

vhs

Landkreis Diepholz



Schwerpunktthema:

Ja, ich will eine Wahl haben!

Gesellschaft

Kultur

Gesundheit

Sprachen

Computer & Co.

Grundbildung

Zweiter Bildungsweg

Berufliche Bildung

Einfach alles,
was Spaß macht

Frühjahr/Sommer 2025

Programm



Liebe Freundinnen und Freunde der Volkshochschule,

Sie halten unser neues Programmheft in den Händen und ich freue mich, dass wir Ihnen darin eine Vielzahl von Veranstaltungen zu politischen Themen anbieten können.

Unser Schwerpunktthema im Frühjahr-/Sommersemester lautet:

»Ja, ich will eine Wahl haben!«



Mit diesem Motto möchten wir die Aufmerksamkeit auf ein Grundrecht lenken, das für eine lebendige Demokratie essenziell ist: die Möglichkeit, Entscheidungen zu treffen und aktiv Einfluss auf die Gestaltung unserer Gesellschaft zu nehmen.

Wir leben in einer Zeit, in der die Vielfalt der Meinungen, Optionen und Lebensmodelle größer ist als je zuvor. Gleichzeitig sehen wir aber auch Herausforderungen, die unsere Entscheidungsfreiheit einschränken können – sei es durch soziale Zwänge, wirtschaftliche Abhängigkeiten oder politische Entwicklungen. Deshalb möchten wir mit unseren Veranstaltungen ein Forum schaffen, um genau das zu hinterfragen: Welche Wahlmöglichkeiten haben wir wirklich? Wie nutzen wir sie? Und wie können wir sicherstellen, dass sie erhalten bleiben?

Wir möchten Ihnen neue Formate, wie etwa die Politische Matinee oder auch die Generationengespräche vorstellen und mit Expertinnen und Experten über Verantwortung und Freiheit, Macht und Mitbestimmung sowie über die Zukunft der Demokratie sprechen.

Eine Wahl zu haben bedeutet mehr, als zwischen Optionen zu wählen. Unser Ziel ist es, Sie zu ermutigen, Ihre eigene Stimme zu finden und zu nutzen. Wir laden Sie ein, mit uns ins Gespräch zu kommen, Positionen zu hinterfragen und gemeinsam Ideen für die Zukunft zu entwickeln.

Im Namen des gesamten Teams der VHS grüßt Sie herzlich

Barbara Brockmann



Stephanie Simon

Tel. 04242 976-4075

Fax 04242 976-4942

VHS des Landkreises Diepholz

Am Petermoor 1 B

27211 Bassum

vhs@vhs-diepholz.de

www.vhs-diepholz.de

Öffnungszeiten

Mo., Mi., Do. 09:00 – 16:00 Uhr

Di. 14:00 – 16:00 Uhr

Fr. 09:00 – 12:30 Uhr

Bankverbindung

Kreissparkasse Syke

BIC BRLADE21SYK

IBAN DE24291517001110044888



Anmeldung

Tel. 04242 976-4444

Fax 04242 976-4942

vhs@vhs-diepholz.de

www.vhs-diepholz.de

Anmeldung

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

VHS des Landkreises Diepholz
Am Petermoor 1 B, 27211 Bassum

Anmeldezeit:

Mo, Mi, Do 09:00 – 12:00 Uhr
und 14:00 – 16:00 Uhr

Di 14:00 – 16:00 Uhr

Fr 09:00 – 12:30 Uhr

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

Mo – Do bis 16:30 Uhr

Fr bis 13:00 Uhr

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

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

Sprechzeiten Deutsch als Fremd-/Zweitsprache

Bassum

Dienstag: 13:00 – 14:00 Uhr

Donnerstag: 09:00 – 10:00 Uhr

Diepholz

Büro Fan Yang

Mittwoch: 10:00 – 12:00 Uhr

Tel. 04242 976-4012

Bitte beachten Sie: Keine Sprechzeiten in den niedersächsischen Schulferien (weitere Termine auf Anfrage).

Unser Service für Sie

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

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

Fortbildung

für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sowie Dozentinnen und Dozenten

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

vhs-kursfinder

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

<https://www.vhs-kursfinder-vhs-app/>

☰ Unsere Anmelde- und Teilnahmebedingungen finden Sie auf Seite 305.



Inhalt

Service

Kontakt	2
Anmeldung	2
Unser Team	4

Fachbereiche

Gesellschaft	13
Kultur	21
Gesundheit	25
Sprachen	31
Computer & Co.	37
Beruf	43
Deutsch als Fremdsprache	65
Grundbildung	71
Zweiter Bildungsweg	77

Semester-Schwerpunkt

7

Sommer-Akademie

85

Bildungsurlaub

97

Vortragsübersicht

115

Online-Angebote

277

Orte

Übersicht	120
Stuhr	121
Gesellschaft	123
Kultur	127
Gesundheit	129
Sprachen	132
Computer & Co.	137
Weyhe	139
Gesellschaft	141
Kultur	143
Gesundheit	145
Sprachen	150
Computer & Co.	155
Syke	157
Gesellschaft	159
Kultur	168
Gesundheit	174
Sprachen	184
Computer & Co.	188
Bassum	189
Gesellschaft	191
Kultur	194
Gesundheit	197
Sprachen	203
Computer & Co.	205

Twistringen	211
Gesellschaft	213
Kultur	216
Gesundheit	218
Sprachen	224
Computer & Co.	226
Bruchhausen-Vilsen	227
Gesellschaft	229
Kultur	232
Gesundheit	235
Sprachen	240
Computer & Co.	242
Sulinger Land	243
Gesellschaft	245
Kultur	247
Gesundheit	249
Sprachen	251
Computer & Co.	253
Diepholzer Land	255
Gesellschaft	258
Kultur	262
Gesundheit	263
Sprachen	271
Computer & Co.	274

... und sonst

Leitbild	304
Teilnahmebedingungen	305
Gremien	306
Impressum	306
Stichwortverzeichnis	307
Datenschutzhinweise	311

Anmeldeformular	312
-----------------	-----





Barbara Brockmann

Siegmar Peukert

Carsten Duveneck

Heidrun Hilgemeier

Anna Katharina
Kesting-Bechtoldt

Dorothea Küttner

Leitung der VHS Verwaltung und Organisation

Pädagogische Leiterin

Barbara Brockmann 04242 976-4122

Kaufmännischer Leiter

Siegmar Peukert 04242 976-4081

Stellv. kaufmännischer Leiter

Carsten Duveneck 04242 976-4070

VHS des Landkreises Diepholz

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

Sekretariat

Stephanie Simon 04242 976-4075

Rechnungswesen

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

Programmheftgestaltung, Internet

Ben Endlich 04242 976-4098

Hauservice

Karsten Spreen



Nadja Abeling

Ben Endlich

Ulrike Hittenbeck

Tanja Mosin

Stefanie Paegelow

Karsten Spreen



Petra Kandler

Beate Stach

Sabine Sterz

Alice Hansemann

Stephanie Simon

Annegret Klinger

Fachbereiche

Gesellschaft

Fachbereichsleitung

Anna Katharina
Kesting-Bechtoldt 04242 976-4140

Sachbearbeitung

Nadja Abeling 04242 976-4071
Ilona Platz 04242 976-4073

Kulturelle Bildung

Fachbereichsleitung

Dorothea Küttner 04242 976-4005

Sachbearbeitung

Nadja Abeling 04242 976-4071
Ilona Platz 04242 976-4073

Gesundheitsbildung

Fachbereichsleitung

Stefanie Paegelow 04242 976-4007

Sachbearbeitung

Sabine Sterz 04242 976-4095

Sprachen

Fachbereichsleitung Fremdsprachen

Lisa Blankenhorn 04242 976-4009

Sachbearbeitung

Petra Kandler 04242 976-4072
Beate Stach 04242 976-4068

Deutsch als Fremd- und Zweitsprache

Fachbereichsleitung

Fan Yang 04242 976-4004

Pädagogische Mitarbeiterin

Annegret Klinger 04242 976-4069
Carolin Grüppemeier 04242 976-1915

Sachbearbeitung

Alice Hansemann 04242 976-1911
Ulrike Hittenbeck 04242 976-4085
Bianca Pistol 04242 976-4012
Maja Vukosav 04242 976-4096

Sprechzeiten in Bassum (Opening hours)

Dienstag: 13:00 – 14:00 Uhr

Donnerstag: 09:00 – 10:00 Uhr

Sprechzeit in Diepholz (Opening hours)

Mittwoch: 10:00 – 12:00 Uhr

weitere Termine auf Anfrage



Lisa Blankenhorn

Bianca Pistol

Susanne Henke

Fan Yang

Ilona Platz

Maja Vukosav



Prof. Dr. Jeannette Behaghel



Neele Waterstrat



Dorothee Seifert



Lydia Rau



Nicole Reimler



Ulrike Schorling

Fachbereiche

Beruf

Fachbereichsleitung

Prof. Dr. Jeannette Behaghel
04242 976-4074

Pädagogik

Heidrun Hilgemeier 04242 976-1917

Sachbearbeitung

Silvia Dettmer 04242 976-1921

Gesundheit

Stefanie Paegelow 04242 976-4007

Sachbearbeitung

Silvia Dettmer 04242 976-1921

Computer & Co.

Prof. Dr. Jeannette Behaghel
04242 976-4074

Sachbearbeitung

Sabine Hanisch 04242 976-4003

Zweiter Bildungsweg

Fachbereichsleitung

Maike Hundertmark 04242 976-4138

Sachbearbeitung

Sabine Hanisch 04242 976-4003

Grundbildung

Fachbereichsleitung, Projektleitung Regionales Grundbildungszentrum

Neele Waterstrat 04242 976-4010

Pädagogische Mitarbeit

Lisa Blankenhorn 04242 976-4009

Sachbearbeitung

Petra Kandler 04242 976-4072

Beate Stach 04242 976-4068

BuT – Lernförderung

Projektleitung

Maike Hundertmark 04242 976-4138

Koordinatorinnen

Nicole Reimler 04242 976-4082

0176 47106394

Dorothee Seifert 04242 976-4076

0176 58945946

Katharina Heidebrecht 04242 976-1918

0157 87049737

Christina Buchtmann 04242 976-4067

01520 6615166

Sachbearbeitung

Lydia Rau 04242 976-1925

Ulrike Schorling 04242 976-1924



Katharina Heidebrecht



Silvia Dettmer



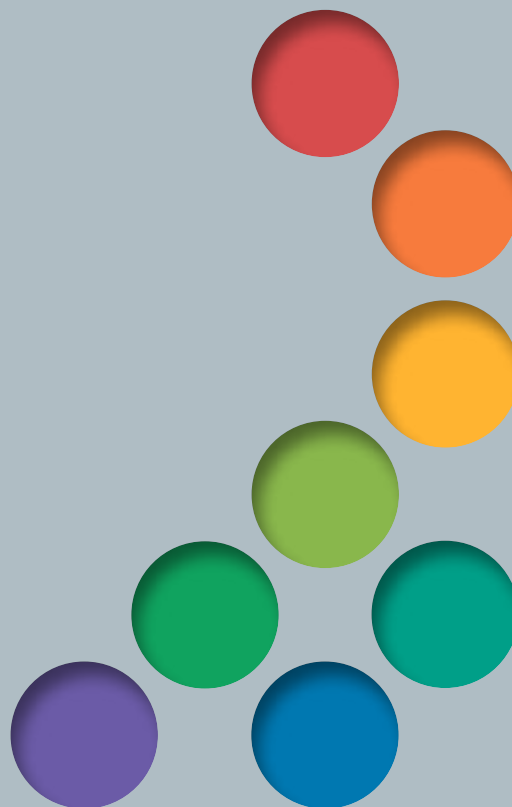
Christina Buchtmann



Maike Hundertmark



Sabine Hanisch



Schwerpunktthema

Ja, ich will eine Wahl haben!



Ja, ich will eine Wahl haben!

Semestereröffnung: Gesellschaftsdiagnosen und Herausforderungen

Das Jahr 2025 startet politisch turbulent mit den vorgezogenen Bundestagswahlen am 23. Februar 2025. Wir wollen zurückblicken auf die Ereignisse, die zum Bruch der Ampel-Koalition geführt haben und einen Ausblick wagen, welche Herausforderungen auf die künftige Bundesregierung zukommen werden.

Sulingen

Alte Bürgermeisterei
Prof. Dr. Lothar Probst
Fr, 21.02.25, 17:00 Uhr
Kursnummer: 00102002



Politische Matinee: Wir haben die Wahl! Wie wollen wir leben?

Veranstaltungsreihe zum Semesterthema

Die Bundestagswahlen im Februar 2025 stellen uns vor die Grundfragen unseres Zusammenlebens: Wie wollen wir heute und in Zukunft leben? Wie können wir eine gerechte, nachhaltige und lebenswerte Gesellschaft für alle schaffen? Wir sind aufgefordert Visionen zu entwickeln, Werte zu überdenken und aktiv Verantwortung zu übernehmen. Ob es um die Ausrichtung der Wirtschaft, den Schutz der Umwelt oder die Stärkung von Demokratie und Solidarität geht.

»Wie wollen wir leben?« ist nicht nur eine Frage, sondern ein Aufruf zum Handeln – eine Einladung, gemeinsam über die Zukunft nachzudenken und Lösungen zu entwickeln. Geplant sind Kurzvorträge mit anschließendem Gespräch. Die Veranstaltungen finden jeweils am letzten Sonntag im Monat statt.

Soziale Ungleichheit und Demokratie

Wie geht das zusammen?

Ausführliche Infos siehe Seite 123.

Stuhr-Heiligenrode

So, 30.03.25, 12:00 Uhr
Kursnummer: 00102004

Gesellschaftlicher Zusammenhalt in Zeiten von Transformation und Krise

Ausführliche Infos siehe Seite 229.

Bruchhausen-Vilsen

So, 27.04.25, 12:00 Uhr
Kursnummer: 00102010

Nie wieder ist jetzt! – Wie die neue Rechte Erinnerungskultur und politische Bildung herausfordert

Ausführliche Infos siehe Seite 160.

Syke

So, 25.05.25, 12:00 Uhr
Kursnummer: 00102013

Wir haben die Wahl! Wie wollen wir leben?

Ausführliche Infos siehe Seite 245.

Sulingen

So, 31.08.25, 12:00 Uhr
Kursnummer: 00102016

Mütter. Macht. Politik.

Lesung und Diskussion mit Sarah Zöllner

Ausführliche Infos siehe Seite 159, 160.

Syke

So, 29.06.25, 10:30 Uhr
Kursnummer: 00102020

Web-Vorträge zu gesellschaftspolitischen Themen

Ausführliche Informationen Seite 283 ff.



Vorgestellt! – Politische (Sach-)Bücher im Gespräch

In dieser Reihe stellen wir Ihnen Bücher vor, die sich mit verschiedenen politischen und gesellschaftlichen Fragestellungen beschäftigen. Anhand ausgewählter Texte aus Politik, Soziologie und Philosophie wollen wir diskutieren: Was macht ein gutes Leben aus und wie wollen wir unser Zusammenleben gestalten?

Der Lesekreis richtet sich an alle Interessierten, die Freude am Lesen und am Austausch haben. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Die Zukunft des Miteinanders

Austausch und Gespräch über das Buch

»Gegen den Hass« von Carolin Emcke

Ausführliche Infos siehe Seite 159.

Syke

Mi, 23.04.25, 18:00 Uhr

Kursnummer: 00102009

Demokratie, die in Anspruch nimmt

Austausch und Gespräch über das Buch

»Demokratie als Zumutung« von Felix Heidenreich

Ausführliche Infos siehe Seite 159.

Syke

Mi, 14.05.25, 18:00 Uhr

Kursnummer: 00102011

Soziale Herkunft und Zugehörigkeit

Austausch und Gespräch über das Buch

»Vom Tellerwäscher zum Tellerwäscher« von Ciani-Sophia Hoeder

Ausführliche Infos siehe Seite 159.

Syke

Mi, 25.06.25, 18:00 Uhr

Kursnummer: 00102014

Enjoy Reading English

»The Dream of a Tree« by Maja Lunde, a novel about living with climate change

Ausführliche Infos siehe Seite 150.

Weyhe

Sa, 08.02.25, 10:45 Uhr

Kursnummer: 12406006

Ja, ich will eine Wahl haben! Politische Bildung im Fokus!

Unsere Demokratie lebt von der Vielfalt der Meinungen, der aktiven Beteiligung und dem bewussten Treffen von Entscheidungen. Doch wie funktioniert das eigentlich, eine echte Wahl zu haben – und diese klug zu nutzen? Was bedeutet es, in einer komplexen Welt politisch informiert und handlungsfähig zu sein? Ein paar Anregungen haben wir Ihnen hier zusammengestellt.

Wie wollen wir (miteinander) leben?

Aktuelle Entwicklungen zum Schutz des Bundesverfassungsgerichts

Impulsvortrag mit anschließender Gesprächsrunde

Ausführliche Infos siehe Seite 245.

Sulingen

Mo, 17.03.25, 18:30 Uhr

Kursnummer: 22100001

Angst und Lügen als Mittel zur Macht

Ausführliche Infos siehe Seite 229, 191.

Bruchhausen-Vilsen

Di, 04.02.25, 19:00 Uhr

Kursnummer: 04105003

Bassum

Do, 20.03.25, 19:00 Uhr

Kursnummer: 00105003

»Bad News« – Zum besseren Umgang mit schlechten Nachrichten

Ausführliche Infos siehe Seite 160.

Syke

Di, 25.03.25, 18:30 Uhr

Kursnummer: 23106003

Rechtsextreme Codes auf TikTok und Instagram entlarven

Vom blauen Herz bis zum Hakenkreuz

Ausführliche Infos siehe Seite 165, 229.

Syke

Di, 04.03.25, 18:00 Uhr

Kursnummer: 23102001

Bruchhausen-Vilsen

Mo, 24.03.25, 18:00 Uhr

Kursnummer: 04102001

Friedlich und demokratisch in Freiheit leben

Bildungsseminar mit Besuchen vor Ort und Gesprächen mit Zeitzeugen/-innen

Ausführliche Infos siehe Seite 100.

Berlin

Mo, 30.06.25, 14:00 Uhr

Kursnummer: 00102001

Wie wollen wir wirtschaften?

Wirtschaft ist mehr als nur der Austausch von Gütern und Dienstleistungen. Es geht darum, wie wir als Gesellschaft leben wollen, welche Werte uns wichtig sind und wie wir mit unseren begrenzten Ressourcen umgehen. Wollen wir weiterhin auf unbegrenztes Wachstum setzen oder Wege finden, nachhaltiger und gerechter zu wirtschaften? Wie lassen sich ökonomische Stabilität mit ökologischer Verantwortung und sozialer Gerechtigkeit verbinden?

Weniger ist mehr!

Ausführliche Infos siehe Seite 160.

Syke

Do, 13.02.25, 19:00 Uhr

Kursnummer: 23106001

Wirtschaft für den Menschen – Idee und Konzept der Gemeinwohlökonomie

Ausführliche Infos siehe Seite 258..

Diepholz

Do, 15.05.25, 18:00 Uhr

Kursnummer: 00102012

Sie hatten die Wahl! – Die USA nach der Wiederwahl von Donald Trump

Die USA haben gewählt und Donald Trump ist als klarer Sieger aus diesen Wahlen hervorgegangen. Wir diskutieren, welche innenpolitischen Folgen dies in den USA haben könnte und was seine Rückkehr in das Weiße Haus für Deutschland und Europa bedeutet.

Er ist wieder da! Die Bedeutung der Wiederwahl von Donald Trump für Deutschland und Europa

In Kooperation mit der Europa-Union im Landkreis Diepholz

Die Wiederwahl von Trump im November 2024 signalisiert Veränderungen in der Sicherheitsarchitektur, die bisher stark auf die NATO und die transatlantische Partnerschaft gestützt ist. Vor allem in Zeiten zunehmender globaler Spannungen – sei es durch das militärische Auftreten Russlands oder den Aufstieg Chinas – stehen Deutschland und Europa vor der Herausforderung, eigene sicherheitspolitische Strategien zu entwickeln und sich unab-

hängiger von den USA zu positionieren. Auch im Hinblick auf Handel, Klimaschutz und Energieversorgung ist mit möglichen Konflikten zu rechnen, die das transatlantische Verhältnis weiter belasten könnten.

Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a

Christoph Eichhorn

Mi, 19.02.25, 19:00 Uhr

Kursnummer: 00102021

Die politische Macht der US-amerikanischen Justiz

Der Oberste Gerichtshof befasst sich mit Fällen, die bedeutende verfassungsrechtliche Fragen betreffen (Einwanderungspolitik, Ehe für Alle, Schwangerschaftsabbrüche, Waffenbesitz...), die ihm von verschiedenen Bundes- und Staatsgerichten vorgelegt werden, nachdem alle anderen Rechtsmittel ausgeschöpft sind. In diesem Vortrag erfahren Sie, welche zentrale Rolle die Politik bei der Besetzung von Richterstellen spielt, insbesondere durch Nominierungen des Präsidenten und Bestätigungen durch den Senat. Daneben wird es einen Überblick geben über die Struktur des gesamten US-amerikanischen Gerichtswesens – von den lokalen Staatsgerichten bis zum mächtigen Obersten Gerichtshof und wir vergleichen das amerikanische und das deutsche Justizsystem.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11

Anthony Cross

Do, 24.04.25, 18:00 Uhr

Kursnummer: 05100001



Global hingeschaut – Politische Fragestellungen im Film

Der Fachbereich Sprachen bietet in Kooperation mit dem Filmtheater Twistring Filmabende in englischer Sprache. Passend zu unserem Semesterthema soll es auch hier politisch werden.

WOMAN – 2000 Frauen. 50 Länder. 1 Stimme.

Ausführliche Infos siehe Seite 224.

Twistring

Mi, 12.03.25, 19:00 Uhr

Kursnummer: 24406002



Before the Flood

Ausführliche Infos siehe Seite 224.

Twistring

Mi, 14.05.25, 19:00 Uhr

Kursnummer: 24406004

Generationengespräche

Die Generationengespräche laden zum Dialog zwischen den verschiedenen Altersgruppen ein. Ziel ist es, Klischees zu hinterfragen, Verständnis zu fördern und in einen offenen Diskurs über gesellschaftliche Herausforderungen zu treten. Die Veranstaltungen bieten Raum für persönliche Geschichten und Erfahrungen, den Austausch von Ideen und Perspektiven.

Das offene Diskussionsformat wird moderiert und mit kurzen inhaltlichen Impulsen und Fragestellungen angereichert. Eine Altersbegrenzung gibt es nicht.

Arbeiten um zu leben oder leben um zu arbeiten?

Welchen Stellenwert nehmen Arbeit und beruflicher Erfolg in unserem Leben ein? Wie viel Freizeit braucht der Mensch? Diese Fragen werden heute anders beantwortet als noch vor 30 Jahren. Während für die Boomer-Generation die 40-Stunden-Woche eine Selbstverständlichkeit war, fordert die Generation Z eine Verkürzung der Arbeitszeit bei vollem Lohnausgleich. Sie wollen mehr Flexibilität im Job und mehr Work-

Live-Balance. In den Augen vieler Boomer ist dies ein Zeichen fehlender Arbeitsmoral und zugleich ein Risiko für unsere Wirtschaft. Wir müssen reden...

Syke

Jugendhaus, Am Lindhof 1

Abdelhafid Catruat, Barbara Brockmann

Mi, 20.08.25, 16:30 Uhr

Kursnummer: 00102008

Feminismus – Brandaktuell oder Schnee von gestern?

Was für eine Welt in der wir leben: Frauen können Bundeskanzlerin werden, millienschwere Unternehmen leiten und erhalten Nobelpreise. Aber warum liegt der Frauenanteil in den Geschäftsführungen der deutschen Unternehmen noch immer unter 10%? Warum sind Frauen in allen deutschen Parlamenten noch immer unterrepräsentiert? Warum erledigen sie nach wie vor rund 80% der unbezahlten Care-Arbeit? Welchen Einfluss haben traditionelle Geschlechterrollen bis heute?

Wir müssen reden... Was können junge Frauen heute von den Erfahrungen der älteren Generation im Kampf um Gleichberechtigung lernen? Wo denken sie heute vielleicht anders oder sogar weiter als ihre Vorkämpferinnen? Brauchen wir noch Feminismus oder ist der Schnee von gestern?

Stuhr-Moordeich

Jugendtreff Moordeich, Neuer Weg 1

Jennifer Hormann, Barbara Brockmann

Do, 13.03.25, 16:30 Uhr

Kursnummer: 00102005





EuropaUnion
Diepholz



**Bei der Bundestagswahl
„Gemeinsam für ein
starkes Europa!“**

Unser Neujahrsempfang
26.01.2025 um 11:00 Uhr im
Rathaus der Samtgemeinde
Barnstorf

Podiumsdiskussion zur Bundestagswahl
in Planung

Weitere Veranstaltungen, Termine
und Anmeldungen finden Sie unter:
www.europa-union.de

**Direkter Kontakt zur
Europa Union Diepholz:**
web: www.europa-union-diepholz.de
Mail: kontakt@europa-union-diepholz.de
Tel. 0172 2489602

11

Workshop: Demokratie als Lebensform – Konflikte verstehen, Gemeinschaft gestalten

Dieses Seminar richtet sich an junge Erwachsene zwischen 18 und 30 Jahren

Demokratie ist nicht nur Regierungsform, sie ist auch Lebensform. In diesem Seminar wird Demokratie als Alltagspraxis und Lebensform untersucht, erprobt, hinterfragt. Wie können wir in Gemeinschaft, in alltäglicher Interaktion, in Familie, Freundschaft und Teams demokratische Werte leben? Was bedeuten demokratische Werte wie Partizipation, Inklusion, Minderheitenschutz jenseits ihrer schillernden Hülle?

In gruppendynamischen Übungen, die Erfahrung als Wurzel der Erkenntnis begreifen, wird den Teilnehmenden ein Raum geschaffen, in denen sie ihr eigenes Handeln mit ihren eigenen Werten abgleichen können, in einer Gruppendynamik demokratische Prinzipien ausprobieren und üben können. Die Übungen werden stets von einer ausführlichen Reflexion begleitet. In diesem Seminar geht es um

Haltungs(-weiter-)entwicklung, nicht um Wissensvermittlung. Es geht weder um eine theoretische oder philosophische Diskussion des Demokratie-Begriffs, noch um die Auseinandersetzung mit (globalen) real-politischen Themen. Gleichzeitig bekommen Verbindungslinien und Abhängigkeiten zwischen Fragen der Demokratie auf der Ebene der Lebensform und der Ebene der Realpolitik/Regierungsform durchaus Raum im Seminarsgeschehen, abhängig vom Interesse der Teilnehmenden. Es ist kein Vorwissen nötig. Die gruppendynamischen Erfahrungen werden immer wieder durch theoretische Inputs ergänzt.

Dieses Seminar wird mit der Betzavta-Methode gestaltet. Betzavta ist eine Methode der politischen Bildungsarbeit, die in den 1970er Jahren am Adam Institute for democracy and peace entwickelt worden ist.

Leitung: Anna Hürten, Soziale Arbeit B.A., Philosophie und Politikwissenschaft M.A., Gender Studies und Philosophie M.A., zertifizierte Betzavta-Trainerin

Bassum

Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a

Anna Hürten

Di, 22.07.25, 10:00 Uhr

2 U-Tage, 87,00 €

Kursnummer: 00102022

Themenschwerpunkt politische Grundbildung

Bildungsungleichheit und politische Grundbildung

Chancengleichheit als Voraussetzung von Demokratie

Politisches Handeln steht in demokratischen Gesellschaften allen Menschen, unabhängig von ihrer formalen Bildung und ihrem Kenntnisstand offen. Dennoch zeigt sich, dass das Ausmaß der politischen Beteiligung maßgeblich vom jeweiligen sozialen und ökonomischen Hintergrund abhängig ist. Personen aus bildungsfernen und ökonomisch benachteiligten Milieus, nehmen seltener an Wahlen teil, engagieren sich kaum in politischen Parteien oder beteiligen sich an politischen Aktionen, wie zum Beispiel Demonstrationen. Die geringe Partizipation in bildungsfernen Milieus sollte nicht gleichgesetzt werden mit mangelndem Interesse. Hintergrund ist vielmehr allzu oft ein Mangel an Wirksamkeitserwartung und die subjektive Einschätzung, dass die eigenen Einflussmöglichkeiten auf politische Entscheidungen gering sind. Auch gehen

die Themen und Inhalte der politischen Debatte meist an den Lebensrealitäten der unteren Bevölkerungsschichten vorbei. Politische Grundbildung verfolgt das Ziel breite Beteiligungsmöglichkeiten zu schaffen und allen Menschen, unabhängig von sozialem Status oder Bildungsstand, Möglichkeiten der Mitwirkung einzuräumen, indem grundlegende Kenntnisse und Fähigkeiten vermittelt werden.

Prof. Dr. Bremer von der Universität Duisburg-Essen erläutert die Notwendigkeit von politischer Grundbildung und stellt die verschiedenen Stränge dieses erweiterten Verständnisses von Grundbildung vor.

Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a

Prof. Dr. Helmut Bremer

Fr, 21.03.25, 18:00 Uhr

Kursnummer: 00702006

Politik zum selber Denken

»Der Mensch ist ein von Natur aus politisches Lebewesen« – Aristoteles

Damit ist vor allem die Teilhabe an der Gesellschaft gemeint, in der man lebt. In einer Demokratie kann jede Person mitreden und mitgestalten. Damit wir das können, müssen wir aber erst einmal unser politisches System verstehen.

»Politik zum selber Denken« bedeutet, dass wir gemeinsam über aktuelle und ganz grundsätzliche politische Themen sprechen. Dazu gibt es an jedem Abend ein anderes Thema, zu dem ein Experte oder eine Expertin alle Fragen beantwortet.

Start der Veranstaltungsreihe:

04.04.2025 um 18:00 Uhr

Sulingen

Weyhe-Leeste

Kursnummer: 007POLGB1

Gesellschaft



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

Friedrich Nietzsche (1844 – 1900)

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

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



Anna Katharina Kesting-Bechtoldt
 Fachbereichsleitung
 Tel. 04242 976-4140
 anna-katharina.kesting-bechtoldt@vhs-
 diepholz.de



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



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



Anmeldung

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

Allgemeine Hinweise

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

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

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

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

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

Gesellschaft



Politische Dialoge

Eine Veranstaltungsreihe in Kooperation mit dem Verein Niedersächsischer Bildungsinitiativen (VNB) und der Ländlichen Erwachsenenbildung (LEB)

Bitte melden Sie sich unter der jeweiligen Kursnummer an.

Steuergerechtigkeit. Schlüssel für Gerechtigkeit, Demokratie und Klimaschutz

Vortrag und Diskussion mit Karl-Martin Hentschel, attac.

Die Vermögensverteilung in Deutschland ist eine der ungleichsten der Welt. Zugleich ist die Ungerechtigkeit des deutschen Steuersystems geradezu absurd: Jemand, der/die wenig verdient, zahlt die Hälfte des eigenen Verdienstes an den Staat, dagegen zahlt Susanne Klatten, die reichste Frau Deutschlands, weniger als zwei Prozent. 220 Kinder von Multimillionär/-innen erben im Jahr 2022 steuerfrei 43 Milliarden €, Geld für eine Kindergrundsicherung für 3 Millionen Kinder, die in Armut aufwachsen, ist aber nicht vorhanden.

Wieviel Ungleichheit und Armut sind mit einer Demokratie verträglich? Wie finanzieren wir Schulen, Verkehrswege, Gesundheitssystem und die Kosten für die erforder-

liche Energiewende? Was kann ein Steuersystem zu einer sozialen, nachhaltigen und demokratischen Gesellschaft beitragen? Der Sachbuch-Autor Karl-Martin Hentschel vertritt Attac im Koordinierungskreis (Vorstand) des Netzwerks Steuergerechtigkeit. Er stellt in dieser Veranstaltung sein Buch »Steuer-Revolution« vor, und entwirft ein Steuersystem, das zu mehr sozialer Gerechtigkeit und Klimaschutz, und zu einer Stabilisierung der Demokratie beitragen könnte.

Barnstorf
Bibliothek, Am Markt 4
22.01.2025, 18:30 Uhr
entgeltfrei
Kursnummer: 01100001

Weniger ist mehr!

Nach einer anstrengenden Arbeitswoche möchte man sich auch mal etwas gönnen: streamen, chatten, gamen am neuesten Smartphone, iPad oder Flachbildfernseher. Ruckzuck steckt man im Teufelskreis aus Konsumwunsch und Zeitmangel. Und nicht nur das: der stete Ruf nach »mehr« lässt Rohstoffe schwinden und treibt die Umweltzerstörung voran. »Grünes« Wachstum und »nachhaltiger« Konsum gelten seit einiger Zeit als neue Königswege. Eine spürbare Entspannung haben sie allerdings nicht bewirkt. Der Nachhaltigkeitsforscher Niko Paech empfiehlt stattdessen, industrielle Wertschöpfungsprozesse einzuschränken und lokale Selbstversorgungsmuster zu stärken. Als einer von wenigen wagt er es auszusprechen: nur Genügsamkeit kann uns retten, das heißt die Rückkehr zum menschlichen Maß jedes Einzelnen und die Überwindung des Wachstumsdogmas. Zusätzlich würden alle entlastet, denen im Hamster-rad der materiellen Selbstverwirklichung schon ganz schwindelig ist.

Syke
Kreismuseum, Diele, Herrlichkeit 65
Prof. Dr. Niko Paech
Do, 13.02.25, 19:00 Uhr
entgeltfrei
Kursnummer: 23106001

Angst und Lügen als Mittel zur Macht

Viele Demokratien geraten seit Jahren unter Druck. In Frankreich mit Le Pen, in Ungarn mit Orban, in den USA mit Trump – und auch wir in Deutschland erleben, dass rechte Positionen Aufwind erhalten. Globale Herausforderungen stressen Systeme wie schon lange nicht mehr und wenn diese keine Visionen aufzeigen und Sicherheit in der Zukunft vermitteln können, scheint es für rechtsnationale Kräfte ein leichtes Spiel, Wähler/-innen abfischen zu können. Wie wir darauf reagieren können, wie wir Menschen erreichen und wie wir ins Agieren kommen, im Kleinen wie im Großen, darum geht es bei dieser Abendveranstaltung.

1. Vortrag und Gespräch vor der Bundestagswahl

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Sebastian Ramnitz
Di, 04.02.25, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 04105003

2. Vortrag und Gespräch zum Internationalen Tag gegen Rassismus am 21.03.

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Sebastian Ramnitz
Do, 20.03.25, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 00105003

Lesung des CORRECTIV-Journalisten Marcus Bensmann

»Europas Brandstifter- Putins Krieg gegen den Westen« In Kooperation mit Papier&Tinte

Wir laden Sie ein zu einer Lesung mit dem renommierten Journalisten Marcus Bensmann. Im Mittelpunkt des Abends steht sein Buch »Europas Brandstifter- Putins Krieg gegen den Westen«, in dem er die Hintergründe, Strategien und Ziele von Wladimir Putins geopolitischem Machtstreben beleuchtet. Mit scharfer Analyse und fundiertem Fachwissen zeigt Bensmann, wie Russland Desinformation, Cyberangriffe und Sabotageaktionen einsetzt, um Demokratien zu destabilisieren

und seinen Einfluss auszubauen. Über zweieinhalb Jahrzehnte hat Russland unter Putin seine Netzwerke in Europa ausgebaut und Deutschland abhängig gemacht von seinem Gas. Der Autor beleuchtet die Auswirkungen des Kriegs gegen die Ukraine für Europa und den Westen als Ganzes. Es wird Gelegenheit geben, mit dem Autor ins Gespräch zu gehen, Fragen zu stellen, zu diskutieren und die Arbeit von Correctiv kennenzulernen.

Bassum

Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a
Marcus Bensmann
Mo, 05.05.25, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 00102019

Mütter. Macht. Politik.

Lesung und Diskussion mit Sarah Zöllner sowie der Gleichstellungsbeauftragten Syke

In der politischen Landschaft wird Familienpolitik oft stiefmütterlich behandelt, obwohl sie das Fundament einer jeden Gesellschaft bildet. Doch immer mehr Frauen, und insbesondere Mütter, nehmen ihre Zukunft in die eigene Hand und engagieren sich aktiv in der Politik. Dabei geht es längst nicht nur um die klassischen Themen wie Kinderbetreuung oder Elterngeld, sondern um weitreichende gesellschaftliche Fragen: Wie gestalten wir eine gerechte Arbeitswelt, die Familie und

Beruf vereinbar macht? Welche Unterstützung benötigen Alleinerziehende? Und wie können wir die Rahmenbedingungen für ein gesundes Familienleben schaffen? Weitere Informationen siehe Seite 159, 160.

Syke

Stadtbibliothek, Hinrich-Hanno-Platz 1
Sarah Zöllner
So, 29.06.25, 10:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 00102020



Ja, ich will eine Wahl haben!

Weitere Veranstaltungen mit gesellschaftspolitischen Themen finden Sie auf unserer Seite zum Semesterschwerpunkt ab Seite 8 ff.



Eine Auswahl weiterer Vortragsangebote

Die politische Macht der US-amerikanischen Justiz

Der Oberste Gerichtshof befasst sich mit Fällen, die bedeutende verfassungsrechtliche Fragen betreffen (Einwanderungspolitik, Ehe für Alle, Schwangerschaftsabbrüche, Waffenbesitz...), die ihm von verschiedenen Bundes- und Staatsgerichten vorgelegt werden, nachdem alle anderen Rechtsmittel ausgeschöpft sind. In diesem Vortrag erfahren Sie, welche zentrale Rolle die Politik bei der Besetzung von Richterstellen spielt, insbesondere durch Nominierungen des Präsidenten und Bestätigungen durch den Senat. Daneben wird es

einen Überblick geben über die Struktur des gesamten US-amerikanischen Gerichtswesens – von den lokalen Staatsgerichten bis zum mächtigen Obersten Gerichtshof und wir vergleichen das amerikanische und das deutsche Justizsystem.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Anthony Cross
Do, 24.04.25, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 2 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 05100001

»Bad News« – Zum besseren Umgang mit schlechten Nachrichten

Nur Krisen, Kriege, Terror und Tragödien: So wirkt es oft, wenn wir Nachrichten konsumieren oder in sozialen Medien scrollen. Die Welt macht einen zunehmend düsteren Eindruck und die ständige Flut an negativen Nachrichten drückt auf unsere Stimmung. Wie können wir mit schlechten Nachrichten umgehen ohne einen positiven Blick auf die Welt zu verlieren oder krank zu werden.

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Nicole Mehra
Di, 11.03.25, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 02106005

Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7
Nicole Mehra
Di, 25.03.25, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 23106003

Er ist wieder da! Die Bedeutung der Wiederwahl von Donald Trump für Deutschland und Europa

In Kooperation mit der Europa-Union im Landkreis Diepholz

Die Wiederwahl von Trump im November 2024 signalisiert erneut Veränderungen in der Sicherheitsarchitektur, die bisher stark auf die NATO und die transatlantische Partnerschaft gestützt ist. Vor allem in Zeiten zunehmender globaler Spannungen – sei es durch das militärische Auftreten Russlands oder den Aufstieg Chinas – stehen Deutschland und Europa vor der Herausforderung, eigene sicherheitspolitische Strategien zu entwickeln und sich unabhängiger von den USA zu positionieren.

Auch im Hinblick auf Handel, Klimaschutz und Energieversorgung ist mit möglichen Konflikten zu rechnen, die das transatlantische Verhältnis weiter belasten könnten.

Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a
Christoph Eichhorn
Mi, 19.02.25, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 12102021

Rechtsextreme Codes auf TikTok und Instagram entlarven

Vom blauen Herz bis zum Hakenkreuz

Unter vermeintlich unpolitischen Videos und Posts erscheinen immer öfter Emojis, die alles andere als unpolitisch sind. Erkennen Sie, wie Rechtsextreme auf TikTok und Instagram ihre Botschaften verschleiern und subtile Symbole als verschlüsselte Nachrichten posten. Sie erhalten fundierte Einblicke und Werkzeuge für einen sicheren Umgang mit Social Media. Die Veranstaltung richtet sich an Eltern, Pädagogen/-innen und alle, die in den sozialen Medien unterwegs sind.

Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7
Klara Wyrobek
Di, 04.03.25, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 23102001

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Klara Wyrobek
Mo, 24.03.25, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 04102001

Aktuelle Entwicklungen zum Schutz des Bundesverfassungsgerichts

Impulsvortrag mit anschließender Gesprächsrunde

Vor wenigen Monaten einigte sich der Großteil der parlamentarisch vertretenen politischen Parteien auf Änderungen des Grundgesetzes zugunsten eines besseren Schutzes der Institution »Bundesverfassungsgericht«. Dabei ging es insbesondere um die verfassungsrechtliche Verankerung von Regeln zur personellen Zusammensetzung dieses Gerichts. Die Veranstaltung wird auch die Möglichkeit bieten, sachbezogene tagesaktuelle Fragen der Teilnehmenden zu diskutieren.

