als Teilzeit-Bildungsurlaub anerkannt.

Weyhe
VHS im Bahnhof, Raum 2.2, Bahnhofsplatz
Petra Brunckhorst
Mo., 26.06. – Fr., 30.06.2017,
jeweils 8:00 – 13:00 Uhr
Anmeldung bis 22.05.2017
95,00 €, Kleingruppe: 105,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 Pers.): 120,00 € inkl. Pausenkaffee.
Zzgl. 4,00 € für Unterrichtsmaterial.
Kursnummer: 00406001

Italienisch einmal anders lernen – A1

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

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Ines Prade
Mo., 02.10. – Fr., 06.10.2017, Unterrichtstage Mo., Mi., Do., Fr. jeweils 09:00 – 15:15 Uhr.
Anmeldung bis 21.08.2017
105,00 €, Kleingruppe: 115,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 Pers.): 130,00 €, inkl. Pausenkaffee zzgl. Kosten für Exkursion und Essen.
Kursnummer: B00409004

Spanische Woche – A2 / B1

Sí, claro, también vamos a repetir vocabulario y estructuras gramaticales de los niveles A2 y B1 (depende del nivel de los participantes). Pero sobre todo vamos a hablar y hablar sobre temas personales, gustos y aficiones, temas de España y Latinoamérica, sobre hoy y ayer. Y todo en español y con ambiente español!

Syke
Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Elisa Catalá Alonso de Medina
Anmeldung bis 04.03.2017
Mo., 03.04. – Fr., 07.04.2017
5 U-Tage, 30 U-Std., 120,00 €, Kleingruppe: 130,00 €, Kleinstgruppe: 145,00 €, inkl. Pausengetränke
Kursnummer: 00422002

Computer & Co.

WORD und EXCEL im Büroalltag – Office 2016

Word 2016:
- Texte erstellen, bearbeiten, formatieren und drucken
- AutoText, Kopf-/Fußzeilen
- Rechtschreibhilfe, Trennhilfe und Thesaurus benutzen
- Dokumentvorlagen erstellen und benutzen
- Tabellen erstellen und bearbeiten

Excel 2016:
- Erstellen und Bearbeiten von Berechnungstabellen
- Excel-Funktionen kennenlernen und anwenden
- Umsetzen von Tabellen in Diagramme
- Formatieren von Tabellen und Diagrammen

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

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

Weyhe-Kirchweyhe
„Trafo«, Kirchweyher Str. 51
Anmeldung bis 30.01.2017
Mo., 27.02. – Fr., 03.03.2017,
jeweils 08:30 – 15:30 Uhr
5 U-Tage, 40 U-Std., 194,00 € inkl. Pausenkaffee
Kursnummer: 00502031

Weyhe-Kirchweyhe
„Trafo«, Kirchweyher Str. 51
Anmeldung bis 06.10.2017
Mo., 06.11. – Fr., 10.11.2017,
jeweils 08:30 – 15:30 Uhr
5 U-Tage, 40 U-Std., 194,00 € inkl. Pausenkaffee
Kursnummer: B00502031

Office 2016

mit einer Windows-Kurzeinführung

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

Weyhe-Kirchweyhe
„Trafo«, Kirchweyher Str. 51
Katrin Wiemers
Anmeldung bis 27.03.2017
Mo, 24.04. – Do., 27.04.2017
jeweils 08:30 – 15:30 Uhr
4 U-Tage, 155,20 €
Kursnummer: 00502037

Weyhe-Kirchweyhe
„Trafo«, Kirchweyher Str. 51
Katrin Wiemers
Anmeldung bis 22.08.2016
Mo., 13.11. – Do., 16.11.2017
jeweils 08:30 – 15:30 Uhr
4 U-Tage, 155,20 €
Kursnummer: B00502037

Präsentationen: Aufmerksamkeit statt Langeweile

Kennen Sie das? Sie sitzen in einer Präsentation, Sie kämpfen sich durch eine Folie nach der anderen, Ihnen raucht der Kopf von zu viel Text, Grafiken, Tabellen und Abbildungen. Am Ende sind Sie nur noch froh, wenn der Satz „Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit" fällt. Damit Ihre Präsentationen mehr Interesse finden
- lernen Sie das Erstellen einer aussagekräftigen Präsentation mit Powerpoint
- erhalten Sie Tipps für einen überzeugenden Vortrag
- binden Sie Ihr Publikum ein und erzeugen Sie Aufmerksamkeit und
- verwenden Sie zusätzliche Medien.

Teilnahmevoraussetzung: Windows-Grundkenntnisse.

Weyhe-Kirchweyhe
„Trafo«, Kirchweyher Str. 51
Katrin Wiemers
Anmeldung bis: 30.10.2017
Mo., 27.11. – Mi., 29.11.2017,
jeweils 08:30 – 15:30 Uhr
116,40 €
Kursnummer: B00502038

SAP R/3 – Einsatzmöglichkeiten einer betriebswirtschaftlichen Software

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

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

Weyhe-Kirchweyhe
„Trafo«, Kirchweyher Str. 51
Willi Wagner
Anmeldung bis 10.04.2017
Mo., 08.05. – Fr., 12.05.2017,
jeweils 09:00 – 16:30 Uhr
5 U-Tage, 40 U-Std., 234,00 €, inkl. Pausenkaffee
Kursnummer: 00505030

Übersicht der SAP-Module siehe unter Beruf auf Seite 52.

CERT IT

ZERTIFIKAT

Zugelassener Träger nach dem Recht
der Arbeitsförderung zugelassen durch

Cert-IT GmbH

von der Deutschen Akkreditierungsstelle (DAkkS)
akkreditierte Zertifizierungsstelle

DAkkS
Deutsche
Akkreditierungsstelle
D-ZE-16056-01-00

Volkshochschule des Landkreises Diepholz

Kundennummer: 2016-1004

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

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

Bonn, 27.06.2016

Ort, Datum

Unterschrift (Geschäftsstelle)

Cert-IT GmbH • Am Bonner Bogen 6 • 53227 Bonn • Germany
Phone: +49 (0)228/688 228 0 • Fax: +49 (0)228/688 228 29 • Web: http://www.cert-it.com

VHS unterwegs

Exkursionen 90

Studienreisen 91

unterwegs

Exkursionen

März

Annelise Kretschmer:
Fotografien 1922 bis 1975
Do., 30.03.2017, Bremen 12

April

Zu Besuch bei Radio Bremen
Mi., 12.04.2017, Bremen 16

Heil- und Wildkräuterwanderung + Heilpflanzengarten
Sa., 22.04.2017, Scholen 226

Wildkräuter als Fitmacher kennenlernen
Sa., 22.04.2017, Lemförde 251

Besuch bei Mobil-Oil
Do., 27.04.2017, Lemförde 223

Mai

Hinter den Kulissen der Museumseisenbahn
Sa., 13.05.2017, Bruchhausen-Vilsen 205

Waldspaziergang in der Westermark
Mi., 17.05.2017, Syke 152

Juni/Juli

Denkort Bunker Valentin
Fr., 16.06.2017, Bremen 149

Heil- und Wildkräuterwanderung
Sa., 01.07.2017, Scholen 226

Studienreisen

Portugal
15.04.2017

Dresden
14.06.2017

Irland
27.06.2017

Görlitz
01.07.2017

Baltikum
22.07.2017

»Blauer Reiter« – Murnau
24.07.2017

Basel/Bern
24.08.2017

Ischia
17.09.2017

Madrid
20.09.2017

Barcelona
23.09.2017

Mallorca
08.10.2017

Madeira
22.10.2017

Studienreisen

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

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

Anmeldung und Informationen über:

ReiseKunst
Große Gildewart 27, 49074 Osnabrück

Tel. 0541 25561, Fax 0541 25591
info@reise-kunst.de, www.reise-kunst.de

Lissabon/Mittelportugal

Kunststädte und Schlösser, Kirchen und Kreuzgänge am südwestlichen Rand Europas zwischen Atlantik, Tejo und Mondego
8-tägige Flug- und Busreise mit zwei Standquartieren in Lissabon und Tomar

Lissabon
Klaus Kirmis
15.04. – 22.04.2017 (OF)
Preis: 1.465,00 € (inkl. Tax/Sicherheitsgebühren)

Dresden/Meißen/Sächsische Schweiz

Kunstschätze in „Elbflorenz“
5-tägige Busreise mit Standquartier in Dresden

Dresden
Klaus Kirmis
14.06. – 18.06.2017
Preis: 670,00 €

Irland

Keltische Stätten und uralte Klosterkirchen, malerische Städte und prächtige Herrenhäuser auf der grünen Sehnsuchtsinsel
8-tägige Flug- und Busreise

Dublin
Wolfgang Schenk
27.06. – 04.07.2017
Preis: im Detailprospekt

Görlitz/Breslau/Krakau

Von der Europastadt an der Neiße zur Königsstadt an der Weichsel
8-tägige Busreise

Görlitz
Klaus Kirmis
01.07. – 08.07.2017 (SF)
Preis: 1.055,00 €

Kulturreisen
Studienreisen
Fotogalerie
Kulturservice

ReiseKunst
die individuelle Art des Reisens

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

Baltikum
Landschaften und Kunststädte, Burgen und Schlösser entlang der Bernsteinküste

8tägige Flug- und Busreise

22.07. - 29.07.2016
(Sommerferien)

Bitte fordern Sie den Detailprospekt an!

Weitere interessante Reiseziele finden Sie in unserem Jahreskatalog!

Baltikum

Faszinierende Landschaften und geschichtsträchtige Kunststädte, Burgen und Schlösser entlang der Bernsteinküste in Litauen, Lettland und Estland
8-tägige Flug- und Busreise

Baltikum
Klaus Kirmis
22.07. – 29.07.2017 (SF)
Preis: 1.355,- (inkl. Tax/Flugsicherheitsgebühren)

„Blauer Reiter"/Murnau/München

Jugendstil, „Blauer Reiter" und Kunstmuseen zwischen München und Voralpen
6-tägige Busreise mit Standquartier in Murnau

Murnau
Christiana Keller
24.07. – 29.07.2017 (SF)
Preis: 845,00 €

Basel/Bern

Impressionismus, Klassische Moderne und Gegenwartskunst in geschichtsträchtigen Schweizer Kunststädten
6-tägige Busreise mit Standquartier bei Basel

Basel
Klaus Kirmis
24.08. – 29.08.2017
Preis: im Detailprospekt

Ischia/Capri/Procida/Neapel mit Kunst und Muße – Traumlandschaften und -gärten an der Amalfitana

8-tägige Flug-, Schiffs- und Busreise mit Standquartier auf Ischia, ein Verlängerungsaufenthalt ist möglich!

Ischia
Ingrid Stridde
17.09. – 24.09.2017
Preis: im Detailprospekt

Madrid/Kastilien

Städte und Kultur, Geschichte und Kunst in Zentralspanien zwischen Duero und Tajo
8-tägige Flug- und Busreise

Madrid
Klaus Kirmis
20.09. – 27.09.2017
Preis: 1.395,00 € (inkl. Tax/Flugsicherheitsgebühren)

Barcelona

Gotik und Jugendstil, Gaudí und Picasso in der katalanischen Kunstmetropole
6-tägige Flug- und Busreise mit Standquartier im Zentrum von Barcelona

Barcelona
Edith Herrmann
23.09. – 28.09.2017
Preis: 1.195,00 € (inkl. Tax/Flugsicherheitsgebühren)

Mallorca mit Kunst und Muße

Georges Sand und Frédéric Chopin, Jugendstil und Miró auf der zauberhaften Balearen-Insel
8-tägige Flug- und Busreise mit Standquartier im Südosten der Insel

Mallorca
Edith Herrmann
08.10. – 15.10.2017 (HF)
Preis: 1.255,00 € (inkl. Tax/Flugsicherheitsgebühren)

Madeira

Landschaften, Pflanzenwelten und Levadas auf der „Blumeninsel im Atlantik"
8-tägige Flug- und Busreise mit Standquartier bei Funchal

Funchal
Klaus Kirmis
vorauss. 22.10. – 29.10.2017
Preis: im Detailprospekt

Ponta de São Lourenço an der Ostspitze von Madeira, Foto: Richard Bartz, wikipedia.org

VHS vor Ort

Vorträge, Lesungen 98, 100

Übersicht vor Ort 102

Stuhr 103

Weyhe 131

Syke 147

Bassum 175

Twistringen 189

Bruchhausen-Vilsen 201

Sulinger Land 219

Diepholzer Land 233

Vorträge

Vorträge

Januar

Die alternde Wirbelsäule
Mo., 16.01.2017, Syke 162

Madeira
Do., 19.01.2017, Stuhr-Varrel 107

Über den Körper die Seele heilen
Di., 24.01.2017, Syke 160

Von Scholen nach Santiago de Campostela
Mi., 25.01.2017, Scholen 222

Gartenträume und Blickfänge
Do., 26.01.2017, Stuhr-Varrel 107

Heimische Gartenvögel
Do., 26.01.2017, Syke 152

Landwirtschaft in den Vogesen
Do., 26.01.2017, Scholen 223

Augenerkrankungen im Alter
Di., 31.01.2017, Syke 162

Februar

»Mein Arzt findet nichts«
Mo., 06.02.2017, Bassum 182

Provence
Di., 07.02.2017, Syke 150

Cornwall – Englands sonniger Süden
Do., 09.02.2017, Bruchhausen-Vilsen 204

Mit dem Pedelec sicher unterwegs
Mo., 13.02.2017, Syke 153

Das innere Kind
Di., 14.02.2017, Syke 153

Gartenspaziergänge
Di., 14.02.2017, Sulingen 222

Einfach kann jeder!
Do., 16.02.2017, Bassum 178

Mit Freu(n)den um die Welt
Mi., 15.03.2017, Twistringen 191

Ernährungstrends
Mi., 22.02.2017, Diepholz 251

Verkehrswissen auf aktuellem Stand
Mi., 22.02.2017, Scholen 223

Familienrat
Do., 23.02.2017, Stuhr-Seckenhausen 108

Mit Freu(n)den um die Welt
Do., 23.02.2017, Varrel bei Sulingen 222

Auf dem Wege nach Europa
Do., 23.02.2017, Scholen 223

Pflegeleichte Gartengestaltung
Do., 23.02.2017, Syke 152

Mein Garten im neuen Jahr
Sa., 25.02.2017, Bruchhausen-Vilsen 204

Marc Chagall
So., 26.02.2017, Syke 155

»Futtern für eine glückliche Seele«
Mo., 27.02.2017, Stuhr-Brinkum 115

März

7. Fachtag Prävention der Gemeinde Stuhr
Fr., 03.03.2017, Stuhr-Varrel 106

Beziehungen gut gestalten
Mo., 06.03.2017, Bassum 182

Meine Heimat Schlesien
Di., 07.03.2017, Bassum 177

Marokko
Di., 07.03.2017, Syke 151

Die Macht des Unterbewusstseins
Do., 09.03.2017, Syke 160

Eisenbahnstrecke Bassum – Bünde
Do., 09.03.2017, Bassum 178

Patchworkfamilien
Do., 09.03.2017, Schwarme 205

Homöopathie bei Schlafstörungen
Do., 09.03.2017, Stuhr-Brinkum 115

Wenn Ihnen Ihr Leben an die Nieren geht
Mo., 13.03.2017, Stuhr-Brinkum 116

Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung, Betreuungsverfügung
Mo., 13.03.2017, Weyhe-Leeste 134

Gut vorgesorgt mit Vollmachten und Verfügungen
Mi., 15.03.2017, Stuhr-Varrel 107

Jungsein verlernt man nicht
Mi., 15.03.2017, Bassum 178

»En Handwark – nich blots för de Peer«
Mi., 15.03.2017, Syke 167

Neuerungen bei Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung, Betreuungsverfügung
Mi., 15.03.2017, Twistringen 192

Sich abgrenzen – gut für sich sorgen – gesund bleiben
Mo., 20.03.2017, Syke 160

Psychische Gesundheit im Alter
Mo., 20.03.2017, Syke 162

Homöopathische Hausapotheke – schnelle und sanfte Hilfe im Alltag
Di., 21.03.2017, Syke 161

Mallorca
Di., 21.03.2017, Syke 155

Klimawandel – eine polare Perspektive
Mi., 22.03.2017, Syke 152

Gartenteiche
Mi., 22.03.2017, Bruchhausen-Vilsen 204

Fiesta 2 – in spanischer Sprache
Fr., 23.03.2017, Syke 168

Mallorca
Fr., 24.03.2017, Diepholz 238

Gartenträume & Blickfänge
Di., 28.03.2017, Weyhe 134

Medienkompetenz jetzt
Di., 28.03.2017, Stuhr-Brinkum 109

Erben und Vererben
Mi., 29.03.2017, Stuhr-Varrel 108

Reiseberichte von der Ostseeküste und vom Riesengebirge vor 80 Jahren
Mi., 29.03.2017, Syke 151

Das Bauernhaus vom 16. Jahrhundert
Do., 30.03.2017, Syke 150

Ethnien in Namibia
Do., 30.03.2017, Scholen 223

April

Testament
Mo., 03.04.2017, Weyhe-Leeste 134

Oft ziemlich extrem – Persönlichkeitsstörungen
Mo., 03.04.2017, Bassum 182

Vom Zier- bis zum Schwimmteich
Mo., 03.04.2017, Syke 152

Testament – oder Streit in der Erbengemeinschaft?
Mi., 05.04.2017, Twistringen 192

Gartenspaziergänge
Mi., 05.04.2017, Twistringen 191

»Outsider hier, Outsider da« – Ernst Ludwig Kirchner
Do., 06.04.2017, Bruchhausen-Vilsen 206

Vier Räder – zwei Füße: Rollatorgebrauch
Mo., 10.04.2017, Syke 162

Ost-West-Gesprächskreis
Di., 11.04.2017, Bassum 178

Östrogendominanz
Mo., 24.04.2017, Stuhr-Brinkum 116

Kinder sind wunderbar!
Di., 25.04.2017, Sulingen 223

Depression verstehen und behandeln
Mi., 26.04.2017, Bassum 182

»Der Tanz – Bewegung und Grazie«
Mi., 26.04.2017, Bassum 179

Marokko – Königspaläste
Fr., 28.04.2017, Diepholz 237

Mai

Literaturtipps für »Lesehungrige«
Do., 04.05.2017, Stuhr-Brinkum 111

Lukas Cranach d. Ä.
Fr., 05.05.2017, Bassum 180

Ayurveda
Di., 09.05.2017, Bruchhausen-Vilsen 209

Hochsensibel – zart besaitet
Mo., 15.05.2017, Syke 161

Trauma und Traumatherapie
Di., 30.05.2017, Bassum 182

Juni

Psychologische Schmerzbewältigungstechniken
Mo., 12.06.2017, Syke 161

EUROPA-UNION DEUTSCHLAND
Sektion der Union Europäischer Föderalisten
Kreisverband Diepholz
unabhängig & überparteilich
70 1946 2016

Wir setzen uns ein ...

... für ein demokratisches Europa mit weniger Bürokratie, einer einheitlichen und damit effektiveren Außen-, Sicherheits- und Wirtschaftspolitik bei gleichzeitiger Förderung der Regionen und kulturellen Vielfalt.

Haben Sie ähnliche Ideen? Dann sprechen Sie uns gerne an, wir brauchen Ihre Hilfe.

kontakt@europa-union-diepholz.de
www.europa-union-diepholz. de

Europa braucht dich jetzt
www.europa-retten.eu

Lesungen

»Heiter bis wolkig« – Autorenlesung
Diepholz 238

Walter Sittler liest Dieter Hildebrandt
Do., 12.01.2017, Syke 154

Brigitte Kronauer: Bauerngehöft und Frauenporträt
Sa., 14.01.2017, Syke 154

Gisa Pauly: Gegenwind – ein Sylt-Krimi
Fr., 20.01.2017, Syke 154

Lesefrühstück
Fr., 03.03.2017, Twistringen 193

Szenische Lesung »Alte Liebe«
Fr., 24.03.2017, Twistringen 193

Lesefrühstück
Fr., 21.04.2017, Twistringen 193

Literaturtipps für Lesehungrige
Do., 04.05.2017, Stuhr-Brinkum 111

Foto: www. medigoo.com

Musikalische Früherziehung

Neue Anfängerkurse für 4jährige Kinder ab August 2017:

Brinkum	Frau Münter
Diepholz	Frau Zedler
Kirchweyhe	Frau Münter
Lemförde	Frau Zedler
Syke	Frau Jorek
Twistringen	in Vorbereitung, Anfrage erbeten
Wagenfeld	Herr Smerlewski

Anmeldungen und weitere Informationen:
Kreismusikschule des Landkreises Diepholz
Amtshof 3, 28857 Syke

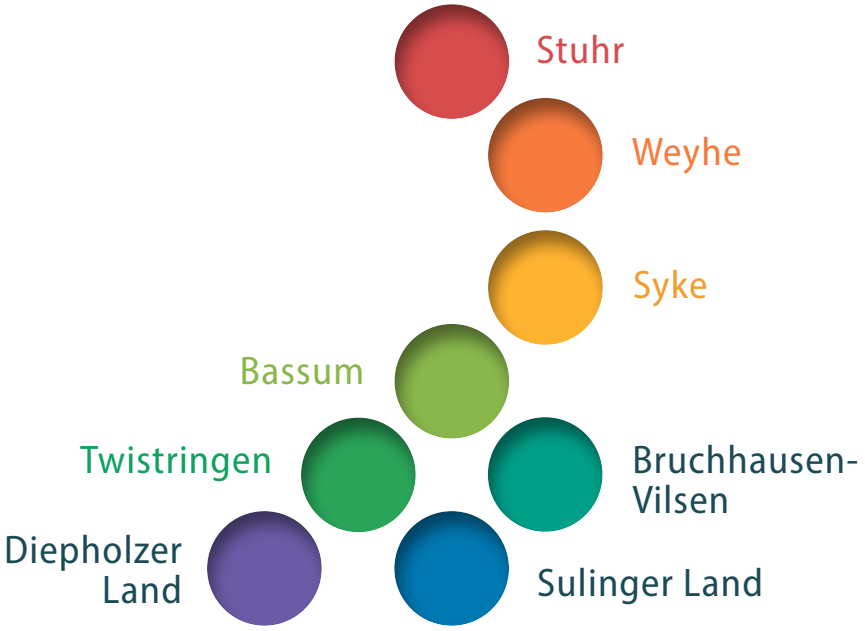
Telefon: (04242) 976-4147
E-Mail: musikschule@diepholz.de
www.kreismusikschule-diepholz.de

KreisMusikSchule
des Landkreises Diepholz

KreisMusikSchule
Weitere Informationen sowie Angebot »Probier mal 4« siehe Seite 271.

Landesverband Niedersächsischer Musikschulen

Mitglied im VdM Verband deutscher Musikschulen



VHS – immer in Ihrer Nähe

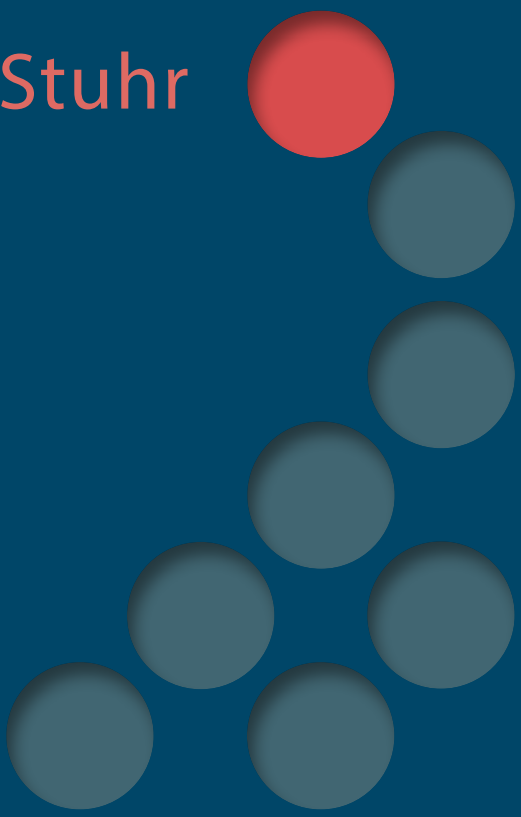
Die VHS führt ihre Kursangebote nach Orten und Regionen auf, innerhalb der Orte und Regionen inhaltlich gegliedert. Symbolisiert wird diese Gliederung durch das neue Logo, das zwei Aspekte vereint, die für unsere Volkshochschule wesentlich sind:

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

Die Gesamtheit der farbigen Punkte steht für unsere VHS als Einrichtung des Landkreises Diepholz. Wir sehen es als unseren Auftrag, mit den Bildungsangeboten flächendeckend vor Ort vertreten zu sein.

Schauen Sie bitte auch in die Programmheft-Seiten mit den Veranstaltungen von überörtlichem Interesse. Im vorderen Teil des Heftes stellen wir Ihnen darüber hinaus die Fachbereiche mit weiteren Informationen vor.

Stuhr



Gesellschaft 105

Kultur 111

Gesundheit 115

Sprachen 122

Computer & Co. 127

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

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

Anmeldung

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

Gemeinde-Infos

Blockener Straße 6
28816 Stuhr
Tel. 0421 5695-500
Fax 0421 5695-550
Kultur: Tel. 0421 5695-246
www.stuhr.de
gemeinde@stuhr.de

Sprechzeiten Rathaus
Mo. – Fr. von 9 – 12 Uhr
Mo. + Di. von 14 – 16 Uhr
Do. von 14 – 18 Uhr

Sprechzeiten Bürgerbüro
Mo. + Fr. von 8 – 17 Uhr
Di. + Do. von 8 – 18 Uhr
Mi. von 8 – 13 Uhr

Unterrichtsräume

- VHS im Briseck-Zentrum
  Jupiterstraße 1
  28816 Stuhr-Brinkum
- Bildungsstätte Seckenhausen
  Hauptstraße 48
  28816 Stuhr-Seckenhausen
- KGS Stuhr-Brinkum
  Brunnenweg 2 und Feldstraße 15
  28816 Stuhr-Brinkum
- Förderschule
  Weyhe-Melchiorshausen
  Gartenstraße 6
  28844 Weyhe-Melchiorshausen
- Gut Varrel
  An der Graft 4
  28816 Stuhr-Varrel
- Lise-Meitner-Schule
  Danziger Straße 5
  28816 Stuhr-Moordeich
- Grundschule Heiligenrode
  An der Schule 2
  28816 Stuhr-Heiligenrode

Gesellschaft

Arbeitskreis für Fairen Handel – Stuhr Fair

Wenn Sie sich für Fairen Handel interessieren und vor Ort etwas bewegen möchten, dann sind Sie in unserer Aktionsgruppe herzlich willkommen. Wir treffen uns kontinuierlich und tauschen Erfahrungen, neue Ideen und Handlungsstrategien aus.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 73555

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Annegret Merke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 28.02.17, 16:30 Uhr
5 U-Tage, 10 U-Std., entgeltfrei
Arbeitskreis
Kursnummer: 03115002

Lokale Agenda 21 – Stuhr mobil

Die Arbeitsgruppe »Stuhr mobil« setzt sich in Projekten für die Mobilität Stuhrer Bürger und Bürgerinnen ein mit dem Ziel, Schadstoffe zu reduzieren.Wir wollen den Agenda-Gedanken der »nachhaltigen ökologischen, ökonomischen und sozialen Entwicklung« populär machen und in der Gemeinde Stuhr umsetzen. Machen Sie mit! Wir wollen nicht unter uns bleiben! Interessierte Gäste oder Mitstreiter und Mitstreiterinnen jeden Alters sind jederzeit und herzlich willkommen.
Ansprechpartnerin ist Reinhild Olma, Tel. 04206 9950.

Stuhr
Reinhild Olma
Termine: Bitte erkundigen Sie sich bei der o. g. Ansprechpartnerin
Kursnummer: 30100012

Bürgerfunk: Radio und Fernsehen

in Kooperation mit der Medienwerkstatt Stuhr e. V.
Der Bürgerfunk ist neben einer medialen »Werkstatt« auch eine Plattform für Kommunikation und kulturelle Bildung in der Gemeinde Stuhr. Vielfältige Themen wie z.B. gesellschaftliche, aktuell politische, kulturelle und Bildungsthemen werden redaktionell bearbeitet und mediengerecht aufgearbeitet. Im Ergebnis entstehen interessante Reportagen, Dokumentationen und spezielle Studioproduktionen. Hier wird Medienkompetenz vermittelt und praktisch »am Zahn der Zeit« journalistisch recherchiert. Die Medienwerkstatt Stuhr ist ein eingetragener Verein und Mitglied bei RadioWeser TV, dem zuständigen Sender. Schwerpunkt der Berichterstattungen liegt in der Gemeinde Stuhr sowie zum Teil in den umliegenden Gemeinden. Die VHS unterstützt diese Arbeit und vermittelt jederzeit gern Interessierte.
Jeden 2. und 4. Montag im Monat nach vorheriger Absprache.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 893866

Stuhr-Brinkum
Medienwerkstatt, Jahnstr. 21
Henry Marquardt
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 13.02.17, 19:00 Uhr
10 U-Tage, 40 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 03100004

Arbeitskreis Prävention

Im April 2004 hat sich der Arbeitskreis aus der Veranstaltung »Stuhr macht Prävention« gegründet. Die Themen des Arbeitskreises sind vielfältig. Ziel des Arbeitskreises ist die aktive Information, Veranstaltung von Themenabenden und der Anstoß bzw. die Durchführung von nachhaltigen Präventionsprojekten. Auch soll in Zukunft die Vernetzung ausgeweitet werden. Die Themenschwerpunkte für dieses Semester werden im Arbeitskreis angeregt, besprochen und festgelegt.
Wir sind ein offener Kreis von engagierten Mitbürgerinnen und Mitbürgern und freuen uns über weitere Mitstreiterinnen und Mitstreiter.
Termine: 06.02., 03.04., 29.05., 11.09. und 06.11.2017
Fragen z. Kursinhalt: 0421 801740

Stuhr
Rathaus, Blockener Str. 6
Vera Strodel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 06.02.17, 19:00 Uhr
5 U-Tage, 15 U-Std., entgeltfrei
Arbeitskreis
Kursnummer: 03101002

Ausstellung „African Kids“

Die Ausstellung beschreibt das Leben von Kindern im südafrikanischen Township und ist vom 01. März bis 28. März 2017 in der KGS Stuhr Brinkum zu sehen.

Organisation Reinhild Olma, Tel. 04206 9950

7. Fachtag Prävention der Gemeinde Stuhr

Schwerpunktthema: »Betreten erlaubt! Projekte und Initiativen gegen die Verdrängung von Jugendlichen und anderen Gruppen aus dem öffentlichen Raum«. »Stuhr macht Prävention« wird in der Gemeinde Stuhr seit 2004 aktiv betrieben und von immer mehr Menschen unterstützt. »Pro – das Netz«, der »Arbeitskreis Prävention« sowie die »kriminaltechnische Prävention« und die »Arbeitstagung Prävention« sind die Säulen der Arbeit. Der Fachtag bietet eine Plattform, auf der alle im Präventionsfeld Aktiven, Haupt- und Ehrenamtliche, miteinander persönlich Kontakt knüpfen bzw. diesen vertiefen können. Ideen und Projekte zum Schwerpunktthema sollen nachhaltig in der Gemeinde Stuhr umgesetzt werden.
Info und Anmeldungen: Hans Schüler, Tel.: 0421 5695231
Fragen z. Kursinhalt: 0421 373058

Stuhr-Varrel
Gutshaus Varrel, Zufahrt über Varreler Feld
Hans Schüler
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 03.03.17, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 21101002

Selbst ist die Frau

Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten der Gemeinde Stuhr

Heute zeige ich Dir, wer ich bin und was ich kann und weiß! Dieses Kursangebot eigent sich für Frauen mit Fluchtgeschichte und interkulturell Interessierte. Unsere Gesellschaft wird immer vielfältiger und bunter, daher gelangt interkultureller Austausch und Vernetzung zu einer gefragten Schlüsselkompetenz. Bei diesem Seminar handelt es sich um einen interaktiven Workshop, in den sich die Teilnehmenden aktiv einbringen und jedes Mal eine Andere zeigen kann, wer sie ist, woher sie kommt oder welche Fähigkeiten sie hat. Damit knüpfen die Workshops an die Lebenswelt der Teilnehmerinnen an und lassen Inhalte wie Kultur und Vielfalt erfahrbar und erlebbar werden. Ein weiterer Aspekt ist die Stärkung der Persönlichkeit durch Festigung und Entwicklung der Sprachkompetenz. Die Wertschätzung der unterschiedlichen Fähigkeiten, des Wissens und Könnens steht im Vordergrund, aber auch für Austausch und Spaß bleibt ausreichend Raum.
Termine: 1. und 3. Samstag im Monat.

Stuhr-Brinkum
Frauentreffpunkt »Sie(h) da«
Magdalena Kulfan
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 04.02.17, 10:00 Uhr
10 U-Tage, 30 U-Std., entgeltfrei
Arbeitskreis
Kursnummer: 03100703

Integration durch Begegnung mit Sprache und Kunst

in Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten der Gemeinde Stuhr

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

Stuhr-Brinkum
Frauentreffpunkt »Sie(h) da«
Anke Nesemann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 01.02.17, 09:30 Uhr
19 U-Tage, 57 U-Std., entgeltfrei
Arbeitskreis
Kursnummer: 03100702

Seniorentreff »Seckenhauser Dienstagsrunde«

Hier gibt es die Möglichkeit zum gegenseitigen Kennen- und Verstehenlernen für alle Bevölkerungsgruppen, die ihr Berufsleben bereits hinter sich gelassen haben. Vielfältige Themen und Aktionen bereichern diese Zusammenkünfte, bei denen Sie auch verschiedene Referentinnen und Referenten zu speziellen Inhalten kennenlernen können.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 5784204

Stuhr-Seckenhausen
VHS in Seckenhausen, Hauptstr. 48
Gisela Eggers
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 14.02.17, 15:00 Uhr. Weitere Termine: 14.03., 11.04., 09.05. und 13.06.2017
6 U-Tage, 18 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 03101000

»Frau trifft sich« (Frauen ab 60)

in Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten der Gemeinde Stuhr

Frauen verschiedener Lebenssituationen und Interessen treffen sich jeden vierten Donnerstag im Monat um 19:00 Uhr im Haus Lohmann in Stuhr-Brinkum. Stets werden hierzu auch Referentinnen und Referenten zu unterschiedlichen Themen eingeladen; mit anschließender Diskussion. Außerdem kommen jeden zweiten Donnerstag im Monat um 10:30 Uhr Frauen im Frauentreffpunkt »Sie(h) da« an der Jupiterstraße in Brinkum zusammen, um gemeinsame Aktivitäten zu besprechen. Frauen, die teilnehmen und mitgestalten möchten, sind auch hierzu herzlich eingeladen. Der Einstieg ist jederzeit möglich, ebenso die Teilnahme an einzelnen Veranstaltungen.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 510534

Stuhr-Brinkum
Lohmannsches Haus
Anne Scheen
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 23.02.17, 19:00 Uhr
6 U-Tage, 18 U-Std., entgeltfrei
Frauen
Kursnummer: 21100702

Arbeitskreis Gräberfeld Jelcz-Laskowice

Die Teilnehmer des Arbeitskreises treffen sich in unregelmäßigen Abständen. Der Arbeitskreis befasst sich mit bisher nicht aufgearbeiteten Verbrechen des ehemaligen KZ-Außenlagers Fünfteichen in der heutigen Gemeinde Jelcz-Laskowice bei Wroclaw (Breslau). Geplant ist die Zusammenstellung und Veröffentlichung einer Dokumentation über die Ergebnisse der Arbeit in den Jahren seit 2012. Außerdem soll ein Seminar zum Abschluss des Arbeitskreises vorbereitet werden.
Weitere Termine nach Vereinbarung.
Fragen z. Kursinhalt: 04206 9819

Stuhr-Heiligenrode
Kirchengemeinde Heiligenrode,
Alte Pfarrscheune
Elisabeth Heinisch
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 03.02.17, 15:00 Uhr
10 U-Tage, 30 U-Std., entgeltfrei
Arbeitskreis
Kursnummer: 21101004

Madeira

Filmvortrag

Madeira gehört zu Portugal und trägt auch den Beinamen »Blumeninsel«, aufgrund der beeindruckenden Artenvielfalt. Nebelverhangene Hochplateaus, tiefe Schluchten, Naturschwimmbecken, Eukalyptuswälder und die berühmten Levadas kennzeichnen die Schönheit der Insel. Die schönsten Sehenswürdigkeiten auf Madeira wurden aber nicht von Menschen gebaut, sondern finden sich in der atemberaubenden Natur und Landschaft wieder. Diverse Naturschutzgebiete, Klippen, ein botanischer Garten, Museen, eine Korbflechter-Schauwerkstatt und viele weitere Sehenswürdigkeiten (wie z. B. die Kathedrale in Funchal) erwarten Sie.

Stuhr-Varrel
Gutshaus Varrel, Zufahrt über Varreler Feld
Gert Zittlosen
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 19.01.17, 16:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €
Vortrag
Kursnummer: Z21100002

Gartenräume und Blickfänge

Einen Garten anzulegen bedeutet ganz individuelle Gartenzimmer zu gestalten. Diese Räume unter freiem Himmel wollen mit dem Haus verbunden werden, so dass eine harmonische, aber auch interessante Einheit entsteht. Achsen und besondere Blickfänge stellen optische Brückenschläge her und lassen den Garten, auch aus dem geschützten Haus heraus, zu jeder Jahreszeit lebendig erscheinen. Die Gartenarchitektin Katja Purnhagen stellt verschiedene gestalterische Lösungen aus ihren aktuellen Projekten vor und macht Sie neugierig, Ihren eigenen Garten einmal aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten.
Fragen z. Kursinhalt: 04248 26 53 612

Stuhr-Varrel
Gutshaus Varrel, Zufahrt über Varreler Feld
Katja Purnhagen
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 26.01.17, 16:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 13,00 €
Vortrag
Kursnummer: Z21114011

Gut vorgesorgt mit Vollmachten und Verfügungen

Ob bei Krankheit oder im Alter – gut versorgt möchte jeder sein. Doch damit das auch gewährleistet ist, sollte man bereits in gesunden Tagen Vorsorge treffen und sich frühzeitig mit seinen Wünschen und Bedürfnissen im Ernstfall auseinandersetzen. Mit Hilfe von Verfügungen und Vollmachten können medizinische, betreuende und finanzielle Regelungen im eigenen Sinne festgehalten werden.
Inhalte

- Die eigenen Interessen wahren – Vorsorgemöglichkeiten im Überblick
- Patientenverfügung und Betreuungsverfügung – Wirkung, Inhalt, Form
- Vorsorgeverfügung und Vollmachten – mögliche Regelungen im Alltag
- Vermögensangelegenheiten rechtzeitig regeln
- Erstellung, Aufbewahrung, Widerruf

Stuhr-Varrel
Gutshaus Varrel, Zufahrt über Varreler Feld
Sabine Speckmann
Mi, 15.03.17, 16:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 21105002

grün t raum
GARTEN UND GESTALTUNG
Gartenberatung & Planung
Vorträge & Pflanzen
individuell
mit Herz und Verstand
auch zum selber bauen
Katja Purnhagen
Gartenarchitektin (04248) 26 53 612 www.grün-t-raum.de

Erben und Vererben – den Nachlass richtig regeln

In Kooperation mit »Geld und Haushalt«, Beratungsdienst des Deutschen Sparkassen- und Giroverbands (DSGV)

Richtig vererben und Streitigkeiten vermeiden ist für viele ein Grund, schon zu Lebzeiten die Vermögensübertragung festzulegen. Die Möglichkeiten sind vielfältig. Wer nicht möchte, dass die gesetzliche Erbfolge eintritt, sollte mit seinem Testament seine Wünsche regeln. Doch wie macht man es richtig? Und wie beteiligt sich der Staat am Erbe? Oftmals gibt es gute Gründe, Teile seines Vermögens schon vor dem Tod zu übertragen. Wer sich auskennt, kann die rechtlichen Möglichkeiten ausschöpfen und seine Erben begünstigen.

Inhalte

- Gesetzliche Erbfolge, Erbvertrag, Testament
- Der letzte Wille – Form, Inhalt, Wirkung
- Nicht vergessen – das Pflichtteilsrecht
- Bei einer Erbschaft – Nachlass prüfen, verwalten und teilen
- Die Beteiligung des Fiskus – Erbschaftssteuer
- Schenken statt vererben – wie oft, wie viel, an wen.

Stuhr-Varrel

Gutshaus Varrel, Zufahrt über Varreler Feld
Sabine Speckmann
Mi, 29.03.17, 16:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 21105003

»Familienrat« – das professionelle Konzept für eine zeitgemäße Erziehung

Erziehen wird leichter, wenn alle Familienmitglieder miteinander sprechen. Auf der Basis von gegenseitiger Achtung und Respekt führt diese, erfolgreich erprobte Erziehungsmethode dazu, verantwortungsvoller, konfliktfreier und sozial kompetenter in der familie oder in der Gruppe zusammen zu leben. Es geht dabei darum zu lernen, aufgestellte Regeln einzuhalten und danach zu handeln, das Gefühl ein Mitspracherecht zu haben stärkt die Bereitschaft Schwierigkeiten und Störungen im Alltag und Schulalltag besser zu kontrollieren und zu überwinden. Darin besteht das Ziel der Installation eines »Familienrates«.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 96038076

Stuhr-Seckenhausen

VHS in Seckenhausen, Hauptstr. 48
Hannelore Brüggemann
Do, 23.02.17, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 03106001

»Kinder stark machen«

Für Kinder im Alter von 6 – 10 Jahren

Spielerisch können die Kinder Übungen zur Selbstbehauptung und Selbstverteidigung kennenlernen und ausprobieren: Stand, Blick, Stimme, Atem, Körpersprache, Kommunikation, ein klares »NEIN«. Die Eltern oder eine andere Bezugsperson werden gebeten, jeweils um 12:00 Uhr dazuzukommen und mitzumachen, um ergänzende und wichtige Informationen zusätzlich zu erhalten. Die Dozentin ist l-gsk-Trainerin/Partnerin (Institut für Gewaltprävention, Selbstbehauptung und Konflikttraining) und Mediatorin.
Bitte bequeme Kleidung, Turnschuhe mit heller Sohle, einen Imbiss und reichlich Getränke mitbringen.
Fragen z. Kursinhalt: 04221 155856

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Brigitte Freckmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 25.02.17, 09:30 Uhr
2 U-Tage, 8 U-Std., 25,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 03106005

Foto: Thomas Lagies

Forum Kindertagespflege finden Sie auf Seite 46.

Medienkompetenz jetzt

in Kooperation mit dem Verein Smiley e.V. und der VHS Brinkum

Vortrag zur Reihe Elternpädagogischer Arbeit an der KGS Brinkum.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 80969153

Stuhr-Brinkum
KGS, Brunnenweg 2
Stefanie von Bargen
Di, 28.03.17, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 03106000

Geometrie macht Spaß

Mathe zum Spielen, kann das sein? Oh ja! Mit Stecksystemen könnt ihr Riesentürme bauen, spiegelverkehrt malen und eine Leonardo-Brücke bauen. Oder ihr versucht kreative Muster zu legen. Da vergeht der Vormittag wie im Flug und das komplett ohne Zahlen.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 8092092

Stuhr-Seckenhausen
VHS in Seckenhausen, Hauptstr. 48
Dr. Kirstin Taberski
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 23.06.17, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 12,00 €
Kursnummer: 03106002

Stuhr-Seckenhausen
VHS in Seckenhausen, Hauptstr. 48
Dr. Kirstin Taberski
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 28.07.17, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 12,00 €
Kursnummer: 03106003

Effektive Lernstrategien zur Abiturvorbereitung

Workshop für Abiturienten/-innen

Die Abiturprüfungen in den gewählten Fächern stehen bevor! Stress pur! Was nun? Wie soll man sich den umfangreichen Lernstoff nur merken und dann mühelos in der Prüfung anwenden ohne die quälende Angst vor dem »Blackout«? Im Workshop werden fächerübergreifend nicht nur Methoden zum richtigen Zeit- und Lernmanagement eingeübt, sondern auch Konzentrations- sowie Entspannungsmethoden vermittelt, die zuhause ein angenehmes Lernklima schaffen. Des weiteren gilt: Auswendiglernen für das Abitur war gestern, systematisches Lernen ist heute! Mithilfe von cleveren Lernstrategien und passenden Methoden wie bspw. »Loci- & Memo Technik«, »Mind & Concept Mapping« werden Lerninhalte schneller gelernt und langfristig behalten. Teilnahmevoraussetzung: Eine aktive Mitarbeit im Workshop und vor allem Spaß!
Mitzubringen sind Kulis, bunte Textmarker, Bleistifte und ein Zeichenblock A3.

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Kristin Luks
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 25.02.17, 09:30 Uhr
2 U-Tage, 12 U-Std., 30,00 €,
Kleingruppe: 40,00 €
Wochenendseminar
Kursnummer: 03106008

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Kristin Luks
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 11.03.17, 09:30 Uhr
2 U-Tage, 12 U-Std., 30,00 €,
Kleingruppe: 40,00 €
Wochenendseminar
Kursnummer: 03106007

Clevere Lernstrategien für Klausuren

Workshop für Schüler/-innen (8. – 10. Klasse)

Klausuren oder Tests bedeuten für Dich Stress? Ein Berg an Wissen soll quasi per Knopfdruck abgerufen werden? Kein Problem! Mit cleveren Lernstrategien gelingt die nächste Klausur ohne sinnloses Auswendiglernen! Egal welches Fach! Im Workshop werden Lernstategien und nützliche Methoden spielerisch vermittelt, insbesondere Mind & Concept Maps werden eingeübt. Hierbei nutzen wir ein kostenloses Computerprogramm, das auch zuhause weiter genutzt werden kann. Das Prinzip des Workshops: Übung mach den Meister/die Meisterin! Bitte bei der Anmeldung Alter und Klasse angeben.
Mitzubringen sind bunte Stifte, Bleistift, Radiergummi, Lineal und ein Zeichenblock A3.

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Kristin Luks
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 21.04.17, 09:30 Uhr
3 U-Tage, 21 U-Std., 50,00 €,
Kleingruppe: 60,00 €
Wochenendseminar
Kursnummer: 03106004

Englischer Spielenachmittag für Schüler/-innen

9 – 13 Jahre

Hier stehen Spaß und Spiel auf dem Programm. Mit lustigen Gemeinschaftsspielen powern wir uns aus und lassen Schule total vergessen. In der Gruppe lernen wir andere Kinder kennen, nehmen neue Rollen ein, probieren uns aus und lernen dabei spielerisch unsere Konzentration zu steigern. Und dazu noch alles in englischer Sprache, ist das nicht ccol?

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Kristin Luks
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 24.06.17, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 12,50 €,
Kleingruppe: 17,50 €
Kursnummer: 03106010

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Kristin Luks
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 08.07.17, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 12,50 €,
Kleingruppe: 17,50 €
Kursnummer: 03106011

Spielenachmittag in den Sommerferien

Hier stehen Spaß und Spiel auf dem Programm. Mit lustigen Gemeinschaftsspielen powern wir uns aus und lassen Schule total vergessen. In der Gruppe lernen wir andere Kinder kennen, nehmen neue Rollen ein, probieren uns aus und lernen dabei spielerisch unsere Konzentration zu steigern.

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Kristin Luks
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 22.07.17, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 12,50 €,
Kleingruppe: 17,50 €
Kursnummer: 03106012

Feng Shui im Alltag

In diesem Kurs erfahren Sie, welchen Einfluss Ihre Gedankenwelt auf Ihre Raum- und Lebensgestaltung hat – und umgekehrt. Die Veranstaltung beginnt mit einem Grundlagenvortrag. Die Teilnehmer können eigene Projekte/ Fragestellungen mitbringen, um mit Begleitung daran zu arbeiten.
Lineal/ Geodreieck und Zeichenmaterial bitte selbst nach Bedarf mitbringen.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 6558331

Stuhr-Seckenhausen
VHS in Seckenhausen, Hauptstr. 48
Andrea Nowak
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 14.02.17, 18:30 Uhr
3 U-Tage, 9 U-Std., 22,50 €,
Kleingruppe: 27,50 €
Kursnummer: 03116002

Feng Shui für den eigenen Garten

Sie lernen die wichtigsten Feng Shui Grundlagen für den Außenraum kennen und können unter Anleitung Pläne für Ihren eigenen Garten gestalten. Machen Sie Ihren Garten zu einem Entspannungsgarten.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 6558331

Stuhr-Seckenhausen
VHS in Seckenhausen, Hauptstr. 48
Andrea Nowak
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 14.03.17, 18:30 Uhr
3 U-Tage, 9 U-Std., 22,50 €,
Kleingruppe: 27,50 €
Kursnummer: 03116003

Foto: www.feng-shui-flow.com

Kultur

Literaturtipps für »Lesehungrige«

in Kooperation mit der Buchhandlung Leporello und der Bibliothek

Sich im Dschungel der vielen Neuerscheinungen zurechtzufinden, ist gar nicht so einfach. Einige besonders interessante Bücher werden Ihnen an diesem Abend von drei lesebegeisterten Buchhändlerinnen vorgestellt. Ob die ausgewählten Exemplare sich für Ihren Feierabend, als Urlaubsbegleiter oder zum Verschenken eignen könnten, das müssen Sie selbst entscheiden!
Wir bitten um Anmeldung.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 5090651

Stuhr-Brinkum
Bibliothek, Lesecafé, Jupiterstr. 1
Susanne Christiane Habermann / Birgitta Ziesecke / Jutta Fandrich
Do, 04.05.17, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 03201000

Theater-Workshop

Spiellust erfahren auf der Bühne

In diesem Workshop geht es um grundlegende Formen und Techniken des Theaterspielens. Wir werden die Welt der Rhythmen und Impulse erkunden und uns selbst im freien Spiel und in der Begegnung auf der Bühne erfreuen. Mit Stimme, mit Bewegung, Humor, Sprachwitz und Körpersprache werden Improvisations-Grundlagen kennengelernt, ausprobiert und kombiniert. Die erarbeiteten Szenen münden am Ende in einer kleinen Werkstatt-Aufführung für Freunde. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Sa, 10:00 – 18:00 Uh
So, 10:00 – 15:00 Uhr

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Ruth Große-Wilde
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 13.05.17, 10:00 Uhr
2 U-Tage, 14 U-Std., 35,00 €,
Kleingruppe: 45,00 €
Wochenendseminar
Kursnummer: 03202001

Naturmotive und Tiere zeichnen mit Buntstiften nach Vorlage

In diesem Kurs erfahren Sie, wie man Naturmotive mit Buntstiften realistisch, farbenfroh und lebensecht zeichnen kann. Buntstifte sind transparent und durchscheinend. Man arbeitet in vielen Schichten von hell nach dunkel und kann wunderschöne plastische und lebensechte Motive aufs Papier bannen. Motive könnten sein: Blumen, Pflanzen allgemein und Tiere, sei es nun Schmetterling, Vogel, Katze oder Hund. Wichtig ist nur, dass ein breites Farbspektrum der Buntstifte vorhanden sind, um gut arbeiten zu können. Mitzubringen sind: Buntstifte (die Farbtöne richten sich nach den Motiven, die Sie zeichnen und malen wollen, je mehr Farbtöne Sie mitbringen, desto einfacher ist eine naturgetreue Zeichnung und desto natürlicher und echter erscheinen die Zeichnungen), Zeichenpapier, möglichst 200 g/qm in DIN A3, weiches Radiergummi, Bleistifte, Lineal, Anspitzer, Vorlagen von Ihren Motiven in Farbe möglichst in Größe der Zeichnung (z.B. Kopien, Fotos, Bildbände oder Kalender).
Sa./So. 10:00 – 15:00 Uhr.

Stuhr-Varrel
Gutshaus Varrel, Zufahrt über Varreler Feld
Mareike Diekmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 11.03.17, 10:00 Uhr
2 U-Tage, 12 U-Std., 30,00 €,
Kleingruppe: 40,00 €
Wochenendseminar
Kursnummer: 21205003

Mehr Theater auf Seite 16.

Monotypie – Die etwas »AnDeRe« Kunst

Ausstellung mit Arbeiten von Elena Rogovaya

Entdecken Sie neue Möglichkeiten der Selbstfindung! Monotypie ist die malerische Drucktechnik mit einem oder maximal zwei Abdrücken, welche in sich Elemente der Malerei und des Stiches sowie Schnittes vereinigen. Es handelt sich hierbei um eine seltene, fast vergessenen uralte Technik zwischen dem Druck und der Malerei. Monotypie fördert die Fantasiebildung auf der Suche nach neuen Motiven und stimuliert die Ausdruckskraft. Lassen Sie sich von vielen verschiedenen Bildern dieser besonderen Kunst überraschen.
Vernissage: Freitag, 10.03.17, 18:00 Uhr
Eröffnung: Anne Röcken-Strohbach, Leiterin der Kunstschule Stuhr
Einführung: Elena Rogovaja, Künstlerin
Organisation: Brigitte Witte, VHS-Arbeitsstellenleiterin

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Fr, 10.03.17, 18:00 Uhr
Ausstellung
Kursnummer: 03205003

Grafik für Experimentier-Freudige

Monotypie – ein faszinierendes Druckverfahren

Sie waren schon immer an Kunst interessiert, sind kreativ, doch haben Angst, den Pinsel in die Hand zu nehmen? Verwerfen Sie Ihre Ängste und Hemmungen und kommen Sie zu diesem Workshop. Es gibt wohl kaum eine andere Drucktechnik, die so vielseitig ist wie die Monotypie und die so sehr zum Experimentieren einlädt. Im Gegensatz zu anderen Techniken ist jedes Blatt ein Unikat und es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Schon von den ersten Versuchen an werden Ihnen Bilder mit interessanten Landschaften, Figuren von Menschen und Tieren gelingen. Verpassen Sie nicht die Gelegenheit, in Ihnen noch ein »Talent-Türchen« zu öffnen.
Alles was Sie benötigen sind: ein Aluminiumblech oder eine Acrylplatte, Gouache/Tempera, Ölfarben, festes Papier/Pappe verschiedene Größe, Ihre Hände und eine positive Einstellung
Fragen z. Kursinhalt: 04221 1235113

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Elena Rogovaya
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 11.03.17, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 7 U-Std., 17,50 €, Kleingruppe: 22,50 €. Keine Ermäßigung möglich.
Tagesseminar
Kursnummer: 03205002

Monotypie von Elena Rogovaya

Aquarelle malen nach Motiven aus Natur und Technik

Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Die farbliche Schönheit von Blumen, Landschaften und einfachen technischen Objekten halten wir im Aquarell fest. Fotos dieser Motive sind die Vorlagen für unsere Bilder. Der Kursleiter malt zuerst ein Bild in mehreren Schritten. Dabei erklärt er ausführlich Form und Farbe der Bildelemente und wo diese auf dem Papier angeordnet werden. Das Aquarell entsteht. Die Teilnehmenden setzen anschließend diese Bildlösungen selbständig oder unter Anleitung im eigenen Aquarell um.
Bitte mitbringen: Aquarellfarben, Pinsel (Flachpinsel, Rundpinsel, kleine und große), Aquarellpapier (mind. 30x40 cm, mind. 300 g, matt), Bleistifte (2B, 4B), Knetradiergummi, Mallappen/Küchenkrepp, größeres Wassergefäß (oder Ihr eigenes Material, das Sie bislang zum Malen benutzt haben). Am ersten Abend wird eine ausführliche Materialliste verteilt.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 803675

Stuhr-Moordeich
Lise-Meitner-Schule, Kunstraum
Wilfried Lehnert
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 09.02.17, 18:00 Uhr
8 U-Tage, 24 U-Std., 62,40 €,
Kleingruppe: 72,40 €
Kursnummer: 21205002

Farbe in den Alltag

Malerei für Anfänger/-innen

Hier sind Sie richtig, wenn Sie sich künstlerisch ausprobieren wollen. Schon mit wenigen Teilschritten können Sie tolle Ergebnisse erreichen. Das Ziel besteht darin, dass Sie ein fertiges Unikat erschaffen, welches aus Acryl- bzw. Ölfarbe entstanden ist.
Bitte bringen Sie entsprechende Farben (Öl- oder Acrylfarben) und ggf. Leinwände mit. Ggf. entstehen Materialkosten (ca. 5,00 – 10,00 €).
Fragen z. Kursinhalt: 04241 8209530

Stuhr-Seckenhausen
VHS in Seckenhausen, Hauptstr. 48
Gudrun Bloy
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 25.02.17, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 25,00 €,
Kleingruppe: 30,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: 03205001

Künstlerische Gestaltung und Biografiearbeit für Ältere

Für alle Menschen (ab 50 Jahren aufwärts), die sich künstlerisch mit ihrem Lebenslauf befassen möchten, ist dieses Kursangebot gedacht. Ebenso geeignet für Menschen, die in den Ruhestand wechseln und damit einen neuen Lebensabschnitt betreten. Verschiedene Techniken der Kunst und bekannte Künstler werden vorgestellt. Es werden Materialien erprobt, Frottagen hergestellt, auch Malerei und die kreative Gestaltung mit Papier /Tagebuch wird Kursinhalt sein. Fotografie kann verwendet werden. Ein Museumsbesuch ist geplant. Im Vordergrund steht das eigene künstlerische Tun und das Finden eines roten (Lebens-) Fadens. Die Kursleiterin steht begleitend zur Seite und gibt Ihnen Impulse und Anregungen zu Themen, die sich entwickeln.
Der Kurs ist nicht therapeutisch angelegt! Männer und Frauen ohne Vorkenntnisse können mitmachen und ihre kreativen Potentiale entdecken und einsetzen.
Bis auf die ersten zwei Kurstermine findet der Kurs im zweiwöchentlichen Rhythmus, immer Donnerstagvormittag von 9:00 bis 12:00 Uhr statt, sodass genug Zeit für den künstlerischen Prozess besteht.
Weitere Termine: 09.02., 16.02., 02.03., 16.03., 30.03., 27.04., 11.05. und 01.06.17
Fragen z. Kursinhalt: 04242 4077

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Silvia Lauer-Schulz
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 09.02.17, 09:00 Uhr
8 U-Tage, 32 U-Std., 80,00 €,
Kleingruppe: 90,00 €
Kursnummer: 21205600

Digitale Fotografie – Fototechnik für Frauen

»Kreativität und Aufnahmetechnik in Einklang bringen«
Es geht um Funktionen, Zusammenhänge und Einstellmöglichkeiten von Blende, Verschlusszeit, Lichtempfindlichkeit (ISO) sowie die bewusste Einstellung und Steuerung von Punktschärfe und Tiefenschärfe. Weitere Bestandteile des Kurses sind das Arbeiten mit Belichtungsprogrammen, wie Vollautomatik, Zeitautomatik, Blendenautomatik, Motivprogrammen und die manuelle Belichtungseinstellung. Außerdem ist die Anwendung der Technik für die gestalterische Aussage der Aufnahme ein Themenschwerpunkt. Zielsetzung ist die optimale Kameraeinstellung für das gewünschte Ergebnis in der jeweiligen Aufnahmesituation. Der Kurs ist für Teilnehmerinnen mit Kompakt-Digitalkameras, Bridge-Digitalkameras, System-Digitalkameras und Spiegelreflex-Digitalkameras geeignet.
Fr 17:00 -21:00 Uhr, Sa 10:00 – 14:00 Uhr
Bitte eigene Kameras und Bedienungsanleitungen mitbringen.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 89827842

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Harald Klapproth
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 17.03.17, 17:00 Uhr
2 U-Tage, 10 U-Std., 32,00 €,
Kleingruppe: 37,00 €, inkl. Skript und Pausenkaffee
Wochenendseminar
Kursnummer: 03211700

Kulturveranstaltungen der Gemeinde Stuhr

Eine Auswahl von Januar bis Mai 2017

- Freitag, 10.02., 20 Uhr, Rathaus Stuhr
  Amadeus Guitar Duo - 25 Jahre - Jubiläumstour
- Donnerstag, 16.02., 20 Uhr, Gut Varrel
  Das Große Chinesische Neujahrskonzert
- Samstag, 18.02., 20 Uhr, Rathaus Stuhr
  Orientalischer Abend - unter der Leitung von Juliet Berenthal
- Samstag, 25.02., 20 Uhr, Rathaus Stuhr
  Lack of Limits
- Donnerstag, 09.03., 20 Uhr, Rathaus Stuhr
  Women in emotion
- Freitag, 10.03., 20 Uhr, Rathaus Stuhr
  Cladatje - Klezmer aus Ottersberg
- Freitag, 24.03., 20 Uhr, Gut Varrel
  Irish Spring – Festival of Irish Folk Music
- Freitag, 31.03., 20 Uhr, Rathaus Stuhr
  Danny Dziuk & Freunde
- Freitag, 07.04., 20 Uhr, Gut Varrel
  Musical Starlights
- Sonntag, 23.04., 15.30 Uhr, Rathaus Stuhr
  Frühlingskonzert mit dem Bremer Kaffeehaus-Orchester
- Samstag, 29.04., 20 Uhr, Rathaus Stuhr
  An evening of roots and blues mit Joel Fafard (Kanada)
- Freitag, 05.05., 20 Uhr, Gut Varrel
  Akkordeonale – Stefan Straubinger (Deutschland), Alevtina Nikitina (Russland), Laurent Derache (Frankreich), Rinah Rakotovao (Madagaskar), Servais Haanen (Niederlande), Twelfth Day (Schottland), Stefan Straubinger (Deutschland)
- Freitag, 12.05., 20 Uhr, Rathaus Stuhr
  Allan Taylor

Amadeus Guitar Duo

Cladatje

Bremer Kaffeehaus-Orchester

Servais Haanen

Kartenvorverkauf im Bürgerbüro der Gemeinde Stuhr und über die Nordwest-Ticket-Vorverkaufsstellen (Tel. 0421 363636 oder www.nordwest-ticket.de). Reservierungen für die Abendkasse unter Tel. 0421 5695294.

Töpfern – Aufbautechnik

Wir lernen verschiedene Aufbautechniken und Gestaltungsmöglichkeiten mit Ton kennen und wollen auch eigene Ideen in Ton modellieren.
Es wird in einer Kleingruppe gearbeitet.
Es entstehen zusätzliche Materialkosten.
Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

Stuhr-Seckenhausen
VHS in Seckenhausen, Hauptstr. 48
Ursula Lüdtke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 13.03.17, 19:00 Uhr
10 U-Tage, 30 U-Std., 90,00 €
Kursnummer: 03206004

Stuhr-Seckenhausen
VHS in Seckenhausen, Hauptstr. 48
Ursula Lüdtke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 22.05.17, 19:00 Uhr
5 U-Tage, 15 U-Std., 45,00 €
Kursnummer: 03206005

Holz-, Kerb- und Reliefschnitzen

Technik des Schnitzens erlernen
Vom Salatbesteck über Handschmeichler, individuelle Holzschalen bis hin zum Figurenschnitzen reicht das Spektrum dieses Kurses. Alle können ihre eigenen Vorstellungen einbringen und ausführen. Es werden auch bestimmte Gruppenarbeiten als Lehraufgaben durchgeführt. Sicherheitsvorschriften sowie Werkzeugkunde und -handhabung sind ebenfalls Kursinhalte. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Es entstehen Materialkosten. Der Kurs findet nicht in den Ferien statt.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 803352

Stuhr-Brinkum
KGS, Werkraum
Stefan Vogt
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 21.02.17, 19:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €,
Kleingruppe: 60,00 €
Kursnummer: 03206003

Reparieren statt wegwerfen

Ärgern Sie sich manchmal über kleinere Schäden und den Aufwand, sie zu beseitigen? Dann werden Sie selbst aktiv und lernen »sich auszukennen«. Zu den Themen gehören Befestigungstechnik, Holzarbeiten, Malen und Tapezieren und Kratzer entfernen.
Es fallen Materialkosten (ca. 5,00 – 8,00 €) an.

Stuhr-Brinkum
KGS, Werkraum
Dieter Fritz
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 08.03.17, 19:00 Uhr
5 U-Tage, 15 U-Std., 40,50 €,
Kleingruppe: 50,50 €
Frauen
Kursnummer: 03212700

Selbstgenäht! Nähkurs für Einsteiger/-innen und schon Erfahrene

Nähen ist leicht zu erlernen und der Kreativität sind (fast) keine Grenzen gesetzt. Hier sind schnelle Erfolgserlebnisse garantiert! Es fertigt jede/r das eigene Projekt, auf Wunsch kann auch an einem gemeinsamen Projekt »gewerkelt« werden, z. B. eine Tasche, Kissen, Utensilos... Dabei entstehen durch Ihre Materialauswahl und Ideen tolle Unikate.
Der Kurs findet 14-täglich statt: 06.02 , 20.02., 06.03., 20.03., 03.04., 10.04., 24.04., 08.05., 22.05., 12.06.17
Bitte die eigene Nähmaschine, Stoff, Garn, Schere, Nadeln und ein Verlängerungskabel mitbringen. Schnitte können im Kurs zur Verfügung gestellt werden.
Fragen z. Kursinhalt: 04221 9287301

Stuhr-Seckenhausen
VHS in Seckenhausen, Hauptstr. 48
Sabine Koch
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 06.02.17, 16:00 Uhr
10 U-Tage, 30 U-Std., 81,00 €,
Kleingruppe: 91,00 €
Kursnummer: 03214002

Selbstgenäht! Nähkurs für Einsteiger/-innen und schon Erfahrene

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

Stuhr-Seckenhausen
VHS in Seckenhausen, Hauptstr. 48
Sabine Koch
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 06.02.17, 19:00 Uhr
10 U-Tage, 30 U-Std., 81,00 €,
Kleingruppe: 91,00 €
Kursnummer: 03214001

Nähen für Fortgeschrittene

Dieser Kurs baut auf dem Anfängerkurs auf bzw. setzt Grundkenntnisse voraus. Wir nähen ein komplettes Kleidungsstück und beschäftigen uns mit Stofflehre. Am Ende soll jeder sein Traumteil mit nach Hause nehmen können.
Bitte die eigene Nähmaschine mitbringen sowie all das Lieblingshandwerkzeug, ohne das es nicht geht. Sie haben Stoffe und Schnitte, die Sie mitbringen möchten? Prima! Für alle Unentschlossenen bringt die Dozentin eine kleine Auswahl mit.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 68547167

Stuhr-Seckenhausen
VHS in Seckenhausen, Hauptstr. 48
Viktoria Theoharova
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 27.05.17, 10:00 Uhr
2 U-Tage, 12 U-Std., 36,00 €
Wochenendseminar
Kursnummer: 03214004

Gesundheit

Bitte beachten!

Die Kursangebote richten sich in der Regel an gesunde Personen. Bei bestehenden Erkrankungen oder im Zweifel fragen Sie bitte Ihren Arzt oder Ihre Ärztin. Bei Entspannungs- und Bewegungsangeboten oder anderen körperorientierten Kursen empfiehlt sich bequeme Kleidung. Bitte denken Sie auch an eine Unterlage, eine Decke, ein Kissen, ggfs. rutschfeste Wollsocken und Getränke.

Weitere Hinweise erhalten Sie bei der Anmeldung.

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

Kleine Hausapotheke mit Kräutern (aus dem Garten) und Gewürzen

Viele Leute haben Sie: Kräuter im Garten, wild, im Kräuterbeet oder auf dem Balkon. Doch wie können sie genutzt werden? Wie werden sie gelagert, zu Therapiezwecken angewendet und wie kann ein Hausmittel gegen Erkältungen selbst hergestellt werden? Teilnehmende können hier erfahren, wie selbst ungeliebte Pflanzen (Giersch oder Löwenzahn) eine Verwendung finden und Gutes tun können. Die Trocknung und Lagerung solcher Wildpflanzen wird vermittelt, auch das Herstellen eines Erkältungssirups und -balsams für Kinder und Erwachsene. Zusätzlich werden verschiedene Kräuter geräuchert und der Duft der dort enthaltenen ätherischen Öle herangezogen. Die Teilnehmenden erhalten ein Skript mit der entsprechenden Pflanzenmonographie und Rezepten.
Bitte Schreibutensilien mitbringen.
Fragen z. Kursinhalt: 04235 9439166

Stuhr-Seckenhausen
VHS in Seckenhausen, Hauptstr. 48
Kerstin Kräft
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 11.02.17, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 25,60 €,
Kleingruppe: 30,60 €, zzgl. 18,00 € pro TN für Skript und Material.
Kursnummer: 03304009

»Futtern für eine glückliche Seele«

Müde, mies drauf, traurig oder kann Sie gar nichts mehr mitreißen? Unser modernes Leben mit den vielfältigen Anforderungen kann auch unsere Seele überfordern mit möglichen Folgen wie z. B. Schlafstörungen und Stimmungsschwankungen. Eine ausgewogene Ernährung kann hier einen Beitrag leisten.

Stuhr-Brinkum
Bibliothek, Lesecafé, Jupiterstr. 1
Antje Pieratzki
Wir bitten um Anmeldung
Mo, 27.02.17, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 8,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: 03304003

Homöopathie bei Schlafstörungen

Schlafstörungen sind ein leidiges Thema in jeder Altersstufe. Ganz maßgeblich hängt das tägliche Wohlbefinden von einem ausgeglichenen, ruhigen Schlaf ab. Doch oft kann man nicht einschlafen oder wacht auf und liegt mitten in der Nacht stundenlang wach. Prüfungsängste, Stress am Arbeitsplatz oder sonstige Sorgen und Nöte sind oft Auslöser, derer man sich jedoch meist nicht bewußt ist. Nach einem Einführungsteil in die Homöopathie und ihre Wirkungsweisen wird aufgezeigt, warum diese eine ausgesprochen geeignete Therapieform ist, um wieder zu einem geregelten Schlaf zu finden. Einige Mittel werden näher erläutert.
Fragen z. Kursinhalt: 04221 800880

Stuhr-Brinkum
Bibliothek, Lesecafé, Jupiterstr. 1
Dr. Helge Seifert
Wir bitten um Anmeldung
Do, 09.03.17, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 03304001

Duo, ehrenamtliche Seniorenbegleitung, Informationen auf Seite 48.

Bewegte Augen sehen besser – Ein Kursus zur Förderung der Sehkraft

Im Alltag neigen wir oft dazu, unsere Sehkraft völlig zu erschöpfen. Ziel dieses Kurses ist es, mit einfachen Übungen unsere Selbstheilungskräfte zu stärken und zu aktivieren, sodass die Sehkraft lange erhalten bleibt. Welche positiven Auswirkungen bewegliche Augen auf unsere gesamte körperliche und seelische Verfassung haben, kann am Ende des Kurses jede/-r für sich selber wahrnehmen. Die erlernten Übungen können leicht in den Alltag integriert werden.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 5669230

Stuhr-Seckenhausen
VHS in Seckenhausen, Hauptstr. 48
Petra Hahn
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 09.03.17, 18:00 Uhr
6 U-Tage, 12 U-Std., 32,40 €,
Kleingruppe: 42,40 €
Kursnummer: 03301006

»Wenn Ihnen Ihr Leben an die Nieren geht ...«

... dann leiden Sie vielleicht unter einer Nebennierenschwäche. Dass chronischer Stress uns krank machen kann, ist allseits bekannt. Relativ neu ist jedoch, dass die Nebennieren dabei eine Schlüsselrolle spielen können. Antriebslosigkeit und Erschöpfung können die Folge sein. Wie sich auch eine Veränderung der Ess- und Trinkgewohnheiten positiv auswirken kann, erfahren Sie an diesem Abend.

Stuhr-Brinkum
Bibliothek, Lesecafé, Jupiterstr. 1
Antje Pieratzki
Wir bitten um Anmeldung
Mo, 13.03.17, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 8,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: 03304007

Östrogendominanz – die unbekannte Krankheit

Frauen kennen die »typischen Frauenbeschwerden«. Der Bogen lässt sich von PMS (Prämenstruelles Syndrom) über unerfülltem Kinderwunsch bis zu Wechseljahrsbeschwerden spannen. Die meisten Frauenleiden sind auf ein Ungleichgewicht zwischen den Hormonen Progesteron und Östrogen zurückzuführen. Diesen Zustand bezeichnet man als Östrogendominanz. Lernen Sie natürliche Methoden (Ernährung, Kräuterheilkunde, Nahrungsergänzungsmittel) und die Methoden der Schulmedizin kennen. Bringen Sie Ihre Hormone in die Balance.

Stuhr-Brinkum
Bibliothek, Lesecafé, Jupiterstr. 1
Antje Pieratzki
Wir bitten um Anmeldung
Mo, 24.04.17, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 8,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: 03304004

Ich fühle mich wohl in meiner Haut

Pflegeprodukte für die Haut – selbst hergestellt

In diesem Kurs werden wir unsere Pflegeprodukte selbst herstellen. Wir schauen uns die verschiedenen Cremebasen an. Lippenbalsam, kühlende Augenlotion, Duschgel, Flüssigseife, Badesalz, Shampoo, Bodybutter, Pflegecremes. Vorgestellt werden die für den jeweiligen Hauttyp geeigneten Substanzen. Außerdem befassen wir uns mit Tensiden, Fetten, Ölen, ätherischen Ölen oder Hydrolaten. Wir machen uns spezielle Cremes bei Ekzemen, Neurodermitis oder Psoriasis, die ohne Urea und Kortison auskommen. Sie werden feststellen, dass man vieles preiswert selbst herstellen kann. Auch die Haltbarmachung ohne künstliche Zusatzstoffe wird ein Thema sein.
Fragen z. Kursinhalt: 04235 9439166 priv.

Stuhr-Seckenhausen
VHS in Seckenhausen, Hauptstr. 48
Kerstin Kräft
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 29.04.17, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 25,60 €, Kleingruppe: 30,60 €, zzgl. für Skript, Gläschen, Fläschchen, Pumpen etc. pro TN 25,00 €.
Kursnummer: 03305010

Einführung in die Aromatherapie

Was bedeutet Aromatherapie? Welche Anwendungsmöglichkeiten gibt es für ätherische Öle? Gibt es Kontraindikationen? Können ätherische Öle in allen Altersgruppen angewendet werden? Welcher Duft eignet sich wofür? Worauf kommt es beim Kauf ätherischer Öle an? Wie lange sind ätherische Öle haltbar? Kopf-, Herz- und Basisnoten werden nach diesem Kurs für Sie keine Fremdwörter mehr sein. Diese und weitere Fragen werden im Einstiegskurs erörtert. Lernen Sie verschiedene Öle und deren Verwendung kennen. Ob Massage, Bäder, Kompressen, Dampfbad, innere Anwendung oder Hautpflege. Die Möglichkeiten sind vielfältig. Es wird u. a. nicht nur eine Grundcreme mit selbstgemachtem Rosenblütenwasser sondern auch ein eigenes Parfüm oder Rasierwasser hergestellt. Sie bekommen ein ausführliches Skript mit zahlreichen Rezepten zum Nachmachen.
Fragen z. Kursinhalt: 04235 9439166 priv.