Sulingen

VHS im Sunpark, Nienburger Str. 25
(Zugang Rückseite des Hauses)
Dimitrios Parashu
Mo, 17.03.25, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 22100001

Web-Vorträge zu gesellschaftspolitischen Themen

Ausführliche Informationen Seite 283 ff.

Bürgerschaftliches Engagement • Nachhaltigkeit • Agenda 2030



Ihre Ansprechpartnerin:
Reinhild Olma
 Waldwinkel 20, 28816 Stuhr
 Tel. 0176 96605481
 olma.reinhild@gmail.com

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

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

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

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

Herzlichst ihre Reinhild Olma



Agenda-Veranstaltungen in Weyhe, Bassum und Twistringen auf den Seiten 142, 192 und 213.

Reparieren statt wegwerfen

Ein Projekt der Agenda 2030 – Bassum
 Findet jeden 4. Samstag im Monat statt.
 Weitere Infos und Termine:
 Tel. 0176 96605 481

Bassum
 Reinhild Olma
 Sa, 22.02.25, 09:30 Uhr
 Kursnummer: 30100002

Tag der Regionen 2025

Planungstreffen

Auch in diesem Jahr beteiligen sich die Naturparkregionen Wildeshäuser Geest und Dümmmer Region am bundesweiten Aktionstag. Sie zeigen die Stärken und Chancen dieser lebendigen Region auf.

Der Tag der Regionen, betont unsere gemeinsame Verantwortung gegenüber unserem wirtschaftenden Nachbarn. Das bedeutet, Waren in der Region nutzen, in der sie hergestellt werden, regionale Handwerks- und Dienstleistungsbetriebe beauftragen, sowie regional verfügbare Rohstoffe verwenden und regionales Engagement zeigen.

Zahlreiche Akteure zeigen, was die Region zu bieten hat: Landwirte, Handwerker, Gastronomen und Dienstleister werben zusammen mit Vereinen, Verbänden Kirchengemeinden und Kommunen für die Besonderheiten unserer Region.

Eine eigene Broschüre dafür wird erstellt.

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

Bassum
 Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a
 Sa, 15.03.25, 09:00 Uhr
 Kursnummer: 30100010



Naturgarten-Beauftragte

Es gibt in den Kommunen Naturgarten-Beauftragte.

An diese wenden Sie sich gerne bei Fragen. Wenn Sie einen Naturgarten haben und oder einen Naturgarten anlegen möchten, sind es genau die richtigen Ansprechpersonen.

Stadt Bassum

Jens Diedrich 04241 8047722

Gemeinde Weyhe

Heiko Janßen 0421 803466

Stadt Syke

Henning Greve 04242 3090,
Hildegard Simon-Diergarten 0152 24506865,
Matthias Oerke 04242 7857366

Gemeinde Stuhr

Reinhild Olma 0176 96605481,
Michaela Werner 0151 27585202,
Tina Maibach 0152 02706424

Gemeinde Bruchhausen Vilsen

Bernd Brümmer 04252 1333,
Hartmann Ingrun 0178 5307592

Stadt Twistringen

Peter Lux 0172 5174624



Naturgarten für Einsteiger und Einsteigerinnen

Gartenberatung für Alle

Was sollte ich beachten, wenn ich einen Garten anlege, damit es ein Lebensraum für Menschen, als auch für Insekten und Vögel wird. Pflanzungen sollten das eigene Bewegungsbedürfnis nicht behindern und der Zuwachs von Bäumen und Sträuchern sollten bedacht werden.

Genauso wird auch über Sichtschutz, Beschattung und Ausblicke gesprochen. Wie integriere ich einen Komposthaufen, wohin mit meinem Strauchschnitt, wo sollte eine Gartenhütte stehen. Vielfach ist aber schon ein Garten vorhanden, der umgebaut werden soll. Es gibt einen ersten Ausblick auf Pflanzen, die nützlich für Vögel und Insekten sind. Anhand von Lichtbildern werden die Themen veranschaulicht. Jeweils mit Henning Greve, Reinhild Olma, Hildegard Simon-Diergard, Jens Diedrich

Bassum

Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1 a
Mo, 03.02.25, 18:00 Uhr
Kursnummer: 30100004

Wagenfeld

Heimathaus Ströhen, Schulweg 1
Mi, 26.03.25, 18:30 Uhr
Kursnummer: 30100003

Naturnah gestaltete Gärten

Wohlfühllosen für Menschen, (Über)Lebensraum für Insekten, Amphibien, Vögel und andere Arten.

Im Zeichen von Artenschwund und Klimawandel kann Jeder mit seinem Garten einen Beitrag zum Schutz der Natur (und für sich selber) und einen Beitrag gegen den Klimawandel leisten.

In dem Bildervortrag erhalten Sie Tipps für die Anlage eines naturnahen Gartens. Der Boden als Grundlage allen Lebens, Kompost, Pflanzenvielfalt von der Blumenzwiebel über Stauden, Sträucher und Bäume, artenreiche Rasenflächen, Wasser zum Trinken und Baden, Totholz, Wilde Ecken, Nisthilfen, Gemüse- und Kräuteraanbau und vieles mehr.

Wir bitten um Anmeldung.

Twistringen

Ort wird noch bekannt gegeben
Heiko Janßen
Do, 03.04.25, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 24104003

Bürgerfunk:

Radio und Fernsehen Medienwerkstatt

Der Bürgerfunk ist neben einer medialen Werkstatt auch eine Plattform für Kommunikation und kulturelle Bildung in der Gemeinde Stuhr. Vielfältige und aktuelle Themen aus Gesellschaft, Politik, Kultur und Bildung 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 Mit-

glied bei Radio Weser TV, dem zuständigen Sender. Der Schwerpunkt der Berichterstattung liegt in Stuhr und in den umliegenden Gemeinden.

Die VHS unterstützt diese Arbeit und vermittelt jederzeit gern Interessierte.

Termine: Jeden zweiten und vierten Montag im Monat nach vorheriger Absprache.

Medienwerkstatt, Jahnstraße 21, 28816
Stuhr-Brinkum

Informationen bei Reinhild Olma, Tel. 0176 96605481

Energie erneuern – Vorträge zur nachhaltigen Energieversorgung

Photovoltaik – Balkonkraftwerk

Ein Beitrag zum Klimaschutz!

Ein Balkonkraftwerk besteht in der Regel aus einem oder zwei Solarmodulen, einem Wechselrichter, der Verkabelung und einer Halterung und kann grundsätzlich Plug&Play ohne jegliche Vorkenntnisse zusammengebaut und aufgestellt werden. Um das Balkonkraftwerk besser zu verstehen, werden die elektrotechnischen Zusammenhänge leicht und verständlich erklärt. Die Teilnehmenden erhalten dabei ein Grundwissen der Elektrotechnik und können die verschiedenen Einheiten, wie Volt und Watt unterscheiden. Darüber hinaus werden die einzelnen Komponenten eines Balkonkraftwerks und die gesetzlichen Vorgaben vorgestellt.

Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a Waldemar Quella
Di, 13.05.25, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 12104001

Altbaudämmung – verschiedene Möglichkeiten und Kosten

Kostengünstig Sanieren – Nachhaltige Altbaudämmung

Wie renoviere ich mein Haus bauphysikalisch richtig und verbessere dazu mein Innenraumklima? Welche Fallstricke müssen beachtet werden? Der Referent Ulrich Steinmeyer zeigt Wege zur wohngesunden und nachhaltigen Altbaudämmung und wohngesunden Sanierung der Innenräume auf. Aufgrund langjähriger Erfahrungen mit der Verarbeitung ökologischer Baustoffe stellt er das zu erwartende Kosten-Nutzen Verhältnis dar und geht kurz auf die staatlichen Vorgaben ein. Eine gute Raumluft, mehr Wohnkomfort, geringere Heizkosten und die Wertsteigerung des Gebäudes sind dabei zentrale Ziele.

Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a Ulrich Steinmeyer
Fr, 07.02.25, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 12104008

Wärmepumpe im Bestandsgebäude und Altbau? »Geht nicht, gibt's nicht«!

Was ist eine Wärmepumpe und was kann sie leisten? Das Seminar gibt Aufschluss über moderne Wärmepumpentechnik und bietet Aufklärung, wie diese auch im Altbau, in Bestandsgebäuden möglich ist. Dabei werden Mythen und Fehlinformationen besprochen und aufgearbeitet. Zusätzlich werden notwendige Grundlagen besprochen und es werden ganz praktische Tipps gegeben.

Twistringern

VHS in Twistringern, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)
Daniel Prin
Do, 06.03.25, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 24104004

Twistringern

VHS in Twistringern, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)
Daniel Prin
Do, 13.03.25, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 24104005

Der Weißstorch – Erfolgsgeschichte eines Wiesenvogels

Vortrag in Kooperation mit der Vogelschutzwarte Niedersachsens und dem NABU Syke und Umland e. V.

Wer kennt ihn nicht – den majestätischen Wiesenvogel, der jährlich 20.000 km zurücklegt, um die afrikanischen Winterquartiere aufzusuchen? Für viele ist sein Schnabelklappern und Stehen auf einem Bein typisch. Hartnäckig hält sich die Legende, dass er sich vorwiegend von Fröschen ernährt (und die Babys bringt). Doch wo und wie leben Störche wirklich? Wie finden sie ihren Weg in die Überwinterungsgebiete? Kommen sie immer wieder an den selben Ort zurück? Weißstörche sind Zugvögel und gehören ökologisch zur Gilde der Wiesenvögel. Viele Arten sind bei uns selten geworden oder sogar verschwunden. Erfreulicherweise hat sich die Zahl des Weißstorchs in letzter Zeit etwas erholt. Woran liegt das? Wie haben sich die Bestände anderer Wiesenvögel wie Kiebitz, Uferschnepfe oder Brachvogel entwickelt? Was ist zu erwarten? Antworten auf diese und viele andere Fragen erhalten Sie bei diesem kurzweiligen Vortrag.

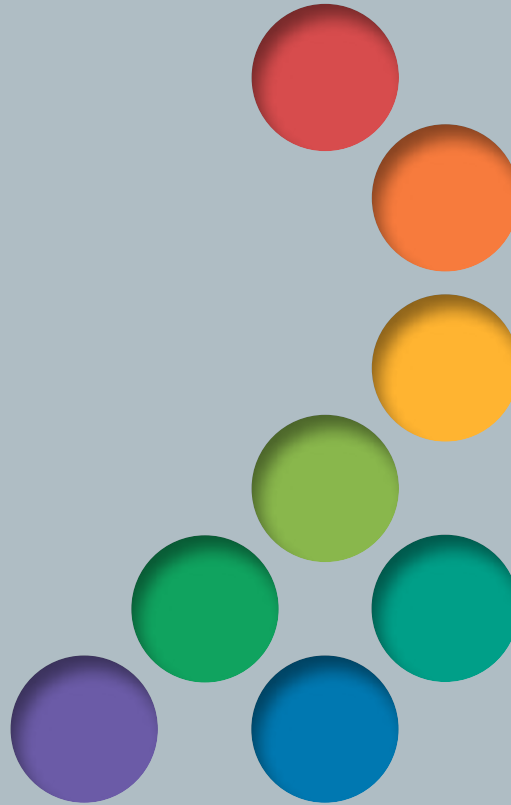
Syke

Kreismuseum, Diele, Herrlichkeit 65
Dr. Andreas Barkow
Di, 18.03.25, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 23110005



Foto: Theo Peltier, pexels.com

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!



Dorothea Küttner
 Fachbereichsleitung
 Tel. 04242 976-4005
 dorothea.kuettner@vhs-diepholz.de



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

Kultur macht stark

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

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

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

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



Anmeldung

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

Kunst, Kultur, kreativ sein ...

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

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

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

Kultur



Literaturgesprächskreis: Fontanes Berliner Frauenromane

Berlin Ende des 19. Jahrhunderts – Theodor Fontane ist ein auch heute noch lesenswerter Chronist dieser Zeit. Gerade in seinen Frauenfiguren zeigt er uns die Bruchstellen im gesellschaftlichen Gefüge des Kaiserreichs. »L'Adultera«, »Irrungen, Wirrungen«, »Frau Jenny Treibel« und im posthum erschienenen »Mathilde Möhring« werden uns viel Gesprächsstoff (und Lesevergnügen!) bieten.

Eine Kaffee-/Teepause gehört auch zum Programm (zusätzlicher Unkostenbeitrag). Kosten für Kopien ca. 4,00 €, die vor Ort abgerechnet werden!

Syke

Kreismuseum, Herrlichkeit 65
Christof Eckardt
Mi, 08.01.25, 09:30 Uhr
10 U-Tage, 30 U-Std., 93,00 €
Kursnummer: P00201002

Kulturlandschaften Bremens und Umzu entdecken

Bremen und das Umland sind reich an Kultur

Gemeinsam machen wir uns auf den Weg, kulturelle Orte und Einrichtungen kennenzulernen. Wir lassen uns von den Orten inspirieren und tauschen uns in der Gruppe aus. Die Exkursionen finden als Reihe in Kooperation mit dem Verbund VHS-Kultur im Großraum Bremen statt.

Kultur Hautnah – Das Niedersandhausener Moor

Entdeckungsreise durch Geschichte und Natur –

In Kooperation mit der VHS Osterholz-Scharmbeck

Bei einer geführten Wanderung erleben Sie die einzigartige Flora und Fauna des Niedersandhauser Moors, eine der selten gewordenen Moorlandschaften Norddeutschlands. Ein Höhepunkt ist das Erleben des »Schwingrasens« – ein schwebender Teppich aus Pflanzen, der bei Betreten schwingt. Außerdem werfen wir einen Blick auf den Torfstich, der einst das Überleben der Menschen hier sicherte. Das Moor speichert große Mengen Kohlenstoff und spielt so eine wichtige Rolle für unser Klima und damit für Mensch und Natur.

Im Anschluss können Sie bei Kaffee und Kuchen einkehren (nicht in der Gebühr enthalten) oder die Museumsanlage besuchen.

Treffpunkt: Museumsanlage Heimatverein Hambergen Ströhe/Spreddig e. V, Sandstraße 32 27729 Hambergen; vom Bhf Oldenbüttel ca. 2 km (27 Min. zu Fuß, 6 Min. Fahrrad).

Führung mit Ludger Kalmer
Sa, 10.05.25, 14:00 Uhr

Anmeldungen bitte an die vhs Osterholz-Scharmbeck unter der Kursnummer 2511004 – www.vhs-ohz.de, Tel. 04791 962326.

Entgelt: 5,00 €

Beachten Sie auch unsere Bildungsurlaube

Ausführliche Informationen finden Sie auf Seite 100.

SCHMUCKschmieden und der Weg dahin!

Mo, 19.05.25
Kursnummer: 00201002

Franz Kafka im Harz

So, 22.06.25
Kursnummer: 002010010

Ursula Krechl in Trier

Mo, 16.06.25
Kursnummer: 00200002

Online-Vorträge

Siehe Seite 285.

Ausführliche Infos auf unserer homepage unter www.vhs-diepholz.de

theaterhautnah

Kooperation mit dem Theater Bremen

Nach vier Jahren starten die VHS Landkreis Diepholz, die VHS Bremen sowie vier weitere Volkshochschulen aus dem Bremer Umland wieder die Theaterstage in Bremen. Gemeinsam werden Vorstellungsbesuche im Theater Bremen angeboten.

Dabei wird jeder Vorstellungsbesuch durch ein **PLUS** ergänzt. Das kann mal eine Führung über die Bühne, ein Blick hinter die Kulissen oder ein Einblick in die Produktion sein.

Für diese Spielzeit haben wir folgende drei Vorstellungen für Sie ausgewählt!

Vor Ort erwartet Sie eine Begleitperson der VHS.

Theater am Goetheplatz, Treffpunkt jeweils an der Theaterkasse (Passage links vom Eingang); Vorstellungsbeginn ca. 1 Std. später.

Musiktheater

»La Bohème«

Oper von Giacomo Puccini

Was kostet die Welt? Das Leben ist ein Spiel für die vier Männer, die malen, schreiben, philosophieren und musizieren. Sie sind jung, sie haben viel Zeit – Zeit zum Feiern, Zeit für die Liebe. Doch dann bricht es ein: das echte Leben. Rodolfo hat sie geliebt, dann kam der Frühling, sie sind auseinandergegangen und jetzt ist Mimì krank, sterbenskrank... Die Inszenierung begibt sich auf die Suche nach Menschlichkeit und Verantwortung in Zeiten, in denen soziale Verwerfungen zunehmen und das Leben existenzieller zu werden droht.

PLUS: Gang über die Bühne und Einführung

Mi, 05.03.25, 17:45 Uhr

An- und Abmeldeschluss: 21.01.25

51,00 €, Platzkarte 1. Rang, Preisgruppe III

Kursnummer: 00203001



Ausbildung zum/zur Freiwilligen Müller/-in

In Zusammenarbeit mit dem Kreismuseum und den Heimatvereinen

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

lermeistern und anderen Fachleuten soll der Ausbildungskursus gestartet werden. Gelehrt werden der sichere Umgang mit der Mühle in allen Jahreszeiten und unterschiedlichen Witterungsbedingungen. Auf unserer Homepage unter www.vhs-diepholz.de finden Sie einen Flyer zum Download.

Bruchhausen-Vilsen, Mühle Bruchmühlen

Johann Hüneke / Franz Cloer

Sa, 08.03.2025, 10:00 Uhr

24 U-Tage, 160 U-Std., 485,00 €

Bei der Anmeldung fällt eine Gebühr von 50,00 € an. Dieser Betrag wird auf die Kursgebühr angerechnet.

Kursnummer: Q04109004

Sommer-Akademie in der Freudenburg in Bassum

Ausführliche Infos ab Seite 86 ff.



Gesundheit





Stefanie Paegelow
 Fachbereichsleitung
 Tel. 04242 976-4007
 stefanie.paegelow@vhs-diepholz.de



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

Anmeldung

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

Gesundheit – Ihr Weg zu mehr Wohlbefinden

Möchten Sie Ihre Gesundheit aktiv fördern und neue Wege zu einem besseren Wohlbefinden entdecken? Unser Programm bietet Ihnen vielfältige Möglichkeiten, um Körper und Geist in Einklang zu bringen. Denn: »VHS macht gesünder!«

Bewegung und Entspannung

Finden Sie Ruhe und Kraft in Angeboten wie Autogenem Training, Yoga, Qigong, gezielter Rückenstärkung oder auch Pilates. Diese Kurse tragen nachweislich zur Steigerung Ihrer Lebensqualität bei und können Beschwerden effektiv lindern.

Genussvoll und gesund

Tauchen Sie ein in die Welt der gesunden Ernährung! Lernen Sie in geselliger Runde neue Kochtechniken und Esskulturen kennen. Unsere Angebote reichen von Ernährungswissen über die Zubereitung von gesunden Lebensmitteln bis hin zu mehrgängigen Menüs. Bitte beachten Sie, dass Lebensmittelkosten separat berechnet werden und bringen Sie entsprechende Utensilien mit.

Wissen kompakt

Erweitern Sie Ihr Wissen in unseren Vorträgen zu aktuellen Gesundheits- und Pflegethematen. Von Diabetesprävention bis hin zur positiven Wirkung von Musik bei Demenz – wir informieren Sie umfassend und praxisnah. Beachten Sie auch gern unsere wechselnden Sonderveranstaltungen auf Seite 28.





Gesundheit



Angebote für Bildungsurlaub und Gesundheitsförderung durch die Krankenkassen

Unsere Bildungsurlaube verbinden fundiertes Wissen mit praktischen Anwendungen für den beruflichen Alltag. Einen Überblick unserer Angebote finden Sie auf Seite 29. Zudem ist eine Auswahl an Kursen von den Krankenkassen zertifiziert und können bezuschusst werden. Bitte informieren Sie sich vor Kursbeginn bei Ihrer Krankenkasse.



Wichtige Hinweise

- Die Kurse sind für gesunde Erwachsene ausgelegt. Bei gesundheitlichen Beschwerden konsultieren Sie bitte vorher Ihre Ärztin/Ihren Arzt.
- Bringen Sie zu körperorientierten Kursen bequeme Kleidung sowie benötigte Materialien mit.
- Für Kochkurse sind Schürze, Geschirrhandtücher und Behälter für Reste erforderlich.

Ihre Anmeldung

- Beachten Sie bitte die Anmeldefristen:
- Kochangebote: mindestens 7 Tage vor Kursbeginn
 - Andere Angebote: mindestens 3 Tage vor Kursbeginn, sofern nicht anders angegeben

Mitmachen und Gestalten!

Für das Herbstprogramm 2025 suchen wir aufgrund Altersnachfolge neue Kursleitende im Bereich Gesundheitsbildung und -förderung (z. B. Yoga, Qigong, Rückenschule, Ernährungsberatung) vor allem im südlichen Landkreis. Bringen Sie Freude am Unterrichten und am Umgang mit Menschen mit? Dann melden Sie sich bei der Fachbereichsleiterin mit Ihrer Bewerbung.

 Sie finden alle erstattungsfähigen Angebote in der Kurssuche online unter www.vhs-diepholz.de mit dem Stichwort »Präventionskurs«.

Vorankündigung

Ein ungebetener Gast: Demenz im eigenen Zuhause

Dreiteilige Informationsreihe für Angehörige und Interessierte

In Kooperation mit dem Senioren- und Pflegestützpunkt Diepholz, der Volkshochschule des Landkreises Diepholz und KIBiS laden wir Sie herzlich ein, sich mit den vielfältigen Herausforderungen von Demenz auseinanderzusetzen und praktische Hilfen für den Alltag zu erhalten:

An drei Themenabenden stehen folgende Inhalte im Fokus:

1. **Demenz verstehen** – Ein medizinischer Blick: Grundlagenwissen zu Zahlen, Fakten und den Besonderheiten der Erkrankung.
2. **Umgang mit starken Emotionen bei Demenz:** Strategien für den einfühlsamen Umgang mit herausfordernden Verhaltensweisen.
3. **Entlastung im Pflegealltag:** Unterstützungsmöglichkeiten durch die Pflegeversicherung und Erfahrungsaustausch mit Gleichbetroffenen.

Veranstaltungsort:

Diepholz, Am Bahnhof 1 – 2, (Bahnhofsgebäude, Eingang links)

Referierende:

Experten aus den Bereichen Medizin, Pflege und Selbsthilfe

Termine:

Mittwochs, 7.5., 14.5. und 21.5.2025. Die genauen Zeiten werden rechtzeitig bekannt gegeben.

Anmeldung:

Telefonisch unter 05441 976-4444 oder online auf www.vhs-diepholz.de

Merken Sie sich den Mai vor – wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!



KIBiS ist die Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle für Selbsthilfe im Landkreis Diepholz, die zu der Interessengemeinschaft Gesundes Leben IGEL e. V. in Barnstorf gehört.

KIBiS Selbsthilfe-Kontaktstelle

Dr. Rudolf Dunger Str. 1, 49406 Barnstorf
Tel. 05442 804041-31
selbsthilfe@igel-barnstorf.de
www.selbsthilfe-landkreis-diepholz.de





Bildungsurlaub/Bildungszeit – hier haben wir auch einige neue Angebote für Sie! *

Ausführliche Informationen ab Seite 102 ff. Auch hier gilt: Schon ausgebuchte Angebote finden Sie online, um sich ggf. dort auf die Warteliste setzen zu lassen.

Ernährung und Stressmanagement *

Bassum

Mo, 10.03.25, 09:00 Uhr
Kursnummer: 00301011

Bassum

Mo, 24.11.25, 09:00 Uhr
Kursnummer: R00301013

Stressabbau im Berufsalltag – Gesundheitsprävention

Stuhr-Brinkum

Mo, 10.03.25, 09:00 Uhr
Kursnummer: 00301015

Stuhr-Brinkum

Mo, 01.09.25, 09:00 Uhr
Kursnummer: R00301015

Stuhr-Heiligenrode

Mo, 10.11.25, 09:00 Uhr
Kursnummer: R00301016

Innere Balance, Stressminderung durch Achtsamkeit

Bassum

Mo, 19.05.25, 09:00 Uhr
Kursnummer: 00301013

Bassum

Mo, 04.08.25, 09:00 Uhr
Kursnummer: 00301019

Bassum

Mo, 20.10.25, 09:00 Uhr
Kursnummer: R00301012

Energie tanken im Alltag: Entspannung und Vitalität *

Weyhe-Leeste

Mo, 07.07.25, 09:00 Uhr
Kursnummer: 00301016

Weyhe-Leeste

Mo, 13.10.25, 09:00 Uhr
Kursnummer: R00301014

Geschmeidige Muskeln – gesund in Beruf & Alltag

Syke

Mo, 16.06.25, 9:00 Uhr
Kursnummer: 00301018

Die Kraft der Achtsamkeit im Alltag etablieren

Weyhe-Leeste

Mo, 18.08.25, 08:30 Uhr
Kursnummer: 00301017

Fülle im Arbeitsleben – Vielfalt im Leben *

Syke

Mo, 08.09.25, 09:00 Uhr
Kursnummer: R00301010

Ruhepunkte – Hilfen gegen Stress im Berufsalltag

Syke

Mo, 15.09.25, 09:00 Uhr
Kursnummer: R00301011



Web-Vorträge (Infos auf unserer Homepage unter www.vhs-diepholz.de)



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

Anmeldung bitte jeweils bis 3 Tage vor Beginn.

vhs.health – vhs.wissen live (Termine finden Sie auf Seite 286)

- Macht KI uns alle dumm?
- Diabetes mellitus Typ 2
- Fettleber – die neue Volkskrankheit
- Schneller, höher, weiter: Wie uns heutige Zeitstrukturen privat und beruflich überfordern
- Schlafstörungen
- Organspende
- Hochverarbeitete Lebensmittel und Fertiggerichte – wie ungesund sind sie?
- Multiple Allergien – allergisch gegen alles
- A matter of taste – wie kommt der Geschmack in unser Essen?
- Kleine Kulturgeschichte des Sitzens
- Fibromyalgiesyndrom
- Fleischgenuss ohne Tier
- Darmkrebs: Risiko und Prognose
- Die positive Wirkung von Musik bei Menschen mit Demenz
- Rückenschmerzen



Online-Seminare (Ausführliche Infos finden Sie auf Seite 287)

Selbstlernkurs 1: Geh glückwärts – natürlich, achtsam, stressfrei

Präventionskurs

Mo, 03.02.25

Kursnummer: 00301001

Selbstlernkurs 2: Stress-Löser Natur

Mo, 03.02.25

Kursnummer: 00301002

Innere Balance trotz vollem Alltag

Mo, 24.02.25, 19:00 Uhr

Kursnummer: 00303001

Erfolg beginnt im Kopf

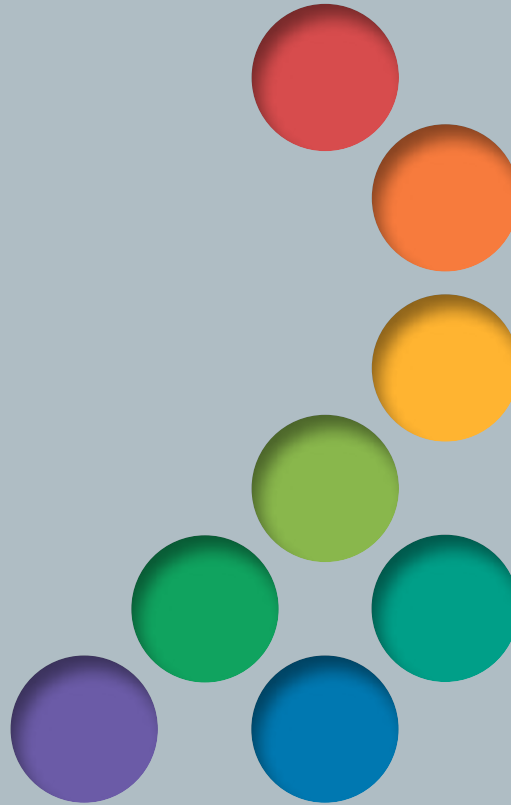
Do, 06.03.25, 19:00 Uhr

Kursnummer: 00306001

Immer auf dem neuesten Stand!

Nach Redaktionsschluss hinzugekommene Kurse finden Sie online.
Schauen Sie regelmäßig vorbei und entdecken Sie weitere spannende Angebote!

Sprachen



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

Frank Harris

Egal, ob Sie aus privaten oder beruflichen Gründen eine Sprache erlernen möchten, ob Sie verschüttete Kenntnisse aktivieren oder eine Sprache neu erlernen möchten, lassen Sie sich bei uns inspirieren.



Lisa Blankenhorn
Fachbereichsleitung
Tel. 04242 976-4009
lisa.blankenhorn@vhs-diepholz.de



Petra Kandler
Sachbearbeitung Englisch
Tel. 04242 976-4072
petra.kandler@vhs-diepholz.de



Beate Stach
Sachbearbeitung sonstige Sprachen
Tel. 04242 976-4068
beate.stach@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.

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.

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

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

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

Einstufungstest

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

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

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, Prof. Dr. Jeannette Behagel

Sprachen



Der Gemeinsame Europäische Referenzrahmen für Sprachen

Das Kurssystem unseres Fremdsprachenangebots richtet sich nach dem vom Europarat entwickelten Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen. Unsere Sprachangebote berücksichtigen im Titel die Bezeichnung der Niveaustufe nach dem GER. Die sechsstufige, europaweit gültige Skala beschreibt, welche Fertigkeiten die Kursteilnehmenden in der jeweiligen Stufe erwerben. Oberstes Ziel in diesen Beschreibungen wie auch in den Kursen ist die Kommunikationsfähigkeit.

Die folgenden Stufenbeschreibungen können Ihnen nützliche Hinweise geben, welcher Kurs für Sie geeignet ist. Im Zweifelsfall machen Sie bitte von unserer Sprachberatung Gebrauch!

Niveau C2 kompetente Sprachverwendung	Am Ende der Stufe C2 können Sie: <ul style="list-style-type: none">Hören • ohne Schwierigkeiten die gesprochene Sprache verstehenSprechen • sich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen sicher und angemessen beteiligenLesen • jede Art geschriebenen Texts mühelos lesenSchreiben • anspruchsvolle Briefe und komplexe Berichte verfassen und sich differenziert ausdrücken
Niveau C1	Am Ende der Stufe C1 können Sie: <ul style="list-style-type: none">Hören • Unterhaltungen und Radio- und Fernsehsendungen relativ mühelos verstehenSprechen • sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrückenLesen • komplexe Sach- und literarische Texte verstehenSchreiben • sich schriftlich klar und strukturiert ausdrücken und über komplexe Sachverhalte schreiben
Niveau B2 selbständige Sprachverwendung	Am Ende der Stufe B2 können Sie: <ul style="list-style-type: none">Hören • im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wirdSprechen • sich relativ mühelos an Diskussionen beteiligen und Ihre Ansichten vertretenLesen • Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehenSchreiben • detaillierte Texte, z. B. Aufsätze oder Berichte, schreiben
Niveau B1	Am Ende der Stufe B1 können Sie: <ul style="list-style-type: none">Hören • das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn langsam gesprochen wirdSprechen • in einfachen zusammenhängenden Texten Erfahrungen, Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergebenLesen • Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehenSchreiben • persönliche Briefe schreiben
Niveau A2	Am Ende der Stufe A2 können Sie: <ul style="list-style-type: none">Hören • einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehenSprechen • kurze einfache Gespräche in Situationen des Alltags führenLesen • einfache kurze Texte, z. B. Anzeigen, Speisekarten verstehenSchreiben • kurze Notizen und Mitteilungen abfassen
Niveau A1 elementare Sprachverwendung	Am Ende der Stufe A1 können Sie: <ul style="list-style-type: none">Hören • einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehenSprechen • sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigenLesen • einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z. B. auf Schildern und PlakatenSchreiben • einfache Standardformulare, z. B. im Hotel ausfüllen

Sprachenprüfungen

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

Die VHS des Landkreises Diepholz ist Prüfungszentrum und führt in Kooperation mit allgemeinbildenden Schulen regelmäßig das französische Diplôme d'Études en Langue Française (DELF) auf den verschiedenen Niveaustufen des gemeinsamen GER durch.

DELF scolaire (Diplôme d'Études de Langue Française)

In Kooperation mit verschiedenen Schulen im Landkreis Diepholz

Die DELF scolaire sind Prüfungen des Französischen Erziehungsministeriums, in Deutschland vertreten durch das Institut Français. In Niedersachsen ist der Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens für die landesweite Organisation der Prüfungen zuständig. Die Volkshochschule des Landkreises Diepholz führt die Prüfungen in Syke und Diepholz durch.

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

Bei bestandener Prüfung erwerben die Schülerinnen und Schüler auf dem jeweiligen Niveau das Diplôme d'Études en Langue Française. Der Aufbau der

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

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



Prüfungen

Session 1/ 2025

schriftlich: Sa, 18.01.2025 (Diepholz)

mündlich: Sa, 25.01.2025 (Diepholz)

Session 2/2025

schriftlich: Sa, 17.05.2025 (Diepholz und Syke)

mündlich: Sa, 24.05.2025 (Diepholz)

mündlich: Sa, 14.06.2025 (Syke)

Anmeldezeitraum: 12.02. bis 26.03.2025

Die Anmeldungen werden direkt von den Schulen vorgenommen. Der Anmeldeschluss ist verbindlich. Verspätet eingereichte Anmeldungen können nicht berücksichtigt werden. Ort und Datum können sich noch ändern.





Ausgewählte Veranstaltungen

Bildungsurlaub

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

Ausführliche Informationen finden Sie auf Seite 105 f.

- Gebärdensprache
- Englisch
- Französisch
- Schwedisch
- Spanisch

Sonstige Veranstaltungen

Französisch mit allen Sinnen erleben! 2 – A1

Für den Beginn und Wiedereinstieg

Weitere Infos finden Sie auf Seite 152.

Weyhe

Mo, 27.01.25, 17:30 Uhr

Kursnummer: 12408001

Schwedisch für die Reise

Wochenendkurs zum Einstieg in Sprache und Kultur

Weitere Infos finden Sie auf Seite 135.

Stuhr-Brinkum

Fr, 23.05.25, 15:30 Uhr

Kursnummer: 03420001

Let's talk English! – A2/B1

Konversationskurs

Weitere Infos finden Sie auf Seite 185.

Syke

Mo, 24.02.25, 18:00 Uhr

Kursnummer: 23406008

Niederländisch für die Reise

Ohne Vorkenntnisse

Weitere Infos finden Sie auf Seite 273.

Lemförde

Mi, 05.02.25, 18:30 Uhr

Kursnummer: 14414002

Spanisch ganz leicht – A1

Für Reise und Alltag

Weitere Infos finden Sie auf Seite 225.

Twistringen

Mo, 10.02.2025, 17:45 Uhr

Kursnummer: 24442002

Brasilianisches Portugiesisch 2 – A1

Für Interessierte mit sehr geringen Vorkenntnissen

Weitere Infos finden Sie auf Seite 153.

Weyhe

Di, 11.02.25, 18:30 Uhr

Kursnummer: 12418001

Cataluña

Web-Vortrag in spanischer Sprache

Weitere Infos finden Sie auf Seite 288.

online

Di, 29.04.25, 19:00 Uhr

Kursnummer: 00422002

Englisch für die Reise

Wochenendkurs für die optimale Urlaubsvorbereitung

Weitere Infos finden Sie auf Seite 251.

Sulingen

Fr, 25.04.25, 15:00 Uhr

Kursnummer: 22406003

Englische Filmabende

In Kooperation mit dem Filmtheater Twistringen e. V

Am zweiten Mittwoch im Monat zeigt das Filmtheater Twistringen e. V. um 19:00 Uhr einen Film in englischer Sprache. Drama, Komödie, Biografie, Musical – eine bunte Mischung, die für jeden etwas bereit hält! Für das kommende Semester stehen bereits zwei eindrucksvolle Dokumentarfilme fest: »WOMAN« und »Before the Flood«.

Ausführliche Beschreibung der zwei genannten Filme auf Seite 224.

Die weiteren Filmtitel werden rechtzeitig auf unserer Webseite bekannt gegeben: www.vhs-diepholz.de/

Teilnehmende der VHS-Englischkurse erhalten an der Abendkasse eine Ermäßigung von 2,00 € auf den Eintrittspreis. Melden Sie sich dafür bei uns für den Filmabend an. Ihr Name wird an der Abendkasse hinterlegt. Anmeldung bis 6 Tage vor Veranstaltungsbeginn.

Twistringen

Filmtheater e.V., Bahnhofstraße 56

Computer & Co.



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

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

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

Gehen Sie den ersten Schritt mit uns ...



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



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



Anmeldung

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

Xpert Computer Pass

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

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

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

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

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

Informationen für Schulen

Speziell für Schülerinnen ab Klasse 8 wurde im Rahmen des »Xpert Computer Passport« ein sogenanntes Basiszertifikat entwickelt und bereits an vielen Schulen im Bundesgebiet eingeführt. Eine entsprechende Rahmenvereinbarung wurde zwischen dem niedersächsischen Kultusministerium und dem Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens getroffen. Das Basiszertifikat enthält folgende inhaltliche Schwerpunkte: Arbeiten mit Windows,

Informationsrecherche im Internet, Erstellung und Gestaltung von Texten wahlweise mit dem Schwerpunkt »Bewerbung schreiben«, Erstellung und Gestaltung von Präsentationen.

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

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

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

Firmenschulungen

Nähere Informationen siehe unter Beruf auf Seite 45.

Ansprechpartnerin:

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

Moderierte Onlinekurse von Xpert Business

Ausführliche Informationen zu den Online-Angeboten finden Sie auf Seite 292 f.

Computer & Co.



XPERT Computer Pass

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

Xpert Digital Competence Pass

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

Folgende Module sind im Zertifikatssystem bislang enthalten:

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

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

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

XPERT Digital
Competence
Pass

Gesamtzertifikat:
Xpert DCP® und Xpert DCP® Master

**Zielgruppe: Schülerinnen und Schüler
und Erwachsene**

Xpert DCP® -
IKT Grundlagen

Xpert DCP® -
Office Grundlagen

Xpert DCP® -
Digitale Zusammenarbeit

Xpert DCP® -
Datenverwaltung

Xpert DCP® -
Professionelle Dokumente

Xpert DCP®

Xpert DCP® Master

Gesamtzertifikat:
Xpert DCP® Pro – Künstliche Intelligenz

**Zielgruppe: Schülerinnen und Schüler
und Erwachsene**

Xpert DCP® Pro -
Künstliche Intelligenz verstehen

Xpert DCP® Pro -
Künstliche Intelligenz anwenden

Xpert DCP® Pro - KI

Xpert E-Learning Portal

Das Xpert E-Learning Portal ist eine speziell auf die beruflichen Kompetenzen abgestimmte Lernplattform, die dabei hilft, sich optimal auf ihre späteren beruflichen Herausforderungen vorzubereiten. Das Xpert E-Learning Portal bedeutet modernes E-Learning, welches überall und von allen digitalen Endgeräten online genutzt werden kann. Das Xpert E-Learning Portal spricht jeden Lerntyp und Lernenden an.

Es werden kurze Lernsequenzen und praktische Beispiele bereitgestellt, welche von allen Lernenden im eigenen Lerntempo durchgearbeitet werden können. Die umfangreiche E-Learning Content-Bibliothek vom Xpert E-Learning Portal ist in kurze und kompakte Lern-Nuggets gegliedert und auf die Schulungsbedürfnisse abgestimmt. Die Fähigkeiten von morgen schon heute lernen.

Selbstlernkurs: Xpert Digital Competence Pass – modulweise

Infos wie oben beschrieben.

Online

Einstieg jederzeit möglich.

30,00 €/Modul (Schülerinnen und Schüler
20,00 €/Modul)

Auf Wunsch zzgl. Prüfungsgebühr von
45,00 € (34,00 € für Schülerinnen und Schüler)
Kursnummer: 00500008

Xpert Digital Competence Pass



Modul 5 Professionelle Dokumente

Basis Wissen »Quellen«: Texte, Abbildungen und Tabellen – Dokumentation von Quellen

Im Detail: Die Teilnehmenden haben

Kenntnisse und Fähigkeiten über

- Informationsbeschaffung
- Layout, Aufbau und Gliederung schriftlicher Arbeiten
- Texte, Abbildungen und Tabellen einfügen
- Formatierung; Korrekturen
- Dokumentendesign
- Abbildungen und Tabellen
- Fußnoten; Zitier-Regeln
- Verzeichnisse
- Quellenverwaltung mit Word

Der Kurs hat Einsteiger-Niveau.