Stuhr-Seckenhausen
VHS in Seckenhausen, Hauptstr. 48
Kerstin Kräft
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 13.05.17, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 25,60 €, Kleingruppe: 30,60 €, zzgl. 18,00 € für Skript- u. Material
Kursnummer: 03305011

Babysitterkurs am Wochenende

Dieses Angebot soll Schülerinnen und Schülern Basiskenntnisse und Fähigkeiten zur Betreuung und Beschäftigung von Babys und Kleinkindern vermitteln. Mit Inhalten wie z. B. dem Zubereiten einer Babyflasche bzw. einem Brei, die Anwendung von Pflegemaßnahmen und Pflegeprodukten an einer Babypuppe, die Trage- und Wickeltechnik anwenden sowie geeignete Beruhigungsmittel und -methoden erlernen. Weitere Kursinhalte sind: altersgerechte Beschäftigungsmöglichkeiten wie Bilderbücher, Ideen zur Steuerung des Bewegungsdrangs und Spielmöglichkeiten bis hin zur Organisation von z. B. Kindergeburtstagen. Zum Abschluss des Kurses erhalten alle einen sogenannten Babysitter-Pass, ein hilfreiches Dokument für die Durchführung von Au-pair Arbeiten im In- und Ausland.
Freitag: 15:30 – 19:30 Uhr, Samstag: 9:30 – 16:00 Uhr.
Fragen z. Kursinhalt: 04202 75142

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Angela Lindenbauer
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 03.03.17, 15:30 Uhr
2 U-Tage, 13 U-Std., 42,00 €, Kleingruppe: 52,00 €. Zzgl. Materialkosten für Kopien und Dokumentation ca. 2,50 €/TN.
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 03300001

Autogenes Training

Autogenes Training ist die von Prof. J. H. Schulz entwickelte Selbstentspannungsmethode, mit der unter Zuhilfenahme der eigenen Vorstellungskraft die körperliche und psychische Gesundheit gefördert werden kann. Ziel ist die Entspannung von innen her, ohne äußeres Zutun und ohne äußere Unterstützung. Regelmäßige Anwendung kann zu mehr Ruhe und Gelassenheit führen und sich positiv auf stressbedingte Symptome auswirken.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 892773

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Gerold Leschke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 02.03.17, 20:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 54,00 €,
Kleingruppe: 64,00 €
Kursnummer: 03301026

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson ist eine leicht erlernbare, sehr effektive und universell einsetzbare Entspannungsmethode. Sie ist für Menschen geeignet ist, die mit anderen Methoden bzw. Übungen nicht so gut zurechtkommen. Die Entspannung kann innerhalb kurzer Zeit eintreten und so zu einem besseren Lebensgefühl führen.
Fragen z. Kursinhalt: 04221 1225650

Stuhr-Seckenhausen
VHS in Seckenhausen, Hauptstr. 48
Birgit Michel-Uhde
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 02.02.17, 19:30 Uhr
5 U-Tage, 10 U-Std., 27,00 €,
Kleingruppe: 32,00 €
Kursnummer: 03301005

Qigong

Qigong ist eine Methode zur Stärkung der eigenen Lebensenergie. Ihre Besonderheit besteht darin, dass sie sowohl die körperliche wie auch die geistig-seelische Ebene des Menschen anspricht. Qigong kräftigt den Körper, reguliert den Atem und die Haltung und ermöglicht bei Stress die Entfaltung innerer Ruhe und Entspannung.
Fragen z. Kursinhalt: 04244 96084

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Karin Perlitz
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 24.03.17, 18:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 56,00 €,
Kleingruppe: 66,00 €
Kursnummer: 03301011

Qigong

Fragen z. Kursinhalt: 0421 564093

Stuhr-Varrel
Gutshaus Varrel, Zufahrt über Varreler Feld
Ingrid Götz
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 07.02.17, 16:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 54,00 €,
Kleingruppe: 64,00 €
Kursnummer: 21301006

Taijiquan

Taijiquan ist eine harmonische Aneinanderreihung von Bewegungsabläufen, die zur inneren Ruhe und Ausgeglichenheit führen kann; z. B. bei Schlafstörungen, Nervosität, Kreislaufbeschwerden. Durch sanftes Führen des gesamten Bewegungsapparates kann Taijiquan gesunderhaltend und gesundend auf Gelenke und Muskulatur wirken.
Der Kurs ist fortlaufend konzipiert. Einstieg jederzeit möglich.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 564093

Stuhr-Varrel
Gutshaus Varrel, Zufahrt über Varreler Feld
Ingrid Götz
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 07.02.17, 18:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 54,00 €,
Kleingruppe: 64,00 €
Kursnummer: 21301005

Taijiquan – Eine Einführung

Taiji ist eine traditionelle chinesische Übungsform, auch Meditation in der Bewegung oder Schattenboxen genannt. Charakteristisch sind langsame, weiche, fließende Bewegungen, wie ein langsamer Tanz. Da sich Taiji an den natürlichen Bewegungsmöglichkeiten des Körpers orientiert, kann es von Menschen jeden Alters und jeder körperlichen Verfassung ausgeübt werden. Es fördert die Entspannung, die innere Ruhe und Ausgeglichenheit, die Konzentrationsfähigkeit, ein gesundes Atemmuster, den Gleichgewichtssinn, die Körperwahrnehmung und Körperhaltung sowie die Stärkung der Abwehrkräfte. Einige dieser Auswirkungen stellen sich natürlich, wie bei jeder Entspannungsmethode, nicht sofort ein, sondern erst durch regelmäßiges Üben. Gleich zu Beginn tritt eine Konzentrierung auf den eigenen Körper ein und das Alltagsgeschehen kann beiseite treten.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 892773

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Gerold Leschke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 02.03.17, 18:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 64,80 €,
Kleingruppe: 74,80 €
Kursnummer: 03301024

Taijiquan – Fortgeschrittene 1

Fragen z. Kursinhalt: 0421 892773

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Gerold Leschke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 07.02.17, 20:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 64,80 €,
Kleingruppe: 74,80 €
Kursnummer: 03301020

Taijiquan – Fortgeschrittene 2

Fragen z. Kursinhalt: 0421 892773

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Gerold Leschke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 07.02.17, 18:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 64,80 €,
Kleingruppe: 74,80 €
Kursnummer: 03301025

Hatha-Yoga

Wir werden mit Übungen aus dem Hatha-Yoga den Körper dehnen und stärken. Die Körperübungen werden ergänzt durch Atem- und Entspannungsübungen. Neben der körperlichen Wirkung wird auch der geistige und seelische Aspekt berücksichtigt. So können wir unsere Körperwahrnehmung verbessern, eigene Grenzen kennenlernen und erweitern sowie neue Kraft schöpfen.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 2772716

Stuhr
Ev. Gemeindehaus, Stuhrer Landstr. 142
Silke Rehpenn
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 06.02.17, 09:00 Uhr
8 U-Tage, 16 U-Std., 54,80 €
Kursnummer: 21301003

Stuhr-Moordeich
Lise-Meitner-Schule, Raum C U.5 – Treffpunkt: 19:50 Uhr am Nebeneingang (s. VHS-Schild)
Silke Rehpenn
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 07.02.17, 20:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 67,20 €,
Kleingruppe: 77,20 €
Kursnummer: 21301001

Stuhr
Ev. Gemeindehaus, Stuhrer Landstr. 142
Silke Rehpenn
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 24.04.17, 09:00 Uhr
8 U-Tage, 16 U-Std., 54,80 €
Kursnummer: 21301007

Hatha-Yoga

Generation 50 plus
Dieser Kurs ist für Menschen ab 50 Jahre geeignet, die schon mit Yoga vertraut sind oder in ähnlichen Bereichen Erfahrungen gesammelt haben. Die Ausübung von Yoga fördert die Ganzheitlichkeit des Menschen und wirkt harmonisierend auf Körper, Geist und Seele. Ein System von Körper-, Atem-, Konzentrations- und Entspannungsübungen sowie Achtsamkeit im Alltag stärken die Lebenskraft, die Gesundheit und das gesamte Wohlbefinden.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 2772716

Stuhr-Moordeich
Lise-Meitner-Schule, Raum C U.5 – Treffpunkt: 18:05 Uhr am Nebeneingang (VHS-Schild)
Silke Rehpenn
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 07.02.17, 18:15 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 67,20 €,
Kleingruppe: 77,20 €
Kursnummer: 21301004

Hatha-Yoga

Sanftes Hatha-Yoga nach Iyengar fördert die Achtsamkeit für die eigenen Haltungsgewohnheiten. Differenzierte Bewegungsübungen zeigen den Einfluss auf Atmung, Stimmung und Befindlichkeit. Die Feinabstimmung unserer willkürlichen, muskulären Aktivität mit den Kraftreserven fördert Beweglichkeit und Stabilität, Konzentrationsfähigkeit und Entspannung. Das Wahrnehmen der Zusammenhänge von physischen und psychischen Vorgängen sowie unserer Leistungsmöglichkeiten und -grenzen stärkt den bewussten Umgang mit uns selbst auch im Alltag. Tiefenentspannung oder Meditation runden jede Kurseinheit ab.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 80914

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Sabine Wahl
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 28.02.17, 09:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 67,20 €,
Kleingruppe: 77,20 €
Kursnummer: 03301002

Hatha-Yoga für den Rücken

Ausgehend von Übungen für den Beckenboden und der neuromuskulären Rückenaufkräftigung werden auch Yogaübungen erlernt, die gezielt zur Haltungswahrnehmung, Dehnung, Kräftigung und Entspannung des Rückens beitragen. Kurze Aufwärmung mit Musik und entspannende Massagen runden das Programm ab.
Anmeldung nur nach tel. Rücksprache mit der Dozentin.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 80914

Stuhr-Moordeich
Lise-Meitner-Schule, Filmraum/Keller
Sabine Wahl
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 27.02.17, 18:15 Uhr
12 U-Tage, 16 U-Std., 44,80 €,
Kleingruppe: 54,80 €
Kursnummer: 21302004

Wir gehen andere Wege
Dr. Steinhäuser
KIEFERORTHOPÄDIE
Mühlenstraße 148
27753 Delmenhorst
Tel.: 04221 – 13 22 2
kfo@steinhaeuser.de
www.kfo-steinhaeuser.de
...für alle, die mehr wollen!

Stuhr-Moordeich
Lise-Meitner-Schule, Filmraum/Keller
Sabine Wahl
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 27.02.17, 19:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 67,20 €,
Kleingruppe: 77,20 €
Kursnummer: 21302006

Frühlingsstart mit Yoga

Kräftigen Sie Ihren Körper mit Yoga und starten Sie so gut gelaunt in den Frühling. Lassen Sie sich ein auf entspannende Übungen, ruhige Klänge und meditative Wahrnehmungen. Verwöhnen Sie sich ein wenig und lernen Sie Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 7085433

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Sandra Lauterbach
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 18.03.17, 14:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 12,80 €,
Kleingruppe: 17,80 €
Kursnummer: 03301702

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Sandra Lauterbach
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
So, 09.04.17, 14:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 12,80 €,
Kleingruppe: 17,80 €
Kursnummer: 03301703

Shiatsu – Druckpunktmassage zum Kennenlernen

Shiatsu heißt übersetzt Fingerdruck und ist eine alte überlieferte Körpermassage aus Japan. Grundlage der Massage sind Meridiane sogenannte Energieleitbahnen, die den Körper von Kopf bis Fuß durchziehen. Auf diesen Linien sind Berührungen besonders effektiv und unterstützen die Entspannung im Schulter-Nackenbereich und dem ganzen Körper. Die Meridiane werden mit der Handfläche oder dem Daumen auf wohltuende Art und Weise am bekleideten Körper berührt. Hinzu kommen Dehnungen, die wohltuend sind. Tiefenentspannung kann einsetzen und der Organismus kann sich von den Alltags-Anforderungen erholen.

Stuhr-Seckenhausen
VHS in Seckenhausen, Hauptstr. 48
Ruth Große-Wilde
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 13.03.17, 18:30 Uhr
3 U-Tage, 9 U-Std., 24,30 €,
Kleingruppe: 29,30 €
Kursnummer: 03301001

Beckenbodentraining für Frauen

Schnuppernachmittag
Ein starker Beckenboden ist ein Gewinn für jede Frau: Er schützt vor Inkontinenz und Senkungen, richtet uns innerlich auf, stabilisiert den Rücken, lässt uns die Sexualität intensiver genießen und verleiht eine kraftvolle und selbstbewusste Ausstrahlung.
Inhalte:

- Die Körperbasis erspüren und trainieren durch präzise Übungen für Kraft und Ausdauer
- Dynamische Trainings-Abschnitte mit Musik für ein starkes Bindegewebe und geschmeidige Bewegungen
- Entspannen, Ausgleichen, Dehnen, Genießen

Stuhr-Seckenhausen
VHS in Seckenhausen, Hauptstr. 48
Annette Schmalz
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 24.03.17, 16:30 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 13,60 €,
Kleingruppe: 18,60 €
Tagesseminar, Frauen
Kursnummer: 03302705

Shiatsu – Foto: http://garciniacambogia-dieetti.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, Geschirrtücher sowie Dosen oder ähnliche Behältnisse für eventuelle Reste mit.

i Bereits voll belegte Kurse (so genannte »geschlossene Folgekurse«) werden hier nicht mehr abgedruckt. Zu Ihrer Information sind sie jedoch auf unseren Internetseiten aufgeführt.

Gourmetkochen

Wir kochen einmal im Monat ein raffiniertes 5-6-Gänge-Menü und verarbeiten überwiegend regionale Produkte. Oder wir kochen nach einem bestimmten Thema.
Weitere Termine 29.03., 26.04., 31.05. und 14.06.2017
Fragen z. Kursinhalt: 0421 893595

Stuhr-Brinkum
KGS, Schulküche
Brigitte Stockmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 22.02.17, 18:00 Uhr
5 U-Tage, 25 U-Std., 67,50 €,
Kleingruppe: 77,50 €
Kursnummer: 03307005

Spanisches »Menú a la Carta«

Wir kochen authentische Gerichte der spanischen Küche als Menü bestehend aus: Vorspeise, Hauptgericht und Nachtisch.
Z. B. Fisch in Salzkruste, Paella, Tortilla, Sardinen frittiert, Patatas bravas etc.. Der Kurs beinhaltet eine Weinverkostung einer spanischen Bodega.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 780321

Stuhr-Brinkum
KGS, Schulküche
Helmut F. Buchmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 09.05.17, 19:00 Uhr
2 U-Tage, 8 U-Std., 21,60 €,
Kleingruppe: 26,60 €
Kursnummer: 03307016

Tapas: Eine Leidenschaft – »klein-fein-mein«

Genießen Sie den feinen Geschmack von spanischen Tapas, die Sie selber herstellen. Wer möchte, kombiniert die Tapas mit spanischem Tinto, Blanco, Rosado, Sangria oder Tinto de verano. Die Kochabende bieten viele Anregungen für einen spanischen Abend mit der Familie oder Freunden. Vamos!
Fragen z. Kursinhalt: 04242 780321

Stuhr-Brinkum
KGS, Schulküche
Helmut F. Buchmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 21.03.17, 19:00 Uhr
2 U-Tage, 8 U-Std., 21,60 €,
Kleingruppe: 26,60 €
Kursnummer: 03307015

Foto: http://mediterraneamos.es

Sprachen

Plattdeutsch

Plattdüütsch is in!
Wi öövt dat Lesen vun plattdüütsche Geschichten, schrievt un singt tohoop. Hebbt Moot un mookt Jo op de Socken! De Kurs richt sik ok an Lüüd mit wenig Vörkenntnis.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 808187

Stuhr-Varrel
Gutshaus Varrel, Zufahrt über Varreler Feld
Annemarie Schumacher
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 13.02.17, 18:00 Uhr
8 U-Tage, 16 U-Std., 40,00 €,
Kleingruppe: 50,00 €
Kursnummer: 21426002

Einführung in die arabische Sprache 2

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte mit geringen Vorkenntnissen, die sich Schritt für Schritt der arabischen Sprache in Wort und Schrift nähern wollen. Erfahren Sie, wie man sich sprachlich einem völlig anderen Kulturkreis erschließen kann.
Fragen z. Kursinhalt: 01732149205

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Saadallah Moubarak
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 20.02.17, 19:00 Uhr
11 U-Tage, 22 U-Std., 55,00 €,
Kleingruppe: 65,00 €
Kursnummer: 03401001

Grundkurs Dänisch – A1

Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen sind herzlich willkommen!
Jeg håber vi ses!!!
Ab Lektion 5.
Weitere Termine:
11.02., 11.03., 08.04. und 20.05.2017
Fragen z. Kursinhalt: 04242 7857554

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Heike Behrens
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 11.02.17, 10:00 Uhr
4 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €,
Kleingruppe: 60,00 €, Lehrmaterial wird von der Kursleiterin gestellt. Materialkosten: 5 €.
Kursnummer: 21415001

Englisch mit Muße – A1

Mit ein bisschen Vorkenntnissen und Lust am Lernen kann man in diesen Kurs einsteigen. Es werden Texte gelesen, viel gesprochen und anderes getan um Ihr Englisch mit Spass zu erwecken.
Lehrwerk: Key A1, Unit 11 und andere Lehr- und Lernmittel, die vor Ort verteilt werden.
Kein Unterricht in den Ferien.
Fragen z. Kursinhalt: 04203 7857100

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Jacqueline Schneider
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 10.02.17, 10:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 03406016

Englisch – A1

Ein Kurs besonders für ältere Interessierte mit geringen Vorkenntnissen, die sich z.B. auf Reisen sprachlich vorbereiten möchten und bei denen das Schulenglisch schon ein wenig verblasst ist.
Lehrwerk: At your Leisure, Englisch mit Zeit und Muße, ab Unit 4.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 270081

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Petra Gresser
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 01.02.17, 14:30 Uhr
14 U-Tage, 28 U-Std., 70,00 €,
Kleingruppe: 80,00 €
Kursnummer: 03406007

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Petra Gresser
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 01.02.17, 16:30 Uhr
14 U-Tage, 28 U-Std., 70,00 €,
Kleingruppe: 80,00 €
Kursnummer: 03406005

It`s English time! – A1

Möchten Sie in stressfreier Atmosphäre Ihre englischen Grundkenntnisse erweitern? Dann sind Sie bei uns im Kurs richtig. Wir lernen in diesem Grundkurs Land, Leute und Kultur besser kennen, um auch im Urlaub gut zurecht zu kommen. Neue Teilnehmende mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.
Lehrwerk: Next A1, ab Unit 10.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 412525

Bitte beachten Sie auch das »Internationale Sprachencafé« an verschiedenen Terminen im Café der Alten Posthalterei in Syke, Informationen auf Seite 28.

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Petra Brunckhorst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 07.02.17, 15:30 Uhr
13 U-Tage, 26 U-Std., 65,00 €,
Kleingruppe: 75,00 €
Kursnummer: 03406002

Englisch – A2

Neue Teilnehmer/innen sind herzlich willkommen.
Lehrwerk: Fairway 2, ab Unit 8.
Kein Unterricht in den Ferien.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 808681

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Inge-Marie Lohmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 15.02.17, 18:00 Uhr
13 U-Tage, 26 U-Std., 65,00 €,
Kleingruppe: 75,00 €
Kursnummer: 03406004

Englisch – A2

Auffrischungskurs
In diesem Kurs erhalten Sie die Möglichkeit, vorhandene Schulsprachkenntnisse in gemeinsamer Runde aufzufrischen und zu erweitern. Ein perfektes Einstiegsangebot, mit dem Sie sich völlig entspannt und ohne Zwänge fremdsprachliche Sicherheit antrainieren können!
Lehrwerk: English Elements 2, Unit 1.
Kein Unterricht in den Ferien.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 270081

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Petra Gresser
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 02.02.17, 18:00 Uhr
14 U-Tage, 28 U-Std., 70,00 €,
Kleingruppe: 80,00 €
Kursnummer: 03406010

English Refresher – A2

Wir lesen kurze Texte und wiederholen die Grammar Basics.
Kein Unterricht in den Ferien.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 252883

Stuhr
Ev. Gemeindehaus, Stuhrer Landstr. 142
Christine Müller
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 01.02.17, 09:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 21406001

English Refresher Course – A2

Sie möchten Ihre Englischkenntnisse auffrischen, Ihren Wortschatz erweitern und freies Sprechen üben? Herzlich willkommen!
Lehr- und Lernmaterialien werden im Kurs besprochen.
Kein Unterricht in den Ferien.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 808681

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Inge-Marie Lohmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 13.02.17, 18:00 Uhr
13 U-Tage, 26 U-Std., 65,00 €,
Kleingruppe: 75,00 €
Kursnummer: 03406001

Englisch – B1

Englisch für Alltag und Urlaub
Sie werden gezielt auf Alltag und Urlaub vorbereitet und können in gemeinsamer »Talkrunde« weiterlernen. Alltagssituationen werden genauso kommuniziert wie Aufenthalte im Ausland. Ob Hotelaufenthalte oder Flugbuchungen, Wegbeschreibungen oder Grüße senden, um nur einige Beispiele zu nennen.
Lehrwerk: English Elements 3, Unit 1.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 270081

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Petra Gresser
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 02.02.17, 16:15 Uhr
14 U-Tage, 28 U-Std., 84,00 €,
Kleingruppe: 94,00 €
Kursnummer: 03406006

Englisch – B1

Besitzen Sie schon gute Vorkenntnisse, die Sie erweitern möchten? Der Schwerpunkt liegt auf Konversation und Kommunikation in entspannter Atmosphäre.
Lehrwerk: English Elements 3, Unit 4.
Kein Unterricht in den Ferien.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 270081

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Petra Gresser
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 01.02.17, 18:00 Uhr
14 U-Tage, 28 U-Std., 84,00 €,
Kleingruppe: 94,00 €
Kursnummer: 03406009

Talk, talk, talk – B1

In entspannter Atmosphäre sollen eventuell vorhandene Sprachbarrieren überwunden werden. Gemeinsam werden interessante Gesprächsthemen ausgesucht und das Vokabular vorbereitet. Let's talk, talk, talk!
Kein Unterricht in den Ferien.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 270081

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Petra Gresser
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 02.02.17, 14:30 Uhr
14 U-Tage, 28 U-Std., 84,00 €,
Kleingruppe: 94,00 €
Kursnummer: 03406014

English Conversation – B1/B2

Monday night is English night: Refresh, improve and use your English. Welcome to our course!
Lehr- und Lernmaterialien werden im Kurs besprochen.
Kein Unterricht in den Ferien.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 808681

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Inge-Marie Lohmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 13.02.17, 19:45 Uhr
13 U-Tage, 26 U-Std., 78,00 €,
Kleingruppe: 88,00 €
Kursnummer: 03406003

Englisch – B1/B2

Refresh and improve your English in a relaxed and friendly atmosphere. We devote a lot of time to conversation using a variety of games, articles and other media, as well as working with a book to practise and refresh grammar skills.
Kein Unterricht in den Ferien.

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Ernest Pokel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 15.02.17, 11:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 72,00 €,
Kleingruppe: 82,00 €
Kursnummer: 03406011

Relaxed English Conversation – B1/B2

Refresh and improve your English conversation skills in a relaxed and friendly atmosphere. We use newspaper articles, current events, daily situations and a variety of games and other media to ensure lively and interesting discussions.
Kein Unterricht in den Ferien.

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Ernest Pokel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 15.02.17, 09:15 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 72,00 €,
Kleingruppe: 82,00 €
Kursnummer: 03406012

English Conversation and Grammar – B2

In lockerer Atmosphäre werden aktuelle Themen besprochen, Texte und Geschichten gelesen. Dabei wird die Grammatik aufgefrischt.
Kein Unterricht in den Ferien.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 252883

Stuhr
Ev. Gemeindehaus, Stuhrer Landstr. 142
Christine Müller
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 01.02.17, 10:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 72,00 €,
Kleingruppe: 82,00 €
Kursnummer: 21406004

English Cambridge Advanced – B2

Es wird locker mit dem Cambridge Material gearbeitet, dabei findet Konversation ständig statt.
Lehrmittel: New Progress to proficiency self – study Students ´s Book (Leo Jones – Cambridge Verlag).
Kein Unterricht in den Ferien.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 252883

Stuhr
Ev. Gemeindehaus, Stuhrer Landstr. 142
Christine Müller
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 07.02.17, 09:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 72,00 €,
Kleingruppe: 82,00 €
Kursnummer: 21406005

Französisch – Lektüre und Grammatik – B1/B2

Ce cours s'adresse aux personnes qui désirent faire le premier pas vers la lecture tout en révisant quelques questions de grammaire.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 560623

Stuhr-Varrel
Gutshaus Varrel, Zufahrt über Varreler Feld
Brigitte Helbig
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 02.02.17, 11:00 Uhr
15 U-Tage, 30 U-Std., 90,00 €,
Kleingruppe: 100,00 €
Kursnummer: 21408005

Italienisch 6 – A1

Für Interessierte mit geringen Vorkenntnissen.
Lehrwerk: Espresso 1, ab Lektion 10/11.
Kein Unterricht in den Ferien.

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Ines Prade
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 16.02.17, 18:00 Uhr
15 U-Tage, 30 U-Std., 75,00 €,
Kleingruppe: 85,00 €
Kursnummer: 03409001

Italienisch 14 – B1

Für Interessierte mit guten Vorkenntnissen.
Kein Unterricht in den Ferien.

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Ines Prade
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 16.02.17, 19:30 Uhr
15 U-Tage, 30 U-Std., 90,00 €,
Kleingruppe: 100,00 €
Kursnummer: 03409002

Italienisch mit Muße – Intermezzo A1/A2

Lehrwerk wird am Anfang des Kurses mit den Teilnehmenden besprochen.
Kein Unterricht in den Ferien.

Stuhr-Seckenhausen
VHS in Seckenhausen, Hauptstr. 48
Magdalena Kulfan
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 16.02.17, 16:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 03409602

Bildungsurlaub Italienisch mal anders – A1

Ausführliche Informationen finden Sie auf Seite 90.
Stuhr-Brinkum
Mo., 02.10. – Fr., 06.10.2017
Kursnummer: B00409004

Niederländisch 1 – A1

Niederländisch für Teilnehmende, die die Sprache lernen wollen und noch keine oder nur wenig Vorkenntnisse haben.
Kein Unterricht in den Schulferien.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 893150

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Adrie Bakker
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 15.02.17, 18:00 Uhr
14 U-Tage, 28 U-Std., 70,00 €,
Kleingruppe: 80,00 €
Kursnummer: 03414001

Norwegisch – Lektüre und Konversation – B1

In diesem Kurs wollen wir einige Bereiche der norwegischen Geschichte und Gesellschaft anhand von ausgewählten Texten vertiefen sowie mittels Filmmaterial unterschiedliche Sichtweisen kennenlernen und diskutieren. Bei Bedarf werden wir auch Zeit für die Festigung grammatischer Kenntnisse verwenden.
Das Material wird zu Beginn des Kurses bekanntgegeben.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 6930296

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Wolfgang Moeller
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 22.02.17, 19:30 Uhr
14 U-Tage, 28 U-Std., 84,00 €,
Kleingruppe: 94,00 €
Kursnummer: 21415003

Crash-Kurs Norwegisch 6 – A1

Für Interessierte mit geringen Vorkenntnissen. Norwegen ist nicht nur für Urlauber, sondern auch aufgrund der sehr guten Arbeits- und Lebensbedingungen zunehmend für Arbeitssuchende von Interesse. Neben der Festigung der bereits erworbenen Sprachkenntnisse werden kulturelle und landeskundliche Besonderheiten thematisiert.
Der Kurs ist konzipiert für Teilnehmende, die bereits fünf Wochenendseminare absolviert haben.
Samstag, 15:00 – 20:00 Uhr
Sonntag, 11:00 – 17:45 Uhr
Fragen z. Kursinhalt: 0421 6930296

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Wolfgang Moeller
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 17.06.17, 15:00 Uhr
2 U-Tage, 14 U-Std., 37,80 €,
Kleingruppe: 47,80 €, inkl. Pausengetränke
Wochenendseminar
Kursnummer: 21415004

Crash-Kurs Norwegisch 1 – A1

Für Interessierte ohne Vorkenntnissen. Norwegen ist nicht nur für Urlauber, sondern auch aufgrund der sehr guten Arbeits- und Lebensbedingungen zunehmend für Arbeitssuchende von Interesse. Neben der Lehrbucharbeit zum Erwerb der norwegischen Sprachkenntnisse werden auch kulturelle und landeskundliche Besonderheiten thematisiert.
Lehrbuch: Norsk for deg, Klett Verlag
Samstag, 15:00 – 20:00 Uhr
Sonntag, 11:00 – 17:45 Uhr
Fragen z. Kursinhalt: 0421 6930296

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Wolfgang Moeller
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 11.02.17, 15:00 Uhr
2 U-Tage, 14 U-Std., 37,80 €,
Kleingruppe: 47,80 €, inkl. Pausengetränke
Wochenendseminar
Kursnummer: 21415005

Foto: Andrea-Giubell – www.fjordtravel.no

Russisch in 24 Stunden 4 – A1

Russisch gehört zu den sechs offiziellen Sprachen der Vereinten Nationen und ist die geographisch weitverbreitetste Sprache Eurasiens. Die Sprache wird von insgesamt 278 Millionen Menschen in Russland, in den Staaten der ehemaligen Sowjetunion und in vielen Emigrationsländern auf der ganzen Welt, vor allem in Deutschland, Israel, den U.S.A., in Kanada, Australien und Lateinamerika, gesprochen.
Fortsetzung der Veranstaltung aus dem vorherigen Semester. Interessierte mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen!
Lehrwerk: »Jasno« Lehr- und Arbeitsbuch, ab Lektion 10.
Weitere Termine: 25.03., 06.05. und 27.05.2017

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Natalie Savcenko
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 04.03.17, 10:00 Uhr
4 U-Tage, 24 U-Std., 96,00 €, inkl. Pausengetränke. Keine Ermäßigung möglich.
Wochenendseminar
Kursnummer: 03419004

Spanisch 1 – A1

Für Interessierte ohne Vorkenntnisse.
Lehrbuch: Con Gusto 1, Unidad 1.
Kein Unterricht in den Ferien.
Fragen z. Kursinhalt: 04222 70129

Stuhr-Seckenhausen
VHS in Seckenhausen, Hauptstr. 48
José Anibal Velásque Cruz
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 02.02.17, 19:30 Uhr
14 U-Tage, 28 U-Std., 70,00 €,
Kleingruppe: 80,00 €
Kursnummer: 03422003

Spanisch 3 – A1

Für Interessierte mit geringen Vorkenntnissen.
Lehrbuch: Con Gusto 1, ab Unidad 6.
Kein Unterricht in den Ferien.
Fragen z. Kursinhalt: 04222 70129

Stuhr-Seckenhausen
VHS in Seckenhausen, Hauptstr. 48
José Anibal Velásque Cruz
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 02.02.17, 18:00 Uhr
14 U-Tage, 28 U-Std., 70,00 €,
Kleingruppe: 80,00 €
Kursnummer: 03422004

Viva el Espanol! – A1

Möchten Sie in entspannter Atmosphäre Ihre Kenntnisse der spanischen Sprache erweitern? Dann sind Sie bei uns im Kurs richtig. Wir lernen gemeinsam auch Spanien, Land und Leute kennen, um uns in verschiedene Urlaubssituationen besser zurecht zu finden. Neue Teilnehmende mit entsprechenden Grundkenntnissen sind herzlich willkommen.
Lehrwerk: Con gusto A1, ab Lektion 11.
Kein Unterricht in den Ferien.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 412525

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Petra Brunckhorst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 07.02.17, 17:00 Uhr
13 U-Tage, 26 U-Std., 65,00 €,
Kleingruppe: 75,00 €
Kursnummer: 03422005

Spanisch – A2

Wir werden wichtige Themenbereiche und Strukturen auf dem Niveau A2 erarbeiten. Durch zusätzliche Materialien und Sprechanlässe ist der Kurs überwiegend kommunikativ ausgerichtet und eignet sich auch zur Festigung von Lernstoff auf dem Niveau A2 für Teilnehmende, die bereits mit einem anderen Lehrwerk gearbeitet haben. Neue TeilnehmerInnen sind herzlich willkommen.
Lehrwerk: Con Gusto A2, ab Unidad 10.
Kein Unterricht in den Ferien.

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Renate Höper
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 08.02.17, 19:30 Uhr
15 U-Tage, 30 U-Std., 75,00 €,
Kleingruppe: 85,00 €
Kursnummer: 03422007

Mit Volldampf voraus – Spanisch sprechen und lernen

Kompaktkurs
Sollten Sie mit der Sprache bereits einige Erfahrung gesammelt, Spaß an jener gefunden haben und verspüren nun den Wunsch Ihre Kenntnisse auszubauen, sind Sie herzlich eingeladen. Hier werden Sie fit in der Verständigung in Spanisch, denn quasi in »einem Stück« werden vorhandene Kenntnisse aufgefrischt und erweitert. In lebendig gestalteten Unterrichtseinheiten werden Sie Spaß daran haben, gemeinsam zu kommunizieren. So kann Ihr Urlaub in Spanien oder Lateinamerika jederzeit kommen!

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Nubia Salame
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 11.03.17, 09:30 Uhr
Weitere Termine: 18.03., 25.03., 01.04.17
4 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 03422008

Computer & Co.

Windows 10 – das aktuelle Betriebssystem

Einführung für Anfänger/-innen und Umsteiger/-innen

Es werden Grundlagen für Windows Anfänger/-innen und Umsteiger/-innen mit nur geringem Betriebssystemwissen im Kurs behandelt. Grundlegende Bedienungen und das Kennenlernen der Ordnerstrukturen stehen dabei im Vordergrund. Im weiteren Verlauf werden die Einrichtung eines Microsoft-Kontos und damit verbundene Funktionen beschrieben. Ferner soll ein Schreibprogramm einen Einblick in das Verfassen von Texten und Briefen bieten.
Kursinhalte: Unterschiede zwischen PC und Notebook; grundlegende Bedienung von Windows 10 inkl. Ordnernavigation; Programme unter Startmenü; die Windows10 Suchzeile; Einrichtung, Kennenlernen, Vorteile eines Microsoft-Kontos.

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
EDV Dozententeam
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 20.05.17, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 24,60 €,
Kleingruppe: 29,60 €, inkl. Pausenkaffee
Tagesseminar
Kursnummer: 03501010

Tablet

Einführung in das Betriebssystem Android

Die Unterschiede zwischen Smartphone, Tablet und PC werden zu Beginn erläutert. Der Kurs gibt Ihnen einen Einblick in die wichtigen Funktionen und Möglichkeiten eines Tablets mit dem Android Betriebssystem der Version 4. Die Benutzeroberfläche sowie die Statusleiste werden erklärt und die Unterschiede zu Windows und dem iOS Betriebssystem aufgezeigt. Es wird ein Einblick in den Homebildschirm und die damit verknüpften Funktionen gegeben. Darüber hinaus werden allgemeine Einstellungen und Energieoptionen im Unterricht behandelt und das Installieren von Programmen (Apps) aus dem PlayStore vorgeführt. Dieser Kurs ist bedingt auch für Smartphone-Anwender geeignet.
Bitte ein Android-Tablet oder -Smartphone inkl. Ladekabel und Zugangsdaten mitbringen.

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
EDV Dozententeam
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 07.02.17, 18:15 Uhr
4 U-Tage, 12 U-Std., 49,20 €,
Kleingruppe: 59,20 €, inkl. Pausenkaffee
Kursnummer: 03501014

Das Apple iPad als Laptop-Alternative

Mehr Computer braucht man nicht! In diesem Kurs zeigen wir Ihnen, welche vielfältigen Möglichkeiten das iPad bietet, so dass Sie tatsächlich auf einen zusätzlichen Computer verzichten können. Der Schwerpunkt liegt hier auf den typischen Office-Anwendungen, der Dateiverwaltung und der Synchronisierung mit iCloud.
Inhalte: Office-Dokumente mit Pages, Numbers und Keynote öffnen, erstellen und bearbeiten; Dateien verwalten, importieren und exportieren; Synchronisierung mit iCloud bzw. iCLoudDrive; drucken mit dem iPad; Fotos organisieren, bearbeiten und veröffentlichen; Download-Funktionen; Dateien auf externen Medien, wie z.B. USB-Stick oder Festplatten speichern etc. sowie Tipps und Empfehlungen zu nützlichen Apps und Funktionen.
Voraussetzungen: Grundkenntnisse im Umgang mit dem iPad
Bitte das eigene iPad (Betriebssystem iOS 9 oder höher) mitbringen.

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Martin Nittscher
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 23.03.17, 18:00 Uhr
3 U-Tage, 12 U-Std., 49,20 €,
Kleingruppe: 59,20 €, inkl. Pausenkaffee
Kursnummer: 03501019

Weitere Office-Kurse in Stuhr siehe Beruf, Seite 49 f.

Erste Schritte mit dem Apple MacBook oder iMac – Grundkurs für Ein- und Umsteiger

Steigen Sie ein in die Apple-Welt und lernen Sie Ihr MacBook oder Ihren iMac von Grund auf richtig kennen. Außerdem erhalten Sie wichtige und nützliche Informationen zur Windows-Kompatibilität, zum Virenschutz auf dem Mac und zur Datensicherung sowie zahlreiche Tipps & Tricks zur täglichen Nutzung.
Inhalte: Grundlagen des Betriebssystems OSX; Finder und Datei-/Ordner-Struktur; Launchpad und Dock; Suchfunktion; die optimalen Systemeinstellungen für Maus, Trackpad etc.; Windows-Kompatibilität; Virenschutz und Sicherheit; Datensicherung mit TimeMachine; Programme richtig installieren; App-Store und Software-Aktualisierung; Tipps, Tricks und Programm-Empfehlungen.
Voraussetzungen: allgemeine Computer-Grundkenntnisse
Bitte das eigene Apple MacBook/iMac (Betriebssystem OSX 10.9 oder neuer) mitbringen.

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Martin Nittscher
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 02.03.17, 18:00 Uhr
3 U-Tage, 12 U-Std., 49,20 €,
Kleingruppe: 59,20 € inkl. Pausenkaffee
Kursnummer: 03501016

Apple MacBook oder iMac – Vertiefungskurs

»Die tägliche Anwendung«
Sie haben ein Apple MacBook oder iMac und möchten die vielfältigen Funktionen und Möglichkeiten in der täglichen Anwendung optimal nutzen.
Inhalte: Mission Control und Vollbildmodus; PDFs erstellen und bearbeiten mit der Vorschau; Konfiguration und Bedienung von Mail, Adressbuch (Kontakte) und Kalender; Safari (Internet-Browser) und Alternativen; iCloud & iCloud-Drive; Erinnerungen, Nachrichten, Facetime, Karten; Office auf dem Mac (Kompatibilität und Programm-Alternativen); Festplatten formatieren; Erste-Hilfe-Funktionen; zusätzliche Benutzer anlegen; Tipps, Tricks und Programm-Empfehlungen.
Teilnahmevoraussetzung: Grundkenntnisse OSX gemäß Einsteigerkurs.
Bitte das eigene Apple MacBook/iMac (Betriebssystem OSX 10.9 oder neuer) mitbringen.

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Martin Nittscher
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 11.01.17, 18:00 Uhr
3 U-Tage, 12 U-Std., 58,80 €,
Kleingruppe: 68,80 € inkl. Pausenkaffee
Kursnummer: Z03501015

Apple MacBook oder iMac – »Pages, Numbers, Keynote – das Office-Paket von Apple«

Alternativ zum bekannten „Microsoft Office für Mac" hat auch Apple selbst ein sehr attraktives Programm-Paket zu bieten. Die drei Programme Pages, Numbers und Keynote sind bei einem Mac ab Baujahr 2014 sogar kostenlos vorinstalliert!
Inhalte: In diesem Kurs erhalten Sie einen ersten Überblick über alle 3 Programme, ebenso werden alle wesentlichen Grundfunktionen ausführlich erklärt und anhand von Beispielen anschaulich dargestellt. Mit Pages können Sie z.B. nicht nur Briefe schreiben, sondern auch ganz leicht Karten, Flyer oder Poster selbst gestalten; Aber auch Keynote (Präsentationsprogramm) und Numbers (Tabellenkalkulation) brillieren durch hohe Benutzerfreundlichkeit und eine fast intuitive Bedienung.
Voraussetzungen: Mac Grundkenntnisse und vorinstalliert: Pages, Numbers, Keynote.
Bitte das eigene Apple MacBook/iMac (Betriebssystem OSX 10.11 El Capitan oder neuer) mitbringen.

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Martin Nittscher
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 07.06.17, 18:00 Uhr
3 U-Tage, 12 U-Std., 49,20 €,
Kleingruppe: 59,20 €, inkl. Pausenkaffee
Kursnummer: 03501018

Apple MacBook oder iMac – »Die Medien-Programme«

Erleben Sie die vielfältigen Funktionen und Möglichkeiten der wichtigsten Medienprogramme von Apple: iTunes – zum Verwalten Ihrer Musik, Filme oder Hörbücher; Fotos – für eine effiziente Organisation Ihrer Bilder; iMovie – mit nur wenigen Klicks zum eigenen Video oder zur beeindruckenden Diashow!
Inhalte: In diesem Kurs werden die wesentlichen Grundfunktionen von iTunes, Fotos und iMovie ausführlich erklärt, anhand von Beispielen anschaulich dargestellt und gemeinsam erarbeitet. Zahlreiche Tipps und Tricks runden den Kursinhalt ab.
Voraussetzungen: Grundkenntnisse gemäß Mac-Einsteigerkurs »Erste Schritte«
Bitte das eigene Apple MacBook/iMac (Betriebssystem OSX 10.11 El Capitan oder neuer) mitbringen.
Fr. 18:00 – 21:15 Uhr, Sa. 09:00 – 12:15 Uhr und So. 10:00 – 13:15 Uhr.

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Martin Nittscher
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 05.05.17, 18:00 Uhr
3 U-Tage, 12 U-Std., 49,20 €,
Kleingruppe: 59,20 €, inkl. Pausenkaffee
Kursnummer: 03501017

Tabellenkalkulation EXCEL 2016 – der Einstieg

Hier lernen Sie die Benutzeroberfläche und die Funktionsweise der (neuen) Multifunktionsleiste in Excel kennen. Sie bekommen die Grundlagen der Tabellenbearbeitung, den Aufbau und die Eingabe von Formeln, Zellbezüge und die Grundlagen der Zellformatierung, vermittelt. Durch den Einsatz und die Bearbeitung von Diagrammen und die verschiedenen Möglichkeiten der Druckausgabe gestalten Sie mit Excel Daten anschaulich und übersichtlich. Am Ende des ersten Kurses können Sie mit einfachen und geschachtelten Funktionen arbeiten, verstehen den Aufbau einer Funktion und wissen den Funktionsassistenten anzuwenden.
Teilnahme-Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse.
Unterrichtszeiten: Fr., 18:30 – 21:45 Uhr und Sa., 09:00 – 16:00 Uhr; Skript/Bücherkosten: 16,60 € soweit erforderlich.

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
IT-Team
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 24.02.17, 18:30 Uhr
2 U-Tage, 12 U-Std., 49,20 €,
Kleingruppe: 59,20 €, inkl. Pausenkaffee
Wochenendseminar
Kursnummer: 03502006

Tabellenkalkulation EXCEL 2016 – der Aufbaukurs

Hier machen Sie sich vertraut im Umgang mit mehreren Tabellenblättern und Arbeitsmappen, Sie lernen Zeilen und Spalten zu fixieren und eine schnelle Tabellenbearbeitung durch den Gruppenmodus zu nutzen. Sie erfahren wie Sie Zellen, Tabellen und Arbeitsmappen vor dem Zugriff anderer schützen können und wie Sie Fehler in Tabellen erfolgreich suchen und korrigieren. Sie lernen einfache und geschachtelte Funktionen mit dem Funktionsassistenten aufzubauen und Ihnen werden Anwendungsmöglichkeiten der Funktionen wenn, sverweis und wverweis verständlich aufgezeigt. Ihnen wird verdeutlicht, wie Sie Diagramme individuell gestalten und bearbeiten können und welche Vorteile die bedingte Formatierung für Ihre Tabellen hat. Durch die wiederholte Anwendung der bereits erworbenen Kenntnisse im Umgang mit Excel wird Ihr Wissen aus dem ersten Modul gefestigt.
Teilnahme-Voraussetzung: Besuch des Excel-Einstiegskurses oder vergleichbare Kenntnisse.
Unterrichtszeiten: Fr., 18:30 – 21:45 Uhr und Sa., 09:00 – 16:00 Uhr; Skript/Bücherkosten: 16,60 € soweit erforderlich.

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
IT-Team
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 10.03.17, 18:30 Uhr
2 U-Tage, 12 U-Std., 49,20 €,
Kleingruppe: 59,20 €, inkl. Pausenkaffee
Wochenendseminar
Kursnummer: 03502007

Tabellenkalkulation EXCEL 2016 – für Fortgeschrittene

In diesem »Expertenkurs« wird Ihnen aufgezeigt, wie Sie mit großen Tabellen arbeiten können und welche Möglichkeiten es bei der Arbeit mit Tabellen in Excel gibt, z. B. durch Automatisierung mittels Makros Zeit zu sparen. Sie lernen die Vorteile einer Pivot Tabelle und der Pivot Charts kennen, üben den Umgang mit Filterfunktionen und machen sich mit den Besonderheiten der Datum- und Uhrzeitfunktionen vertraut. Sie bekommen einen Einblick in den Aufbau und die Funktionsweise einer Matrizenfunktion und lernen den Umgang mit den Funktionen index und vergleich durch verschiedene Beispiele der Einsatzmöglichkeiten kennen. Durch die wiederholte Anwendung der bereits erworbenen Kenntnisse im Umgang mit Excel wird Ihr Wissen aus den ersten Modulen gefestigt.
Teilnahme-Voraussetzung: Besuch des Excel-Aufbaukurses oder vergleichbare Kenntnisse.
Unterrichtszeiten: Fr., 18:30 – 21:45 Uhr und Sa., 09:00 – 16:00 Uhr;
Skript/Bücherkosten: 16,60 € soweit erforderlich.

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
IT-Team
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 28.04.17, 18:30 Uhr
2 U-Tage, 12 U-Std., 49,20 €,
Kleingruppe: 59,20 €, inkl. Pausenkaffee
Wochenendseminar
Kursnummer: 03502008

Kaufen und Verkaufen im Internet

»Habe ich im Internet verkauft« – So oder ähnlich hört man es immer wieder. Doch wie das genau funktioniert, welche Rechte und Pflichten ich als Verkäufer einhalten muss, ist oft nicht klar. Dieser Kurs richtet sich an Interessierte, die das sichere Kaufen und Verkaufen im Internet lernen wollen. Dabei wird auf die Portale eBay und Amazon eingegangen. Die Teilnehmer/-innen erstellen eigene Angebote und erhalten grundlegende Informationen.
Teilnahme-Voraussetzungen: Internet- und Windows-Grundkenntnisse sowie eine eigene E-Mail-Adresse.

Kursinhalte:
eBay
- Account erstellen
- Bezahlmethoden
- Kaufen auf eBay
- Verkaufen auf eBay

Amazon
- Account erstellen
- Bezahlmethoden
- Kaufen auf Amazon
- Verkaufen auf Amazon

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
EDV Dozententeam
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 18.02.17, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 24,60 €,
Kleingruppe: 29,60 €, inkl. Pausenkaffee
Kursnummer: 03501001

Digitale Fotografie »Grundkurs«

In Theorie und Praxis
Nach einer theoretischen Einführung in die Aufnahmetechnik mit einer Digitalkamera soll vor allem der Umgang mit der eigenen Kamera im Vordergrund stehen. Die Aufnahmetechnik für verschiedene Aufnahmesituationen soll in praktischer Fotografie geübt und verfestigt werden. Schwerpunkte sind die Einstellungen der Kamera für qualitativ optimale Ergebnisse, die Belichtungstechnik mit verschiedenen Aufnahmeprogrammen und die Einstellungen der Verschlusszeit und der Blende für Belichtung, Schärfe und Tiefenschärfe. Ein kleiner Exkurs in die Bildgestaltung ist inklusive. Der Kurs ist für Einsteiger und Aufsteiger ohne oder mit wenigen Vorkenntnissen gedacht und sowohl für Teilnehmer/-innen mit kompakten Digitalkameras als auch für Besitzer von Bridge- und Spiegelreflex-Digitalkameras geeignet.
Fr, 17:00 – 21:00 und Sa, 10:00 – 14:00 Uhr.
Bitte eigene Kameras und Bedienungsanleitungen mitbringen!
Fragen z. Kursinhalt: 0421 89827842

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Harald Klapproth
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 13.01.17, 17:00 Uhr
2 U-Tage, 10 U-Std., 43,00 €, Kleingruppe: 48,00 € inkl. Skript und Pausenkaffee.
Wochenendseminar
Kursnummer: Z03501032

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Harald Klapproth
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 03.03.17, 17:00 Uhr
2 U-Tage, 10 U-Std., 45,00 €, Kleingruppe: 50,00 €, inkl. Skript und Pausenkaffee.
Wochenendseminar
Kursnummer: 03501030

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Harald Klapproth
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 02.06.17, 17:00 Uhr
2 U-Tage, 10 U-Std., 45,00 €, Kleingruppe: 50,00 €, inkl. Skript und Pausenkaffee.
Wochenendseminar
Kursnummer: 03501032

Foto-/Bildbearbeitung und Fotobucherstellung inkl. Gutschein für ein Fotobuch

Kursinhalte: Anlegen von Speicherordnern unter Windows auf dem PC; Kopieren und Verschieben der Fotos von der Kamera auf den PC; Bildbearbeitung mit einem (kostenlosen) Freeware-Programm; Übungen zur Installation dieses Programms; Informationen über kostenfreie Bildbearbeitungsprogramme; Erstellen einer Fotoshow für den PC oder Videorecorder.
Ein Fotobuch wird ebenfalls im Kurs erstellt. Im Kursentgelt ist ein Gutschein pro Teilnehmer/-in für ein (somit kostenloses) Fotobuch enthalten. Es sollten Digitalkameras (Bedienungsanleitung, geladene Akkus sowie Zubehör) zum Kurs mitgebracht werden.
Alle Themen werden in gemäßigtem Lerntempo und entspannter Atmosphäre behandelt.
Je nach zeitlichem Verlauf des Kurses werden auch noch folgende Punkte behandelt oder können in einer Kursverlängerung gebucht werden: Fotoeffekte; Ausschneiden und Freistellen von Bildsegmenten.
Wie funktioniert eine Digitalkamera? Begriffserklärung: Auflösung, Speicher und Speicherformate, optischer und digitaler Zoom; Einstellbeispiele zum Fotografieren; Hardwareanforderung von PC und Drucker.
Teilnahme-Voraussetzung: Solide Windows-Kenntnisse, sicherer Umgang mit Ordnern und Dateien unter Windows.

Weyhe-Kirchweyhe
»Trafo«, Kirchweyher Str. 51
EDV Dozententeam
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 07.03.17, 18:15 Uhr
4 U-Tage, 16 U-Std., 65,60 €,
Kleingruppe: 75,60 €, inkl. Pausenkaffee
Kursnummer: 12501013

Das Smartphone-Betriebssystem Android – Modul 1

Kursinhalte:
- Aufbau eines Smartphones
- Umgang mit einem Smartphone (mit Android Betriebssystem)
- Benutzeroberfläche und Statusleiste
- Unterschiede zum Apple „iPhone“ (iOS-Betriebssystem)
- Homebildschirm (Desktop) und damit verknüpfte Funktionen
- Allgemeine Einstellungen
- Energieoptionen
- Installieren von Programmen (Apps) aus dem Playstore

Bitte das eigene Smartphone mitbringen.

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
EDV Dozententeam
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 01.04.17, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 24,60 €,
Kleingruppe: 29,60 €, inkl. Pausenkaffee
Kursnummer: 03501002

Weyhe

Gesellschaft 133

Kultur 135

Gesundheit 137

Sprachen 142

Computer & Co. 146

Heinrich Warneke
Politik, Gesellschaft, Umwelt
Insterburger Str. 1, 28844 Weyhe
Tel. 04203 1742
Fax 04203 438401
hawe.weyhe@t-online.de

Meike Lahusen
Kultur, Sprachen, Computer & Co.
Am Walde 18, 28844 Weyhe
Tel. 0421 8099728
Mobil 0171 1446942
Fax 0421 805220
lahusen@t-online.de

Anmeldung

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

Gemeinde-Infos

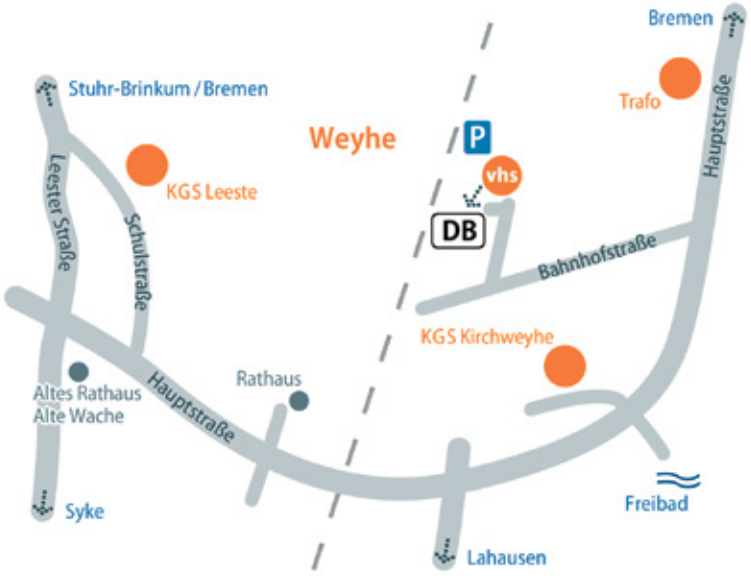
Rathausplatz 1, 28844 Weyhe
Tel. 04203 71-0
Fax 04203 71-142
Kultur: Tel. 04203 71-228
Internet: www.weyhe.de
E-Mail: rathaus@weyhe.de

Das Sozialamt ist am Mi geschlossen.

Sprechzeiten Rathaus
Mo., Di. und Mi. 08:30 – 12 Uhr
sowie 14 – 15:30 Uhr
Do. 08:30 – 12 Uhr
sowie 14 – 17:30 Uhr
Fr. 8 – 12 Uhr

Sprechzeiten Bürgerinfo
Mo., Di. und Mi. 07:30 – 17:00 Uhr
Do. 07:30 – 18:30 Uhr
Fr. 07:30 – 12:00 Uhr

Die VHS in Weyhe kooperiert mit:
- Seniorenzentrum »Alte Wache«
- Delme Werkstätten für Behinderte in Leeste
- Behindertenwohnheim in Lahausen, Schlehenkamp



Unterrichtsräume

- Bildungsstätte »Trafo« Kirchweyhe, Kirchweyher Straße 51
- Altes Rathaus, Leeste, Henry-Wetjen-Platz 4 bei der Kirche Leeste, weißes Gebäude, VHS-Räume in der 1. Etage, Eingang: Gebäuderückseite vom DRK- und Notärztlichen Dienst
- Alte Wache (Seniorenzentrum), Leeste, Henry-Wetjen-Platz 1, Saal oben
- KGS Weyhe-Leeste, Schulstraße 40 – Fast alle Kurse finden im Altbau der ehemaligen Orientierungsstufe statt. Dieses Gebäude befindet sich hinter dem Hauptgebäude neben der Sporthalle (Eingang Mensa). Für Kochen, Nähen, einige Gesundheitskurse und Vorträge wird das Hauptgebäude (kleines Forum) und hier der Seiteneingang auf der rechten Seite des Gebäudekomplexes benutzt (beim großen Parkplatz).
- KGS Weyhe-Kirchweyhe, Hauptstraße 99, 28844 Weyhe-Kirchweyhe, Eingang vom Parkplatz
- Förderschule Weyhe-Melchiorshausen, Gartenstraße 6, 28844 Weyhe-Melch.
- Delme Werkstätten, Am Weidufer 30
- Gymnastikraum des TSV Weyhe-Lahausen im Vereinsheim, 1. Gebäude am Eingang der Zentralsportanlage
- VHS im Bahnhof Kirchweyhe. Eingang Parkplatzseite Nord (am Fahrstuhl).

Gesellschaft

Lokale Agenda 21 in Weyhe

In Weyhe werden seit Jahren Agenda Projekte erfolgreich umgesetzt. Es finden Aktionen statt, wie z. B. die Aufräumaktion „Weyhe räumt auf“. Seit 2012 gibt es jedes Jahr im Frühjahr viele engagierte Bürgerinnen und Bürger, die zu einem schöneren Ortsbild beitragen und die Gemeinschaft stärken.
Die Agenda 21-Ziele, unsere natürliche Umwelt zu schützen und zu erhalten, wirtschaftlichen Wohlstand zu sichern und für soziale Gerechtigkeit zu sorgen, sollen auch in der Gemeinde Weyhe umgesetzt werden. Sie möchten sich einmischen und etwas in Weyhe bewegen oder haben Ideen für Agenda Projekte – dann sind Sie herzlich willkommen.

Informationen:
Rathaus der Gemeinde Weyhe bei Christina Mielke in Zimmer 100.
Tel. 04203 71144,
mielke@weyhe.de
oder www.agenda.weyhe.de

Zukunftwerkstatt Weyhe

Gesundheit und Pflege
Engagierte Bürger bringen Ideen ein und erarbeiten in Zusammenarbeit mit Fachleuten Konzepte z. B. zur Förderung der medizinischen Versorgung, der Altenbetreuung, der Entwicklung neuer Wohnformen und der Förderung des ehrenamtlichen Engagements in der Gemeinde Weyhe.
Die Kurstage und Kursorte variieren und werden in der örtlichen Presse bekannt gegeben. Weitere Informationen bei der Dozentin. Anmeldung erforderlich!
Fragen z. Kursinhalt: 04203 787700

Weyhe
Rita Wegg
6 U-Tage, 18 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 12101009

Einführung in die Elternarbeit für Migranten

mit Arabisch als Muttersprache
Elternarbeit und Hausaufgabenbegleitung ihrer Kinder kennen viele Migranten aus ihren Heimatländern nicht. In diesem Kurs lernen Grundschulkinder ihre Muttersprache lesen und schreiben und ihre Eltern werden durch Betreuungsaufgaben auch zwischen den Kursen angeleitet, die Lernfortschritte der Kinder zu begleiten. Der Austausch mit deutschen Lehrkräften zeigt den Eltern, wie sie ihre Kinder auch beim Schulbesuch unterstützen können.
In Kooperation mit der Gemeinde Weyhe und mit freundlicher Unterstützung des Lions Club Syke-Hunte Weser.
Anmeldung erforderlich!
Fragen z. Kursinhalt: 0421 8062672

Weyhe-Leeste
Altes Rathaus, Henry-Wetjen-Platz 4
Salwa Jaber
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
So, 05.02.17, 10:30 Uhr
14 U-Tage, 28 U-Std., 70,00 €
Kursnummer: 12101031

LESEN - SCHREIBEN LERNEN - SCHENKEN
Schüttert GmbH
BUCHHANDLUNG • BÜROBEDARF
SYKE • WEYHE • DIEPHOLZ
Am Marktplatz 13 • 28844 Weyhe
☎ 04203 810461 • Fax 04203 810462
Besuchen Sie uns im Internet:
www.schuettert.de

Gesprächskreis »Guttun macht Schule«

in Kooperation mit dem SoVD Kirchweyhe

Unter fachlicher und pädagogischer Leitung diskutieren die Teilnehmenden Fragen der Arbeit mit leseschwachen Schülern, der speziellen Unterstützung von Kindern mit Migrationshintergrund und der Zusammenarbeit von Senioren und Kindern bzw. Jugendlichen.

Weyhe
VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofsplatz
Christa Rödiger
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 10.04.17, 16:00 Uhr
2 U-Tage, 8 U-Std., entgeltfrei
Arbeitskreis
Kursnummer: 12100002

Gartenträume & Blickfänge

Einen Garten anzulegen bedeutet, ganz individuelle Gartenzimmer zu gestalten. Diese Räume unter freiem Himmel wollen mit dem Haus verbunden werden, so dass eine harmonische aber auch interessante Einheit entsteht. Achsen und besondere Blickfänge stellen optische Brückenschläge her und lassen den Garten, auch aus dem geschützten Haus heraus, zu jeder Jahreszeit lebendig erscheinen. Die Gartenarchitektin, Katja Purnhagen, stellt verschiedene gestalterische Lösungen aus ihren aktuellen Projekten vor und macht Sie neugierig, Ihren eigenen Garten einmal aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten.
Anmeldung erforderlich.
Fragen z. Kursinhalt: 04248 26 53 612

Weyhe
VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofsplatz
Katja Purnhagen
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 28.03.17, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 15,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: 12114001

Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung, Betreuungsverfügung

Die Anzahl der Betreuungsbedürftigen nimmt ständig zu. Auch junge Menschen können jederzeit durch einen Unfall oder eine Krankheit betreuungsbedürftig werden. Sorgen Sie rechtzeitig vor und lassen Sie nicht Dritte über Ihr Schicksal, eventuell sogar gegen ihren Willen, entscheiden. Sorgen Sie mit den entsprechenden Verfügungen vor. Der Vortrag informiert Sie, wie die neuen Gesetze seit dem 01.09.2009 Ihr Recht auf freie Selbstbestimmung schützen und was Sie bei der Abfassung einer Vorsorgevollmacht oder einer Verfügung beachten müssen.

Weyhe-Leeste
Alte Wache, Saal
Dr. Sabine Weymann
Mo, 13.03.17, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 12105007

Testament

Es geht um die Ausgestaltung verschiedener Testamentsmöglichkeiten, den Erbvertrag, Enterbung, Pflichtansprüche und Vor- und Nacherbschaft sowie das neue Erbschaftssteuerrecht. Dieser Vortrag richtet sich auch an junge Familien und nichteheliche Lebensgemeinschaften.

Weyhe-Leeste
Alte Wache, Henry-Wetjen-Platz 4
Dr. Sabine Weymann
Mo, 03.04.17, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 12105005

Kultur

Experimentelle Acrylmalerei

Einsteiger/-innen und Fortgeschrittene
Wir nutzen die Vielfältigkeit der Acrylmalerei, um mit Pinsel, Spachtel und Schwamm kreativ tätig zu sein. Zusätzliche Materialien, wie z.B. Sand, Papier und Spachtelmasse können ins Bild eingearbeitet werden. Das Ziel ist es, die Fantasie anzuregen, eigene Ideen zu entwickeln und umzusetzen, sodass unverwechselbare Unikate entstehen.
Fragen z. Kursinhalt: 04203 2732

Weyhe-Kirchweyhe
»Trafo«, Kirchweyher Str. 51
Marianne Sfalanga
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 07.02.17, 19:30 Uhr
15 U-Tage, 30 U-Std., 75,00 €,
Kleingruppe: 85,00 €
Kursnummer: 12205002

Malen und Gestalten mit Farben

in Kooperation mit dem Behindertenwohnheim Weyhe-Lahausen
Wir gestalten mit Farben und unterschiedlichen Materialien. Es entstehen dabei kreative Einzel- und Gemeinschaftsbilder.
Fragen z. Kursinhalt: 04203 2732

Weyhe-Lahausen
Behindertenwohnheim, Schlehenkamp
Marianne Sfalanga
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 06.02.17, 19:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €
Kursnummer: 12205003

Malen und Gestalten mit Farben

in Kooperation mit dem Behindertenwohnheim Weyhe-Lahausen
Wir gestalten mit Spaß und einfachen Mitteln kleine und große Kunstwerke und probieren unterschiedliche kreative Techniken aus. Dabei werden wir unter anderem mit Acryl- und Wasserfarben, Pastell- und Wachskreiden auf unterschiedlichen Malgründen unserer Phantasie freien Lauf lassen.
Fragen z. Kursinhalt: 04203 1200

Weyhe-Lahausen
Behindertenwohnheim, Schlehenkamp
Kirsten Beckefeld
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 09.02.17, 19:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €
Kursnummer: 00205022

Nähen kann so einfach sein!

Anfänger/-innen und Fortgeschrittene
Ob Kissen, Deko-Schals, Decken oder Bluse, Rock, Jacke & Co. – hier können Sie verwirklichen, was Sie schon immer mal nähen wollten und bekommen dafür die nötige individuelle Anleitung. Ob Sie mit dem Nähen erst anfangen möchten oder schon Kenntnisse haben, gemeinsam macht das Nähen noch mehr Spaß! Gearbeitet wird in einer Kleingruppe.
Damit Sie gleich beim ersten Termin starten können, bringen Sie bitte Ihre Nähmaschine, Arbeitsmaterial wie Schere, Handmaß, Näh- und Stecknadeln, Schneiderkreide, Schreibmaterial sowie einen Schnitt und benötigten Stoff und Zubehör mit. Gerne steht Ihnen die Dozentin für Fragen z. B. bezüglich Schnitt, Stoff usw. schon im Vorfeld telefonisch zur Verfügung, falls Sie Tipps zum Einkaufen benötigen.
Fragen z. Kursinhalt: 04277 963022

Weyhe-Leeste
KGS, Nähraum
Waltraud Beneke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 09.02.17, 19:30 Uhr
6 U-Tage, 18 U-Std., 54,00 €
Kursnummer: 12214005

Ein Nähkurs – maßgeschneidert für Sie!

Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Sie wollen die Grundkenntnisse des Schneiderns erlernen oder Ihr Wissen durch professionelle Techniken verfeinern? In diesem Kurs können Sie verwirklichen, was Sie schon immer mal nähen wollten und bekommen dafür die nötige individuelle Anleitung. Ob Sie mit dem Nähen erst anfangen möchten oder schon Kenntnisse haben, gemeinsam macht das Nähen noch mehr Spaß! Gearbeitet wird in einer Kleingruppe.
Der Einführungsabend (Di, 02.02.17, 19:30 – 20:15 Uhr) ist Bestandteil des Kurses.
Der Kurs findet jeweils mittwochs von 19:30 bis 21:45 Uhr statt. Termine: 08.02., 15.02., 22.02., 01.03., 08.03., 15.03. und 22.03.17. Bitte eigene Nähmaschine und schon vorhandenes Material mitbringen.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 5749206

Weyhe-Leeste
KGS, Nähraum
Ellen Haß
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 08.02.17, 19:30 Uhr
8 U-Tage, 22 U-Std., 72,60 €
Kursnummer: 12214003

Ein Nähkurs – maßgeschneidert für Sie!

Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Der Einführungsabend (Do, 30.03.17, 19:30 – 20:15 Uhr) ist Bestandteil des Kurses.
Der Kurs findet jeweils mittwochs von 19:30 bis 21:45 Uhr statt. Termine: 05.04., 26.04., 03.05., 17.05., 31.05., 07.06., 14.06.17. Bitte eigene Nähmaschine und schon vorhandenes Material mitbringen.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 5749206

Weyhe-Leeste
KGS, Nähraum
Ellen Haß
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 05.04.17, 19:30 Uhr
8 U-Tage, 22 U-Std., 72,60 €
Kursnummer: 12214004

Ein Nähkurs – maßgeschneidert für Sie!

Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Der Einführungsabend (Do, 02.02.17, 19:30 – 20:15 Uhr) ist Bestandteil des Kurses.
Der Kurs findet jeweils dienstags von 19:30 bis 21:45 Uhr statt. Termine: 07.02., 14.02., 21.02., 28.02., 07.03., 14.03. und 21.03.17. Bitte eigene Nähmaschine und schon vorhandenes Material mitbringen.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 5749206

Weyhe-Leeste
KGS, Nähraum
Ellen Haß
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 07.02.17, 19:30 Uhr
8 U-Tage, 22 U-Std., 72,60 €
Kursnummer: 12214001

Ein Nähkurs – maßgeschneidert für Sie!

Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Der Einführungsabend (Do, 30.03.17, 19:30 – 20:15 Uhr) ist Bestandteil des Kurses.
Der Kurs findet jeweils dienstags von 19:30 bis 21:45 Uhr statt. Termine: 04.04., 25.04., 02.05., 16.05., 30.05., 06.06., 13.06.17. Bitte eigene Nähmaschine und schon vorhandenes Material mitbringen.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 5749206

Weyhe-Leeste
KGS, Nähraum
Ellen Haß
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 04.04.17, 19:30 Uhr
8 U-Tage, 22 U-Std., 72,60 €
Kursnummer: 12214002

Nähen für Anfänger/-innen

In diesem Wochenend-Workshop sind alle, die die Welt des Nähens betreten möchten, herzlich willkommen! Hier werden Grundkenntnisse vermittelt, Techniken erprobt und ein kleines Werkstück angefertigt. So kann am Ende jeder ein selbst gefertigtes Unikat mit nach Hause nehmen – das pure Erfolgserlebnis!
Bitte die eigene Nähmaschine mitbringen und all das Lieblingshandwerkzeug, ohne das es nicht geht. Wenn keines vorhanden ist, keine Sorge! Bitte ein ausreichend großes Stück Stoff aus Baumwolle und/oder Jersey mitbringen, ausrangierte Tischdecken eignen sich auch.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 68547167

Weyhe
VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofsplatz
Viktoria Theoharova
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 04.02.17, 10:00 Uhr
2 U-Tage, 12 U-Std., 36,00 €
Wochenendseminar
Kursnummer: 12214007

Nähen für Fortgeschrittene

In diesem Wochenend-Workshop sind alle, die tiefer in die Welt des Nähens eintauchen möchten, herzlich willkommen! Hier werden Kenntnisse vertieft, neue Techniken erprobt und die Arbeit mit Schnittmustern erklärt. Stoff- und Formenlehre runden das Ganze ab. Am Ende wird jeder ein selbst gefertigtes Unikat mit nach Hause nehmen – das pure Erfolgserlebnis! Bitte die eigene Nähmaschine mitbringen sowie all das Lieblingshandwerkzeug, ohne das es nicht geht. Wenn keines vorhanden ist, keine Sorge! Bitte ausreichend Stoff für ein Nähprojekt mitbringen, wenn vorhanden auch ein Schnittmuster.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 68547167

Weyhe
VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofsplatz
Viktoria Theoharova
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 04.03.17, 10:00 Uhr
2 U-Tage, 12 U-Std., 36,00 €
Wochenendseminar
Kursnummer: 12214008

Gesundheit

Bitte beachten!

Die Kursangebote richten sich in der Regel an gesunde Personen. Bei bestehenden Erkrankungen oder im Zweifel fragen Sie bitte Ihren Arzt oder Ihre Ärztin. Bei Entspannungs- und Bewegungsangeboten oder anderen körperorientierten Kursen empfiehlt sich bequeme Kleidung. Bitte denken Sie auch an eine Unterlage, eine Decke, ein Kissen, ggfs. rutschfeste Wollsocken und Getränke.

Weitere Hinweise erhalten Sie bei der Anmeldung.

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

Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung

Zwei bekannte und beliebte Entspannungsverfahren werden in diesem Kurs kombiniert. Die Progressive Muskelentspannung nach Edmund Jakobson durch den bewussten Wechsel zwischen Anspannung sowie Loslassen der Muskulatur und die mentale Imagination des Autogenen Trainings können sich gut ergänzen. Lernen Sie diese Entspannungstechniken entsprechend Ihren Bedürfnissen kennen und anzuwenden, um die Balance zwischen Aktivität und Ruhe im Leben wieder herzustellen. Etwas Theorie zum Thema Stress hilft, diesen besser zu verstehen, wahrzunehmen und zu bewältigen. Dadurch können neue Strategien entwickelt werden, um auch im Alltag entspannt zu sein.

Weyhe
VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofsplatz
Uwe Kreth
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 13.03.17, 18:30 Uhr
9 U-Tage, 12 U-Std., 46,00 €
Kursnummer: 12301027

Qigong zur inneren Balance

Qigong kann den Energiefluss regulieren, sanft Blockaden abbauen, die Atmung harmonisieren, die Arbeit der inneren Organe und das Gleichgewicht unterstützen.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 9316070

Weyhe-Kirchweyhe
KGS, Anbau
Maike Hoyer
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 08.03.17, 19:00 Uhr
8 U-Tage, 16 U-Std., 48,00 €,
Kleingruppe: 58,00 €
Kursnummer: 12301011

Yoga 55 plus – Mit Yoga jung bleiben

Yoga kennt kein Alter, man kann jederzeit damit beginnen, egal wie alt oder wie beweglich man ist. Es vertreibt die Steifheit und die Trägheit aus dem Körper. Der gesamte Organismus wird gestärkt, die Widerstandskraft gegen Krankheiten erhöht und die Vitalität wird verbessert. Die weit verbreiteten Rückenprobleme können positiv beeinflusst werden.

Weyhe-Leeste
Alte Wache, Henry-Wetjen-Platz 4
Sylvia Huuk
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 19.01.17, 10:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 67,20 €,
Kleingruppe: 77,20 €
Kursnummer: Z12301007

Hatha-Yoga

Durch Yoga lernen wir, bewusster mit unserem Körper umzugehen und dadurch die eigenen Kräfte besser zu nutzen. Du bist so jung wie deine Wirbelsäule. Der Rücken wird gestärkt und auch die Psyche. Eine Tiefenentspannung rundet die Einheit ab.

Weyhe-Leeste
Gesundbrunnen, Pestalozzistr. 1
Sylvia Huuk
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 16.01.17, 20:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 67,20 €,
Kleingruppe: 77,20 €
Kursnummer: Z12301014

Hatha-Yoga

Entdecke und erfahre durch Yoga, kleine Meditationsreisen und bewusstes Atmen ein gesundes, vitales und ausgeglichenes Leben. Jeder Mensch kann Yoga erlernen.
Fragen z. Kursinhalt: 04203 789396

Weyhe-Lahausen
Zentralsportanlage, Vereinsheim TSV Lahausen
Christa Dornieden-Schmidt
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 20.02.17, 20:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 70,00 €,
Kleingruppe: 80,00 €
Kursnummer: 12301005

Weyhe-Lahausen
Zentralsportanlage, Vereinsheim TSV Lahausen
Christa Dornieden-Schmidt
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 23.02.17, 20:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 70,00 €,
Kleingruppe: 80,00 €
Kursnummer: 12301002

Hatha-Yoga

Es werden bestimmte Körperhaltungen (Asanas) und Atemtechniken (Pranayama) harmonisch miteinander verbunden. Durch die Asanas werden Verspannungen wahrgenommen und gelöst, die Muskeln und die Wirbelsäule gestreckt und die inneren Organe gekräftigt. Durch die Übungen soll die Lebensenergie (Prana) wieder zum Fließen gebracht und so die geistige Konzentration gefördert werden. Ziel ist körperliche und geistige Entspannung. Typisch für das Hatha-Yoga ist dabei, dass man die Körperhaltung bei jeder Übung einige Zeit beibehält, um das eigene Köpergefühl zu schulen und die Muskeln zu trainieren. Regelmäßig enden die Yogastunden mit einer sogenannten Tiefenentspannung. Auch für Teilnehmende mit geringen Kenntnissen.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 5090651

Weyhe
VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofsplatz
Jutta Fandrich
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 06.02.17, 09:30 Uhr
15 U-Tage, 30 U-Std., 90,00 €,
Kleingruppe: 100,00 €
Kursnummer: 12301021

Hatha-Yoga – eine Einführung

Durch leichte und einfache Bewegungsübungen die Beweglichkeit erhalten und erweitern, Verspannungen auflösen und Rücken- und Gelenkbeschwerden erleichtern. Mit dem Erlernen einer verbesserten Atmung und damit kombinierten Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen wird die Konzentrationsfähigkeit sowie das gesamte Wohlbefinden gesteigert.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 80914

Weyhe-Lahausen
Zentralsportanlage, Vereinsheim TSV Lahausen
Sabine Wahl
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 06.02.17, 10:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 84,00 €,
Kleingruppe: 94,00 €
Kursnummer: 12301018

Hatha-Yoga

Es handelt sich um ein körperorientiertes Üben der klassischen Yoga-Asanas mit Schwerpunkt auf detaillierter, statischer Ausführung. Für alle, die ihre Beweglichkeit, Ausdauer, Konzentration und Körperwahrnehmung trainieren und zu innerer Ruhe gelangen möchten. Der Stundenablauf orientiert sich an den Möglichkeiten der Teilnehmenden.

Weyhe-Kirchweyhe
Gudrun Wriske
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 31.01.17, 18:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: Z12301011

Weyhe-Kirchweyhe
Gudrun Wriske
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 02.05.17, 18:00 Uhr
8 U-Tage, 16 U-Std., 48,00 €,
Kleingruppe: 58,00 €
Kursnummer: 12301010

Yoga

Den Arbeitstag hinter sich lassen! Verspannungen lösen – loslassen – bei sich ankommen. Die Yoga-Praxis verhilft uns zu körperlicher Gesundheit, mehr Gelassenheit und Stille im Geist. Durch achtsames Ausführen der Übungen erfahren wir das Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele und arbeiten auf deren harmonisches Gleichgewicht hin. Erfahren Sie mehr Kraft, Leichtigkeit und Lebensfreude für den Alltag! Die Kursarbeit schließt Yoga-Übungen, Bewegungsabläufe, Atemübungen, Meditation und Entspannung ein. Der Kurs ist für alle Altersgruppen geeignet, ohne Leistungsanspruch auf Perfektion.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 4786660

Weyhe
VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofsplatz
Meike Sigle
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 02.02.17, 10:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 12301030

Weyhe
VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofsplatz
Meike Sigle
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 27.04.17, 10:00 Uhr
7 U-Tage, 14 U-Std., 42,00 €,
Kleingruppe: 52,00 €
Kursnummer: 12301031

Workshop Kinesiologie – Stressabbau und Entspannung

Kinesiologie die »Lehre der Bewegung« kann unsere Lebensenergie zum Fließen bringen und körperlichen, emotionalen und mentalen Stress abbauen. Erlernen Sie einfache aber effektive Methoden aus den unterschiedlichen Richtungen der Kinesiologie kennen, mit denen Sie sich selbst körperlich, mental und emotional (wieder) ins Gleichgewicht bringen können, die Lernfähigkeit und Konzentration fördern und das Wohlbefinden verbessern. Vorgestellt werden auch der Muskeltest sowie weitere Eigentest-Verfahren.
Fragen z. Kursinhalt: 04203 748877

Weyhe
VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofsplatz
Carmen Brandt
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 13.05.17, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 16,00 €,
Kleingruppe: 21,00 €
Kursnummer: 12302022

Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung

Steigern Sie Ihre Wahrnehmung für den eigenen Körper und die eigene Bewegung. Niemand muss etwas nachmachen, sondern jede/-r erforscht die ganz eigenen Möglichkeiten mit dem Instrument Bewegung in einem vorgegebenen Rahmen. Man erspürt seine ureigenen Gewohnheiten und gewinnt neue Möglichkeiten hinzu.
Fragen z. Kursinhalt: 04203 2081

Weyhe
VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofsplatz
Andrea Bäkefeld
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 28.02.17, 18:00 Uhr
10 U-Tage, 14 U-Std., 42,00 €,
Kleingruppe: 52,00 €
Kursnummer: 12302006

Weyhe
VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofsplatz
Andrea Bäkefeld
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 16.05.17, 18:00 Uhr
6 U-Tage, 8 U-Std., 24,00 €,
Kleingruppe: 29,00 €
Kursnummer: 12302007

Rückhalt und Fitness – 50 plus

Ein effektives Ganzkörpertrainung zur Stärkung der Bauch-, Beckenboden- und Rückenmuskulatur. Durch den abwechslungsreichen Einsatz von Geräten wie Theraband, Fitnessball oder Flexibar werden Kraft und Gleichgewicht trainiert. Leichte Ausdauer- und Beweglichkeitsübungen mit motivierender Musik sorgen für eine Verbesserung der Kondition und trainieren das Herz-Kreislaufsystem. Einfache Yogaübungen dehnen und entspannen anschließend die beanspruchten Muskeln ebenso wie den Schulter- und Nackenbereich. Kurze Massagen helfen zur Ruhe zu kommen. Die Übungsauswahl richtet sich nach den Bedürfnissen und dem Fitnesszustand der Teilnehmenden.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 80914

Weyhe-Leeste
KGS/Orientierungsstufe, Aula
Sabine Wahl
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 07.02.17, 19:15 Uhr
15 U-Tage, 25 U-Std., 80,00 €,
Kleingruppe: 90,00 €
Kursnummer: 12302020

Wirbelsäulengymnastik 55 plus

Durch gezielte Übungen sollen die Muskel- und Gelenkfunktion verbessert und die Beweglichkeit erhalten werden. Muskulären Verspannungen wird vorgebeugt. Es wird über Möglichkeiten zur schonenden Körperbelastung im Alltag informiert. Abgerundet wird das Programm durch eine Entspannung. Die Übungsauswahl richtet sich nach der Belastungsfähigkeit der Gruppe.
Fragen z. Kursinhalt: 04203 4861

Weyhe-Leeste
KGS, Flur
Rosemarie Ipse
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 06.02.17, 18:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 76,80 €,
Kleingruppe: 86,80 €
Kursnummer: 12302004

Ganzkörpertraining mit Elementen von Pilates

Ein Training zur Straffung und zur Geschmeidigkeit der Muskeln. Mit Hilfe von Kleingeräten (Therabändern, Hanteln, Bälle) wird die tiefe Bauchmuskulatur und die Rückenmuskulatur gestärkt und geformt. Mit Hilfe von Pilates-Elementen wird die Haltung verbessert. Stretching und Entspannungstechniken sorgen für den Energieausgleich.
Fragen z. Kursinhalt: 04203 7003604

Weyhe-Lahausen
Zentralsportanlage, Vereinsheim TSV Lahausen
Swetlana Nikolai
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 01.02.17, 18:30 Uhr
12 U-Tage, 16 U-Std., 62,40 €,
Kleingruppe: 72,40 €
Kursnummer: 12302028

Weyhe-Lahausen
Zentralsportanlage, Vereinsheim TSV Lahausen
Swetlana Nikolai
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 01.02.17, 19:30 Uhr
12 U-Tage, 16 U-Std., 62,40 €,
Kleingruppe: 72,40 €
Kursnummer: 12302029

Weyhe
VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofsplatz
Swetlana Nikolai
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 06.02.17, 11:15 Uhr
12 U-Tage, 16 U-Std., 51,20 €,
Kleingruppe: 61,20 €
Kursnummer: 12302019

Weyhe
VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofsplatz
Swetlana Nikolai
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 07.02.17, 10:30 Uhr
12 U-Tage, 16 U-Std., 51,20 €,
Kleingruppe: 61,20 €
Kursnummer: 12302018

Danse Vita

Lebensfreude durch Tanz

Tanzend – mal lebhaft und schwungvoll, mal gefühlvoll und meditativ – erwecken wir unsere Kreativität, spüren unsere innere und äußere Beweglichkeit und verleihen unseren Fähigkeiten, Träumen, Wünschen, Wahrnehmungen und nicht zuletzt der eigenen Lebensfreude Ausdruck. Wie selbstverständlich integrieren wir diese Erfahrungen in unseren Alltag und fühlen uns hier positiv gestärkt. Danse Vita unterstützt diesen Prozess durch Einsetzen von freiem Tanz und Übungen nach Musik aller Stilrichtungen und verschiedener Kulturkreise. Für alle mit Freude an Musik, Tanz, Bewegung und Begegnung.

Fragen z. Kursinhalt: 0421 803352

Weyhe-Leeste
Alte Wache, Henry-Wetjen-Platz
Gertrud Vogt
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 13.02.17, 10:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 64,00 €,
Kleingruppe: 74,00 €
Kursnummer: 12302012

Orientalischer Tanz

auch für Anfängerinnen

Dieser Tanz stärkt das Selbstbewusstsein und die Körperwahrnehmung. Bauch, Po und Oberschenkel werden modelliert, die Körperhaltung verbessert. Es werden die Elemente des Orientalischen Tanzes erlernt sowie freies Tanzen gefördert. Die Konzentration auf den Tanz fördert die seelische Entspannung. Anfängerinnen sind herzlich willkommen!
Fragen z. Kursinhalt: 04241 3277

Weyhe-Leeste
Förderschule Leester Heide, Gartenstr. 6
Ulrike Röpe-Mordhorst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 01.02.17, 19:00 Uhr
18 U-Tage, 36 U-Std., 115,20 €,
Kleingruppe: 125,20 €
Frauen
Kursnummer: 12302701

Line Dance – für Anfänger/-innen

Line Dance ist eine Tanzform, die ohne Partner in Reihen und Linien synchron vor-, hinter- und nebeneinander nach einer festen Figurenabfolge getanzt wird. Die Choreographien entstehen passend zur Musik und werden weltweit einheitlich vermittelt. Die Musikauswahl reicht von Country-, Schlager-, Pop- bis zur Rockmusik. Das Erlernen der Tänze stärkt das Körpergefühl, die Ausdauer, den Gleichgewichtssinn und die Orientierung. Diese Tanzsportart ist für tanzfreudige Menschen aller Altersgruppen geeignet. Im Kurs werden zu einfachen Tänzen die ersten Grundschritte erlernt.
Fragen z. Kursinhalt: 04203 2189

Weyhe-Sudweyhe; Grundschule; Aula
Irene Liborius
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 07.02.17, 19:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 76,80 €,
Kleingruppe: 86,80 €
Kursnummer: 12302031

Fit durch Modern Line Dance – Ein Einstieg

Modern Line Dance ist ein Tanzangebot für alle, die sich gerne nach rhythmischer Musik tänzerisch und sportlich bewegen und gleichzeitig ihre Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination verbessern möchten – und das alles mit ganz viel Spaß! Getanzt wird als Gruppe in Reihen und Linien ohne Partner/-in. Im Gegensatz zum traditionellen Line Dance, bei dem hauptsächlich nach Country-Musik getanzt wird, stehen in diesem Kurs Oldies, Lieder aus den Charts und Klassiker des Tanzsports auf dem Programm. Das Erlernen und kontinuierliche Tanzen der Choreografien ist Jogging für`s Gehirn und die Einbindung von Aerobic Elementen sorgt für eine optimale Stärkung des Herz-Kreislaufsystems. Dieser Kurs vermittelt die Grundlagen des Line Dance.

Weyhe-Leeste
KGS/Orientierungsstufe, Aula
Uwe Kreth
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 01.03.17, 18:00 Uhr
6 U-Tage, 8 U-Std., 25,60 €,
Kleingruppe: 30,60 €
Kursnummer: 12302026

Fit durch Modern Line Dance – Einstieg – Fortsetzung

Ein Einstiegskurs zur Vertiefung des Gelernten, aber auch für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

Weyhe-Leeste
KGS/Orientierungsstufe, Aula
Uwe Kreth
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 26.04.17, 18:00 Uhr
9 U-Tage, 12 U-Std., 38,40 €,
Kleingruppe: 48,40 €
Kursnummer: 12302041

Fit durch Modern Line Dance – Fortgeschrittene 2

Dieser Kurs ist für alle, die einen Einsteigerkurs mitgemacht, oder entsprechende Vorkenntnisse haben.

Weyhe-Leeste
KGS/Orientierungsstufe, Aula
Uwe Kreth
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 26.04.17, 19:00 Uhr
9 U-Tage, 12 U-Std., 38,40 €,
Kleingruppe: 48,40 €
Kursnummer: 12302030

Kochen, Essen und Ernährungsfragen

In den Kochkursen können Sie sich über gesunde Ernährung, Vollwertkost oder die Möglichkeiten der Gewichtsreduzierung informieren. Das Erleben fremder Ess-Kulturen, das Genießen eines mehrgängigen Menüs – Sinnlichkeit und Gefühl spielen eine große Rolle beim Essen.

Kochkurse an der VHS

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

Kochen leicht gemacht

in Kooperation mit den Delme-Werkstätten Leeste

Sie lernen in einer kleinen Gruppe ein leichtes Menü zu kochen. Dabei wird die Selbständigkeit angeregt und die Freude am Zubereiten, am Eindecken und gemeinsamen Genießen nicht vergessen.
Fragen z. Kursinhalt: 04255 1564

Weyhe-Leeste
Delme-Werkstätten, Küche
Annemarie Stührmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Frühjahr 2017
5 U-Tage, 20 U-Std., 54,00 €,
Kleingruppe: 64,00 €
Kursnummer: 12307010

Kochclub für Genießer und Genießerinnen

Egal, ob Anfänger/-in oder Fortgeschrittene, dieser Kochkurs richtet sich an alle Menschen, die gerne kochen und genießen. Es wird ein komplettes Menü gekocht und gemeinsam in netter Runde genossen, von der Suppe bis zum Dessert. Mit Blick auf die jeweilige Jahreszeit auch durchaus für festliche Anlässe geeignet. Jeder Kochabend steht unter einem bestimmten Motto, das mit den Teilnehmenden zuvor abgesprochen wurde.
Weitere Termine: 28.02., 28.03., 09.05., 23.05., 06.06.2017
Fragen z. Kursinhalt: 0421 8099077

Weyhe-Kirchweyhe
KGS, Anbau (Küche)
Manfred Dierks
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 14.02.17, 18:15 Uhr
6 U-Tage, 30 U-Std., 81,00 €,
Kleingruppe: 91,00 €
Kursnummer: 12307002

Kochen für Männer

Für Männer mit Vorkenntnissen im Kochen. Wir treffen uns und bereiten leckere Gerichte zu.
Weitere Termine: 21.02., 04.04., 25.04., 16.05., 30.05.2017
Fragen z. Kursinhalt: 0421 8099077

Weyhe-Melchiorshausen
Förderschule, Küche
Manfred Dierks
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 07.02.17, 18:00 Uhr
6 U-Tage, 30 U-Std., 81,00 €,
Kleingruppe: 91,00 €
Männer
Kursnummer: 12307009

Sprachen

Bildungsurlaub Gebärdensprache

Ausführliche Informationen finden Sie auf Seite 90.

Weyhe-Kirchweyhe
Mo., 27.03. – Fr., 31.03.2017
Kursnummer: 00426001

Weyhe-Kirchweyhe
Mo., 23.10. – Fr., 27.10.2017
Kursnummer: B00426001

Bildungsurlaub Rundum fit in Englisch – A2

Ausführliche Informationen finden Sie auf Seite 90.

Weyhe-Kirchweyhe
Mo., 26.06. – Fr., 30.06.2017
Kursnummer: 00406001

It`s English time! – A2

Fortgeschrittener Grundkurs
Möchten Sie in entspannter Atmosphäre Ihre fortgeschrittenen Grundkenntnisse erweitern? Dann sind Sie bei uns im Kurs richtig. Wir lernen nebenbei Land, Leute und Kultur besser kennen, um auch im Urlaub besser zurecht zu kommen. Neue Teilnehmende mit entsprechenden Kenntnissen sind herzlich willkommen.
Lehrwerk: Fairway A2, ab Unit 11.
Kein Unterricht in den Ferien.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 412525

Weyhe
VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofsplatz
Petra Brunckhorst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 06.02.17, 10:45 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 12406013

Englisch mit Muße – A2

Lehrwerk: Fairway A2, Unit 11.
Kein Unterricht in den Ferien.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 8400466

Weyhe
VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofsplatz
Antje Stilke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 08.02.17, 13:15 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 12406601

Englisch mit Muße – A2

Lehrwerk: Fairway A2, Unit 9.
Kein Unterricht in den Ferien.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 8400466

Weyhe
VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofsplatz
Antje Stilke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 08.02.17, 11:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 12406602

MEE (Monday Evening English) – for you – B1 plus

Taught by a native speaker this course is all about speaking and refreshing language skills in a friendly, informal atmosphere. Texts, role-playing, case studies, group and pairwork – A little bit of everything, in English, of course.
Materials will be distributed in class or sent by email.
Kein Unterricht in den Ferien.
Fragen z. Kursinhalt: 04203 7857100

Weyhe-Leeste
Altes Rathaus, Henry-Wetjen-Platz 4
Jacqueline Schneider
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 13.02.17, 19:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 72,00 €,
Kleingruppe: 82,00 €
Kursnummer: 12406001

Weitere ausgewählte Veranstaltungen aus dem Bereich Sprachen finden Sie auf Seite 28 und 90.

English Club – B1

Wir reden in geselliger Runde über »everything you can think of«, short stories, aber auch ein wenig Grammatik. ... and all this with a cup of tea, of course.
Ein Einstieg ist nur in Absprache mit dem Kursleiter möglich, Vorkenntnisse sind erforderlich.
Die neue Lektüre wird am 1. Unterrichtstag bekannt gegeben.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 7695

Weyhe-Leeste
Altes Rathaus, Henry-Wetjen-Platz
Gavin Bryson
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 01.02.17, 09:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 12406002

Englisch – B1

... eine bunte Mischung aus Lektüre, Diskussion, gewürzt mit ein wenig Grammatik.
Kein Unterricht in den Ferien.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 8400466

Weyhe
VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofsplatz
Antje Stilke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 08.02.17, 08:45 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 12406005

Englisch – B1

Lehrwerk: Fairway B1, Unit 4.
Kein Unterricht in den Ferien.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 8400466

Weyhe-Leeste
KGS/Orientierungsstufe, Altbau
Antje Stilke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 06.02.17, 20:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 72,00 €,
Kleingruppe: 82,00 €
Kursnummer: 12406008

The Joy of English – B1

Entdecke deine Fähigkeiten, Englisch zu schnakken!
Begin each course evening refreshing some aspect of grammar and useful vocabulary. Follow this up with conversation or some other fun speaking activity – in English, of course. This course is taught by a native speaker.
Materials will be distributed in class or sent by email.
In den Ferien findet kein Unterricht statt.
Fragen z. Kursinhalt: 04203 7857100

Weyhe-Leeste
Altes Rathaus, Henry-Wetjen-Platz 4
Jacqueline Schneider
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 15.02.17, 19:15 Uhr
13 U-Tage, 26 U-Std., 78,00 €,
Kleingruppe: 88,00 €
Kursnummer: 12406010

Englisch mit Muße – B1

Es ist so einfach, in die ganze Welt zu reisen und fast überall kann man sich mit etwas Englisch verständigen. Der Kurs vermittelt alles, was man auf dem Flugplatz, im Hotel, im Restaurant, im Taxi und beim Kaufen benötigt. Oder erwarten Sie einen Austauschschüler, der Sie verstehen soll? Der Kursus zeichnet sich durch die Zeit aus, die die Teilnehmenden haben, unter Anleitung eines erfahrenen Kursleiters in lockerer Runde alltägliche Situationen in Englisch zu bewältigen. Ein Einstieg ist nur in Absprache mit dem Kursleiter möglich. Vorkenntnisse sind erforderlich.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 7695

Weyhe-Leeste
Altes Rathaus, Henry-Wetjen-Platz
Gavin Bryson
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 01.02.17, 10:45 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 12406603

Italienisch – leichte Konversation B1

Stuhr-Seckenhausen
VHS in Seckenhausen, Hauptstr. 48
Magdalena Kulfan
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 01.02.17, 19:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 72,00 €,
Kleingruppe: 82,00 €
Kursnummer: 12409006

Niederländisch – A1

Für Teilnehmende mit wenig Vorkenntnissen. Wir wollen die Sprachkenntnisse erweitern und die Niederlande besser kennenlernen.
Kein Unterricht in den Schulferien.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 893150

Weyhe-Leeste
Altes Rathaus, Henry-Wetjen-Platz
Adrie Bakker
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 09.02.17, 18:00 Uhr
13 U-Tage, 26 U-Std., 65,00 €,
Kleingruppe: 75,00 €
Kursnummer: 12414001

Niederländisch für Fortgeschrittene

Wir üben uns in Konversation.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 893150

Weyhe-Leeste
Altes Rathaus, Henry-Wetjen-Platz
Adrie Bakker
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 09.02.17, 20:00 Uhr
13 U-Tage, 26 U-Std., 65,00 €,
Kleingruppe: 75,00 €
Kursnummer: 12414004

Bitte beachten Sie auch das »Internationale Sprachencafé« an verschiedenen Terminen im Café der Alten Posthalterei in Syke, Informationen auf Seite 28.

Portugiesisch 1 – A1

Sie verbringen Ihren Urlaub in Portugal oder planen vielleicht eine Reise nach Brasilien? Sie möchten sich im Hotel oder Restaurant auf Portugiesisch äußern oder mit den Einheimischen ein paar Wörter auf Portugiesisch wechseln? Durch kleine Dialoge in alltäglichen Situationen werden Sie am Ende dieses Kurses in der Lage sein, dieses zu verwirklichen.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 1788998

Weyhe
VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofsplatz
Margareth Hohmann Tegethoff
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 14.02.17, 19:30 Uhr
8 U-Tage, 16 U-Std., 40,00 €,
Kleingruppe: 50,00 €
Kursnummer: 12418004

Portugiesisch 2 – A1

In diesem Kurs sind wir noch am Anfang unserer Reise durch die portugiesische Sprache. Wenn Sie schon einen Portugiesischkurs besucht haben oder über Grundkenntnisse der Sprache verfügen, können Sie hier einsteigen.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 1788998

Weyhe
VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofsplatz
Margareth Hohmann Tegethoff
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 02.05.17, 19:30 Uhr
8 U-Tage, 16 U-Std., 40,00 €,
Kleingruppe: 50,00 €
Kursnummer: 12418013

Portugiesisch für die Reise 2 – A1

In diesem Kurs sind wir noch am Anfang unserer Reise durch die portugiesische Sprache. Wenn Sie schon einen Portugiesischkurs besucht haben oder über Grundkenntnisse der Sprache verfügen, können Sie hier einsteigen.
Buch: Vivam as Férias, ab Lektion 4, Hueber Verlag
Fragen z. Kursinhalt: 0421 1788998

Weyhe
VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofsplatz
Margareth Hohmann Tegethoff
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 14.02.17, 18:00 Uhr
8 U-Tage, 16 U-Std., 40,00 €,
Kleingruppe: 50,00 €
Kursnummer: 12418001

Portugiesisch für die Reise 3 – A1

In diesem Kurs sind wir schon in der Lage, kleine Dialoge zu führen, im Restaurant etwas zu bestellen oder nach dem Weg zu fragen. Unsere Reise durch die portugiesische Sprache geht aber weiter. Wenn Sie über Grundkenntnisse der portugiesischen Sprache verfügen, können Sie hier einsteigen.
Buch: Vivam as Férias, Hueber Verlag.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 1788998

Weyhe
VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofsplatz
Margareth Hohmann Tegethoff
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 02.05.17, 18:00 Uhr
8 U-Tage, 16 U-Std., 40,00 €,
Kleingruppe: 50,00 €
Kursnummer: 12418012

Portugiesisch für die Reise 5 – A1

Im Restaurant oder Hotel können Sie sich schon auf Portugiesisch verständigen. Nach dem Weg zu fragen oder sich kurz mit Einheimischen zu unterhalten ist für Sie auch kein Problem, aber Sie würden sich gern auch in anderen Situationen äußern können. In diesem Kurs werden Sie die Möglichkeit haben, dieses zu lernen. Die Dialoge stellen alltägliche Situationen für Urlauber aber auch für längere Aufenthalte in Portugal bzw. Brasilien dar.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 1788998

Weyhe
VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofsplatz
Margareth Hohmann Tegethoff
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 15.02.17, 19:30 Uhr
8 U-Tage, 16 U-Std., 40,00 €,
Kleingruppe: 50,00 €
Kursnummer: 12418002

Portugiesisch für die Reise 6 – A1

Fragen z. Kursinhalt: 0421 1788998

Weyhe
VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofsplatz
Margareth Hohmann Tegethoff
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 03.05.17, 19:30 Uhr
8 U-Tage, 16 U-Std., 40,00 €,
Kleingruppe: 50,00 €
Kursnummer: 12418003

Konversationskurs Portugiesisch – B2

Möchten Sie Ihre erlernten Portugiesischsprachkenntnisse auffrischen und diese gleichzeitig mündlich anwenden? Dann ist dieser Kurs ideal für Sie. Hier werden Sie mit anderen Teilnehmenden über alltägliche Situationen sprechen und mit Hilfe von Texten Ihren Wortschatz und Grammatik vertiefen.
Material wird verteilt, ggfs. fallen Materialkosten an.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 1788998

Weyhe
VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofsplatz
Margareth Hohmann Tegethoff
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 15.02.17, 18:00 Uhr
8 U-Tage, 16 U-Std., 48,00 €,
Kleingruppe: 58,00 €, zzgl. Materialkosten
Kursnummer: 12418010

Weyhe
VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofsplatz
Margareth Hohmann Tegethoff
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 03.05.17, 18:00 Uhr
8 U-Tage, 16 U-Std., 48,00 €,
Kleingruppe: 58,00 €, zzgl. Materialkosten
Kursnummer: 12418011

Brasilianisches Portugiesisch 4 – A2

Sie haben in der Vergangenheit schon Portugiesischkurse besucht und möchten wieder in einen Kurs einsteigen? Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihre erlernten Sprachkenntnisse wieder zu praktizieren. Hier werden unter anderem die Vergangenheitsformen gelernt und geübt. Am Ende diese Kurses werden Sie in der Lage sein, sich auch über die Vergangenheit zu äußern.

Fragen z. Kursinhalt: 0421 1788998

Weyhe
VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofsplatz
Margareth Hohmann Tegethoff
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 13.02.17, 19:30 Uhr
8 U-Tage, 16 U-Std., 40,00 €,
Kleingruppe: 50,00 €
Kursnummer: 12418005

Brasilianisches Portugiesisch 5 – A2

Fragen z. Kursinhalt: 0421 1788998

Weyhe
VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofsplatz
Margareth Hohmann Tegethoff
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 08.05.17, 19:30 Uhr
6 U-Tage, 12 U-Std., 30,00 €,
Kleingruppe: 40,00 €
Kursnummer: 12418006

Brasilianisches Portugiesisch 2 – B2

Wenn Sie gute Kenntnisse der portugiesischen Sprache haben und sich in alltäglichen Situationen auf portugiesisch verständigen können, ist dieser Kurs der Richtige für Sie. Die vorhandenen Kenntnisse werden ausgebaut und gleichzeitig wird Neues präsentiert. Ihr Wortschatz und Grammatik werden in diesem Kurs vertieft und das Sprechen praktiziert.
Lehrbuch: Avenida Brasil 2.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 1788998

Weyhe
VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofsplatz
Margareth Hohmann Tegethoff
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 13.02.17, 18:00 Uhr
8 U-Tage, 16 U-Std., 48,00 €,
Kleingruppe: 58,00 €
Kursnummer: 12418008

Brasilianisches Portugiesisch 3 – B2

Lehrbuch: Avenida Brasil 2.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 1788998

Weyhe
VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofsplatz
Margareth Hohmann Tegethoff
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 08.05.17, 18:00 Uhr
6 U-Tage, 12 U-Std., 36,00 €,
Kleingruppe: 46,00 €
Kursnummer: 12418009

Viva el Espanol! – es lebe die spanische Sprache! – A1

Möchten Sie in entspannter Atmosphäre Ihre spanischen Grundkenntnisse erweitern? Dann sind Sie bei uns im Kurs richtig. Wir lernen gemeinsam auch Spanien, Land und Leute kennen, um uns in verschiedenen Urlaubssituationen besser zurecht zu finden. Neue Teilnehmende mit entsprechenden Grundkenntnissen sind herzlich willkommen.
Lehrwerk: Con gusto A1, ab Lektion 11.
Kein Unterricht in den Ferien.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 412525

Weyhe
VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofsplatz
Petra Brunckhorst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 06.02.17, 09:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 12422001

Spanisch – ich kann noch mehr! – A2

Sollten Sie mit der Sprache bereits einige Semester Erfahrung gesammelt haben und verspüren nun den Wunsch, Ihre Kenntnisse auszubauen, sind Sie herzlich eingeladen. In lebendig gestalteten Unterrichtseinheiten werden Sie Spaß daran haben, gemeinsam in Spanisch zu kommunizieren. So kann Ihr Urlaub jederzeit kommen!
Kein Unterricht in den Schulferien.

Weyhe
VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofsplatz
Nubia Salame
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 15.03.17, 18:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 12422002

Türkisch 1 – A1

Interessierte ohne Vorkenntnisse sowie jene, die noch einmal ganz von vorn beginnen möchten, sind herzlich willkommen.
In den Schulferien findet kein Unterricht statt.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 453575

Weyhe-Leeste
Altes Rathaus, Henry-Wetjen-Platz
Sevilay Limonteber
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 20.02.17, 19:00 Uhr
14 U-Tage, 28 U-Std., 70,00 €,
Kleingruppe: 80,00 €
Kursnummer: 12424002

Türkisch Konversation – B1

In den Schulferien findet kein Unterricht statt.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 453575

Weyhe-Leeste
Altes Rathaus, Henry-Wetjen-Platz
Sevilay Limonteber
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 20.02.17, 17:15 Uhr
14 U-Tage, 28 U-Std., 84,00 €,
Kleingruppe: 94,00 €
Kursnummer: 12424003

Computer & Co.

PC-Einführung – leicht verständlich

Einstieg in Windows, Word und Internet

Sie möchten den Umgang mit dem Computer kennenlernen. Sie haben sich noch nie oder sehr wenig mit dem Computer beschäftigt. Dann sind Sie in diesem Kurs richtig.

Folgende Themen sind für Sie geplant:

- Erste Schritte mit dem Computer
- Bedienung der Maus und Tastatur
- Programme starten/schließen
- Erklärung von Begriffen und Symbolen
- Erste Schritte mit dem Textverarbeitungsprogramm »Word 2016«
- Texte drucken
- Texte speichern und öffnen
- Einstieg ins Internet

Das gemeinsame Lernen mit Gleichgesinnten macht viel Freude. Sie werden feststellen, Sie sind mit Ihren Fragen und Ängsten nicht alleine. Starten Sie noch-heute.

Weyhe-Kirchweyhe
»Trafo«, Kirchweyher Str. 51
Katrin Wiemers
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 07.02.17, 17:00 Uhr
5 U-Tage, 15 U-Std., 55,50 €,
Kleingruppe: 65,50 €
Kursnummer: 12501002

Word 2016 – Einführung

Sie möchten den Umgang mit dem Textverarbeitungsprogramm Word kennenlernen? Sie haben nur sehr wenig Erfahrung mit dem Eingeben von Texten? Sie haben bereits erste Schritte am Computer hinter sich und möchten Ihre Erfahrungen mit dem Textverarbeitungsprogramm vertiefen? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig!

- Kennenlernen des Textverarbeitungsprogramms »Word 2016«
- Schreiben einer »Einladung«
- Gestalten von Dokumenten
- Einfügen und bearbeiten von Bildern im Dokument
- Texteffekte verwenden
- Dokumente speichern und öffnen
- Handhabung mit einem USB-Stick (wenn vorhanden, bitte einen USB-Stick mitbringen)
- Dokumente in Ordnern ablegen und verwalten
- Drucken

Teilnahme-Voraussetzung: Besuch eines PC-Einführungskurses oder Windows-Grundkenntnisse. Skript/Bücherkosten: 16,60 € soweit erforderlich.

Weyhe-Kirchweyhe
»Trafo«, Kirchweyher Str. 51
Katrin Wiemers
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 14.03.17, 17:00 Uhr
4 U-Tage, 12 U-Std., 44,40 €,
Kleingruppe: 54,40 €
Kursnummer: 12502001

Tabellenkalkulation EXCEL 2016 – der Einstieg

Hier lernen Sie die Benutzeroberfläche und die Funktionsweise der (neuen) Multifunktionsleiste in Excel kennen. Sie bekommen die Grundlagen der Tabellenbearbeitung, den Aufbau und die Eingabe von Formeln, Zellbezüge und die Grundlagen der Zellformatierung, vermittelt. Durch den Einsatz und die Bearbeitung von Diagrammen und die verschiedenen Möglichkeiten der Druckausgabe gestalten Sie mit Excel Daten anschaulich und übersichtlich. Am Ende des ersten Kurses können Sie mit einfachen und geschachtelten Funktionen arbeiten, verstehen den Aufbau einer Funktion und wissen den Funktionsassistenten anzuwenden.
Teilnahme-Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse.
Unterrichtszeiten: Fr., 18:30 – 21:45 Uhr und Sa., 09:00 – 16:00 Uhr;
Skript/Bücherkosten: 16,60 € soweit erforderlich. Bitte einen USB-Stick mitbringen.

Weyhe-Kirchweyhe
»Trafo«, Kirchweyher Str. 51
Katrin Wiemers
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 24.03.17, 18:30 Uhr
2 U-Tage, 12 U-Std., 49,20 €,
Kleingruppe: 59,20 €, inkl. Pausenkaffee
Wochenendseminar
Kursnummer: 12502006

Foto-/Bildbearbeitung und Fotobucherstellung

Ausführliche Informationen zu diesem Kurs siehe Seite 130.

Weyhe-Kirchweyhe
»Trafo«, Kirchweyher Str. 51
Di, 07.03.17, 18:15 Uhr – Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
3 U-Tage, 12 U-Std., 49,20 €, Kleingruppe: 59,20 €, inkl. Pausenkaffee
Kursnummer: 12501013

Xpert siehe Seite 31.

Spezielle Office-Kurse in Weyhe siehe Seite 49.

SAP-Kurse in Weyhe siehe Seite 52 f.

Syke

Gesellschaft 149

Kultur 154

Gesundheit 160

Sprachen 167

Computer & Co. 171

Helma Evers
Fachbereich Politik/Gesellschaft/Umwelt
Hinter der Mauer 22, 27283 Verden
Tel. 04231 9288747
helma.evers@ewetel.net

Lydia Neumann
Fachbereiche Kultur/Gestalten,
Gesundheit, Sprachen, Computer & Co.
Tel. 0175 7170469
Lydia-Neumann@online.de

Anmeldung

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

Syke-Infos

Sprechzeiten Rathaus
Mo. – Fr., 8 – 12 sowie 14 – 16 Uhr
Bürgertelefon 04242 164-0
Fax 04242 164-164
Bibliothek 04242 164-235
Stadt u. Kultur 04242 164-221/222
www.syke.de
stadt.syke@syke.de

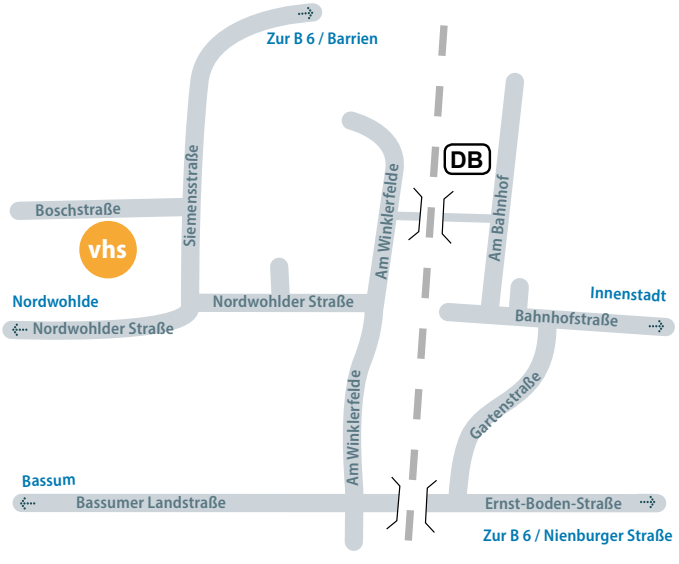
Sprechzeiten Bürgerbüro
Mo., Di. 8 – 17 Uhr, Mi. 7:30 – 16 Uhr,
Do. 8:00 – 18 Uhr, Fr. 7:30 – 13 Uhr
1. und 3. Sa. im Monat von 10 – 12 Uhr

»Rüttelschuh« e. V.
Kulturinitiative Barrien – Wassermühle
Tel. 04242 7170

Jazz, Folk, Klassik e. V.
Tel. 04242 70166

Unterrichtsstätten

- Alte Posthalterei
  Nienburger Straße 5, 28857 Syke
- VHS in der Waldstraße 3
  Waldstraße 3, 28857 Syke
- VHS-Bildungsstätte
  Boschstraße 7, 28857 Syke
- Stadtbibliothek
  Hinrich-Hanno-Platz 1, 28857 Syke
- Schulzentrum
  Gymnasium und Realschule
  La-Chartre-Straße, 28857 Syke
- Berufsbildende Schulen
  An der Weide 8, 28857 Syke
- Stadtarchiv im Rathaus
  Hinrich-Hanno-Platz 1, 28857 Syke
- Kreismuseum Syke
  Herrlichkeit 65 (an der B 6)
  28857 Syke
- Syker Vorwerk
  Am Amtmannsteich 3
  28857 Syke



Gesellschaft

Kriegs- und Nachkriegskinder – eine vergessene Generation

Erzählcafe in Kooperation mit dem Kreismuseum

An jedem 3. Dienstag im Monat treffen sich Betroffene und Interessierte im Kreismuseum.
weitere Termine: 21.03.,18.04.,16.05. und 20.06.17
Fragen z. Kursinhalt: 04221 399480

Syke
Kreismuseum
Magda Ventzke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 21.02.17, 15:30 Uhr
5 U-Tage, 10 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 23101008

Denkort Bunker Valentin

Der Bunker Valentin ist eine Bauruine des Zweiten Weltkriegs. Er war eines der größten Rüstungsprojekte des nationalsozialistischen Deutschland. Von 1943 bis 1945 arbeiteten Tausende auf der Bunkerbaustelle. Die Arbeiter kamen aus ganz Europa, die meisten unter Zwang. In einer fünfjährigen Projektphase wird aus dem Bunker Valentin der »Denkort Bunker Valentin«. Die Veranstaltung vermittelt einen Überblick über die Geschichte des Bunkers.
Die Anreise ist selbst zu organisieren. Treffpunkt: 15 Minuten vor Beginn der Führung am Bunker. Adresse des Bunkers: Rekumer Siel 1, 28777 Bremen. Ein Beitrag in Höhe von 3,00 € ist vor Ort zu entrichten.
Fragen z. Kursinhalt: 04221 399480

Bremen
Bunker Valentin
Magda Ventzke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 16.06.17, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 3,00 €
Exkursion
Kursnummer: 23101003

Prüfung Einbürgerungstest siehe Seite 9.

LESEN - SCHREIBEN LERNEN - SCHENKEN
Schüttert GmbH
BUCHHANDLUNG · BÜROBEDARF
SYKE · WEYHE · DIEPHOLZ
Schlossweide 1 • 28857 Syke
☎ 04242 60452 • Fax 04242 60456
Besuchen Sie uns im Internet:
www.schuettert.de

Das alte Dorf 1- Strukturen ländlichen Lebens in Niedersachsen vor 1800

in Kooperation mit dem Kreismuseum

Seit dem Spätmittelalter entwickelte sich in den Dörfern des nordwestdeutschen Raums eine spezifische Lebens- und Wirtschaftsform, die oft mit den Schlagworten »Grundherrschaft« und »Meierrecht« gekennzeichnet wird.
Welche Abhängigkeiten bestimmten das Leben der ländlichen Bevölkerung im Zeichen der Grund-, Guts- und Leibherrschaft? Welche Dienste und Abgaben mussten die Bauern an ihren Grundherrn leisten? Welche Rechte schützten sie gegen die Vertreibung vom Hof (Abmeierung)? Welche Freiheiten ergaben sich durch die Bauernschutzpolitik der Landesherren, und wie teuer wurden sie durch Steuern, Zinse und Zehnten erkauft? Diesen und anderen Fragen wollen wir, eingehend auf Ihre Interessen und Fragestellungen, in diesem Seminar nachgehen. Für alle historisch interessierten Bürger/-innen, besondere Vorkenntnisse werden nicht vorausgesetzt.

Syke
Kreismuseum, Diele
Dr. Angelika Kroker
Info und Anmeldung: 04242 2527
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 11.03.17, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 40,00 €, inkl. Kaffee und Kuchen
Tagesseminar
Kursnummer: 23111004

Das Bauernhaus vom 16. Jahrhundert bis 1955 in den Grafschaften Hoya und Diepholz

in Kooperation mit dem Kreismuseum

Fragen z. Kursinhalt: 04231 3384

Syke
Kreismuseum, Diele
Heinz Riepshoff (IGB)
Info und Anmeldung: 04242 2527
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 30.03.17, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., nur Museumseintritt 2,00 €
Vortrag
Kursnummer: 23110005

Familienforschung und das Lesen alter Schriften

in Zusammenarbeit mit der »Maus« – Gesellschaft für Familienforschung Bremen e. V.

Wir lernen im Kursus verschiedene Quellen für Familiengeschichte kennen, die in Kirchenbüchern, Staatsarchiven oder genealogischen Forschungsstellen zu finden sind. Kopien von Originalquellen werden gemeinsam gelesen und spezielle Buchstaben, Wörter und Abkürzungen geübt. Der Unterschied zwischen der Sütterlinschrift und älteren deutschen Schreibschriften wird erklärt. Kirchenlatein und verschollene Ausdrücke werden besprochen. Sie können beraten werden, wie Sie in Ihrer Forschung vorankommen und mit welcher Strategie sie vorgehen können. Bestimmte Übungen müssen zu Hause durchgeführt werden. Für 12,00 € wird ein Leitfaden über Familienforschung und Internet angeboten. Kopien für den Kursus kosten 1,00 €. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Fragen z. Kursinhalt: 04235 8444

Syke
Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Klaus Dieter Fritzsch
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 28.04.17, 18:15 Uhr
4 U-Tage, 12 U-Std., 36,00 €
Kursnummer: 23101001

Provence – zwischen Mistral, Lavendel und Oliven

Länderkundlicher und kulturgeschichtlicher Bilder-Vortrag

Kaum eine Landschaft Europas weist auf so engem Raum eine solch beeindruckende kontrast- und farbenreiche landschaftliche Vielfalt auf wie die Provence im sonnenverwöhnten Süden Frankreichs. Die windumtosten Ausläufer der Alpen, die hellgelben bis blutigroten Ockerfelsen von Roussillion, die bizarr geformten Felsen der Alpilles und die urtümlich anmutende Sumpflandschaft der Camargue mit wilden Pferden, Stieren und Flamingos faszinieren immer.
Anmeldung erforderlich.

Syke
Stadtbibliothek, Foyer, Hinrich-Hanno-Platz 1
Klaus Kirmis
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 07.02.17, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 18,00 €, inkl. landestypischem Imbiss. Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: 23110003

Die Provence bei Valensole – Foto: wikipedia.org

Marokko – Königspaläste und Moscheen, Gaukler-plätze und Basare

Kulturgeschichtlicher Bilder-Vortrag

In keinem anderen afrikanischen Land finden wir so vielfältige Landschaften wie in Marokko: Mediterrane Küstenstreifen, gewaltige Gebirgsketten, ausgedörrte Steppengebiete und Wüstenlandschaften sowie erfrischend grüne Oasen. Phönizier, Karthager, Berber, Römer und Vandalen – sie alle haben hier ihre Spuren hinterlassen. Der Islam machte zur Maurenzeit die Königsstädte Fès, Meknès, Rabat und Marrakesch zu Juwelen der Architektur, Zivilisation und Kunst. Heutzutage können wir hier immer noch die geheimnisvolle Exotik des Orients, den betörenden „Hauch von 1001 Nacht" wahrnehmen – Moscheen, Basare, Teppichknüpfer, Wasserverkäufer und Märchenerzähler erwarten Sie. Auf der anderen Seite entwickelt sich das Marokko des beginnenden 21. Jahrhunderts mit modernen Bürogebäuden und Hotelanlagen sowie einem Lebensstil, der sich immer mehr unserem mitteleuropäischen annähert.
Anmeldung erforderlich

Syke
Stadtbibliothek, Foyer, Hinrich-Hanno-Platz 1
Klaus Kirmis
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 07.03.17, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 18,00 €, inkl. landestypischem Imbiss. Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: 23110001

Reiseberichte von der Ostseeküste und vom Riesengebirge vor 80 Jahren

in Kooperation mit dem Kreismuseum

Eine Erinnerung an die Sommerfrische in den pommerschen und ostpreußischen Ostseebädern und an das schlesische Iser- und Riesengebirge mit Bildern und Erzählungen.

Syke
Kreismuseum
Gerd Gohlke
Mi, 29.03.17, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 23101004

Erzähl-Café

Im Café Alte Posthalterei, Syke
– Ein Ort der Begegnung –

Veranstaltungen des Vereins »Rund ums Syker Rathaus e. V.« in Kooperation mit der VHS und anderen Veranstaltern, März bis August 2017.

Kulturelles – Interkulturelles – Politisches – Menschliches

Die folgenden Veranstaltungsblöcke sind vorgesehen:

- **Kulturelles: Kunstausstellungen in den Räumlichkeiten des Cafés und Spiekers rund ums Jahr.**
- **Menschliches & Interkulturelles: »Syker Portraits«.** Das Café ist ein **Ort der Begegnung – wir begegnen in dieser Veranstaltungsreihe Menschen aus Syke und der Region, interessanten und interessierten**. Sie engagieren sich, z. B. in besonderen Berufen, sind oder waren gesellschaftlich oder privat aktiv »in der Welt«. Wie sehen sie sich und ihr Wirken, ihre Rolle in der Gesellschaft, was wünschen sie sich persönlich für ihre und die Zukunft unserer »kleinen Heimat« in einer immer offeneren Welt? Es kommen Menschen zu Wort, Einheimische wie Zugewanderte, die gesellschaftliche Herausforderungen sehen und für sich angenommen haben. Die Reihe wird fortgesetzt.
- **»Salz und Pfeffer« Kulinarisches und politisch – interkulturelle Plauderrunde** (begrenzte Teilnehmerzahl). **Ulrich Tatje**, Bramstedt (ehem. Redakteur beim Weser-Kurier) kocht ein Überraschungsmenü, dazu geben Teilnehmer/-innen »würzige Zutaten«: Meinungen und Diskussion. Das jeweilige Thema wird angekündigt. **Anmeldung erforderlich**, Kosten: 13,00 € für das Essen.
- **Philosophie-Café –** Der Gesprächskreis mit der Syker Philosophin Ute Hopp-Meier wird fortgeführt. Es werden Grundlagen zu Themen vermittelt, die immer auch einen aktuellen Bezug haben (Literatur); Schwerpunkt ist das Gespräch. Neue Teilnehmende willkommen. Philosophische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
- **Internationales Sprachencafé der VHS –** Menschen, Kulturen und Sprachen treffen aufeinander ... im Sprachencafé (Termine siehe Seite 28 und Faltblatt Erzähl-Café). Die Gäste sitzen im Café an »Sprachen-Tischen« und unterhalten sich – je nach Vorkenntnissen. Anleitung i. d. R. durch muttersprachliche Moderator/-innen.
- **Spiele-Abende**, z. B. Doppelkopf (siehe VHS-Programmheft), nach Absprache ggf. auch Schach.
- **Musik im Café-Garten:** im Frühling (Ende Mai) und Spätsommer (Anfang September). Es gibt wieder Folk und Jazz, wie in den vergangenen Jahren – vorausgesetzt das Wetter spielt mit.
- **Reparatur-Café der Bürgerstiftung Syke**. Sa. von 9:30 – 12:00 Uhr (Ankündigung)

Aktuelles finden Sie im Internet unter **www.cafe-syke.de**. Ein **Faltblatt »Erzähl-Café«** mit den einzelnen Veranstaltungen steht ab Februar 2017 zur Verfügung.

Kontakt: Café Alte Posthalterei 28857 Syke, Waldstraße 3
Tel. 04242 6558090, 0151 23005432
Café-Betrieb: Täglich geöffnet von 14 bis 18 Uhr

Die Teilnahme an den Veranstaltungen ist kostenfrei und es ist keine Anmeldung erforderlich, soweit nicht anders vermerkt.

Hinweis: Der historische Fachwerk-Spieker (30 – 35 Pers.) neben dem Café kann für kulturelle u. gesellschaftliche Veranstaltungen genutzt werden (gegen Aufwandsentschädigung).

Heimische Gartenvögel – was kann ich für sie tun?

in Kooperation mit dem NABU Syke

Über Folgen des Klimawandels für die heimische Vogelwelt, heimische Gartenvögel, ihre Lebensraumansprüche und viele Maßnahmen zum praktischen Vogelschutz wird Rüdiger Wohlers, NABU-Bezirksgeschäftsführer aus Oldenburg, berichten. Wohlers, seit 40 Jahren im Naturschutz auch international tätig und Vogelschutzpraktiker, wird viel Wissenswertes, Spannendes und Überraschendes berichten – vom richtigen Bau von Nistkästen über Winterfütterung und Zugvogelverhalten.. Zudem wird er Info-Material mit Bauplänen bereithalten, sodass alle Vogelfreunde auf Ihre Kosten kommen werden.
Wir bitten um Anmeldung.
Fragen z. Kursinhalt: 0441 777678

Syke
Kreismuseum
Rüdiger Wohlers
Do, 26.01.17, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: Z23114001

Klimawandel – eine polare Perspektive

Dr. Renate Treffeisen arbeitet am Alfred-Wegener-Institut Helmholtz-Zentrum für Polar- und Meeresforschung in Bremerhaven im Klimabüro für Polargebiete und Meeresspiegelanstieg. Das Klimabüro realisiert vielseitige Projekte im Bereich des Wissenstransfers und der Dialogprozesse und übernimmt damit eine wichtige Aufgabe der modernen Wissenschaft Klimaschwankungen sind eine charakteristische Eigenschaft der Erdgeschichte. Der letzte Bericht des Weltklimarates (IPCC) von 2013 zeigt jedoch zum einen, dass der Klimawandel extrem schnell voranschreitet und zum anderen, dass die Erwärmung der vergangenen 50 Jahre mit großer Wahrscheinlichkeit überwiegend durch den Menschen bedingt ist. Der Klimawandel wird sich regional sehr unterschiedlich ausprägen. Insbesondere die Polargebiete erweisen sich als sehr empfindlich gegenüber bereits geringen Klimaänderungen und spielen deshalb für das globale Klimageschehen eine besonders wichtige Rolle. Wir bitten um Anmeldung.

Syke
Kreismuseum
Dr. Renate Treffeisen
Mi, 22.03.17, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 23115002

Waldspaziergang zum Feierabend in der Westermark

Bei einem erholsamen Waldspaziergang kann der Wald in seiner Vielfalt und Bedeutung für unser Klima und dem Zusammenspiel von Bäumen, Pflanzen und Tieren erforscht werden. In Begleitung des Revierförsters Heinz-Dieter Tegtmeier kann der Wald im Wandel der Jahreszeiten erlebt werden.
Treffpunkt beim Westflügel, Syke, Nordwohlder Straße
Fragen z. Kursinhalt: 04242 50362

Syke
Heinz-Dieter Tegtmeier
Mi, 17.05.17, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Exkursion
Kursnummer: 23115015

Pflegeleichte Gartengestaltung – inspirierende Entwürfe und konkrete Beispiele

In einem Garten treffen immer verschiedene Bedürfnisse und Wünsche mit den vorhandenen Gegebenheiten aufeinander. Den eigenen Garten für die Zukunft pflegeleichter zu gestalten und zu bepflanzen wird in der heutigen Zeit für viele Menschen immer wichtiger. Mit einer durchdachten Planung können diese Gartenwünsche in einem harmonischen Entwurf optimiert werden, so dass der Garten Schritt für Schritt zum individuellen Traumgarten wachsen kann. Die Gartenarchitektin, Katja Purnhagen, stellt verschiedene Gartenpläne und gestalterische Lösungen aus Ihrer Arbeit vor und macht Sie neugierig, Ihren eigenen Garten einmal aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten.
Anmeldung erforderlich.
Fragen z. Kursinhalt: 04248 26 53 612

Syke
Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Katja Purnhagen
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 23.02.17, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 15,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: 23114002

Vom Zier- bis zum Schwimmteich – Anlage, Pflege und Funktion

in Kooperation mit dem Kreismuseum

Der Teichberater Klaus de Beek wird aus seinen Erfahrungen schöpfen und viele Hinweise geben zur erfolgreichen Anlage eines Teiches sowohl was die Pflege als auch die technische Einrichtung betrifft. De Beek liegt viel daran, den Grundaufbau einer Teichanlage zu verdeutlichen, damit Besitzer lange Zeit Freude daran haben können.
Wir bitten um Anmeldung.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 7686

Syke
Kreismuseum
Klaus Müller-de Beek
Mo, 03.04.17, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 23114005

Mähen mit der Sense (Mähen für den Hausgebrauch)

in Kooperation mit dem Kreismuseum

Dieser Kurs vermittelt, wie einfach das Mähen mit der Sense sein kann und bringt darüber hinaus erweiterte Kenntnisse und Übungen im Mähen sowie die Grundbegriffe des Sensendengelns mit dem Schlagdengelapparat.

- Materialkunde und sicherer Umgang mit der Sense
- richtiges Einstellen der Sense
- korrekte Mähtechnik für ermüdungsfreies Mähen
- Wetzen (Schärfen) der Sense
- Beurteilung der Schneide
- Dengeln mit dem Schlagdengler
- Verhalten in schwierigen Mähsituationen (Mähen von Gräben, Mähen um Hindernisse etc.)
- Vorstellung und Ausprobieren verschiedener Sensentypen

Fragen z. Kursinhalt: 04242 84373

Leeste
Biotop am Gänsebach
Dr. Thomas Klauke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
So, 21.05.17, 9:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Sdt., 65,00 €
Kursnummer: 23100002

Das innere Kind

In jedem Manne ist ein Kind versteckt, natürlich auch in jeder Frau. Das »innere Kind« ist ein Begriff, den heute fast jeder schon einmal gehört hat. Was ist damit gemeint? Wie hängt es mit eigenen Kindern zusammen und mit der persönlichen Kindheit? In diesem Vortrag wird anhand vieler Beispiele erklärt, wie die Heilung des „Inneren Kindes“ unsere Lebensqualität, Gesundheit, Beziehungsfähigkeit und Kreativität nachhaltig positiv beeinflussen kann. Es gibt dafür auch einfache Anregungen für den Alltag.

Syke
Stadtbibliothek, Hinrich-Hanno-Platz 1
Dr. Gertraud Matthies
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 14.02.17, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 8,00 €
Vortrag
Kursnummer: 23107001

Doppelkopfkurs für Anfänger

Doppelkopf ist ein Kartenspiel, das stets zu viert gespielt wird. Das Spannendste und Aufregendste ist das Finden des Spielpartners bei jedem Spiel. Während die einen die Geselligkeit, den Glücksfaktor, die kommunikative Entspannung schätzen, finden die anderen ein anspruchsvolles und sportives Spiel, das Konzentration, Aufmerksamkeit und mathematisches Verständnis erfordert. Hier können Sie die Grundkenntnisse erlernen.

Syke
Alte Posthalterei, Waldstr. 3
Jutta Behrens
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 06.02.17, 18:00 Uhr
5 U-Tage, 10 U-Std., 30,00 €,
Kleingruppe: 35,00 €
Kursnummer: 23100001

Mit dem Pedelec sicher unterwegs

In Kooperation mit dem ADFC Syke

In diesem Vortrag wird Peter Goll Informationen dazu geben, was im sicheren Umgang mit Pedelecs in der Stadt, auf Radreisen, über Land und im Gebirge zu beachten ist. Ebenso wird angesprochen:wie ein Pedelec beladen mit Einkaufs- und Reisegepäck sein fahrdynamisches Verhalten ändern kann und wie mann/frau sich mit einem Pedelec StVO-konform verhalten sollte. Es erfolgt eine Aufklärung darüber, was sogenannte Geisterfahrer sind! Beispiele von Sicherheits- und Unfallanalysen geben Aufschluss über Unfall- und Risiko-Verringerungen und warum Kopfschutz / Schutzkleidung erforderlich und sinnvoll sind. Es gibt kurze Einblicke über die vielen Bau- und Nutzungsarten, in die Technik von Antrieben und Akkus der Pedelecs und was lasten- und radreisetauglich ist.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 80787

Syke
Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Peter Goll
Mo, 13.02.17, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 23115001

Per Pedal
FAHRRÄDER AUS MEISTERHAND
Reha- und Elektroräder
Hartmut Schomburg
Herrlichkeit 36 (B6)
28857 Syke
Fon.0 42 42 / 92 95 090
www.perpedal.de
VSF Für Mensch und Rad
BICO PLUS
Mitglied der Handwerkskammer

Kultur

5. Syker Literaturwoche

Walter Sittler liest Dieter Hildebrandt: Ich bin immer noch da!

Eröffnung der 5. Syker Literaturwoche

Syke
Theater, La-Chartre-Str. 3
Do, 12.01.17, 20:00 Uhr
Kursnummer: 23201008

Brigitte Kronauer: Bauerngehöft und Frauenportrait – Bilder im Museum und in der Literatur

Syke
Vorwerk, Am Amtsmannteich 3
Sa, 14.01.17, 19:30 Uhr
Kursnummer: 23201009

Gisa Pauly: Gegenwind – ein Sylt-Krimi

Syke
Kreismuseum
Fr, 20.01.17, 19:30 Uhr
Kursnummer: 23201011

Bitte erkundigen Sie sich nach den Kartenvorverkaufsstellen.

Lesefrühstück

in Kooperation mit dem Förderverein der Stadtbibliothek

Mitglieder des Fördervereins lesen vor – anschließend Frühstück und Diskussion. Das Frühstück ist vor Ort direkt zu bezahlen. An jedem letzten Dienstag im Monat. Anmeldung in der Stadtbibliothek Syke erforderlich.

Syke
Stadtbibliothek, Hinrich-Hanno-Platz 1
Info und Anmeldung: 04242 164-235
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 31.01.17, 09:00 Uhr
7 U-Tage, 21 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 23201002

Literatur-Café

Das Literatur-Café ist ein Forum literarisch Interessierter, die sich einmal im Monat treffen, um über ein ausgewähltes Buch zu diskutieren, Hintergründe zu beleuchten, zusätzliche Informationen zu erhalten, Eindrücke zu äußern und unterschiedliche Wertungen auszutauschen.
Die Termine werden in der Gruppe abgesprochen. Informationen zu dieser Veranstaltung erhalten Sie in der Stadtbibliothek.

Syke
Stadtbibliothek, Hinrich-Hanno-Platz 1
Jutta Behrens
Info und Anmeldung: 04242 164-235
Do, 05.01.17, 19:30 Uhr
5 U-Tage, 10 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 23201003

Schöne Geschichten! Kurzgeschichte und andere Formen kurzer und kürzester Prosa

Literaturgesprächskreis

Romane füllen dicke Bücher – aber Kurzgeschichten? Echte Leseratten nehmen so was meist nicht so richtig ernst. Zu Unrecht, denn auch mit wenigen Worten kann viel erzählt werden. Allerdings ist ein genauer Blick notwendig, um die besonderen Qualitäten dieser Literaturgattung wahrzunehmen und zu schätzen. Unser literarischer Streifzug wird uns durch 200 Jahre deutsche Literatur führen, mit gelegentlichen Ausflügen in die Weltliteratur. Auf Überraschungen dürfen Sie gefasst sein. Für Kopien der ausgewählten Texte wird im Kurs ein Kostenbeitrag fällig.
Kein Unterricht am 22.03.17.

Syke
Kreismuseum
Christof Eckardt
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 01.02.17, 09:30 Uhr
9 U-Tage, 27 U-Std., 75,60 €
Kursnummer: 00201007

Meine Geschichte schreibe ich selbst

Der Kurs bietet eine Einführung in das Schreiben eigener Geschichten. Dass man dabei nicht unbedingt daran gebunden ist, zu berichten, »wie es wirklich war«, kann eine erleichternde Erfahrung sein. Erlebtes oder Erfundenes, der konkrete Alltag oder die wechselvolle Lebensgeschichte – alles kann und darf zum Text werden. Die Teilnehmer/-innen erhalten individuelle Anregungen und Unterstützung. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.

Syke
Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Jutta Reichelt
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 06.05.17, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 32,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: 23201001

Singen tut gut

Singen macht Spaß und tut Körper und Seele gut. Es ist natürlicher Lebensausdruck des Menschen, weckt die Lebensgeister und stärkt das Wohlbefinden. Der Kurs lädt ein, die Freude an der eigenen Stimme (wieder-) zu entdecken. Lieder aus aller Welt stehen auf dem Programm. Einfache Tänze und Bewegungslieder helfen, die Einheit von Körper und Stimme zu erleben. Atem-, Stimm- und Körperübungen sowie Entspannungselemente runden das Angebot ab.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte bequeme Kleidung anziehen. Materialkosten ca. 1,00 €

Syke
Stadtbibliothek, Hinrich-Hanno-Platz 1
Stefanie Lubrich
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 28.01.17, 11:00 Uhr
1 U-Tag, 7 U-Std., 24,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: Z23208001

Vortrag Mallorca, siehe Seite 238.

Lust am Singen, siehe Seite 84.

Weitere Schreibwerkstätten, siehe Seite 78 und 179.

Workshop mit dem Scharniertheater Hannover

in Kooperation mit dem Kreismuseum

Syke
Kreismuseum
Marianna Buchwald
Info und Anmeldung: 04242 2527
Mo, 07.08. – Sa, 12.08.17
Kursnummer: 23202001

Mallorca – Kathedralen, Paläste und Jugendstil, Georges Sand, Frédéric Chopin und Joan Miró

Die pulsierende Metropole Palma de Mallorca begeistert mit einer Fülle an architektonischen und künstlerischen Reichtümern: Die monumentale gotische Kathedrale, pittoreske Altstadtviertel, unzählige Adelspaläste aus dem 16. bis 18. Jahrhundert mit stimmungsvollen Patios, phantastisch verzierte Jugendstilhäuser, das farbenprächtige Miró-Museum...
Wir reisen durch herrliche Bergregionen der Serra de Tramuntana zur Orangenstadt Sóller und besuchen das Bergdorf Valdemossa, wo George Sand und Frédéric Chopin 1838/39 ihren berühmt-berüchtigten »Winter auf Mallorca« verbrachten!
Der Norden mit dem Künstlerdorf Pollença und dem berühmten Wallfahrtskloster Lluc runden die Vortragsreise ab.
Anmeldung erforderlich.

Syke
Stadtbibliothek, Foyer, Hinrich-Hanno-Platz 1
Klaus Kirmis
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 21.03.17, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 18,00 €, inkl. landestypischem Imbiss. Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: 23203003

Marc Chagall – ein Künstlerleben

zwischen Witebsk, Paris und Côte d'Azur

Marc Chagall gehört zu den bedeutendsten und bekanntesten Künstlerpersönlichkeiten des 20. Jahrhunderts. Der Malstil des weißrussischen Künstlers setzt sich zusammen aus jüdischer Mystik, russischer Volkskunst sowie Expressionismus und Kubismus, seine Bildsprache ist oftmals phantastisch und weist surrealistische Anklänge auf. Der Maler und Grafiker dekorierte in seinem umfangreichen Spätwerk auch Bauwerke, wie z. B. die Decke der Pariser Oper, und entwarf für viele sakrale Bauten beeindruckende Glaskunstwerke. Außerdem war er als Buchillustrator, Grafiker, Keramiker, Mosaik- und Teppichkünstler schöpferisch tätig. Dieser kunstgeschichtliche Bilder-Vortrag zeichnet die verschlungenen Lebenswege und oftmals dramatisch-tragischen Zeitumstände des Künstlers nach.

Syke
Stadtbibliothek, Hinrich-Hanno-Platz 1
Klaus Kirmis
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
So, 26.02.17, 16:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 12,00 €, inkl. Tee und Gebäck. Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: 23203002

Malerei der Klassischen Moderne

Teil 5: Fauvismus/«Die Brücke«/Worpswede/Dadaismus

Dieses Seminar befasst sich intensiv mit den expressionistischen Strömungen des französischen Fauvismus und der deutschen »Brücke«. Behandelt werden außerdem Maler-/innen in Worpswede und die Kunstrebellion des Dadaismus.

Syke
Bildungsstätte, Boschstr. 7
Klaus Kirmis
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 29.04.17, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 32,00 €
Keine Ermäßigung möglich
Tagesseminar
Kursnummer: 23203007

Zeichnen mit Bleistift, Kohle und Feder

Anfänger/-innen und Fortgeschrittene
Themen sind: Stillleben, Landschaftsbilder und Portraits.
Bitte Bleistifte HB, B2, B4 und Skizzenblock DIN A3 mitbringen. Weiteres Material nach Absprache.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 3296

Syke
Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Marlies Göhring
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 16.02.17, 09:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €,
Kleingruppe: 60,00 €
Kursnummer: 23205008

Künstlerische Techniken: Umgang mit Bleistift, Pastellkreide, Aquarell- und Acrylfarbe

freie Themenwahl
Ob Zeichentechnik (Bleistift, Kohle, Pastell), Aquarellmalerei (Lasur- und Nasstechnik) oder Acrylmalerei, in jeder Kurseinheit erhalten Sie eine Einführung sowie Anregungen zur Verwendung. Sie entscheiden für sich selbst nach 4 Kurstagen, mit welcher »Technik« und mit welchem Thema Sie weiter arbeiten möchten. Bitte bringen Sie dafür eigene Bildvorlagen mit. Sie erhalten Impulse und Unterstützung bei der Umsetzung Ihrer Bildidee unter Berücksichtigung von Bildaufbau, Komposition, Farbgebung, Struktur.
Der Kurs ist gedacht für fortgeschrittene Maler/-innen mit Vorkenntnissen in Farbenlehre und Grundtechniken des Zeichnens und Malens.
Für den ersten Kurstag bitte Bleistifte mit 4 verschiedenen Härtegraden (H, 2B, 4B, 6B) mitbringen sowie Zeichenpapier, Radiergummi, Spitzer. In der 1. Kursstunde wird der weitere Materialbedarf besprochen.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 4077

Syke
Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Silvia Lauer-Schulz
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 07.02.17, 17:30 Uhr
8 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 23205000

Verführerisch leuchtender Obst-Korb – zeichnen, malen, kleben – inspiriert von leckeren Früchten

Üppig glänzende Früchte, saftig, zum Genießen einladend: Wir beschäftigen uns hier mit dem klassischen Stillleben -Thema »Obst«. Alle bringen ihre Lieblingsfrüchte mit, aus denen wir gemeinsam einen farbenfrohen Obstkorb zusammenstellen werden. Ausgehend davon nähert sich jeder dem Thema auf seine eigene Art, sei es als Bleistiftzeichnung, Malerei, Collage oder mixed media.
Bitte bringen Sie Ihr bevorzugtes Material und ggf. Verpflegung mit.

Syke
Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Laila Seidel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 18.03.17, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 24,00 €,
Kleingruppe: 29,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: 23205011

Vintage-Look für Kisten & Kasten – Arbeiten mit Kreidefarben im Shabby Chic Style

in Kooperation mit dem Kreismuseum
Kreidefarbe ist durch die Verwendung von natürlichen Pigmenten eine sehr intensive und volle Farbe. Die matte und samtige Farbigkeit und die absichtlich »un-perfekte« Bearbeitung, verleihen dem bearbeiteten Objekt einen unverkennbaren, verspielt lässigen Charme. Es werden verschiedene Wachs-, Schleif- und Schablonentechniken vermittelt. Alte Obst- und Weinkisten, alte Koffer, Schubladen und andere Behältnisse werden mit wenig Aufwand in dekorative Unikate verwandelt.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Es entstehen Materialkosten.

Syke
Kreismuseum, Kindermuseum
Gundula Gudde
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 11.02.17, 14:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 25,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Tagesseminar
Kursnummer: 23205012

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.
Sa/So 10:00 – 18:00 Uhr. Bitte einen Mittagsimbiss mitbringen.
Außerdem: Rosenschere (falls vorhanden), stabiles Messer, Zollstock, Kneifzange, Meißel oder ähnliches Eisen.
Materialkosten: 10,00 €. Das Material wird bereitgestellt.

Syke
Kreismuseum, Kindermuseum
Hanswerner Kirschmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 13.05.17, 10:00 Uhr
2 U-Tage, 18 U-Std., 63,00 €,
Kleingruppe: 73,00 €, inkl. Kaffee und Kuchen. Keine Ermäßigung möglich.
Wochenendseminar
Kursnummer: 23212003

Schmieden

in Kooperation mit dem Kreismuseum

Vom Museumsschmied Peter Steinke werden die alten handwerklichen Techniken vermittelt. Kleinere Schmiedeteile wie Fibeln können gefertigt werden. Außerdem kann ein Zaunelement hergestellt werden.
Sa/So 10:00 – 17:00 Uhr
Fragen z. Kursinhalt: 0421 804262

Syke
Kreismuseum
Peter Steinke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 10.06.17, 10:00 Uhr
2 U-Tage, 16 U-Std., 60,00 €, inkl. Kaffee und Kuchen sowie Material für 2 Schmiedeteile. Keine Ermäßigung möglich.
Wochenendseminar
Kursnummer: 23212008

»Jung sein verlernt man nicht«

Ein Roadmovie des jungen Bassumer Filmteams Indy-Films. Darsteller und Produzenten sind erst vor ca. zwei Jahren aus einer Schüler-AG der Prinzhöfte-Schule hervorgegangen. Der Film begeistert durch seine Professionalität und gleichzeitige Natürlichkeit sowie die grandiosen Naturaufnahmen von Norwegen. Als Zugabe wird das 15-minütige Erstlingswerk des Teams »Im Bunker« gezeigt.

Syke
Hansa Kino
So, 05.02.17, 11:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei, um eine Spende wird gebeten.
Kursnummer: 23200003

FreiwilligenAgentur Syke

SYKE

Waldstraße 1, 28857 Syke
Telefon: 04242 164 250
info@freiwilligenagentur.syke.de

freiwilligenagentur.syke.de

Öffnungszeiten:
Dienstag von 15.00 - 18.00 Uhr
Donnerstag von 09.00 - 12.00 Uhr

Gärtnern in der Schublade – kreatives Gärtnern auf sehr wenig Raum

Wenig Platz optimal genutzt – selbst ohne Garten können Sie viel GRÜN genießen. Die Minigärten werden aus »Kisten« oder interessanten Haushaltsgegenständen erstellt. Ohne große Anschaffungen können Sie bald Kartoffeln, Tomaten, Gurken, Salat, Kräuter und sogar Spargel aus originellen Gefäßen ernten. Wir zeigen Ihnen dekorative Ideen für Nutz- und Zierpflanzen mit zahlreichen Tipps zur Gartenpraxis. Bitte leere, saubere Konservendosen in unterschiedlichen Größen und 1-3 leere Milch-Tetrapack-Packungen mitbringen.

Syke
Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Susanne Büssenschütt
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 10.02.17, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 36,00 €, Kleingruppe: 41,00 €, zzgl. Materialkosten 4,00 €.
Kursnummer: 23212001

Wolle färben für Anfänger/-innen

in Kooperation mit dem Kreismuseum

Wer schon immer wissen wollte, wie die Farbe auf die Wolle kommt, kann es hier selber probieren. Wir wollen Sockenwolle mit Säurefarben in verschiedenen Techniken färben. Der Fantasie sind farbtechnisch keine Grenzen gesetzt. Geben Sie der Wolle Ihre persönliche Note. Aus diesen individuellen Wollsträngen lassen sich einzigartige Strick – und Häkelstücke fertigen.
Es fallen 20,00 € Materialkosten an für Wolle, Farben und alles was benötigt wird.

Generationsübergreifende Angebote für Jung und Alt

in Kooperation mit dem Kreismuseum

Die Veranstaltungen (Dauer ca. 3 U-Std.) sind entgeltfrei – jedoch Museumseintritt – und finden statt in Syke, Kreismuseum, Herrlichkeit 65.
Anmeldungen sind nicht erforderlich.

»Basteln für den Frühling«.

So, 05.02.17, 14:00 Uhr
Kursnummer: 23200005

»Mosaike auf Dosen«

So, 19.03.17, 14:00 Uhr
Kursnummer: 23200006

»Wäsche waschen«

So, 06.08.17, 14:00 Uhr
Kursnummer: 23200007

»Flachs«

So, 27.08.17, 14:00 Uhr
Kursnummer: 23200008

Syke
Kreismuseum, Kindermuseum
Christine Pohl
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 18.03.17, 11:00 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 15,00 €, Kleingruppe: 20,00 €, inkl. Kaffee und Kuchen. Keine Ermäßigung möglich.
Tagesseminar
Kursnummer: 23213002

Syke
Kreismuseum, Kindermuseum
Christine Pohl
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 06.05.17, 11:00 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 15,00 €, Kleingruppe: 20,00 €, inkl. Kaffee und Kuchen. Keine Ermäßigung möglich.
Tagesseminar
Kursnummer: 23213003

Kreativwerkstatt Filzen: Schmucke Stücke & Grandiose Gefäße

in Kooperation mit dem Kreismuseum

Sie möchten gerne die Grundlagen des Nassfilzens lernen und Ihre kreativen Ideen in Form echter Hingucker mit nach Hause nehmen? Schmückendes für Hand, Hals und Handgelenk? Für Sie selbst oder zum Verschenken? Oder Sie wollen mehr über Hohlkörperfilzen erfahren? Sie brauchen noch eine dekorative Schale, einen Beutel oder eher eine einzigartige Vase? Freuen Sie sich auf einen inspirierenden Tag und viele Anregungen!
So 10:00 – 17:00 Uhr
Bitte mitbringen: Mehrere alte Frottee-Handtücher, Schere, Maßband, Luftpolsterfolie, Plastikschüssel mit 2-3 Liter-Fassungsvermögen. Es entstehen Materialkosten für Olivenseife und Wolle von 5,00 bis 10,00 €, die nach Verbrauch abgerechnet werden. Wenn Sie Ideen für eine Vase haben, bringen Sie bitte eine leere Glasflasche mit. Bitte denken Sie auch an das Mitbringen von Mittagsimbiss und einem Getränk.

Syke
Kreismuseum, Kindermuseum
Marion Frenzel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
So, 11.06.17, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 28,00 €, inkl. Kaffee und Kuchen. Keine Ermäßigung möglich.
Tagesseminar
Kursnummer: 23213001

Klöppeln für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

in Kooperation mit dem Kreismuseum

Durch konzentriertes Arbeiten, logisches Denken, ein wenig Fingerfertigkeit und eine Portion Neugierde erlangen Sie Grundkenntnisse dieser außergewöhnlichen, jahrhundertealten Handarbeit. Ziel dieses Kurses ist das Erstellen eines Lesezeichens sowie einer Fensterdekoration im Halb-, Leinen- und Ganzschlag.
Sämtliches Klöppel-Material wird gegen eine Kostenpauschale von 18,00 € zur Verfügung gestellt. Bitte Verpflegung für einen Mittagsimbiss mitbringen.
Sa 09:00 – 19:15 Uhr, So 10:00 – 17:15 Uhr
Fragen z. Kursinhalt: 04251 7700

Syke
Kreismuseum
Angelika Küker
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 11.03.17, 09:00 Uhr
2 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €, Kleingruppe: 60,00 €, inkl. Kaffee und Butterkuchen
Wochenendseminar
Kursnummer: 23213004

Die bunte Welt (und die Vielfalt) der Handarbeiten

Ein Interkultureller Handarbeitskreis in Kooperation mit dem Kreismuseum

»Guckt mal, so wird bei uns gestickt!« »Aha, ich habe es mal ganz anders bei meiner Oma gelernt.« Gemeinsamkeiten, aber auch Unterschiede entdecken – das ist das Konzept dieser Veranstaltungsreihe: Ein offener Treff für Frauen jeden Alters, die sich in ungezwungener Atmosphäre einmal im Monat zusammenfinden, um beim Handarbeiten Zeit miteinander zu verbringen, voneinander zu lernen und sich bei Tee und Kaffee auszutauschen.
In geselliger Runde arbeitet jede Frau individuell an ihrer Arbeit. Es wird gestrickt, gehäkelt, gestickt und geplauscht. Für Anregungen steht Frau Natra Alakusai mit ihrem großen Handarbeitserfahrungsschatz bereit, um auf Wunsch mit ein paar kleinen Tipps und Kniffen weiterzuhelfen.
Der interkulturelle Handarbeitstreff mit Fachverstand und viel Spaß ist kostenlos. Interessierte sind herzlich willkommen!
Wir bitten um Anmeldung unter Tel. 04242 2527 (Kreismuseum) oder 04242 976-4444 (VHS).
Weitere Termine: 15.02.und 22.03.17
Fragen z. Kursinhalt: 04242 868566

Syke
Kreismuseum, Kindermuseum
Nadere Alkozei
Info und Anmeldung: 04242 2527
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 18.01.17, 15:00 Uhr
3 U-Tage, 9 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 23213702

Ein Nähkurs – maßgeschneidert für Sie!

Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Sie wollen die Grundkenntnisse des Schneiderns erlernen oder Ihr Wissen durch professionelle Techniken verfeinern? In diesem Kurs können Sie verwirklichen, was Sie schon immer mal nähen wollten und bekommen dafür die nötige individuelle Anleitung. Ob Sie mit dem Nähen erst anfangen möchten oder schon Kenntnisse haben, gemeinsam macht das Nähen noch mehr Spaß! Gearbeitet wird in einer Kleingruppe.
Der Einführungsabend (Mo, 06.02.17, 19:30 bis 20:15) ist Bestandteil des Kurses und findet in der Nienburger Str. 5 statt.
Der Kurs findet an 4 Samstagen von 10:00 bis 14:45 Uhr statt: 11.02., 25.02, 11.03. und 25.03.17.
Bitte eigene Nähmaschine und schon vorhandenes Material mitbringen.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 5749206

Syke
Bildungsstätte, Boschstr. 7
Ellen Haß
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 06.02.17, 19:30 Uhr
5 U-Tage, 25 U-Std., 82,50 €
Kursnummer: 23214001

Ein Nähkurs – maßgeschneidert für Sie!

Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Der Einführungsabend (Mo, 03.04.17, 19:30 – 20:15 Uhr) ist Bestandteil des Kurses, er findet in der Nienburger Str. 5 statt.
Der Kurs findet an 4 Samstagen von 10:00 bis 14:45 Uhr statt: 08.04., 22.04., 06.05. und 20.05.17.
Bitte eigene Nähmaschine und schon vorhandenes Material mitbringen.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 5749206

Syke
Bildungsstätte, Boschstr. 7
Ellen Haß
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 03.04.17, 19:30 Uhr
5 U-Tage, 25 U-Std., 82,50 €
Kursnummer: 23214002

Mit Flechtfrisuren voll im Trend

Nicht nur zum Oktoberfest beinahe ein »Muss«, Flechtfrisuren sind wieder angesagt für die Sommerzeit. Der Kurs bietet Tipps und Tricks wie die Frisur gelingt. Das Flechten wird unter Anleitung einer Friseurin vor Friseurspiegeln geübt, so dass die neue Frisur danach auch alltagstauglich ist. Da es leichter ist, jemand anderem die Haare zu flechten, empfiehlt es sich, die Freundin oder Tochter mitzubringen. Bitte eigene Haarbürste und Kamm sowie Klämmerchen und Haargummis mitbringen.

Syke,
Berufsbildende Schulen, Gebäude A1
Raum 204, An der Weide 8
Siham Güler
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 13.02.17, 17:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 12,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 23214004

Gesundheit

Bitte beachten!

Die Kursangebote richten sich in der Regel an gesunde Personen. Bei bestehenden Erkrankungen oder im Zweifel fragen Sie bitte Ihren Arzt oder Ihre Ärztin. Bei Entspannungs- und Bewegungsangeboten oder anderen körperorientierten Kursen empfiehlt sich bequeme Kleidung. Bitte denken Sie auch an eine Unterlage, eine Decke, ein Kissen, ggf. rutschfeste Wollsocken und Getränke.

Weitere Hinweise erhalten Sie bei der Anmeldung.

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

Die Macht des Unterbewusstseins

Hypnose als Therapie und Selbsthilfe

Hypnose ist eine über 4000 Jahre alte und schon damals therapeutisch genutzte Heilmethode. Elemente der modernen Hypnosetherapie findet man heute noch bei schamanischen Heilritualen in der ganzen Welt. Was also ist das Besondere an Hypnose? Warum gibt es häufig so unglaubliche Heilerfolge? Und wie kann ich Hypnose als Selbsthilfewerkzeug nutzen? Hier erhalten Sie Antworten auf diese und viele andere Fragen, die ihr Weltbild verändern werden ..... wenn Sie es zulassen.
Fragen z. Kursinhalt: 04221 121596

Syke
Bildungsstätte, Boschstr. 7
Patrick Thoms
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 09.03.17, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 23304006

Sich abgrenzen – gut für sich sorgen – gesund bleiben

Vortrag mit Übungen

Geben Sie oft mehr, als im Nachhinein gut gewesen wäre? Passiert es Ihnen immer wieder, dass Sie die Anliegen anderer wichtiger nehmen als Ihre eigenen? Möchten Sie nicht länger zu kurz kommen? Diese Fragestellungen werden im Vortrag behandelt und Lösungsmöglichkeiten aufgezeigt. Kleine Übungen dienen der Veranschaulichung und Vertiefung. Grenz dich doch ab! Kluge Ratschläge dazu gibt es genug. Aber was bedeutet Abgrenzung überhaupt? Nein sagen? Rückzug oder das passende Maß an Distanz und Nähe? Das Einhalten eigener Grenzen in Bezug auf die eigene Leistungsfähigkeit und die Ansprüche an die Lebensgestaltung? Oft stellen sich zusätzlich Schuldgefühle ein, weil man sich nicht genügend um sich und um seine Gesundheit kümmert.
Bitte Schreibzeug mitbringen.
Fragen z. Kursinhalt: 04202 500085

Syke
Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Frauke Schulte
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 20.03.17, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 23300003

Über den Körper die Seele heilen

Dieser Vortrag bietet einen Überblick über die Zusammenhänge zwischen Körper und Seele. Welche Botschaft haben Symbole? Wie können sich Yoga, Kampfkünste, Qi Gong, Atemtherapie u.a. auswirken. Für wen eignet sich welche Art der Körperarbeit? Welche Arten passiver Körperarbeit wie Massage und Anwendungen wie Craniosakraltherapie, Shiatsu u. a. gibt es und wie wirken sie? Wenn wir uns ein gutes Verhältnis zu unserem Körper erarbeiten, kann unsere Seele gesund darin wohnen lernen.

Syke
Stadtbibliothek, Hinrich-Hanno-Platz 1
Dr. Gertraud Matthies
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 24.01.17, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: Z23300008

Hochsensibel – zart besaitet

Vortrag mit Übungen

Ihnen wurde schon oft gesagt, dass Sie sehr empfindlich sind? Sie kennen jemanden, der auffallend dünnhäutig auf Reize reagiert? Möglicherweise ist die Ursache eine Hochsensibilität. Diese angeborene Variation des Nervensystems ist noch immer mit vielen Vorurteilen behaftet. Es handelt sich dabei nicht um eine Krankheit oder Störung, sondern um eine Besonderheit. Es wird vermutet, dass 15 bis 20 Prozent aller Menschen hochsensibel sind. Ihr Nervensystem ist besonders leicht erregbar und es kann schnell zur Reizüberflutung kommen. Im Vortrag wird über diese besondere Gabe informiert. Die Erkenntnis, dass man hochsensibel ist, kann sehr entlastend sein. Zu verstehen, dass ein Gegenüber betroffen ist, fördert das Einfühlungsvermögen für seine Befindlichkeit. Kleine Übungen zum Umgang mit Hochsensibilität dienen der Veranschaulichung.
Bitte Schreibzeug mitbringen.
Fragen z. Kursinhalt: 04202 500085

Syke
Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Frauke Schulte
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 15.05.17, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 23300001

Psychologische Schmerzbewältigungstechniken

Vortrag mit Übungen

Schmerz ist ein Thema, das jeden etwas angeht. Niemand ist davor gefeit. Wenn Schmerzen aber häufig oder chronisch auftreten, reduzieren sie die Lebensqualität stark. Eine körperliche Ursache kann nicht immer gefunden und somit auch nicht behandelt werden. Psychologischen Schmerzbewältigungstechniken können eine ärztliche Behandlung wirkungsvoll unterstützen und ergänzen. Im Vortrag wird über körperliche Faktoren bei der Schmerzentstehung informiert. Außerdem wollen wir uns an diesem Abend damit beschäftigen, wie die Schmerzempfindung positiv beeinflusst werden kann, um wieder zu mehr Energie und Lebensfreude zu kommen. Kleine Übungen dienen der Veranschaulichung.
Bitte Schreibzeug mitbringen.
Fragen z. Kursinhalt: 04202 500085

Syke
Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Frauke Schulte
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 12.06.17, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 23300004

Homöopathische Hausapotheke – schnelle und sanfte Hilfe im Alltag

Es wird eine Einführung in die wichtigsten homöopathischen Mittel für die praktische Hausapotheke sowie deren Anwendung gegeben. Indikationen sind zum Beispiel Erkältung, Fieber, Kopfschmerzen, Verletzungen u. a. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 9316070

Syke
Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Maike Hoyer
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 21.03.17, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 23305004

Dorn-Breuß-Methode

Hilfe bei Problemen mit der Wirbelsäule

Vielleicht kennen Sie es: Wirbelsäulenprobleme, Schmerzen, die in die Beine ausstrahlen? Vielfach ist die Ursache dafür die Statik: Beinlängendifferenz, schiefes Becken oder krumme Wirbelsäule. Die Dorn-Methode ist eine sanfte Technik, mit deren Hilfe Wirbel und Gelenke durch einfache Bewegungen bzw. Selbsthilfe-Übungen an ihren richtigen Platz zurückfinden können. Diese Übungen sind leicht und überall möglich.
Da die meisten Übungen am eigenen Körper nicht durchzuführen sind, wird empfohlen, sich zu zweit anzumelden. Bei bestehender Erkrankung halten Sie bitte Rücksprache mit Ihrem/Ihrer behandelnden Arzt/Ärztin.
Fragen z. Kursinhalt: 04203 787165

Syke
Alte Posthalterei, Waldstraße 1
Jacek Skarbek
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 21.01.17, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 24,00 €, Kleingruppe: 29,00 € zzgl. 3,00 € Materialkosten
Kursnummer: Z23305003

Taping – sanft gegen den Schmerz

Taping-Grundkurs

Bei vielen Schmerzpatienten sind die Beschwerden muskulär bedingt. Verspannte Muskeln können darüber hinaus Tinnitus, Migräne oder Verdauungsstörungen verursachen. Taping, die für den Leistungsport entwickelte Methode, kann wirksam bei verschiedenen muskulär bedingten Problemen sein. Sie erhalten ein einfaches Werkzeug für sich selbst oder die Familie. Sie lernen Tapes zum Einsatz bei Halswirbelsäulenschmerzen, Tennisellenbogen, Hexenschuss, Ischialgie und Knieschmerzen sowie Asthma, Allergien oder Verstopfung. Die Tapes können auch bei Beschwerden wie Regelschmerzen oder Dreimonatskoliken eingesetzt werden. Da das Bekleben des eigenen Rückens u. ä. nicht möglich ist, wird empfohlen, sich zu zweit anzumelden. Bei bestehender Erkrankung halten Sie bitte Rücksprache mit Ihrem/Ihrer behandelnden Arzt/Ärztin.
Fragen z. Kursinhalt: 04203 787165

Syke
Bildungsstätte, Boschstr. 7
Jacek Skarbek
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
So, 21.05.17, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 25,60 €,
Kleingruppe: 30,60 €, Es entstehen Materialkosten von 16,00 € für Tapes und ein Skript.
Kursnummer: 23305002

Veranstaltungen in Kooperation mit dem Senioren- und Pflegestützpunkt der Stadt Syke, dem Seniorenbeirat sowie den Alexianern Landkreis Diepholz

Wir bitten jeweils um Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn. Die Vorträge sind entgeltfrei (Dauer ca. 3 Stunden).

Die alternde Wirbelsäule

Ein Großteil der Bevölkerung klagt im Laufe des Lebens über Rückenschmerzen, wobei viele Beschwerden harmlos sind und durch konservative Maßnahmen deutlich gebessert und dauerhaft geheilt werden können. Durch die rasante medizinische Entwicklung innerhalb der letzten Jahre stehen den Medizinern neue Therapieverfahren zur Verfügung.
Dr. Jens Peters wird über die Veränderungen der Wirbelsäule im Alter und mögliche Therapieverfahren berichten.

Syke
Alte Posthalterei, Waldstr. 1
Dr. Jens Peters
Mi, 16.01.17, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: Z23304008

Augenerkrankungen im Alter

Der Vortrag beinhaltet die vier wichtigsten Erkrankungen, die im Alter zu einer relevanten Beeinträchtigung des Sehvermögens und damit der Lebensqualität führen können: Der graue Star (Cataract), der grüne Star (das Glaucom), die Maculadegeneration (trockene und feuchte AMD), sowie die Augenbeteiligung bei Diabetes (diabetische Maculopathie und Retinopathie). Die Erkrankungen werden anschaulich dargestellt und ihre Therapieformen erläutert.

Syke
Alte Posthalterei, Waldstr. 1
Rathaus, Ratssaal
Dr. Frank Dehnhardt
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 31.01.17, 15:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 3,00 €, inkl. Kaffee und Kuchen.
Vortrag
Kursnummer: Z23304099

Unterhaltsames Gedächtnistraining

Unabhängig vom Alter trägt ein regelmäßiges Gedächtnis- und Konzentrationstraining zur Steigerung der Gehirnleistung bei. Mit abwechslungsreichen Übungen, ohne Leistungsdruck und mit viel Spaß werden die »grauen Zellen« in spielerischer Form auf Trab gebracht. Der Kurs ist für Männer und Frauen ab ca. 50 Jahren geeignet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Fragen z. Kursinhalt: 04247 971119

Syke
Alte Posthalterei, Waldstr. 1
Renate Früchtenicht
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 22.02.17, 14:45 Uhr
6 U-Tage, 12 U-Std., 32,40 €,
Kleingruppe: 42,40 €
Kursnummer: 23300002

Psychische Gesundheit im Alter

Viele verbinden mit dem »Alter« schwindende Kräfte und Krankheit. Gesund alt werden, klingt schon fast komisch. Was ist mit psychischer Gesundheit im Alter eigentlich gemeint? Was bedeuten altersbedingte Veränderungen auf psychologischer Ebene und was hilft uns, im Alter seelisch Gesund zu bleiben? Was kann bei einer seelischen Erkrankung im Alter helfen?
Um diese und weitere Fragen wird es im Vortrag gehen.
Fragen z. Kursinhalt: 04241 81-30200

Syke
Alte Posthalterei, Waldstr. 1
Dr. Hardy Gutknecht
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 20.03.17, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 2 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 23304001

Vier Räder – zwei Füße – ein Team: der Gebrauch des Rollators

Welches ist der beste Rollator für mich? Wie gehe ich richtig mit ihm um? In dieser Veranstaltung erhalten Sie Tipps zur Einstellung und zum Umgang mit Rollatoren usw.. Mitarbeiter des Sanitätshauses Brandscheidt zeigen verschiedene Rollatoren für kleine Menschen bis hin zu XXL-Ausführungen (z. B. Standard, Leichtgewicht, Carbon etc.). Außerdem werden Hinweise zur Nutzung mit praktischen Übungen gegeben. Es stehen Geräte zur Ansicht und zum Ausprobieren zur Verfügung.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 5090459

Syke
Alte Posthalterei, Waldstr. 1
Christoph Korte
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 10.04.17, 16:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 23305001

SYKE

Alexianer
LANDKREIS DIEPHOLZ

Qigong zur inneren Balance

Qigong kann den Energiefluss regulieren, sanft Blockaden abbauen, die Atmung harmonisieren, die Arbeit der inneren Organe und das Gleichgewicht unterstützen.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 9316070

Syke-Barrien
Hügelrose 61
Maike Hoyer
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 06.03.17, 18:00 Uhr
8 U-Tage, 16 U-Std., 48,00 €,
Kleingruppe: 58,00 €
Kursnummer: 23301017

Hatha-Yoga

Hatha-Yoga ist ein Jahrtausende alter Heilsweg. Durch ihn werden Körper, Gefühle und Gedanken mit behutsamen, langsam ausgeführten Körperübungen, in denen die Aufmerksamkeit auch auf die Wahrnehmung des Atems gerichtet ist, harmonisiert. Das Beschreiten dieses Weges führt somit zu einer besseren Konzentrationsfähigkeit, Ausgeglichenheit und einem körperlichem Wohlgefühl.
Fragen z. Kursinhalt: 04203 789396

Syke
Bildungsstätte, Boschstr. 7
Christa Dornieden-Schmidt
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 22.02.17, 18:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 54,00 €,
Kleingruppe: 64,00 €
Kursnummer: 23301009

Syke
Bildungsstätte, Boschstr. 7
Christa Dornieden-Schmidt
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 22.02.17, 20:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 54,00 €,
Kleingruppe: 64,00 €
Kursnummer: 23301011

Hatha-Yoga

Yoga wirkt ganzheitlich, fördert die Achtsamkeit und gibt innere Ruhe. Gezielte Dehn- und Kräftigungsübungen und die verschiedenen Körperhaltungen (asanas) machen den Körper beweglicher und lösen äußere und innere Verspannungen. Atemübungen verbessern die Konzentrationsfähigkeit, der Kopf wird klar. Für Yoga gibt es keine Altersgrenze und keinen Leistungsdruck.

Syke
Bildungsstätte, Boschstr. 7
Gisela Panzer
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 07.02.17, 18:15 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 67,20 €,
Kleingruppe: 77,20 €
Kursnummer: 23301006

Syke
Bildungsstätte, Boschstr. 7
Gisela Panzer
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 07.02.17, 16:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 67,20 €,
Kleingruppe: 77,20 €
Kursnummer: 23301007

Syke
Bildungsstätte, Boschstr. 7
Gisela Panzer
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 08.02.17, 08:45 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 67,20 €,
Kleingruppe: 77,20 €
Kursnummer: 23301004

Syke
Bildungsstätte, Boschstr. 7
Gisela Panzer
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 08.02.17, 10:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 67,20 €,
Kleingruppe: 77,20 €
Kursnummer: 23301005

Hatha-Yoga

Es handelt sich um ein körperorientiertes Üben der klassischen Yoga-Asanas mit Schwerpunkt auf detaillierter, statischer Ausführung. Für alle, die ihre Beweglichkeit, Ausdauer, Konzentration und Körperwahrnehmung trainieren und zu innerer Ruhe gelangen möchten. Der Stundenablauf orientiert sich an den Möglichkeiten der Teilnehmenden.

Syke
Bildungsstätte, Boschstr. 7
Gudrun Wriske
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 31.01.17, 20:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 56,00 €,
Kleingruppe: 66,00 €
Kursnummer: Z23301014

Syke
Bildungsstätte, Boschstr. 7
Gudrun Wriske
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 01.08.17, 20:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 67,20 €,
Kleingruppe: 77,20 €
Kursnummer: 23301013

Syke
Bildungsstätte, Boschstr. 7
Gudrun Wriske
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 02.05.17, 20:00 Uhr
8 U-Tage, 16 U-Std., 44,80 €,
Kleingruppe: 54,80 €
Kursnummer: 23301014

Pilates

Pilates als ganzheitliches Trainingsprogramm mit Kräftigungs- und Dehnungsübungen für den gesamten Körper. Die Muskulatur wird gekräftigt, der Körper wird straff und die Gelenke beweglicher. Im Fokus stehen die Stärkung der Rumpfmuskulatur, die Ausrichtung der Wirbelsäule und das Erlernen von Bewusstsein für Bewegung. Achtsames Training schult das Körperbewusstsein und führt neben der Stärkung gleichzeitig zu Entspannung von Körper und Geist.
Fragen z. Kursinhalt: 0160 97993965

Syke
Bildungsstätte, Boschstr. 7
Silke Ulbrich
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 13.02.17, 19:15 Uhr
13 U-Tage, 26 U-Std., 83,20 €,
Kleingruppe: 93,20 €
Kursnummer: 23302013

Syke
Bildungsstätte, Boschstr. 7
Silke Ulbrich
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 13.02.17, 17:45 Uhr
13 U-Tage, 26 U-Std., 83,20 €,
Kleingruppe: 93,20 €
Kursnummer: 23302015

In Balance – Training rund um den Rücken

Wirbelsäulengymnastik
Gezielte Übungen sollen helfen, die Körpermitte zu stärken und den Rücken zu entlasten, die Schultern zu entspannen, die Beweglichkeit verbessern und auch Problembereiche wie Bauch, Beine und Po anzugehen. Durch den Einsatz von Geräten wie Gymnastikband, Hanteln oder Fitness-Ball kann zusätzlich die Kraft und Ausdauer gefördert werden. Nebenbei gibt es Tipps zum rückengerechten Alltag Zuhause oder im Beruf.
Fragen z. Kursinhalt: 04240 9613253

Syke-Gödestorf
Norderheide 19a
Kerstin Behrens
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 15.02.17, 19:30 Uhr
12 U-Tage, 20 U-Std., 76,00 €
Kursnummer: 23302005

Syke-Gödestorf
Norderheide 19a
Kerstin Behrens
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 16.02.17, 19:30 Uhr
12 U-Tage, 20 U-Std., 76,00 €
Kursnummer: 23302006

Syke-Gödestorf
Norderheide 19a
Kerstin Behrens
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 16.02.17, 18:00 Uhr
12 U-Tage, 20 U-Std., 76,00 €
Kursnummer: 23302008

Life Kinetik

Zum Ausprobieren!
Nutzen Sie die versteckten Reserven Ihres Gehirns! Sie können neue Verbindungen zwischen den Gehirnzellen schaffen und gleichzeitig die Merk- und Erinnerungsfähigkeit, Organisation, Kreativität oder Beweglichkeit fördern. Das Bewegungsprogramm Life Kinetik besteht aus einfachen und spaßigen Übungen, durch die das Gehirn neue Denkmuster kreiert und flexibler werden kann. Für jedes Alter geeignet. An diesem Tag kann das Kursangebot ohne Kursbindung ausprobiert werden.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 594577

Syke
Alte Posthalterei, Waldstr. 1
Gunda Stöver-Bosse
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 14.02.17, 16:00 Uhr
1 U-Tag, 1 U-Std., 8,00 €
Kursnummer: 23302018

Life Kinetik

Fragen z. Kursinhalt: 0421 594577

Syke
Alte Posthalterei, Waldstr. 1
Gunda Stöver-Bosse
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 28.02.17, 16:00 Uhr
6 U-Tage, 8 U-Std., 72,00 €,
Kleingruppe: 77,00 €
Kursnummer: 23302017

Aufbaukurs
Syke
Alte Posthalterei, Waldstr. 1
Gunda Stöver-Bosse
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 25.04.17, 16:00 Uhr
6 U-Tage, 8 U-Std., 72,00 €
Kursnummer: 23302019

Nordic Walking

Sie haben über längere Zeit keinen Sport betrieben? Hier ist die ideale Einstiegsaktivität! Erlernen Sie diese überaus hocheffektive Bewegungsform für ein Mehr an Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination. Bitte geben Sie bei der Anmeldung bekannt, ob Stöcke vorhanden sind oder nicht. Treffpunkt: In der Moorheide/Ecke Stettiner Str. in Barrien

Syke-Barrien
In der Moorheide/Ecke Stettiner Straße
Jutta Behrens
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 31.01.17, 14:30 Uhr
5 U-Tage, 7 U-Std., 22,40 €,
Kleingruppe: 27,40 €
Kursnummer: Z23302002

Wassergymnastik und Aqua-Fitness

Die Kursdaten für das 1. Halbjahr 2017 stehen aufgrund der Veränderungen in der Trägerschaft des Hallenbads in Syke-Barrien bei Drucklegung noch nicht fest. Bitte erkundigen Sie sich bei der VHS.

Kochen, Essen und Ernährungsfragen

In den Kochkursen können Sie sich über gesunde Ernährung, Vollwertkost oder die Möglichkeiten der Gewichtsreduzierung informieren. Das Erleben fremder Ess-Kulturen, das Genießen eines mehrgängigen Menüs – Sinnlichkeit und Gefühl spielen eine große Rolle beim Essen.

Kochkurse an der VHS

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

Kochen für Beruf und Alltag 1

Schnelle und einfache Gerichte gesund und lecker zubereiten

Der Kurs richtet sich an alle, denen bisher Beruf und Alltag zu wenig Zeit gelassen haben, mit frischen Lebensmitteln vielseitig zu kochen. Es wird gezeigt, wie schnell und einfach tägliche Mahlzeiten vollwertig und lecker zubereitet werden können.
Fragen z. Kursinhalt: 04255 1564

Syke
Lehrküche Realschule, La-Chartre-Str. 7
Annemarie Stührmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 20.03.17, 18:00 Uhr
3 U-Tage, 12 U-Std., 32,40 €,
Kleingruppe: 42,40 €
Kursnummer: 23307005

Kochen mit dem Thermomix – Wir machen eine kulinarische Reise in den Süden.

Lassen Sie sich von leckeren Rezepten aus der mediteranen Küche überraschen

Wir bereiten verschiedene Gerichte und Getränke zu. Vom Cocktail, Brot, Dip, Salat, Hauptgericht bis zur Nachspeise ist alles dabei. Genießen Sie den Vorgeschmack auf den nächsten Urlaub
Fragen z. Kursinhalt: 04242 3446

Syke
Hachedamm 21
Monika Heller
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 28.03.17, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 18,50 €
Kursnummer: 23307013

Kochen mit dem Thermomix – Alles für die Sommer/Grill Party

Fragen z. Kursinhalt: 04242 3446

Syke
Hachedamm 21
Monika Heller
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 09.05.17, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 18,50 €
Kursnummer: 23307012

Bereits voll belegte Kurse (so genannte »geschlossene Folgekurse«) werden hier nicht mehr abgedruckt. Zu Ihrer Information sind sie jedoch auf unseren Internetseiten aufgeführt.

Türkische Küche

Ein türkisches Menü – auch für Ungeübte
Ob Börek, Pilaf, Baklava, Köfte oder Imman Bayildi, die türkische Küche ist sehr abwechslungsreich und bietet für jeden Geschmack etwas. Mit frischen Zutaten ein leichtes typisches Menü kochen. Beim gemeinsamen Kochen und Essen lernen Sie verschiedene Gewürze und Küchengeheimnisse der Türkei kennen. Auch für Ungeübte.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 3720

Syke
Berufsbildende Schulen, Geb. A1 Raum 102, An der Weide 8
Kader Güllü
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 21.02.17, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 13,50 €,
Kleingruppe: 18,50 €
Kursnummer: 23307001

Syke
Berufsbildende Schulen, Geb. A1 Raum 102, An der Weide 8
Kader Güllü
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 30.03.17, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 13,50 €,
Kleingruppe: 18,50 €
Kursnummer: 23307002

Syke
Berufsbildende Schulen, Geb. A1 Raum 102, An der Weide 8
Kader Güllü
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 09.05.17, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 13,50 €,
Kleingruppe: 18,50 €
Kursnummer: 23307003

Foto: https://mangomissives.wordpress.com

Sprachen

Snack op Platt: »En Handwark – nich blots för de Peer«

in Kooperation mit dem Kreismuseum

Als Gast Inge Harrach aus Kirchseelte.
Um Anmeldung wird gebeten.

Syke
Kreismuseum
Traute Dittmann
Info und Anmeldung: 04242 2527
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 15.03.17, 15:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 5,00 €, inkl. Kaffee und Butterkuchen. Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: 23426008

Schrieverwarkstääd op Platt

in Kooperation mit dem Kreismuseum

Um Anmeldung wird gebeten.

Syke
Kreismuseum
Info und Anmeldung: 04242 2527
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 26.04.17, 15:00 Uhr
5,00 € inkl. Kaffee und Butterkuchen
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 23426010

Schrieverwarkstääd op Platt

in Kooperation mit dem Kreismuseum

Um Anmeldung wird gebeten.

Syke
Kreismuseum
Info und Anmeldung: 04242 2527
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 30.08.17, 15:00 Uhr
5,00 € inkl. Kaffee und Butterkuchen
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 23426011

Internationales Sprachencafé

... in Kooperation mit dem Café Alte Posthalterei

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

Folgende Sprachentische werden angeboten:

- Englisch
- Französisch
- Italienisch
- Spanisch

Weitere Informationen und Termine siehe Seite 28.

Weitere ausgewählte Veranstaltungen aus dem Bereich Sprachen finden Sie auf Seite 28 und 90.

Einführung in die arabische Sprache und Kultur 2

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte mit geringen Vorkenntnissen. Sie werden Schritt für Schritt an die Sprache herangeführt und können schon nach kurzer Zeit mit arabischen Muttersprachler/innen in einfacher Art und Weise kommunizieren. Daneben erhalten Sie interessante Einblicke in die arabische Kultur.

Syke
Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Reine El Haddad
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 14.02.17, 18:45 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 23401002

English Basic – A1

Möchten Sie gerne Ihr Basiswissen in Englisch aufbessern? Möchten Sie mit besserem Selbstvertrauen Englisch lesen, schreiben und sprechen? Dieser Kurs unterstützt Sie dabei mit dem dafür benötigtem Vokabular, relevanter Grammatik, Rollenspielen, Gesprächen und interessanten Arbeitsblättern in entspannter Athmosphäre.

Syke
Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Mercia Wilson
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 26.04.17, 18:45 Uhr
9 U-Tage, 18 U-Std., 45,00 €,
Kleingruppe: 55,00 €
Kursnummer: 23406007

Englisch – A2

Ein Kurs für alle mit Vorkenntnissen, die Lust haben mit Spaß aber ohne Stress und Zeitdruck Englisch, z.B. für den Urlaub oder einfache Gespräche, zu lernen. Durch eine kurzweilige Mixtur aus Dialogen, einfachen aber inspirierenden Sprechanlässen und Texten lernen Sie die englische Sprache.
Lehrbuch: Great! A2, Klett-Verlag.
Kein Unterricht in den Ferien.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 936165

Syke
Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Alejandra López Franco
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 02.02.17, 18:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 23406005

Englisch – A2

Für Interessierte mit Vorkenntnissen.
Lehrwerk: English Elements 2, Unit 3/4.

Syke
Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Mercia Wilson
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 25.04.17, 18:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 23406006

Land´s End, Foto: Wikipedia

Englisch 11 – A2/B1

Lehrwerk: English Elements 2, Unit 11/12.
Kein Unterricht in den Ferien.

Syke
Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Andres Zumaya
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 08.02.17, 20:00 Uhr
14 U-Tage, 28 U-Std., 70,00 €,
Kleingruppe: 80,00 €
Kursnummer: 23406014

Englisch 11 – B1

Lehrwerk: English Elements 3, Unit 11/12.
Kein Unterricht in den Ferien.

Syke
Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Andres Zumaya
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 08.02.17, 18:15 Uhr
14 U-Tage, 28 U-Std., 84,00 €,
Kleingruppe: 94,00 €
Kursnummer: 23406011

Englisch 7 – B1

Lehrwerk: English Elements 3, Unit 4.

Syke
Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Mercia Wilson
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 25.04.17, 16:15 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 72,00 €,
Kleingruppe: 82,00 €
Kursnummer: 23406015

Relaxed English Conversation – B1

In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, Ihr Englisch in einer »relaxed atmosphere« zu verbessern. Leichte Konversation, interessante Themen und gezielte Grammatikübungen sind Inhalte dieses Kurses.

Syke
Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Mercia Wilson
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 26.04.17, 16:55 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 72,00 €,
Kleingruppe: 82,00 €
Kursnummer: 23406002

Französisch – A1

Innehalten und gucken, was ist – nach diesem Motto werden wir Themenbereiche auf der Niveaustufe A1 (GERR) bearbeiten. Der Kurs ist stark kommunikativ ausgerichtet, ohne grammatikalische Strukturen und die Erweiterung des Wortschatzes zu vernachlässigen.
Für Teilnehmende, die ihre Französischkenntnisse reaktivieren möchten.
Kein Unterricht in den Schulferien.
Fragen z. Kursinhalt: 04252 874

Syke
Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Christine Jahnel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 09.02.17, 11:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 23408002

Französisch Konversation – B2

Ce cours s´adresse à des personnes de bon niveau désirant s´exprimer librement en français. Nous discuterons de thèmes actuels, sans oublier de parler – de temps en temps – de grammaire.
Kein Unterricht in den Schulferien.
Fragen z. Kursinhalt: 04252 874

Syke
Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Christine Jahnel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 09.02.17, 09:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 72,00 €,
Kleingruppe: 82,00 €
Kursnummer: 23408001

Griechisch 2 – A1

Für Interessierte mit geringen Vorkenntnissen.

Syke
Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Alkiviadis Spyrou
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 01.02.17, 20:15 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 23412003

Fiesta 2 – Diavortrag in spanischer Sprache

In Kooperation mit der Stadtbibliothek
Sigue la fiesta! Y seguimos cronológicamente la ruta por la geografía festiva del país. Las romerías, las ferias,el flamenco, los caballos, los toros, los Sanfermines... Informaciones históricas y culturales, anécdotas y muchas, muchas fotos para conocer e intentar comprender por qué nos gustan tanto las fiestas.
Geeignet für alle Spanisch-Sprachniveaus!

Syke
Stadtbibliothek, Foyer, Hinrich-Hanno-Platz 1
Elisa Catalá Alonso de Medina
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 23.03.17, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €. Con vino y tapa gegen Entgelt
Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: 23422001

Bildungsurlaub Spanische Woche – A2/B1

Ausführliche Informationen finden Sie auf Seite 90.
Syke
Mo., 03.04. – Fr., 07.04.2017
Kursnummer: 00422002

Erzähl-Café

Ein Ort der Begegnung

Kulturelles – Interkulturelles – Politisches – Menschliches

Veranstaltungen und Termine finden Sie auf Seite 151 hier im Programmheft.

Café »Alte Posthalterei«, Waldstraße 3 Postscheune der alten Posthalterei

- Café täglich geöffnet 14:00 – 18:00 Uhr

Café-Betreiber: Rund ums Syker Rathaus e. V.
Internet: www.cafe-syke.de

Spanisch 2 – A1

Für alle Interessierten mit geringen Vorkenntnissen, die in einer entspannten Atmosphäre Spanisch lernen möchten. Die Teilnehmenden erhalten Einblicke in die kulturelle Vielfalt Südamerikas. Systematisch wird die sprachliche Handlungsfähigkeit in wichtigen Alltagssituationen entwickelt.
Lehrwerk: Con gusto A1, Unidad 2.
Kein Unterricht in den Ferien.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 7936

Syke
Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Josefa Schröder
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 01.02.17, 08:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 23422606

Spanisch 3 – A2

Für alle Interessierten mit Vorkenntnissen, die in einer entspannten Atmosphäre Spanisch lernen möchten. Die Teilnehmenden erhalten Einblicke in die kulturelle Vielfalt Südamerikas. Systematisch wird die sprachliche Handlungsfähigkeit in wichtigen Alltagssituationen entwickelt.
Lernwerk: Con gusto A2, Unidad 5.
Kein Unterricht in den Ferien.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 7936

Syke
Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Josefa Schröder
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 09.02.17, 19:15 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 23422604

Spanisch – B1

En un ritmo ameno este curso comprenderá tanto unidades de conversación y juegos como la ejercitación de las facilidades gramaticales y la consolidación del léxico.
Ein mögliches Kursbuch wird zu Beginn festgelegt.
In den Ferien findet kein Unterricht statt.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 8099022

Syke
Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Corina Oehmichen-Pfähler
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 06.02.17, 19:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 72,00 €,
Kleingruppe: 82,00 €
Kursnummer: 23422002

Spanisch mit Muße – A2

Für Interessierte, die ihre Spanischkenntnisse auffrischen und weiter ausbauen möchten.
Lehrwerk: Con gusto A2, Unidad 6.
In den Ferien findet kein Unterricht statt.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 7936

Syke
Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Josefa Schröder
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 13.02.17, 09:30 Uhr
11 U-Tage, 22 U-Std., 55,00 €,
Kleingruppe: 65,00 €
Kursnummer: 23422603

Toledo, Foto: Wikipedia

Computer & Co.

Gewusst wie – PC Einführung für Anfänger/-innen

In Kooperation mit der Stadtbibliothek

Dieser Kurs ist für PC-Anfänger/innen gedacht, die keine oder nur sehr geringe Computer-Kenntnisse haben und gerne mit dem PC arbeiten möchten. Folgende Themen werden in dem Kurs bearbeitet:

* Handhabung von Rechner, Bildschirm, Tastatur, Maus und Drucker
* Anschluss einer digitalen Foto-Kamera und eines USB- Sticks
* Programme starten und anwenden am Beispiel von Texten und Bildern
* Dateien verwalten: Ordner und Dateien anlegen, speichern, kopieren und drucken.

Syke
Stadtbibliothek, Hinrich-Hanno-Platz 1
Margitta Staib
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 22.03.17, 09:00 Uhr
3 U-Tage, 12 U-Std., 43,60 €
Kursnummer: 23501002

Syke
Stadtbibliothek, Hinrich-Hanno-Platz 1
Margitta Staib
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 03.05.17, 09:00 Uhr
3 U-Tage, 12 U-Std., 43,60 €
Kursnummer: 23501004

Syke
Stadtbibliothek, Hinrich-Hanno-Platz 1
Margitta Staib
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 16.08.17, 09:00 Uhr
3 U-Tage, 12 U-Std., 43,60 €
Kursnummer: 23501005

Internet – Suchen und Finden im Internet

In Kooperation mit der Stadtbibliothek

In diesem Kurs werden Sie Tipps rund um das Internet und den Umgang mit Suchmaschinen bekommen. Im Internet kann alles recherchiert werden: Begriffe können nachgeschlagen werden, Texte übersetzt oder Preise verglichen werden, Dinge gekauft und Reisen gebucht werden. Sie können im Internet Presseartikel lesen oder sich über Veranstaltungen informieren und z. B. auch die Öffnungszeiten oder andere Informationen von öffentlichen Einrichtungen finden. Wie diese Informationen abgerufen werden können, wird an diesem Vormittag in lockerer Atmosphäre erklärt. Auf die Wünsche der Teilnehmer/-innen wird so weit wie möglich eingegangen, auch wenn Sie sich z. B. für Amazon, eBay und Co. interessieren. Mitmachen können Sie ganz ohne Erfahrung mit dem PC und dem Internet, denn für diesen Kurs sind keine Vorkenntnisse nötig. Von Vorteil ist es, wenn Sie mit der Maus umgehen können.
Anmeldungen zu diesem Kurs nur bei der Stadtbibliothek, Tel. 04242 164-235.

Syke
Stadtbibliothek, Hinrich-Hanno-Platz 1
Margitta Staib
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 14.06.17, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 16,20 €
Kursnummer: 23501003

Tabellenkalkulation EXCEL 2016 – der Einstieg

Sie bekommen die Grundlagen der Tabellenbearbeitung, den Aufbau und die Eingabe von Formeln, Zellbezüge und die Grundlagen der Zellformatierung vermittelt. Durch den Einsatz und die Bearbeitung von Diagrammen gestalten Sie mit Excel Daten anschaulich und übersichtlich. Am Ende des ersten Kurses können Sie mit einfachen Funktionen arbeiten und einfache Berechnungen in Tabellen selbst erstellen. Max. 8 Teilnehmer/-innen.
Teilnahme-Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse.
Unterrichtstage: Sa., 06.05., 13.05., 20.05.17, jeweils 09:00 – 12:15 Uhr
Skript/Bücherkosten: 16,60 € soweit erforderlich.

Syke
Bildungsstätte, Boschstr. 7
Katrin Wiemers
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 06.05.17, 09:00 Uhr
3 U-Tage, 12 U-Std., 49,60 € inkl. Pausenkaffee
Kursnummer: 23502001

Das Smartphone-Betriebssystem Android – Modul 1

Kursinhalte:
* Aufbau eines Smartphones
* Umgang mit einem Smartphone (mit Android Betriebssystem)
* Benutzeroberfläche und Statusleiste
* Unterschiede zum Apple »iPhone« (iOS-Betriebssystem)
* Homebildschirm (Desktop) und damit verknüpfte Funktionen
* Allgemeine Einstellungen
* Energieoptionen
* Installieren von Programmen (Apps) aus dem Playstore

Bitte das eigene Smartphone mitbringen.

Syke
Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
EDV Dozententeam
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 11.02.17, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 24,60 €,
Kleingruppe: 29,60 €, inkl. Pausenkaffee
Kursnummer: 23501015

Das Smartphone-Betriebssystem Android – Modul 2

Kursinhalte:
* Importieren und Exportieren sowie Anlegen der Kontaktdaten
* Kamera, Galerie und dazugehörige Funktionen
* Das Smartphone als Navigationsgerät anhand des Kartendienstes Maps
* Sicherheitsprogramme und deren Funktionen

Teilnahme-Voraussetzung: Besuch des Kurses »Das Smartphone Betriebssystem Android, Modul 1« oder vergleichbare Kenntnisse

Syke
Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
EDV Dozententeam
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 11.03.17, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 20,50 €,
Kleingruppe: 25,50 €, inkl. Pausenkaffee
Kursnummer: 23501016

Weitere EDV-Kurse und kaufmännische Kurse siehe Beruf, ab Seite 49 ff.

www.vhs-diepholz.de

Besuchen Sie unsere Webseite! Hier können Sie schnell, spontan und unkompliziert Ihre Veranstaltung finden und buchen.

KREISMUSEUM SYKE

Veranstaltungen und Ausstellungen Februar – August 2017

05.02.17, 14:00 – 16:00 Uhr
»Basteln für den Frühling«. Generationsübergreifendes Angebot für Jung und Alt. In Kooperation mit der VHS. Ohne Anmeldung. Kostenfrei, nur Museumseintritt.

11.02.17, 14:00 – 18:00 Uhr
Vintage-Look für Kisten & Kasten - Arbeiten mit Kreidefarben im Shabby Chic Style Gundula Gudde. In Kooperation mit der VHS. Anmeldung unter 04242 976-4444.

15.02.17, 15:00 – 17:00 Uhr
Interkultureller Textilarbeitskreis. In Kooperation mit der VHS. Kostenfrei.

19.02.17, 11:00 – 17:00 Uhr
Textiler Markt mit Backtag. Brezel, Sockenhasen, Stoffdruck, Tante-Emma-Laden.

21.02.17, 15:30 Uhr
Wir Kriegs- und Nachkriegskinder-Gesprächskreis Magda Ventzke. In Kooperation mit der VHS. Kostenfrei.

24.02.17, 19:00 Uhr
Gartenvortrag in Kooperation mit der Arbeitsgemeinschaft Gartenkunst und Gartenkultur.

25.02.17, 14:00 – 17:00 Uhr
Kunst mit Kindern in der Natur. »Schnee- oder Holzwerkstatt«.
Wir hoffen natürlich auf viel Schnee, dann machen wir Schneeballkunst und lassen einen Zoo aus Schnee entstehen.
Sollte das Wetter uns einen Streich spielen, werden wir eine Holzwerkstatt machen. Auf einem Spaziergang durch den Wald sammeln wir Naturmaterialien, mit denen wir im Anschluß Miniaturbaumhäuser bauen wollen. Bitte dem Wetter angemessen kleiden und Wechselsachen mitbringen. Für ein Picknick ist gesorgt. 5,00 €. Anmeldung unter 04242 2527 oder info@kreismuseum-syke.de.

25.02.17, 20:00 Uhr
Premiere Theaterwerkstatt.
»Anna, dat Goldstück«
Lustspiel in drei Akten von Marc Camoletti Niederdeutsche Fassung von Hans Pfeiffer.

26.02.17, 16:00 Uhr
»Anna, dat Goldstück«

03.03.17, 17:30 Uhr
»Herzenslieder«. Mitmachkonzert, Leitung Hauke Kranz am Klavier. Ohne Anmeldung, es wird um einen Beitrag in Höhe von 10,00 € gebeten.

05.03.17, 16:00 Uhr
»Anna, dat Goldstück«

10.03.17, 15:00 Uhr
Snack op Platt. »En Handwark-nich blots för de Peer«. Plattdeutscher Gesprächskreis. Leitung Traute Dittmann. In Kooperation mit der VHS. 5,00 € inkl. Kaffee und Butterkuchen. Anmeldung unter 04242-2527 oder info@kreismuseum-syke.de.

11.03.17, auch 12.03.2017
Sa 09:00 - 19:15 Uhr, So 10:00 - 17:15 Uhr
Klöppel-Seminar mit Angelika Küker. In Kooperation mit der VHS. Anmeldung unter 04242 976-4444.

11.03.17, 10:00 – 17:00 Uhr
»Das alte Dorf I – Strukturen ländlichen Lebens in Niedersachsen vor 1800«. Seminar mit Dr. Angelika Kroker. 40,00 € inkl. Kaffee und Butterkuchen. n Kooperation mit der VHS. Anmeldung: 04242 2527 o. info@kreismuseum-syke.de

11.03.17, 16:00 Uhr
»Anna, dat Goldstück«

18.03.17, 11:00 – 16:00 Uhr
Wolle färben für Anfänger/-innen. In Kooperation mit der VHS. Anmeldung unter 04242 976-4444.

18.03.17, 20:00 Uhr
»Anna, dat Goldstück«

19.03.17, 14:00 – 16:00 Uhr
Generationsübergreifendes Angebot »Mosaike auf Dosen« für Jung und Alt. In Kooperation mit der VHS. Ohne Anmeldung. Nur Museumseintritt.

19.03.17, 16:00 Uhr
»Anna, dat Goldstück«

21.03.17, 15:30 Uhr
Wir Kriegs- und Nachkriegskinder-Gesprächskreis Magda Ventzke. In Kooperation mit der VHS. Kostenfrei

22.03.17
Vortrag „Klimawandel - eine polare Perspektive". In Kooperation mit der VHS. Anmeldung 04242 976-4444.

22.03.17, 15:00 – 17:00 Uhr
Interkultureller Textilarbeitskreis. In Kooperation mit der VHS. Kostenfrei.

26.03.17, 11:00 – 17:00 Uhr
Wurstetag mit Backtag. Korbflechter, Sattler, Uhrmacher, Brezel, Buttern, Puffer backen, Tante-Emma-Laden.

29.03.17, 19:00 Uhr
Gerd Gohlke: Reisebericht von der Ostseeküste und vom Riesengebirge vor 80 Jahren. In Kooperation mit der VHS.

30.03.17, 19:30 Uhr
Heinz Riepshoff: Das Bauernhaus vom 16. Jahrhundert bis 1955 in den Grafschaften Hoya und Diepholz. In Kooperation mit der VHS.

03.04.17, 19:00 – 21:15 Uhr
»Vom Zier- bis zum Schwimmteich«. Vortrag von Klaus Müller-de Beek. Das Wesentliche über Anlage, Pflege und Funktion. In Kooperation mit der VHS. Anmeldung 04242 976-4444.

07.04.17, 15:00 Uhr
Ralf Vogeding: »Von Maurern, Gastwirten, Schustern und anderen ländlichen Handwerken und Gewerben«. Bebilderter Vortrag und Führung zur Neugestaltung der »Handwerkerstraße« im Kreismuseum Syke. Anmeldung. Nur Museumseintritt.

09.04.17, 14:00 – 17:00Uhr
Kuchenbacken im Steinbackofen mit Museumsbäckerin Jutta Radeke

18.04.17, 15:30 Uhr
Wir Kriegs- und Nachkriegskinder-Gesprächskreis Magda Ventzke. In Kooperation mit der VHS. Kostenfrei

23.03.17, 11:00 – 18:00 Uhr
Frühlingsmarkt mit Backtag und Pflanzenmarkt. Sattler, Schmieden, Brezel, Rosenkugeln basteln, Seife herstellen, Buttern, Tante-Emma-Laden.

26.04.17, 15:00 Uhr
»Schrieverwarkstääd op Platt«
In Kooperation mit der VHS. Anmeldung unter 04242-2527

05.05.17, 17:30 Uhr
»Herzenslieder«. Mitmachkonzert, Leitung Hauke Kranz am Klavier. Ohne Anmeldung, es wird um einen Beitrag in Höhe von 10,00 € gebeten.

06.05.17, 11:00 – 16:00 Uhr
Wolle färben für Anfänger/-innen. In Kooperation mit der VHS. Anmeldung unter 04242 976-4444.

07.05.17, 14:00 – 17:00Uhr
Kuchenbacken im Steinbackofen mit Museumsbäckerin Jutta Radeke

13.05.17, 10:00 – 18:00 Uhr
Korbflechtseminar mit Hanswerner Kirschmann. In Kooperation mit der VHS. Anmeldung unter 04242 976-4444.

13.05.17, 14:00 – 17:00 Uhr
Kunst mit Kindern in der Natur. »Werkstatt der Farben«.
Heute machen wir uns auf in den Krendel und entdecken gemeinsam die Farbenvielfalt des Sommers, mit all seinen verschiedenen Farbnuancen. Als Naturdetektive werden wir verschiedene Farben suchen und ein Mandala aus unseren Fundstücken entstehen lassen.
Bei schlechtem Wetter werden wir im Kreismuseum schwebende Naturkunstwerke gestalten. Bitte denken sie an dem Wetter angemessene Kleidung und Wechselsachen. Für Picknick ist gesorgt. 5,00 €. Anmeldung unter 04242 2527 oder info@kreismuseum-syke.de.

16.05.17, 15:30 Uhr
Wir Kriegs- und Nachkriegskinder-Gesprächskreis Magda Ventzke. In Kooperation mit der VHS. Kostenfrei.

27./28.05.17
Historischer Jahrmarkt /Museumsfest. Schmieden, Brezel, Räuberspiele, Äpfel pflücken, Bänder ziehen, Nagelbalken, Entenangeln, Bälle im Eimer, Tante-Emma-Laden.

03.06.17, 20:00 Uhr
Jazz, Folk & Bike

10./11.06.2017, 10:00 – 17:00 Uhr
Schmiedeseminar mit Peter Steinke. In Kooperation mit der VHS. Anmeldung unter 04242 976-4444.

11.06.17, 10:00 – 17:00 Uhr
Tagesseminar Filzen mit Marion Frenzel. In Kooperation mit der VHS. Anmeldung unter 04242 976-4444.

17.06.17, 14:00 – 17:00 Uhr
Kunst mit Kindern in der Natur. »Meisterstück/ Sommerwerkstatt«.
Als Naturforscher werden wir uns auf Entdeckungssuche in den Krendel begeben. Mal schauen, was uns der Wald im Sommer an Farben, Formen und Materialien bietet. Durch kleine Aufgabenstellung werden die Kinder die Vielfalt der Natur entdecken um anschließend ein eigenes Naturkunstwerk, frei oder zu einem Thema gestalten.
Bei schlechtem Wetter werden wir im Kreismuseum mit Naturmaterialien arbeiten. Bitte dem Wetter angemessen kleiden und Wechselsachen mitbringen. Für ein Picknick ist gesorgt. 5,00 €. Anmeldung unter 04242 2527 oder info@kreismuseum-syke.de.

20.06.17, 15:30 Uhr
Wir Kriegs- und Nachkriegskinder-Gesprächskreis Magda Ventzke. In Kooperation mit der VHS. Kostenfrei

25.06.17, 11:00 – 18:00 Uhr
Kunsthandwerkermarkt mit Backtag. Brezel, Trittsteine, Blütenball, Muschelkranz, Tante-Emma-Laden.

07.07.17, 17:30Uhr
»Herzenslieder«. Mitmachkonzert, Leitung Hauke Kranz am Klavier. Ohne Anmeldung, es wird um einen Beitrag in Höhe von 10,00 € gebeten.

16.07.17, 14:00 – 17:00Uhr
Kuchenbacken im Steinbackofen mit Museumsbäckerin Jutta Radeke

06.08.17, 14:00 – 16:00 Uhr
Generationsübergreifendes Angebot »Wäsche waschen« für Jung und Alt. In Kooperation mit der VHS. Nur Museumseintritt. Ohne Anmeldung.

06.08.17, 15:00 Uhr
GartenKultur-MusikFestival mit dem Scharniertheater Hannover.

07.08.17 bis 12.08.17
Workshop Scharniertheater Hannover. Leitung Marianna Buchwald. In Kooperation mit der VHS.

14.08.17, 10:00 – 18:00 Uhr
Korbflechtseminar mit Hanswerner Kirschmann. In Kooperation mit der VHS. Anmeldung unter 04242 976-4444.

19.08.17, 11:00 – 18:00 Uhr
20.08.17, 10:00 – 17:00 Uhr
Mittelaltermarkt mit Backtag. »Leben und Handwerk wie in der Wikingerzeit«.

27.08.17, 14:00 – 16:00 Uhr
Generationsübergreifendes Angebot »Flachs« für Jung und Alt. In Kooperation mit der VHS. Ohne Anmeldung. Nur Museumseintritt.

30.08.17, 15:00 Uhr
»Schrieverwarkstääd op Platt«
In Kooperation mit der VHS. Anmeldung unter 04242-2527

Herrlichkeit 65, 28857 Syke
Tel. 04242 2527, Fax 04242 3118
E-Mail: info@kreismuseum-syke.de
Öffnungszeiten:
Di – Fr 14:00 – 17:00 Uhr, Sa 14:00 – 18:00 Uhr
Sonn- und Feiertage 10:00 – 18:00 Uhr
Besuch von Klassen, Gruppen
sowie Führungen nach Vereinbarung

KREISMUSEUM SYKE
Museum des Landkreises Diepholz

Bassum

Gesellschaft 177

Kultur 179

Gesundheit 182

Sprachen 186

Computer & Co. 188

Bernd-Fred Heyne
Alte Poststraße 9
27211 Bassum
Tel. 04241 971499
bernd.heyne@t-online.de

Anmeldung

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

Stadtverwaltung-Infos

Alte Poststraße 14, 27211 Bassum
Tel. 04241 84-0
Fax 04241 84-39
Kultur Tel. 04241 8412
buergerservice@stadt-bassum.de
www.bassum.de

Bürgerservice: Alte Poststraße 10
Mo. 8 – 17 Uhr
Di., Mi., Fr. 8 – 12 Uhr
Do. 08 – 18 Uhr

Nach den Öffnungszeiten des Sozialamts und anderer Dienste erkundigen Sie sich bitte telefonisch.

Unterrichtsräume

- Die Freudenburg
  Amtsfreiheit 1 a
  27211 Bassum
- VHS im Bahnhof
  Am Bahnhof 1
  27211 Bassum
- Schulzentrum Bassum
  Am Petermoor 1 b
  27211 Bassum
- Alexianer-Klinik
  Gebäude der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie
  Marie-Hackfeld-Str. 6
  27211 Bassum

Gesellschaft

Lokale Agenda 21 in Bassum

Lenkungsgruppe
Reinhild Olma – Politik, Verwaltung, Vertreter der AG´s,
Detlev Block – AG 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 Vorlesepatinnen treffen sich regelmäßig, um Kindern und Senioren vorzulesen. Das Vorlesen ist die Grundlage für Lesen und Schreiben, fördert die Konzentrationsfähigkeit, das Sprach- und Textverständnis. Leider kommt nicht jedes Kind in den Genuss des regelmäßigen Vorlesens, deshalb sorgt die Gruppe dafür, dass Kinder so die Begeisterung für Bücher und Geschichten erleben.
Erika Bode – AG Stadtbild & Touristik
Das aktuelle Thema, mit dem sich die Gruppe beschäftigt hat, sind zwölf Rundwanderwege in Bassum. Unterschiedliche Strecken sind in einer Mappe zusammengefasst und diese können Sie im Bürgerservice kostenlos bekommen.
Herr Molkenthin, Herr Schorling, Herr Stubbmann – AG runder Tisch Energie
Aktuell wird an dem Klimaschutzaktionsprogramm Bassum/Twistringen gearbeitet. Die Sitzungstermine werden in der Presse bekannt gegeben. Gerne können Sie sich in einer der Gruppen beteiligen. Sie sind herzlich eingeladen! Information: Stadt Bassum, Agenda-Büro, 04241 8469, agenda21@stadt.bassum.de,

Veranstaltungsorte:
Bassum Rathaus, Heimatstube der Freudenburg, Seniorenberatungsstelle.
Fragen z. Kursinhalten bei Reinhild Olma (Agenda-Beauftragte Stadt Bassum)

Gewaltprävention und Integration durch Sport – Boxen

Weißt du manchmal nicht wohin mit deiner Kraft? Hast du Lust, mal so richtig auf den (Box-) Sack zu hauen? Neben Kondition und Kraft kommt es im Boxen auch auf Fairness und Regeln an. In diesem Kurs lernt ihr mit eurem Körper und eurer Kraft auch im Alltag angemessen umzugehen. Für Mädchen und Jungen ab 8 Jahren. Jeweils dienstags und donnerstags

Bassum
Lange Straße 68
Godwill Moevi-Ames von Hansburg zu Jagdburg
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 02.02.17, 17:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 15,00 €
Kursnummer: 02100006

Bassum
Lange Straße 68
Godwill Moevi-Ames von Hansburg zu Jagdburg
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 09.03.17, 17:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 15,00 €
Kursnummer: 02100007

Bassum
Lange Straße 68
Godwill Moevi-Ames von Hansburg zu Jagdburg
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 27.04.17, 17:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 15,00 €
Kursnummer: 02100008

Heimatgeschichtlicher Arbeitskreis Neubruchhausen

Spurensuche in Niedersachsen
Es werden Beiträge zur Geschichte Neubruchhausens und »umzu« erarbeitet, wichtige Ergebnisse diskutiert und veröffentlicht.
Der Arbeitskreis trifft sich an jedem 1. Donnerstag im Monat.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 509368

Neubruchhausen
Alte Oberförsterei
Klaus Bergann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 02.02.17, 19:00 Uhr
5 U-Tage, 10 U-Std., entgeltfrei
Arbeitskreis
Kursnummer: 02101001

Meine Heimat Schlesien

Bebilderter Vortrag von Erika Krüger
»Land aus Gottes Hand-Meine Heimat im Waldenburger Bergland«. Bebilderter Vortrag von Erika Krüger, geboren 1934 in Schmidtsdorf, Kreis Waldenburg.
Fragen z. Kursinhalt: 04241 5586

Bassum
Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a
Gerd Gohlke
Di, 07.03.17, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 02101003

Ost-West Gesprächskreis

Wiedersehen mit Ostpreußen. Vortrag und Information über Entwicklungen im früheren Ostpreußen, das heute zu drei Staaten gehört - mit seit 1990 recht unterschiedlichen Entwicklungen. Polen und Litauen sind Mitglied in der EU, während das ehemals Königsberger Gebiet zu Russland gehört.
Fragen z. Kursinhalt: 04241 5586

Bassum
Die Freudenburg, Heimatstube, Amtsfreiheit 1 a
Gerd Gohlke
Di, 11.04.17, 14:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 02101004

Einfach kann jeder!

Immobilien optimal verkaufen
Derzeitig ist der Immobilienmarkt optimal für Verkäufer. Die Finanzierungskosten sinken und die Immobilienpreise steigen. Zumindest in gesuchten Lagen. Doch was mache ich, wenn die Immobilie nicht in einer gesuchten Lage liegt? Wenn sie alt und verbraucht ist? Im Ort negativ belegt ist (z. B. Messiehaus)? Auch wird bei dem Vortrag auf Herausforderungen im »menschlichen« Bereich des Immobilienverkaufs (Erbengemeinschaften, Scheidungshäuser) eingangen. Wie wickelt man bei diesen Voraussetzungen einen Verkauf möglichst störungsfrei ab? Was ist zu beachten, damit es stressfrei zum Notartermin kommt?
Die Dozentin steht für Fragen zur Verfügung.
Anmeldung erforderlich.
Fragen z. Kursinhalt: 04241 970237

Bassum
Bahnhof, Raum 4, 2. OG., Am Bahnhof 1
Jutta Neumann
Do, 16.02.17, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 02116000

Jungsein verlernt man nicht

»Jung sein verlernt man nicht« ist ein Mehrgenerationen-Roadmovie, bei dem sich eine Gruppe Jugendlicher mit Opa und väterlichem Freund spontan entschließt, sich auf den Weg von Niedersachsen in die fantastische Natur Norwegens zu machen, um festzustellen, dass die individuellen Lebenserfahrungen jeder Generation für alle Beteiligten prägend und sinnstiftend sein können.
Fragen z. Kursinhalt: 04241 9210931

Bassum
Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a
Dominik Neisser
Mi, 15.03.17, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 02101002

Besuch bei der Interessengemeinschaft Bassumer Modellbahn

Ein Besuch bei der Interessengemeinschaft Bassumer Modellbahn und Besichtigung der Modellbahnanlage. Dargestellt wird die Rollbahn (Bahnstrecke zwischen Osnabrück und Hamburg) um 1970 .
Als Mittelpunkt der Bahnhof Bassum mit dem Abzweig Sulingen. Ca. 60 % der geplannten Anlage ist fertiggestellt. So kann man den Mitgliedern der IBM an verschiedenen Arbeitsplätzen über die Schulter schauen.
Fragen z. Kursinhalt: 04241 8047738

Bassum
Bahnhof, Raum 4, 2. OG., Am Bahnhof 1
Jens Diedrich
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 23.03.17, 20:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 8,00 €
Kursnummer: 02111001

Eisenbahnstrecke Bassum-Bünde

Vortrag mit Lichtbildern über die Strecke und die Arbeit des Aktionsbündnisses Eisenbahnstrecke Bassum-Bünde e.V. (AEBB)
Das AEBB setzt sich für den Erhalt und die Wiederinbetriebnahme der Eisenbahnstrecken des so genannten Sulinger Kreuzes ein. Dabei handelt es sich um zwei Strecken, die sich in Sulingen kreuzen. Die Nord-Süd-Achse verläuft von Bünde in nördlicher Richtung nach Bassum- die Ost-West-Strecke beginnt in Diepholz und führt in Richtung Osten bis nach Nienburg.
Der Vortrag beschäftigt sich mit der Streckenführung und es werden alte Bilder von der ehemaligen Strecke gezeigt
Fragen z. Kursinhalt: 0421 – 3616545

Bassum
Bahnhof, Raum 3 B, 1. OG, Am Bahnhof 1
Detlev Block
Do, 09.03.17, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 02111002

Kultur

Sommer-Akademie
Kreative Wochen- und Wochenendseminare
14.07. bis 06.08.2017 – siehe Seite 75 ff

Geschichten (er)finden – eine Schreibwerkstatt

In diesem Kurs können Geschichten aller Art entwickelt und geschrieben werden: kurze oder längere, heitere oder ernste, erfundene oder erlebte. Die Teilnehmer/-innen erhalten je nach ihren Interessen und Schreibwünschen Anregungen und Unterstützung. Für diesen Kurs sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.
Die Teilnehmer/-innen können (müssen aber nicht!) für einen gemeinsamen Mittagsimbiss eine Kleinigkeit mitbringen.

Bassum
Bahnhof, Raum 2, 1. OG, Am Bahnhof 1
Jutta Reichelt
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 01.04.17, 10:30 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 32,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: 02201001

Weitere Schreibwerkstätten finden Sie auf Seite 78 und 155.

»Der Tanz – Bewegung und Grazie«

Kulturhistorische Betrachtung mit Bildern

Seit es Menschen gibt, wurde getanzt: Zu den Trommelschlägen des Schamanen versetzte der Tanz Urzeitmenschen in Trance und brachte sie in Kontakt zu ihren Göttern. Auf mittelalterlichen Bauernfesten erlebten die Menschen im Tanz Freiheit und Gemeinschaft wie sonst nie, während ihre Herrschaft sich bei gemessenen Schreittänzen langweilte. In der Renaissance entwickelten Höflinge den ritualisierten Gruppentanz mit komplizierten Schrittkombinationen.
Ludwig XIV tanzte die Sonne in seinem Ballett »Die Nacht«. Um 1900 besuchten viele Künstler Varietés und Nachtclubs, in denen Ausdruckstanz aufgeführt oder nach wilden Rhythmen herumgewirbelt wurde. Der Tanz war schon im alten Ägypten Thema von Grabmalereien und geriet bis heute immer wieder in den Fokus der Bildenden Künstler. Wir werden anhand zahlreicher Bildbeispiele eine kurze Kulturgeschichte des Tanzes nacherleben.
Anmeldung erforderlich.

Bassum
Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a
Barbara Mathis
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 26.04.17, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 8,00 €. Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: 02203001

Edgar Degas, Die Tanzklasse

Kunstfrühstück: Lukas Cranach d. Ä. – Maler der Reformation

Lukas Cranach d. Ä. (1472 – 1553) galt als einer der bedeutendsten Maler seiner Zeit. Martin Luther (1483 -1546) hatte den Lehrstuhl für Bibelauslegung an der Universität Wittenberg inne. Besonders beschäftigte ihn der Begriff der »Gnade Gottes«, die den reuigen Sünder annimmt. Daraus entwickelte er 1517 seine 95 Thesen gegen den Ablasshandel, der dieser Vorstellung zuwider lief, da Gottes Gnade nicht käuflich sei. Cranach malte über 100 Porträts Luthers. In seiner Werkstatt entstanden u. A. viele protestantische Altarbilder und Holzschnitte, die als Flugblätter eine große Verbreitung fanden. Die 1534 gedruckte – von Luther übersetzte – gesamtdeutsche Bibel wurde mit Holzschnitten aus Cranachs Werkstatt versehen. Cranach kann als Illustrator der Reformation angesehen werden, der entscheidend zu ihrer Verbreitung beitrug.
Anmeldung erforderlich.

Bassum
Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a
Barbara Mathis
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 05.05.17, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 14,00 €, inkl. kleinem Frühstück
Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: 02203003

Farben-Transparenz-Licht

Aquarellkurs für Fortgeschrittene

Die Techniken der Aquarellmalerei werden vertieft und kombiniert. Unter Verwendung eigener Bildvorlagen werden Themen wie Stillleben, Blumen, Landschaft und Experimentelle Malerei nach eigenen Ideen künstlerisch umgesetzt. Die Regeln zur Gestaltung eines Bildes, wie Komposition, Farbenlehre, Proportionen, Goldener Schnitt, Rhythmus und Stofflichkeit der Dinge werden vermittelt und Sie erhalten individuelle Anregungen und Tipps. Mit den transparenten Aquarellfarben zu malen bringt Freude und Lust auf mehr!
Eine Materialliste wird auf Anfrage zugesandt.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 4077

Bassum
Bahnhof, Raum 2, 1. OG, Am Bahnhof 1
Silvia Lauer-Schulz
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 08.02.17, 17:30 Uhr
9 U-Tage, 27 U-Std., 67,50 €,
Kleingruppe: 77,50 €
Kursnummer: 02205001

Portraitfotografie im Studio und outdoor

In diesem Workshop steht die Umsetzung zur Bildgestaltung und Aufnahmetechnik der Portraitfotografie in der tatsächlichen Aufnahmesituation im Vordergrund. Nach theoretischen Einführungen in die Themenschwerpunkte: Den zu portraitierenden Menschen in Szene setzen, Beleuchtungs- und Belichtungstechnik, Schärfe und Tiefenschärfe, Hintergrund und Umgebung, soll sowohl im aufgebauten Fotostudio (mit einem professionellen Fotomodell), als auch vor der Kulisse der schönen Umgebung der Freudenburg ausgiebig fotografiert werden. Die Ergebnisse werden anschließend direkt betrachtet und besprochen.
Bitte eigene Kameras und Bedienungsanleitungen mitbringen.
Fr, 17:00 – 21:00/ Sa, 10:00 – 16:00 Uhr
Fragen z. Kursinhalt: 0421 89827842

Bassum
Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a
Harald Klapproth
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 10.03.17, 17:00 Uhr
2 U-Tage, 12 U-Std., 115,00 €, inkl. Modellkosten und Skript sowie Abendessen am Freitag, Pausenkaffee und Mittagessen am Samstag. Keine Ermäßigung möglich.
Wochenendseminar
Kursnummer: 02211002

Nähen für Anfänger/-innen

In diesem Wochenend-Workshop sind alle, die die Welt des Nähens betreten möchten, herzlich willkommen! Hier werden Grundkenntnisse vermittelt, Techniken erprobt und ein kleines Werkstück angefertigt. So kann am Ende jeder ein selbst gefertigtes Unikat mit nach Hause nehmen – das pure Erfolgserlebnis!
Bitte die eigene Nähmaschine mitbringen und all das Lieblingshandwerkzeug, ohne das es nicht geht. Wenn keines vorhanden ist, keine Sorge! Bitte ein ausreichend großes Stück Stoff aus Baumwolle und/oder Jersey mitbringen, ausrangierte Tischdecken eignen sich auch.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 68547167

Bassum
Bahnhof, Raum 2, 1. OG, Am Bahnhof 1
Viktoria Theoharova
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 18.02.17, 10:00 Uhr
2 U-Tage, 12 U-Std., 36,00 €
Wochenendseminar
Kursnummer: 02214002

Nähen für Fortgeschrittene

Dieser Kurs baut auf dem Anfängerkurs auf bzw. setzt Grundkenntnisse voraus. Wir nähen ein komplettes Kleidungsstück und beschäftigen uns mit Stofflehre. Am Ende soll jeder sein Traumteil mit nach Hause nehmen können.
Bitte die eigene Nähmaschine sowie Werkzeug, eigene Stoffe und – soweit vorhanden – Schnitte mitbringen.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 68547167

Bassum
Bahnhof, Raum 2, 1. OG, Am Bahnhof 1
Viktoria Theoharova
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 18.03.17, 10:00 Uhr
2 U-Tage, 12 U-Std., 36,00 €
Wochenendseminar
Kursnummer: 02214003

Fotostudio von 1893, Foto: wikipedia.org

Gesundheit

Bitte beachten!

Die Kursangebote richten sich in der Regel an gesunde Personen. Bei bestehenden Erkrankungen oder im Zweifel fragen Sie bitte Ihren Arzt oder Ihre Ärztin. Bei Entspannungs- und Bewegungsangeboten oder anderen körperorientierten Kursen empfiehlt sich bequeme Kleidung. Bitte denken Sie auch an eine Unterlage, eine Decke, ein Kissen, ggf. rutschfeste Wollsocken und Getränke.

Veranstaltungen in Kooperation mit den Alexianern Landkreis Diepholz

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

»Mein Arzt findet nichts« – Körpersymptome und Psyche

Dr. Hardy Gutknecht
Mo, 06.02.17, 19:00 Uhr
Kursnummer: 00304002

Depression verstehen und behandeln

Susanne Knak
Mi, 26.04.17, 19:00 Uhr
Kursnummer: 00304005

Beziehungen gut gestalten – in Partnerschaft, Familie und sozialen Netzen

Dr. Hardy Gutknecht
Mo, 06.03.17, 19:00 Uhr
Kursnummer: 00304003

Trauma und Traumatherapie

Beate Schretzmann
Di, 30.05.17, 19:00 Uhr
Kursnummer: 00304006

Oft ziemlich extrem – Persönlichkeitsstörungen

Dr. Hardy Gutknecht
Mo, 03.04.17, 19:00 Uhr
Kursnummer: 00304004

Entspannung durch Klangmassage

Innehalten gibt innen Halt

In der heutigen Zeit ist es nicht immer leicht Aufgaben, Terminen und Anforderungen gerecht zu werden. Der natürliche Weg zur inneren Ruhe und Entspannung ist häufig gestört. Lernen Sie die entspannende Wirkung einer Klangmassage kennen. Klänge und Schwingungen von Klangschalen können zur Entspannung führen und die Mobilisierung und Stärkung Ihrer eigenen Ressourcen unterstützen.
Für Schwangere erst ab der 16. SSW bzw. nach ärztlicher Rücksprache.
Fragen z. Kursinhalt: 04241 6744064

Bassum
Bahnhof, Am Bahnhof 1
Claudia Hencke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 25.03.17, 14:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 12,00 €,
Kleingruppe: 17,00 €
Kursnummer: 02301023

Wohlfühltag an der Freudenburg

Klang-Entspannungstag im Vorwerk

Im schönen Ambiente der Freudenburg bekommen Sie Gelegenheit in die Welt der Klänge einzutauchen. Genießen Sie einen Tag nur für Sich. Entfliehen Sie der Hektik des Alltags und genießen Sie die wohligen Klänge und Schwingungen von Klangschalen und Gong. Sie bieten Raum innezuhalten, sich getragen zu fühlen, loszulassen, zu entspannen. Sie erfahren Wissenswertes über Klänge und ihre Wirkung und bekommen Anregungen zur Selbstanwendung.
Für Schwangere erst ab der 16. SSW bzw. nach ärztlicher Rücksprache.
Fragen z. Kursinhalt: 04241 6744064

Bassum
Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a
Claudia Hencke
Anmeldung bis 06.10.2017
Sa, 21.10.17, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 46,00 €, Kleingruppe: 51,00 €, inkl. Mittagessen, Tee und Kaffee.