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B

Harald Knübel

Mi, 05.03.25, 17:30 – 20:00 Uhr

4 U-Tage, 12 U-Std., 69,20 €, Kleingruppe: 87,20 €, 2er Gruppe: 174,20 €, Einzelunterricht: 349,20 € zzgl. ggf. 45,00 € Prüfungsgebühr

Kursnummer: 02500003



Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B

Harald Knübel

Mi, 04.06.25, 17:30 Uhr – Mittwochs und

donnerstags von 17:30 Uhr bis 20:45 Uhr
10 U-Tage, 40 U-Std., 275,00 €, Kleingruppe (3): 420,00 €, 2er Gruppe: 620,00 €, Einzelunterricht: 1.220,00 € zzgl. ggf. 45,00 € Prüfungsgebühr

Kursnummer: 02500002

Xpert Personal Business Skills

Die 12 Erfolgsbausteine für eine starke Persönlichkeit

Sie sind für Ihr Unternehmen interessant, wenn Sie geschickt mit Kunden und Partnern umgehen können und gute Beziehungen zu Ihren Mitmenschen pflegen.

Genauso wichtig ist es, dass Sie gut zuhören und verstehen können. Unternehmen

wünschen heute, dass Sie bereit sind, von anderen zu lernen und verantwortungsbewusst hinter Ihren Aktionen stehen.

Auch sollen Sie in der Lage sein, Ihre Gesprächspartner zu motivieren und zu überzeugen.

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

Kernkompetenzen:

»Reden und Verhandeln«

- Wirksam vortragen
- Erfolgreich verkaufen
- Erfolgreich verhandeln

»Effektiv Planen und Organisieren«

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

»Gruppenprozesse moderieren«

- Konfliktmanagement
- Moderation
- Teamentwicklung

»Zielgerichtet präsentieren«

- Präsentationen gekonnt durchführen

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

Konflikte lösen

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

Dies ist ein Kurs aus dem Bereich »Xpert Personal Business Skills«, ein deutschlandweit anerkanntes Zertifikatssystem, mit dem Sie Ihre Persönlichkeitskompetenz entwickeln und nachweisen können. Weitere Information hierzu finden Sie auf unserer Homepage oder unter <https://xpert-pbs.de/>.

Xpert Personal Business Skills-Prüfung und Zertifikat zusätzlich auf Anfrage möglich. Unterrichtstage: Mo., – Do., jeweils 09:00 – 16:00 Uhr; Gebühr zzgl. Skript/Bücherkosten: 17,95 € für Lernbuch »Konflikte lösen«. Bitte Schreibutensilien und Blöcke mitbringen.

Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1

Horst Göbel

4 U-Tage, 32 U-Std., 128,00 €, Kleingruppe: 138,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 170,00 €

1. Termin

Anmeldung bis 10.01.2025

Mo, 10.02.25, 09:00 Uhr

Kursnummer: 00500003

2. Termin

Anmeldung bis 17.10.2025

Mo, 17.11.25, 09:00 Uhr

Kursnummer: R00500003

Weitere interessante Angebote

Lightroom Classic Kompakt

Ausführliche Infos siehe Seite 208.

Bassum

Sa, 22.03.25, 09:00 Uhr

Kursnummer: 02501001

Digitale Bildbearbeitung Kompakt II

Ausführliche Infos siehe Seite 209.

Bassum

Sa, 08.02.25, 09:00 Uhr

Kursnummer: 02501022

Digitale Bildbearbeitung Kompakt III – Rohdaten

Ausführliche Infos siehe Seite 209.

Bassum

So, 23.02.25, 09:00 Uhr

Kursnummer: 02501024

Erste Schritte am PC: Computerkurs für Ältere

Ausführliche Infos siehe Seite 155.

Weyhe-Leeste

Mo, 03.03.25, 09:00 Uhr

Kursnummer: 12501009

Computerkurs für Anfängerinnen und Anfänger

Ausführliche Infos siehe Seite 242.

Bruchhausen-Vilsen

Di, 04.03.25, 15:00 Uhr

Kursnummer: 04501001

Computerkurs für Einsteigerinnen und Einsteiger

Ausführliche Infos siehe Seite 274.

Diepholz

Di, 11.02.25, 15:00 Uhr

Kursnummer: 05501010

Einführung in Word: Kompakt-Kurs

Ausführliche Infos siehe Seite 155.

Weyhe-Leeste

Do, 06.03.25, 17:00 Uhr

Kursnummer: 12502005

Touren planen mit Komoot: Satellitengestützte Navigation auf Rad- und Wandertouren

Ausführliche Infos siehe Seite 276.

Diepholz

Bernd Batke

Mo, 17.02.25, 18:00 Uhr

Kursnummer: 05501006

»Einfach digital!« – Infos siehe Seite 76.

Weiterbildung mit Kostenvorteil

für VHS-Kursteilnehmerinnen und -teilnehmer

Günstige Software-Lizenzen für VHS-Kurs-Teilnehmerinnen und -teilnehmer sowie VHS-Dozentinnen und -Dozenten zur privaten Nutzung.

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

CorelDRAW Graphics Suite 2018:	79,00 € (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



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

Wir setzen auf
Schulungsunterlagen von

HERDT

www.herd.com

Beruf

Fortbildung, Qualifikation



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

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

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



Stefanie Paegelow
 Gesundheit und Grundqualifizierung
 Kindertagespflege
 Tel. 04242 976-4007
 stefanie.paegelow@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

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

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



Anmeldung

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

Pädagogik	46
Gesundheit	59
IT- und kaufm. Weiterbildung	60

Bildung auf Bestellung

Die VHS bietet die Möglichkeit, Veranstaltungen und Schulungen, die von Einrichtungen, Institutionen oder Unternehmen gewünscht werden, inhaltlich und organisatorisch zu planen und durchzuführen. Uns steht eine große Anzahl von Kursleitenden, Referentinnen und Referenten zur Verfügung, die unterschiedlichste Inhalte vermitteln können.

Die gewünschten Veranstaltungsformen können Vorträge, Tagesveranstaltungen, Schulungen während oder außerhalb der Arbeitszeit, Wochenendseminare oder auch Bildungsurlaube sein. Wir verfügen über eigene bildungsgerechte Häuser. Selbstverständlich können von uns auch Fortbildungen als Inhouse-Schulungen in Ihren Räumlichkeiten durchgeführt werden. Sprechen Sie uns an.

Beruf



Gütesiegel

für Qualifizierungsmaßnahmen in der frühkindlichen Bildung in Niedersachsen

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

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

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

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

GÜTESIEGEL
des Landes Niedersachsen
Qualifizierungsmaßnahmen
FRÜHKINDLICHE BILDUNG



Firmenschulungen

Wir haben uns das Ziel gesetzt, Fort- und Weiterbildung für mittelständische Unternehmen im Landkreis erschwinglich und attraktiv zu gestalten. Beispielsweise können wir Ihnen passgenaue Schulungen zu MS Teams etc. anbieten.

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

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

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

Ansprechpartnerin:

Prof. Dr. Jeannette Behaghel

Tel. 04242 976-4074,

jeannette.behaghel@vhs-diepholz.de

Pädagogik

13. Pädagogische Fachtagung

Spiel(zeit), Humor und positive Perspektiven für das Wohlbefinden von Kindern und Fachkräften

Vortrag:

Kinder im Spiel professionell begleiten Prof. Julia Höke

Das Spiel gilt als zentrales Grundprinzip des Lernens und der Entwicklung von Kindern, insbesondere in der frühen Kindheit. Kinder entwickeln im Spiel ihre Fähigkeiten und Fertigkeiten. Aufgabe pädagogischer Fachkräfte ist zunächst, einen anregenden Raum und Spielmittel bereitzustellen, beobachtend können wir zudem auf individuelle Entwicklungsstände und -bedarfe schließen. Der Vortrag fokussiert auf die Frage, wie sich die Begleitung von Spielprozessen von Kindern in Kitas im Sinne einer »gelebten Praxis« in Interaktionen zwischen Kindern und Erwachsenen realisiert und welchen Balanceakt pädagogische Fachkräfte in diesen Interaktionen leisten.

Vortrag:

Entwicklung und Lernen mit Humor Felix Gaudo

Unsere angeborene Lernfreude durch alle Altersstufen zu erhalten, ist eine der großen Herausforderungen in der Erziehung und Pädagogik. Grundlage dafür ist eine konstruktive Fehlerkultur statt Fehlervermeidung, denn aus Fehlern lernen wir. Dazu brauchen wir die Haltung des wertschätzenden Humors, denn der schafft Vertrauen und Verbindung. Ob im Team oder mit Kindern und Eltern: Humor beschleunigt die Vertrauensbildung und ist die Grundlage für Lernfreude und Begeisterung. Humorvolle Fachkräfte genießen große Akzeptanz und erreichen auch scheinbar unerreichbare Kinderherzen. Und die gute Nachricht ist: Humor ist trainierbar.

Anmeldungen sind nur über das nifbe-Veranstaltungsportal möglich:

<https://www.nifbe.de/das-institut/veranstaltungen>

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1B
Sa, 15.03.25, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 7 U-Std., 55,00 €
Kursnummer: 00508200

Qualifizierung für sozialpädagogische Fachkräfte zur Praxismentorin / zum Praxismentor in Kindertagesstätten

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

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

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1B
Suzanne von Melle
Do, 03.04.25, 9:00 Uhr
Weitere Tage: Mi, 30.04., Di, 03.06., Mi, 17.09., Di, 07.10., Do, 30.10., Fr, 12.12.25, Mi, 21.01., Fr, 20.02.26
9 U-Tage, 72 U-Std., 185,00 €,
Kursnummer: 00508170

Fachkraft für Elterngespräche

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

ausreichend Raum und Wissen zur Verfügung gestellt wurde und wird, bietet diese Weiterbildung, Fachkräften aus pädagogischen Arbeitsfeldern notwendiges Handwerkzeug für eine gelungene Gestaltung der Elternkooperation.

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Nicole Reglin (Wandelrat) /
Kerstin Müller-Belau
Mi, 22.01.25
Weitere Kurstage: 23.01., 26.02. bis 28.02., 24.03., 25.03., 07.05., 08.05.2025
9 U-Tage, 88 U-Std., 795,00 €
Kursnummer: P00508100



Spiel- und Bewegungsangebote auf kleinem Raum – Bewegungsräume entdecken und nutzen

Die Bewegungs- und Wahrnehmungswelt von Kindern ist in der heutigen Zeit oft eingeschränkt, durchorganisiert und räumlich stark begrenzt. Dabei ist gerade spontanes und sinnliches Experimentieren mit dem eigenen Körper ein Grundbedürfnis von Kindern. Sie wollen die Welt aus erster Hand erfahren. Sie brauchen bewegungsintensive Erfahrungen, wollen körperlich aktiv sein und an ihre Grenzen gehen. So erfahren sie Selbstwirksamkeit. Das darf nicht daran scheitern, dass »die idealen Raumbedingungen« fehlen.

Die Fortbildung bietet vielfältige Anregungen für mehr Bewegungsreichtum in der Kindertagesstätte – auch auf kleinem Raum – durch Bewegungsspiele, Bewegung mit Alltagsmaterialien sowie Bewegungslieder und kindgemäße Entspannungsformen und -spielen.

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Lena Smorra
Do, 13.03.25, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 85,00 €
Kursnummer: 00508444

Bewegte Sprache – Sprachlernen durch Bewegung im 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 KiTa-Alltag zu

Sprachanlässen? Wie können die sprachlichen Kompetenzen in Verbindung mit Bewegungsangeboten gefördert werden? Vorgestellt und praktisch erprobt wird eine Vielzahl von Bewegungsaktivitäten, die besondere Gelegenheiten für sprachliche Interaktionen bei Kindern bieten.

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Lena Smorra
Fr, 25.04.25, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 85,00 €
Kursnummer: 00508445

Der bewegte Morgenkreis

Fingerspiele, rhythmische Spiele, Bewegungslieder, Platztauschspiele und vieles mehr

Im Rahmen dieser Fortbildung wird eine bunte Mischung von abwechslungsreichen, lustigen, temporeichen wie ruhigen Stuhlkreissspielen – nicht nur für den Morgenkreis – vorgestellt und praktisch erprobt, die jederzeit und ohne große Vorbereitungszeiten einsetzbar sind. Es finden sich Spiele für die verschiedensten Gruppen und Gelegenheiten zur Begrüßung, für ein gutes Miteinander, zur Bewegungsförderung, Spiele mit allen Sinnen und zur Entspannung, zur Stärkung des

Selbstbewusstseins, für das Rhythmusgefühl und nicht zuletzt Spiele zum einfach Spaß haben und miteinander Lachen.

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Lena Smorra
Do, 22.05.25, 15:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 40,00 €
Kursnummer: 00508446

Sexualpädagogik in der Kita

Kinder stärken und begleiten In Kooperation mit dem nifbe

Das Interesse am eigenen Körper, Lustempfinden und altersentsprechende sexuelle Aktivitäten spielen in der Entwicklung jedes Kindes eine wichtige Rolle. Das Experimentieren mit dem eigenen Körper ist wichtig für die Identitätsentwicklung von Kindern. Sie sollen genügend Spielraum zur Körperwahrnehmung bekommen, brauchen aber gleichzeitig klare Grenzen und Schutzräume vor Grenzüberschreitungen. Eine aktive Sexualerziehung und eine professionelle Haltung zur kindlichen Sexualität von Fachkräften sind wichtige Voraussetzungen, um Kinder zu stärken. Dazu ist es notwendig, die eigenen Bedürfnisse zu erkennen, selber Grenzen zu setzen und einen pädagogischen Rahmen anzubieten, der Entwicklungsräume und Schutz vor Übergriffen bietet. Es ist entscheidend, sich mit Sexualpädagogik auseinanderzusetzen, eine klare Haltung zu erarbeiten und ein sexualpädagogisches Handlungskonzept zu entwickeln. Transparente Kommunikation und ein kontinuierlicher Austausch zu sexualpädagogischen Themen legen die Grundsteine für die wertschätzende Sexualerziehung der Kinder.

Online

Julia Jostwerth
Di, 18.02.25, 13:30 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 45,00 €
Kursnummer: 00508363

nifbe Niedersächsisches Institut
für frühkindliche Bildung und Entwicklung

Bindung in Kita und Krippe

Die Bedeutung von Vertrauen und Nähe

Die Grundlage des Lebens wird durch die Bindung geprägt. Die Fähigkeit eines Menschen, sich selbst und die Welt um sich herum erfolgreich zu navigieren, hängt entscheidend von den Erfahrungen ab, die er in seiner frühkindlichen Phase der Bindung gemacht hat. Welche Implikationen ergeben sich daraus für Erwachsene, die Kinder auf diesem Weg begleiten und fördern möchten? In dieser Veranstaltung gehen die Dozentin und die Teilnehmenden gemeinsam den Fragen nach »Was macht gute Bindung in der frühkindlichen Entwicklung aus?« »Wie kann eine gute Bindung gelingen?« »Und was braucht eine Fachkraft, um die Herzen der Kinder zu gewinnen?«

Ein Mix aus Input und Praxis

Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1

Oxana Schmidt

Di, 29.04.25, 9:00 Uhr

1 U-Tag, 8 U-Std., 85,00 €

Kursnummer: 00508365

Friede, Freude, Eierkuchen im Krippenalltag – aber was, wenn nicht?!?!

Die Arbeit als pädagogische Fachkraft ist erfüllend, freudvoll und sehr, sehr anstrengend. Umso wichtiger, gut für sich selbst zu sorgen!

Wie das im Alltag gelingen kann ist das Thema dieser Fortbildung:

- Was ist Stress und was passiert in meinem Körper?
- Wie kann ich entspannt bleiben, wenn um mich herum das Chaos tobt?
- Wie wahre ich meine Grenzen, auch Eltern, Träger, Leitung, Kolleg/-innen gegenüber?

Neben kurzweiligen Vorträgen durch die Referentin ist viel Zeit zum Austausch und »auf die Spur kommen« – was stresst mich persönlich und welche Strategien habe ich schon, um mit diesem Stress gut umzugehen? Sind diese sinnvoll oder nicht? Welche Strategien könnten die richtigen für mich sein?

Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1

Gesa Lehmhus

Di, 20.05.25, 9:00 Uhr

1 U-Tag, 8 U-Std., 85,00 €

Kursnummer: 00508366

Mut und Risikofreude – passt das auch in die Kita?

Viele Eltern wollen ihre Kinder vor allen Gefahren beschützen. Eine gute Risikokompetenz kann aber nur entwickeln, wer sich auch mal blutende Knie holt. Es mangelt Kindern an Möglichkeiten, die eigenen körperlichen Fähigkeiten einschätzen zu lernen und auch einmal an Grenzen zu gehen. Indem die Kita in einem schützenden Rahmen gewagtes und wildes Spiel ermöglicht – etwa die Arbeit mit echtem Werkzeug, den Umgang mit Feuer oder Zeiten des unbeaufsichtigten Spiels -, verhilft sie Kindern zu neuen Erfahrungen, die sie in ihrer Risikokompetenz, Selbstwirksamkeit und Resilienz stärken. In dieser Fortbildung wird es durch Impulse der Dozentin darum gehen, gemeinsam ganz unterschiedliche Szenarien zu entwickeln, in denen die Risikokompetenzen der Kinder gefördert werden. Wenn Einjährige mehrmals über die Türschwelle gestolpert sind, wissen sie, dass sie künftig besser ihre Beine heben. Packt man ein Kind dagegen in Watte und schirmt es vor allen möglichen Gefahren und Risiken ab – beispielsweise, indem man es jedes Mal über die Türschwelle hebt –, gelingt diese automatische Entwicklung nicht. Aber durch entdeckendes Lernen, durch Erfolg und Misserfolg schaffen es Kinder mit der Zeit, Situationen angemessen einzuschätzen – und das ist aktueller denn je!

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1B

Nicole Reglin (Wandelrat)

Do, 02.06.25, 09:00 Uhr

1 U-Tag, 8 U-Std., 85,00 €

Kursnummer: 00508440

Bildung auf Bestellung – zu einem Thema Ihrer Wahl!

Mut und Risiko wäre auch ein Thema für Ihre Einrichtung?

Aber der Personalnotstand und der Kitaalltag lässt es nicht zu, dass mehrere Kolleginnen oder Kollegen zur Fortbildung gehen? Rufen Sie einfach an – wir finden das passende Konzept, wie das Thema bei Ihnen in der Gruppe erarbeitet werden kann! Vielleicht in einer Mischung aus Dienstbesprechung, Webinar und 1 – 2 Präsenztage bzw. Präsenznachmittage?



Fortbildungen für Sozialpädagogische Assistentinnen und Assistenten sowie Kinderpflegerinnen und Kinderpfleger

Sozialpädagogische Assistentinnen und Assistenten sowie Kinderpflegerinnen und Kinderpfleger mit einschlägiger Berufserfahrung von mindestens zehn Jahren können in Gruppen, denen höchstens zwei Kinder unter drei Jahren angehören, seit dem 01.08.2024 und bis zum 31.07.2030 ohne weitere Voraussetzungen anstelle der pädagogischen Fachkraft in Funktion der Gruppenleitung eingesetzt werden

Der Träger soll dabei auf den Erwerb spezifischer Kompetenzen dieser Kräfte hinwirken, die für die verantwortliche Übernahme der Förderung von Kindern in Kindertagesstätten erforderlich sind. Bildungsträger können eine entsprechende Weiterqualifizierung – bestehend aus fünf Modulen – nach dem Rahmencurriculum »Gruppenleitung Ü3 – 600 Stunden Weiterqualifizierung für die befristete

Wahrnehmung von Gruppenleitungsaufgaben in Kindertageseinrichtungen« anbieten. Die VHS des Landkreises Diepholz wird aktuell keine 600 Stunden-Fortbildung anbieten.

Die VHS bietet stattdessen zwei unterschiedliche Fortbildungskonzepte für die Sozialpädagogischen Assistenzkräfte an.

Es gibt eine 56stündige Fortbildung zur ersten Orientierung und Auffrischung bereits vorhandenen Wissens.