Kursnummer: B02301024

Das Gesundheitsschützende Qigong

Das Gesundheitsschützende Qigong besteht aus 8 sanften Übungen. Diese machen den Körper geschmeidig, vertiefen die Atmung und beruhigen die Gedanken. Qigong wirkt stressmindernd und wohltuend. Mit Lockerungsübungen beginnt jede Kurseinheit, diese führen zu den Übungen, die nach und nach vertieft werden. Mit einer Entspannungsübung am Ende der Kursstunde, im Liegen oder Sitzen, schöpfen Sie noch einmal Rufe und Kraft. Qigong kann im Stehen und im Sitzen geübt werden. Für Sie und Ihn geeignet. Einsteiger sind willkommen
Fragen z. Kursinhalt: 04242 4077

Bassum
Bahnhof, Am Bahnhof 1
Silvia Lauer-Schulz
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 08.02.17, 15:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 64,80 €,
Kleingruppe: 74,80 €
Kursnummer: 02301021

Qigong

Qigong ist eine Methode zur Stärkung der eigenen Lebensenergie. Ihre Besonderheit besteht darin, dass sie sowohl die körperliche wie auch die geistig-seelische Ebene des Menschen anspricht. Qigong kräftigt den Körper, reguliert den Atem und die Haltung und ermöglicht bei Stress die Entfaltung innerer Ruhe und Entspannung.
Fragen z. Kursinhalt: 04244 96084

Bassum
Bahnhof, Am Bahnhof 1
Karin Perlitz
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 24.03.17, 16:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 56,00 €,
Kleingruppe: 66,00 €
Kursnummer: 02301012

Hatha-Yoga

Yoga bietet die Möglichkeit, Krankheiten vorzubeugen, Stress zu bewältigen, innere Ausgeglichenheit zu erreichen – den Kopf mit dem Bauch zu verbinden.
Fragen z. Kursinhalt: 04241 970788

Bassum
Bahnhof, Am Bahnhof 1
Kerstin Carstens
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 02.02.17, 20:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 56,00 €,
Kleingruppe: 66,00 €
Kursnummer: 02301014

Bassum
Bahnhof, Am Bahnhof 1
Kerstin Carstens
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 06.02.17, 20:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 56,00 €,
Kleingruppe: 66,00 €
Kursnummer: 02301013

Bassum
Bahnhof, Am Bahnhof 1
Kerstin Carstens
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 08.05.17, 20:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 56,00 €,
Kleingruppe: 66,00 €
Kursnummer: 02301015

Hatha-Yoga 60+

Yoga kennt kein Alter

Dieses Yogaangebot richtet sich an gleichgesinnte Menschen in einer Lebensphase, die von großen körperlichen und beruflichen Veränderungen geprägt ist. Oft ist sie auch eine mentale Herausforderung. Hier bekommen Sie die Möglichkeit Ihre körperliche wie geistige Beweglichkeit zu erhalten oder gar zu steigern.
Fragen z. Kursinhalt: 04241 970788

Bassum
Bahnhof, Am Bahnhof 1
Kerstin Carstens
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 06.02.17, 08:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 56,00 €,
Kleingruppe: 66,00 €
Kursnummer: 02301016

Hatha-Yoga

Es werden bestimmte Körperhaltungen (Asanas) und Atemtechniken (Pranayama) harmonisch miteinander verbunden. Durch die Asanas werden Verspannungen wahrgenommen und gelöst, die Muskeln und die Wirbelsäule gestreckt und die inneren Organe gekräftigt. Durch die Übungen soll die Lebensenergie (Prana) wieder zum Fließen gebracht und so die geistige Konzentration gefördert werden. Ziel ist körperliche und geistige Entspannung. Typisch für das Hatha-Yoga ist dabei, dass man die Körperhaltung bei jeder Übung einige Zeit beibehält, um das eigene Köpergefühl zu schulen und die Muskeln zu trainieren. Regelmäßig enden die Yogastunden mit einer sogenannten Tiefenentspannung.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 5090651

Bassum
Bahnhof, Am Bahnhof 1
Jutta Fandrich
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 07.02.17, 09:30 Uhr
15 U-Tage, 30 U-Std., 81,00 €,
Kleingruppe: 91,00 €
Kursnummer: 02301006

Hatha-Yoga

Durch intensive Körper- und Atemübungen Stabilität und Ausgeglichenheit erlangen, um mit den Belastungen im Alltag besser umgehen zu können.
Fragen z. Kursinhalt: 04241 3578

Bassum
Bremer Str. 65
Gertrud Stolle
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 01.02.17, 17:45 Uhr
11 U-Tage, 28 U-Std., 85,60 €
Kursnummer: 02301002

Bassum
Bremer Str. 65
Gertrud Stolle
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 01.02.17, 19:45 Uhr
11 U-Tage, 28 U-Std., 85,60 €
Kursnummer: 02301004

Bassum
Bremer Str. 65
Gertrud Stolle
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 07.02.17, 19:00 Uhr
11 U-Tage, 28 U-Std., 85,60 €
Kursnummer: 02301001

Hatha-Yoga

Es handelt sich um ein körperorientiertes Üben der klassischen Yoga-Asanas mit Schwerpunkt auf detaillierter, statischer Ausführung.

Bassum
Bahnhof, Am Bahnhof 1
Gudrun Wriske
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 01.02.17, 09:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 56,00 €,
Kleingruppe: 66,00 €
Kursnummer: 02301009

Bassum
Bahnhof, Am Bahnhof 1
Gudrun Wriske
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 03.05.17, 09:30 Uhr
8 U-Tage, 16 U-Std., 44,80 €,
Kleingruppe: 54,80 €
Kursnummer: 02301010

Selbstverteidigung für Frauen – Eine Einführung

Wir üben die Rhetorik/Körpersprache vor einem möglichen Übergriff und die üblichen Angriffe denen Frauen ausgesetzt sind wie z.B. schubsen, würgen, festhalten der Hände, festhalten von hinten usw. Der Kurs ist für Jede ab 14 Jahre geeignet. Trainiert wird in Sportkleidung/lockerer Kleidung mit Turnschuhen.

Bassum
Bahnhof, Am Bahnhof 1
Nils Thate
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 06.05.17, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 12,80 €,
Kleingruppe: 17,80 €
Tagesseminar, Frauen
Kursnummer: 02302701

Kochen, Essen und Ernährungsfragen

In den Kochkursen können Sie sich über gesunde Ernährung, Vollwertkost oder die Möglichkeiten der Gewichtsreduzierung informieren. Das Erleben fremder Ess-Kulturen, das Genießen eines mehrgängigen Menüs – Sinnlichkeit und Gefühl spielen eine große Rolle beim Essen.

Kochkurse an der VHS

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

i Bereits voll belegte Kurse (so genannte »geschlossene Folgekurse«) werden hier nicht mehr abgedruckt. Zu Ihrer Information sind sie jedoch auf unseren Internetseiten aufgeführt.

Frauen kochen international

In Kooperation mit dem Projekt »Hand in Hand« mit dem Kindergarten »Kinder-Reich« in Bassum und der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Bassum. Hier haben Teilnehmerinnen die Möglichkeit unter Anleitung von Frauen der unterschiedlichsten Nationalitäten leckere Spezialitäten zuzubereiten und dann gemeinsam zu probieren. Der Austausch zwischen den verschiedenen Kulturkreisen ist wichtiger Bestandteil.

Bassum
Schulzentrum Am Petermoor, Neubau, Küche, Am Petermoor 1 b
Iris Nielsen
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 22.03.17, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 13,50 €,
Kleingruppe: 18,50 €
Frauen
Kursnummer: 02307701

Kochen für Männer mit Vorkenntnissen

Wir kochen in entspannter Atmosphäre von der Vorspeise bis zum Dessert.
Kurs findet 14-tägig statt.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 8099077

Bassum
Schulzentrum Am Petermoor, Neubau, Küche, Am Petermoor 1 b
Manfred Dierks
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 08.02.17, 18:00 Uhr
6 U-Tage, 30 U-Std., 81,00 €,
Kleingruppe: 91,00 €
Männer
Kursnummer: 02307008

Bierbrauseminar

Der Kurs behandelt in der Theorie und in der Praxis alle Schritte, die zum Brauen eines Biers notwendig sind, vom Einmaischen bis zum Läutern. Damit auch schon probiert werden kann, gibt es eine Verköstigung von verschiedenen hausgebrauten Bierspezialitäten. Auch für eine zünftige Verpflegung ist gesorgt. Eine leckere Brotzeit mit Schmalz, Wurst, Käse und anderen Leckereien.
Fragen z. Kursinhalt: 04433 969007

Bassum
Bahnhof, Raum 2, 1. OG, Am Bahnhof 1
Volker Grundmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 18.03.17, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 9 U-Std., 45,00 € inkl. Materialkosten und Brotzeit
Kursnummer: 02307005

Foto: http://www.uncommongoods.com

Sprachen

Englisch – A2

Lehrwerk: Great!, Klett, Unit 7/8.
Kein Unterricht in den Ferien.
Fragen z. Kursinhalt:

Bassum
Bahnhof, Raum 2, 1. OG, Am Bahnhof 1
Livia Mariana Teodoro Rosa
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 08.02.17, 8:45 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 02406003

Englisch – B1

Refresh and increase your school English skills with us. In a relaxed atmosphere we work with the textbook English Elements. We also use various games and other media to enrich the course and make learning fun. There is also ample opportunity to practice conversation and listening skills.
Lehrwerk: English Elements 3.
Kein Unterricht in den Osterferien.

Bassum
Bahnhof, Raum 2, 1. OG, Am Bahnhof 1
Ernest Pokel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 14.02.17, 18:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 72,00 €,
Kleingruppe: 82,00 €
Kursnummer: 02406004

English Conversation – B1

Keep your English conversation skills fresh with us. We use games, films, newspaper articles and discussions on a wide range of topics to refresh and increase conversation skills in a relaxed and entertaining atmosphere.
Kein Unterricht in den Osterferien.

Bassum
Bahnhof, Raum 2, 1. OG, Am Bahnhof 1
Ernest Pokel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 14.02.17, 19:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 72,00 €,
Kleingruppe: 82,00 €
Kursnummer: 02406008

English Refresher – B1

Sie haben vor vielen Jahren Englisch in der Schule gehabt, aber das Gefühl, das meiste vergessen zu haben? In diesem Kurs können Sie ihre Englischkenntnisse wiederentdecken und erweitern. Neben einem Lehrbuch benutzen wir andere Medien, um die Lernatmosphäre aufzulockern, damit das Lernen auch Spaß macht.
Kein Unterricht in den Ostertferien.

Bassum
Bahnhof, Raum 2, 1. OG, Am Bahnhof 1
Ernest Pokel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 13.02.17, 19:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 72,00 €,
Kleingruppe: 82,00 €
Kursnummer: 02406009

English – B2/C1

This course offers a combination of conversation skills, listening skills and grammar skills where necessary. The emphasis is on conversation and keeping your language skills up-to-date. We use various media including magazine articles or articles or video clips from the internet, games, activities, as well as written exercises to improve your English skills in these three areas. Topics include, but are not limited to, travel, current events, leisure, health and the world of business as a basis for lively discussions.
Kein Unterricht in den Osterferien.

Bassum
Bahnhof, Raum 4, 2. OG., Am Bahnhof 1
Ernest Pokel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 15.02.17, 19:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 72,00 €,
Kleingruppe: 82,00 €
Kursnummer: 02406010

Russisch – A1

Fortsetzungskurs

Sie haben schon etwas Russischkenntnisse und möchten sie erweitern? Sie lernen bei uns in kommunikativen Übungen, sich zu einfachen Alltagsthemen zu verständigen. Wir gewähren Einblick in das alte und neue Russland und – falls Sie sich auf eine Reise vorbereiten – erhalten Sie hilfreiche Tipps und sprachliche Wendungen. Fortsetzung der Veranstaltung aus dem vorherigen Semester, Interessierte mit etwas Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.
Lehrwerk: Jasno.
In den Ferien findet kein Unterricht statt.
Fragen z. Kursinhalt: 04241-970350

Bassum
Bahnhof, Raum 2, 1. OG, Am Bahnhof 1
Irina Seelert
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 27.02.17, 18:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €,
Kleingruppe: 60,00 €
Kursnummer: 02419001

Junge VHS: Russisch für Kinder

Ihre Muttersprache ist Russisch und Sie möchten, dass Ihre Kinder auch Russisch beherrschen? In diesem Kurs lernen Ihre Kinder spielerisch Russisch lesen und schreiben. Für Kinder ab 6 Jahren. Voraussetzung: Ihre Kinder verstehen und sprechen Russisch.
Fragen z. Kursinhalt: 04241-970350

Bassum
Bahnhof, Raum 2, 1. OG, Am Bahnhof 1
Irina Seelert
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 02.03.17, 15:00 Uhr
6 U-Tage, 12 U-Std., 30,00 €
Kursnummer: 02419002

Spanisch von Null an! – A1

Ein Spanischkurs für Anfänger und Anfängerinnen. Es sind aber auch Teilnehmende willkommen, die frühere Kenntnisse vergessen haben und nach einer Pause ihr Spanisch wieder auffrischen wollen. In lebendig gestalteten Unterrichtseinheiten werden Sie Spaß daran haben, gemeinsam mit Ihren wenigen spanischen Vokabeln zu kommunizieren.
Kein Unterricht in den Schulferien.

Bassum
Bahnhof, Raum 2, 1. OG, Am Bahnhof 1
Nubia Salame
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 15.03.17, 14:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 02422001

Spanisch – ich kann noch mehr ...! – A2

Sollten Sie mit der Sprache bereits einige Semester Erfahrung gesammelt haben und verspüren nun den Wunsch, Ihre Kenntnisse auszubauen, sind Sie herzlich eingeladen. In lebendig gestalteten Unterrichtseinheiten, werden Sie Spaß daran haben, gemeinsam in Spanisch zu kommunizieren. So kann Ihr Urlaub jederzeit kommen!
Kein Unterricht in den Schulferien.

Bassum
Bahnhof, Raum 2, 1. OG, Am Bahnhof 1
Nubia Salame
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 15.03.17, 15:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 02422002

»Schwingkreis« im Park der Freudenburg

Bitte beachten Sie auch das »Internationale Sprachencafé« an verschiedenen Terminen im Café der Alten Posthalterei in Syke, Informationen auf Seite 28.

Weitere ausgewählte Veranstaltungen aus dem Bereich Sprachen finden Sie auf Seite 28 und 76.

Computer & Co.

PC-Einführung - leicht verständlich

Einstieg in Windows, Word und Internet

Sie haben sich ein Notebook gekauft oder zu Weihnachten geschenkt bekommen und möchten den Umgang mit dem Computer kennenlernen. Bisher haben Sie sich noch nie oder sehr wenig mit dem Computer beschäftigt. Dann sind Sie in diesem Kurs richtig.
Folgende Themen sind für Sie geplant:

- Erste Schritte mit dem Computer
- Bedienung der Maus und Tastatur
- Programme starten/schließen
- Erklärung von Begriffen und Symbolen
- Erste Schritte mit dem Textverarbeitungsprogramm »Word 2016«
- Texte drucken
- Texte speichern und öffnen
- Einstieg ins Internet

Das gemeinsame Lernen mit Gleichgesinnten macht viel Freude. Sie werden feststellen, Sie sind mit Ihren Fragen und Ängsten nicht alleine. Starten Sie heute. Sie können gerne Ihr Notebook (mit Windows-Betriebssystem) mit zum Kurs bringen. Unabhängig davon stellen wir im Kurs 1 Notebook pro Person zur Verfügung.
Bitte einen USB-Stick mitbringen.
Fragen z. Kursinhalt: 04243 3844

Bassum
Bahnhof, Am Bahnhof 1
Fritz-Heiner Wolter
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 07.02.17, 16:00 Uhr
5 U-Tage, 15 U-Std., 55,50 €, Kleingruppe: 65,50 €
Kursnummer: 02501001

Lehrgänge »Finanzbuchhalter/-in« siehe Beruf, Seite 51.

Twistringen

Gesellschaft 191

Kultur 193

Gesundheit 195

Sprachen 197

Computer & Co. 199

Martina Westermann
Sulinger Straße 50
27239 Twistringen
Tel. 04243 3519
Fax 04243 500197
martina.westermann@live.de

Anmeldung

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

Stadtinfos

Lindenstraße 14
27239 Twistringen
Tel. 04243 413-0
Fax 04243 413-200
www.twistringen.de
rathaus@twistringen.de

Sprechzeiten Bürgerservice
Mo. 8 – 16 Uhr
Di. 8 – 18 Uhr
Mi. 8 – 12 Uhr
Do. 8 – 18 Uhr
Fr. 8 – 15 Uhr

Stadtbücherei
Brunnenstraße 5 a
Tel. 04243 413-146

Kultur Kontor
Tel. 04243 413-106/107

Unterrichtsräume

- VHS in Twistringen
  Brunnenstraße 5 a
  Seiteneingang
- Rathaus
  Lindenstraße 14
- Haupt- und Realschule
  Feldstraße 8
- Hildegard-von-Bingen-Gymnasium
  Vechtaer Straße 44
- Jugendhaus
  Lindenstraße 39
- Stadtbücherei
  Brunnenstraße 5 a
- Museum der
  Strohverarbeitung
  Kapellenweg 2

Gesellschaft

Lokale Agenda 21 in Twistringen

Bereits seit vielen Jahren findet in Twistringen erfolgreich Agenda- Arbeit statt. In öffentlichen Veranstaltungen wird in fünf Arbeitsgruppen an zukunftsorientierten Themen gearbeitet. Eine enge Zusammenarbeit mit anderen Ortsgruppen und Vereinen besteht dabei. Die Termine von den Treffen der Arbeitsgruppen werden in der regionalen Presse bekannt gegeben.

AG Stadtentwicklung und Landschaftspflege

Die Arbeitsgruppe setzt sich seit über 15 Jahren für die Pflanzung von Bäumen und Sträuchern im Stadtgebiet ein. Außerdem bepflanzten und betreuen die Aktiven den Beeren- und Rosenlehrpfad, drei Streuobstwiesen und andere öffentliche Grünflächen. Aktuell kümmert sich die Gruppe um die Erfassung von Twistringens Straßenbäumen und die Anlage von Blühstreifen in der freien Landschaft. Die Gruppe trifft sich einmal monatlich im Rathaus. Interessierte sind immer herzlich willkommen neue Ideen und Visionen in die Gruppe zu tragen. Bei Rückfragen bitte melden bei der Agenda-Beauftragten der Stadt Twistringen Frau Ulrike Ehlers. Sie ist montags und mittwochs im Rathaus Zimmer 313 von 8:00 Uhr bis 12:00 Uhr zu erreichen. Telefon 04243 413-135, E-Mail u.ehlers@twistringen.de

Twistringen, Rathaus, Lindenstraße 14
Kursnummer: 30100055

Mit Freu(n)den um die Welt

in Kooperation mit der Stadtbücherei und dem Förderverein der Stadtbücherei Twistringen e.V.

Als Weltreisender berichtet Horst Wehrse von seiner Reise mit Freunden um den Globus. In fünf Monaten umreiste der reisefreudige Ruheständler die Welt auf Schienen, in der Luft, auf Straßen und übers Wasser. Er besuchte dabei 20 Länder, die erste Station seiner Weltreise war San Francisco, weitere Ziele waren unter anderen Las Vegas, Vietnam, Hanoi, Costa Rica, die Karibik, die Osterinseln, Vietnam, Myanmar und einige Station mehr. Dieser Foto-Vortrag zeigt viele einzigartige Fotos und einen Reisebericht mit vielen kleinen Anekdoten von Erlebnissen und Vorkommnissen auf der Weltreise.
Karten in der Bücherei erhältlich. Im Vorverkauf 6,00 €, an der Abendkasse 8,00 €
Fragen z. Kursinhalt: 0421 704278

Twistringen
Bücherei, Brunnenstr. 5 A
Horst Wehrse
Di, 21.02.17, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 8,00 €
Vortrag
Kursnummer: 24110001

Gartenspaziergänge

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

Twistringen
Bücherei, Brunnenstr. 5 A
Katja Purnhagen
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 05.04.17, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 15,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: 24114001

Die kleine Kräuterlehre

Unkräuter, Wildkräuter und Nutzkräuter
Was wächst da eigentlich am Wegesrand und im Garten? Erkunden, Unterscheiden und Sammeln von Kräutern.
Zubereitung und Verarbeitung der Kräuter als Smoothie und Tee. Welche Wildkräuter eignen sich für den Gewürzständer? Kräuter konservieren und lagern.
Der Kurs besteht aus theoretischen und praktischen Anteilen; eine Kaffeepause ist eingeplant.
Ein Vorgespräch mit der Dozentin kann unter: 01721608128 geführt werden.
Unterrichtstage: 20.05., 10.06. und 17.06.17
Bitte an festes Schuhwerk denken.

Twistringen
Hildegard-von-Bingen Gymnasium, Vechtaer Str. 44
Manuela Kiechle
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 20.05.17, 09:30 Uhr
3 U-Tage, 12 U-Std., 30,00 €,
Kleingruppe: 40,00 €, inkl. Pausenkaffee
Kursnummer: 24114002

Neuerungen bei Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung, Betreuungsverfügung

Die Anzahl der Betreuungsbedürftigen nimmt ständig zu. Sorgen Sie rechtzeitig vor und lassen Sie nicht Dritte über Ihr Schicksal oder sogar gegen Ihren Willen entscheiden. Der Vortrag informiert, wie Sie dies vermeiden können und wie die neuen Gesetze mit Wirkung seit dem 01.09.2009 Ihr Recht auf Selbstbestimmung schützen.

Twistringen
Bücherei, Brunnenstr. 5 A
Dr. Sabine Weymann
Mi, 15.03.17, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 24105001

Testament – oder Streit in der Erbengemeinschaft?

Viele Streitigkeiten in der Familie haben ihren Ursprung in einer erbrechtlichen Auseinandersetzung. Eine geregelte Erbfolge kann den Familienfrieden erhalten. In dem Vortrag werden Grundlagen des Erbrechts und Möglichkeiten einer individuellen Testamentsgestaltung dargelegt. Daneben werden auch die Gefahren und Probleme aufgezeigt, die sich ergeben können, wenn man von der Abfassung eines Testaments absieht und die gesetzliche Erbfolge eintritt.

Twistringen
Bücherei, Brunnenstr. 5 A
Dr. Sabine Weymann
Mi, 05.04.17, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 24105002

Imker AG

Twistringen
Hildegard-von-Bingen Gymnasium, Vechtaer Str. 44
Peter Wagner
Termine nach Absprache mit dem Dozenten, Tel. 04275 9640570
Kursnummer: 00100001

Kultur

Lesefrühstück

in Kooperation mit dem Förderverein Stadtbücherei Twistringen

Der Förderverein Stadtbücherei Twistringen e. V. bietet in der Stadtbücherei ein Lesefrühstück an.
Nach dem gemeinsamen Frühstück liest Pastorin Christina Ernst Auszüge aus ihrer persönlichen Lieblingsliteratur.

Twistringen
Bücherei, Brunnenstr. 5 A
Twistringen Förderverein Stadtbücherei
Info und Anmeldung: 04243 413146
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 03.03.17, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 7,00 €, zahlbar vor Ort.
Keine Ermäßigung möglich.
Lesung
Kursnummer: 24201006

Lesefrühstück

in Kooperation mit dem Förderverein Stadtbücherei Twistringen

Nach dem gemeinsamen Frühstück liest Martin Lütjen.

Twistringen
Bücherei, Brunnenstr. 5 A
Twistringen Förderverein Stadtbücherei
Info und Anmeldung: 04243 413146
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 21.04.17, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 7,00 €, zahlbar vor Ort.
Keine Ermäßigung möglich.
Lesung
Kursnummer: 24201007

Szenische Lesung »Alte Liebe«

nach dem Buch von Elke Heidenreich und Bernd Schröder
In Kooperation mit der Stadtbücherei und dem Förderverein der Stadtbücherei Twistringen e. V.

Ja, das kennen wir alle, Jahrzehnte lebt man zusammen, es gibt Reibereien im Alltag und doch hat man sich gut arrangiert – aber ist man glücklich? Lore und Harry sind seit 40 Jahren ein Paar und ihre erwachsene Tochter heiratet nun zum dritten Mal. Das wirft Fragen für die Eltern auf. Fragen zu ihrer Erziehung, aber auch Fragen nach dem eigenem Leben. Diese werden in wunderbaren Gedanken und Dialogen beschrieben und besprochen und die Zuhörer bleiben nicht unberührt, versprochen!
Michael Mengeling von der Buchhandlung Eulenspiegel in Sulingen und Sabine Rasper vom Atelierhof Scholen 53 tragen in einer szenischen Lesung Ausschnitte des Buches vor. Ein kurzweiliger Abend erwartet Sie.
Kartenvorverkauf: Stadtbücherei und Bürgerservice der Stadt Twistringen
Tickets im Vorverkauf 10,00 €, Abendkasse 12,00 €

Twistringen
Bücherei, Brunnenstr. 5 A
Sabine Rasper / Michael Mengeling
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 24.03.17, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 10,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: 24201001

Tier-, Vogel-Fotografie im Vogelpark Walsrode

Es werden die wichtigsten Bedienelemente vorgestellt. Sie lernen die Wahl des Programms bzw. der Blende und den Schärfenpunkt richtig einzusetzen. Sie erfahren Grundsätzliches zu Schärfentiefe, Belichtungszeiten und dem Iso-Wert. Sie lernen, wie wichtig die Blendenwahl und Komposition bzw. Bildgestaltung bei der Tierfotografie ist.
Nach der theoretischen Einführung werden die Tipps der erfahrenen Fotografin in die Praxis umgesetzt. Der Praxisteil wird im Vogel- Park Walsrode stattfinden. Während des Praxisablaufs werden Ideen, Probleme, Kompositionen sowie Kameraeinstellungen fortlaufend besprochen. Spaß am Fotografieren ist unser Motto!
Für die Tier/Vogel-Fotografie sind Bridge, System oder Spiegelreflex Kameras geeignet. Den größten fotografischen Spielraum gewähren die beiden letztgenannten mit einem Tele/Zoom-Objektiv.
Mo, 08.05., 18.30 – 20:00 Uhr Theorie
Sa, 13.05., 09.30 – 17:00 Uhr Praxis
Mo, 22.05., 18:30 – 20:00 Uhr Bildbesprechung
Am Theorie-Abend werden Fahrgemeinschaften organisiert.
Bitte mitbringen: Eigenen Fotoapparat, Bedienungsanleitung, leere Chips und volle Akkus. Manuskriptkosten 2,50 €.
Parkeintritt: 20,00 € (Senioren 60 Plus 18,00 €) sind zuzüglich zu entrichten.
Fragen z. Kursinhalt: 04243 942143

Twistringen
VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)
Linda Peinemann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 08.05.17, 18:30 Uhr
3 U-Tage, 13 U-Std., 52,00 €, Kleingruppe: 62,00 €. Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 24211005

Tierfotografie im Tierpark Ströhen

Entdecken Sie die aufregende Tierwelt im Tierpark Ströhen. Hier kommt man hautnah mit der Kamera an die Tierwelt heran. Workshop-Inhalt: Auswahl der geeigneten Blende für das jeweilige Motiv, das Zusammenspiel von Zeit und Blende anhand von Bildbeispielen, Bildgestaltung, Verhaltensregeln beim Fotografieren von Tieren sowie Ausrüstungsberatung.
Nach der theoretischen Einführung werden die Tipps der erfahrenen Fotografin in die Praxis umgesetzt. Der Praxisteil wird im Tierpark Ströhen stattfinden. Während des Praxisablaufs werden Ideen, Probleme, Kompositionen sowie Kameraeinstellungen fortlaufend besprochen. Spaß am Fotografieren ist unser Motto!
Für die Tierfotografie sind Bridge, System oder Spiegelreflex Kameras geeignet. Den größten fotografischen Spielraum gewähren die beiden letztgenannten mit einem Tele/Zoom-Objektiv.
Do, 01.06.17. 18:30 – 20:00 Uhr Theoretie
Sa, 03.06.17. 09:30 – 17:00 Uhr Praxis
Mo, 15.06.17, 18:30 – 20:00 Uhr Bildbesprechung.
Bitte mitbringen: Eigenen Fotoapparat, Bedienungsanleitung, leere Chips und voll Akkus. Praxis: Bitte entsprechende Kleidung anziehen. Ggf. Pausenbrote und Getränke mitbringen. Am Theorie-Abend werden Fahrgemeinschaften organisiert. Manuskriptkosten 2,50 €, Parkeintritt:14,00 € ist vor Ort zu bezahlen.
Fragen z. Kursinhalt: 04243 942143

Twistringen
VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)
Linda Peinemann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 01.06.17, 18:30 Uhr
3 U-Tage, 13 U-Std., 52,00 €
Kleingruppe:62,00 €
Kursnummer: 24211004

Weidenflechten für Haus- und Gartendekorationen

Mit Einsatz von Rosenscheren und scharfen Taschenmessern stellen wir Deko-Kugeln, Rankhilfen usw. aus Weidegeflecht her. Bitte mitbringen: Rosenschere, Taschenmesser. Es entstehen Materialkosten von ca. 20,00 €, die am Kurstag beim Dozenten bezahlt werden.

Twistringen
Schulzentrum Feldstraße, Werkraum
Günter Ballmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 08.04.17, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 7 U-Std., 25,00 €, Kleingruppe: 30,00 €. Keine Ermäßigung möglich.
Tagesseminar
Kursnummer: 24212002

Tasche/Shopper häkeln

Taschen kann »Frau« nie genug haben und Ihr ganz persönliches Einzelstück, ob Tasche oder Shopper können Sie sich in diesem Kurs selbst häkeln. Eine Auswahl an Wolle bringt die Dozentin mit.
Fragen z. Kursinhalt: 04243 942739

Twistringen
VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)
Christine Remmert
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 17.01.17, 19:00 Uhr
3 U-Tage, 9 U-Std., 19,80 €,
Kleingruppe: 24,80 €
Kursnummer: Z24213001

Strick-Café

Unser Strick-Café bietet kreativen Menschen jeder Generation, ob Anfänger/-innen oder Fortgeschrittene die Möglichkeit, in geselliger Runde miteinander zu stricken, zu häkeln und zu handarbeiten. Sich Anregungen zu holen und Ideen sowie Erfahrungen auszutauschen. Sie sind herzlich eingeladen, an jedem 3. Mittwochnachmittag im Monat teilzunehmen, eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Natürlich gehört auch eine Tasse Kaffee oder Tee dazu, deshalb auch Strick-Café.
Termine: 15.02., 15.03., 19.04.,17.05.2017. Die Termine sind auch einzeln zu besuchen.
Fragen z. Kursinhalt: 04243 2370

Twistringen
Bücherei, Brunnenstr. 5 A
Hildegard Imm
Mi, 15.02.17, 15:30 Uhr
4 U-Tage, 12 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 24213002

Geschenke und Accessoires selber nähen

Wer würde sich nicht über selbstgemachte Geschenke freuen! In diesem Kurs lernen Sie, wie man in kurzer Zeit hübsche Geschenke und Accessoires, wie z. B. Taschen, Utensilos, Geldbörsen, Handyhüllen, Kindersachen und einiges mehr selber nähen kann. Dieser Kurs ist für Anfänger/-innen sowie für Fortgeschrittene gedacht. Nur Mut, trauen Sie sich!
Voraussetzung: Eigene Nähmaschine, die Sie bedienen können.
1. Kursabend, 19:00 – 19:45 Uhr, Vorbesprechung der Nähobjekte, Materialliste erstellen, eigene Schnittmuster können mitgebracht werden.
2. – 5. Kursabend, 19:00 – 22:00 Uhr, bitte die eigene Nähmaschine mitbringen.
Fragen z. Kursinhalt: 04243 504645

Twistringen
Schulzentrum Hohe Straße 27, Eingang Sporthalle
Peggy Winter
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 28.02.17, 19:00 Uhr
5 U-Tage, 17 U-Std., 51,00 €
Kursnummer: 24214003

Twistringen
Schulzentrum Hohe Straße 27, Eingang Sporthalle
Peggy Winter
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 03.05.17, 19:00 Uhr
5 U-Tage, 17 U-Std., 51,00 €
Kursnummer: 24214004

Patchwork für Einsteiger/-innen

Patchwork, das kunstvolle Zusammennähen von »Flicken«, ist eine der ältesten Handarbeitstechniken. Dieser Kurs richtet sich an alle, die Patchwork kennenlernen möchten. Schritt für Schritt werden Grundtechniken der Musterlegung erklärt. Die Teilnehmenden setzen Stoffstücke mosaikartig aneinander, die anschließend zu verschiedenen Patchwork-Blöcken zusammen genäht werden. Ziel des Kurses ist es, eine Decke oder ein Kissen zu fertigen. Nähkenntnisse und eine eigene Nähmaschine sind Voraussetzung.
Einführungsabend: 01.03.17, 18:30 -19:15 Uhr, es wird besprochen, welches Material (Schneidematte, Lineal, Stoff usw.) benötigt wird.

Twistringen
Schulzentrum Hohe Straße 27, Eingang Sporthalle
Anja Nadig
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 01.03.17, 18:30 Uhr
7 U-Tage, 25 U-Std., 67,50 €,
Kleingruppe: 77,50 €
Kursnummer: 24214005

Gesundheit

Bitte beachten!

Die Kursangebote richten sich in der Regel an gesunde Personen. Bei bestehenden Erkrankungen oder im Zweifel fragen Sie bitte Ihren Arzt oder Ihre Ärztin. Bei Entspannungs- und Bewegungsangeboten oder anderen körperorientierten Kursen empfiehlt sich bequeme Kleidung. Bitte denken Sie auch an eine Unterlage, eine Decke, ein Kissen, ggf. rutschfeste Wollsocken und Getränke.

Zu den Kochkursen bringen Sie bitte eine Schürze, Geschirrtücher sowie Dosen oder ähnliche Behältnisse für eventuelle Reste mit.

Bei allen Kochkursen entstehen zusätzliche Kosten für Lebensmittel. Diese Kosten werden auf die Teilnehmenden umgelegt und sind bei nicht rechtzeitiger Abmeldung zu zahlen.

Weitere Hinweise erhalten Sie bei der Anmeldung.

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

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
Mo, 27.02.17, 16:30 Uhr
13 U-Tage, 26 U-Std., 70,20 €,
Kleingruppe: 80,20 €
Kursnummer: 24301003

Twistringen
Hildegard-von-Bingen Gymnasium,
Vechtaer Str. 44
Stefanie Stottrop
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 27.02.17, 18:10 Uhr
13 U-Tage, 26 U-Std., 70,20 €,
Kleingruppe: 80,20 €
Kursnummer: 24301004

Hatha-Yoga zum Kennenlernen

Twistringen
Hildegard-von-Bingen Gymnasium,
Vechtaer Str. 44
Stefanie Stottrop
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 27.04.17, 17:40 Uhr
7 U-Tage, 14 U-Std., 37,80 €,
Kleingruppe: 47,80 €
Kursnummer: 24301005

Kundalini-Yoga für Kinder von 8 – 12 Jahre

Kinder sind vielfach Stressfaktoren ausgesetzt, Yoga kann ihnen helfen, sich von äußeren Reizen zu lösen und wieder zu Ruhe und Ausgeglichenheit zu finden. Die Kundalini-Yogastunden werden in Form einer kreativen Geschichte gestaltet, die Yogaübungen, Entspannungs- und Ruhezeiten sowie eine kurze Meditation beinhaltet. Jede Kinderyoga-Stunde schließt körperlich Aktivität und Atemübungen mit ein und kommt dem natürlichen Spiel- und Bewegungsbedürfnis der Kinder entgegen.

Fragen z. Kursinhalt: 04243 602774

Twistringen
Hildegard-von-Bingen Gymnasium,
Vechtaer Str. 44
Christine Mock
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 12.01.17, 16:00 Uhr
8 U-Tage, 16 U-Std., 24,00 €, Kleingruppe: 34,00 €. Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: Z24301098

Kundalini-Yoga

Kundalini-Yoga hilft die täglichen Anforderungen tatkräftig, gelassen und besonnen zu meistern. Das Ziel ist die Harmonisierung von Körper, Geist und Seele durch Haltung, Bewegung, Konzentration, Entspannung und bewusste Atemführung. Typisch für Kundalini-Yoga sind dynamische oder fließende Übungsfolgen neben ruhigen Halteübungen und vielseitigen Mantra-Meditationen. Die Lebensenergie wird ins Fließen gebracht, das führt zu mehr Elan und Wachheit im Alltag.
Fragen z. Kursinhalt: 04243 602774

Twistringen
Hildegard-von-Bingen Gymnasium,
Vechtaer Str. 44
Christine Mock
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 12.01.17, 19:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 54,00 €, Kleingruppe: 64,00 €
Kursnummer: Z24301099

Der Frühling ist da

Lernen Sie neue Rezepte aus der Frühlingsküche kennen.
Fragen z. Kursinhalt: 04243 500103

Twistringen
Schulzentrum, Küche, Eingang Hohe Str. 27
Regina Windhorst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 20.03.17, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 13,50 €,
Kleingruppe: 18,50 €
Kursnummer: 24307007

Valentinstag-Candle-Light-Dinner-Kochkurs für Männer, die ihre Frauen dann später zum Essen einladen

Liebe geht bekanntlich durch den Magen! Ein Candle-Light-Dinner von Männern für ihre Frauen. Dieser Kurs richtet sich an Männer, die kreative und moderne Rezepte für ihre Liebste kochen wollen. Die Männer kochen zuerst und die Frauen kommen später dazu, um dann gemeinsam zu essen.
Fragen z. Kursinhalt: 04243 4749

Twistringen
Schulzentrum, Küche, Eingang Hohe Str. 27
Anja Thiede
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 14.02.17, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 18,50 €
Kursnummer: 24307011

Ruck Zuck auf den Tisch

Im Alltag fehlt häufig die Zeit zum Kochen und wer nicht auf Fertiggerichte oder auf Fastfood angewiesen sein möchte und gleichzeitig Abwechslung auf den Tisch bringen will, braucht schnelle Rezeptideen. So einfach, so lecker: Lernen Sie eine Vielzahl an Rezepten kennen, die innerhalb von 30 Minuten auf dem Tisch stehen.
Fragen z. Kursinhalt: 04243 4749

Twistringen
Schulzentrum, Küche, Eingang Hohe Str. 27
Anja Thiede
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 27.02.17, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 13,50 €,
Kleingruppe: 18,50 €
Kursnummer: 24307012

Twistringen
Schulzentrum, Küche, Eingang Hohe Str. 27
Anja Thiede
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 28.03.17, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 13,50 €,
Kleingruppe: 18,50 €
Kursnummer: 24307014

Twistringen
Schulzentrum, Küche, Eingang Hohe Str. 27
Anja Thiede
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 13.06.17, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 13,50 €,
Kleingruppe: 18,50 €
Kursnummer: 24307015

Es geht auch ohne Fleisch

Wer mehr Vegetarisch kochen möchte, ist in diesem Kochkurs genau richtig. Rezeptideen, einfach bis raffiniert, es ist alles dabei. Bestimmt auch für Nicht-Vegetarier. Bei einem Glas Wein werden wir die Gerichte gemeinsam genießen.
Fragen z. Kursinhalt: 04243 4749

Twistringen
Schulzentrum, Küche, Eingang Hohe Str. 27
Anja Thiede
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 17.01.17, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 12,50 €,
Kleingruppe: 17,50 €
Kursnummer: Z24307099

Twistringen
Schulzentrum, Küche, Eingang Hohe Str. 27
Anja Thiede
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 13.03.17, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 13,50 €,
Kleingruppe: 18,50 €
Kursnummer: 24307008

Grillen – die besten Grillrezepte

Wenn die Sonne hervorkommt, beginnt die Grillzeit. Für unseren Grillabend stellen wir Marinaden, Saucen, Beilagen, Dips und einiges mehr her, natürlich werden auch verschiedene Fleischgerichte zubereitet.
Fragen z. Kursinhalt: 04243 4749

Twistringen
Schulzentrum, Küche, Eingang Hohe Str. 27
Anja Thiede
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 08.05.17, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 13,50 €,
Kleingruppe: 18,50 €
Kursnummer: 24307010

Männerkochkurs

Mit geringem Aufwand ein tolles Menü zubereiten und im Anschluss genießen, das ist der Schwerpunkt dieses Kochkurses. Die Menüs werden nach den Wünschen der Kursteilnehmer zusammengestellt.
Fragen z. Kursinhalt: 04243 4749

Twistringen
Schulzentrum, Küche, Eingang Hohe Str. 27
Anja Thiede
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 07.02.17, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 13,50 €,
Kleingruppe: 18,50 €
Kursnummer: 24307001

Twistringen
Schulzentrum, Küche, Eingang Hohe Str. 27
Anja Thiede
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 07.03.17, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 13,50 €,
Kleingruppe: 18,50 €
Kursnummer: 24307002

Twistringen
Schulzentrum, Küche, Eingang Hohe Str. 27
Anja Thiede
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 21.03.17, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 13,50 €,
Kleingruppe: 18,50 €
Kursnummer: 24307003

Sprachen

Plattdeutsche Nachmittage mit Kaffee und Kuchen

mit Marlies Mertens
Fragen z. Kursinhalt: 05442 1738. Entgelt jeweils 6,50 € inkl. Kaffee, Tee und Kuchen (keine Ermäßigung möglich).
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn erforderlich.

Twistringen
in Kooperation mit dem Seniorenheim St. Josef, Mörsener Kirchweg 20 – 22

»Groodvadder vertellt von'n Düvel«

Fr,10.02.17, 15:00 Uhr
Kursnummer: 24426002

»Lachkösken un Schreikösken«

Fr, 10.03.17, 15:00 Uhr
Kursnummer: 24426003

»Mien Schoulmester un ik«

Fr, 12.05.17, 15:00 Uhr
Kursnummer: 24426005

»Däi Hökerwoogen kummt«

Fr, 09.06.17, 15:00 Uhr
Kursnummer: 24426006

Twistringen
VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a

»Groodvadder vertellt von'n Düvel«

Di, 14.02.17, 15:00 Uhr
Kursnummer: 24426008

»Lachkösken un Schreikösken«

Di, 14.03.17, 15:00 Uhr
Kursnummer: 24426009

»Dat geevt doch mool«

Di, 11.04.17, 15:00 Uhr
Kursnummer: 24426010

»Mien Schoulmester un ik«

Di, 09.05.17, 15:00 Uhr
Kursnummer: 24426011

»Däi Hökerwoogen kummt«

Di, 13.06.17, 15:00 Uhr
Kursnummer: 24426012

Plattdeutsch für Einsteiger

Einstieg in die plattdeutsche Sprache
Viele kennen diese traditionelle Sprache noch von ihren Eltern oder Großeltern. Aber wann kommt man schon einmal dazu, Plattdeutsch zu sprechen oder zu lesen. Dieser Kurs richtet sich an Einsteiger, die die plattdeutsche Sprache lieben und sie erlernen möchten.
Also: Fangt an to Plattsnacken, denn Platt is in!
Fragen z. Kursinhalt: 04243 1616

Twistringen
Bücherei, Brunnenstr. 5 A
Marianne Stubbe
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 23.02.17, 18:30 Uhr
6 U-Tage, 12 U-Std., 30,00 €,
Kleingruppe: 40,00 €
Kursnummer: 24426014

Englisch für Anfänger – A1

Dieser Englisch-Kurs richtet sich an Interessierte, die ihre Englischkenntnisse von früher schon fast vergessen haben und sie wieder auffrischen möchten. Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen erlernen in entspannter Atmosphäre englische Grundkenntnisse, die sie z B. auf Reisen anwenden können.
In den Ferien findet kein Unterricht statt.
Fragen z. Kursinhalt: 04243 602019

Twistringen
VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)
Maya Rust
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 13.02.17, 18:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 24406000

Englisch für Anfänger 3 – A1

Fortsetzungskurs
Dieser Englisch-Kurs richtet sich an Interessierte, die ihre Englischkenntnisse von früher schon fast vergessen haben und sie wieder auffrischen möchten. Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen erlernen in entspannter Atmosphäre englische Grundkenntnisse, die sie z B. auf Reisen anwenden können.
In den Ferien findet kein Unterricht statt.
Fragen z. Kursinhalt: 04243 602019

Twistringen
VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)
Maya Rust
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 13.02.17, 19:45 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 24406001

English for fun – A1

Die Teilnehmenden haben in den vergangenen Kursen gelernt, sich auf dem einfachsten Weg zu verständigen. Diese Kenntnisse werden weiter ausgebaut.
Manuskriptkosten von ca. 2,50 € sind am ersten Abend zu entrichten. Einstieg nur nach Rücksprache mit der Dozentin möglich.
Fragen z. Kursinhalt: 04243 942143

Twistringen
VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)
Linda Peinemann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 13.02.17, 17:45 Uhr
6 U-Tage, 12 U-Std., 30,00 €,
Kleingruppe: 40,00 €
Kursnummer: 24406007

English for Tourists – A1

Mit Englisch kommen Sie in fast jedem Land klar. Sie verstehen viel, aber trauen sich nicht zu sprechen? In diesem Kurs behandeln wir die am häufigsten verwendeten Ausdrücke, die Sie im Urlaub brauchen: z. B. Flughafen, Hotel, Restaurant, Essen und Trinken, Sightseeing, Verkehr usw. Es soll Spaß bereiten und Ihr Selbstbewusstsein beim Sprechen stärken. Für Interessierte mit Vorkenntnissen.
Manuskriptkosten von ca. 2,50 € sind am ersten Abend zu entrichten. Einstieg nur nach Rücksprache mit der Kursleiterin möglich.
Fragen z. Kursinhalt: 04243 942143

Twistringen
VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)
Linda Peinemann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 13.02.17, 19:30 Uhr
6 U-Tage, 12 U-Std., 30,00 €,
Kleingruppe: 40,00 €
Kursnummer: 24406008

Spanisch 1 – A1

Für Interessierte ohne Vorkenntnisse
Sie wollten schon immer Spanisch lernen? Dann beginnen Sie jetzt und schauen bei uns vorbei. Spanien ist ein beliebtes Urlaubsland, damit Sie auch Land und Leute kennenlernen können, ist es hilfreich, einige Grundkenntnisse in der Landessprache zu erlernen.
Lehrwerk: Con gusto A1, ab Unidad 1.
Fragen z. Kursinhalt: 04243 602019

Twistringen
VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)
Maya Rust
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 21.02.17, 18:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 24422001

Spanisch 4 – A1

Für Interessierte mit geringen Vorkenntnissen
Dieser Kurs setzt geringe Grundkenntnisse voraus und bietet in entspannter Atmosphäre eine Vertiefung der spanischen Sprachkenntnisse. Gemeinsam lernen wir Spanien, Land und Leute kennen, um uns in verschiedenen Urlaubssituationen zurecht zu finden.
Fragen z. Kursinhalt: 04243 602019

Twistringen
VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)
Maya Rust
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 21.02.17, 19:45 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 24422002

Bitte beachten Sie auch das »Internationale Sprachencafé« an verschiedenen Terminen im Café der Alten Posthalterei in Syke, Informationen auf Seite 28.

Weitere ausgewählte Veranstaltungen aus dem Bereich Sprachen finden Sie auf Seite 28 und 90.

Computer & Co.

Apple iPhone – Grundkurs für Einsteiger/-innen

Dieser Kurs gibt Ihnen einen umfassenden Einblick in alle wichtigen Funktionen und Möglichkeiten Ihres iPhone. Von der richtigen Bedienung über die persönliche Konfiguration wird alles detailliert erklärt, verbunden mit praktischen Anwendertipps.
Inhalte: Grundeinstellungen und Bedienung; Einrichten der persönlichen Apple-ID, der Telefon-App, der Nachrichten-App und des E-Mail-Accounts; Verbindung mit dem Internet, Apps suchen, finden und verwalten; Kontakte, Termine und Erinnerungen anlegen; Kamera-Bedienung; Fotos verwalten; Surfen im Internet; Bücher kaufen, lesen und verwalten; kostenlose Nachrichten mit iMessage verschicken; Informationen zur iCloud; Empfehlungen für nützliche Apps.
Es sind allgemeine Computer-Kenntnisse erforderlich. Bitte das eigene iPad mit Netzgerät mitbringen (Betriebssystem iOS 7 oder höher).

Twistringen
VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)
Horst Hoffmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 07.03.17, 18:30 Uhr
4 U-Tage, 12 U-Std., 39,60 €,
Kleingruppe: 49,60 €
Kursnummer: 24501001

Apple iPad – Grundkurs für Einsteiger/-innen

Dieser Kurs gibt Ihnen einen umfassenden Einblick in alle wichtigen Funktionen und Möglichkeiten Ihres iPad. Von der richtigen Bedienung über die persönliche Konfiguration wird alles detailliert erklärt, verbunden mit praktischen Anwendertipps.
Inhalte: Grundeinstellungen und Bedienung; Einrichten der persönlichen Apple-ID; Verbindung mit dem Internet; Apps suchen, finden und verwalten; Kontakte, Termine und Erinnerungen anlegen; Kamera-Bedienung; Fotos verwalten; Surfen im Internet; Bücher kaufen, lesen und verwalten; Informationen zur iCloud; Empfehlungen für nützliche Apps.
Es sind allgemeine Computer-Kenntnisse erforderlich. Bitte das eigene iPad mit Netzgerät mitbringen (Betriebssystem iOS 7 oder höher).

Twistringen
VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)
Horst Hoffmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 08.03.17, 18:30 Uhr
4 U-Tage, 12 U-Std., 39,60 €,
Kleingruppe: 49,60 €
Kursnummer: 24501002

Textverarbeitung Word 2016 – Einführung

Verschiedene Texte eingeben und bearbeiten (korrigieren, ersetzen, kopieren, verschieben, löschen), mit Hilfe von Zeichenformatierung (Schriftarten, Schriftgrad, Schmuckschriften/OfficeArt, usw.) und Absatzformatierung (links-, rechtsbündig, usw.) den Text in die richtige Form bringen, Rechtschreibprüfung und Silbentrennung, Dokumente speichern und wieder öffnen, entsprechende Ordner anlegen und Übungen, individuelle Fragen der Teilnehmenden.
Teilnahme-Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse

Twistringen
Hildegard-von-Bingen Gymnasium, Vechtaer Str. 44
Horst Hoffmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 06.03.17, 18:30 Uhr
4 U-Tage, 12 U-Std., 39,60 €,
Kleingruppe: 49,60 €
Kursnummer: 24502004

Tabellenkalkulation EXCEL 2016 – der Einstieg

Hier lernen Sie die Benutzeroberfläche und die Funktionsweise der Multifunktionsleiste in Excel kennen. Sie bekommen die Grundlagen der Tabellenbearbeitung, den Aufbau und die Eingabe von Formeln, Zellbezüge und die Grundlagen der Zellformatierung, vermittelt. Durch den Einsatz und die Bearbeitung von Diagrammen und die verschiedenen Möglichkeiten der Druckausgabe gestalten Sie mit Excel Daten anschaulich und übersichtlich. Am Ende des Kurses können Sie mit einfachen und geschachtelten Funktionen arbeiten, verstehen den Aufbau einer Funktion und wissen den Funktionsassistenten anzuwenden. Teilnahme-Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse.
Skript/Bücherkosten: 16,60 €, soweit erforderlich.

Twistringen
Hildegard-von-Bingen Gymnasium,
Vechtaer Str. 44
Horst Hoffmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 09.03.17, 18:30 Uhr
4 U-Tage, 12 U-Std., 39,60 €,
Kleingruppe: 49,60 €
Kursnummer: 24502006

Das Smartphone-Betriebssystem Android – Modul 2

Kursinhalte:
- Importieren und Exportieren sowie Anlegen der Kontaktdaten
- Kamera, Galerie und dazugehörige Funktionen
- Das Smartphone als Navigationsgerät anhand des Kartendienstes Maps
- Sicherheitsprogramme und deren Funktionen

Teilnahme-Voraussetzung: Besuch des Kurses »Das Smartphone Betriebssystem Android, Modul 1« oder vergleichbare Kenntnisse

Twistringen
VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)
EDV Dozententeam
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 14.01.17, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 19,50 €, Kleingruppe: 24,50 €, inkl. Pausenkaffee
Kursnummer: Z24501011

Tastschreiben

10-Finger-Tastschreiben am PC schnell erlernen

Sicheres 10-Finger-Schreiben am PC wird in der heutigen modernen Zeit immer wichtiger. Durch schnelles und sicheres Tastschreiben haben sie deutliche Vorteile in Beruf, Freizeit, Ausbildung oder Studium. Mit der neuen multisensorischen Methode von »Tastschreiben heute«, ist es möglich, das Blindschreiben in kurzer Zeit zu erlernen. Nach wenigen Stunden beherrschen Sie die gesamte Tastatur und das berühmte Adler-Suchsystem kann über Bord geworfen werden.
Bitte mitbringen: Farbstifte in blau, gelb, grün, rot.
Fragen z. Kursinhalt: 04243 3519

Twistringen
Hildegard-von-Bingen Gymnasium,
Vechtaer Str. 44
Martina Westermann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 11.03.17, 10:00 Uhr
2 U-Tage, 10 U-Std., 31,00 €, Kleingruppe: 36,00 €, zzgl. 19,95 € für das Lehrbuch.
Kursnummer: 24504001

Tastschreiben

10-Finger-System für Schüler/-innen ab Klassenstufe 5 – 7

Twistringen
Hildegard-von-Bingen Gymnasium,
Vechtaer Str. 44
Martina Westermann
Kurstage: 27.02., 06.03., 13.03. und 20.03.2017, 16:00 – 17:30 Uhr.
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 27.02.17, 16:00 Uhr
4 U-Tage, 10 U-Std., 31,00 €, Kleingruppe: 36,00 €, zzgl. 19,95 € für das Lehrbuch.
Kursnummer: 24504002

Bruchhausen-Vilsen

Gesellschaft 203

Kultur 206

Gesundheit 209

Sprachen 215

Computer & Co. 218

Jochen Hestermann
Am Dobben 6
27305 Bruchhausen-Vilsen
04252 9097915
jhestermann@web.de

Anmeldung

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

Samtgemeinde-Infos

Lange Straße 11
27305 Bruchhausen-Vilsen
Tel. 04252 391-0
Fax 04252 391-200
www.bruchhausen-vilsen.de
info@bruchhausen-vilsen.de

Sprechzeiten Rathaus
Mo., Mi. und Fr.
8 – 12:30 Uhr
Di. und Do.
8 – 18 Uhr
und nach Vereinbarung

Unterrichtsräume

in Bruchhausen-Vilsen:
- Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
- Schulzentrum, Auf der Loge 5
- Die Scheune, Brautstraße 16
  www.internet-kultur-cafe.de
  Tel. 04252 913732
- Rathaus, Lange Straße 11

in Asendorf:
- Grundschule, Bahnhofstraße 6
- The English-Centre, Alte Heerstraße 53
- Haendorf
  Lichtkreis, Studio für Musik und Tanz
  Heithüser Weg 22

in Schwarme:
- Robbert's Huus, Hoyaer Straße 2
- Evangelisches Gemeindehaus

in Martfeld:
- Evangelisches Gemeindehaus
- Hallenbad

weitere Unterrichtsräume:
- Noltesche Wassermühle, 27305 Süstedt
- Behlmer Mühle, 27305 Engeln

Die VHS in
Bruchhausen-Vilsen kooperiert mit
- Schulförderverein Bruchhausen-Vilsen
- Süster Kring
- KUK der Samtgemeinde
  Bruchhausen-Vilsen
- Heimat- und Kulturverein
  EULE e. V., Schwarme
- Samtgemeinde Bruchhausen-Vilsen
- Heimatverein Engeln
- DEV (Deutscher Eisenbahn-Verein)

Bruchhausen-Vilsen

Schulzentrum Bruchhausen-Vilsen

Bitte nutzen Sie insbesondere die Parkplätze »Busbahnhof« und »Forum Oberschule« für Vorträge und sonstige Kurse.

Gesellschaft

Umgang mit erfahrener sozialer Ausgrenzung

Dieser Arbeitskreis lädt ein zu Gemeinsamkeit und Austausch zum Thema. Erzählungen und Berichte werden gesammelt, hinterfragt und mit spielerischen und theatralen Mitteln werden Szenenfolgen entwickelt, die auch der Öffentlichkeit vorgestellt werden können. Spielerischer Umgang stärkt Selbsteinschätzung und Selbstbewusstsein. Für alle – jeden Alters – die Kontakt suchen. Interessenten sind jederzeit – auch im laufenden Semester – herzlich willkommen. Regelmäßiger Termin und weitere nach Vereinbarung.
Anmeldung erforderlich.
Weitere Informationen und Termine zum Arbeitskreis unter Tel. 04253 92011
Fragen z. Kursinhalt: 04253 92016

Bruchhausen-Vilsen
Gemeindehaus Vilsen
Peter Henze / Vera Henze
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 03.02.17, 15:30 Uhr
20 U-Tage, 60 U-Std., entgeltfrei
Arbeitskreis
Kursnummer: 04106123

Gesprächskreis Islamische Religion und Kultur

Frau Popal kommt aus Afghanistan und war dort in Kabul Lehrerin an einem Gymnasium. Sie lebt mit ihrer Familie seit drei Jahren in Deutschland und möchte mit interessierten Bürgern und Bürgerinnen über die islamische Religion und Kultur diskutieren. Dabei gilt es ganz besonders, mögliche Klischees und Vorurteile auszuräumen.
Für weitere Infos 0157 35664016
Der Kurs findet wöchentlich statt.
Fragen z. Kursinhalt:

Asendorf
Gemeindehaus
Nooria Malek-Popal
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
So, 12.02.17, 18:00 Uhr
18 U-Tage, 36 U-Std., entgeltfrei
Arbeitskreis
Kursnummer: 04100001

Geschichtswerkstatt »Schwarme früher«

in Zusammenarbeit mit dem Heimat-, Umwelt- und Kulturverein Schwarme e.V. EULE

Die Arbeitsgruppe sammelt und dokumentiert alte Fotos, historische Dokumente und historische Materialien für ein Archiv und für die Durchführung von Ausstellungen und Veranstaltungen. Hauptthema: Häuslinge in Schwarme.
Termine nach gemeinsamer Absprache.
Der Kurs findet auch in den Ferien statt!
Fragen z. Kursinhalt: 04258 1351

Schwarme
Robberts Huus, Hoyaerstr. 2
Ulrich Dunker
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 01.02.17, 18:30 Uhr
30 U-Tage, 60 U-Std., entgeltfrei
Arbeitskreis
Kursnummer: 04100024

VHS in Bruchhausen-Vilsen, das Bavendamsche Haus

Cornwall – Englands sonniger Süden

in Kooperation mit KuK Bruchhausen-Vilsen

Eine Multivisionsshow

Cornwall und die angrenzenden Grafschaften zählen zu den schönsten Regionen Europas. Sie bieten eine einzigartige Landschaft mit herrlichen Parks und Gärten. Dank der klimatisch bevorzugten Lage offenbart sich hier die englische Gartenkunst in ihrer Vollendung. Dazu kommen traumhafte Buchten und Badestrände, wie man sie eigentlich nur in der Karibik vermutet. Dazwischen liegen die berühmten Kreidefelsen und schroffe Steilküsten. Zahlreiche kleine Fischerdörfer, in denen die Fischer nach wie vor jeden Tag hinaus fahren, strahlen eine fast mediterrane Atmosphäre aus. Das Landesinnere ist ebenfalls voller Abwechslung: Felder, von jahrhundertealten Steinmauern umgeben, Schlösser und alte Herrensitze, nebelverhangene Hochmoore. Ein Ausflug zu den Scilly-Inseln, die noch einmal 50 km weiter westlich liegen, rundet den Vortrag ab.
Fragen z. Kursinhalt: 0531 2337674

Bruchhausen-Vilsen
Schulzentrum, Forum, Auf der Loge 5
Matthias Hanke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 09.02.17, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 2 U-Std., 7,50 €
Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: 04110001

Mein Garten im neuen Jahr

Zier- oder Nutzgarten

Rosenschnitt, Düngung, Ziergehölze, Pflege, Schnitt; Versorgung der Kübelpflanzen (Rückschnitt, Düngung), Aussaat von Sommerblumen; Vorbereitungen für die Frühjahrspflanzung im Gemüsegarten: Frühkultur, Rasen: erster Schnitt, vertikutieren, Düngung
Fragen z. Kursinhalt: 04277 364

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Wolfgang Marquardt
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 25.02.17, 14:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 10,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: 04114002

Obstbaumschnitt in Theorie und Praxis

Anhand von 10 goldenen Schnittregeln werden wir den Ertragsobstbaumschnitt besprechen und anschließend in der Praxis an jungen wie auch an alten Obstbäumen durchführen. Theorie am ersten Abend, Praxis an einem Samstag je nach Witterung und gemeinsamer Absprache in der Baumschule Uepsen.
Praxistermin: an einem Samstag je nach Witterung und gemeinsamer Absprache – Baumschule Uepsen
Fragen z. Kursinhalt: 04253 800622

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Dr. Ute Hoffmann-Deterding
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 02.03.17, 19:00 Uhr
2 U-Tage, 10 U-Std., 39,00 €
Kursnummer: 04114001

Gartenteiche

Der Traum vom Wasser im eigenen Garten gewinnt immer mehr an Bedeutung. An diesem Abend werden verschiedene Teichtypen wie Bachläufe, Biotope, Goldfisch- und Koiteiche vorgestellt. Anschaulich wird dargestellt, welche Fehler eventuell schon bei der falschen Planung der Anlage entstehen und wie der Kauf von teuren Filteranlagen oder der Einsatz von Chemikalien vermieden werden kann. Weitere Themen wie die Winterpflege, Probleme wie Algenwachstum und Fischsterben sollen angesprochen werden. Die Teichanlage soll schließlich ein Ort der Entspannung und der Freude sein.
Spezielle Fragen zum Kurs: 04271 5970.

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Manfred Ahrens
Mi, 22.03.17, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 04114003

Hinter den Kulissen der Museumseisenbahn Bruchhausen-Vilsen

In Kooperation mit dem DEV (Deutscher Eisenbahn Verein Bruchhausen-Vilsen)

Diese Veranstaltung richtet sich an Interessierte, die sich etwas genauer über die Hintergründe der ländlichen Kleinbahn informieren möchten. Bei dem Rundgang wird besonders Wert gelegt auf die Historie der Schmalspurbahn, die Restaurierung historischer Eisenbahnfahrzeuge, inkl. Dampfloks in den Werkstätten des DEV und die Erhaltung alter handwerklicher Techniken. Die Führung über das Betriebsgelände und durch die Werkstätten wird von Herrn Kindermann vom DEV geleitet. Fragen zum Kursinhalt: 04255 983663.
Fragen z. Kursinhalt: 04252 9097915

Bruchhausen-Vilsen
Bahnhof 1
Jochen Hestermann
Sa, 13.05.17, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Exkursion
Kursnummer: 04110010

Patchworkfamilien

»Jetzt hab ich einen neuen Papa« – oder eine »neue Mama« – so sprechen Kinder oft auch einige Zeit nach Trennung, Scheidung oder einem tragischen Todesfall, wenn ein Elternteil eine neue Partnerschaft eingeht. Doch so einfach ist es nicht.

- Inwieweit bleibt Mama immer Mama und Papa immer Papa?
- Wieso haben Kinder aus solchen Familien oft Probleme, obwohl alle Beteiligten mit Liebe, Engagement und bestem Willen bemüht sind?

Aus der Sicht der systemischen Familientherapie werden an diesem Abend Informationen gegeben, die helfen können, Chancen zu nutzen und Illusionen aufzudecken. Wenn man sich dann von zu hohen Ansprüchen verabschieden kann, werden oft gangbare Wege und positive Perspektiven möglich. Dann wird der Reichtum des bunten »Patchworks« zum Geschenk.
Wir bitten um Anmeldung;

Schwarme
Robberts Huus, Hoyaerstr. 2
Dr. Gertraud Matthies
Do, 09.03.17, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 04107013

Kultur

»Outsider hier, Outsider da« – Ernst Ludwig Kirchner: Leben und Kunst eines Heimatlosen

in Kooperation mit KUK Bruchhausen-Vilsen

Ernst Ludwig Kirchner (1880 – 1938), berühmtester Maler der Künstlergemeinschaft »Die Brücke«, ist heute so etwas wie ein deutscher Staatskünstler. Sein monumentales Panorama-Bild »Sonntag der Bergbauern« hängt an prominenter Stelle im Kabinettsaal des Berliner Kanzleramts und flimmert so ständig über die Bildschirme der Republik. Diesen Ritterschlag konnte Kirchner nicht mehr miterleben. Dabei hatte er alles darangesetzt, ein neuer König der deutschen Kunst zu werden. Gemalt mit heftigem Pinselstrich berichten seine Bilder sowohl vom sinnlichen Naturerlebnis als auch von Anonymität und Kälte der modernen Großstadt. Doch die Kunstkritik verspottete ihn zu seinen Lebzeiten als »Prinz Beinahe«, auch weil er zu dubiosen Methoden griff, um seinen Nachruhm zu sichern. Letztlich ist er aber an der Welt gescheitert, weil er zu empfindlich und sensibel war. Ernst Ludwig Kirchner hat einmal geschrieben: »Künstler wird man aus Verzweiflung«.

Ernst Ludwig Kirchner: Artistin (Marzella) – 1910

Bruchhausen-Vilsen
Schulzentrum, Forum, Auf der Loge 5
Dr. Hans-Thomas Carstensen
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 06.04.17, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 10,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: 04203001

Aquarell-Malerei

Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Immer wieder sind es Aquarelle, die unter Kunstkennern besondere Beachtung finden. Und immer wieder ist es das Aquarell, das bei Kunstschaffenden und Anfängern so beliebt und bedeutend ist. Die Regeln zu dieser Technik sind einfach zu benennen und zu erlernen, wovon Sie sich in entspannter Atmosphäre »ein Bild machen« können.
Aquarellblock, Aquarellkasten (12 Farben sind ausreichend), Aquarellpinsel (verschiedene Größen), Bleistift, weiches Radiergummi.

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Reinhold Contzen
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 02.03.17, 19:00 Uhr
6 U-Tage, 12 U-Std., 30,00 €,
Kleingruppe: 40,00 €
Kursnummer: 04205002

Töpfern – Aufbautechniken und Drehscheibe

Spezielle Töpfertechniken ermöglichen die Herstellung von Gebrauchs- und Ziergegenständen sowie großen Gefäßen für Terrasse und Garten. Wer möchte, kann auf der Töpferscheibe drehen. Die fertigen Arbeiten werden glasiert und gebrannt. Es entstehen Materialkosten. Abholen der fertigen Arbeiten am 28.03.17.
Fragen z. Kursinhalt: 04252 1666

Bruchhausen-Vilsen
Schulzentrum, Werkraum, Auf der Loge 5
Monika Reinhardt
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 07.02.17, 19:30 Uhr
6 U-Tage, 19 U-Std., 57,00 €,
Kleingruppe: 67,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 04206004

Töpfern für Eltern und Kinder (5 – 10 Jahre)

Unter fachkundiger Anleitung entdecken Eltern und Kinder gemeinsam, was aus verschiedenfarbigem Ton getöpfert werden kann: Becher mit Namen, Tiere, ein feuerspeiender Vulkan, Wasserspritztiere, Stiftebecher, Kresseschälchen, ein Herd, auf dem man sogar kochen kann und vieles mehr. Alle getöpferten Stücke können farbig glasiert werden, sind lebensmittelecht, spülmaschinenfest und dicht.
Es entstehen Materialkosten. Das Entgelt bezieht sich auf einen Erwachsenen und ein Kind. 2. Kind zahlt 10 €.
Termine: 16.02., 23.02., 02.03., 16.03. Am 23.03.17 können die fertigen Arbeiten abgeholt werden.
Fragen z. Kursinhalt: 04252 1666

Bruchhausen-Vilsen
Schulzentrum, Kunstraum, Auf der Loge 5
Monika Reinhardt
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 16.02.17, 16:00 Uhr
4 U-Tage, 13 U-Std., 45,50 €
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 04206005

Erste Schritte: Wie funktioniert meine Kamera?

Fotografie für Einsteiger/-innen
Im Workshop werden die wichtigsten Bedienelemente vorgestellt, damit man erst einmal Sicherheit im Umgang mit der eigenen Kamera gewinnt. Sie lernen, die Wahl des Programms bzw. der Blende und den Schärfenpunkt richtig einzusetzen. Endlich wird das im Bild wirklich scharf, was scharf werden soll. Sie erfahren Grundsätzliches zu Schärfentiefe, Belichtungszeiten und dem Iso-Wert. Spaß am Fotografieren ist unsere Motto!
Bitte mitbringen: Eigenen Fotoapparat: Jede Kamera, ob Kompakt, System oder Spiegelreflex ist geeignet, Bedienungsanleitung, leere Chips, volle Akkus und Stativ (falls vorhanden). Nach einer theoretischen Einführung werden die Tipps direkt in die Praxis umgesetzt, nach der Praxis-Session findet eine Besprechung statt. Wir sind unterwegs, bitte entsprechende Kleidung anziehen. Bitte ggf. Pausenbrot und Getränke mitbringen.
Manuskriptkosten 2,50 €
Fragen z. Kursinhalt: 04243 942143

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Gesundheitsraum, Bahnhofstraße 55
Linda Peinemann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 14.01.17, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 28,00 €,
Kleingruppe: 33,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: Z04211004

Makrofotografie: Blumen und Pflanzen

Es werden die wichtigsten Bedienelemente vorgestellt. Sie lernen die Wahl des Programms bzw. der Blende und den Schärfenpunkt richtig einzusetzen. Sie erfahren Grundsätzliches zu Schärfentiefe, Belichtungszeiten und dem Iso-Wert. Sie lernen, wie wichtig die Blendenwahl und Komposition bzw. Bildgestaltung bei der Makrofotografie ist.
Nach der theoretische Einführung werden die Tipps der erfahrenen Fotografin in die Praxis umgesetzt. Teamwork und Einzelaufgaben werden geübt. Der Praxisteil wird in einer lokalen Gärtnerei mit Gastronomiebetrieb stattfinden. Während des Praxisablaufs werden Ideen, auftretende Probleme, Kompositionsfragen sowie Kameraeinstellungen fortlaufend besprochen. Pausen für Bildbetrachtung am Laptop werden berücksichtigt. Spaß am Fotografieren ist unser Motto!
Fr, 17.03.17 18.30 – 20:00 Uhr Theorie
Sa, 18.03.17 09.30 – 16.30 Uhr Praxis
Do, 23.03.17 18.30 – 20:00 Uhr Bildbesprechung
Mitzubringen: Eigenen Fotoapparat: Spiegelreflexkamera (digital oder analog), Bridgekamera, spiegellose Systemkameras. Falls vorhanden – Dreibeinstativ, Fernauslöser, Makro-Objektive oder Telemakro oder Objektive mit Zwischenringen oder Nahlinsen.
Fragen z. Kursinhalt: 04243 942143

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Linda Peinemann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 17.03.17, 18:30 Uhr
3 U-Tage, 12 U-Std., 48,00 €,
Kleingruppe: 58,00 €
Kursnummer: 04211002

Tierfotografie im »Zoo am Meer« in Bremerhaven

Workshop für Einsteiger/-innen und Fortgeschrittene
Entdecken Sie die aufregende Tierwelt im Zoo am Meer. Hier kommt man hautnah mit der Kamera an die Tierwelt heran.
Workshop-Inhalt: Auswahl der geeigneten Blende für das jeweilige Motiv, das Zusammenspiel von Zeit und Blende anhand von Bildbeispielen, Bildgestaltung, Verhaltensregeln beim Fotografieren von Tieren sowie Ausrüstungsberatung.
Für die Zoo-Fotografie ist jede Kamera, ob Kompakt, System oder Spiegelreflex geeignet. Den größten fotografischen Spielraum gewähren die beiden letztgenannten mit einem Tele/Zoom-Objektiv.
Praxis: Wir sind unterwegs, bitte entsprechende Kleidung anziehen.
Mi, 24.05.17, 18.30 – 20:00 Uhr Theorie
Sa, 27.05.17, 09.00 – 17:00 Uhr Praxis
Mo, 05.06.17, 18:30 – 20:00 Uhr Bildbesprechung
Am Theorie-Abend werden Fahrgemeinschaften organisiert, zzgl. Eintritt Zoo: 8,50 €
Bitte ggf. Pausenbrot und Getränke mitbringen.
Fragen z. Kursinhalt: 04243 942143

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Linda Peinemann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 24.05.17, 18:30 Uhr
3 U-Tage, 13 U-Std., 52,00 €,
Kleingruppe: 62,00 €
Kursnummer: 04211007

Natur/Landschafts- und Makro-Fotografie im »Park der Gärten« in Bad Zwischenahn

Workshop für Einsteiger/-innen und Fortgeschrittene
Entspannen Sie sich in der Natur, nehmen Sie sich Zeit für die schöne Umgebung, lernen Sie neue Betrachtungswinkel kennen. Bewusste Tiefenwirkung durch Blende- und Ebenen-Aufbau erzeugen. Es entstehen Natur-, Makro- und Landschaftsbilder im »Park der Gärten«.
Sie lernen die Technik und Einstellungen der Kamera in dem praxisnahen Workshop zu verstehen. Schwerpunkt: Bildaufbau, Blendenzahl, Schärfentiefe und Filter.

Mo, 17.07.17 18:30 – 20:00 Uhr Theorie
Sa, 22.07.17 09:30 – 16:30 Uhr Praxis
Do, 27.07.17 18:30 – 20:00 Uhr Bildbesprechung
Am Theorie-Abend werden Fahrgemeinschaften organisiert.
Manuskriptkosten von ca. 2,50 € sind am ersten Abend sowie Eintrittskosten im Park sind vor Ort zu entrichten. Park Eintritt: 10,00 € (Begünstigte 8,50 €)
Bitte Kameraausrüstung und Bedienungsanleitung sowie leere Chips, volle Akkus und – falls vorhanden – ein Stativ mitbringen.
Fragen z. Kursinhalt: 04243 942143

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Linda Peinemann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 17.07.17, 18:30 Uhr
3 U-Tage, 12 U-Std., 48,00 €,
Kleingruppe: 58,00 €
Kursnummer: 04211001

Kleider machen Leute – der persönliche Stil

Für den ersten Eindruck gibt es keine zweite Chance. Typgerechte Kleidung und der persönliche Stil sind eine wertvolle Grundlage für selbstbewusstes Auftreten. Finden Sie heraus, womit Sie eine gute Figur machen. Entdecken Sie Ihre eigenen Körperlinien und Proportionen und lernen Sie, damit zu arbeiten und sich typgerecht zu gestalten und dadurch mit sich selbst in Einklang zu sein. Stoffqualitäten, Schnitte, Accessoires und Schmuck werden weitere Themen sein, denn es ist nicht das einzelne Teil, sondern immer die Gesamterscheinung, die wirkt.
Fr 17:00 – 18:30 Uhr, Sa 9:00 – 17:15 Uhr
Bitte Schreibzeug mitbringen sowie Zollstock und Zentimetermaß (wenn vorhanden)
Materialkosten: 2,50 €.
Fragen z. Kursinhalt: 04221 71169

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Hanna Behrens
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 24.03.17, 17:00 Uhr
2 U-Tage, 12 U-Std., 36,00 €,
Kleingruppe. 46,00 €
Wochenendseminar
Kursnummer: 04214701

Nähen mit der Nähmaschine

Sie erlernen den Umgang mit der Nähmaschine oder erweitern Ihre Fähigkeiten. Es wird nach Fertigschnitten oder Schnittmustern genäht, dabei erhalten Sie Beratung bei der Stoffauswahl und der Schnittbearbeitung sowie ein paar Tipps und Tricks. Anfänger/-innen sind willkommen.
Bitte mitbringen: Stoffschere, Papierschere, Maßband, Stecknadeln, Nähgarn, Bleistift, Handnähnadel, Schneiderkreide und Stoffreste für Nähübungen.
Fragen z. Kursinhalt: 04240 9613288

Bruchhausen-Vilsen
Schulzentrum, Handarbeitsraum, Auf der Loge 5
Evelyn Kühsel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 02.03.17, 19:00 Uhr
6 U-Tage, 18 U-Std., 48,60 €,
Kleingruppe: 58,60 €
Kursnummer: 04214003

Nähen mit der Nähmaschine

Sie erlernen den Umgang mit der Nähmaschine oder erweitern Ihre Fähigkeiten. Es wird nach Fertigschnitten oder Schnittmustern genäht, dabei erhalten Sie Beratung bei der Stoffauswahl und der Schnittbearbeitung sowie ein paar Tipps und Tricks. Anfänger/-innen sind willkommen. Der Einführungsabend (Do 27.04.17, 19:00 – 19:45 Uhr) ist Bestandteil des Kurses.
Bitte mitbringen: Stoffschere, Papierschere, Maßband, Stecknadeln, Nähgarn, Bleistift, Handnähnadel, Schneiderkreide und Stoffreste für Nähübungen.
Fragen z. Kursinhalt: 04240 9613288

Bruchhausen-Vilsen
Schulzentrum, Handarbeitsraum, Auf der Loge 5
Evelyn Kühsel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 27.04.17, 19:00 Uhr
7 U-Tage, 19 U-Std., 51,30 €,
Kleingruppe: 61,30 €
Kursnummer: 04214007

Zuschneiden und Nähen

Nähen Sie z. B. Jacken, Mäntel, Hosen, Blusen, Röcke und Kleider. Auch Anfänger/-innen sind willkommen, Nähmaschinenkenntnisse sollten vorhanden sein.
So. bis Do. 8:45 – 18:00 Uhr
Nähmaschinen, Schnitte, Nähzutaten können nach Bedarf gestellt werden.
Übernachtungsmöglichkeiten mit Verpflegung in unmittelbarer Nähe vermittelt die Dozentin.
Fragen z. Kursinhalt: 04253 909242

Bruchhausen-Vilsen
Oberschule, Auf der Loge 5, Textilraum
Marianne Bischoff
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 24.01.17, 08:45 Uhr
8 U-Tage, 32 U-Std., 80,00 €,
Kleingruppe: 90,00 €
Kursnummer: Z04214002

Bruchhausen-Vilsen
Oberschule, Auf der Loge 5, Textilraum
Marianne Bischoff
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 25.01.17, 16:00 Uhr
8 U-Tage, 32 U-Std., 80,00 €,
Kleingruppe: 90,00 €
Kursnummer: Z04214004

Zuschneiden und Nähen

Nähwoche in den Osterferien
Nähen Sie z. B. Jacken, Mäntel, Hosen, Blusen, Röcke und Kleider. Auch Anfänger/-innen sind willkommen, Nähmaschinenkenntnisse sollten vorhanden sein.
So. bis Do. 8:45 – 18:00 Uhr
Nähmaschinen, Schnitte, Nähzutaten können nach Bedarf gestellt werden.
Übernachtungsmöglichkeiten mit Verpflegung in unmittelbarer Nähe vermittelt die Dozentin.
Fragen z. Kursinhalt: 04253 909242

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Marianne Bischoff
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
So, 09.04.17, 08:45 Uhr
5 U-Tage, 50 U-Std., 145,00 €,
Kleinstgruppe (5 – 6 TN) 200,00 €
Kursnummer: 04214001

Gesundheit

Bitte beachten!