Professionalisierung in der Sozialpädagogischen Assistenz

Diese 56stündige Fortbildung bietet einen Reflexionsraum für Sozialpädagogische Assistenzkräfte und eine Vertiefung der aktuellen pädagogischen Themen. Thematisch wird es um Grundlagen in der Entwicklungspsychologie und um die Begleitung von Entwicklungs- und Bildungsprozesse von Kindern gehen. Es wird

genügend Gelegenheiten geben, das vermittelte Theoriewissen in den Kita-Alltag zu übertragen. Dieser Kurs ist offen für alle Sozialpädagogischen Assistenzkräfte aus den Kitas.

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1B
Nicole Reglin (Wandelrat)
Mo, 17.03.25, 09:00 Uhr
Weitere Kurstage: Di, 18.03., Mi, 19.03., Mi, 21.05., Do, 22.05., Mi, 11.06. Do. 12.06.25
7 U-Tage, 56 U-Std., 448,00 €
Kursnummer: 00508190

Zudem wird eine 170stündige Fortbildung in Anlehnung an das dritte Modul des neuen landesweiten Curriculums »Gruppenleitung Ü3 – 600 Stunden Weiterqualifizierung für die befristete Wahrnehmung von Gruppenleitungsaufgaben in Kindertageseinrichtungen« angeboten.

Kursstart für die 170stündige Fortbildung wird im Herbst 2025 sein, Platzreservierungen können jetzt schon bei heidrun.hilgemeier@vhs-diepholz.de angemeldet werden. Teilnehmen sollten Sozialpädagogische Assistenzkräfte, die mind. 10 Jahre Berufserfahrung haben und eine Gruppenleitung übernommen haben und oder übernehmen möchten.

Themen der 170stündigen Fortbildung »**Professionelle Entwicklungs- und Bildungsbegleitung**« sind:

- Beobachtung & Dokumentation, Konzeptionsentwicklung und Teamarbeit
- Sozialisationsprozesse, Partizipation, Sprachentwicklung
- Pädagogische Arbeit mit Gruppen

Rückfragen beantwortet Heidrun Hilgemeier unter 05441 976-1917.

Gesundheit und Wohlbefinden in der KiTa

Kinder schützen, fördern, beteiligen

Aktuelle Studien weisen darauf hin, dass die physische und psychische Gesundheit und das Wohlbefinden der Kinder insbesondere auch nach der Corona-Pandemie deutlich belastet sind. Kinder aus sozial benachteiligten Familien und aus Familien mit Migrationshintergrund erscheinen dabei von den Pandemie-Auswirkungen besonders betroffen. In den KiTas macht sich dies aktuell durch die aus Sicht der Fachkräfte stark ansteigenden herausfordernden Verhaltensweisen von Kindern bemerkbar – von aggressivem Verhalten und dem Fehlen sozio-emotionaler Basiskompetenzen bis hin zum vollständigen Rückzug der Kinder. Dies stellt die auch

schon durch den Fachkräftemangel enorm belasteten KiTas vor immense Herausforderungen in der tagtäglichen pädagogischen Arbeit.

Vor diesem Hintergrund möchte eine neue landesweite Qualifizierungsinitiative des nifbe ab April 2024 die Leitungs- und Fachkräfte in Niedersachsen dabei begleiten und unterstützen, in ihren KiTas die Gesundheit und das Wohlbefinden der Kinder zu stärken – und zwar auf Grundlage der drei zentralen Säulen des Kinderrechte. In diesem Sinn gilt es, die Kinder in der KiTa als kompetente und selbstbestimmte Akteure bestmöglich zu schützen, zu fördern und zu beteiligen.

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



Angebote für KiTa-Teams: Inhouse-Qualifizierungen

Im Rahmen der neuen Qualifizierungsinitiative bietet das nifbe bedarfs- und prozessorientierte Inhouse-Fortbildungen für die KiTa-Teams in den drei verschiedenen Säulen der Kinderrechte im Umfang von jeweils 28 Unterrichtsstunden an:

Schützen

- Hier geht es darum, die in den KiTas entwickelten Kinderschutzkonzepte im KiTa-Alltag nachhaltig umzusetzen, gemeinsam zu leben sowie beständig weiterzuentwickeln.

Fördern

- Hier stehen die sozio-emotionale Entwicklung und die Stärkung – von Selbstkonzept und Resilienz sowie eine entsprechende Beziehungs- und Interaktionsgestaltung im Fokus.

Beteiligen

- Hier geht es darum, die Beteiligung und Mitbestimmung von Kindern im KiTa-Alltag zu realisieren – zum Beispiel in Schlüssel-situationen wie Essen, Schlafen oder Pflege oder auch durch Beteiligungs-Projekte bzw. -instrumente.

Grundsätzliches Ziel der Inhouse-Angebote ist es, ausgehend von eigenen Bedarfen, Problemlagen oder Schwerpunkten der Einrichtung in der ausgewählten Säule die Kinder zu schützen und zu stärken und so auch ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden zu fördern. In allen Inhouse-Qualifizierungen können (bis zu) 6 Unterrichtsstunden für Beratung und Begleitung der Leitungskräfte zur Verfügung stehen.

Angebote für KiTa-Leitungskräfte: Werkstätten

Die Werkstätten im Umfang von 10 Unterrichtsstunden dienen zum Austausch und zur Reflexion von KiTa-Leitungskräften untereinander und trägerübergreifend, um die Gesundheit und das Wohlbefinden der Kinder in ihren Einrichtungen zu fördern. 2024 stehen dabei der Schutz und die in den KiTas entwickelten Kinderschutzkonzepte, ab 2025 dann die sozio-emotionale Förderung im Fokus.

Weitere Infos und die Möglichkeit der Interessensbekundung für eine der Maßnahmen finden sie unter www.nifbe.de/das-institut/qualifizierungsinitiativen/



vhsConcept – berufliche Fortbildung

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

In diesem Verbund werden die Lehrgangskonzepte gemeinsam entwickelt. Fachkundige Autorinnen und Autoren erarbeiten Planungshilfen, die an jeder beteiligten Volkshochschule die Grundlage für Aufbau, Inhalt und Qualifikationsziel dieser Lehrgänge darstellt. Regelmäßig werden die Rahmenpläne durch vhsConcept geprüft und weiterentwickelt.

vhsConcept-Lehrgänge haben sich in den Bereichen Bildung, Soziales und Gesundheit profiliert. Angeboten werden berufsbezogene Qualifizierungen, die teilweise auch für eine ehrenamtliche oder nebenberufliche Tätigkeit geeignet sein können. Als Teilnehmer/-in erhalten Sie nach einem erfolgreichen Abschluss eines Lehrgangs eine Bescheinigung bzw. ein Zertifikat von vhsConcept/Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsen e.V.

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

Landesverband der Volkshochschulen
Niedersachsens e. V.:
Inga Döpking
Tel. 0511 300-33058
doepking@vhs-nds.de



Integrative Erziehung und Bildung im Kindergarten

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

Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1
Dozentinnenteam
Sommer 2025
37 U-Tage, 291 U-Std.
Kursnummer: 00508120

Fachkraft für Lernförderung an Schulen

Diese Qualifizierung umfasst 11 Module und endet mit einem Zertifikat »Fachkraft für Lernförderung«.
Ausführliche Informationen siehe Seite 116 f.

Bassum

Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1 a
Dozentinnenteam
Seit Mai 2024
24 U-Tage, 132 U-Std., 480,00 €
Kursnummer: 00605091

Pädagogische Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter an Grundschulen

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

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Dozententeam
Sommer 2025
19 U-Tage, 129 U-Std., 750,00 €,
Kursnummer: 00508110

Fachkraft Kleinstkindpädagogik

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

Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1
Dozentinnenteam
Herbst 2025
24 U-Tage, 188 U-Std.
Kursnummer: K00508148



Online-Afterworkimpulse für Pädagogische Fachkräfte

Seminare mit Nicole Reglin

An drei Abenden bietet die Dozentin jeweils von **19:00 – 20:30 Uhr** Informationen, Arbeitsaufträge und Diskussionsmöglichkeiten zu den jeweiligen Themen. Eine Teilnahme an allen drei Abendterminen ist die Voraussetzung für eine TN-Bescheinigung über 6 UEs. Es werden keine Bescheinigungen über Einzeltermine ausgestellt. Es wird von einer Gruppengröße mit 7 – 10 Teilnehmenden ausgegangen. Das Teilnahme-Entgelt beträgt 19,95 €.



Beißen, kratzen, hauen

In der Arbeit mit kleinen Kindern, insbesondere im U3-Bereich, sind Konflikte wie Beißen, Kratzen und Hauen keine Seltenheit. Als Fachkraft stehen wir vor der Herausforderung, angemessen darauf zu reagieren. In diesem After-Work Talk kommen wir über mögliche Gründe ins Gespräch und erarbeiten ressourcenorientierte Lösungsansätze, um einen souveränen Umgang mit diesen Situationen zu finden.

Mo, 10.02. – Mi, 25. 12.02.25
Kursnummer: 00508184

Forderndes Verhalten von Kita- und Grundschulkindern

Zeigen innerhalb des Kitaalltages Kinder herausforderndes Verhalten, geraten Fachkräfte manchmal in Grenzsituationen. In diesem After-Work-Talk beleuchten wir Ursachen und Motive für forderndes Verhalten von Kindern und entwickeln Ansätze für eine gute Konfliktbewältigung.

Mo, 03.03. – Mi, 05.03.25
Kursnummer: 00508185

Achtsame Sprache im pädagogischen Alltag entwickeln

In diesem After-Work- Talk kommen wir die Macht der Worte in der pädagogischen Arbeit ins Gespräch. Wir reflektieren den eigenen Sprachgebrauch gegenüber Kindern und kommen über Strategien ins Gespräch welche Ansprache es braucht, um Kinder bestärkend und einfühlsam zu begleiten.

Mo, 07.04. – Mi,09.04.25
Kursnummer: 00508186

Ab in die Schule

Die Bedeutung von Übergangssituationen für das Selbstbild und die Selbstwirksamkeit von Kindern

Der Übergang in die Schule ist ein prägender Moment im Leben eines Kindes und beeinflusst sein Selbstbild und sein Selbstwirksamkeitsempfinden maßgeblich. In diesem AfterworkImpuls untersuchen wir die Erfahrungen und Herausforderungen, mit denen Kinder im Übergang in die Schule beschäftigt sind und kommen über eine notwendige resilienzfördernde Begleitung aus Fachkraftsicht ins Gespräch.

Mo, 16.06. – Mi, 18.06.25
Kursnummer: 00508187

Sozial-emotionale Entwicklung in der Kita und Grundschule

In Kita und Grundschule begegnen uns immer mehr auffällige Kinder im sozial-emotionalen Bereich. In diesem After-Work-Impuls kommen wir über relevante Strategien ins Gespräch, die es aus pädagogischer Grundhaltung braucht, damit Kinder unterstützt werden können.

An drei Abenden werden Informationen, Arbeitsaufträge und Diskussionsmöglichkeiten zusammen mit der Dozentin erarbeitet.

Voraussetzung für eine Teilnahmebescheinigung ist die Teilnahme an allen drei Terminen.

Mo, 23.06. – Mi, 25.06.25
Kursnummer: 00508188



Foto: Jonas Mohamadi, pexels.com



Fortbildungen für Kindertagespflegepersonen

Qualifizierung in der Kindertagespflege (QHB)

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

Für Interessierte, die als Tagespflegeperson tätig werden wollen, bieten wir die tätigkeitsvorbereitende Grundqualifizierung nach dem Qualifizierungshandbuch Kindertagespflege (QHB) mit 160 Stunden im berufsbegleitendem Format an. Das besondere daran ist die engere Theorie-Praxis-Verzahnung durch ein umfangreiches Praktikum von 80 Stunden und den kompetenzorientierten Unterricht im Umfang von 160 Unterrichtsstunden. Pla-

nen Sie bitte zusätzlich 100 Stunden als Selbstlerneinheiten während des Kursverlaufes ein. Nach bestandener Abschlussprüfung erhalten Sie das bundesweit anerkannte Zertifikat vom Bundesverband Kindertagespflege, das Sie als qualitativ gut ausgebildete Fachkraft auszeichnet. Bitte bringen Sie zu den Kursterminen Schreibmaterialien und Verpflegung mit. Eine Kaffee- und Teeküche steht zur Selbstnutzung vor Ort zur Verfügung.

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Tagespflege Dozentinnenteam
Herbst 2025.
40 U-Tage, 160 U-Std., 195,00 €
Kursnummer: 00508681

Integrative Kindertagespflege

In Kooperation mit dem Fachdienst Jugend des Landkreises Diepholz

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

Die Themeninhalte sind umfangreich:

- Kindliche Entwicklung in den ersten Jahren (Motorik, Sprache, Kognition, soziale und emotionale Entwicklung)
- Begriffsklärung »Behinderung« und Exklusion/ Integration/ Inklusion (inkl. rechtliche Grundlagen)
- Verschiedene Formen von »Behinderungen«
- Herausforderungen in der Elternarbeit
- Rollen- und Aufgabenverständnis (eigene und fremde Erwartungshaltung)
- Resilienzentwicklung/-förderung
- Bindungstheoretische Grundlagen

Ziel ist neben der Wissensvermittlung Austausch und Reflexion sowie die Auseinandersetzung mit der eigenen Haltung.

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Jeanette Scholz
Kursstart wird noch bekannt gegeben
5 U-Tage, 40 U-Std., 60,00 €
Kursnummer: 00508720

Bindung in der Kindertagespflege: Die Bedeutung von Vertrauen und Nähe für die frühkindliche Bindung

Die Grundlage des Lebens wird durch die Bindung geprägt. Die Fähigkeit eines Menschen, sich selbst und die Welt um sich herum erfolgreich zu navigieren, hängt entscheidend von den Erfahrungen ab, die er in seiner frühkindlichen Phase der Bindung gemacht hat. Welche Implikationen ergeben sich daraus für Erwachsene, die Kinder auf diesem Weg begleiten und fördern möchten?

In dieser Veranstaltung gehen wir den Fragen nach »Was macht gute Bindung in der frühkindlichen Entwicklung aus?« »Wie kann eine gute Bindung gelingen?« »Und was braucht eine Fachkraft, um die Herzen der Kinder zu gewinnen?«

Ein Mix aus Input und Praxis

Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1
Oxana Schmidt
Sa, 18.01.25, 9:00 Uhr – 14:00 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 40,00 €
Kursnummer: 0050870

Sexualpädagogik in der Kindertagespflege

In dieser Fortbildung geht es um Grenzen und Neugier, um Ängste und freudvolles Entdecken.

Konkret:

- Die sexuelle Entwicklung des Menschen
- Sprache und ihre Auswirkung
- Kindliche Masturbation
- Wen wie schützen? Und wovon?
- Umgang mit übergriffigem Verhalten unter Kindern
- Sexuelle Gewalt gegen Kinder und ihre Auswirkung

Wichtig sind hierbei neben Zeit für Wissen und Erkenntnissen auch die eigene Reflexion und Auseinandersetzung in einem vertrauensvollen, geschützten Rahmen. Am Ende der Fortbildung haben die Teilnehmenden fundierte Kenntnisse und eine persönliche Haltung entwickelt, die in der Zusammenarbeit mit Eltern und Kolleg/-innen überaus wichtig sind.

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1B
Gesa Lehmhus
Sa, 22.03.25, 9:00 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 65,00 €
Kursnummer: 00508364

Eine ressourcenorientierte Haltung in der Erziehungspartnerschaft

»Und dann sind da ja noch die Eltern« Die Erziehungspartnerschaft zwischen Eltern und Kindertagespflegepersonen ist nicht nur gesetzlich gefordert, sie ist auch häufig herausfordernd. Gleichzeitig bereichert eine gelungene Erziehungspartnerschaft die tägliche Arbeit mit den Kindern und für die Kinder. Eine gelungene Erziehungspartnerschaft ist auch eine Handlungsfrage. Kindertagespflegekräfte können das Kind mit all seinen Facetten nur erkennen, wenn sie das dahinterstehende System berücksichtigen und einbeziehen. Eine ressourcenorientierte Haltung bietet die Möglichkeiten, Stärken und Kompetenzen jedes Einzelnen und die des Systems zu erkennen und zu nutzen.

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Anika Peglow
Sa, 10.05.25, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 40,00 €
Kursnummer: 00508711

Bewegung in der Kindertagespflegebetreuung – Bedeutung und Herausforderung

Alle Kindertagespflegepersonen sind ständig in Bewegung – sogar im Schlaf denn das ist die Natur des Menschen. Aber mit zunehmenden Alter werden die eigenen Bewegungen schwächer und langsamer – und das wirkt sich auf den Organismus aus! Neueste neurologische Forschung fanden heraus, dass allein regelmäßiges Tanzen jedem Lebensjahre schenken und jeden Menschen bis zu ca. 75 % vor Demenz bewahren kann! Auch Kinder brauchen starke Bewegungen! Wie diese und andere Bewegungsabläufe in dem Kindertagespflegealltag mit Spaß zu integrieren sind, wird die Dozentin mit den Teilnehmenden an diesem Abend gemeinsam entwickeln.

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Dagmar Caspers
Mi, 19.02.25, 19:00 Uhr
2 U-Tage, 6 U-Std., 35,00 €
Kursnummer: 00508714

Montessori, Waldorf, Pikler & Co.

In der Pädagogik gibt es eine Vielzahl von Ansätzen, die als pädagogische Ausrichtung in unterschiedlichsten Kitas genutzt werden. Was davon könnte auch in der Kindertagespflege von Bedeutung sein oder welche Inhalte oder Methoden lassen sich im pädagogischen Alltag einsetzen? Es werden die Ansätze aus der Pädagogik von Rudolf Steiner/Waldorfpädagogik, Maria Montessori, Emmy Pikler und der Reggio-Pädagogik vorgestellt. Die Dozentin erläutert Hintergründe, Inhalte und Methoden und natürlich Umsetzungsmöglichkeiten im konkreten Tagespflegealltag.

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Nicole Reglin (Wandelrat) / N.N.
Fr, 07.02.25 – Sa., 08.02.2025
Freitag von 14:00 – 19:00 Uhr und Samstag von 9:00 Uhr – 14:00 Uhr
2 U-Tage, 12 U-Std., 105,00 €
Kursnummer: 0050872

Dokumentation in der Kindertagespflege

Die Teilnehmenden dieser Fortbildung erfahren, wie wichtig eine kindgerechte Dokumentation für die Kindertagespflegeperson und die Erziehungspartnerschaft mit den Sorgeberechtigten ist. Anhand von verschiedenen Dokumentationsverfahren werden die Sicht auf das Kind, werdebewusstes Beobachten, Einbeziehung des Kindes und das geplante Entwicklungsgespräch behandelt. Der »Orientierungsplan für Bildung und Erziehung« des Landes Niedersachsen, dient uns als Grundlage für die Beobachtung und Dokumentation in der Kindertagespflege. Eigene Dokumentationsverfahren und Mischformen bzw. die Erfahrungen damit, können sehr gern mitgebracht und vorgestellt werden. Gern können auch anonymisierte Beobachtungs- und Gesprächsbeispiele mitgebracht werden.

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Gisela Ravens
Termin wird noch bekannt gegeben.
2 U-Tage, 12 U-Std., 105,00 €
Kursnummer: 00508721

Datenschutz in der Kindertagespflege

Vor und bei der Betreuung von Tageskindern müssen Informationen und damit sog. personenbezogene Daten ausgetauscht werden – zwischen Eltern und Kindertagespflegeperson oder zwischen Kindertagespflegeperson und Jugendamt. Diese Informationen oder Daten müssen geschützt werden. Nach Inkrafttreten der Datenschutzgrundverordnung (DSGVO) fragen sich viele Tagespflegepersonen, was dabei für sie wichtig ist und was sie beachten müssen. In der Veranstaltung soll über die grundlegenden gesetzlichen Regelungen des Datenschutzes und deren Umsetzung unter Berücksichtigung des Praxisalltags der Tagespflegeperson aufgeklärt werden. Dabei wird beispielsweise auch der Umgang mit Fotos, Messengerdiensten und die damit verbundene Datenweitergabe thematisiert.

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Mirjam Taprogge
Frühjahr 2025 10:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 00508715

Meine Konzeption – Spiegel meines Alltags?!?