Die Kursangebote richten sich in der Regel an gesunde Personen. Bei bestehenden Erkrankungen oder im Zweifel fragen Sie bitte Ihren Arzt oder Ihre Ärztin. Bei Entspannungs- und Bewegungsangeboten oder anderen körperorientierten Kursen empfiehlt sich bequeme Kleidung. Bitte denken Sie auch an eine Unterlage, eine Decke, ein Kissen, ggf. rutschfeste Wollsocken und Getränke.

Weitere Hinweise erhalten Sie bei der Anmeldung.

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

Bärenstarke Abwehrkräfte – wie trotze ich der nasskalten Jahreszeit?

Wie stärke ich mein Immunsystem? Es werden mögliche naturheilkundliche Mittel und Arzneien für unsere Abwehrkräfte vorgestellt. Sie erfahren, wie Sie gesund und fit durch den Winter kommen können, inklusive praxisnaher Tipps zum entspannten »Überwintern«.
Um Anmeldung wird gebeten.
Fragen z. Kursinhalt: 04203 787823

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Ingrid Behr
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 16.02.17, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 04304031

Homöopathische Haus- und Reiseapotheke für die ganze Familie

Wie funktioniert die Homöopathie und auf welcher Grundlage basiert die Behandlung. Es werden 12 homöopathische Mittel vorgestellt und deren mögliche Wirkung und Einsatz bei den verschiedensten Beschwerdebildern, wie z. B. Erkältungskrankheiten, Magen-, Darmbeschwerden oder auch Reiseübelkeit und Sonnenbrand erläutert. Zudem werden spezielle Bedürfnisse von Kindern und Säuglingen und die Behandlungsmöglichkeiten aus homöopathischer Sicht z. B. bei fieberhaften Infekten, Schnupfen oder Zahnungsbeschwerden besprochen.
Fragen z. Kursinhalt: 04203 787823

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Ingrid Behr
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 27.04.17, 19:00 Uhr
2 U-Tage, 6 U-Std., 18,00 €,
Kleingruppe: 23,00 €
Kursnummer: 04304030

Ayurveda – die indische Heilwissenschaft vom langen Leben und der Gesundheit

Vortrag mit kleinen Übungen

Ayurveda – die indische Heilwissenschaft vom langen Leben und der Gesundheit ist das älteste überlieferte Gesundheitssystem. Im Gegensatz zum westlichen Gesundheitssystem handelt es sich bei Ayurveda um ein ganzheitliches Lebenskonzept. Das Leben nach dem Ayurvedaprinzip zu gestalten, bringt eine größere Vitalisierung und Leistungsfähigkeit, trägt zur Verjüngung von Körper und Geist bei, stärkt die Selbstheilungskräfte des Körpers, ist eine Hilfe bei chronischen Erkrankungen und führt zu innerem Wohlbefinden und Glück. In dem Vortrag mit praktischen Übungen geht es um die Vermittlung der theoretischen Grundprinzipien sowie auch um die praktischen Anwendungsmöglichkeiten für den Alltag.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, eine Unterlage, eine Decke, ein Kissen und warme, rutschfeste Socken.

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Gesundheitsraum, Bahnhofstraße 55
Nepal Lodh
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 09.05.17, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 12,00 €, Kleingruppe: 17,00 €. Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: 04301016

Dantian Qigong

Über äußere und innere Bewegung zur Regeneration der Lebenskraft (Qi), zu wachsender Ruhe, Stabilität, Lebensfreude; Zusammenspiel von gelassener Atmung, langsam fließenden Bewegungen und gelenkter Aufmerksamkeit, Mobilisieren der Selbstheilungskräfte.

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Gesundheitsraum, Bahnhofstraße 55
Gisela Schöller
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 06.02.17, 16:00 Uhr
8 U-Tage, 16 U-Std., 44,80 €,
Kleingruppe: 54,80 €
Kursnummer: 04301039

Stilles Qigong

Das Stille Qigong betont die Atemregulierung, das Eintreten in einen tiefen, inneren Ruhezustand, das nach Innen horchen und Lauschen, das Öffnen des Herzens. Qi zirkuliert in tiefer Ruhe und führt zur Selbstregulation des fließenden Qi.

Bruchhausen-Vilsen
Gisela Schöller
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 08.02.17, 16:30 Uhr
8 U-Tage, 16 U-Std., 51,20 €,
Kleingruppe: 61,20 €
Kursnummer: 04301038

Qigong

Qigong ist eine Übungs- und Selbstregulationsmethode aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) zur Gesunderhaltung und Selbstheilung im ganzheitlichen Sinn, da Körper, Geist und Seele gleichermaßen angesprochen werden. Vermittelt und praktiziert werden ausgewählte Qigong-Übungen aus dem gesundheitsschützenden Qigong, sowie Selbstmassagetechniken. Diese stärken das Immunsystem und wirken harmonisierend auf das vegetative Nervensystem. Das körperliche und seelische Wohlbefinden wird positiv gestärkt.
Fragen z. Kursinhalt: 04247 762

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Gesundheitsraum, Bahnhofstraße 55
Helga von Glahn
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 09.02.17, 19:45 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 67,20 €,
Kleingruppe: 77,20 €
Kursnummer: 04301007

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Gesundheitsraum, Bahnhofstraße 55
Helga von Glahn
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 09.02.17, 18:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 67,20 €,
Kleingruppe: 77,20 €
Kursnummer: 04301003

Taijiquan

Taijiquan ist ein traditionelles Übungssystem zur Förderung der Gesundheit des ganzen Körpers. Die Bewegungsfolgen werden langsam, entspannt, ineinander übergehend ohne Kraft und Anstrengung ausgeführt. Die Hauptaspekte liegen dabei auf Schulung des Körperbewusstseins (u.a. Koordination), Atemübung, Entspannung, Meditation in Bewegung, innerer Energieentwicklung und sanfte Selbstverteidigung. Wir lernen/vertiefen den 1. Teil und beginnen mit dem 2. Teil der Taijiquan-Kurzform, Yang-Stil.
Fragen z. Kursinhalt: 04253 1645

Asendorf
Lichtkreis, Heithüser Weg 22
Elisabeth Bencic
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 02.02.17, 17:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 79,20 €,
Kleingruppe: 89,20 €
Kursnummer: 04301024

Tibetisches Yoga Kum-Nye

Chronische Verspannungen und Krankheiten haben aus Sicht der tibetischen Medizin ihre Wurzeln in »unheilsamen« Gedanken und Handlungen. Kum-Nye ist ein achtsamer und heilsamer Sensibilisierungsprozess für Körper und Geist. Sanfte Bewegungsübungen lösen Verhärtungen und schaffen eine Sicht auf uns selbst. Die Elemente Raum, Luft, Feuer, Wasser und Erde in uns werden harmonisiert und gestärkt.
Fragen z. Kursinhalt: 04252 939888

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Gesundheitsraum, Bahnhofstraße 55
Gisela Hermanns-Hünecke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 06.02.17, 18:00 Uhr
4 U-Tage, 8 U-Std., 21,60 €,
Kleingruppe: 26,60 €
Kursnummer: 04301010

Hatha-Yoga

Yoga bietet die Möglichkeit, Krankheiten vorzubeugen, Stress zu bewältigen, innere Ausgeglichenheit zu erreichen – den Kopf mit dem Bauch zu verbinden.
Fragen z. Kursinhalt: 04241 970788

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Gesundheitsraum, Bahnhofstraße 55
Kerstin Carstens
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 08.02.17, 19:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 56,00 €,
Kleingruppe: 66,00 €
Kursnummer: 04301036

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Gesundheitsraum, Bahnhofstraße 55
Kerstin Carstens
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 03.05.17, 19:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 56,00 €,
Kleingruppe: 66,00 €
Kursnummer: 04301037

Hatha-Yoga

Innere Spannungen wahrnehmen, Techniken erlernen, die zu mehr Ausgeglichenheit führen und zeigen, wie sich diese Spannungen lösen lassen: Lernen Sie Haltungen (asanas) zur Kräftigung, Dehnung und Entspannung sowie den Zusammenhang von Atem und Geist kennen. Eine Schlussentspannung rundet die Einheit ab.
Fragen z. Kursinhalt: 04204 5032

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Gesundheitsraum, Bahnhofstraße 55
Susanna Kamp
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 14.02.17, 19:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 79,20 €,
Kleingruppe: 89,20 €
Kursnummer: 04301021

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Gesundheitsraum, Bahnhofstraße 55
Susanna Kamp
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 15.02.17, 10:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 79,20 €,
Kleingruppe: 89,20 €
Kursnummer: 04301006

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Gesundheitsraum, Bahnhofstraße 55
Susanna Kamp
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 15.02.17, 17:45 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 79,20 €,
Kleingruppe: 89,20 €
Kursnummer: 04301004

Asendorf
Lichtkreis, Heithüser Weg 22
Susanna Kamp
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 16.02.17, 19:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 68,00 €,
Kleingruppe: 78,00 €
Kursnummer: 04301025

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Gesundheitsraum, Bahnhofstraße 55
Susanna Kamp
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 30.05.17, 19:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 79,20 €,
Kleingruppe: 89,20 €
Kursnummer: 04301022

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Gesundheitsraum, Bahnhofstraße 55
Susanna Kamp
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 31.05.17, 10:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 79,20 €,
Kleingruppe: 89,20 €
Kursnummer: 04301005

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Gesundheitsraum, Bahnhofstraße 55
Susanna Kamp
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 31.05.17, 17:45 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 79,20 €,
Kleingruppe: 89,20 €
Kursnummer: 04301002

Asendorf
Lichtkreis, Heithüser Weg 22
Susanna Kamp
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 01.06.17, 19:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 81,60 €,
Kleingruppe: 91,60 €
Kursnummer: 04301026

Hatha-Yoga

Yoga wirkt ganzheitlich, fördert die Achtsamkeit und gibt innere Ruhe. Gezielte Dehn- und Kräftigungsübungen und die verschiedenen Körperhaltungen machen den Körper beweglicher und lösen äußere und innere Verspannungen. Für Yoga gibt es keine Altersgrenze und keinen Leistungsdruck.

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Gesundheitsraum, Bahnhofstraße 55
Gisela Panzer
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 09.02.17, 09:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 67,20 €,
Kleingruppe: 77,20 €
Kursnummer: 04301028

Präventive Wirbelsäulengymnastik

Fortgeschrittene
Mit zielgerichteten Übungen den häufig auftretenden Rückenbeschwerden vorgebeugen. Die Vermittlung einer natürlichen und gesunden Haltung und Bewegung und die Schulung von Dehn-, Kräftigungs-, Stabilisations-, Körperwahrnehmungs- und Lockerungsübungen sowie die Mobilisation der Gelenke sind die Schwerpunkte dieses Kurses. Die Stunden klingen mit kleinen Spielen oder Entspannungsübungen aus.
Fragen z. Kursinhalt: 04253 1551

Asendorf
Grundschule, Bahnhofstr. 6
Anke Schwedler
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 06.02.17, 19:00 Uhr
9 U-Tage, 12 U-Std., 39,60 €,
Kleingruppe: 49,60 €
Kursnummer: 04302001

Asendorf
Grundschule, Bahnhofstr. 6
Anke Schwedler
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 06.02.17, 20:00 Uhr
9 U-Tage, 12 U-Std., 39,60 €,
Kleingruppe: 49,60 €
Kursnummer: 04302002

Präventive Wirbelsäulengymnastik für Frauen

Fragen z. Kursinhalt: 04253 1551

Asendorf
Grundschule, Bahnhofstr. 6
Anke Schwedler
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 06.02.17, 07:30 Uhr
9 U-Tage, 12 U-Std., 39,60 €,
Kleingruppe: 49,60 €
Frauen
Kursnummer: 04302003

Beckenbodentraining für Frauen – ein Ausprobieren

Ein starker Beckenboden ist ein Gewinn für jede Frau: Er schützt vor Inkontinenz und Senkungen, richtet uns innerlich auf, stabilisiert den Rücken, lässt uns die Sexualität intensiver genießen und verleiht eine kraftvolle und selbstbewusste Ausstrahlung.
Inhalte:
- Die Körperbasis erspüren und trainieren durch präzise Übungen für Kraft und Ausdauer
- Dynamische Trainings-Abschnitte mit Musik für ein starkes Bindegewebe und geschmeidige Bewegungen
- Entspannen, Ausgleichen, Dehnen, Genießen

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Gesundheitsraum, Bahnhofstraße 55
Annette Schmalz
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 05.05.17, 16:30 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 13,60 €,
Kleingruppe: 18,60 €
Kursnummer: 04302701

In Bewegung kommen – Generation 60 plus

Vielleicht fragen Sie sich, ob Sie zu alt oder zu steif sind? Sie verspüren aber doch Lust, sich wieder mehr zu bewegen – zusammen mit Gleichgesinnten. Sie werden hier das Gefühl bekommen, den eigenen Körper wieder mehr wahrnehmen zu wollen. Sie werden erfahren, dass Sie fitter und beweglicher werden und auch bleiben. Jede Kurseinheit beginnt mit einem Aufwärmteil nach Musik. Es schließt ein abwechslungsreiches Kräftigungspro-

gramm für den gesamten Körper an, welches dem Fitnesszustand der Gruppe angepasst ist. Abgerundet wird die Einheit durch Dehnen aller geforderten Muskeln und einer Entspannung.
Fragen z. Kursinhalt: 05022 944455

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Gesundheitsraum, Bahnhofstraße 55
Ute Heming
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 07.02.17, 08:30 Uhr
9 U-Tage, 18 U-Std., 57,60 €,
Kleingruppe: 67,60 €
Kursnummer: 04302601

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Gesundheitsraum, Bahnhofstraße 55
Ute Heming
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 07.02.17, 10:15 Uhr
9 U-Tage, 18 U-Std., 57,60 €,
Kleingruppe: 67,60 €
Kursnummer: 04302602

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Gesundheitsraum, Bahnhofstraße 55
Ute Heming
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 07.02.17, 16:00 Uhr
9 U-Tage, 18 U-Std., 57,60 €,
Kleingruppe: 67,60 €
Kursnummer: 04302603

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Gesundheitsraum, Bahnhofstraße 55
Ute Heming
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 25.04.17, 08:30 Uhr
8 U-Tage, 16 U-Std., 51,20 €,
Kleingruppe: 61,20 €
Kursnummer: 04302604

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Gesundheitsraum, Bahnhofstraße 55
Ute Heming
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 25.04.17, 10:15 Uhr
8 U-Tage, 16 U-Std., 51,20 €,
Kleingruppe: 61,20 €
Kursnummer: 04302605

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Gesundheitsraum, Bahnhofstraße 55
Ute Heming
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 25.04.17, 16:00 Uhr
8 U-Tage, 16 U-Std., 51,20 €,
Kleingruppe: 61,20 €
Kursnummer: 04302606

Ganzkörpertraining mit Kleingeräten

Neue Energie tanken und Muskeln aufbauen

Wir starten mit einem ausgiebigem Ausdauerprogramm (ca. 20 – 25 Min.) nach temperamentvoller Musik auf dem Stepper, gehen dann über zu gezielten Übungen für die Problemzonen Bauch, Beine, Po. Der Schwerpunkt wird dabei auf die Stärkung und Kräftigung einzelnen Muskelgruppen gelegt. Außerdem werden mit Hilfe von Kleingeräten (Therabänder, Hanteln, Bälle) die Rückenmuskulatur und die Arme gestärkt und geformt. Stretching und Entspannungstechniken runden das Programm ab.
Fragen z. Kursinhalt: 04252 9385955

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Gesundheitsraum, Bahnhofstraße 55
Doris Bartels
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 07.02.17, 17:45 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 64,00 €,
Kleingruppe: 74,00 €
Kursnummer: 04302014

Bauch, Beine, Po

Beginnend mit einem leichten Aufwärmprogramm nach temperamentvoller Musik auf dem Stepper gehen wir dann über zu gezielten Übungen für die Problemzonen Bauch, Beine, Po. Der Schwerpunkt wird dabei auf die Stärkung und Kräftigung einzelner Muskelgruppen gelegt. Es kommen u. a. Therabänder, Hanteln und Bälle zum Einsatz. Stretching und Entspannungsübungen runden das Programm ab.
Fragen z. Kursinhalt: 04252 9385955

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Gesundheitsraum, Bahnhofstraße 55
Doris Bartels
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 10.02.17, 09:00 Uhr
10 U-Tage, 13 U-Std., 41,60 €,
Kleingruppe: 51,60 €
Kursnummer: 04302015

In Bewegung kommen auf dem Trimm-Dich-Pfad

Viele nehmen sich immer wieder vor, regelmäßig Sport zu treiben, fitter zu werden. Der nächste Schritt ist der schwerste: Diesen Vorsatz in die Tat umzusetzen. Direkt vor Ort auf dem Trimm-Dich-Pfad im Vilser Holz. Frische Luft, weicher Boden und 20 Stationen mit vielen neuen Gymnastikvorschlägen warten auf Sie. Langsam und mit Spaß werden Sie an das Trainieren auf diesem Pfad herangeführt. Dehnübungen vorher und nachher gehören zum Programm.
Fragen z. Kursinhalt: 04252 911533

Bruchhausen-Vilsen
Kurpark (Parkplatz)
Heike Ehlers-Flace
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 26.04.17, 18:30 Uhr
5 U-Tage, 10 U-Std., 32,00 €,
Kleingruppe: 37,00 €
Kursnummer: 04302011

Wassergymnastik

Durch gezielte Übungen im Wasser entspannen, Rücken, Gelenke und Muskulatur entkrampfen.
Kein Unterricht am 12.04.2016

Martfeld
Schwimmhalle
Karin Schröder
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 08.02.17, 07:45 Uhr
11 U-Tage, 11 U-Std., 35,20 €, Kleingruppe: 40,20 €, zzgl. 16,50 € Eintritt
Kursnummer: 04302008

Martfeld
Schwimmhalle
Karin Schröder
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 08.02.17, 08:30 Uhr
11 U-Tage, 11 U-Std., 35,20 €, Kleingruppe: 40,20 €, zzgl. 16,50 € Eintritt
Kursnummer: 04302010

Wassergymnastik

Durch gezielte Übungen im Wasser entspannen, Rücken, Gelenke und Muskulatur entkrampfen.
Fragen z. Kursinhalt: 04255 982213

Martfeld
Schwimmhalle
Martina Warnke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 03.02.17, 13:30 Uhr
12 U-Tage, 16 U-Std., 51,20 €, Kleingruppe: 61,20 €, zzgl. 24,00 € Eintritt;
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, Geschirrtücher sowie Dosen oder ähnliche Behältnisse für eventuelle Reste mit.

Kräuterwanderung zum Kanal

So unscheinbar uns die Wegesränder auch begegnen mögen – stecken sie doch voller Energie und Heilkräfte. Lernen Sie die Kräuter und deren Verwendung in Ihrer Umgebung – den Brokser Wiesen – kennen.
Treffpunkt: Haus Mewes, Maidamm 10.
Fragen z. Kursinhalt: 04252 2470

Bruchhausen-Vilsen
Haus Familie Mewes, Maidamm 10
Christiane Mewes
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 22.04.17, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 8,50 €, Kleingruppe: 13,50 €. Zzgl. 4,00 € für einen Imbiss (»Frühjahrskur« mit Kräutersaft, Tee, wildem Pesto und Hildegardbrot)
Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: 04307020

Kochen macht Spaß – Teilnehmer/-innen stellen »ihre« Lieblingsmenüs vor

Eine freudige Kochgruppe bereitet Menüs eigener Wahl zu. An vier Abenden werden außergewöhnliche Gerichte zubereitet und anschließend verköstigt. Dabei steht den Teilnehmenden eine erfahrene Köchin mit Rat und Tat zur Seite. Neuanmeldungen sind willkommen, greifen Sie zu und lassen Sie sich überraschen.
Weitere Termine: 02.03., 27.04., 18.05. und 08.06.2017
Fragen z. Kursinhalt: 0152 27371933

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus (Küche), Bahnhofstraße 55
Simone März
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 02.03.17, 18:00 Uhr
4 U-Tage, 24 U-Std., 64,80 €,
Kleingruppe: 74,80 €
Kursnummer: 04307037

Fast-Food – gut, gesund, und schnell

Ob unterwegs, bei der Arbeit, in der Uni oder in der Schule. Wer wenig Zeit hat und kein Verlangen nach durchgekochtem, oft überteuertem und selten schmackhaftem Essen hat, macht sich sein Fast-Food selber. Schnell gemacht, leckeres und gesundes Essen zum mitnehmen. Wir bereiten Blitzsuppen, Wraps, Sandwiches und Salate, die auch nach den ersten Stunden unterwegs noch gut schmecken und aussehen.
Fragen z. Kursinhalt: 0152 27371933

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus (Küche), Bahnhofstraße 55
Simone März
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 21.02.17, 17:30 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 16,20 €,
Kleingruppe: 21,20 €
Kursnummer: 04307038

Italienische Landküche

Die italienische Landküche ist einfach, deftig und gut. In diesem Kurs bereiten wir ein köstliches, deftiges Menü zu. Vorspeise, Risotto, Fleisch, Gemüse und Dessert. Was es gibt, entscheidet die Qualität der Zutaten beim Einkauf.
Fragen z. Kursinhalt: 0152 27371933

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus (Küche),
Bahnhofstraße 55
Simone März
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 07.03.17, 17:30 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 16,20 €,
Kleingruppe: 21,20 €
Kursnummer: 04307036

Französisch-italienisch kochen: Paris – Mailand und zurück

Es geht kulinarisch in französisch-italienische Gefilde – mit einer klassischen französischen Zwiebelsuppe, italienischen Piccata Milanese und zum Nachtisch einer frischen Tarte Tatin.
Fragen z. Kursinhalt: 04206 8040353

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus (Küche),
Bahnhofstraße 55
Andreas Hotopp
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 14.03.17, 17:30 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 16,20 €,
Kleingruppe: 21,20 €
Kursnummer: 04307011

¡Bueno! Spanische Gerichte im heißen Sommer

Im hoffentlich annähernd iberischen Sommerklima wollen wir uns spanischen Gerichten widmen, die zur Jahreszeit passen: Gazpacho, Huhn in Honig-Chili, Papas arrugadas, Tortilla, Aioli, Mojo-Sauce, Creme Catalan ...
Fragen z. Kursinhalt: 04206 8040353

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus (Küche),
Bahnhofstraße 55
Andreas Hotopp
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 16.05.17, 17:30 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 16,20 €,
Kleingruppe: 21,20 €
Kursnummer: 04307012

Fingerfood auf Türkisch

Wir bereiten original türkische Spezialitäten zu, die auch gut für Gäste geeignet sind. Darüber hinaus lassen sie sich schnell und leicht vorbereiten.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 3720

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus (Küche),
Bahnhofstraße 55
Kader Güllü
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 29.05.17, 17:30 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 16,20 €,
Kleingruppe: 21,20 €
Kursnummer: 04307003

Türkische Küche

Ein türkisches Menü – auch für Ungeübte
Ob Börek, Pilaf, Baklava, Köfte oder Imman Bayildi, die türkische Küche ist sehr abwechslungsreich und bietet für jeden Geschmack etwas. Mit frischen Zutaten ein leichtes typisches Menü kochen. Beim gemeinsamen Kochen und Essen lernen Sie verschiedene Gewürze und Küchengeheimnisse der Türkei kennen. Auch für Ungeübte.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 3720

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus (Küche),
Bahnhofstraße 55
Kader Güllü
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 13.02.17, 17:30 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 13,50 €,
Kleingruppe: 18,50 €
Kursnummer: 04307001

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus (Küche),
Bahnhofstraße 55
Kader Güllü
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 03.04.17, 17:30 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 13,50 €,
Kleingruppe: 18,50 €
Kursnummer: 04307002

Indische Küche – schmackhaft, bekömmlich

Zusammenstellung eines Menüs, das mit Freunden gemeinsam zubereitet werden kann
Die indische Küche ist ein duftender Schmelztiegel großartiger Kochkünste und Genüsse. Nach einer kurzen Einführung in die indische Kultur und die Vorstellung häufig verwendeter Zutaten, Gewürze und Kräuter wollen wir in 2 Gruppen von jeweils 4 – 6 Personen ein indisches Essen mit mehreren Gängen zusammenstellen, das leicht zuhause nachgekocht werden kann.
Fragen z. Kursinhalt: 04276 963090

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus (Küche),
Bahnhofstraße 55
Doris von Königslöw / Wolfram von Königslöw
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 24.03.17, 17:00 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 16,20 €,
Kleingruppe: 21,20 €
Kursnummer: 04307030

Asiatische Variationen

Wir bereiten ein »Crossover-Menü« zu. Japan und Indonesien stehen Pate. Vegetarier sollten sich bitte vorher bei der Dozentin melden.
Fragen z. Kursinhalt: 0152 27371933

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus (Küche),
Bahnhofstraße 55
Simone März
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 28.03.17, 17:30 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 16,20 €,
Kleingruppe: 21,20 €
Kursnummer: 04307035

Sprachen

Arabische Sprache und Kultur

Dieser Kurs richtet sich besonders an interessierte Bürger/innen, die sich mit der aktuellen Flüchtlingsfrage auseinandersetzen und sich vielleicht auch dort in irgendeiner Form engagieren. Der Kurs soll Verständigungsmöglichkeiten mit arabisch sprechenden Flüchtlingen verbessern und helfen, ihre Kultur und Religion zu verstehen. Geringe Kenntnisse der arabischen Sprache werden vorausgesetzt.

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Fadia Khodr
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 07.02.17, 18:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 16,80 €,
Kleingruppe: 26,80 €
Kursnummer: 04401001

English »Basic Course« 3 – A1

Ein Fortsetzungskurs für alle mit geringen Vorkenntnissen, die Lust haben mit Spaß aber ohne Stress und Zeitdruck Englisch, z.B. für den Urlaub oder einfache Gespräche, zu lernen. Durch eine kurzweilige Mixtur aus Dialogen, einfachen aber inspirierenden Sprechanlässen und Texten lernen Sie die englische Sprache. Neue Teilnehmende mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen!
Lehrbuch: Great! A1, Unit 5.
Kein Unterricht in den Ferien.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 936165

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Alejandra López Franco
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 08.02.17, 19:45 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 04406001

English is fun – A2

Generation 50 plus
Haben Sie Lust, Ihre Englischkenntnisse aufzufrischen, aber Angst, dass Sie alles vergessen haben? An diesem Vormittagskurs trifft sich eine nette Ü-50-Gruppe und übt Englisch zusammen. Wie bei jedem Kurs sind die individuellen Fähigkeiten der Teilnehmer unterschiedlich. Daher passen Sie prima zu uns. Trauen Sie sich, etwas für die kleinen grauen Zellen zu tun. Wir freuen uns, Sie bald bei uns begrüßen zu können.
Fragen z. Kursinhalt: 04253 1708

Asendorf
»The English Centre«, Alte Heerstr. 53
Teresa Stelter-Diprose
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 07.02.17, 10:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 72,00 €,
Kleingruppe: 82,00 €
Kursnummer: 04406604

Let's speak English – B1

Just for fun... – und ohne Leistungsdruck – frischen Sie Ihre Englisch-Kenntnisse auf. Durch Sprache und Bilder, Texte und das Darstellen von Situationen entdecken Sie, wie gut Sie Englisch sprechen und verstehen können. Schulenglisch reicht aus, um mitzumachen. Alle bringen ein, was sie können und trauen sich mit viel Spaß und ohne Hemmungen, ihre Sprachkenntnisse auszuprobieren.
Fragen z. Kursinhalt: 04253 1708

Asendorf
»The English Centre«, Alte Heerstr. 53
Teresa Stelter-Diprose
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 07.02.17, 18:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 84,00 €,
Kleingruppe: 94,00 €
Kursnummer: 04406008

Let's speak English – B1

Just for fun... – und ohne Leistungsdruck – frischen Sie Ihre Englisch-Kenntnisse auf. Durch Sprache und Bilder, Texte und das Darstellen von Situationen entdecken Sie, wie gut Sie Englisch sprechen und verstehen können. Schulenglisch reicht aus, um mitzumachen. Alle bringen ein, was sie können und trauen sich ohne Hemmungen und mit viel Spaß, ihre Sprachkenntnisse auszuprobieren.
Fragen z. Kursinhalt: 04253 1708

Asendorf
»The English Centre«, Alte Heerstr. 53
Teresa Stelter-Diprose
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 08.02.17, 18:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 84,00 €,
Kleingruppe: 94,00 €
Kursnummer: 04406009

English is fun – B1

Generation 50 plus
Lernen Sie Englisch ohne Druck, dafür mit Spaß! Unser Schwerpunkt ist das Sprechen. Interessierte mit guten Vorkenntnissen sind herzlich willkommen. Mit interessanten Aktivitäten gestalten wir den Unterricht so, dass Sie die englische Sprache im Alltag anwenden können.
Fragen z. Kursinhalt: 04253 1708

Asendorf
»The English Centre«, Alte Heerstr. 53
Teresa Stelter-Diprose
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 08.02.17, 10:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 84,00 €,
Kleingruppe: 94,00 €
Kursnummer: 04406603

Französisch – A1

Parlez-vous francais?
Sie haben geringe Vorkenntnisse und möchten noch einmal neu beginnen? Das Sprechen in Alltagssituationen, sich vorstellen, jemanden begrüßen, einfache Fragen stellen, steht im Mittelpunkt dieses Kurses. Außerdem lernen Sie, sich in Frankreich zurecht zu finden.
Lehrwerk: Voyages 1, Unité 5.
Der Kurs findet in den Ferien statt.
Fragen z. Kursinhalt: 04258 92028

Bruchhausen-Vilsen
Die Scheune, Brautstr. 16
Hannelore Wulfers-Pilz
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 02.02.17, 18:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €,
Kleingruppe: 60,00 €
Kursnummer: 04408002

Französisch für Anfänger/-innen – A1

Innehalten und gucken, was ist – nach diesem Motto werden wir Themenbereiche auf der Niveaustufe A1 (Anfänger/-in) erarbeiten. Der Kurs ist stark kommunikativ ausgerichtet, ohne grammatikalische Strukturen zu vernachlässigen.
Für Teilnehmende, die Französisch von Anfang an lernen oder ihre Französischkenntnisse reaktivieren möchten.
Kein Unterricht in den Ferien.
Fragen z. Kursinhalt: 04252 874

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Christine Jahnel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 06.02.17, 18:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 04408004

Französisch – A2

Vous aimez la langue francaise?
In diesem Aufbaukurs können Sie Ihre Grundkenntnisse ausbauen. Neben Konversationsübungen und Übungen zum Textverständnis lernen Sie grammatische Phänomene kennen.
Lehrwerk: Voyages 2.
Der Kurs findet in den Ferien statt.
Fragen z. Kursinhalt: 04258 92028

Bruchhausen-Vilsen
Die Scheune, Brautstr. 16
Hannelore Wulfers-Pilz
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 06.02.17, 19:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €,
Kleingruppe: 60,00 €
Kursnummer: 04408003

Italienisch – A2

Neue Teilnehmende mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.
Lehrwerk: Espresso 2, ab Lektion 5.

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
-
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 15.02.17, 17:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 04409001

Russisch 8 – A2

Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen, vorhandene Kenntnisse sind wünschenswert. Gearbeitet wird mit dem Lehrwerk Moct 1, ab Lektion 5.
In den Ferien findet kein Unterricht statt.
Fragen z. Kursinhalt: 04253 801702

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Elisabeth Till
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 06.02.17, 19:45 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €,
Kleingruppe: 60,00 €
Kursnummer: 04419001

Schwedisch für Anfänger 2 – A1

Ein Kurs für »falsche« Anfänger oder Wiedereinsteiger/innen mit nur geringen Vorkenntnissen. Die Teilnehmenden lernen Satzaufbau und Aussprache sowie einen Grundwortschatz, um sich in Alltagssituationen wie z.B. auf der Reise, beim Einkaufen, im Restaurant oder im Gespräch mit den Nachbarn des Ferienhauses zurecht zu finden. In Kleingruppen werden einfache Dialoge erstellt und Besonderheiten der Sprache verdeutlicht. Wir tauschen uns über Geschehnisse im Land und Rezepte der schwedischen Küche aus! Hjärtligt välkomna!
Lehrbuch: Tala Svenska A1,Lehr- und Übungsbuch, ab Lektion 4.
Fragen z. Kursinhalt: 04231 9826562

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Bettina Dreyer
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 06.02.17, 18:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 04420003

Schwedisch – A2

Dieser Kurs eignet sich für Interessierte, die bereits mit der schwedischen Sprache vertraut sind. Wir tauschen uns aus über aktuelle Geschehnisse im Land, Rezepte der schwedischen Küche und vieles, was die Teilnehmer auf ihren Reisen nach Schweden erlebt haben. Selbstverständlich erweitern wir ständig unseren Grundwortschatz, üben Satzaufbau und Grammatik und arbeiten in Gruppen, um eine kleine Konversation gestalten zu können. Es werden noch einige Elemente aus dem ersten Buch Tala Svenska A1 vertieft (Kauf nicht notwendig). Somit ein idealer Kurs für Wiedereinsteigende mit guten Vorkenntnissen!
Lehrbuch: Tala Svenska A2+ und Übungsbuch A2+ mit CD.
Fragen z. Kursinhalt: 04231 9826562

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Bettina Dreyer
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 06.02.17, 19:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 04420004

Bitte beachten Sie auch das »Internationale Sprachencafé« an verschiedenen Terminen im Café der Alten Posthalterei in Syke, Informationen auf Seite 28.

Spanisch 3 – A1

Ein Kurs für alle mit geringen Vorkenntnissen, die Lust haben mit Spaß aber ohne Stress und Zeitdruck Spanisch, z.B. für den Urlaub oder für einfache Gespräche zu lernen. Durch eine kurzweilige Mixtur aus Dialogen sowie einfachen aber inspirierenden Sprechanlässen und Texten lernen Sie die spanische Sprache.
Lehrbuch: Con Gusto A1.
Kein Unterricht in den Ferien.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 936165

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Alejandra López Franco
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 08.02.17, 18:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 04422001

Spanisch Lernen für Seniorinnen und Senioren

Gönnen Sie Ihrem Kopf neue Anregungen
Sind Sie neugierig geblieben, möchten Sie Neues ausprobieren, dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig!
Hier findet Spanisch lernen in angemessenem Tempo und ohne Leistungsdruck statt. Es gilt, Altes aufzufrischen und sich gleichzeitig Neuem zu stellen. Willkommen sind alle, die in lockerer Atmosphäre Spanisch von Anfang an lernen wollen, die ihre Spanischkenntnisse auffrischen möchten und die Lernen als Gehirn- und Gedächtnistraining begreifen, egal wie alt Mann/Frau ist.
Kein Unterricht in den Schulferien.

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Nubia Salame
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 15.03.17, 09:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 04422003

Spanisch für den Urlaub

Jetzt klappt es mit dem spanischen Urlaub!
Von Null an Spanisch lernen! Es sind auch Teilnehmer/-innen willkommen, die alle früheren Kenntnisse vergessen haben und nach langer Pause ihr Spanisch für den Urlaub auffrischen wollen. In lebendig gestalteten Unterrichtseinheiten werden Sie Spaß daran haben, gemeinsam mit wenigen spanischen Vokabeln zu kommunizieren.
Kein Unterricht in den Schulferien.

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Nubia Salame
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 14.03.17, 18:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 04422004

Römisches Theater und Alcazaba in Malaga, Foto: https://wikipedia.org

Weitere ausgewählte Veranstaltungen aus dem Bereich Sprachen finden Sie auf Seite 28 und 90.

Computer & Co.

Computer-Einführung

Der Einstieg in die Computerwelt wird Ihnen in diesem Kurs leicht verständlich, in gemäßigtem Lerntempo und entspannter Atmosphäre vermittelt. Das praktische Arbeiten steht im Mittelpunkt. Auf die Bedürfnisse der Teilnehmer wird eingegangen.
Skript/Bücherkosten: 17,70 € soweit erforderlich.

Bruchhausen-Vilsen
PC-Raum 3-Feld-Sporthalle, Auf der Loge 5
Jürgen Klotzbücher
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 07.03.17, 18:00 Uhr
5 U-Tage, 15 U-Std., 49,50 €,
Kleingruppe: 59,50 €
Kursnummer: 04501603

Das Smartphone-Betriebssystem Android – Modul 1

Kursinhalte:
- Aufbau eines Smartphones
- Umgang mit einem Smartphone (mit Android Betriebssystem)
- Benutzeroberfläche und Statusleiste
- Unterschiede zum Apple »iPhone« (iOS-Betriebssystem)
- Homebildschirm (Desktop) und damit verknüpfte Funktionen
- Allgemeine Einstellungen
- Energieoptionen
- Installieren von Programmen (Apps) aus dem Playstore

Bitte das eigene Smartphone mitbringen.

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
EDV Dozententeam
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 13.05.17, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 24,60 €,
Kleingruppe: 29,60 €, inkl. Pausenkaffee
Kursnummer: 04501002

Das Smartphone-Betriebssystem Android – Modul 2

Kursinhalte:
- Importieren und Exportieren sowie Anlegen der Kontaktdaten
- Kamera, Galerie und dazugehörige Funktionen
- Das Smartphone als Navigationsgerät anhand des Kartendienstes Maps
- Sicherheitsprogramme und deren Funktionen

Teilnahme-Voraussetzung: Besuch des Kurses »Das Smartphone Betriebssystem Android, Modul 1« oder vergleichbare Kenntnisse.
Bitte das eigene Smartphone mitbringen.

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
EDV Dozententeam
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 10.06.17, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 20,50 €,
Kleingruppe: 25,50 €, inkl. Pausenkaffee
Kursnummer: 04501003

Sulinger Land

Gesellschaft 221

Kultur 224

Gesundheit 226

Sprachen 229

Computer & Co. 231

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.schwafoerden.de
info@schwafoerden.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

Gesellschaft

»Jetzt rede ich!«

Gesprächskreis für Frauen mit Migrationshintergrund
Dieser Gesprächskreis ist für Frauen jeder Nationalität offen. Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Im Mittelpunkt stehen »alltägliche« Themen: Kindererziehung, Kindergarten, Schule, menschliche Beziehungen, kulturelle Unterschiede usw. Wir stellen Fragen, tauschen uns aus und üben, eigene Positionen zu entwickeln und zu vertreten.
Informationen bei Anke Harzmeier, Gleichstellungsbeauftragte, Tel. 04271 8820
In den Ferien findet kein Unterricht statt.

Sulingen
Grundschule, Schmelingstraße
Margarethe Dünckmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 15.02.17, 9:00 Uhr
17 U-Tage, 51 U-Std., entgeltfrei
Frauen
Kursnummer: 22100702

Geschichtswerkstatt

Dorfgeschichte Varrel
Der Arbeitskreis bearbeitet weiterhin die Geschichte der Heuerlinge in Varrel. Wer dazu etwas beitragen kann, ist herzlich eingeladen.
Wenn vorhanden, bringen Sie bitte Fotos von Heuerlingshäusern mit, die leider nicht mehr vorhanden sind.Anmeldung erforderlich.
Fragen z. Kursinhalt: 04274 378

Varrel bei Sulingen
Küsterhaus
Dorothee Sudenn
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 06.02.17, 15:00 Uhr
5 U-Tage, 15 U-Std., entgeltfrei
Arbeitskreis
Kursnummer: 11101004

Geschichtswerkstatt

Dorfgeschichte Bahrenborstel-Holzhausen
Die Berichte und Fotos zum Thema »Häuslingswesen« sollen vorgestellt und gezeigt werden. Ein weiteres Thema wird die Dorfgeschichte beider Ortsteile sein, mit dem aktuellen Schwerpunkt – »Kneipen und Gasthäuser im Wandel der Zeit«.
Genaue Termine werden mit der Gruppe abgesprochen.
Anmeldung erforderlich.
Fragen z. Kursinhalt: 04273-459

Bahrenborstel
Elas Hofcafe, Eichenstr.
Irmgard Krebs
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 15.02.17, 14:30 Uhr
6 U-Tage, 18 U-Std., entgeltfrei
Arbeitskreis
Kursnummer: 11101002

Unterrichtsräume im Sulinger Land

- Oberschule Varrel
  Wehrblecker Straße 2, 27259 Varrel
- Grundschule Kirchdorf
  Glockenberg 16, 27245 Kirchdorf
- Dorfgemeinschaftshaus
  Kirchdorf
- Küsterhaus Varrel
  Hohe Straße 12, 27259 Varrel
- Heuerlingshaus
  Mallinghäuser Straße 10
  27257 Sudwalde
- Schule Schwaförden
  27252 Schwaförden
- Haupt- und Realschule Schwaförden – Außenstelle Ehrenburg –
  Knüppeldamm 12, 27248 Ehrenburg
- Grundschule Scholen / B61
  27251 Scholen
- Fachwerkhaus
  Sportlerheim, 27246 Borstel
- VHS in Sulingen
  Am Deepenpool 27,
  Eingang Mittelschulweg
  27232 Sulingen
- Sporthalle der ehemaligen
  Carl-Prüter-Schule
  Am Deepenpool 27
  27232 Sulingen
- Grundschule Sulingen
  Schmelingstraße 32
  27232 Sulingen

Geschichtswerkstatt Wehrbleck

Schwerpunkt in diesem Semester ist weiterhin »Wehrbleck im 20. Jahrhundert«. Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Keine Anmeldung erforderlich.

Wehrbleck
Gasthaus Lüdemann, Sulinger Str. 1
Markus Kellermann
Mo, 06.02.17, 19:00 Uhr
4 U-Tage, 18 U-Std., entgeltfrei
Arbeitskreis
Kursnummer: 11101003

Geschichtswerkstatt Lindern

Die Chronik ist erstellt. Es finden weiterhin Treffen zu verschiedenen Themen statt. Weitere Termine nach Vereinbarung.

Lindern/Sulingen
Feuerwehrgerätehaus
Rita Mohrmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 07.04.17, 15:30 Uhr
2 U-Tage, 3 U-Std., entgeltfrei
Arbeitskreis
Kursnummer: 22101001

Von Scholen nach Santiago de Compostela – mein persönlicher Pilgerweg

in Kooperation mit der Kirchengemeinde Schwaförden/Scholen

Im Sommer 2015 ist der Referent nach dreijähriger Vorbereitung von zu Hause in Scholen aufgebrochen, um zu Fuß die 3200 km nach Santiago de Compostela zu laufen. An den Freuden und Krisen des Weges, den Begegnungen und Erlebnissen unterwegs möchte er seine Zuhörer durch Bild und Text teilhaben lassen.

Schwaförden
Gemeindehaus Schwaförden, Dorfstraße, rechts der Schule
Burkard Meyendriesch
Mi, 25.01.17, 16:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: Z16102008

Mit Freu(n)den um die Welt

Reisebericht mit vielen Bildern über durch alle fünf Kontinente

Horst Wehrse umrundete in fünf Monaten die Welt. Er begegnete Menschen, die zu Freunden wurden. Seine Eindrücke von fernen Orten zeigt er in Bildern, die den Besuchern Lust machen können, von ihnen selbst entdeckt zu werden.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 704278

Varrel bei Sulingen
Küsterhaus
Horst Wehrse
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 23.02.17, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 15,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: 11110001

Einblick in die Welt der Honigbiene

ein Termin für Naturliebhaber, die (noch) nicht Imker sind

An einem kleinen Bienenstand in einer Streuobstwiese werden anschaulich das Leben im Bienenvolk und seine Bedeutung für Natur und menschliche Versorgung verdeutlicht. Dabei steht das sinnliche Erfahren im Vordergrund. Die Veranstaltung wendet sich ausdrücklich an Neugierige ohne/mit geringen Vorkenntnissen und nicht an erfahrene Gärtner/Imker. Es ist reichlich Raum für eigenes Erleben und Fragen an den Imker. Schutzkleidung kann gestellt werden, Interessenten mit bestehender Bienengiftallergie wird allerdings von einer Teilnahme abgeraten. Mindestalter 6 Jahre
Fragen z. Kursinhalt: 04275 9640570

Scholen
Atelierhof Scholen 53
Peter Wagner
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 06.05.17, 9:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 10,00 €
Kursnummer: 16104001

Gartenspaziergänge

Eine bildreiche Reise durch neu gestaltete Hausgärten

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

Sulingen
VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29, Eingang Mittelschulweg
Katja Purnhagen
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 14.02.17, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 15,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: 22114001

Immer diese Störer – Leben und Arbeiten mit Störungen

Verhaltensauffälligkeiten entwickeln Kinder und Jugendliche aus unterschiedlichen Gründen. In diesem Kurs werden nicht nur die Motive, Hintergründe und Zuschreibungen von auffälligem Verhalten ausgeleuchtet. Ziel ist es, Möglichkeiten eines konstruktiven Umgangs herauszuarbeiten. Anhand konkreter Fallbeispiele, die die Teilnehmer/-innen einbringen können, sollen exemplarisch Handlungsstrategien erarbeitet werden. Im Kurs wird sich mit Gesprächsstilen und Gesichtspunkten eines entwicklungsfördernden Umgangs mit Verhaltensauffälligkeiten auseinandergesetzt. Dieser Kurs richtet sich an Eltern, Pädagogen und alle interessierten Menschen – Neuzugänge sind nach Rücksprache mit dem Dozenten möglich!
Die Folgetermine werden am 09.02.2017 festgelegt.
Fragen z. Kursinhalt: 04253 8005018

Sulingen
VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29, Eingang Mittelschulweg
Wolfgang Raabe
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 09.02.17, 19:30 Uhr
7 U-Tage, 20 U-Std., 58,00 €
Kursnummer: 22106002

Auf dem Wege nach Europa

Die folgenden Veranstaltungen wollen Einblicke in die Lebensart der Menschen verschiedener Gebiete Europas und anderer Staaten vermitteln, über das Verständnis zu einem Zusammenwachsen Europas und seiner Nachbarn beitragen.
Die Veranstaltungen (Dauer ca. 3 Stunden) sind entgeltfrei. Mit Rainer Degen.

Landwirtschaft in den Vogesen
Referent: Wilhelm Christian Oetker
Scholen, Gaststätte Brand
Do, 26.01.17, 20:00 Uhr
Kursnummer: Z16102005

Auf dem Weg nach Europa
Referenten: Gaby und Jürgen Rose
Scholen, Gaststätte Brand
Do, 23.02.17, 20:00 Uhr
Kursnummer: 16102002

Ethnien in Namibia
Referent: Prof. Dr. Manfred Hinz
Scholen, Gaststätte Brand
Do, 30.03.17, 20:00 Uhr
Kursnummer: 16102003

Besuch bei Mobil-Oil
Referent: Wilhelm Koldewei
Steyerberg
Exxon-Mobil, Vogtei 69
Do, 27.04.17, 14:30 Uhr
Kursnummer: 16102001

Kinder sind wunderbar! Unterstützen statt erziehen

Man kann Kindern auf gleicher Augenhöhe begegnen, denn sie sind Menschen von Anfang an, Personen mit ihrer eigenen Sicht. Natürlich fordert das heraus, aber darauf kann man sich einlassen. Das bewirkt kein Chaos, sondern Harmonie. Und auch im Konflikt hat die Würde wieder gleichen Wert. Daraus folgt zugleich, dass man sich von den Kindern nichts gefallen lassen muss. Im Gegenzug werden sie nicht mit dem ewigen »Sieh das ein, ich habe recht« bedrängt. So kann man seine Kinder in ihrer Souveränität und Größe erleben, davon profitieren, und sie wiederum lernen von ihren Eltern.
Die Veranstaltung lädt herzlich ein, durch die Perspektive »unterstützen statt erziehen« neuen Schwung in die Beziehung zu den Kindern zu tragen und die vielen ärgerlichen Alltagsprobleme unkonventionell und effektiv anzugehen. Dabei gilt, dass sich die Liebe zum Kind nur dann wirklich entfalten kann, wenn sich die Eltern gestatten, sich selbst zu lieben, so wie sie sind.

Sulingen
Familien- und Gesundheitszentrum,
Bassumer Str. 8
Dr. Hubertus von Schoenebeck
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 25.04.17, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 5,00 €
Keine Ermäßigung möglich
Vortrag
Kursnummer: 22106014

Verkehrswissen auf den aktuellen Stand gebracht

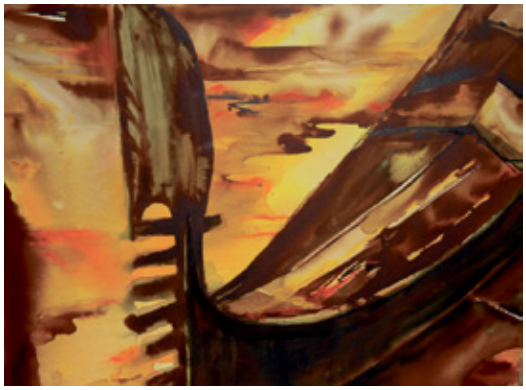
Fit im Auto
Vorfahrtregelung und Parkverbot am abgesenkten Bordstein, Blinken an der abknickenden Vorfahrtstraße, Kindersitze, Warnwestenpflicht im Auto und viele andere Regelungen im Straßenverkehr sind so alltäglich, dass sie häufig nicht mehr beachtet werden. Für Fahrradfahrer gibt es viele neue Regelungen, die nicht immer gleich verständlich sind. Pedelecs und Elektrorollstühle sorgen für Verunsicherung. Wolfgang Rehling von der Verkehrswacht Grafschaft Diepholz klärt über die neuen Regelungen auf und beantwortet alle Fragen zu vielleicht nicht mehr so ganz präsenten Regelungen vom (Kinder) roller bis zum Rollator.
Fragen z. Kursinhalt: 05441 971120

Scholen (bei Sulingen)
Gemeindehaus (an der B-61)
Wolfgang Rehling
Mi, 22.02.17, 15:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 16115001

grün t raum
GARTEN UND GESTALTUNG
Gartenberatung & Planung
Vorträge & Pflanzen
individuell
mit Herz und Verstand
auch zum selber bauen
Katja Purnhagen
Gartenarchitektin (04248) 26 53 612 www.grün-t-raum.de

Kultur

Aquarell-Mix mit Aerocolor und Spachtelmasse



In diesem Kurs werden Kombinationsmöglichkeiten aus verschiedenen Materialien mit dem Aquarell vorgestellt. Moderne Techniken sind auch im klassischen Aquarell anwendbar. Sowohl auf Aquarellpapier als auch auf Leinwänden. Bildaufbau und Farbgestaltung sollen Beachtung finden, Einheit schaffen aus Komposition und Technik.
Es entstehen Materialkosten.
Fragen z. Kursinhalt: 04273 93110

Sulingen
VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29, Eingang Mittelschulweg
Karin Altrogge
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 02.02.17, 16:00 Uhr
5 U-Tage, 15 U-Std., 45,00 €
Kursnummer: 22205003

Sulingen
VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29, Eingang Mittelschulweg
Karin Altrogge
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 02.02.17, 18:15 Uhr
5 U-Tage, 15 U-Std., 45,00 €
Kursnummer: 22205002

Acrylfarbe: Malen und Experimentieren

Die Eigenschaften der Acrylfarbe bieten viele Gestaltungsmöglichkeiten, die wir in diesem Kurs erproben wollen. Der Kursverlauf wird dabei durch Aufgaben und Übungen von der Kursleiterin strukturiert. Diese Übungen sollen zum abstrakten Bild hinführen. Themen wie Bildaufbau und Komposition werden vermittelt. Experimentelle Techniken wie Monotypie und Collage sowie Kreativitätsübungen sind Bestandteil des Kurses.
Das Material wird von der Kursleiterin gestellt. Es fallen Materialkosten von 12,00 € an.
Bitte maltaugliche Kleidung mitbringen. Anfänger/-innen sind willkommen.

Sulingen
VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29, Eingang Mittelschulweg
Cordula Kagemann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 01.02.17, 19:00 Uhr
8 U-Tage, 24 U-Std., 75,00 €, Kleingruppe: 85,00 €
Kursnummer: 22205001

Farbe erleben – Malen für Frauen

Möchten Sie gerne an einem Samstag Ihre Kreativität mit Pinsel und Farbe ausleben? Nach eigenen Ideen oder Vorlagen und Motiven, die die Kursleiterin mitbringt, kann an diesem Tag ein Bild entstehen. Es werden verschiedene Gestaltungsmöglichkeiten, die die Acrylfarbe bietet, vorgestellt.
Großformatiges Papier, Pinsel, Malwerkzeuge und Farben werden gestellt, Leinwände müssen bei Bedarf selbst mitgebracht werden.
Es fallen Materialkosten von 6,00 € an.
Bitte maltaugliche Kleidung und einen Mittagsimbiss mitbringen.

Sulingen
VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29, Eingang Mittelschulweg
Cordula Kagemann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 04.03.17, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 24,00 €,
Kleingruppe: 29,00 €
Tagesseminar, Frauen
Kursnummer: 22205702

Mit Pinsel, Farbe und Palette

Mehrgenerationen-Kurs
Wir experimentieren mit verschiedenen Maltechniken, schwerpunktmäßig arbeiten wir mit Acrylfarben. Wir lernen die Einsatzmöglichkeiten der Malmittel (Farbe, Pinsel, Spachtel) und die verschiedenen Techniken des Farbauftrags kennen. Gestalterische Elemente des Bildaufbaus, der Farb- und Formgebung werden anhand verschiedener Themen vermittelt. Für Anfänger/-innen und für Fortgeschrittene geeignet.
Bitte eine Leinwand (ca. 60x80 cm) mitbringen. Weiteres Material kann bei der Kursleiterin erworben werden.
Fragen z. Kursinhalt: 04274 257002

Varrel bei Sulingen
Oberschule, Wehrblecker Str. 2
Marianne Kellermann-Hiller
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 20.02.17, 17:00 Uhr
6 U-Tage, 30 U-Std., 75,00 €,
Kleingruppe: 85,00 €
Kursnummer: 11205002

Töpfern, was das Zeug hält

Was Sie schon immer mal mit Ton ausprobieren wollten
Entdecken Sie Ihre Kreativität beim Modellieren, Aufbauen, Drehen auf der Scheibe, ob Topf oder Phantasiegebilde, alles ist möglich. Und nebenbei erfahren Sie noch etwas mehr über Ton und Techniken. Als Höhepunkt steht einige Zeit nach dem Wochenende das Brennen der Stücke im großen holzbefeuerten Brennofen an, dem einzigen seiner Art im Landkreis Diepholz. Ein unvergessliches und spannendes Erlebnis, wenn die Holzscheite während 20 Stunden in den Ofen geworfen werden! Dabei bekommen Ihre Arbeiten durch Feuer und Asche einen unverwechselbaren Ausdruck.
Alternativ können die entstandenen Arbeiten mit farbigen Engoben bemalt und im Elektroofen gebrannt werden.
Es wird in einer Kleingruppe gearbeitet.
Es entstehen Material- und Brennkosten.
Bitte Arbeitskleidung und Mittagsimbiss mitbringen.
Fragen z. Kursinhalt: 04245 267

Scholen
Atelierhof Scholen 53
Sabine Kratzer
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 04.03.17, 10:00 Uhr
2 U-Tage, 16 U-Std., 130,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Wochenendseminar
Kursnummer: 16206002

Foto: wikipedia.org

Nähen kann so einfach sein!

Anfänger/-innen und Fortgeschrittene
Ob Kissen, Deko-Schals, Decken oder Bluse, Rock, Jacke & Co. – hier können Sie verwirklichen, was Sie schon immer mal nähen wollten und bekommen dafür die nötige individuelle Anleitung. Ob Sie mit dem Nähen erst anfangen möchten oder schon Kenntnisse haben, gemeinsam macht das Nähen noch mehr Spaß! Gearbeitet wird in einer Kleingruppe.
Damit Sie gleich beim ersten Termin starten können, bringen Sie bitte Ihre Nähmaschine, Arbeitsmaterial wie Schere, Handmaß, Näh- und Stecknadeln, Schneiderkreide, Schreibmaterial sowie einen Schnitt und benötigten Stoff und Zubehör mit. Gerne steht Ihnen die Dozentin für Fragen z. B. bezüglich Schnitt, Stoff usw. schon im Vorfeld telefonisch zur Verfügung, falls Sie Tipps zum Einkaufen benötigen.
Fragen z. Kursinhalt: 04277 963022

Scholen (bei Sulingen)
Grundschule
Waltraud Beneke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 08.02.17, 19:30 Uhr
4 U-Tage, 12 U-Std., 36,00 €
Kursnummer: 16214001

Gesundheit

Bitte beachten!

Die Kursangebote richten sich in der Regel an gesunde Personen. Bei bestehenden Erkrankungen oder im Zweifel fragen Sie bitte Ihren Arzt oder Ihre Ärztin. Bei Entspannungs- und Bewegungsangeboten oder anderen körperorientierten Kursen empfiehlt sich bequeme Kleidung. Bitte denken Sie auch an eine Unterlage, eine Decke, ein Kissen, ggf. rutschfeste Wollsocken und Getränke.

Weitere Hinweise erhalten Sie bei der Anmeldung.

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

Mit Heilpflanzen fit durch das Frühjahr

Was können wir uns im Frühjahr mit Heilpflanzen Gutes tun? Wie können wir unser Immunsystem stärken? Was tun bei Erkältungskrankheiten? Welche Pflanzen uns dabei helfen gut durch den Winter zu kommen, erfahren Sie in diesem Seminar. Ein ausführliches Skript wird gegen einen Kostenbeitrag angeboten.
Fragen z. Kursinhalt: 04245 267

Scholen
Atelierhof Scholen 53
Sabine Kratzer
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 25.03.17, 14:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 18,00 €, inkl. Pausentee.
Keine Ermäßigung möglich.
Tagesseminar
Kursnummer: 16304001

Mit Heilpflanzen fit durch den Sommer

Was können wir uns im Sommer mit Heilpflanzen Gutes tun? Wie können wir unser Immunsystem stärken? Was tun bei Erkältungskrankheiten? Welche Pflanzen uns dabei helfen gut durch den Winter zu kommen, erfahren Sie in diesem Seminar. Ein ausführliches Skript wird gegen einen Kostenbeitrag angeboten.
Fragen z. Kursinhalt: 04245 267

Scholen
Atelierhof Scholen 53
Sabine Kratzer
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 27.05.17, 14:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 18,00 €, inkl. Pausentee
Keine Ermäßigung möglich.
Tagesseminar
Kursnummer: 16304004

Heil- und Wildkräuterwanderung + Heilpflanzengarten

Wildkräuter? Welche wachsen überhaupt bei uns? Wie erkenne ich sie? Wie kann ich sie verwenden? Welche Heilwirkung haben sie? Diese und weitere Fragen werden auf einem Wildkräuter-Spaziergang auf und um den Atelierhof Scholen 53 beantwortet.
Fragen z. Kursinhalt: 04245 267

Scholen
Atelierhof Scholen 53
Sabine Kratzer
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 22.04.17, 14:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 8,00 €, Kleingruppe: 13,00 €. Keine Ermäßigung möglich.
Exkursion
Kursnummer: 16304002

Scholen
Atelierhof Scholen 53
Sabine Kratzer
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 01.07.17, 14:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 8,00 €, Kleingruppe: 13,00 €. Keine Ermäßigung möglich.
Exkursion
Kursnummer: 16304003

Progressive Muskelentspannung

Die Progressive Muskelentspannung ist der bewusste Wechsel zwischen Anspannung und Loslassen der Muskulatur und führt zu körperlich-seelischer Entspannung. Die Übungen dienen der flexiblen Stressbewältigung, beeinflussen Schlafstörungen positiv und können Schmerzen mildern. Lernen Sie, Stress in Ihrem Leben besser wahrzunehmen, Muster aufzudecken, wie Sie sich selber Stress machen und neue Strategien zu entwickeln, um entspannt zu sein.
Fragen z. Kursinhalt: 05446 206800

Sulingen
VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29,
Eingang Mittelschulweg
Sabine Haasler
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 06.02.17, 19:00 Uhr
8 U-Tage, 16 U-Std., 48,00 €,
Kleingruppe: 58,00 €
Kursnummer: 22301000

Qigong

Anhand von langsamen, einfachen Bewegungen wird die Achtsamkeit geschult, der Geist kommt zur Ruhe, die Aufmerksamkeit wird nach innen gelenkt. Hierdurch kann auch die Atmung langsamer, gleichmäßiger und tiefer werden, wodurch wiederum Spannungen und Blockaden im Körper gelöst werden. Durch regelmäßiges Üben von Qigong wird Stress abgebaut. Das Qi, die Lebensenergie, kann ungehindert durch den Körper fließen. Der Körper wird warm und entspannt, der Geist wird ruhig und zufrieden. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.
Fragen z. Kursinhalt: 04273 8415 (d.)

Sulingen
VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29,
Eingang Mittelschulweg
Helmut Hesterberg
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
So, 12.02.17, 10:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 54,00 €,
Kleingruppe: 64,00 €
Kursnummer: 22301009

Qigong

Qigong ist eine Übungs- und Selbstregulationsmethode aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) zur Gesunderhaltung und Selbstheilung im ganzheitlichen Sinn, da Körper, Geist und Seele gleichermaßen angesprochen werden. Vermittelt und praktiziert werden ausgewählte Qigong Übungen aus dem Gesundheitsschützenden Qigong, sowie Selbstmassagetechniken. Diese stärken das Immunsystem und wirken harmonisierend auf das vegetative Nervensystem. Das körperliche und seelische Wohlbefinden wird positiv gestärkt.
Fragen z. Kursinhalt: 04247 762

Sulingen
VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29,
Eingang Mittelschulweg
Helga von Glahn
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 07.02.17, 17:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 67,20 €,
Kleingruppe: 77,20 €
Kursnummer: 22301020

Taijiquan

Taijiquan ist eine traditionelle, chinesische Übungsform. Charakteristisch sind langsame, weiche, fließende Bewegungsabläufe, die zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit führen. Taiji wirkt gesunderhaltend auf das Herz-Kreislauf-System, Gelenke und Muskulatur. Die Körperwahrnehmung, Konzentrationsfähigkeit und Abwehrkräfte werden gefördert. Dieser Kursus richtet sich an Anfänger/-innen und Wiedereinsteiger/-innen jeder Altersgruppe. Unterrichtet wird die Kurzform (Yang Stil).
Fragen z. Kursinhalt: 04247 762

Sulingen
VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29,
Eingang Mittelschulweg
Helga von Glahn
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 07.02.17, 18:45 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 56,00 €,
Kleingruppe: 66,00 €
Kursnummer: 22301026

Hatha-Yoga

Yoga ist ein Übungsweg, der über den Körper, bewusste Atmung und Meditation den ganzheitlichen Menschen erreichen möchte. Die Yoga-Haltungen führen zur besseren Gesundheit, Stabilität und Beweglichkeit. Verspannungen im körperlich/seelischen Bereich können so nach und nach abgebaut werden, dadurch erleben Sie im Alltag mehr Kraft, Freude und Lebensenergie.
Mindestens 2 Std. vor Unterrichtsbeginn nichts essen.
Fragen z. Kursinhalt: 05771 951069

Kirchdorf
Dorfgemeinschaftshaus
Marion Beneker
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 24.04.17, 19:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 56,00 €,
Kleingruppe: 66,00 €
Kursnummer: 11301001

Kirchdorf
Dorfgemeinschaftshaus
Marion Beneker
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 24.04.17, 17:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 56,00 €,
Kleingruppe: 66,00 €
Kursnummer: 11301002

Hatha-Yoga

Yoga bietet die Möglichkeit, Krankheiten vorzubeugen, Stress zu bewältigen, innere Ausgeglichenheit zu erreichen – den Kopf mit dem Bauch zu verbinden.
Fragen z. Kursinhalt: 04241 970788

Sulingen
VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29,
Eingang Mittelschulweg
Kerstin Carstens
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 07.02.17, 20:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 56,00 €,
Kleingruppe: 66,00 €
Kursnummer: 22301012

Bildung für Gesundheit

Hatha-Yoga

Yoga bietet die Möglichkeit, Krankheiten vorzubeugen, Stress zu bewältigen, innere Ausgeglichenheit zu erreichen – den Kopf mit dem Bauch zu verbinden.
Fragen z. Kursinhalt: 04241 970788

Sulingen
VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29, Eingang Mittelschulweg
Kerstin Carstens
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 02.05.17, 20:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 56,00 €,
Kleingruppe: 66,00 €
Kursnummer: 22301013

Aerobic

Durch Kraft- und Dehnübungen sollen Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Gewandtheit verbessert werden.
Fragen z. Kursinhalt: 04271 950928

Kirchdorf
Grundschule (Turnhalle), Glockenberg 16
Susanne Weber
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 01.02.17, 18:00 Uhr
10 U-Tage, 10 U-Std., 32,00 €,
Kleingruppe: 37,00 €
Kursnummer: 11302002

Step and more

Ein gezieltes Herz-Kreislauftraining mit dem Step wird ergänzt durch Kräftigungsübungen mit Kurzhanteln. Es werden die großen Muskelgruppen, sowie Arm- und Bauchmuskulatur beansprucht. Step und Hanteln werden gestellt, daher ist die Teilnahmezahl begrenzt.
Fragen z. Kursinhalt: 04271 9569165

Sulingen
Grundschule, Gymnastikraum
Gaby Maschmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 07.02.17, 18:30 Uhr
14 U-Tage, 14 U-Std., 49,00 €,
Kleingruppe: 59,00 €
Kursnummer: 22302001

Wassergymnastik

Fragen z. Kursinhalt: 04272 1827
(ab 14.30 Uhr)

Borstel
Hallenbad
Sabine Waldera
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 03.02.17, 14:15 Uhr
9 U-Tage, 9 U-Std., 28,80 €, Kleingruppe: 33,80 €, zzgl. 22,50 € Eintritt vor Ort.
Kursnummer: 19302004

Wassergymnastik für Frauen

Fragen z. Kursinhalt: 04272 1827
(ab 14.30 Uhr)

Borstel
Hallenbad
Sabine Waldera
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 02.02.17, 13:30 Uhr
9 U-Tage, 9 U-Std., 28,80 €, Kleingruppe: 33,80 €, zzgl. 22,50 € Eintritt vor Ort.
Frauen
Kursnummer: 19302702

Borstel
Hallenbad
Sabine Waldera
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 02.02.17, 14:15 Uhr
9 U-Tage, 9 U-Std., 28,80 €, Kleingruppe: 33,80 €, zzgl. 22,50 € Eintritt vor Ort.
Frauen
Kursnummer: 19302701

Wassergymnastik für Männer

Fragen z. Kursinhalt: 04272 1827
(ab 14.30 Uhr)

Borstel
Hallenbad
Sabine Waldera
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 03.02.17, 13:30 Uhr
9 U-Tage, 9 U-Std., 28,80 €, Kleingruppe: 33,80 €, zzgl. 22,50 € Eintritt vor Ort.
Männer
Kursnummer: 19302003

Kochen leicht gemacht

in Kooperation mit den Delme-Werkstätten für Behinderte/Sulingen
Sie lernen in einer kleinen Gruppe ein leichtes Menü zu kochen. Dabei wird die Selbständigkeit angeregt und die Freude am Zubereiten, am Eindecken und gemeinsamen Genießen nicht vergessen.
Fragen z. Kursinhalt: 04255 1564

Sulingen
Delme-Werkstatt
Annemarie Stührmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Frühjahr 2017
5 U-Tage, 20 U-Std., 54,00 €,
Kleingruppe: 64,00 €
Kursnummer: 22307010

Sprachen

Englisch – A2

»Please, Thank you« mit etwas Englisch kommt man fast überall im Ausland zurecht. Sie haben Englisch in der Schule gelernt und trauen sich nicht zu sprechen? Dann kommen Sie zu diesem Kurs! Hier frischen Sie verschüttete Kenntnisse wieder auf und lernen Neues dazu, auch für alltägliche Situationen. Es wird viel gesprochen, Fehler sind erlaubt, sogar erwünscht. Der Unterricht läuft locker ab, mit Schwerpunkt auf dem Spaßfaktor.
Lehrwerk: Great! A2, ab Unit 3.
Fragen z. Kursinhalt: 04271 2928

Sulingen
VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29, Eingang Mittelschulweg
Vicki Steinfeld
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 06.02.17, 19:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €,
Kleingruppe: 60,00 €
Kursnummer: 22406001

Let`s talk English 3 – A2

Fortsetzung aus dem Herbstsemester 2016. Dieser Kurs richtet sich an Interessierte, die über verschüttete Grundkenntnisse verfügen und diese auffrischen und festigen möchten. Mit Hilfe lebendiger, realitätsbezogener Themen werden der Grundwortschatz und wesentliche grammatische Phänomene durch motivierende Methoden vermittelt. Ohne Hemmungen können Sie dazu fremdspachliche Sicherheit antraninieren. Die Lernenden werden aktiv zur Mitarbeit und zum selbstständigen Sprechen angeregt.
Fragen z. Kursinhalt: 04276 9636836

Sulingen
VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29, Eingang Mittelschulweg
Isabelle Brengues
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 02.02.17, 18:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 22406005

English Refresher A2/B1

Is your English »under all pig«?
Sie haben Englisch in der Schule gelernt, aber Sie meinen alles vergessen zu haben? Dann kommen Sie zu diesem Kurs und Sie werden überrascht sein, wie viele und wie schnell verschüttete Kenntnisse wieder zum Vorschein kommen. Vormittags, wenn man frisch und munter ist, üben wir das Sprechen und Hören in Englisch ohne Leistungsdruck und mit viel Spaß. Fehler dürfen gemacht werden und es darf gelacht werden!
Lehrwerk: »Speakout Pre-Intermediate« ab Unit 6.
Fragen z. Kursinhalt: 04271 2928

Sulingen
VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29, Eingang Mittelschulweg
Vicki Steinfeld
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 01.02.17, 09:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 22406602

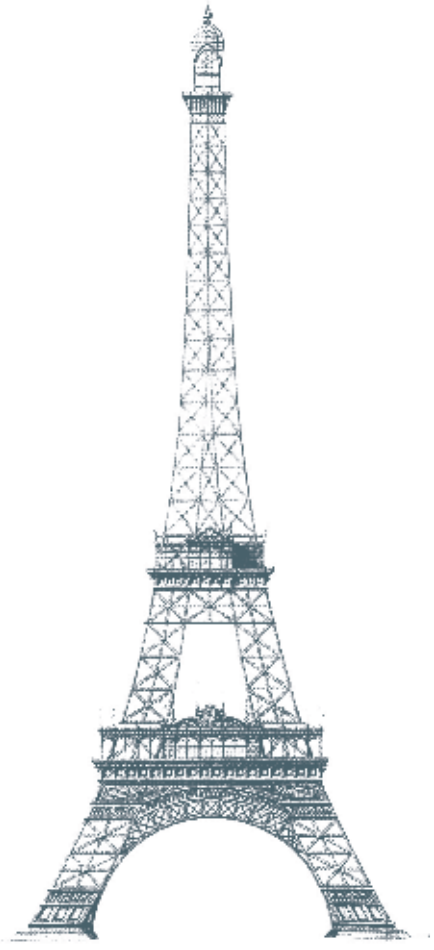
Weitere ausgewählte Veranstaltungen aus dem Bereich Sprachen finden Sie auf Seite 28 und 90.

Bitte beachten Sie auch das »Internationale Sprachencafé« an verschiedenen Terminen im Café der Alten Posthalterei in Syke, Informationen auf Seite 28.

Französisch 1 – A1

Dieser Kurs eignet sich für Interessierte ohne oder mit geringen Vorkenntnissen und bietet in stressfreier Atmosphäre eine Einführung in die Sprache der Liebe. Die Kursteilnehmenden lernen Satzaufbau, grammatikalische Strukturen, Aussprache sowie einen Grundwortschatz, um sich in Alltagsituationen verständlich zu machen. Dieser Kurs wird von einer Muttersprachlerin erteilt.
Fragen z. Kursinhalt: 04276 9636836

Sulingen
VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29, Eingang Mittelschulweg
Isabelle Brengues
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 07.02.17, 18:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 22408001



Französisch 2 – A2

Wir wollen in konkreten Sprechsituationen einen Grundwortschatz erlernen und so ein Fundament schaffen, auf dem Interessierte später aufbauen können. Erste Konversationsübungen werden helfen, sich in Alltagssituationen zurecht zu finden. Dieser Kurs setzt gute Kenntnisse voraus.Teilnehmende mit entsprechenden Vorkenntnissen sind willkommen.
Lehrwerk: Voyages 2.
Fragen z. Kursinhalt: 04276 9636836

Sulingen
VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29, Eingang Mittelschulweg
Isabelle Brengues
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 06.02.17, 18:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 22408002

Französisch A2/B1

Die französische Sprache in Theorie und Praxis erleben. Über Alltagssituationen sprechen, schreiben und lesen. Leichte Konversationen, interessante Themen und gezielte Grammatikübungen sind Inhalte dieses Kurses. Er bietet auch Schulabgängern eine Gelegenheit, Grammatikkenntnisse aufzufrischen bzw. zu festigen und diese sinnvoll anzuwenden. In entspannter Atmosphäre und fröhlicher Runde. Dieser Fortsetzungskurs richtet sich an Teilnehmende mit guten Grundkenntnissen. Neue Teilnehmende mit entsprechenden Vorkenntnissen sind willkommen.
Lehrwerk: Voyages 3, Lektion 3.
Fragen z. Kursinhalt: 04276 9636836

Sulingen
VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29, Eingang Mittelschulweg
Isabelle Brengues
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 06.02.17, 17:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 22408000

(Ré)activez votre francais – A2/B1

Lesen – hören – sprechen – lachen! In der Gruppe macht`s mehr Spaß. Wir wollen alte Kenntnisse auffrischen oder vor dem Vergessen bewahren, für eine Reise oder eine Begegnung mit Franzosen gerüstet sein, uns über das Nachbarland informieren. Wir arbeiten z.Zt. nicht mit einem Lehrbuch, sondern nutzen aktuelles Material, z.B. die Zeitschrift ECOUTE. Trotz unterschiedlichem Kenntnisstand gibt es Erfolgserlebnisse für jeden in der Gruppe.
Fragen z. Kursinhalt: 04271 3136

Sulingen
VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29, Eingang Mittelschulweg
Ulrike Wiese
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 01.02.17, 17:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €,
Kleingruppe: 60,00 €
Kursnummer: 22408003

Spanisch 2 – A1

Haben Sie bereits geringe Vorkenntnisse? Dann sind Sie hier genau richtig!
Lehrwerk: Con gusto A1.
In den Ferien findet der Unterricht nicht statt.
Fragen z. Kursinhalt: 04271 955681

Sulingen
VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29, Eingang Mittelschulweg
Zoe Brokate
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 14.02.17, 19:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 22422001

Computer & Co.

Windows 10 – das aktuelle Betriebssystem

Einführung für Anfänger/-innen und Umsteiger/-innen

Es werden Grundlagen für Windows Anfänger/-innen und Umsteiger/-innen mit nur geringem Betriebssystemwissen im Kurs behandelt. Grundlegende Bedienungen und das Kennenlernen der Ordnerstrukturen stehen dabei im Vordergrund. Im weiteren Verlauf werden die Einrichtung eines Microsoft-Kontos und damit verbundene Funktionen beschrieben. Ferner soll ein Schreibprogramm einen Einblick in das Verfassen von Texten und Briefen bieten. Kursinhalte: Unterschiede zwischen PC und Notebook; grundlegende Bedienung von Windows 10 inkl. Ordnernavigation; Programme unter Startmenü; die Windows 10 Suchzeile; Einrichtung, Kennenlernen, Vorteile eines Microsoft-Kontos.

Sulingen
VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29
EDV Dozententeam
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 21.01.17, 09:00 Uhr
2 U-Tage, 12 U-Std., 46,80 €, Kleingruppe: 56,80 €, inkl. Pausenkaffee
Kursnummer: Z22501010

Tablet

Einführung in das Betriebssystem Android

Die Unterschiede zwischen Smartphone, Tablet und PC werden zu Beginn erläutert. Der Kurs gibt Ihnen einen Einblick in die wichtigen Funktionen und Möglichkeiten eines Tablets mit dem Android Betriebssystem der Version 4.x oder höher. Die Benutzeroberfläche sowie die Statusleiste werden erklärt und die Unterschiede zu Windows und dem iOS Betriebssystem aufgezeigt. Es wird ein Einblick in den Homebildschirm und die damit verknüpften Funktionen gegeben. Darüber hinaus werden allgemeine Einstellungen und Energieoptionen im Unterricht behandelt und das Installieren von Programmen (Apps) aus dem PlayStore vorgeführt. Dieser Kurs ist bedingt auch für Smartphone-Anwender geeignet.
Bitte ein Android-Tablet oder -Smartphone inkl. Ladekabel und Zugangsdaten mitbringen.

Sulingen
VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29
EDV Dozententeam
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 11.03. und Sa, 18.03.17, 09:00 Uhr
2 U-Tage, 12 U-Std., 49,20 €,
Kleingruppe: 59,20 €, inkl. Pausenkaffee
Kursnummer: 22501012

WORD 2016-Einführung – leicht verständlich

Sie möchten den Umgang mit dem Textverarbeitungsprogramm Word kennenlernen? Sie haben nur sehr wenig Erfahrung mit dem Eingeben von Texten? Sie haben bereits erste Schritte am Computer hinter sich und möchten Ihre Erfahrungen mit dem Textverarbeitungsprogramm vertiefen? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig.
Folgende Themen sind für Sie geplant:

- Kennenlernen des Textverarbeitungsprogrammes »Word 2010«
- Schreiben einer »Einladung«
- Gestalten von Dokumenten
- Einfügen und bearbeiten von Bildern im Dokument
- Texteffekte verwenden
- Dokumente speichern und öffnen
- Handhabung mit einem USB-Stick (wenn vorhanden, bitte einen USB-Stick mitbringen)
- Dokumente in Ordnern ablegen und verwalten
- Drucken

Das gemeinsame Lernen mit Gleichgesinnten macht viel Freude. Sie stellen fest, Sie sind mit Ihren Fragen und Ängsten nicht alleine. Starten Sie heute.
Folgende Voraussetzung bringen Sie für den Kurs mit: Besuch eines PC-Einführungskurses oder Windows-Grundkenntnisse.
Unterrichtszeiten: Fr, 18:00 – 21:15 Uhr, Sa, 09:00 – ca. 16:00 Uhr.

Sulingen
VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29, Eingang Mittelschulweg
Oliver Richter
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 03.03.17, 18:00 Uhr
2 U-Tage, 12 U-Std., 49,20 €, Kleingruppe: 59,20 €, inkl. Pausenkaffee
Wochenendseminar
Kursnummer: 22502011

Tabellenkalkulation EXCEL 2016 – der Einstieg

Hier lernen Sie die Benutzeroberfläche und die Funktionsweise der Multifunktionsleiste in Excel kennen. Sie bekommen die Grundlagen der Tabellenbearbeitung, den Aufbau und die Eingabe von Formeln, Zellbezüge und die Grundlagen der Zellformatierung vermittelt. Durch den Einsatz und die Bearbeitung von Diagrammen und die verschiedenen Möglichkeiten der Druckausgabe gestalten Sie mit Excel Daten anschaulich und übersichtlich. Am Ende des ersten Kurses können Sie mit einfachen und geschachtelten Funktionen arbeiten, verstehen den Aufbau einer Funktion und wissen den Funktionsassistenten anzuwenden.
Teilnahme-Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse.
Unterrichtszeiten: Fr, 18:00 – 21:15 Uhr, Sa, 09:00 – ca. 16:00 Uhr; Skript/Bücherkosten: 16,60 € soweit erforderlich.

Sulingen
VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29, Eingang Mittelschulweg
Oliver Richter
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 28.04.17, 18:00 Uhr
2 U-Tage, 12 U-Std., 49,20 €, Kleingruppe: 59,20 €, inkl. Pausenkaffee
Wochenendseminar
Kursnummer: 22502006

Tabellenkalkulation EXCEL 2016 – der Aufbaukurs

Hier machen Sie sich vertraut im Umgang mit mehreren Tabellenblättern und Arbeitsmappen, Sie lernen Zeilen und Spalten zu fixieren und eine schnelle Tabellenbearbeitung durch den Gruppenmodus zu nutzen. Sie erfahren wie Sie Zellen, Tabellen und Arbeitsmappen vor dem Zugriff anderer schützen können und wie Sie Fehler in Tabellen erfolgreich suchen und korrigieren. Sie lernen einfache und geschachtelte Funktionen mit dem Funktionsassistenten aufzubauen und Ihnen werden Anwendungsmöglichkeiten der Funktionen wenn, sverweis und wverweis verständlich aufgezeigt. Ihnen wird verdeutlicht, wie Sie Diagramme individuell gestalten und bearbeiten können und welche Vorteile die bedingte Formatierung für Ihre Tabellen hat. Durch die wiederholte Anwendung der bereits erworbenen Kenntnisse im Umgang mit Excel wird Ihr Wissen aus dem ersten Modul gefestigt.
Teilnahme-Voraussetzung: Besuch des Excel-Einstiegskurses oder vergleichbare Kenntnisse.
Unterrichtszeiten: Fr, 18:00 – 21:15 Uhr, Sa, 09:00 – ca. 16:00 Uhr; Skript/Bücherkosten: 16,60 € soweit erforderlich.

Sulingen
VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29, Eingang Mittelschulweg
Oliver Richter
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 19.05.17, 18:00 Uhr
2 U-Tage, 12 U-Std., 49,20 €, Kleingruppe: 59,20 €, inkl. Pausenkaffee
Wochenendseminar
Kursnummer: 22502007

Tabellenkalkulation EXCEL 2016 – für Fortgeschrittene

In diesem »Expertenkurs« wird Ihnen aufgezeigt, wie Sie mit großen Tabellen arbeiten können und welche Möglichkeiten es bei der Arbeit mit Tabellen in Excel gibt, z. B. durch Automatisierung mittels Makros Zeit zu sparen. Sie lernen die Vorteile einer Pivot Tabelle und der Pivot Charts kennen, üben den Umgang mit Filterfunktionen und machen sich mit den Besonderheiten der Datum- und Uhrzeitfunktionen vertraut. Sie bekommen einen Einblick in den Aufbau und die Funktionsweise einer Matritzenfunktion und lernen den Umgang mit den Funktionen index und vergleich durch verschiedene Beispiele der Einsatzmöglichkeiten kennen. Durch die wiederholte Anwendung der bereits erworbenen Kenntnisse im Umgang mit Excel wird Ihr Wissen aus den ersten Modulen gefestigt.
Teilnahme-Voraussetzung: Besuch des Excel-Aufbaukurses oder vergleichbare Kenntnisse.
Unterrichtstage: Sa., 14. und 28.01.2017.
Skript/Bücherkosten: 16,60 €, soweit erforderlich.

Sulingen
VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29
Ulrike Kunst
Sa, 14.01.17, 09:00 Uhr
2 U-Tage, 12 U-Std., 46,80 €, Kleingruppe: 56,80 €, inkl. Pausenkaffee
Wochenendseminar
Kursnummer: Z22502008

Powerpoint

Sie lernen, wie Sie mit PowerPoint eine professionelle und abwechslungsreiche Präsentation anfertigen. Sie sparen viel Zeit beim Anlegen der Folien, indem Sie fertige Folienlayouts und Foliendesigns einsetzen und Textinformationen systematisch und sinnvoll strukturieren. Sie lernen die grundlegenden Techniken, um Ihre Präsentation mit Grafiken, Diagrammen, Videos und Zeichnungen zu visualisieren, einprägsam zu gestalten.
Kursinhalte:
- Erste Schritte mit PowerPoint
- Grundlagen der Folienbearbeitung
- Folientexte bearbeiten und gestalten
- Grafiken, Clips und Videos einfügen
- Diagramme einfügen und bearbeiten
- Zeichnungen erstellen und gestalten
- Präsentation und Begleitmaterial fertigstellen und drucken
- Bildschirmpräsentation vorbereiten und vorführen
- Tipps und Tricks

Teilnahme-Voraussetzung: Grundlegende PC-Kenntnisse.
Unterrichtszeiten: Fr, 18:00 – 21:15 Uhr, Sa, 09:00 – ca. 16:00 Uhr; Skript/Bücherkosten: 16,60 € soweit erforderlich.

Sulingen
VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29, Eingang Mittelschulweg
Oliver Richter
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 31.03.17, 18:00 Uhr
2 U-Tage, 12 U-Std., 49,20 €, Kleingruppe: 59,20 €, inkl. Pausenkaffee
Wochenendseminar
Kursnummer: 22502004

Weitere EDV- und kaufmännische Kurse siehe Beruf ab Seite 49 ff.

Diepholzer Land

Gesellschaft 236

Kultur 238

Gesundheit 245

Sprachen 254

Computer & Co. 258

Barnstorf
Christiane Roth
Am Markt 4
49406 Barnstorf
Tel. 05442 80952
barnstorf.bibliothek@t-online.de

Diepholz
Doris Hermenau
Bahnhofstraße 11
49356 Diepholz
Tel. 05441 976-1915
Tel. 05441 6315 (privat)
doris.hermenau@vhs-diepholz.de

Diepholz
Gerhard Friedrichs
Bonhoeffer Str. 7
49356 Diepholz
Tel. 0151 24151898
Tel. 05441 6102 (privat)
friedrichs.gerhard@googlemail.com

Anmeldung

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

Unterrichtsräume

Barnstorf

- Christian-Hülsmeyer-Schule
  Walsener Straße 2, 49406 Barnstorf
- DRK-Kindergarten Villa Kunterbunt
  Heinestraße 25, 49406 Barnstorf
- Schule und Kindergarten Drebber
  49457 Drebber
- Heimathaus Meyer-Köster
  Roggenberg 14, 49406 Barnstorf
- Bibliothek
  Am Markt 4, 49406 Barnstorf

Diepholz

- Alte Realschule
  Bahnhofstraße 11, 49356 Diepholz
- Weiterbildungszentrum Diepholz
  »Altes Rathaus«
  Lange Straße 12, 49356 Diepholz
- Weiterbildungszentrum Kohlhöfen
  Kohlhöfen 12 a, 49356 Diepholz

Barnstorf – Samtgemeinde-Infos

Am Markt 4, 49406 Barnstorf
Tel. 05442 809-0
Fax 05442 809-32
rathaus@barnstorf.de

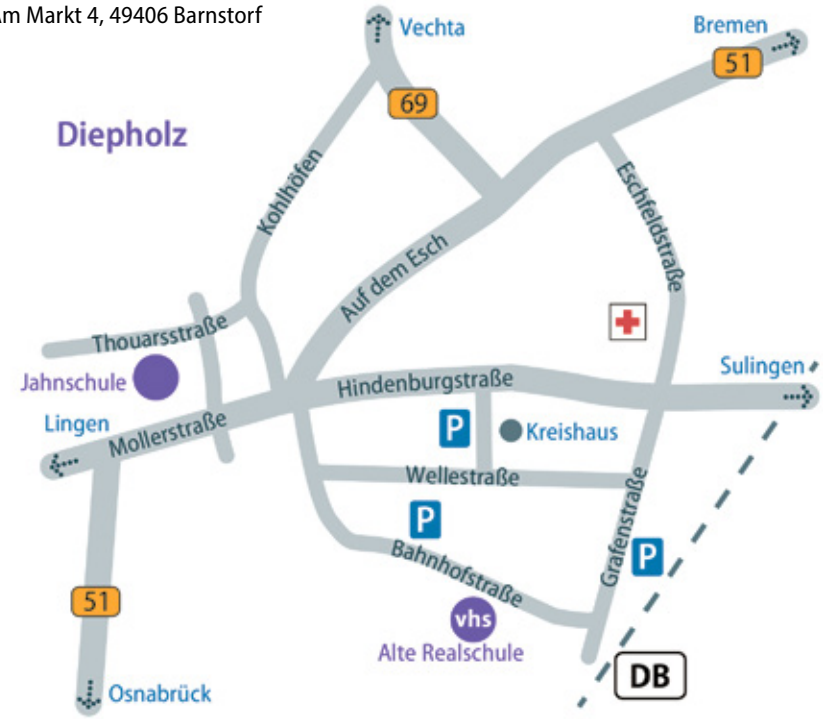
Sprechzeiten Rathaus
Mo. – Fr. 8 – 12:30 Uhr
Di. 14 – 16 Uhr
Do. 14 – 18 Uhr

Diepholz – Infos Stadt

Rathausmarkt 1, 49356 Diepholz
Bürgertelefon 05441 9090
Fax 05441-909252
www.stadt-diepholz.de
webmaster@stadt-diepholz.de

Kultur im Tuchmacher-Haus e. V.
Lohnstraße 2, 49356 Diepholz

Kulturring Diepholz
Rathausmarkt 1, 49356 Diepholz
Tel. 05441 6161 und 8980



Rehden
Dieter Plaggemeyer
Niedersachsenstraße 4
49453 Rehden
Tel. 05446 4012
dieter.plaggemeyer@t-online.de

Lemförde
Udo Schnepper
Zum Wallgraben 18
49448 Lemförde
Tel. 05443 997313
schnepper-udo@t-online.de

Wagenfeld / Ströhen
Stefanie Meyer
Tel. 0170 1082754
steffimeyer80@web.de

Rehden – Samtgemeinde-Infos

Schulstraße 18, 49453 Rehden
Tel. 05446 209-0
Fax 05446 209-60
info@rehden.de

Sprechzeiten Rathaus
Mo. – Fr. 8:30 – 12 Uhr
Do. 16 – 17:30 Uhr

Lemförde – Samtgemeinde-Infos

Bahnhofstraße 10 a (Rathaus)
49448 Lemförde
Tel. 05443 209-0, Fax 209-50
Rathaus@Lemfoerde.de
www.lemfoerde.de

Sprechzeiten Rathaus
Mo. – Fr. 8:30 – 12 Uhr
Di. 14:30 – 17:30 Uhr

Wagenfeld – Gemeinde-Infos

Pastorenkamp 25, 49419 Wagenfeld
Tel. 05444 9881-0
Fax 05444 9881-15
www.wagenfeld.de
rathaus@wagenfeld.de

Sprechzeiten Rathaus
Mo. – Fr. 8 – 12:00 Uhr
Do. 15 – 17:30 Uhr

Unterrichtsräume

Lemförde
- Haupt- und Realschule Lemförde
  Haupstraße 112, 49448 Lemförde
- Familienzentrum Lemförde
  Bahnhofstraße 9, 49448 Lemförde
- Rittersaal im Amtshof
  Hauptstr. 80, 49448 Lemförde
- Dorfgemeinschaftshaus Hüde
  Ludwig-Gefe-Straße, 49448 Hüde
- Bücherei am Amtshof
  Hauptstraße 74, 49448 Lemförde

Rehden
- Schule am Geestmoor – Oberschule
  Schulstraße 16, 49453 Rehden

Wagenfeld/Ströhen
- Oberschule Wagenfeld
  Branntweinsweg 13, 49419 Wagenfeld
- Grundschule Ströhen
  Schulweg 10, 49419 Wagenfeld-Ströhen
- Kulturkreis Auburg
  An der Auburg 8, 49419 Wagenfeld
  Tel. 05444 853 oder 98610
- Moorwelten – Europäisches Fachzentrum für Moor und Klima
  Auf dem Sande 11, 49419 Wagenfeld
  Tel. 05444 853 oder 98610
- DKR-Kita Ströhen
  Mindener Str. 199, 49419 Wagenfeld

Gesellschaft

Kommunikation – Integration / Sprachförderung durch Tanzen

Internationaler Frauentanz für Mädchen ab 12 und Frauen mit und ohne Migrationshintergrund
In Kooperation mit der Flüchtlingshilfe der Samtgemeinde Rehden

Tanz als Ausdruck individueller Fähigkeiten kann Hemmschwellen überwinden und ermöglicht in Verbindung mit Sprache das »Bauen von Brücken«. Damit werden kulturelle Unterschiede und Gemeinsamkeiten durch Bewegung und auf spielerische Art entdeckt und ebnen den Weg zur gesellschaftlichen Integration.
Anmeldungen nur bei der Kursleiterin.
Fragen z. Kursinhalt: 05446/902300

Rehden
»Schule am Geestmoor« (Oberschule)
Carola Lange
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 09.02.17, 18:30 Uhr
20 U-Tage, 40 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 15100001

Integration, Information, Mobilität

Erkundung der Samtgemeinde Rehden zu unterschiedlichen Themen

Radfahren hält fit und macht mobil. Jede der fünf dreistündigen Touren steht unter einem thematischen Schwerpunkt (z.B. Grenzen, Erinnerungsstellen, ehemalige und aktuelle Bildungseinrichtungen in der Samtgemeinde Rehden, Archäologische Fundstellen). Die jeweiligen Einrichtungen bzw. Stellen werden angefahren und Informationen darüber gegeben.
Termine: 12.04., 03.05., 31.05. und 14.06.2017
Entgelt: 3,00 € pro Tour bei Einzelbuchung
Fragen z. Kursinhalt: 05446 4012

Rehden
Samtgemeindearchiv, Am Sportplatz 15
Dieter Plaggemeyer
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 12.04.17, 9:00 Uhr
5 U-Tage, 20 U-Std., 3,00 €
Arbeitskreis
Kursnummer: 15101002

Arbeitskreis: Gedenkmöglichkeiten für die Opfer des Nationalsozialismus

Termin wird von der Arbeitsgruppe festgelegt und rechtzeitig bekannt gegeben.

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
3 U-Tage, 9 U-Std., entgeltfrei
Arbeitskreis
Kursnummer: 05101002

Heimatgeschichtlicher Arbeitskreis Ströhen

Ströher Dorfleben damals und heute

In verschiedenen Arbeitskreisen des Heimat- und Kulturvereins »Ströher Dorfleben« können interessierte Bürgerinnen und Bürger auf Spurensuche in die eigene Vergangenheit gehen. Erinnerungen und Erlebnisse der Vergangenheit werden zur Sprache gebracht und vertiefen damit Heimat- und Zusammengehörigkeitsgefühl. Ergebnisse der Arbeitskreise werden in öffentlichen Veranstaltungen dargestellt. Der Kursus findet jeweils am ersten Dienstag eines Monats statt.
Fragen z. Kursinhalt: 05774 484

Ströhen
Eulennest, Mindener Str. 199
Dr. Klaus Ullmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 07.02.17, 19:00 Uhr
7 U-Tage, 21 U-Std., entgeltfrei
Arbeitskreis
Kursnummer: 26100002

Marokko – Königspaläste und Moscheen, Gauklerplätze und Basare in den orientalischen Königsstädten

In keinem anderen afrikanischen Land finden wir so vielfältige Landschaften wie in Marokko: Mediterrane Küstenstreifen, gewaltige Gebirgsketten, ausgedörrte Steppengebiete und Wüstenlandschaften sowie erfrischend grüne Oasen.
Phönizier, Karthager, Berber, Römer und Vandalen - sie alle haben hier ihre Spuren hinterlassen. Der Islam machte zur Maurenzeit die Königsstädte Fès, Meknès, Rabat und Marrakesch zu Juwelen der Architektur, Zivilisation und Kunst. Heutzutage können wir hier immer noch die geheimnisvolle Exotik des Orients, den betörenden »Hauch von 1001 Nacht« wahrnehmen - Moscheen, Basare, Teppichknüpfer, Wasserverkäufer und Märchenerzähler erwarten Sie. Auf der anderen Seite entwickelt sich das Marokko des beginnenden 21. Jahrhunderts mit modernen Bürogebäuden und Hotelanlagen sowie einem Lebensstil, der sich immer mehr unserem mitteleuropäischen annähert.
Dieser kulturgeschichtliche Bilder-Vortrag stellt die Königsstädte Rabat, Fès, Meknes, Fés und Marrakesch, die Römersiedlung Volubilis und viele andere beeindruckende Stätten des marokkanischen Königreiches vor.
Anmeldung erforderlich.

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Klaus Kirmis
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 28.04.17, 19:00 Uhr
1 U-Tage, 3 U-Std., 10,00 € inkl. Wein in der Pause.
Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: 05110003

Ait-Ben-Haddou, Foto: www.sahara-experience.com

LESEN - SCHREIBEN LERNEN - SCHENK'EN
Schüttert GmbH
BUCHHANDLUNG · BÜROBEDARF
SYKE · WEYHE · DIEPHOLZ
Lange Straße 59 • 49356 Diepholz
☎ 05441 995958-4 • Fax 05441 995958-5
Besuchen Sie uns im Internet:
www.schuettert.de

Kultur

»Heiter bis wolkig« – Autorenlesung

in Kooperation mit der Mediothek Diepholz

Lyrik und Prosa aus drei Jahrzehnten – nur so zum Vergnügen und Erinnern und Freuen und Hoffen auf einen fröhlichen Sommer. Damit wird der bekannte Freistätter Autor Kurt H. Möller seiner Lesergemeinde wieder einen literarischen Abendgenuss bereiten.
Wir bitten um Anmeldung.

Diepholz
Mediothek, Thouarsstr. 19
Kurt H. Möller
Termin stand bei Redaktionschluss noch nicht fest, bitte erkundigen Sie sich bei der VHS.
Lesung
Kursnummer: 05201002

Mallorca – Kathedralen, Paläste und Jugendstil

Georges Sand, Frédéric Chopin und Joan Miró

Die pulsierende Metropole Palma de Mallorca begeistert mit einer Fülle an architektonischen und künstlerischen Reichtümern: Die monumentale gotische Kathedrale, pittoreske Altstadtviertel, unzählige Adelspaläste aus dem 16. bis 18. Jahrhundert mit stimmungsvollen Patios, phantastisch verzierte Jugendstilhäuser, das farbenprächtige Miró-Museum...
Eindrucksvoll ebenfalls das majestätische Tramuntana-Gebirge, verträumte Meeresbuchten, pittoresque Dörfer wie Deja oder Fornalutx, prächtige Landgüter wie Els Calderers und die maurisch inspirierten Gärten von Alfàbia.
Wir reisen durch herrliche Bergregionen der Serra de Tramuntana zur Orangenstadt Sóller und besuchen das Bergdorf Valdemossa, wo George Sand und Frédéric Chopin 1838/39 ihren berühmt-berüchtigten »Winter auf Mallorca« verbrachten!
Der Norden mit dem Künstlerdorf Pollença und dem berühmten Wallfahrtskloster Lluc runden die Vortragsreise ab.
Anmeldung erforderlich.

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Klaus Kirmis
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 24.03.17, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 10,00 € inkl. Wein in der Pause.
Vortrag
Kursnummer: 05203002

Kathedrale La Seu (Palma) – Foto: Friedrich Böhringer (wikipedia)

Vortrag Mallorca finden Sie auch auf Seite 151.

Zauberhafte Harfenklänge

Schnupperkurs Harfe

Ein Angebot für alle, die schon immer mal eine Harfe ausprobieren wollten – oder auch durch dieses Kursangebot erst auf diese Idee gekommen sind.
Es werden irisch-keltische bzw. Hakenharfen vorgestellt. Sie erfahren etwas über ihre Besonderheiten im Vergleich zu Pedal- oder Konzertharfen und über die Geschichte der Harfe.
Natürlich haben Sie Gelegenheit, erste Schritte auf der Harfe selbst auszuprobieren. Musikalische Vorkenntnisse oder Notenlesen sind nicht erforderlich. Der Kurs richtet sich an Erwachsene und Kinder gleichermaßen.
Mitzubringen ist nichts außer Neugier und Freude am Klang.
Fragen z. Kursinhalt: 05777 1207

Wagenfeld
Schulzentrum, Musikraum, Branntweinsweg 13
Gertraude Büttner
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 08.02.17, 18:30 Uhr
3 U-Tage, 6 U-Std., 18,00 €,
Kleingruppe: 23,00 €
Kursnummer: 26208001

Zeichnen für »Nichtzeichner/-innen«

Am Anfang steht die Lust am Zeichnen. Spielerisch werden die Grundtechniken des Zeichnens in sieben einzelnen Workshops mit jeweils einem thematischen Schwerpunkt vermittelt. Alle Übungen in diesem Kurs basieren auf fünf grundlegenden Wahrnehmungsfertigkeiten: Randlinien, Raumformen, Größenverhältnisse, Proportionen sowie Licht und Schatten. Sie lernen an verschiedenen Beispielen, Gesehenes schnell zu erfassen und intuitiv umzusetzen. Hier findet sich Raum und Ruhe für die eigene kreative Entfaltung. Der Workshop findet regelmäßig an jedem letzten Samstag im Monat statt; jeder Termin ist auch unabhängig von den anderen zu besuchen.
Benötigt werden: Bleistifte verschiedener Stärken HB,2B,4B; Radierer; weißes Papier Din A4 und A3; ein Bogen dünner Karton von etwa 20x25 cm Größe, um daraus einen Rahmen für den Motivsucher zu schneiden.
Fragen z. Kursinhalt: 0173 6067675

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Kathrin Gülker
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 25.02.17, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 24,00 €,
Kleingruppe: 29,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: 05205014

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Kathrin Gülker
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 25.03.17, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 24,00 €,
Kleingruppe: 29,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: 05205015

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Kathrin Gülker
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 29.04.17, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 24,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: 05205016

Acryl-Malerei

Es werden keine Kenntnisse vorausgesetzt, nur die Bereitschaft zum experimentellen Umgang mit Farbe. Losgelöst von der realen Form, vom Gegenständlichen über seine Vereinfachung hin zum Abstrakten bis zur gegenstandslosen Malerei. Einfache Experimente führen zum Ergebnis.
Bitte mitbringen: Acryl-Farben, Pinsel, Keilrahmen

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Marlene Seifert
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 07.03.17, 10:00 Uhr
6 U-Tage, 18 U-Std., 45,00 €,
Kleingruppe: 55,00 €
Kursnummer: 05205009

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Marlene Seifert
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 02.05.17, 10:00 Uhr
6 U-Tage, 18 U-Std., 45,00 €,
Kleingruppe: 55,00 €
Kursnummer: 05205008

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Marlene Seifert
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 07.03.17, 19:30 Uhr
6 U-Tage, 18 U-Std., 45,00 €,
Kleingruppe: 55,00 €
Kursnummer: 05205005

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Marlene Seifert
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 02.05.17, 19:30 Uhr
6 U-Tage, 18 U-Std., 45,00 €,
Kleingruppe: 55,00 €
Kursnummer: 05205004

KUNST in der Provinz e.V.
www.kunst-in-der-provinz.de

Ferienmalschule für Kinder (6 – 12 Jahre)

Picasso sagte: »Mit 15 konnte ich malen wie Tizian... Doch ich brauchte ein Leben lang, um zu malen wie ein Kind!«
Wer Lust hat, kann mitmachen – auch ohne Vorkenntnisse. Im Umgang mit Farben (Pastell, Acryl) und Strukturen gilt es, Fähigkeiten zu entdecken.
Mo bis Do,, jeweils 10:00 – 12:15 Uhr
Es entstehen Materialkosten von ca. 10,00 €. Bitte auf maltaugliche Kleidung achten.

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Marlene Seifert
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 10.04.17, 10:00 Uhr
4 U-Tage, 12 U-Std., 19,20 €
Keine Ermäßigung möglich.
Junge VHS
Kursnummer: 05205001

Von der Idee zum experimentellen Acrylbild

Es werden unterschiedliche Maltechniken vermittelt, die Wahrnehmung geschult und eigene Ideen in der Acrylmalerei umgesetzt. Eine Auswahl an Vorlagen steht zur Verfügung – mit Sand, Papier, Gräsern oder Fundstücken sind der erlebnisreichen experimentellen Kreativität keine Grenzen gesetzt. Die malerische Umsetzung eigener Bildvorlagen wird unterstützt. Schritt für Schritt entsteht Ihr ganz eigenes Werk. Einzigartig und individuell.
Dieser Kurs ist sowohl für Anfänger/-innen als auch für Fortgeschrittene geeignet, die ihre malerischen Fertigkeiten neu entdecken und erweitern möchten. Wir lernen die Einsatzmöglichkeiten der Malmittel (Farbe, Pinsel, Spachtel) und die verschiedenen Techniken des Farbauftrags kennen.
Bitte bringen Sie zur ersten Stunde Ihre bereits vorhandenen Malutensilien und möglichst folgende Arbeitsmittel mit:

- Acrylfarben in fünf verschiedenen Farben (rot, gelb, blau, schwarz, weiß)
- Leinwand auf Keilrahmen, beliebige Größe
- Pinsel für Acrylfarben in mindestens drei verschiedenen Größen
- Palette oder Teller, Wasserglas
- Frischhaltefolie, Lappen
- Malunterlage (Wachs- oder Papierdecke zur Tischabdeckung)

Farben, Leinwand und Pinsel können auch bei der Dozentin gegen eine Gebühr erworben werden.

Lemförde
Familienzentrum, Bahnhofstr. 9
Heidrun Mühlke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 15.02.17, 18:30 Uhr
4 U-Tage, 12 U-Std., 30,00 €,
Kleingruppe: 40,00 €
Kursnummer: 14205001

Acryl-Malerei

Anfänger/-innen und Fortgeschrittene
Für alle, die ihre Kreativität neu entdecken oder entfalten möchten. Es wird mit der Vielfältigkeit der Acrylfarben gearbeitet, um vom konkreten Bildaufbau zur freien Malerei zu gelangen.
Zum ersten Maltag bitte mitbringen: Pinsel, Acrylfarben und zwei Leinwände (etwa 60 x 80 cm)
Fragen z. Kursinhalt: 04274 257002

Wagenfeld
Schulzentrum, Zeichensaal, Branntweinsweg 13
Marianne Kellermann-Hiller
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 22.02.17, 18:00 Uhr
8 U-Tage, 32 U-Std., 80,00 €,
Kleingruppe: 90,00 €
Kursnummer: 26205001

Schnuppermalen im »Malort«

Ausdruck im geschützten Raum – dieses besondere Angebot ermöglicht den nonverbalen Ausdruck mittels Pinsel, Farbe und Papier. Der Malort ist angelehnt an die Theorie und Philosophie von Arno Stern, dem Begründer der Ausdruckssemiologie. Hier soll achtsam der inneren Spur gefolgt werden – der kreative Prozess ist frei von Deutung oder Bewertung. Es geht darum, Körper, Geist und Seele mit Farben Ausdruck zu verleihen. Es wird aus der Intuition heraus
achtsam und mit klaren Regeln 1,5 Stunden gemalt. Das Bild kann nach dem Schnuppermalen mitgenommen werden.
Es werden leuchtende Gouache-Farben aus reinen Pigmenten, angereichert mit Salbeiöl, verwendet. Die Naturhaarpinsel sind angenehm weich und vermitteln ein besonderes Malerlebnis.
Bitte entsprechende Kleidung tragen (Farbspuren sind möglich). Eine Haftung dafür kann nicht übernommen werden. Alte Malhemden stehen zur Verfügung.
Es entstehen Materialkosten von 5,00 €.

Barnstorf
Malort Barnstorf, Hauptmannstr. 1
Brigitte Meyer
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 03.02.17, 15:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 16,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 01205001

Marmoriertechnik »Ebru« – die Kunst des Malens auf dem Wasser

Ebru ist die orientalische Kunst des Malens auf dem Wasser. Dabei werden Farbpigmente schwimmend auf Flüssigkeit aufgetragen und behutsam vermalt. Aus den Strukturen entstehen faszinierende Marmorierungen, Blüten, Muster oder ganze Landschaften, die mit einem Blatt Papier abgezogen werden. Jedes Blatt ist ein Unikat! Auch auf Stoff kann gearbeitet werden, so lassen sich einzigartige Stoffmuster gestalten.
Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.
Wenn vorhanden, bitte Wasserschalen in verschiedenen Größen mitbringen (von 10 x 10 bis 70 x 50 cm). Es entstehen Materialkosten von ca. 10,00 €.
Fragen z. Kursinhalt: 05474 205011

Lemförde
Familienzentrum, Bahnhofstr. 9
Judite Weitekamp
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa/So, 21./22.01.17,
11:00 – 14:15 Uhr
2 U-Tage, 8 U-Std., 28,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: Z14205002

Barnstorf
Malort Barnstorf, Hauptmannstr. 1
Brigitte Meyer
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 21.04.17, 15:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 16,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 01205002

»Kunst-Geburtstag« – mit individuellem Kreativ-Programm

für kleine und große Feiergäste

Eine kleine Feier, ob zum Geburtstag oder zu einem anderen Anlass, bietet eine gute Gelegenheit, einmal etwas Kreatives auszuprobieren. Natürlich auf die jeweilige Altersgruppe und die Interessen abgestimmt. Sowohl Erwachsene als auch Kinder haben Spaß bei einer Kunst-Feier und es bleiben schöne Erinnerungen an außergewöhnliche Stunden.
Angeboten werden folgende Themen: Malen auf Rasierschaum, Freundinnen-Buch, Acrylmalerei, Ebru-Malen auf Wasser, Fotoprintdesign auf Stoff oder Holz, Beton gießen, Modedesign in klein, kreatives Filzen.
Eine kleine Beköstigung kann gerne mitgebracht werden.
Gruppengröße: max. 8 – 10 Personen.
Kleine Feier: 1,5 Stunden zum Festpreis von 50,00 €, größere Feier: 3 Stunden zum Festpreis von 90,00 €. Es entstehen zusätzliche Materialkosten (ab 3,00 € pro Person). Termine nach Absprache mit der Dozentin bei der VHS buchbar.
Fragen z. Kursinhalt: 05474 205011

Lemförde
Familienzentrum, Bahnhofstr. 9
Judite Weitekamp
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 14205005

Kreativ in den Frühling: Vom Nähen bis zum Gestalten mit Beton

Präsentation fertiger Arbeiten

Im Dorfgemeinschaftshaus in Hüde können Sie in entspannter Atmosphäre einen Einblick in das künstlerische Angebot der VHS in Lemförde gewinnen. Anhand von Beispielen wird Ihnen das Kursangebot vorgestellt. Sie können entdecken, ob für Sie ein Kurs dabei ist, in dem Sie sich künstlerisch entfalten können.
Kursbeispiele: Wie lässt es sich auf Wasser malen, was kann man aus Beton so alles modellieren, wie können Stoffe genäht, verändert, veredelt, bedruckt werden, wie kommt ein Fotoprintdesign auf Stoff oder Holz, was kann alles beim kreativen Filzen entstehen und anderes mehr...
Die Künstlerin Judite Weitekamp wird Ihnen gerne Ihre Fragen zu ihren aktuellen Kursangeboten beantworten.
Kommen Sie vorbei, genießen Sie einen netten Nachmittag und lassen Sie sich inspirieren!
Fragen z. Kursinhalt: 05474 205011

Lemförde-Hüde
Dorfgemeinschaftshaus
Judite Weitekamp
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 11.02., So, 12.02.17, jeweils 14:00 – 18:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 14200000

Betonkugeln für den Garten bauen

Laminieren, Auftragen, Schleifen. Mit dem Einsatz von modernem Glasfaserbeton erschließen sich großartige gestalterische Möglichkeiten jenseits der klassischen Modellier- oder Gusstechnik. Die sonst übliche Stahlarmierung wird dabei durch Glasfasern ersetzt. Auf diese Weise lassen sich mit Leichtigkeit sehr dünnwandige und filigrane Werkstücke in Laminier-Technik herstellen. Im Kurs erlernen Sie den richtigen Umgang mit Glasfaserbeton und stellen eine eigene Betonkugel her, die später zu Hause bemalt werden kann oder sofort als Deco-Kugel im Garten ihren Platz findet.
Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.
Es wird in einer Kleingruppe gearbeitet.
Do, 06.04. und Fr, 07.04.17, jeweils 18:30 – 21:30 Uhr. Abholtermin: Mo, 10.04.17 (18:30 – 19:15 Uhr)
Bitte mitbringen: ein Paar Gummi-Handschuhe, 10-l-Kunststoffeimer, Karton für den Transport. Es entstehen Materialkosten von ca. 20,00 €.
Fragen z. Kursinhalt: 05474 205011

Lemförde/Stemwede
Haevescher Betonwerk, Osterheider Ring 2
Judite Weitekamp
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 06.04.17, 18:30 Uhr
2 U-Tage, 8 U-Std., 36,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 14206001

Beton-Skulpturen für Hof und Garten

Beton ist ein vielseitiges Material. Es lässt sich leicht verarbeiten und bietet die Möglichkeit, Skulpturen zu gestalten, die auch für die Aufstellung unter freiem Himmel als dauerhafte Bereicherung des Gartens geeignet sind. Der Rohling wird aus Styropor ausgeschnitten und mit Glasfasermasse überzogen. Dann wird die Figur mit Betonmasse modelliert, die letzte Schicht nach Wunsch auch mit Farbbeimischung, und abschließend geschliffen.
Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.
Es wird in einer Kleingruppe gearbeitet.
Termine: 25.,26.,27.,28.04.17
Bitte mitbringen: ein Paar Gummi-Handschuhe, 10-l-Kunststoffeimer, Karton o. Ä. für den Transport. Es entstehen Materialkosten von ca. 25,00 €. Das Material kann direkt vor Ort erworben werden.
Fragen z. Kursinhalt: 05474 205011

Lemförde/Stemwede
Haevescher Betonwerk, Osterheider Ring 2
Judite Weitekamp
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 25.04.17, 18:30 Uhr
4 U-Tage, 13 U-Std., 55,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 14206003

Gehäkelte Taschen aus finnischen Papiergarnen

Finnisches Papiergarn eignet sich hervorragend zum Basteln, Häkeln, Stricken und Weben. Lassen Sie sich von dem außergewöhnlichen Material und den tollen Farben überraschen. In diesem Kurs werden wir eine kleine Tasche häkeln.
Das Originalmaterial ist bei der Dozentin erhältlich. Es entstehen Materialkosten von 13,50 €.

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Jutta Tiemeier
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 11.02.17, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 17,50 €,
Kleingruppe: 22,50 €
Keine Ermäßigung möglich.
Tagesseminar
Kursnummer: 05212001

Klöppeln

Dieses sehr alte Kunsthandwerk erfreut sich in den vergangenen Jahren zunehmender Beliebtheit. Hier haben Sie die Möglichkeit, das Klöppeln kennen zu lernen, aber auch bestehende Kenntnisse zu vervollkommnen.
Es entstehen Materialkosten.
Material kann im Kurs erworben werden.
Fragen z. Kursinhalt: 05406 2146

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Maria Wesseler
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 16.02.17, 09:00 Uhr
10 U-Tage, 25 U-Std., 75,00 €,
Kleingruppe: 85,00 €
Kursnummer: 05213001

Lineal + Häkelnadel = Loop

Ein Loop ist nicht nur ein wärmender Rundschal. Er ist zugleich ein schickes Accessoire. Da der Winter sich schon verabschiedet hat, darf der Loop auch dünner sein. Dies gewährleistet nicht nur die Auswahl der Wolle, sondern auch das luftige Muster, das auf besondere Art mit Hilfe vom Lineal und einer Häkelnadel gearbeitet wird.
Bitte mitbringen: Wolle (sommerlich – Baumwollgemisch oder dünne Winterwolle) für einen Loop in Größe 140 x 27 cm ca. 250 g für Nadelstärke 2,5 – 3,5 mm, Häkelnadel, kleines Kunststofflineal (2,5 cm hoch)

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Aurelija Büscher
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 27.04.17, 19:00 Uhr
2 U-Tage, 6 U-Std., 16,20 €,
Kleingruppe: 21,20 €
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 05213023

Tuch häkeln

Es soll ein schönes Frühlings-/Sommertuch werden. Beim Erlernen des Musters werden Büschelmaschen, Doppelstäbchen, feste Maschen und Salomonsknoten gezeigt.
Bitte mitbringen: Sommerwolle mittlerer Stärke (Häkelnadel 3,5mm), empfehlenswert ist Mischgarn aus Baumwolle und Viskose oder BW und PA. Die Menge der Wolle ist variabel, d.h. mehr Wolle – größeres Tuch.

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Aurelija Büscher
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 11.05.17, 19:00 Uhr
2 U-Tage, 6 U-Std., 16,20 €,
Kleingruppe: 21,20 €
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 05213024

Stulpen stricken (in Runden)

Stulpen sind ideale Begleiter für die kalte Jahreszeit. Sie sind schnell gestrickt und halten die Hände trotz Minusgraden warm. Da die Stulpen auf der Vorderseite ein markantes Zopfmuster haben, wird im Kurs nicht nur das Rundstricken, sondern auch noch das Zopfstricken geübt.
Bitte mitbringen: 50 – 70 g Wolle, Nadelspiel 2,5 – 3,0 mm, Zopfnadel 3,0 mm, Häkelnadel 2,5 mm

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Aurelija Büscher
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 02.02.17, 19:00 Uhr
2 U-Tage, 6 U-Std., 16,20 €,
Kleingruppe: 21,20 €
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 05213016

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Aurelija Büscher
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 16.02.17, 19:00 Uhr
2 U-Tage, 6 U-Std., 16,20 €,
Kleingruppe: 21,20 €
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 05213017

Mütze stricken

Mützen kann man auf verschiedene Arten stricken. Diesmal stricken wir eine Mütze in Hin- und Rückreihen als ein gestreiftes Parallelogramm. Die »Mützenspitze« kann auf zwei verschiedene Arten geschlossen und ausgestaltet werden.
Bitte mitbringen: 50 g Wolle in uni, 50 g Wolle in bunt oder anderer Unifarbe (Maschenprobe 18 M auf 10 cm), Rundnadel 4 mm.

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Aurelija Büscher
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 02.03.17, 19:00 Uhr
2 U-Tage, 6 U-Std., 16,20 €,
Kleingruppe: 21,20 €
Kursnummer: 05213018

Missoni-Schal stricken

Der Schal soll ganz leicht sein, damit er uns bei schmuddeligem Frühlingswetter einhüllt und uns im Sommer am Strand vor dem Wind schützt. Er muss nicht nur schön aussehen, sondern zu möglichst vielen Kleidungsstücken passen, deshalb stricken wir ihn selbst! Nur so können wir die Farben selbst bestimmen. Für den Schal können auch diverse Wollreste gleicher Stärke verwendet werden.
Bitte mitbringen: 300-400 g bunte Wolle in Sockenwollstärke (3-4 Farben oder Verlaufswolle), Rundstricknadel 3,0-3,5 mm

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Aurelija Büscher
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 16.03.17, 19:00 Uhr
2 U-Tage, 6 U-Std., 16,20 €,
Kleingruppe: 21,20 €
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 05213020

Nähwerkstatt – für Kinder (ab 8 Jahre) und Jugendliche

Jede/r kann nähen, was sie/er möchte. Wir nähen Schritt für Schritt mit einfachem Schnittmuster und in netter Begleitung. Eine bunte Welt voller Stoffe, Leder, Bänder, Garne und Knöpfe wartet darauf, zu individuellen Accessoires angefertigt zu werden. Sogar liebevolle Geschenke und ein genähtes Poster werden gezaubert. Es geht weniger um Perfektion als um Spaß und Lust am Nähen. Ihr werdet viel Freude dabei haben!
Bitte eine Nähmaschine mitbringen. Materialkosten nach Absprache.
Fragen z. Kursinhalt: 05474 205011

Lemförde
Familienzentrum, Bahnhofstr. 9
Judite Weitekamp
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 25.02.17, 10:00 Uhr. Weitere Termine: 03.03., 01.04., 06.05.17
4 U-Tage, 16 U-Std., 25,60 €
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 14214001

Lemförde
Familienzentrum, Bahnhofstr. 9
Judite Weitekamp
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 25.02.17, 14:00 Uhr. Weitere Termine: 03.03., 01.04., 06.05.17
4 U-Tage, 16 U-Std., 25,60 €
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 14214003

Ein Nähtag in den Sommerferien für Kinder (ab 8 Jahre)

Wir werden mit der Nähmaschine in die bunte Welt der Stoffe, Bänder, Garne, Knöpfe eintauchen, Schnittmuster für Kleinteile erstellen und ganz nach Lust und Laune ein individuelles Stück anfertigen.
Bitte mitbringen: Ein paar Stoffe, etwas Garn, eine Schere, Nähmaschine und ganz viel Lust und Freude am Nähen. Und für die Mittagspause einen kleinen Imbiss.
Fragen z. Kursinhalt: 05474 205011

Lemförde
Familienzentrum, Bahnhofstr. 9
Judite Weitekamp / Inese Kruze
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 25.07.17, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 24,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 14214004

Nähmaschinen-Führerschein für Mädchen und Jungen (8 – 12 Jahre)

Osterferien-Kurs
Vielleicht hast du ja schon eine eigene Nähmaschine, ansonsten kannst du Mama, Tante, Oma usw. fragen, ob sie dir für eine Woche eine Nähmaschine ausleiht. In diesem Kurs lernst du erst einmal wie eine Nähmaschine funktioniert, wie Garn aufgespult wird und welche Stiche deine Nähmaschine kann. Danach nähen wir erst auf Papier und verschiedenen Übungsstoffen. Anschließend kannst du Schlüsselanhänger, kleine Kissen, hübsche Taschen und vieles mehr nach deinen eigenen kreativen Ideen nähen.
Mo bis Do jeweils 10:00 bis 13:00 Uhr
Neben der Nähmaschine brauchst du noch Nähgarn, Stecknadeln und eine kleine Schere. Entweder bringst du eigenes Material mit oder du kannst Nähsets im Kurs erwerben.
Bei Fragen zum Kurs kannst du die Kursleiterin unter der Telefonnummer: 0151 70086813 erreichen.

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Andrea Wienand
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 10.04.17, 10:00 Uhr
4 U-Tage, 16 U-Std., 25,60 €
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 05214001

Nähen, was die Jeans hergibt für Mädchen und Jungen (8 – 12 Jahre)

Osterferien-Kurs
Vielleicht hast du ja schon eine eigene Nähmaschine, ansonsten kannst du Mama, Tante, Oma usw. fragen, ob sie dir für eine Woche eine Nähmaschine ausleiht. Du kennst dich schon ein bisschen mit der Nähmaschine aus und möchtest neue kreative Dinge aus einer alten Jeans nähen? Daraus können kleineTaschen, Stiftemäppchen, Utensilos, Schlüsselanhänger und vieles mehr nach deinen eigenen Ideen genäht werden.
Dienstag bis Freitag, jeweils 10:00 bis 13:00 Uhr
Bringe bitte neben der Nähmaschine noch eine alte Jeans, Stoffe, buntes Garn, Knöpfe, Stecknadeln und eine kleine Schere mit. Du kannst Stoffe, Reißverschlüsse, Gurtband und ähnliches, die du für dein Projekt verwenden möchtest, auch im Kurs erwerben.
Bei Fragen zum Kurs kannst du die Kursleiterin unter der Telefonnummer: 0151 70086813 erreichen.

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Andrea Wienand
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 18.04.17, 10:00 Uhr
4 U-Tage, 16 U-Std., 25,60 €
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 05214005

Nähen für Anfänger/-innen

Nähen lernen macht so viel Spaß! Sie lernen Schritt für Schritt Ihre Maschine kennen und die wichtigsten Grundlagen zum Thema Nähen: Welche Stiche für welche Projekte, Einarbeitung von Reißverschlüssen, Nähen von wunderschönen Applikationen. Was beim Nähen von Baumwolle, Wachstuch, Jersey beachtet werden muss. Es wird in einer Kleingruppe gearbeitet.
Bitte mitbringen: Nähmaschine, scharfe Schere, Bleistift, Maßband, Stecknadeln, Notizblock, Lineal/großes Geodreieck. Und zum ersten Treffen Baumwollstoff.
Fragen z. Kursinhalt: 05474 205011

Lemförde
Familienzentrum, Bahnhofstr. 9
Judite Weitekamp
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 21.02.17, 18:30 Uhr
4 U-Tage, 12 U-Std., 39,60 €
Kursnummer: 14214002

Nähen für Einsteiger/-innen

Wenn Sie noch keine oder nur wenige Kenntnisse im Nähen haben, sind Sie in diesem Kurs richtig. Es werden die Grundkenntnisse im Schneiderhandwerk vermittelt, der Umgang mit der Nähmaschine, richtige Schnitt- und Stoffauswahl, Stoffkunde, wie schneide ich zu und einige Verarbeitungstechniken. Am Ende des Kurses haben Sie das ein oder andere Teil genäht.
Mitzubringen: Nähmaschine, Nadeln, scharfe Schere zum Zuschneiden, Maßband, Lineal, Schneiderkreide, Schnittmuster oder Schnittmusterheft, Papier zum Kopieren der Schnitte, Zettel und Stift
Fragen z. Kursinhalt: 05446 902652

Wagenfeld
Schulzentrum
Sandra Paulik
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 14.02.17, 18:00 Uhr
5 U-Tage, 15 U-Std., 45,00 €
Kursnummer: 26214001

Nähen für Fortgeschrittene

Der Kurs richtet sich an alle mit Näherfahrung. Sie haben schon das eine oder andere Teil genäht, möchten sich gerne an schwierige Projekte wagen, kommen aber nicht so richtig weiter? Dabei unterstützt Sie die Kursleiterin gerne. In dem Kurs wird Ihr Können vertieft, Tipps und Kniffe gezeigt und neue Verarbeitungstechniken erlernt. Bringen Sie Ihr eigenes Wunschprojekt mit.
Mitzubringen: Nähmaschine, Schnitt, Stoff, Garn,Nadeln, Maßband, Schneiderkreide, scharfe Schere, Zettel und Stift
Fragen z. Kursinhalt: 05446 902652

Wagenfeld
Schulzentrum
Sandra Paulik
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 15.02.17, 18:00 Uhr
5 U-Tage, 15 U-Std., 45,00 €
Kursnummer: 26214002

Nähen mit der Nähmaschine

Anfänger/-innen und Fortgeschrittene
Sie fertigen Kleidungsstücke, können aber natürlich auch Heimtextilien wie Tischdecken o. ä, nähen. Als erstes erlernen Sie das Einstellen und den Umgang mit der Nähmaschine. Danach wird nach Fertigschnitten oder Schnittmustern genäht, dabei erhalten Sie Beratung bei der Stoffartauswahl und Schnittbearbeitung.
Bitte eigene Nähmaschine mitbringen.
Fragen z. Kursinhalt: 05441 2567

Barnstorf
Christian-Hülsmeyer-Schule, Nähraum, Walsener Str. 2
Marina Bremicker
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 06.02.17, 19:30 Uhr
10 U-Tage, 30 U-Std., 90,00 €
Kursnummer: 01214001

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Marina Bremicker
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 01.02.17, 19:30 Uhr
10 U-Tage, 30 U-Std., 90,00 €
Kursnummer: 05214002

Nähen mit der Nähmaschine

Anfänger/-innen und Fortgeschrittene
Es wird in einer Kleingruppe gearbeitet. Neue Teilnehmende sollten sich bitte vor Kursbeginn mit der Dozentin in Verbindung setzen.
Bitte eigene Nähmaschine mitbringen.
Fragen z. Kursinhalt: 05441 2567

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Marina Bremicker
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 01.02.17, 17:00 Uhr
10 U-Tage, 30 U-Std., 90,00 €
Kursnummer: 05214003

Patchwork-Hühner nähen

Es ist jetzt die Zeit, an die Osterdekoration oder Ostergeschenke zu denken. Wir nähen aus Baumwollresten in Patchworktechnik hübsche Hühner.
Bitte mitbringen: kleine Stücke verschiedener Baumwollstoffe, kleine Stücke Filz (Rot und Gelb), Perlen oder kleine Knöpfe für die Augen, Füllwatte, Nähmaschine, Schneidematte und Rollschneider oder Stoffschere, Lineal

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Aurelija Büscher
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 06.04.17, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 8,10 €,
Kleingruppe: 13,10 €
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 05213019

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.

Arthrose des Hüftgelenkes

In Kooperation mit den Alexianern Landkreis Diepholz

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Dr. Frank Hinrichs
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 16.02.17, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 05304006

Alexianer
LANDKREIS DIEPHOLZ

Gedächtnistraining

Brille verlegt? Portemonnaie gesucht? Name entfallen? Wir werden aktiv dagegen steuern. Auf vielfältige und entspannte Weise werden wir gemeinsam mit Gleichgesinnten unser Gehirn anregen und trainieren. Der spielerische Charakter der Übungen verhindert unnötigen Leistungsdruck und ermöglicht es uns, Spaß am Denken und Lernen zu entwickeln. Trainiert werden u. a. zentrale Hirnleistungen wie Wortfindung, Merkfähigkeit, Wahrnehmung, Konzentration und Fantasie. Darüber hinaus werden Methoden zum Lernen/Erinnern verschiedener Inhalte aufgezeigt. Leicht nachvollziehbare Entspannungs- und Bewegungsübungen sowie Anregungen für die Sinne fördern hirngerechtes Lernen und runden das Programm ab.
14-täglich bis zum 20.03.2017, danach wöchentlich bis zum 10.04.2017
Fragen z. Kursinhalt: 0421 3760753

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Renate Schnier
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 06.02.17, 14:30 Uhr
7 U-Tage, 21 U-Std., 73,50 €,
Kleingruppe: 83,50 €
Kursnummer: 05300001

Zeit für mich – ein Seminar für Krebsbetroffene nach der Therapie

Die Diagnose Krebs erschüttert das Leben der Betroffenen und Angehörigen sehr. Viele Erkrankte berichten, sie hätten bei Diagnosestellung das Gefühl gehabt der Boden würde sich unter ihnen öffnen. Oft meldet sich die Seele der Erkrankten nach der gesamten Therapiephase mit unterschiedlichen Symptomen. In diesem Seminar gibt es Impulse und Muße mit verschiedenen Elementen zur Genesung und zum Wecken der Lebensenergie. Infos zur Ernährung, Angstbewältigung, Entspannungs- und Bewegungsübungen, auch zur Musik und nach Möglichkeit an der frischen Luft, werden angeboten. Hervorzuheben ist der kreative Moment – das Malen von ein bis zwei Bildern mit leuchtenden Gouachefarben und Naturhaarpinseln im geschützten Raum.
Bitte ältere und bequeme Kleidung & Schuhe tragen. Eine Wolldecke und warme Socken bringen Sie bitte mit. Es besteht die Möglichkeit kalte & warme Getränke gegen Umlage zu organisieren. Die Verfahrensweise mit dem Mittagessen wird Freitagabend geklärt.
Fr., 18:00 – 20:15, Sa., 09:00 – 17:00 Uhr

Barnstorf
Malort Barnstorf, Hauptmannstr. 1
Brigitte Meyer
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 19.05.17, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 11 U-Std., 40,00 €, zzgl. 5,00 € Materialkosten.
Kursnummer: 01301004

Autogenes Training – Entspannung und Stressbewältigung

Autogenes Training unterstützt wirksam dabei, dem alltäglichen Stress etwas entgegenzusetzen. Mit einfachen autosuggestiven (gedanklichen) Übungen können schon nach wenigen Wochen stressbedingte körperliche Symptome gelindert werden. Wenn es nicht mehr gelingt sich spontan zu erholen, hilft Autogenes Training, körperlich und seelisch ins Gleichgewicht zu kommen, mehr innere Ausgeglichenheit und Gelassenheit im Alltag zu finden.
Fragen z. Kursinhalt: 05446 206800

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Sabine Haasler
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 02.02.17, 19:30 Uhr
8 U-Tage, 16 U-Std., 48,00 €,
Kleingruppe: 58,00 €
Kursnummer: 05301000

Qigong

Qigong ist eine Übungs- und Selbstregulationsmethode aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) zur Gesunderhaltung und Selbstheilung im ganzheitlichen Sinn, da Körper, Geist und Seele gleichermaßen angesprochen werden. Vermittelt und praktiziert werden ausgewählte Qigong Übungen aus dem Gesundheitsschützenden Qigong, sowie Selbstmassagetechniken. Diese stärken das Immunsystem und wirken harmonisierend auf das vegetative Nervensystem. Das körperliche und seelische Wohlbefinden wird positiv gestärkt.
Fragen z. Kursinhalt: 04247 762

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Helga von Glahn
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 06.02.17, 10:45 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 69,60 €,
Kleingruppe: 79,60 €
Kursnummer: 05301022

Barnstorf
Heimat- und Kulturhaus, Roggenberg 14
Helga von Glahn
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 06.02.17, 08:45 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 69,60 €,
Kleingruppe: 79,60 €
Kursnummer: 01301001

Barnstorf
Heimat- und Kulturhaus, Roggenberg 14
Helga von Glahn
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 08.02.17, 09:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 69,60 €,
Kleingruppe: 79,60 €
Kursnummer: 01301003

Qigong

Im Qigong wird mit einzelnen Übungen der Energiefluss gestärkt und so das Wohlbefinden für Körper und Geist. Die innere Kraft wird zur Stärkung der Organe, vertiefte Atmung und Beruhigung des Herzens genutzt. Erlernen Sie grundlegende Übungen und gewinnen Sie Einblicke in Meridianverläufe. Qigong ist eine Methode des Lernens. Ziel ist es, die geistige und körperliche Beweglichkeit zu erhalten. Der Kursus ist nicht leistungsorientiert und Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Fragen z. Kursinhalt: 05442 1506

Barnstorf
Heimat- und Kulturhaus, Roggenberg 14
Gabriele Engel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 25.04.17, 18:30 Uhr
8 U-Tage, 16 U-Std., 43,20 €,
Kleingruppe: 53,20 €
Kursnummer: 01301002

Taijiquan 2

Für Fortgeschrittene
Fragen z. Kursinhalt: 05442 3892 ab 11:00 Uhr

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Insa Zwanck-Bründl
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 28.02.17, 19:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 54,00 €,
Kleingruppe: 64,00 €
Kursnummer: 05301018

Hatha-Yoga

Yoga ist ein Übungsweg, der über den Körper, bewusste Atmung und Meditation den ganzheitlichen Menschen erreichen möchte. Die Yoga-Haltungen führen zur besseren Gesundheit, Stabilität und Beweglichkeit. Verspannungen im körperlich/seelischen Bereich werden nach und nach abgebaut. Dadurch haben Sie im Alltag mehr Kraft, Freude und Lebensenergie.
Mind. 2 Std. vor Unterrichtsbeginn nichts essen. Fragen z. Kursinhalt: 05771 951069

Lemförde
Bücherei, Hauptstraße 167
Marion Beneker
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 25.04.17, 16:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 67,20 €,
Kleingruppe: 77,20 €
Kursnummer: 14301001

Lemförde
Bücherei, Hauptstraße 167
Marion Beneker
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 27.04.17, 17:30 Uhr
11 U-Tage, 22 U-Std., 61,60 €,
Kleingruppe: 71,60 €
Kursnummer: 14301002

Lemförde
Bücherei, Hauptstraße 167
Marion Beneker
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 27.04.17, 19:30 Uhr
11 U-Tage, 22 U-Std., 61,60 €,
Kleingruppe: 71,60 €
Kursnummer: 14301003

Hatha-Yoga

Atmen – Bewegen – Dehnen – Entspannen:
Durch die Yogaübungen den eigenen Körper wahrnehmen, Grenzen erkennen und zulassen. Kraft, Ausdauer, Koordination stärken, zur Ruhe kommen. Psychosomatische Beschwerden können abgebaut werden. Die Risikofaktoren des Herz-Kreislaufsystems und des Muskel-Skelett-Systems werden vermindert. Der Kurs ist auch geeignet für Personen mit leichten körperlichen Beschwerden ohne behandlungsbedürftige Erkrankungen.
Fragen z. Kursinhalt: 04441 6250

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Renate Freke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 06.02.17, 17:30 Uhr
8 U-Tage, 16 U-Std., 44,80 €,
Kleingruppe: 54,80 €
Kursnummer: 05301008

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Renate Freke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 06.02.17, 19:10 Uhr
8 U-Tage, 16 U-Std., 44,80 €,
Kleingruppe: 54,80 €
Kursnummer: 05301009

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Renate Freke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 24.04.17, 19:10 Uhr
6 U-Tage, 12 U-Std., 33,60 €,
Kleingruppe: 43,60 €
Kursnummer: 05301006

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Renate Freke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 24.04.17, 17:30 Uhr
6 U-Tage, 12 U-Std., 33,60 €,
Kleingruppe: 43,60 €
Kursnummer: 05301007

Hatha-Yoga 1

Hatha-Yoga ist ein Weg, Ruhe und Kraft in sich zu finden. Praktische Yoga-Übungen werden miteinander geübt und erläutert, insbesondere natürliches Atmen, Körperhaltungen, Konzentration, Beweglichkeit und Entspannung. Auf sanfte Weise werden die Muskeln gedehnt, Verspannungen gelöst, die Durchblutung der Organe angeregt und die Nerven gestärkt. Ziel ist, die körperlichen und geistig-seelischen Funktionen zu harmonisieren und einen besseren Umgang mit sich selbst und der Umwelt zu erlernen. Die Yogaübungen werden ergänzt mit einer Schlussentspannung durch Elemente des »Autogenen Trainings« bzw. der »Progressiven Muskelentspannung«.
Fragen z. Kursinhalt: 04271 1010

Wagenfeld
Schulzentrum, Musikraum, Branntweinsweg 13
Hans-Jürgen Levin
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 01.02.17, 18:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 54,00 €,
Kleingruppe: 64,00 €
Kursnummer: 26301002

Hatha-Yoga 2

Gezielte und intensive Yogaübungen werden ergänzt mit einer Schlussentspannung durch Elemente des »Autogenen Trainings« bzw. der »Progressiven Muskelentspannung«.
Fragen z. Kursinhalt: 04271 1010

Wagenfeld
Schulzentrum, Musikraum, Branntweinsweg 13
Hans-Jürgen Levin
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 01.02.17, 20:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 54,00 €,
Kleingruppe: 64,00 €
Kursnummer: 26301003

Yoga – eine Auszeit für dich!

Lernen Sie Asanas (die Yoga-Körperübungen) kennen für geschmeidige Muskeln und Gelenke. So können Sie die Beweglichkeit der Wirbelsäule verbessern, den Kreislauf stärken und die Durchblutung fördern. Durch die Bewegungsabläufe und mit der bewussten Atemführung (Pranayama) lassen sich körperliche und seelische Verspannungen auflösen und innere Ruhe und Entspannung erreichen. Die Tiefenentspannung zum Abschluss einer Yoga-Stunde führt zur Entspannung des Körpers und Konzentration des Geistes.
Fragen z. Kursinhalt: 05774 – 997426

Ströhen
DRK-Kita, Mindener Str. 199
Anke Selker
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 22.02.17, 18:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 26301005

Hatha-Yoga

Yoga ist eine der ältesten Lehren vom Leben und ein ganzheitlicher Übungsweg, der den Menschen auf mehreren Ebenen anspricht. Körperübungen (Asanas) aus dem Hatha-Yoga kräftigen, dehnen und mobilisieren den Körper und wirken auf die inneren Organe. Atem-, Konzentrations- und Entspannungsübungen fördern das Körperbewusstsein und die Achtsamkeit im Alltag. Yoga ist für alle Menschen geeignet, da Yoga Sie dort aufnimmt, wo Sie sich gerade befinden.
Fragen z. Kursinhalt: 05441 2985

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Barbara Strobel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 16.02.17, 18:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 67,20 €,
Kleingruppe: 77,20 €
Kursnummer: 05301012

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Barbara Strobel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 17.02.17, 08:45 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 67,20 €,
Kleingruppe: 77,20 €
Kursnummer: 05301015

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Barbara Strobel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 22.02.17, 18:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 77,20 €
Kursnummer: 05301014

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Barbara Strobel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 07.03.17, 08:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 56,00 €,
Kleingruppe: 66,00 €
Kursnummer: 05301010

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Barbara Strobel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 07.03.17, 10:15 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 56,00 €,
Kleingruppe: 66,00 €
Kursnummer: 05301011

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Barbara Strobel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 08.06.17, 18:30 Uhr
4 U-Tage, 8 U-Std., 22,40 €,
Kleingruppe: 27,40 €
Kursnummer: 05301013

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Barbara Strobel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 13.06.17, 08:30 Uhr
4 U-Tage, 8 U-Std., 22,40 €,
Kleingruppe: 27,40 €
Kursnummer: 05301016

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Barbara Strobel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 13.06.17, 10:15 Uhr
4 U-Tage, 8 U-Std., 22,40 €,
Kleingruppe: 27,40 €
Kursnummer: 05301017

Hatha-Yoga mit dem Stuhl

Einfache Yoga-Übungen für Ältere und/ oder Ungeübte.
Fragen z. Kursinhalt: 05441 2985

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Barbara Strobel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 24.02.17, 10:30 Uhr
6 U-Tage, 8 U-Std., 27,40 €
Kursnummer: 05301020

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Barbara Strobel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 05.05.17, 10:30 Uhr
6 U-Tage, 8 U-Std., 27,40 €
Kursnummer: 05301021

Yoga

Yoga verhilft zu einem beweglichen Körper, stärkt Muskeln und Sehnen, stimuliert das Immunsystem, hilft Stress abzubauen, verbessert die Konzentrationsfähigkeit und gibt positives Wohlbefinden.
Fragen z. Kursinhalt: 05774 1095

Wagenfeld
Moorwelten, Europ. Fachzentrum Moor und Klima, Auf dem Sande 11
Rosel Thiermann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 06.02.17, 09:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 64,80 €,
Kleingruppe: 74,80 €
Kursnummer: 26301009

Wagenfeld
Moorwelten, Europ. Fachzentrum Moor und Klima, Auf dem Sande 11
Rosel Thiermann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 06.02.17, 18:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 64,80 €,
Kleingruppe: 74,80 €
Kursnummer: 26301010

Wagenfeld
Moorwelten, Europ. Fachzentrum Moor und Klima, Auf dem Sande 11
Rosel Thiermann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 09.02.17, 19:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 64,80 €,
Kleingruppe: 74,80 €
Kursnummer: 26301008

Mit Ruhe und Gelassenheit

Entspannungstraining
Die Verfahren Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Yoga und Atementspannung, Meditationsformen werden miteinander kombiniert. Die Wirksamkeit der verschiedenen Entspannungsverfahren ist nachhaltig, d. h. es wird quasi durch regelmäßiges Üben ein Ruhepolster angelegt, auf das der Körper in Stresssituationen zugreifen kann. Dadurch verringert sich die Stressempfänglichkeit und der Alltag mit all seinen Anforderungen kann besser bewältigt werden.
Fragen z. Kursinhalt: 05441 8884

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Britta Reinhardt
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 07.02.17, 18:20 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 56,00 €,
Kleingruppe: 66,00 €
Kursnummer: 05301001

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Britta Reinhardt
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 08.02.17, 18:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 56,00 €,
Kleingruppe: 66,00 €
Kursnummer: 05301002

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Britta Reinhardt
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 02.05.17, 18:20 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 56,00 €,
Kleingruppe: 66,00 €
Kursnummer: 05301003

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Britta Reinhardt
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 03.05.17, 18:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 56,00 €,
Kleingruppe: 66,00 €
Kursnummer: 05301004

Achtsamkeit durch Atembewusstheit

Ein Kurs zum »Kraft schöpfen, durchatmen und gelassen sein«!
Der Brustkorb ist eng, die Taille eingeschnürt und ein tiefer Atemzug kaum mehr möglich – so fühlen sich viele Menschen, die aufgrund von Alltagsstress nicht mehr richtig durchatmen können. »Der bewusste zugelassene Atem« stellt eine atemzentrierte Körper- und Bewegungsarbeit dar, bei welcher der Mensch als ein empfindender, fühlender und denkender Mensch in seiner Ganzheitlichkeit angesprochen wird. Empfinden und Bewusstwerden des Atems geschieht durch Üben der Achtsamkeit und mit unterschiedlichen Atem- und Bewegungsübungen. Sie sind eingeladen, sich in einer entspannten Atmosphäre ihren Atem wieder als wohltuende, im gesamten Körper lebendige Bewegung zu erfahren und einen ganz persönlichen Raum für sich selbst zu entdecken.

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Anja Becker
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 27.01.17, 17:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 10,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: Z05301098

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Anja Becker
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 03.02.17, 17:00 Uhr
5 U-Tage, 10 U-Std., 27,00 €,
Kleingruppe: 32,00 €
Kursnummer: 05301024

Ein Atemtag im Moor – Zeit zum Durchatmen

Im individuellen Atem-Rhythmus, Ruhe und Entspannung finden vom hektischen Alltag, die eigenen vitalen Kräfte kennenlernen und Bewusstheit duch Atem und Bewegung erfahren. Sorgen, Ängste oder Unzufriedenheit, Schmerzen oder Verspannungen können uns einengen. Kann sich der Atem wieder Raum nehmen, fühlen wir uns befreiter und können »aufatmen«. Dazu bedarf es ganz einfacher Übungen mit großer Wirkung, bei denen über den Atem Körper, Geist und Seele in Einklang gebracht werden können.

Wagenfeld
Moorwelten, Europ. Fachzentrum Moor und Klima, Auf dem Sande 11
Anja Becker
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 18.03.17, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 18,00 €,
Kleingruppe: 23,00 €
Kursnummer: 26301001

Farbenfroh – Selbstfürsorge leicht gemacht

Kreative Wochenendstunden für Frauen
Im Zeitalter der Schnelllebigkeit mit diversen Belastungen durch Familie, Beruf, Versorgung von (Enkel-) Kindern und / oder Eltern, ist es wichtig Zeiten und Übungen zur Regeneration in das eigene Leben zu integrieren: Ein wichtiger Beitrag, um gesund zu bleiben oder sich, nach Krankheit, zu rehabilitieren. Lernen Sie angenehme Körper- und Bewegungsübungen, Fantasiereisen kennen. Die Suche nach verschütteten Ressourcen und Herzensanliegen mit leuchtenden, naturidentischen Gouachefarben und angenehm weichen Naturhaarpinseln, lässt ein Bild zum Mitnehmen entstehen. Sie erhalten während des Tagesseminars Impulse zur Selbstfürsorge durch Freude, Entspannung, Bewegung zur Resilienzstärkung. Das Thema gesunde Ernährung ist ansatzweise integriert.
Bitte tragen Sie bequeme / ältere Kleidung, die auch Farbspuren vertragen Mitzubringen sind eine Wolldecke mit Wollsocken und ein Tuch / Schal mit Ihrer Lieblingsfarbe. Wir wollen gemeinsam essen – bitte bringen Sie dazu ihre Speisen z. B. Fingerfood und Getränke mit. Kaffee & Tee kann gegen Umlage bereitet werden

Barnstorf
Malort Barnstorf, Hauptmannstr. 1
Brigitte Meyer
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 18.02.17, 11:00 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 25,00 €, zzgl. 5,00 € Materialkosten.
Kursnummer: 01301701

Meditative Klangreise

Ein Weg ins Innere: Entspannende Klänge von Klangschale, Gong, Trommel, Rassel, Harfe u. a. begleiten Sie zur ureigenen Kraftquelle. Tiefe Entspannung für Körper, Geist und Seele stellen sich ein. Sie können gelassene Ruhe, Harmonie und inneren Frieden erfahren. Die Klangreise kann im Sitzen oder im Liegen erlebt werden.
Fragen z. Kursinhalt: 05777 1207

Wagenfeld
Schulzentrum
Gertraude Büttner
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 02.03.17, 19:00 Uhr
3 U-Tage, 6 U-Std., 18,00 €,
Kleingruppe: 23,00 €
Kursnummer: 26301011

Dehn-Aktiv für mehr Beweglichkeit

Eine Fitnessmischung aus haltender und dynamisch überwindender Muskelarbeit unter Einsatz und konsequentem Gebrauch des Beckenbodens. Das gelenkschonende Intensivbewegungsprogramm für eine gesunde Körperhaltung und Beweglichkeit dehnt und kräftigt die Tiefenmuskulatur, lockert Blockaden, löst Verspannungen und beugt Haltungsschäden vor.
Fragen z. Kursinhalt: 05441 2953

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Heidrun Busch
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 06.02.17, 18:30 Uhr
9 U-Tage, 18 U-Std., 57,60 €,
Kleingruppe: 67,60 €
Frauen
Kursnummer: 05302710

Aktiv gedehnt und Rückenfit

Durch gezieltes Kräftigen und Dehnen der Muskulatur des gesamten Bewegungsapparates sollen die individuelle Beweglichkeit und Stabilität verbessert werden. Der Schwerpunkt liegt dabei auf der Stärkung der Bauch-, Rücken- Nacken-/Schulter und Gesäßmuskulatur sowie der Lösung von Verspannungen. Jede Kurseinheit beginnt mit einem leichten Ausdauertraining und wird abgerundet durch einen Entspannungsteil.
Fragen z. Kursinhalt: 05441 2953

Drebber
Kindergarten, Am Kindergarten 1
Heidrun Busch
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 07.02.17, 17:30 Uhr
9 U-Tage, 18 U-Std., 57,60 €,
Kleingruppe: 67,60 €
Kursnummer: 01302009

Drebber
Kindergarten, Am Kindergarten 1
Heidrun Busch
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 07.02.17, 19:00 Uhr
9 U-Tage, 18 U-Std., 57,60 €,
Kleingruppe: 67,60 €
Kursnummer: 01302010

Muskulaturaufbau mit dem Thera-Band

Durch das Training mit dem Thera-Band wird die gesamte Skelettmuskulatur gestärkt. Außerdem bringen wir mit Aufwärmgymnastik den Kreislauf in Schwung. Besonders die Kräftigung der gesamten Rücken-, Hals- und Schultermuskulatur steht im Vordergrund. Durch spezielle Übungen mit dem Thera-Band können auch Problemzonen abgebaut werden.
Fragen z. Kursinhalt: 05442 80912

Barnstorf
Kindergarten Villa Kunterbunt, Heinestr. 25
Monika Helmerking
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 25.04.17, 18:30 Uhr
7 U-Tage, 9 U-Std., 28,80 €,
Kleingruppe: 33,80 €
Kursnummer: 01302011

Barnstorf
Kindergarten Villa Kunterbunt, Heinestr. 25
Monika Helmerking
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 26.04.17, 18:30 Uhr
7 U-Tage, 9 U-Std., 28,80 €,
Kleingruppe: 33,80 €
Kursnummer: 01302012

Bodystyling

Durch einen Mix aus Kraft-, Dehn- und Fitnessübungen formt und beansprucht dieser effektive Workout den ganzen Körper. Drei Elemente verbinden sich hier: der aerobische Teil mit modernen Tanz-Elementen zu temperamentvoller Musik, das Tiefenmuskulaturtraining zur intensiven Straffung von Bauch, Beinen, Armen und

Po sowie zum Abschluss wirksame und schöne Entspannungsübungen. Durch dieses sehr dynamische Bodystyling kann es zu einer schnellen Verbesserung der Beweglichkeit und der Fitness kommen.

Barnstorf
Bibliothek, Am Markt 4
Petra Knorrn
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 06.02.17, 19:00 Uhr
9 U-Tage, 12 U-Std., 38,40 €,
Kleingruppe: 48,40 €
Kursnummer: 01302015

Barnstorf
Bibliothek, Am Markt 4
Petra Knorrn
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 10.04.17, 19:00 Uhr
9 U-Tage, 12 U-Std., 38,40 €,
Kleingruppe: 48,40 €
Kursnummer: 01302014

Barnstorf
Bibliothek, Am Markt 4
Petra Knorrn
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 03.07.17, 19:00 Uhr
9 U-Tage, 12 U-Std., 38,40 €,
Kleingruppe: 48,40 €
Kursnummer: 01302013

Modern Line Dance – ein Einstieg

Modern Line Dance ist Bewegung und Spaß nach Musik und Jogging fürs Gehirn. Beim Line Dance tanzen die Tänzerinnen und Tänzer in Reihen und Linien neben- und hintereinander. Line Dancer tanzen für sich allein – aber in der Gruppe. Für die Tänze gibt es Schrittfolgen (Choreografien), die zunächst erlernt werden. Getanzt wird dann nach Liedern, für die die jeweiligen Schrittfolgen geschrieben worden sind (aktuelle Lieder aus den Charts und Klassiker des Tanzsports). Modern Line Dance ist offen für alle Musikrichtungen, darunter bekannte Rhythmen wie z.B. Cha Cha, Polka, Walzer aber auch East Coast Swing, West Coast Swing und Two Step. Die Gruppe lernt einfache Tänze nach verschiedenen Rhythmen. Dabei werden die Grundschritte und die Grundfiguren des Line Dance vermittelt. In Abstimmung mit den Teilnehmerinnen und Teilnehmern dient er auch zur Vorbereitung auf das Deutsche Tanzsportabzeichen in Bronze.
Fragen z. Kursinhalt: 05773 8298

Lemförde-Brockum
Niedersachsenhof Widukind, Alter Markt 69
Dieter Sander / Christa Wilke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 06.02.17, 18:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 70,00 €,
Kleingruppe: 80,00 €
Kursnummer: 14302003

Modern Line Dance für Fortgeschrittene

Dieser Kurs wendet sich an erfahrene Tänzerinnen und Tänzer, die ihre Tanztechnik verbessern und neue Tänze erlernen möchten. In Abstimmung mit den Teilnehmenden dient er auch zur Vorbereitung auf das Deutsche Tanzsportabzeichen in Silber und Gold.
Fragen z. Kursinhalt: 05773 8298

Lemförde-Brockum
Niedersachsenhof Widukind, Alter Markt 69
Dieter Sander / Christa Wilke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 06.02.17, 19:45 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 70,00 €,
Kleingruppe: 80,00 €
Kursnummer: 14302004

West Coast Swing – ein Einstieg

West Coast Swing ist ein moderner Paartanz, der in den USA entstanden ist. Der besondere Reiz dieses Tanzes besteht darin, dass er neben der Swing-Musik auch offen ist für z. B. Pop- und Discomusik. Er kann somit zu verschiedenen Anlässen getanzt werden. Der Kurs ist geeignet für Tanzpaare, die über keine bzw. nur geringe Erfahrungen mit West Coast Swing verfügen.
Fragen z. Kursinhalt: 05773 8298

Lemförde-Brockum
Niedersachsenhof Widukind, Alter Markt 69
Dieter Sander / Christa Wilke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 24.04.17, 18:00 Uhr
4 U-Tage, 8 U-Std., 28,00 €,
Kleingruppe: 33,00 €
Kursnummer: 14302005

West Coast Swing für Fortgeschrittene

Der Kurs wird für fortgeschrittene Tanzpaare, die über West Coast Swing Erfahrung verfügen, angeboten.
Fragen z. Kursinhalt: 05773 8298

Lemförde-Brockum
Niedersachsenhof Widukind, Alter Markt 69
Dieter Sander / Christa Wilke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 24.04.17, 19:45 Uhr
4 U-Tage, 8 U-Std., 28,00 €,
Kleingruppe: 33,00 €
Kursnummer: 14302006

Schottische Tänze – Scottish Country Dancing

Tänze aus Schottland begeistern durch ihren Schwung, die wunderbare Musik und die Gruppendynamik. Man tanzt mit wechselnden Partnern im Team zu acht, zu sechst oder auch zu viert. Ein/e feste/r Partner/in ist nicht nötig. Die Tänze basieren auf traditionellen Wurzeln, aber es werden ständig neue erfunden und traditionelle Tänze »aufgepeppt«.
Wer wissen möchte, wie so etwas aussehen kann, schaut unter http://www.scottish-country-dancing-dictionary.com/video/flying-scotsman.html
Wir fangen mit einfachen Tänzen an und eignen uns nach und nach verschiedene Figuren an. Dabei trainieren wir nebenbei auch Kondition und Gedächtnis. Vorkenntnisse sind nicht nötig – einfach kommen, mittanzen und Spaß haben! Vierzehntäglich.
Fragen z. Kursinhalt: 05443 2443

Lemförde-Hüde
Dorfgemeinschaftshaus
Dr. Heike Garbe
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 06.02.17, 20:00 Uhr
7 U-Tage, 14 U-Std., 49,00 €,
Kleingruppe: 59,00 €
Kursnummer: 14302007

Kochen, Essen und Ernährungsfragen

In den Kochkursen können Sie sich über gesunde Ernährung, Vollwertkost oder die Möglichkeiten der Gewichtsreduzierung informieren. Das Erleben fremder Ess-Kulturen, das Genießen eines mehrgängigen Menüs – Sinnlichkeit und Gefühl spielen eine große Rolle beim Essen.

Kochkurse an der VHS

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

i Bereits voll belegte Kurse (so genannte »geschlossene Folgekurse«) werden hier nicht mehr abgedruckt. Zu Ihrer Information sind sie jedoch auf unseren Internetseiten aufgeführt.

Ernährungstrends

in Kooperation mit der Verbraucherzentrale Niedersachsen

Ernährungstrends sind in. Die einen wollen mit einer bestimmten Ernährungsweise ihre Gesundheit fördern, andere abnehmen oder einfach etwas Neues ausprobieren. In dem Vortrag erfahren Sie, was es z. B. mit »Paleo«, »Superfood«, »Clean Eating«, »Free from« auf sich hat und was sich dahinter versteckt.
Fragen z. Kursinhalt: 04471 707578

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Dorothee Seelhorst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 22.02.17, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 8,00 €
Vortrag
Kursnummer: 05307009

Wildkräuter als Fitmacher kennenlernen

Kommen Sie mit in die Natur und lernen Sie essbare Kräuter kennen, die in unserer Umgebung wachsen. Im Frühjahr bieten sich zahlreiche heimische Wildkräuter als regelrechter Frühlings-Fitmacher an. Reich an Vitaminen, Mineralstoffen und stoffwechselanregenden Inhaltsstoffen helfen sie uns beim Entschlacken und unterstützen mit ihren Vitalstoffen unsere Power. Beispiele für das Sammeln und die Verwendungsmöglichkeiten werden gegeben. Eine Beschreibung der Kräuter sowie eine Bücherliste erhalten sie im Kurs.
Treffpunkt Lemförde Hauptstrasse / Ecke Weidendamm
Fragen z. Kursinhalt: 05443 8544

Lemförde
Gertlinde Schönewald
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 22.04.17, 9:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 9,00 €,
Kleingruppe: 14,00 €
Exkursion
Kursnummer: 14307007

Verarbeitung von Kräutern in ein leckeres Essen

Wilde Kräuter finden, sammeln, essen.

»Gegen das, was man im Überfluss hat, wird man gleichgültig; daher kommt es, dass viele Hundert Pflanzen und Kräuter für wertlose Unkräuter gehalten werden, anstatt dass man sie beachtet, bewundert und gebraucht.« (Sebastian Kneipp). Lernen Sie in diesem Kurs die Verarbeitung wilder Kräuter zu kreativen, außergewöhnlichen und dennoch einfach herzustellenden Speisen und Gebäck kennen. Sie werden begeistert sein, welche schmackhaften Gerichte z. B. aus Löwenzahn gezaubert werden können. Essbare Wildpflanzen zeichnen sich zudem durch einen hohen Gehalt an wertvollen Inhaltsstoffen aus und bereichern so unseren Speisezettel. Eine Beschreibung der Wildkräuter, sowie eine Rezeptsammlung erhalten Sie im Kurs.
Fragen z. Kursinhalt: 05443 8544

Lemförde
Schulzentrum, Küche
Gertlinde Schönewald
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 29.04.17, 09:30 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 13,50 €,
Kleingruppe: 18,50 €
Kursnummer: 14307003

Kochen mit Wildkräutern

Dieser Abend beginnt mit Kräuterkunde. Es wird über verschiedene Möglichkeiten einer bewussten Ernährung mit Hilfe von Wildkräutern informiert und Gelegenheit zum gegenseitigen Austausch wird gegeben. Lernen Sie die unterschiedliche Verwendung der Kräuter kennen und bereiten Sie einige Speisen selbst zu. Rezepte, Bücherliste und eine Beschreibung der Kräuter erhalten Sie im Kurs.
Fragen z. Kursinhalt: 05443 8544

Lemförde
Schulzentrum, Küche
Gertlinde Schönewald
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 10.05.17, 17:30 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 13,50 €,
Kleingruppe: 18,50 €
Kursnummer: 14307005

Männer kochen!

Für Männer mit geringen oder keinen Kocherfahrungen. Von der Suppe bis zum Dessert lernen Sie einige Grundlagen des Kochens kennen. Entdecken Sie Ihren Spaß am Kochen.
Fragen z. Kursinhalt: 05441 9958820

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Angelika Schell
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 16.02.17, 19:00 Uhr
2 U-Tage, 8 U-Std., 21,60 €,
Kleingruppe: 26,60 €
Kursnummer: 05307026

Wenig Aufwand – tolle Gerichte – Kochen für Männer

Selbst ist der Mann; selber Kochen ist Wohlfühlen! Man kommt gut an als Mann, wenn man sich selbst versorgen oder sogar seine Herzdame mit einem kompletten Gericht verwöhnen kann. Wie das gelingt, erfahren Sie in diesem Kurs. Dabei werden Ihre Wünsche gerne berücksichtigt.
Fragen z. Kursinhalt: 05443 2896

Lemförde
Schulzentrum, Küche
Jutta Varenkamp
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 15.03.17, 18:30 Uhr
4 U-Tage, 16 U-Std., 43,20 €,
Kleingruppe: 53,20 €
Männer
Kursnummer: 14307001

Kochen trotz Zeitmangel – mit alltagstauglichen Rezepten

Lernen Sie einfache und leckere Gerichte kennen, die gut vorbereitet oder schnell zubereitet werden können. So können Sie Ihren Feierabend in Ruhe genießen.
Fragen z. Kursinhalt: 05441 9958820

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Angelika Schell
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 14.02.17, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 10,80 €,
Kleingruppe: 15,80 €
Kursnummer: 05307027

Vegetarisch kochen

Raffinierte Gerichte ohne Fleisch. Lassen Sie Gemüse und Co. die Hauptrolle auf Ihrem Teller spielen. Entdecken Sie die Vielfalt vegetarischer Köstlichkeiten und verbinden Sie einfach Gesundheitsbewusstsein und Genuss.
Fragen z. Kursinhalt: 05441 9958820

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Angelika Schell
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 07.03.17, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 10,80 €,
Kleingruppe: 15,80 €
Kursnummer: 05307024

Das Ostermenü

Bereiten Sie ein frühlingsfrisches Ostermenü zu mit süßen und herzhaften Speisen, die sich gut vorbereiten lassen.
Fragen z. Kursinhalt: 05441 9958820

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Angelika Schell
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 28.03.17, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 13,50 €,
Kleingruppe: 18,50 €
Kursnummer: 05307025

American Style

Die US-amerikanische Küche hält Genüsse für uns bereit, die über Hamburger und Hotdogs hinaus bekannt geworden sind. Erleben Sie, wie man Klassiker aus z. B. LA oder New York zu einem Gaumenschmaus werden lässt
Fragen z. Kursinhalt: 04443 5159031

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Brigitte Kamphaus-Schlenker
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 02.02.17, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 13,50 €,
Kleingruppe: 18,50 €
Kursnummer: 05307001

Curry-Chili-Kitchen

Curry ist ein herrliches Gewürz, das mild, süßlich oder feurig scharf sein kann. Die weltweit beliebte Gewürzmischung stammt ursprünglich aus Indien und kann bis zu 30 verschiedene Zutaten enthalten. Chilis gibt es in unzähligen Sorten und Schärfen. Fisch- und Fleischgerichte, Pastasaucen und süße Speisen erhalten mit Chili den gewissen feurigen Pep.
Fragen z. Kursinhalt: 04443 5159031

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Brigitte Kamphaus-Schlenker
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 09.03.17, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 13,50 €,
Kleingruppe: 18,50 €
Kursnummer: 05307003

Bildung für Gesundheit

Kulinarischer Streifzug durch den Orient

Zimt, Safran, Kumin, Anis, Chili, Piment, Koriander, Rosenwasser.... Orientalische Rezepte begeistern mit einer Fülle von Gewürzen, die jedes Essen zum aromatischen Ereignis machen. Tauchen sie ein in die Vielfalt der Farben und Aromen der orientalischen Küche.
Fragen z. Kursinhalt: 04443 5159031

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Brigitte Kamphaus-Schlenker
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 06.04.17, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 13,50 €,
Kleingruppe: 18,50 €
Kursnummer: 05307005

AOK – Aktiv abnehmen! Bewusst essen – mehr bewegen

Mit gutem Gewissen genussvoll essen und sich langfristig mehr bewegen. Dieses Programm weckt Lust auf eine gesunde Lebensweise mit Bewegung und ausgewogener Ernährung. Durch Änderung der Ess- und Bewegungsgewohnheiten werfen Sie alten Ballast von Bord. Sie erreichen Ihr Wohlfühlgewicht und werden Stück für Stück fitter. Das Programm ist für Personen mit leichtem bis mittlerem Übergewicht geeignet. BMI zwischen 25 bis 35).
Fragen z. Kursinhalt: 04443 5159031

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Brigitte Kamphaus-Schlenker
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn bei der Dozentin, Tel: 04443 5159031
Di, 28.02.17, 18:30 Uhr
12 U-Tage, 32 U-Std., 220,00 €
Kursnummer: 05307021

Infoabend

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Brigitte Kamphaus-Schlenker
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn bei der Dozentin, Tel: 04443 5159031
Di, 21.02.17, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 2 U-Std., der Infoabend ist kostenlos.
Kursnummer: 05307020

AOK – Gesund essen und genießen nach Feierabend

Eine gesunde Ernährung und mehr Bewegung helfen den Anforderungen des Berufsalltags besser Stand halten zu können. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie durch gute Planung, richtiges Einkaufen und clevere Vorratshaltung auch bei wenig Zeit nach Feierabend leckere und gesunde Gerichte auf den Tisch bringen können. Es werden fettarme Garmethoden und Alternativen für den Konzentrationskiller Zucker vorgestellt. Gemeinsam werden Rezepte ausprobiert, die einfach und schnell zubereitet sind. So finden Sie Zeit Ihren Feierabend z. B. mit mehr Bewegung zu genießen.
Fragen z. Kursinhalt: 04443 5159031

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Brigitte Kamphaus-Schlenker
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
bei der Dozentin, Tel: 04443 5159031
Mi, 07.06.17, 18:30 Uhr
2 U-Tage, 8 U-Std., 75,00 €
Kursnummer: 05307022

Sprachen

Plattdeutsche Nachmittage

mit Marlies Mertens

Fragen z. Kursinhalt: 05442 1738. Entgelt jeweils 6,50 € inkl. Kaffee, Tee und Kuchen (keine Ermäßigung möglich). Um Anmeldung wird gebeten. Ort:
Diepholz, Alte Realschule, Bahnhofstraße 11

»Groodvadder vertellt von'n Düvele«
Mi, 01.02.17, 15:00 Uhr
Kursnummer: 05426000

»Lachkösken un Schreikösken«
Mi, 01.03.17, 15:00 Uhr
Kursnummer: 05426001

»Dat geevt doch mool«
Mi, 05.04.17, 15:00 Uhr
Kursnummer: 05426002

»Mien Schoulmester un ik«
Mi, 03.05.17, 15:00 Uhr
Kursnummer: 05426003

»Däi Hökerwoogen kummt«
Mi, 07.06.17, 15:00 Uhr
Kursnummer: 05426004

Weitere ausgewählte Veranstaltungen aus dem Bereich Sprachen finden Sie auf Seite 28 und 90.

Bitte beachten Sie auch das »Internationale Sprachencafé« an verschiedenen Terminen im Café der Alten Posthalterei in Syke, Informationen auf Seite 28.

Dänisch – Lektüre und Grammatik – B1/2

Auch neue Teilnehmende mit Kenntnissen auf dem Niveau B1/2 sind willkommen.
Inhalte: Aktuelle Themen aus Kultur, Politik und Zeitgeschichte.
Fragen z. Kursinhalt: 05441 6921 (darf weitergegeb. werden)

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Else-Maria Christensen
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 02.02.17, 20:00 Uhr
14 U-Tage, 28 U-Std., 84,00 €,
Kleingruppe: 94,00 €
Kursnummer: 05403005

Bildungsurlaub Englisch – mal anders 3

Ausführliche Informationen finden Sie auf Seite 90.

Diepholz
Mo., 12.06. – Fr., 16.06.2017
Kursnummer: 00406009

Bildungsurlaub Englisch – mal anders 6

Ausführliche Informationen finden Sie auf Seite 90.

Diepholz
Mo., 19.06. – Fr., 23.06.2017
Kursnummer: 00406008

Bildungsurlaub Englisch – mal anders 9

Ausführliche Informationen finden Sie auf Seite 90.

Diepholz
Mo., 26.06. – Fr., 30.06.2017
Kursnummer: 00406010

Englisch für Anfänger – A1

In den Ferien findet kein Unterricht statt.

Lemförde
Schulzentrum Haus A 11, Hauptstr. 167
Gabi Chapman
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 08.02.17, 18:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €,
Kleingruppe: 60,00 €
Kursnummer: 14406003

Englisch 10 – A1

Lehrwerk: Great A1, ab Lektion 10.
Unterricht in den Ferien nach Absprache.

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Imke Grelle
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 01.02.17, 18:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €,
Kleingruppe: 60,00 €
Kursnummer: 05406003

Englisch 11 – A1

Lehrwerk: Great A1, ab Lektion 11.
Unterricht in den Ferien nach Absprache.

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Imke Grelle
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 03.05.17, 18:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €,
Kleingruppe: 60,00 €
Kursnummer: 05406002

Englisch – A2

Lehrwerk: Great! A2, ab Lektion 3/4.
Fragen z. Kursinhalt: 05443 2443

Lemförde-Hüde
Dorfgemeinschaftshaus
Dr. Heike Garbe
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 01.02.17, 08:30 Uhr
14 U-Tage, 28 U-Std., 70,00 €,
Kleingruppe: 80,00 €
Kursnummer: 14406002

Englisch – A2

Lehrwerk: Great! A2, ab Lektion 2.
Fragen z. Kursinhalt: 05441 6921

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Else-Maria Christensen
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 06.02.17, 10:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €,
Kleingruppe: 60,00 €
Kursnummer: 05406004

Englisch – A2

Lehrwerk: Great! A2, ab Lektion 6.
Fragen z. Kursinhalt: 05441 6921

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Else-Maria Christensen
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 03.02.17, 08:30 Uhr
11 U-Tage, 22 U-Std., 55,00 €,
Kleingruppe: 65,00 €
Kursnummer: 05406006

Englisch – A2

Lehrwerk: Great! A2, ab Lektion 9.
Fragen z. Kursinhalt: 05441 6921

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Else-Maria Christensen
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 03.02.17, 10:30 Uhr
11 U-Tage, 22 U-Std., 55,00 €,
Kleingruppe: 65,00 €
Kursnummer: 05406007

Englisch – B1

Lehrwerk: In Conversation, ab Lektion 11.
Fragen z. Kursinhalt: 05441 6921

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Else-Maria Christensen
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 06.02.17, 09:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 05406008

Englisch – B1

Lehrwerk: Great! B1, ab Lektion 1.
Fragen z. Kursinhalt: 05441 6921

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Else-Maria Christensen
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 02.02.17, 17:00 Uhr
11 U-Tage, 22 U-Std., 66,00 €,
Kleingruppe: 76,00 €
Kursnummer: 05406012

Englisch – B1/B2

Lehrwerk: In Conversation, ab Lektion 5.
Fragen z. Kursinhalt: 05441 6921

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Else-Maria Christensen
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 02.02.17, 18:30 Uhr
11 U-Tage, 22 U-Std., 66,00 €,
Kleingruppe: 76,00 €
Kursnummer: 05406011

English Conversation and Literature – B1

Keep up your English skills while learning about the USA trough reading und discussion. We will also review some grammar und practice listening skills.
Fragen z. Kursinhalt: 05441 1467

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Ursula Boggs
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 06.02.17, 18:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 05406013

Französisch lernen mit Muße 8 – A2

Sie haben Spaß an der französischen Sprache und möchten Ihre geringen Vorkenntnisse durch sprachpraktische Übungen erweitern?
Dieser Kurs ist eine Fortsetzung des vorherigen Semesters. Die Teilnehmenden haben bereits einen Grundwortschatz für die Bewältigung alltäglicher, einfacher Sprachsituationen erworben und einige grundlegende grammatische Phänomene kennengelernt. Die erworbenen Kenntnisse sollen nun in entspanntem Lerntempo wiederholt und weiter ausgebaut werden.
Teilnehmende mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.
Lehrbuch: Voyages 2, ab Lektion 3.
Fragen z. Kursinhalt: 05441 6238

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Gisela Bartels
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 08.02.17, 17:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 05408001

Französisch lernen mit Muße – A2

Sie haben vor vielen Jahren Französisch in der Schule gehabt, aber das Gefühl, das meiste vergessen zu haben? In diesem Kurs können Sie Ihre Französischkenntnisse in angemessenem Tempo reaktivieren und erweitern. Im Kurs wird das Vokabular für die Bewältigung alltäglicher Sprechsituationen (Hotel, Restaurant, Bahnhof, Einkaufen) wiederholt und ausbaut. Neben Konversationsübungen und Übungen zum Textverständnis werden – soweit für die Kommunikation erforderlich – auch wichtige grammatische Phänomene wiederholt. Zum Lehrbuch Voyages 2 werden als Ergänzung und Auflockerung Zusatztexte und Zusatzübungen eingesetzt. Grundkenntnisse werden vorausgesetzt.
Fragen z. Kursinhalt: 05441 6238

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Gisela Bartels
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 08.02.17, 16:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 05408002

Foto: francetourism.com

Spanisch 1 – A1

Ein Kurs für Interessierte mit geringen Vorkenntnisse und für Spanisch-Interessierte, die noch einmal neu beginnen möchten. Mittels einer bewährten Mixtur aus Dialogen, inspirierenden Sprechanlässen und informativen Texten lernen Sie die spanische Sprache.
Lehrwerk: Con gusto A1, ab Unidad 1.

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Maria Wohlgemuth-Diaz
Termin wird in der Presse bekanntgegeben
12 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 05422001

Spanisch Auffrischungskurs – A2

Spanien ist ein beliebtes Urlaubsland. Für jene, die gern Land und Leute entdecken, ist es hilfreich, Grundkenntnisse in der Landessprache zu haben. Aber auch für das berufliche Fortkommen können Spanischkenntnisse nützlich sein.
In diesem Kursus können die Teilnehmenden ihre Kenntnisse auffrischen. Teilnehmende früherer Kurse, aber auch neue Interessierte können teilnehmen.
Lehrbuch Con Gusto, ab Kapitel 4.

Barnstorf
Bibliothek, Am Markt 4
Maria Wohlgemuth-Diaz
Termin wird in der Presse bekanntgegeben
10 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €,
Kleingruppe: 60,00 €
Kursnummer: 01442201

Spanisch – Mit Volldampf voraus!

Sollten Sie mit der Sprache bereits einige Semester Erfahrung gesammelt haben und verspüren nun den Wunsch, Ihre Kenntnisse auszubauen, sind Sie herzlich eingeladen. Hier werden Sie fit in der Verständigung in Spanisch. An 4 Samstagen werden die vorhandenen Kenntnisse aufgefrischt und erweitert. In lebendig gestalteten Unterrichtseinheiten werden Sie Spaß daran haben, gemeinsam in Spanisch zu kommunizieren.
weitere Termine: 06.05., 13.05. und 20.05.2017

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Nubia Salame
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 29.04.17, 09:00 Uhr
4 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €,
Kleingruppe: 60,00 €
Kursnummer: 05422002

Spanisch kompakt – A2

Lehrwerk: Con gusto A2, ab Unidad 1.
14-täglich

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Maria Wohlgemuth-Diaz
Termin wird in der Presse bekanntgegeben
10 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €,
Kleingruppe: 60,00 €
Kursnummer: 05422004

Spanisch 3 – A1

Aufbaukurs mit Muße

Der Kurs richtet sich an Personen, die Vorkenntnisse der spanischen Sprache besitzen. Möchten Sie Ihre Spanischkenntnisse vertiefen, dann schauen Sie bei uns vorbei.
Lehrwerk: Con Gusto A1, ab Unidad 7.

Lemförde
Familienzentrum, Bahnhofstr. 9
Maria Wohlgemuth-Diaz
Termin wird in der Presse bekanntgegeben
10 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €,
Kleingruppe: 60,00 €
Kursnummer: 14422001

Sevilla – Foto: wikipedia.org

Computer & Co.

Grundkurs und Entscheidungshilfe zum Einstieg in die Computerwelt

Für Seniorinnen und Senioren

Während für die junge Generation die Kommunikation und das Leben ohne Computer nicht mehr vorstellbar ist, gibt es für die ältere Generation immer noch viele Vorbehalte und Unsicherheiten im Umgang mit den »Neuen Medien«. In unserem Kurs beschäftigen wir uns deshalb mit den grundsätzlichen Möglichkeiten, die der Computer für Ältere bereithält und erörtern ausführlich die Frage: Brauche ich einen Rechner – oder komme ich ohne auch gut zurecht?
Wir wollen den Teilnehmenden helfen, herauszufinden, welche Art von Computer zu den individuellen Bedürfnissen und Möglichkeiten passt. Wir üben den Umgang mit Tastatur, Maus, Touchpad und erlernen die Grundzüge der Computerbedienung.
Termine: 07.02., 14.02., 21.02., 28.02.2017

Lemförde
Schulzentrum, Haus A 12
Peter Götz
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 07.02.17, 18:00 Uhr
4 U-Tage, 8 U-Std., 26,40 €,
Kleingruppe: 31,40 €
Kursnummer: 14501003

PC-Einführung – leicht verständlich

Sie möchten den Umgang mit dem Computer kennenlernen. Sie haben sich noch nie oder sehr wenig mit dem Computer beschäftigt. Dann sind Sie in diesem Kurs richtig.
Folgende Themen sind für Sie geplant:

- Erste Schritte mit dem Computer
- Bedienung der Maus und Tastatur
- Programme starten/schließen
- Erklärung von Begriffen und Symbolen
- Erste Schritte mit dem Textverarbeitungsprogramm »Word 2016«
- Texte drucken
- Texte speichern und öffnen

Das gemeinsame Lernen mit Gleichgesinnten macht viel Freude. Sie stellen fest, Sie sind mit Ihren Fragen und Ängsten nicht alleine. Starten Sie noch heute.

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Oliver Richter
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 25.01.17, 09:30 Uhr
3 U-Tage, 9 U-Std., 31,50 €,
Kleingruppe: 36,50 €
Kursnummer: Z05501099

Keine Angst vor dem Computer »Wiederauffrischung« – Teil 1

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmende, die schon Maus, Tastatur und die Grundbegriffe im Umgang mit dem Computer/Laptop kennen, sich aber noch unsicher fühlen. In geruhsamem Tempo werden Tipps und Tricks zum Betriebssystem Windows, der Umgang mit den Programmen z. B. LibreOffice und der Fenstertechnik wiederholt und vertieft. Informationen zum Speichern der Daten auf einer externen Festplatte, dem Stick oder in der »Cloud«, werden geübt. Das eigene Notebook/Tablet kann mitgebracht werden. Weitere Themen sind nach Absprache mit den Teilnehmenden möglich.
Fragen z. Kursinhalt: 04243 3844

Barnstorf
Christian-Hülsmeyer-Schule, EDV-Raum, Walsener Str. 2
Heiner Wolter
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 16.01.17, 17:30 Uhr
3 U-Tage, 9 U-Std., 27,90 €,
Kleingruppe: 32,90 €
Kursnummer: Z01501001

Keine Angst vor dem Computer »Wiederauffrischung« – Teil 2

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmende, die Teil 1 besucht und mehr Infos zur digitalen Welt möchten. So wird z. B. auf Programme zur einfachen (Urlaubs-) Bildbearbeitung, auf die Nutzung des Internets (mit »gesundem Misstrauen« surfen) und die Emails eingegangen. Sicherheitseinstellungen, Virenscanner, der sichere Umgang mit Daten (Datenspeicherung) sowie das Erstellen sicherer Passwörter sind Themen dieses Kurses.
Fragen z. Kursinhalt: 04243 3844

Barnstorf
Christian-Hülsmeyer-Schule, EDV-Raum, Walsener Str. 2
Fritz-Heiner Wolter
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 06.02.17, 17:30 Uhr
3 U-Tage, 9 U-Std., 29,70 €,
Kleingruppe: 34,70 €
Kursnummer: 01501002

Internet für Senioren

Der Kurs richtet sich an alle, die einen Einstieg in die Welt des Internets wünschen.
Themen:
- Umgang mit Maus und Tastaturkürzeln
- Anlegen und Nutzen von E-Mail-Adressen
- Das Erstellen und Verschicken von E-Mails
- Umgang mit dem Internet
- Sicherheitsaspekte/Gefahren
- Arbeiten mit Suchmaschinen, z. B. Google
- Aussuchen von Reisen und Reiserouten
- Wie finde ich Hotelbewertungen und wie kann ich sie lesen
- Wie kann ich im Internet Dinge kaufen bzw. verkaufen
- Wie bekomme ich Rezepte
- Offene Fragen

Laptop oder Tablet können mitgebracht werden.

Lemförde
Schulzentrum, Haus A 12
Peter Götz
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 07.03.17, 18:00 Uhr
4 U-Tage, 8 U-Std., 26,40 €,
Kleingruppe: 31,40 €
Kursnummer: 14501002

Erste Schritte im Internet – so geht's

Wer die ersten Hürden im Umgang mit dem PC genommen hat, d. h. wer Windows mit der Maus bedienen kann, wer nicht mehr allzu lange nach jeder Taste auf der Tastatur suchen muss und eventuell bereits Erfahrungen mit dem einen oder anderen Anwendungsprogramm hat sammeln können (letzteres ist keine Teilnahmevoraussetzung), möchte nun vielleicht »Ausflüge« ins Internet starten. Sie lernen, wie Sie Internetseiten besuchen, Informationen im Internet finden und wie Sie E-Mails senden und empfangen können. Welche Probleme/Risiken (Hacker, Abzocker oder Viren) können auftauchen und wie kann ich mich dagegen schützen? Auch auf diese Fragen möchte der Kurs Antwort geben.
Skript/Bücherkosten: 17,60 € soweit erforderlich. Fragen z. Kursinhalt: 05444 9246.

Wagenfeld
Schulzentrum, Computerraum
Martin Kempkes
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 06.02.17, 19:00 Uhr
4 U-Tage, 12 U-Std., 39,60 €,
Kleingruppe: 49,60 €
Kursnummer: 26501002

Internet und Sicherheit

In einer entspannten, lockeren Runde besprechen wir Ihre Probleme und klären Ihre Fragen rund um das Thema Internet und Sicherheit. Sie erhalten Informationen über die Gefahren im Internet und wie Sie sich davor schützen können. Der Kurs soll Ihnen dabei helfen, sich im World Wide Web besser zurecht zu finden und die Funktionen wichtiger Programme kennenzulernen.
Sie erfahren auch mehr über mögliche Einstellungen, die Sie an Ihrem System vornehmen können.

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Oliver Richter
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 08.03.17, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 14,80 €,
Kleingruppe: 19,80 €
Kursnummer: 05501009

WORD 2016-Einführung – leicht verständlich

Sie möchten den Umgang mit dem Textverarbeitungsprogramm Word kennenlernen? Sie haben nur sehr wenig Erfahrung mit dem Eingeben von Texten? Sie haben bereits erste Schritte am Computer hinter sich und möchten Ihre Erfahrungen mit dem Textverarbeitungsprogramm vertiefen? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig.
Folgende Themen sind für Sie geplant:
- Kennenlernen des Textverarbeitungsprogrammes »Word 2016«
- Schreiben einer »Einladung«
- Gestalten von Dokumenten
- Einfügen und bearbeiten von Bildern im Dokument
- Texteffekte verwenden
- Dokumente speichern und öffnen
- Handhabung mit einem USB-Stick (wenn vorhanden, bitte einen USB-Stick mitbringen)
- Dokumente in Ordnern ablegen und verwalten
- Drucken

Das gemeinsame Lernen mit Gleichgesinnten macht viel Freude. Sie stellen fest, Sie sind mit Ihren Fragen und Ängsten nicht alleine. Starten Sie heute.
Folgende Voraussetzung bringen Sie für den Kurs mit: Besuch eines PC-Einführungskurses oder Windows-Grundkenntnisse.
Unterrichtszeiten: Fr, 18:00 – 21:15 Uhr, Sa, 09:00 – ca. 16:00 Uhr.

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Oliver Richter
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 17.02.17, 18:00 Uhr
2 U-Tage, 12 U-Std., 49,20 €,
Kleingruppe: 59,20 €, Inkl. Pausenkaffee
Wochenendseminar
Kursnummer: 05501002

Textverarbeitung mit WORD

Unterschiedliche Texte eingeben und bearbeiten (korrigieren, ersetzen, kopieren, verschieben), Zeichenformatierung, Absatzformatierung, Rechtschreibprüfung, Erstellung von Serienbriefen
Fr, 03.03.2017 von 16:00 – 19:00 Uhr und Sa, 04.03.2017 von 09:00 – 12:00 Uhr
Eigener Laptop und/oder USB-Stick können während des Kurses genutzt werden.
Fragen z. Kursinhalt: 05446 4012

Rehden
»Schule am Geestmoor« (Oberschule);
Computerraum
Dieter Plaggemeyer
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 03.03.17, 16:00 Uhr
2 U-Tage, 8 U-Std., 26,40 €,
Kleingruppe: 31,40 €
Wochenendseminar
Kursnummer: 15502004

Tabellenkalkulation EXCEL – der Einstieg

Grundlagen der Tabellenbearbeitung, Aufbau und Eingabe von Formeln, Zellbezüge, Grundlagen der Zellformatierung, Arbeit mit Tabellenblättern und Verknüpfungen, Erstellung und Bearbeitung von Diagrammen.
Fr, 24.02.2017 von 16:00 -19:00 Uhr und Sa, 25.02.2017 von 09:00 -12:00 Uhr;
Eigener Laptop und/oder USB-Stick können genutzt werden.
Fragen z. Kursinhalt: 05446 4012

Rehden
»Schule am Geestmoor« (Oberschule); Computerraum
Dieter Plaggemeyer
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 24.02.17, 16:00 Uhr
2 U-Tage, 8 U-Std., 26,40 €,
Kleingruppe: 31,40 €
Wochenendseminar
Kursnummer: 15502006

Tabellenkalkulation EXCEL 2016 – der Einstieg

Hier lernen Sie die Benutzeroberfläche und die Funktionsweise der Multifunktionsleiste in Excel kennen. Sie bekommen die Grundlagen der Tabellenbearbeitung, den Aufbau und die Eingabe von Formeln, Zellbezüge und die Grundlagen der Zellformatierung vermittelt. Durch den Einsatz und die Bearbeitung von Diagrammen und die verschiedenen Möglichkeiten der Druckausgabe gestalten Sie mit Excel Daten anschaulich und übersichtlich. Am Ende des ersten Kurses können Sie mit einfachen und geschachtelten Funktionen arbeiten, verstehen den Aufbau einer Funktion und wissen den Funktionsassistenten anzuwenden.
Teilnahme-Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse.
Unterrichtszeiten: Fr, 18:00 – 21:15 Uhr, Sa, 09:00 – ca. 16:00 Uhr; Skript/Bücherkosten: 16,60 € soweit erforderlich.

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Oliver Richter
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 24.03.17, 18:00 Uhr
2 U-Tage, 12 U-Std., 49,20 €,
Kleingruppe: 59,20 €, inkl. Pausenkaffee
Wochenendseminar
Kursnummer: 05502006

Tabellenkalkulation EXCEL 2013 – der Einstieg

Ob es sich um Rechnungen, Übersichten, Kalender, Tagebücher, magische Quadrate, Sudokus oder Kreuzworträtsel handelt, ständig haben wir es mit Tabellen zu tun. Hier lernen Sie Grundlagen der Tabellenbearbeitung kennen. Durch die Zellformatierung verfügen Sie über vielfältige Gestaltungsmöglichkeiten. Grundlagen der Eingabe und des Aufbaus von Formeln ermöglichen Auswertungen und Berechnungen, so dass aus der Tabelle eine Kalkulationstabelle wird. Über die Möglichkeiten, die die Ausdrucksgestaltung bietet, sind Sie in der Lage, Ihr Tabellenwerk in Papierform oder als PDF anderen zur Verfügung zu stellen.
Fr., 18:00 – 21:15 Uhr und Sa., 09:00 – 16:00 Uhr

Lemförde
Schulzentrum, Haus A 12
Jürgen Rodenbeck
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 17.02.17, 18:00 Uhr
2 U-Tage, 12 U-Std., 39,60 €,
Kleingruppe: 49,60 €
Wochenendseminar
Kursnummer: 14502001

Lemförde
Schulzentrum, Haus A 12
Jürgen Rodenbeck
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 02.03.17, 18:00 Uhr
4 U-Tage, 12 U-Std., 39,60 €,
Kleingruppe: 49,60 €
Kursnummer: 14502002

Tabellenkalkulation EXCEL 2016 – der Aufbaukurs

Hier machen Sie sich vertraut im Umgang mit mehreren Tabellenblättern und Arbeitsmappen, Sie lernen Zeilen und Spalten zu fixieren und eine schnelle Tabellenbearbeitung durch den Gruppenmodus zu nutzen. Sie erfahren wie Sie Zellen, Tabellen und Arbeitsmappen vor dem Zugriff anderer schützen können und wie Sie Fehler in Tabellen erfolgreich suchen und korrigieren. Sie lernen einfache und geschachtelte Funktionen mit dem Funktionsassistenten aufzubauen und Ihnen werden Anwendungsmöglichkeiten der Funktionen wenn, sverweis und wverweis verständlich aufgezeigt. Ihnen wird verdeutlicht, wie Sie Diagramme individuell gestalten und bearbeiten können und welche Vorteile die bedingte Formatierung für Ihre Tabellen hat. Durch die wiederholte Anwendung der bereits erworbenen Kenntnisse im Umgang mit Excel wird Ihr Wissen aus dem ersten Modul gefestigt.
Teilnahme-Voraussetzung: Besuch des Excel-Einstiegskurses oder vergleichbare Kenntnisse.
Unterrichtszeiten: Fr, 18:00 – 21:15 Uhr, Sa, 09:00 – ca. 16:00 Uhr; Skript/Bücherkosten: 16,60 € soweit erforderlich.

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Oliver Richter
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 07.04.17, 18:00 Uhr
2 U-Tage, 12 U-Std., 49,20 €,
Kleingruppe: 59,20 €, inkl. Pausenkaffee
Wochenendseminar
Kursnummer: 05502007

Tabellenkalkulation EXCEL 2016 – für Fortgeschrittene

In diesem »Expertenkurs« wird Ihnen aufgezeigt, wie Sie mit großen Tabellen arbeiten können und welche Möglichkeiten es bei der Arbeit mit Tabellen in Excel gibt, z. B. durch Automatisierung mittels Makros Zeit zu sparen. Sie lernen die Vorteile einer Pivot Tabelle und der Pivot Charts kennen, üben den Umgang mit Filterfunktionen und machen sich mit den Besonderheiten der Datum- und Uhrzeitfunktionen vertraut. Sie bekommen einen Einblick in den Aufbau und die Funktionsweise einer Matrizenfunktion und lernen den Umgang mit den Funktionen index und vergleich durch verschiedene Beispiele der Einsatzmöglichkeiten kennen. Durch die wiederholte Anwendung der bereits erworbenen Kenntnisse im Umgang mit Excel wird Ihr Wissen aus den ersten Modulen gefestigt.
Teilnahme-Voraussetzung: Besuch des Excel-Aufbaukurses oder vergleichbare Kenntnisse.
Unterrichtszeiten: Fr, 18:00 – 21:15 Uhr, Sa, 09:00 – ca. 16:00 Uhr; Skript/Bücherkosten: 17,70 € soweit erforderlich.

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Oliver Richter
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 21.04.17, 18:00 Uhr
2 U-Tage, 12 U-Std., 49,20 €,
Kleingruppe: 59,20 €, inkl. Pausenkaffee
Wochenendseminar
Kursnummer: 05502008

Powerpoint für Einsteiger

Sie lernen mit PowerPoint eine professionelle und abwechslungsreiche Präsentation anzufertigen.
Inhalte u.a.:
- Grundlagen der Folienbearbeitung
- fertige Folienlayouts und Foliendesigns nutzen
- Textinformationen systematisch und sinnvoll strukturieren.
- Präsentation mit Grafiken, Diagrammen, Videos und Zeichnungen visualisieren, einprägsam zu gestalten
- Präsentation und Begleitmaterial fertigstellen und drucken
- Bildschirmpräsentation vorbereiten und vorführen

Fr, 24.03.2017 von 16:00 -19:00 Uhr und
Sa, 25.03.2017 von 09:00 -12:00 Uhr
Eigener Laptop und/oder USB-Stick können während des Kurses genutzt werden.
Fragen z. Kursinhalt: 05446 4012

Rehden
»Schule am Geestmoor« (Oberschule); Computerraum
Dieter Plaggemeyer
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 24.03.17, 16:00 Uhr
2 U-Tage, 8 U-Std., 26,40 €,
Kleingruppe: 31,40 €
Wochenendseminar
Kursnummer: 15502005

Powerpoint 2016

Sie lernen, wie Sie mit PowerPoint eine professionelle und abwechslungsreiche Präsentation anfertigen. Sie sparen viel Zeit beim Anlegen der Folien, indem Sie fertige Folienlayouts und Foliendesigns einsetzen und Textinformationen systematisch und sinnvoll strukturieren. Sie lernen die grundlegenden Techniken, um Ihre Präsentation mit Grafiken, Diagrammen, Videos und Zeichnungen zu visualisieren, einprägsam zu gestalten.
Kursinhalte:
- Erste Schritte mit PowerPoint
- Grundlagen der Folienbearbeitung
- Folientexte bearbeiten und gestalten
- Grafiken, Clips und Videos einfügen
- Diagramme einfügen und bearbeiten
- Zeichnungen erstellen und gestalten
- Präsentation und Begleitmaterial fertigstellen und drucken
- Bildschirmpräsentation vorbereiten und vorführen
- Tipps und Tricks

Teilnahme-Voraussetzung: Grundlegende PC-Kenntnisse.
Unterrichtszeiten: Fr, 18:00 – 21:15 Uhr, Sa, 09:00 – ca. 16:00 Uhr; Skript/Bücherkosten: 16,60 € soweit erforderlich.

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Oliver Richter
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 12.05.17, 18:00 Uhr
2 U-Tage, 12 U-Std., 46,80 €,
Kleingruppe: 56,80 €, inkl. Pausenkaffee
Wochenendseminar
Kursnummer: 05502009

Datenbankanwendung ACCESS 2013

In diesem Kurs geht es um Grundlagen relationaler Datenbanken. Das ER-(Entity Relationship) Modell dient der Minimierung des Speicherbedarfs und Vermeidung von Redundanzen (Mehrfacheingaben). Eingaberegeln sind hilfreich, fehlerhafte Eingaben zu vermeiden. Datensätze werden angelegt und bearbeitet. Das ist zum Beispiel nützlich für die Katalogisierung von Musikkonserven, Adressdaten oder Übersicht der Weinvorräte. Sortieren und Filtern von Datensätzen erleichtern das Suchen. Darüber hinaus finden Sie ihre Datensätze durch Auswahlabfragen. Der Aufbau von Auswahlabfragen vermittelt Einblicke und Grundlagenwissen in SQL (Standard Query Language). Formulare erleichtern die Eingabe und Bearbeitung von Datensätzen. Berichte ermöglichen die Ausdrucksgestaltung von Datensätzen und Listen. Der Kurs soll zu eigenen Ideen und individuellen Fragen anregen. Als Teilnahmevoraussetzung sollten Windows-Grundkenntnisse vorliegen.
Fr., 18:00 – 21:15 Uhr und
Sa., 09:00 – 15:00 Uhr

Lemförde
Schulzentrum, Haus A 12
Jürgen Rodenbeck
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 24.02.17, 18:00 Uhr
2 U-Tage, 12 U-Std., 39,60 €,
Kleingruppe: 49,60 €
Wochenendseminar
Kursnummer: 14502003

Das Smartphone-Betriebssystem Android – Modul 1

Kursinhalte:
- Aufbau eines Smartphones
- Umgang mit einem Smartphone (mit Android Betriebssystem)
- Benutzeroberfläche und Statusleiste
- Unterschiede zum Apple »iPhone« (iOS-Betriebssystem)
- Homebildschirm (Desktop) und damit verknüpfte Funktionen
- Allgemeine Einstellungen
- Energieoptionen
- Installieren von Programmen (Apps) aus dem Playstore

Bitte das eigene Smartphone mitbringen.

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
EDV Dozententeam
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 25.02.17, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 24,60 €,
Kleingruppe: 29,60 €, inkl. Pausenkaffee
Kursnummer: 05501015

Umgang mit dem Smartphone, Betriebssystem Android

Das Smartphone ist für die junge Generation ein selbstverständlicher, selbsterklärender und unverzichtbarer Wegbegleiter, für die mittlere und ältere Generation oft ein Buch mit sieben Siegeln. Der Kurs soll Sicherheit im Umgang mit handelsüblichen Smartphones vermitteln, Innovationen bzw. Risiken aufzeigen und dabei helfen, die vielfältigen Möglichkeiten der Smartphones an die tatsächlichen Bedürfnisse der Benutzer/-innen anzupassen.
Themen:
- Aufbau des Smartphones
- Umgang mit dem Smartphone
- Benutzeroberfläche
- Statusleiste
- Kamera, Gallerie
- Sicherheitsaspekte
- Allgemeine Einstellungen
- Offene Fragen

Bitte das eigene Smartphone mitbringen.
Termine: 04.04., 25.04., 02.05., 09.05.2017
Bitte das eigene Smartphone mitbringen.

Lemförde
Schulzentrum, Haus A 12
Peter Götz
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 04.04.17, 18:00 Uhr
4 U-Tage, 8 U-Std., 26,40 €,
Kleingruppe: 31,40 €
Kursnummer: 14501001

Buchführung

Der Kursus »Buchführung« richtet sich an Anfänger/-innen und »Auffrischer« in diesem Bereich. Unterricht und Übungen werden die Basis im theoretischen Arbeiten in der Buchführung schaffen. Die Teilnehmer/-innen 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

Fragen z. Kursinhalt: 05441 6102

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Gerhard Friedrichs
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 09.02.17, 19:00 Uhr
10 U-Tage, 30 U-Std., 93,00 €,
Kleingruppe: 103,00 €
Kursnummer: 05505001

und sonst ...

Leitbild der VHS 264

Teilnahmebedingungen 265

Gremien 266

Impressum 266

Stichwortverzeichnis 267

Anmeldeformular 272

Leitbild

Präambel
Unsere VHS ist *die* kommunale Erwachsenenbildungseinrichtung des Landkreises Diepholz. Wir stehen in der Tradition des emanzipatorischen Ansatzes der Aufklärung sowie der öffentlich verantworteten Erwachsenenbildung.

Unser Auftrag und unsere Aufgaben
Im Landkreis Diepholz organisieren wir Bildungsangebote flächendeckend und arbeiten vernetzt mit anderen Organisationen. Wir ermöglichen durch Bildung im Rahmen der kommunalen Daseinsvorsorge eine bessere Teilhabe am kulturellen, gesellschaftlichen und beruflichen Leben.

Unsere Teilnehmerinnen und Teilnehmer
Zu uns kommen Interessierte, die in der VHS Fertigkeiten erwerben, ihre Fähigkeiten erweitern, sich Wissen aneignen wollen. Andere möchten sich über aktuelle politische Fragen informieren, sich gesellschaftlich auseinandersetzen, ihre Handlungskompetenz steigern. Sie suchen soziale Kontakte, wollen sich beruflich weiterqualifizieren, ihre Gesundheit fördern, kreativ tätig sein oder sich kulturell und allgemein weiterbilden. Öffentliche Institutionen, Unternehmen, soziale Einrichtungen, Initiativen, Vereine und Selbsthilfegruppen zählen als Auftraggeber zu unseren Kunden.

Gelungenes Lernen an unserer VHS
Lernenwollen setzt voraus, dass ein Interesse vorhanden ist, persönliche Ausgangssituationen zu verbessern. Lernen ist immer eine Leistung des Einzelnen und bedeutet Veränderung. Lernen kann gelernt werden.
Wir bieten als Lernumfeld erwachsenengerechte Bildungsstätten, fachlich- und sozialkompetente Lehrende sowie die Unterstützung durch die Lerngruppe.
Die Erweiterung der persönlichen, fachlichen, kreativen und sozialen Kompetenzen der Teilnehmenden steht dabei im Mittelpunkt. Lernen bezeichnen wir als gelungen, wenn das Erlernte nachhaltig die Persönlichkeit der Teilnehmenden stärkt und/oder ihre Lebensqualität verbessert.
Für eine Reihe von Veranstaltungen können die Lernergebnisse unmittelbar überprüft und durch interne oder externe Testierungen zertifiziert werden.

Unser Angebot
- Wir unterbreiten für alle Bevölkerungsgruppen Lernangebote in den Fachbereichen Gesellschaft (Politik, Geschichte, Pädagogik, Psychologie, Ökologie, Naturwissenschaften), Kultur, Gesundheit, Sprachen, Arbeit und Beruf sowie Grundbildung und Schulabschlüsse.
  Darüber hinaus haben wir uns zum Ziel gesetzt, zur Orientierung und Qualifizierung von erwerbslosen und arbeitssuchenden Menschen beizutragen, um sie zu befähigen, sich in den Arbeitsmarkt zu integrieren.
- Wir führen unsere Bildungsangebote in verschiedenen Veranstaltungsformen durch. Dafür stehen uns erwachsenengerechte Weiterbildungsstätten in vielen Orten des Landkreises Diepholz zur Verfügung.
- Wir betreiben das Seminar- und Tagungshaus „Die Freudenburg“ in Bassum.
- Wir bieten zielgruppenspezifische Veranstaltungen in Form von „Bildung auf Bestellung“ für öffentliche Einrichtungen, Einzelpersonen und Unternehmen.
- Wir kooperieren in den unterschiedlichen Aufgabenfeldern mit der Agentur für Arbeit, dem Jobcenter sowie verschiedenen Institutionen und Vereinen und nehmen die pädagogische Verantwortung wahr.
- Wir organisieren Begegnungen mit anderen Kulturen bei uns und in anderen Ländern.
- Wir arbeiten mit qualifizierten Lehrenden und bilden sie fort.
- Wir beraten in Fragen der Erwachsenen- und Weiterbildung

Unser Selbstverständnis und unsere Ziele
- Unsere Arbeit richten wir an den Bildungsbedarfen der Bevölkerung aus. Dabei verstehen wir unseren aktiven Bildungsauftrag auch darin, Bildungsbedürfnisse zu beleben.
- Wir mindern Bildungsbenachteiligungen.
- Wir unterstützen die freie Entfaltung der Persönlichkeit.
- Wir fördern Gemeinwohl und Demokratie sowie bürgerschaftliches Engagement.
- Wir engagieren uns im Dialog der Generationen.
- Wir fühlen uns dem Gendermainstreaming (Geschlechtergerechtigkeit) verpflichtet.
- Wir erkennen die Vielfalt von Lebenswelten an, fördern interkulturelles Lernen und tragen dazu bei, gesellschaftliche Inklusion zu ermöglichen.
- Wir machen Werteveränderungen in der Gesellschaft bewusst und ermöglichen dadurch Orientierung.
- Wir arbeiten aufgabenorientiert und engagiert.
- Wir gehen mit den uns zur Verfügung stehenden Ressourcen verantwortlich und nachhaltig um.
- Wir garantieren Verbraucher/-innenschutz.

An den Prinzipien einer „lernenden Organisation“ wollen wir uns messen lassen: Unter anderem unterziehen wir uns dazu regelmäßig einer Qualitätsüberprüfung durch externe Gutachter, um unsere Arbeit und unsere Angebote zu optimieren. Langfristig bauen wir unsere Rolle als dem Gemeinwohl verpflichtete Bildungspartnerin für Politik, Wirtschaft, Verwaltung, andere Organisationen, Einrichtungen, Vereine und Einzelpersonen aus.

Dafür benötigen wir eine nachhaltige Finanzierung und eine Einbindung in die kommunale Selbstverwaltung.

Teilnahmebedingungen

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, Bearbeitungsgebühr

Kommt eine Veranstaltung nicht zustande, erstatten wir das bereits gezahlte Entgelt.

Das Entgelt ist nicht zu zahlen, wenn sich Teilnehmende rechtzeitig vor Anmeldeschluss schriftlich abmelden. Bitte beachten Sie diese Regelungen:

Abmeldung

Bildungsurlaubsveranstaltungen und Veranstaltungen mit Unterkunft und Verpflegung
- 6 Wochen vor Beginn, wenn keine anderen Fristen angegeben sind.

Auslands-Bildungsurlaub
- Wie in den gesonderten Vereinbarungen festgelegt.

Studienreisen
- Hier gelten die Rücktrittsbedingungen der Reise veranstalter, da die VHS nur als Vermittlerin auftritt.

Lehrgänge oder Veranstaltungen 2. Bildungsweg
- Wie in den gesonderten Bedingungen in Anmeldeformularen und Verträgen festgelegt.

Alle anderen Veranstaltungen
- 10 Tage vor Beginn (soweit nichts anderes angegeben).

Ausnahmen – z. B. Vorlage einer ärztlichen Bescheinigung – sind nicht möglich. Das Fernbleiben gilt nicht als Abmeldung. Auch ist eine Abmeldung beim Dozenten/bei der Dozentin nicht möglich. Die schriftliche Abmeldung ist an die VHS-Geschäftsstelle zu richten.
Das Teilnahmeentgelt ist auch nicht zu entrichten, wenn der/die ursprünglich Teilnehmende eine Ersatzperson stellt, die bisher nicht angemeldet ist.
Die Bearbeitung ist mit einem Verwaltungsaufwand verbunden. Wir berechnen daher für alle Veranstaltungen eine Bearbeitungsgebühr von 6,00 €. Wenn das Teilnahmeentgelt weniger als 6,00 € beträgt, ist die Bearbeitungsgebühr auf diesen Betrag begrenzt.
Die Bearbeitungsgebühr ist bereits im Teilnahmeentgelt enthalten; sie wird erst fällig, wenn sich Teilnehmende – im Rahmen der vorgegebenen Fristen – von einer Veranstaltung abmelden.

Teilnahmeentgelte

Die Teilnahmeentgelte richten sich nach der jeweils gültigen Entgeltordnung der VHS des Landkreises Diepholz bzw. den Angaben im Programmheft.

Fälligkeit der Entgelte und Abbuchung

Das Teilnahmeentgelt wird grundsätzlich mit der Anmeldung, bei Veranstaltungen, bei denen eine Anmeldung nicht erforderlich ist, mit dem Besuch fällig.
Unregelmäßiger Besuch einer Veranstaltung oder vorzeitiger Abbruch führen grundsätzlich nicht zu einer Verminderung des Entgelts.
Die Entgelte werden nach Veranstaltungsbeginn abgebucht.

Kleingruppenregelung

Die Entgelte beziehen sich in der Regel auf 10 Teilnehmende. Wenn sich mindestens 7 Personen angemeldet haben, kann eine Kleingruppe eingerichtet werden. Das Entgelt für Kleingruppen ist bei den Veranstaltungen im Programmheft genannt.

Datenschutz

Wir speichern die persönlichen Daten der Teilnehmenden; dabei achten wir auf die Bestimmungen des Datenschutzes.
Name und genaue Anschrift der Teilnehmenden benötigen wir für die Anmeldung. Die Daten der Bankverbindung sind erforderlich, um das Lastschriftverfahren abzuwickeln. Die Telefonnummer ist für organisatorische Zwecke hilfreich.
Angaben zu Geschlecht und Alter sind freiwillig, für statistische Zwecke aber erwünscht.

Gerichtsstand

Erfüllungsort und Gerichtsstand ist Syke.
Die VHS ist bestrebt, alle Veranstaltungen so anzubieten, dass auch Behinderte problemlos teilnehmen können. Dies ist in Einzelfällen nicht immer möglich. Bitte informieren Sie uns rechtzeitig, damit wir eine Lösung finden können.

Betriebsausschuss der VHS des Landkreises Diepholz

Der Betriebsausschuss nimmt innerhalb des Eigenbetriebs wichtige Steuerungs- und Kontrollaufgaben wahr.

Mitglieder

Susanne Cohrs	Kreistagsabgeordnete, SPD – Vorsitzende
Luzia Moldenhauer	Kreistagsabgeordnete, SPD – Stellv. Vorsitzende
Cord Bockhop	Landrat
Jutta Filikowski	Kreistagsabgeordnete, Bündnis 90 / Die Grünen
Brigitte Witte	VHS-Arbeitsstellen-Vertretung
Heiko Albers	Kreistagsabgeordneter, CDU
Finn Kortkamp	Kreistagsabgeordneter, CDU
Jürgen Timm	Kreistagsabgeordneter, FDP
Frank Jakob	Arbeitnehmer/-innenvertreter
Gerhard Kropf	VHS-Arbeitsstellen-Vertretung
Hermann Schröder	Kreistagsabgeordneter, Freie Wähler (Grundmandat)
Gerd Breternitz	Kreistagsabgeordneter, AfD
Ingrid Söfty	Kreistagsabgeordnete, CDU
Peter Faßbinder	Kreistagsabgeordneter, Die Linke

Impressum

Herausgeberin
Volkshochschule des Landkreises Diepholz

Vorlagen-Erstellung
Thomas Lagies,
VHS des Landkreises Diepholz

Gestaltungskonzept
Stefan Oelgemöller, machart Bremen

Fotos
Mitarbeiter/-innen-Porträts:
Claudia Hoppens, Bremen

Thomas Lagies

fotolia:
Pink Badger, trester, qiupu, babimu, vege, Carmen de Bruijn, Aintschie, Caz, press-master, Mirko Raatz, strixcode, macroman, Thomas Renz, woodapple

Druck
Kreiszeitung Syke

Auflage
22.000

Stichworte

A

Abendrealschule 64
Abendrealschule 64
Abnehmen 253
Access 261
Aerobic 228
AGB 265
Agenda 9, 105, 133, 177, 191
Alexianer-Klinikverbund 22, 162, 182, 245
Alphabetisierung 58, 72 f
Alter(n) 22, 162
Altmark 87
Amrum 88
Android 127, 130, 172, 200 218, 231, 262
Anmeldeformular 272
Apple 127 f, 199
Arabisch 122, 168, 215
Aromatherapie 116
Asylbewerber 60
Atem 37, 248
Aufstellungen, systemische 43
Augentrainung 116, 162
Ausgrenzung 203
AutoCAD 50
Autogenes Training 117, 137, 246
Ayurveda 209
AZAV-Zertifikat 92

B

Babysitter 117
Basis-Qualifikation Pädagogik 68 f
Beckenbodentraining 120, 211
Berlin 87 f
Berufsrückkehrer/-innen 49, 52
Berufswahl 54
Betonkugeln/-skulptur 241
Betreuungsverfügung 107, 134, 192
Betriebsausschuss der VHS 266
Betriebsbesichtigung 223
Bewegungsentwicklung 37
Beziehungen 22, 182, 205
Bienen 192, 222
Bier 185
Bildbearbeitung digitale 130
Bildhauerei 15, 81, 83
Bildung auf Bestellung 32, 34
Bildungsurlaub (Übersicht) 86 f
Bildung und Teilhabe (BuT) 65
Bodystyling 249
Boxen 177
Brasilianisches Portugiesisch 144 f
Buchführung 51, 262
Buchgestaltung 81
Bürgerfunk 105
Bunker Valentin 149
BuT 65

C

CAD 50
Cambridge-Prüfung 26
Chagall, Marc 155
Cornwall 204
Cranach, Lukas d. Ä. 180

D

Dänisch 122, 255
Danse Vita 140
Darß 88
Datenbank 261
Datensicherheit 259
DELF-Prüfung 27
Demenz 48
Depression 22, 182
Deutsch als Fremd-/Zweitsprache 56 ff
Deutsches Museum 88
Deutsch-Test für Zuwanderer DTZ 60
Doppelkopf 153
Dozentenfortbildung 2, 20, 28, 30, 36, 47, 60, 68
Drucken 112
Duo 48

E

Ebay 129
Ebru-Kunst 240
EDV-Einführung 122 f, 146, 171 188, 218, 231, 258
Einbürgerung/Einbürgerungstest 9
Einstufungstest Sprachen 24, 57
Eisenbahn 178, 205
Elektrofahrrad 153
Elternarbeit, -gespräche 133
Englisch 90, 110, 122 ff, 142 f, 168, 186, 198, 215, 229, 255 f
Entspannung 183, 248 f
Erben, Vererben 108
Erkrankungen 22, 48, 116, 182, 245
Ernährungsfragen 115, 251
Erste Hilfe (bei Säuglingen und Kleinkindern) 45
Erzähl-Café 151
Erzieher/-in Fortbildung 35 ff

Erziehung 35 ff, 108 f, 223
Europa 223
Europäischer ComputerPass 30 f
Europäischer Referenzrahmen 24 f
euZBQ 30
Excel 49, 91, 128 f, 146, 171, 200, 232, 260
Exkursionen (Übersicht) 94

F

Fachkraft für Kleinstkindpädagogik 42
Fachtag für Erzieher/-innen 35
Fahrrad/-tour 14
Fairer Handel 105
Familienberater/-in Systemische/r 43
Familienforschung 150
Familienrat 108
Feldenkrais 81, 89, 139
Feng Shui 110
Filzen 158
Finanzbuchhalter/-in 51
Firmenschulungen 32, 34
Fitness 139, 211 f, 228, 249
Flechtfrisuren 159
Forscher Kleine 38 ff
Fotografie 13, 81, 113, 129 f, 181, 193 f, 207
Fragetechnik, zirkuläre 43
Französisch 124, 169, 216, 230, 256
Frauengesprächskreise 106, 221
Freudenburg 6

G

Garten/-gestaltung 107, 110, 134, 152, 158, 191, 204, 222
GBiB 71
Gebärdensprache 90
Gedächtnistraining 162, 245
Genogramm-Arbeit 43
Geschichtswerkstatt 107, 203, 221 f
Gewalt, häusliche 43 f
Gewalt/-prävention 177
Gräberfeld Jelcz-Laskowice 107
Griechisch 169
Grundbildung 62 ff

H

Häkeln 194, 241 f
Hallig Hooge 87
Handarbeiten 159, 241 f
Hansestädte 87
Harfen/-spiel 239
Hauptschule 63, 64
Haus der kleinen Forscher 38 ff
Hautpflege 116
Heilkräuter 115, 226
Heilpflanzen 217
Heimatgeschichte 150, 177, 203, 221 f, 236
Heimatkunde 150, 177, 203, 221 f, 236
Heimwerken 114
Himmelfahrt 15
Hochschule, offene 66 f
Hochschulzugang ohne Abitur 64
Hochsensibilität 161
Homöopathie 115, 161, 209
Hypnose 160

I

Imkern 192, 222
Immobilien 178
Impressum 266
Inklusion 42
Inneres Kind 153
Integrationskurse 56 ff
Integrative Erziehung 42
Interkulturelle Kompetenz 36
Interkulturelles 106, 221, 236
Internationales Sprachencafé 28
Internet 129, 171, 259
Inventor 50
iPad/Phone 127, 199
Islam 203
Italienisch 90, 124, 143, 216

J

Jakobsweg 222
Jüdisches Leben 87
Jung sein verlernt man nicht (Film) 157, 178

K

Kalligrafie 14 f, 83
Kaufmann/-frau im Groß- und Außenhandel 54
Keramik 79
Kindertagespflege 45 ff
Kindeswohlgefährdung 35
Kinesiologie 138
Kirchner, Ernst Ludwig 206
Kita 35 ff
Klang/-meditation 183, 249
Kleinstkindpädagogik 42
Klimawandel 152
Klöppeln 159, 242
Kochen 121, 141, 165 f, 185, 196, 213 f, 251 ff
Körperpflege 116
Konfliktbewältigung 43 f
Korbflechten 157
Kräuterwanderung 192, 213, 226, 251
Kranich(zug) 88
Kreismuseum 173 f
Kreismusikschule 101, 271
Kretschmer, Anneliese 13
Kriegs- und Nachkriegszeit 149
Kunstfrühstück 180
Kunstgeschichte 13, 155, 179 f, 206, 238

L

Leitbild der VHS 264
Lernförderung 65, 134
Lernstrategien 109
Leseschwäche 134
Lesungen (Übersicht) 100
Life Kinetik 164
Line dance 140, 250
Literatur/Gesprächskreise 111, 154, 193, 238
Lohn- und Gehaltsabrechnung 51
LQW-Zertifikat 3

M

Mac 127 f, 199
Madeira 107
Malen 14 f, 77 ff, 112 f, 135, 156, 180, 206, 224 f, 239 f
Mallorca 155, 238
Mama lernt Deutsch 60
Marmorieren 240
Marokko 151, 237
Maskenbau/-spiel 82
Mathematik 109
Medienkompetenz 109
Mental-Training 21
Metallgestaltung 78
Migration/Migranten 133 f, 221, 236
Mini-Garten 158
Mitarbeiterfortbildung 2, 20, 28, 36, 47, 60, 68
Mitlernkurse 63
Modellbahn 178
Mosaik 80
Motivation 21, 48
Müller, Freiwilliger 10
München 87 f
Museumseisenbahn 205
Musik 16, 238

N

Nachsorge 245
Nähen 79, 114, 135 f, 159, 181, 194, 208, 225, 243 f
Namibia 223
Nationalsozialismus 87, 236
Naturheilkunde 209
Niederländisch 125, 143
Nifbe 41
Nordic Walking 164
Norwegisch 125

O

Offene Hochschule 66 f
Office 49, 91
Oper 16
Orientalischer Tanz 140
Osteuropa 177 f
Ostpreußen 178
Outlook 49

P

Paarberatung, systemische 44
Paarbeziehung 44
Pädagogik 35 ff
Pädagogische Fachtagung 35
Pädagogische Mitarbeiter 42
Papierkunst 81 ff, 241
Patchwork 79, 194, 244
Patientenverfügung 107, 134, 192
Pedelec 153
Persönlichkeitsstörungen 22
Pflegeeltern 46
Pilates 139, 164
Pilgern 222
Plattdeutsch 122, 167, 197, 254
Politik aktuell 8
Polit(o)ur 9
Portugiesisch 144
Porzellan modellieren 81
Potsdam 88
Powerpoint 91, 232, 261
Präsentation 91
Prävention 105 f
Progressive Muskelentspannung 118, 137, 227
Project 50
Projektmanagement 50
Provence 150
Prüfungsvorbereitung 54
Psychische Erkrankungen 22, 182

Q

Qigong 37, 118, 137, 163, 183, 209 f, 227, 246

R

Radio Bremen 16
Radziwill, Franz 13
Realschule 64
Rechnen 74
Rechnungswesen 51 ff
Riesengebirge 151
Rollator 162
Rücken/-stärkung 139, 164, 211, 249
Russisch 125, 187, 216

S

SAP 52 f, 91
Schauspielen 111
Schlesien 177
Schmerzbewältigung 161
Schmieden 157
Schnitzen 114
Schreibwerkstatt 78, 155, 167, 179
Schulabschlüsse 63 ff
Schulbegleiter 42
Schwedisch 216
Selbstbewusstsein 106
Selbstfürsorge 160, 245, 249
Selbstmanagement 21, 48
Selbstverteidigung 184
Senioren-Begleitung 48
Senioren-Gesprächskreis 106
Sense 153
Shabbylook 156
Shiatsu 120
Siebdruck 77
Singen 84, 155
Smartphone 130, 172, 200, 218, 262
Sommer-Akademie 75 ff
Spanisch 90, 126, 145, 169 f, 187, 198, 217, 230, 257
Spiele 110, 153
Sprachencafé 28
Sprachförderung 37
Sprach-Prüfung 26 f
SQL 50
Steinbildhauerei 15, 83
Stifter, Adalbert 88
Stilberatung 208
Stress/Anti-Stress 89, 117, 137 f, 246, 248
Stricken 194, 242
Studienreisen 95 f
Studieren ohne Abitur 64, 66
Syker Literaturwoche 154
Systemisches Arbeiten 43 f

T

Tabellenkalkulation siehe Excel
Tablet 127, 231
Tageshauptschulen 61
Tagesrealschulen 63
Taijiquan (Tai Chi) 118, 210, 227, 246
Tanz 14, 16, 140, 179, 236, 250
Taping 161
Tastschreiben 200
Teich 152, 204
Teilnahmebedingungen der VHS 265
TELC-Prüfung 26
Testament 134
Test DaF 60
Textiles Gestalten 158
Textverarbeitung siehe Word
Theater 16
Theater/-spiel 82, 111, 155
Töpfern 79, 114, 206 f, 225
Trauma/-therapie 22, 35, 182
Trimm dich 212
Türkisch 145
Tuschmalerei, japanische 15

V

Verhaltensauffälligkeiten 222
Verkehrswissen 223
VHS-Concept 42 f
Visio 50
Vogelkunde 152
Vogesen 223
Vorsorgevollmacht 107, 134, 192
Vorträge (Übersicht) 98 f

W

Waldspaziergang 152
Wassergymnastik 213, 228
Weidenflechten 157, 194
Weltreise 191, 222
Windows 127, 231
Wirbelsäule 22, 139, 161 f, 164, 211
Wissenswerkstatt 40
Wolle färben 158
Word 49, 91, 146, 199, 231, 259
Work-Life-Balance 21

X

Xpert 30 f

Y

Yoga 119 f, 137 f, 163, 183 f, 195, 210 f, 227 f, 246 ff

Z

Zehn-Finger-Tastschreiben 200
Zeichnen 80, 84, 111, 156, 239
Zukunftswerkstatt 133
Zweiter Bildungsweg 62 ff

KreisMusikSchule
des Landkreises Diepholz

Probier mal 4!

Angebot der Kreismusikschule:

4 x 30 Min. Einzelunterricht

zusammen 50,- Euro

Geschenkgutscheine erhältlich!

Informationen unter:

www.musikschule-diepholz.de

und ☎ **04242/976 41 -47 / -48**

VHS des Landkreises Diepholz
Nienburger Straße 5, 28857 Syke
Tel. 04242 976-4444 und 976-4075, Fax 04242 976-4942

Anmeldung

Ich melde mich verbindlich zu den genannten Veranstaltungen an. Die im Programmheft festgelegten Teilnahmebedingungen erkenne ich an. Soweit im Programmheft ausgewiesen, wird bei weniger als 10 Teilnehmenden der Kleingruppenpreis erhoben.

Veranstaltungsnummer ..... Kurztitel .....

Beginn ..... Entgelt ..... € Material-/Nebenkosten ..... €

☐ Kleingruppenpreis möglich (7 – 9 Teilnehmende), bei Einverständnis ankreuzen

Veranstaltungsnummer ..... Kurztitel .....

Beginn ..... Entgelt ..... € Material-/Nebenkosten ..... €

☐ Kleingruppenpreis möglich (7 – 9 Teilnehmende), bei Einverständnis ankreuzen

Name, Vorname ..... Geburtsdatum .....

Straße, Hausnummer ..... weiblich ☐ männlich ☐

Postleitzahl, Ort .....

Telefon tagsüber ..... Telefon privat .....

E-Mail .....

Datum der Anmeldung .....

Unterschrift .....

Bei Mehrtagesveranstaltungen (Bildungsurlaub, Wochenendseminare)

Ich wünsche Übernachtung ☐ ja ☐ nein

Einzelzimmerzuschlag ☐ ja ☐ nein

Ich wünsche eine Bildungsurlaubsbescheinigung ☐ ja ☐ nein

Ich bin beschäftigt in ☐ Niedersachsen ☐ Bremen ☐ .....

Ich suche ☐ ich biete ☐ PKW-Mitfahrgelegenheit

Teilnahmeentgelt

SEPA Lastschriftmandat

☐ gegen Rechnung

VHS des Landkreises Diepholz, Nienburger Str. 5, 28857 Syke
Gläubiger-Identifikationsnummer DE 2700100000478081, Mandatsreferenz wird separat mitgeteilt.

Ich ermächtige die VHS, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der VHS auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die von meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Name, Vorname .....

Straße, Hausnummer .....

Postleitzahl, Ort .....

Kreditinstitut – Name ..... BIC _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ | _ _ _

IBAN DE _ _ | _ _ _ _ | _ _ _ _ | _ _ _ _ | _ _ _ _ | _ _

Datum, Ort, Unterschrift .....