Auch wenn die Konzeption manchmal ein Schattendasein führt und das Schreiben und Aktualisieren eher als lästig empfunden wird – sie ist als Grundlage unserer Arbeit, gegenüber den Eltern und Familien, dem Jugendamt, anderen Kooperationspartner/-innen von unschätzbarem Wert. Darum wollen wir uns ausreichend Zeit nehmen für eine pädagogische Überprüfung der Konzeption. Bin ich mit meiner Konzeption auf einem guten pädagogischen Stand und stimmen wissenschaftliche Erkenntnisse über die Bedürfnisse und die Entwicklung von Kindern mit meiner Arbeit überein? Steht das dann auch so in meiner Konzeption? Wird deutlich, wie ich arbeite und warum? Eine »Nutzen-Überprüfung« der Konzeption (wofür nutze ich meine Konzeption jetzt und wofür könnte ich sie eigentlich noch nutzen – Stichwort Öffentlichkeitsarbeit, Werbung, Akquise neuer Familien). Das Ziel ist eine aktuelle, spannende und fundierte Konzeption, die nach innen und außen wirken kann.

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1B
Gesa Lehmhus
Vier Samstage, 08.03., 29.03. 26.04. und
14.06.25, 9:00 Uhr – 14:00 Uhr
4 U-Tage, 24 U-Std., 225,00 €
Kursnummer: 00508710

Was ist eigentlich »normal«?

Die Vielfalt in der Kindertagespflege ist groß. Manchmal begegnen uns Kinder, die Fragen in uns auftauchen lassen. Der Gedanke »Autismus?« taucht in unserem Hinterkopf auf, verbunden mit der Frage: »Ist das normal?« Ist es normal, dass ein Kind bevorzugt vor der Heizung sitzt und dem Rauschen des Wassers in dieser lauscht? Ist es in Ordnung, wenn ein Kind nur mit diesem Fahrzeug spielen will und auf keinem Fall mit einem andern? Was, wenn ein Kind nur Nudeln essen möchte und nichts Anderes? Wie reagiere ich in diesem Fall als KTHP? Ignoriere ich das Verhalten des Kindes? Lasse ich es stillschweigend gewähren oder sollte ich das Verhalten unterbinden? Alternativen anbieten? Diese Veranstaltung soll Ihnen Sicherheit im Umgang mit Kindern geben, die anders sind. Nach einem Input durch Frau Wellmann vom Autismus Therapie Zentrum Diepholz wird es im Anschluss Zeit für Ihre Fragen und wechselseitigen Austausch geben

Diepholz

Autismus Therapie Zentrum Diepholz, Rathausmarkt 13,
Sa, 29.03.25, 9:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 20,00 €
Kursnummer: 00508715

Verkehrssicherheitstraining mit dem Lastenfahrrad

Eine Kooperation mit der Verkehrswacht Grafschaft Diepholz e. V.

Lastenfahrräder sind nach wie vor im Trend. Für die Kindertagespflege bieten sie den Vorteil, dass sich mehrere Kinder sicher transportieren lassen. Doch wie sicher sind diese Räder wirklich? Was sind die Risiken, wenn man Kinder transportiert? Wie verhalten sich die Fahrräder, wenn sie voll beladen sind? Sie überlegen, sich ein solches Rad anzuschaffen? An diesem Tag erfahren Sie alles über die Vor- und Nachteile dieser Räder. Sie können die Lastenräder der Verkehrswacht Grafschaft Diepholz e.V. Probe fahren und einen Eindruck gewinnen, ob dieses Transportmittel Ihren Bedürfnissen entspricht. Wenn Sie ein eigenes Lastenfahrrad besitzen, kann es gerne mitgebracht werden.

Diepholz

Geländes des VSZ Diepholz, Kruppstraße 7
Termin wird noch bekannt gegeben.
1 U-Tag, 7 U-Std., 20,00 €
Kursnummer: 00508716



Foto: pixabay.com

Neu im Programm: Afterworkimpulse

Online-Seminare mit Nicole Reglin

Entgelt 19,95 €. Die Anmeldung erfolgt über die Webseite der VHS.

Ausführliche Informationen zu den Webinaren sind auf der Seite 52 zu finden.

Beißen, kratzen, hauen

Mo, 10.02. – Mi, 25.12.25

Kursnummer: 00508184

Forderndes Verhalten von Kita- und Grundschulkindern

Mo, 03.03. – Mi, 05.03.25

Kursnummer: 00508185

Achtsame Sprache im pädagogischen Alltag entwickeln

Mo, 07.04. – Mi, 09.04.25

Kursnummer: 00508186

Ab in die Schule

Mo, 16.06. – Mi, 18.06.25

Kursnummer: 00508187

Sozial-emotionale Entwicklung in der Kita und Grundschule

Mo, 23.06. – Mi, 25.06.25

Kursnummer: 00508188



Foto: Greierbaby, pixabay.com

Entlasten, verbessern und entwickeln

Beratungsgruppe zur Qualitätssicherung für Kindertagespflegepersonen im Landkreis Diepholz

Alle Kindertagespflegepersonen des Landkreises Diepholz sind herzlich eingeladen, an diesem kostenfreien Angebot teilzunehmen! Auch wenn es in den Gruppen Teilnehmer/-innen gibt, die sich schon länger kennen – ein Neueinstieg in die Beratungsgruppe ist in 2023 gut möglich und unbedingt erwünscht! Zusammen mit anderen Kindertagespflegepersonen aus der Region werden folgende

Fragen thematisiert:

- Wie bleibe ich als Tagespflegeperson gesund?
- Wie bewältige ich die vielfältigen Herausforderungen?
- Welche Haltung habe ich in meiner Tätigkeit?
- Wie kann ich die Feedback- und Unterstützungsmöglichkeiten der Kolleg/-innen für den Arbeitsalltag nutzen?

Ein wichtiger Bestandteil der Beratungsgruppen ist, dass bei den Treffen genügend Zeit eingeplant wird, um besondere Alltagssituationen zu reflektieren. Als Methoden werden verschiedenen Elemente der kollegialen Beratung, der Supervision und des Coachings angewendet.

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

Barnstorf

Heimat- und Kulturhaus, Roggenberg 14
Gisela Ravens
24.03., 19.05., 30.06.2025
Kursnummer: 00508757

Twistringen

VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a
(Seiteneingang)
Gisela Ravens
17.03., 12.05., 23.06.2025
Kursnummer: 00508756

Es werden zwei neue kollegiale Beratungsgruppen eingeführt und zwar zu den Aufbaukursen nach QHB. Weitere Infos werden kurzfristig bekannt gegeben.

Sulingen

Familien- und Gesundheitszentrum,
Bassumer Str. 8
Gisela Ravens
03.03., 05.05., 26.06.2025
Kursnummer: 00508755



Mobiles Beratungsteam – Einzelfallbezogene Fachberatung für pädagogische Fachkräfte/Tagespflegepersonen

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

- Wir orientieren uns in der Beratung an Ihren Zielen, Erfahrungen und Ressourcen.
- Wir erarbeiten mit Ihnen andere Handlungsmöglichkeiten und Perspektiven.
- Wir entwickeln mit Ihnen Lösungsstrategien, die konkret und in der Umsetzung realistisch sind.

- Wir berücksichtigen in der Beratung Ihre Bedürfnisse hinsichtlich Zeit und Dauer und bieten nach Abstimmung Hospitationen und Begleitung bei Elterngesprächen an.
- Unser Angebot ist kostenfrei, ohne Antragsverfahren, findet in Ihrer Einrichtung statt und erfolgt auf Wunsch anonymisiert.

Ansprechpartnerinnen

Tanja Mahlstedt – Heilpädagogin
Eva Wolff – Dipl. Psychologin
Antje Bankes – Sozialpädagogin

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



Pflegeeltern werden oder eine Patenschaft übernehmen – Eine Aufgabe für Sie?

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

Der Bedarf der jungen Menschen ist ganz unterschiedlich. Manche Kinder sind mit einer dauerhaften Perspektive bis zur Verselbständigung in die Pflegefamilie integriert, andere benötigen befristet oder ergänzend zur Her-

kunftsfamilie die Fürsorge und Unterstützung durch geeignete Pflegepersonen.

Auch Patenschaften als stunden- oder tageweises Betreuungsangebot für Kinder können eine geeignete Hilfe sein.

In besonderen Krisensituationen können Kinder oder Jugendliche auf eine Inobhutnahme in eigens dafür vorbereiteten Bereitschaftspflegefamilien angewiesen sein.

Wer sich angesprochen fühlt, sollte selbst in stabilen persönlichen Verhältnissen leben und offen für neue Erfahrungen sein. Die Bereitschaft zur Zusammenarbeit mit dem Fachdienst Jugend und den bisherigen

Bezugspersonen des Kindes oder Jugendlichen sind weitere wichtige Voraussetzungen.

Die Fachkräfte der Pflegekinderhilfe erteilen Hinweise zu unterschiedlichen Pflegeformen und über die Pflegeelternvorbereitung und Begleitung des Fachdienstes Jugend.

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Pflegekinderhilfe bieten Ihnen gerne Einzelgespräche zur Information und Beratung an.

Bitte nutzen Sie die nachstehend aufgeführten Kontaktdaten, um einen persönlichen Gesprächstermin zu vereinbaren!

Ansprechpartner/-innen der Pflegekinderhilfe

Sozialraumbüro Weyhe, Bahnhofsplatz 2, 28844 Weyhe (linker Eingang)

Frau Köster: Tel. 04203 8045612

E-Mail: ina.koester@diepholz.de

Infoveranstaltung: Mi, 10.09.25, 19:00 Uhr

Sozialraumbüro Sulinger Land

Nienburger Str. 23 c, 27232 Sulingen

Herr Engelking: Tel. 04271 955-6416

Frau Löhmann, Tel. 04271 955640

patrick.engelking@diepholz.de

sonja.loehmann@diepholz.de

Infoveranstaltung: Do, 18.09.25, 19:00 Uhr

Infoveranstaltung: Di, 21.08.25, 19:00 Uhr

per Zoom. Bitte melden Sie sich per Mail an, damit Ihnen der Link vor der Infoveranstaltung zur Verfügung gestellt werden kann.

Sozialraumbüro DiepholzerLand

»Alte Post« Prinzhornstr. 4, 49356 Diepholz Barnstorf, Rehden, Wagenfeld

Frau Hinnenkamp: Tel. 05441 976-1156

christiane.hinnenkamp@diepholz.de

Infoveranstaltung: Di, 29.04.25, 18:30 Uhr

im Bahnhofsgebäude in 49406 Barnstorf,

Sozialraumbüro Mitte-West

Sankt-Annen-Str. 15, 27239 Twistringen

Frau Schindler-Schuhmann:

Tel. 04243 9412614

yvonne.schindler-schuhmann@diepholz.de

Infoveranstaltung: Mo, 12.05.25, 18:30 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

Infoveranstaltung: Mo, 16.06.25, 18:30 Uhr

Sozialraumbüro Stuhr, Bassumer Str. 4 (2.

Seiteneingang), 28816 Stuhr-Brinkum

Frau Lüllmann: Tel. 0421 278-39018

katja.luellmann@diepholz.de

Infoveranstaltung: Mi, 22.01.25, 18:00 Uhr

Sozialraumbüro Diepholz

»Alte Post« Prinzhornstr. 4, 49356 Diepholz

Frau Busse-Taphorn: Tel. 05441 976-1164,

Herr Harms: Tel. 05441 976-1189

heike.busse-taphorn@diepholz.de

helge.harms@diepholz.de

Infoveranstaltung: Di, 21.01.25, 19:00 Uhr

Infoveranstaltung, Di, 07.10.25, 19:00 Uhr

per Zoom. Bitte melden Sie sich per Mail an, damit Ihnen der Link vor der Infoveranstaltung zur Verfügung gestellt werden kann.

Informationsveranstaltung zur Aufnahme eines Adoptivkindes

Die Adoptionsvermittlungsstelle des Landkreises Diepholz bietet für Paare oder Einzelpersonen, die sich mit der Aufnahme eines Adoptivkindes näher befassen möchten, Informationsgespräche an.

Welche Voraussetzungen sollten Adoptionsbewerber mitbringen? Um welche Kinder geht es? Wie gestaltet sich die Zusammenarbeit mit der Adoptionsvermittlungsstelle und den Angehörigen des Kindes?

Diese und viele weitere Fragen beschäftigen Sie möglicherweise schon länger.

Wenn Sie interessiert sind, beraten die Adoptionsvermittlerinnen Sie gerne über die Voraussetzungen und die Vorbereitung der Adoptiveltern, mögliche Hintergründe für die Adoptionsvermittlung eines Kindes und das weitere Bewerbungsverfahren.

Bitte nutzen Sie die nachstehend aufgeführten Kontaktdaten, um sich für eine Informationsveranstaltung anzumelden oder einen persönlichen Gesprächstermin

zu vereinbaren. Um an der Zoom-Konferenz teilnehmen zu können, ist es notwendig sich per Mail anzumelden, damit wir Ihnen den Link vor der Veranstaltung zusenden können.

Adoptionsvermittlungsstelle des Landkreises Diepholz, Niedersachsenstr. 2, 49356 Diepholz

Frau Busse-Taphorn, Tel. 05441 976-1164

heike.busse-taphorn@diepholz.de

Herr Harms, Tel. 05441 976-1189

helge.harms@diepholz.de

Frau Dreesmann, Tel. 05441 976-4151

anika.dreesmann@diepholz.de





Gesundheit

Angebote zur Unterstützung im Alltag (AzUA)

Qualifizierungskurs gem. § 45a SGB XI

Der Kurs richtet sich an alle, die sich beruflich oder ehrenamtlich in der Unterstützung pflegebedürftiger Menschen engagieren möchten.

Im Rahmen dieses Kurses lernen Sie, wie Sie individuelle Entlastungsangebote für Pflegebedürftige und ihre Angehörigen professionell gestalten und umsetzen können. Die AzUA-Leistungen umfassen vielfältige Unterstützungsmaßnahmen im Alltag, wie zum Beispiel Hilfe bei der Haushaltsführung, Begleitung bei Arztbesuchen oder Freizeitaktivitäten und Unterstützung im unmittelbaren Umfeld der Pflegebedürftigen.

Durch die Teilnahme an diesem Kurs erwerben Sie fundierte Kenntnisse und Fähigkeiten, um pflegebedürftigen Menschen eine wertvolle Hilfe im Alltag zu sein und ihnen ein Stück Lebensqualität zurückzugeben. Die Qualifizierung entspricht den gesetzlichen Anforderungen nach dem SGB XI und bereitet Sie optimal auf Ihre zukünftigen Aufgaben vor. Ihre Ansprechpartnerin zu diesem Angebot ist Stefanie Paegelow, Tel. 04242 976-4007 oder stefanie.paegelow@vhs-diepholz.de. Fragen Sie auch gern nach unserem neuen Faltblatt zum Angebot.

Infoabend

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Dozententeam
Mi, 12.02.25, 17:00 Uhr
1 U-Tag, 2 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 00304002

Kurs

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Dozententeam
Fr, 07.03.25, 09:00 Uhr
6 U-Tage, 30 U-Std., 295,00 €
Kursnummer: 00304001

Sofortmaßnahmen bei Notfällen im Säuglings- und Kindesalter

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

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, dicke Socken und Verpflegung für den Tag bis 17:00 Uhr. Noch kein Entgelt überweisen, Sie erhalten eine separate Rechnung. Den Gesundheitsraum bitte ohne Schuhe betreten.

Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1
Mukunda L. Hoffmann-Schreck
Sa, 17.05.25, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 9 U-Std., 44,10 €, Kleingruppe:
49,10 €
Keine Ermäßigung möglich
Kursnummer: 00508691

Grundlagen der Notfallversorgung bei Senioren

In diesem Kurs lernen Sie die wichtigsten Maßnahmen zur Notfallhilfe speziell für Senioren. Ob Stürze, Atemnot oder Herz-Kreislauf-Probleme – wir zeigen Ihnen, wie Sie in Krisensituationen schnell und richtig handeln. Ideal für Angehörige, Pflegekräfte und alle, die sich auf den Ernstfall vorbereiten möchten.

Kursinhalte (Auszug): Stabile Seitenlage, Herz-Lungen-Wiederbelebung, Umgang mit altersbedingten Erkrankungen. Sie erhalten einen Teilnahmenachweis am Kursende.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, dicke Socken und Verpflegung für den Tag. Den Gesundheitsraum bitte ohne Schuhe betreten.

Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1
Mukunda L. Hoffmann-Schreck
Fr, 28.03.25, 9:00 Uhr
1 U-Tag, 9 U-Std., 44,10 €
Kursnummer: 02303003

Hinweis

Für die Angebote auf dieser Seite wenden Sie sich bei An- oder Rückfragen bitte an Frau Paegelow, Tel. 04242 976-4007 stefanie.paegelow@vhs-diepholz.de

IT- und Weiterbildung für Kaufleute

Xpert Business: Bei uns finden Sie das Kurs- und Zertifikatssystem zur Betriebswirtschaft

Steigen Sie ein mit den Grundlagen der Finanzbuchführung und qualifizieren Sie sich weiter bis zum Abschluss »Manager/in Betriebswirtschaft«! Das System Xpert Business (XB) eröffnet Ihnen Wege bis zum/zur Betriebswirt/-in und ins Studium – auch ohne Abitur.

Die folgenden XB Kurse und alle bundes-einheitlichen XB Prüfungen können Sie

einzeln buchen. Wählen Sie einfach entsprechend Ihren Vorkenntnissen und Zielen aus. Nach jeder bestandenen Prüfung erhalten Sie ein Zertifikat. Schritt für Schritt können Sie Ihre Zertifikate zu übergeordneten Abschlüssen zusammenfassen.

Die Kurse zeichnen sich durch ihre Praxisnähe aus: Gelernt wird anhand von Praxisfällen aus dem betrieblichen Alltag. So

lässt sich das neu Erlernte unmittelbar in der täglichen Arbeit nutzen.

Nach jedem Kurs besteht die Möglichkeit, eine standardisierte Prüfung abzulegen. Bei bestandener Prüfung erhalten die Teilnehmer/innen ein bundesweit anerkanntes Zertifikat, mit dem sie die neu erworbenen Fähigkeiten nachweisen können.

Xpert Business Abschlüsse Betriebswirtschaft									
	Geprüfte Fachkraft (XB)				Buchhalter/in (XB)			Manager/in (XB) Betriebswirtschaft	
	Finanzbuchführung	Internes Rechnungswesen	Externes Rechnungswesen	Lohn und Gehalt	Finanzbuchhalter/in	Personal- und Lohnbuchhalter/in	Finanz- und Lohnbuchhalter/in	Rechnungswesen und Controlling	Rechnungswesen Lohn Controlling
Finanzbuchführung (1)	●	●							●
Finanzbuchführung (2)	●		●		●		●	●	●
Finanzbuchführung (3) EDV	●				●		●		●
Bilanzierung			●		●		●	●	●
Finanzwirtschaft		●			●		●	●	●
Kosten- und Leistungsrechnung		●			●		●	●	●
Controlling		●						●	●
Betriebliche Steuerpraxis			●					●	●
Lohn und Gehalt (1)				●				●	●
Lohn und Gehalt (2)				●		●	●		●
Lohn und Gehalt (3) EDV				●		●	●		●
Personalwirtschaft						●			●
Personale Kompetenzen	Teamentwicklung, Projektmanagement, Moderationstraining, Wirksam vortragen								●

Beratung zu den Xpert Business-Kursen bei Jeannette Behaghel unter Tel. 04242 976-4074.

Moderierte Onlinekurse von Xpert Business

Neu: Die Xpert Business Online-Kurse sind auch als Video-Selbstlernkurse verfügbar Ausführliche Informationen dazu finden Sie auf Seite 292 f.

Finanzbuchführung 1

Finanzbuchführung 2

Lohn und Gehalt 1

Lohn und Gehalt 2

Controlling

Einnahmen-Überschussrechnung

Personalwirtschaft

Betriebliche Steuerpraxis

Finanzwirtschaft

Kosten- und Leistungsrechnung

Bilanzierung

Finanzbuchführung mit DATEV

Lohn und Gehalt mit DATEV

Lohn und Gehalt mit Lexware

Prüfung Xpert Business

Lehrgänge (LernNetz)

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 b
jeweils 1 U-Tag, Prüfungsgebühr: 75,00 €

Mi, 26.02.2025, 12:00 Uhr

Anmeldung bis 26.01.2025

1 U-Tag, 4 U-Std.

Kursnummer: 00504104

 Durchführungsgarantie für ALLE Kurse im Xpert Business LernNetz



Die 12 Erfolgsbausteine für eine starke Persönlichkeit

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

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

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

Kernkompetenzen:

»Reden und Verhandeln«

- Wirksam vortragen
- Erfolgreich verkaufen
- Erfolgreich verhandeln

»Effektiv Planen und Organisieren«

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

»Gruppenprozesse moderieren«

- Konfliktmanagement
- Moderation
- Teamentwicklung

»Zielgerichtet präsentieren«

- Präsentationen gekonnt durchführen

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

Konflikte lösen

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

Dies ist ein Kurs aus dem Bereich »Xpert Personal Business Skills«, ein deutschlandweit anerkanntes Zertifikatssystem, mit dem Sie Ihre Persönlichkeitskompetenz entwickeln und nachweisen können. Weitere Information hierzu finden Sie auf unserer Homepage oder unter <https://xpert-pbs.de/>. Xpert Personal Business Skills-Prüfung und Zertifikat zusätzlich auf Anfrage möglich. Unterrichtstage: Mo., – Do., jeweils 09:00 – 16:00 Uhr; Gebühr zzgl. Skript/Bücherkosten: 17,95 € für Lernbuch »Konflikte lösen«. Bitte Schreibutensilien und Blöcke mitbringen.

Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1
Horst Göbel
4 U-Tage, 32 U-Std., 128,00 €, Kleingruppe:
138,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 170,00 €

1. Termin

Anmeldung bis 10.01.2025
Mo, 10.02.25, 09:00 Uhr
Kursnummer: 00500003

2. Termin

Anmeldung bis 17.10.2025
Mo, 17.11.25, 09:00 Uhr
Kursnummer: R00500003

Xpert Digital Competence Pass

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

Folgende Module sind im Zertifikatssystem bislang enthalten:

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

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

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

XPERT Digital
Competence
Pass

Gesamtzertifikat:
Xpert DCP® und Xpert DCP® Master

**Zielgruppe: Schülerinnen und Schüler
und Erwachsene**

Xpert DCP® -
IKT Grundlagen

Xpert DCP® -
Office Grundlagen

Xpert DCP® -
Digitale Zusammenarbeit

Xpert DCP® -
Datenverwaltung

Xpert DCP® -
Professionelle Dokumente

Xpert DCP®

Xpert DCP® Master

Gesamtzertifikat:
Xpert DCP® Pro – Künstliche Intelligenz

**Zielgruppe: Schülerinnen und Schüler
und Erwachsene**

Xpert DCP® Pro -
Künstliche Intelligenz verstehen

Xpert DCP® Pro -
Künstliche Intelligenz anwenden

Xpert DCP® Pro - KI

Xpert Digital Competence Pass

Modul 5 Professionelle Dokumente

Basis Wissen »Quellen«: Texte, Abbildungen und Tabellen – Dokumentation von Quellen

Im Detail: Die Teilnehmenden haben Kenntnisse und Fähigkeiten über

- Informationsbeschaffung
 - Layout, Aufbau und Gliederung schriftlicher Arbeiten
 - Texte, Abbildungen und Tabellen einfügen
 - Formatierung; Korrekturen
 - Dokumentendesign
 - Abbildungen und Tabellen
 - Fußnoten; Zitier-Regeln
 - Verzeichnisse
 - Quellenverwaltung mit Word
- Der Kurs hat Einsteiger-Niveau.

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Harald Knübel
Mi, 05.03.25, 17:30 – 20:00 Uhr
4 U-Tage, 12 U-Std., 69,20 €, Kleingruppe:
87,20 €, 2er Gruppe: 174,20 €, Einzelunter-
richt: 349,20 € zzgl. ggf. 45,00 € Prüfungs-
gebühr
Frauen
Kursnummer: 02500003

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Harald Knübel
Mi, 04.06.25, 17:30 Uhr – Mittwochs und
donnerstags von 17:30 Uhr bis 20:45 Uhr
10 U-Tage, 40 U-Std., 275,00 €, Klein-
gruppe (3): 420,00 €, 2er Gruppe: 620,00 €,
Einzelunterricht: 1.220,00 € zzgl. ggf. 45,00
€ Prüfungsgebühr
Kursnummer: 02500002



Weitere Angebote

Buchführung, Theorie

Der Kurs »Buchführung« richtet sich an Anfängerinnen und Anfänger sowie Personen, die ihre Kenntnisse in diesem Bereich auffrischen wollen. Unterricht und Übungen werden die Basis im theoretischen Arbeiten in der Buchführung schaffen. Die Teilnehmenden erhalten einen Überblick über die Aufgaben und Grundlagen der Buchführung; dabei sollen alle grundlegenden Buchungssätze bearbeitet werden. Unterrichtsinhalte: Buchführungspflicht, Gewinnermittlungsarten, Buchungssysteme, Aufgaben und Bereiche des Rechnungswesens, Grundsätze ordnungsmäßiger Buchführung (GoB), Inventur/ Inventar, eine Bilanz entsteht, buchen auf Bestandskonten, Buchungssätze, Eröffnungsbilanzkonto/Schlussbilanzkonto, Erfolgsvorgänge ändern das Eigenkapital, Behandlung der Umsatzsteuer in der Buchhaltung, Umlaufvermögen, Anlagevermögen, Personal, Finanzbereich, Privatbereich, nicht abzugsfähige Betriebsausgaben, Rückstellungen, Rechnungsabgrenzungsposten.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
 Gerhard Friedrichs
 Do, 20.02.25, 19:00 Uhr
 10 U-Tage, 30 U-Std., 123,00 €, Kleingruppe: 133,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 165,00 €
 Kursnummer: 05505002

Moderierte Onlinekurse in Kooperation mit der VHS Gerlingen, der Förde vhs sowie mit der VHS der Stadt Cuxhaven

Ausführliche Informationen zu den Angeboten finden Sie auf Seite 291, 294 ff.



Hier finden Sie ein umfangreiches Kursangebot rund um die Themen Arbeit & Beruf, Büro, EDV, Computer & Co.

Ausführliche Infos zu den Veranstaltungen gibt es auf unserer Homepage unter www.vhs-diepholz.de



Bitte beachten Sie auch unsere Bildungsurlaube

Ausführliche Informationen zu den Angeboten finden Sie auf Seite 107 ff.

Wenn ich erst einmal im (Un-)Ruhestand bin ...

Bassum

Mo, 10.02.25 09:00 Uhr
Kursnummer: 00500002

Bassum

Mo, 10.11.25, 09:00 Uhr
Kursnummer: R00500002

Konflikte lösen (Xpert Personal Business Skills)

Bassum

Mo, 10.02.25, 09:00 Uhr
Kursnummer: 00500003

Bassum

Mo, 17.11.25, 09:00 Uhr
Kursnummer: R00500003

OFFICE – Einsatz im Büroalltag

Bassum

Mo, 12.05.25, 09:00 Uhr
Kursnummer: 00502038

Bassum

Mo, 08.12.25, 09:00 Uhr
Kursnummer: R00502038

WORD und EXCEL im Büroalltag

Weyhe-Leeste

Mo, 10.03.25, 08:30 Uhr
Kursnummer: 00502031

Weyhe-Leeste

Mo, 17.11.25, 08:30 Uhr
Kursnummer: R00502031

Excel Einführung kompakt

Weyhe-Leeste

Mo, 03.11.25, 09:00 Uhr
Kursnummer: R00502032

Apple MacBook oder iMac

Bassum

Mo, 17.03.25, 08:30 Uhr
Kursnummer: 00501005

Bassum

Mo, 22.09.25, 08:30 Uhr
Kursnummer: R00501005

Das Apple iPad als Laptop-Alternative

Bassum

Mo, 19.05.25, 08:30 Uhr
Kursnummer: 00501007

Bassum

Mo, 03.11.25, 08:30 Uhr
Kursnummer: R00501007

Apple MacBook oder iMac

Bassum

Mo, 23.06.25, 08:30 Uhr
Kursnummer: 00501004

Bassum

Mo, 08.12.25, 08:30 Uhr
Kursnummer: R00501004

Adobe Lightroom Classic

Bassum

Mo, 24.11.25, 08:30 Uhr
Kursnummer: R00501009

Digitale Bildbearbeitung

Bassum

Mo, 07.04.25, 08:30 Uhr
Kursnummer: 00501008

Bassum

Mo, 03.11.25, 08:30 Uhr
Kursnummer: R00501008

Einführung in den Umgang mit den DATEV-Programmen in Buchhaltung und Lohnabrechnung

Bassum

Mo, 31.03.25, 09:00 Uhr
Kursnummer: 00504001

Lexware-Anwendungen in der Lohnabrechnung und Buchhaltung

Bassum

Mo, 17.11.25, 09:00 Uhr
Kursnummer: R00504001

Online-Bildungsurlaube

Lösungsorientierter Umgang mit Stress: mit dem LoUmS-Konzept ©

Mi, 21.05.25, 09:00 Uhr
Kursnummer: 00500005

Mi, 05.11.25, 09:00 Uhr
Kursnummer: R00500005

Integration von DATEV-Lösungen

Mo, 23.06.25, 09:00 Uhr
Kursnummer: 00504002

Mo, 08.12.25, 09:00 Uhr
Kursnummer: R00504002

Digitalisierung in Buchhaltung und Lohnabrechnung am Beispiel von Lexoffice/Lexware

Mo, 19.05.25, 09:00 Uhr
Kursnummer: 00504005

Mo, 22.09.25, 09:00 Uhr
Kursnummer: R00504005

Anwendungen in der Warenwirtschaft am Beispiel von Lexware und DATEV

Mo, 02.06.25, 09:00 Uhr
Kursnummer: 00504004

Mo, 06.10.25, 09:00 Uhr
Kursnummer: R00504004

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

Mo, 20.01.25, 09:00 Uhr
Kursnummer: P00504006

Mo, 17.03.25, 09:00 Uhr
Kursnummer: 00504003

MS 365 – produktive Kollaboration

Mo, 12.05.25, 09:00 Uhr
Kursnummer: 00500004

MS 365 im Projekt Management Office

Mo, 14.07.25, 09:00 Uhr
Kursnummer: 00500006

Deutsch als Fremdsprache/ Zweitsprache



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

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

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



Fan Yang
 Fachbereichsleitung
 Tel. 04242 976-4004
 fan.yang@vhs-diepholz.de



Annegret Klinger
 Pädagogische Mitarbeiterin
 Tel. 04242 976-4069
 annegret.klinger@vhs-diepholz.de

Carolin Grüppemeier
 Pädagogische Mitarbeiterin
 Tel. 04242 976-1915
 carolin.grueppemeier@vhs-diepholz.de



Bianca Pistol
 Empfang
 Tel. 04242 976-4012
 bianca.pistol@vhs-diepholz.de



Ulrike Hittenbeck
 Verwaltung
 Tel. 04242 976-4085
 ulrike.hittenbeck@vhs-diepholz.de



Maja Vukosav
 Verwaltung
 Tel. 04242 976-4096
 maja.vukosav@vhs-diepholz.de



Alice Hansemann
 Verwaltung
 Tel. 04242 976-4011
 alice.hansemann@vhs-diepholz.de

Volkshochschule des Landkreises Diepholz

Fachbereich Deutsch als Fremd- und Zweitsprache

Am Petermoor 1 B, 27211 Bassum

Tel. 04242 976-4012
 Fax 04242 976-4942
 Deutsch-lernen@vhs-diepholz.de

Sprechzeiten in Bassum

Dienstag: 13:00 – 14:00 Uhr
 Donnerstag: 09:00 – 10:00 Uhr

Sprechzeit in Diepholz

VHS, Bahnhofstraße 11
 Mittwoch: 10:00 – 12:00 Uhr
 weitere Termine auf Anfrage

Kursberatung und Einstufungen


Termine nur nach vorheriger Anmeldung mit Terminvergabe

Terminvereinbarung unter 04242 976 4012 oder unter Deutsch-lernen@vhs-diepholz.de
 Am Petermoor 1 B, 27211 Bassum

Bitte bringen Sie zur Kursberatung und Einstufung mit:

- Ausweis
- wenn vorhanden: Zulassung zum Integrationskurs (vom BAMF, Jobcenter oder von der Ausländerbehörde)
- wenn vorhanden: Leistungsbescheid des Jobcenters
- wenn vorhanden: Arbeitslosenmeldung der Agentur für Arbeit
- wenn vorhanden: Zeugnisse absolvierter Deutschprüfungen



 **ACHTUNG:** Keine Sprechzeiten in den niedersächsischen Schulferien.
 Mehr aktuellen Infos finden Sie auf unserer Homepage www.vhs-diepholz.de.



Deutsch

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

Integrationskurse

Die Volkshochschule bietet im gesamten Landkreis vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) geförderte Integrationskurse an. Um an einem Kurs teilnehmen zu können, benötigen Sie eine Berechtigung zur Teilnahme. Gern beraten wir Sie zu unseren Kursen während unserer Sprechzeiten.

Der Integrationskurs schließt mit zwei Prüfungen ab:

1. **Deutschtest für Zuwanderer (DTZ)** – Sprachprüfung mit den Teilen Hören, Lesen, Schreiben und Sprechen
2. **Test Leben in Deutschland** – Test zu Politik, Geschichte und Leben in Deutschland nach Abschluss des Orientierungskurses.

Nähere Informationen und einen Modelltest finden Sie unter <https://www.gast.de/de/forschung--entwicklung/entwicklung/auftraege/deutsch-test-fuer-zuwanderer-dtz..>

Nähere Informationen und Testcenter unter www.bamf.de

Informationen zur Anmeldung zum Integrationskurs

Die meisten Migranten/Migrantinnen in Deutschland haben ein Recht auf einen Integrationskurs. Der Integrationskurs kann für Sie günstiger oder ganz kostenlos sein. Mehr Infos über Integrationskurse finden Sie unter

<https://www.bamf.de/DE/Themen/Integration/ZugewanderteTeilnehmende/Integrationskurse/integrationskurse-node.html>.

Wir beraten Sie gerne darüber.

Anmeldung zum Integrationskurs

Zur Anmeldung für den Integrationskurs können Sie die erforderlichen Unterlagen per Post (Adresse: VHS des Landkreises Diepholz, Am Petermoor 1B, 27211 Bassum) oder persönlich zu Sprechzeiten bei der VHS einreichen. Nach Eingang Ihrer vollständigen Unterlagen erhalten Sie einen Termin für die Einstufung und ein Kursangebot. Die Einstufung ist verpflichtend für ein Kursangebot.

Unterlagen für die Anmeldung

- Verpflichtung/Berechtigung zur Teilnahme am Integrationskurs (vom BAMF/Jobcenter oder der Ausländerbehörde) im Original; wenn Sie noch keine Zulassung haben, helfen wir Ihnen gern bei der Antragstellung.
- Personalausweis
- Leistungsbescheid (falls vorhanden)

Eine Übersicht aller Integrationskurse finden Sie im BAMF-Navi:

<https://bamf-navi.bamf.de/de/Themen/Integrationskurse/>

Allgemeinsprachliche Integrationskurse

Der allgemeine Integrationskurs besteht aus einem Sprachkurs mit 600 Unterrichtsstunden und einem Orientierungskurs mit 100 Unterrichtsstunden. Der Sprachkurs besteht aus Kursabschnitten mit jeweils 100 Unterrichtsstunden. Die ersten 300 Unterrichtsstunden werden Basissprachkurs genannt, die darauf folgenden 300 Unterrichtsstunden Aufbausprachkurs.

Im Sprachkurs lernen Sie den Wortschatz, den Sie zum Sprechen und Schreiben im Alltag brauchen. Dazu gehören Kontakte zu Behörden, Gespräche mit Nachbarn und Arbeitskollegen, das Schreiben von Briefen und das Ausfüllen von Formularen.

Der Orientierungskurs informiert Sie über das Leben in Deutschland und vermittelt Ihnen Wissen über die Rechtsordnung, die Kultur und die jüngere Geschichte des Landes.

(Siehe Merkblatt für den Integrationskurs, www.bamf.de)

Im allgemeinen Integrationskurs wird das Sprachniveau B1 (GER) angestrebt. Wird dieses erreicht, gilt der Sprachkurs als erfolgreich bestanden.

Welcher Kursabschnitt (=Modul) für Sie der Richtige ist, können wir im Rahmen der Kursberatung und Einstufung ermitteln.

Wiederholung von 300 Unterrichtsstunden

Wenn Sie das im allgemeinen Integrationskurs angestrebte Sprachniveau B1 nicht erreichen konnten, haben Sie die Möglichkeit, nach Antragstellung einmalig 300 Unterrichtsstunden Wiederholung (Aufbau 1 – 3) zu absolvieren. Gern beraten wir Sie hierzu.



Integrationskurse mit Alphabetisierung

Der Integrationskurs mit Alphabetisierung umfasst einen Sprachkurs mit 900 Unterrichtsstunden plus 300 Unterrichtsstunden Wiederholung sowie einem Orientierungskurs mit 100 Unterrichtsstunden. Der Sprachkurs besteht aus Kursabschnitten mit jeweils 100 Unterrichtsstunden.

Wie im allgemeinen Integrationskurs lernen Sie den Wortschatz, den Sie zum Sprechen und Schreiben im Alltag brauchen. Zudem lernen Sie das Alphabet, das Lesen und Schreiben.

Der an den Sprachkurs anschließende Orientierungskurs informiert Sie über das Leben in Deutschland und vermittelt Ihnen Wissen über die Rechtsordnung, die Kultur und die jüngere Geschichte des Landes. (vgl. Merkblatt für den Integrationskurs, www.bamf.de)

Welcher Kursabschnitt (=Modul) für Sie das richtige ist, können wir im Rahmen der Kursberatung und Einstufung ermitteln.

Abschlussprüfungen nach dem Integrationskurs

Nach dem Besuch des Integrationskurses absolvieren Sie zwei Prüfungen:

- Deutschtest für Zuwanderer (DTZ): Sprachtest auf Sprachniveau A2/B1 mit den Fertigkeiten Hören, Lesen, Schreiben und Sprechen

Weitere Informationen zur Prüfung und einen Modelltest erhalten Sie unter www.gast.de/dtz

- Test Leben in Deutschland: Test zu politischen, historischen und weiteren Themen des Orientierungskurses.

Weitere Informationen erhalten Sie unter <https://www.bamf.de/DE/Themen/Integration/ZugewanderteTeilnehmende/OnlineTestcenter/online-testcenter-node.html>

Entgelte

Je 100 Unterrichtsstunden

- regulärer Preis 229,00 €
- Integrationskursteilnehmende mit Berechtigung des BAMF zur Teilnahme am Integrationskurs 229,00 €
- Integrationskursteilnehmende ohne Berechtigung des BAMF zur Teilnahme am Integrationskurs 229,00 €
- Integrationskursteilnehmende mit Befreiung vom Kostenbeitrag 0,00 €
- Praktikant/-innen, Au-pairs, Bezieher/-innen von Arbeitslosengeld I (ohne Berechtigung des BAMF zur Teilnahme am Integrationskurs) 160,00 €
- Asylbewerber/-innen, Bezieher/-innen von Sozialhilfe(n) oder Arbeitslosengeld II 110,00 €
- DTZ (Deutsch-Test für Zuwanderer): 160,00 €

Gern besprechen wir mit Ihnen, welche Ermäßigung Sie erhalten können und beraten Sie hierzu. Bitte bringen Sie dafür Ihren Leistungsbescheid mit.

Deutsch für den Beruf

Die Berufssprachkurse (BSK) ergänzen die Integrationskurse und werden auf den Niveaustufen A1 bis C2 angeboten. Sie dienen dem berufsorientierten Spracherwerb, um die Chancen auf dem Arbeits- und Ausbildungsmarkt zu verbessern. Die Berufssprachkurse richten sich an dauerhaft in Deutschland lebende Ausländer/innen. Teilnehmen dürfen nur Personen, die bereits die Schulpflicht absolviert haben.

Zugangsvoraussetzungen laut Bundesamt für Migration und Flüchtlinge:

- Sie haben einen Migrationshintergrund und einen Bedarf an sprachlicher Weiterqualifizierung. Dies ist der Fall bei Zugewanderten aus Drittstaaten, Bürgern und Bürgerinnen der EU und Deutschen mit Migrationshintergrund.

- Sie haben bereits einen Integrationskurs absolviert und/oder sprechen bereits Deutsch auf A1, A2, B1, B2 oder C1 Niveau nach dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER) für Sprachen. Für einen Besuch der Kurse mit Zielsprachniveau unterhalb B2 ist der vorherige Integrationskursbesuch inkl. abgelegtem und nicht bestandem Deutschtest für Zuwanderer erforderlich.
- Sie müssen arbeitsuchend gemeldet sein und/oder beziehen in der Regel Leistungen nach SGB II (»Bürgergeld«) oder SGB III (Arbeitslosengeld).

- Sie suchen eine Ausbildungsstelle bzw. befinden sich bereits in der Ausbildung.
- Sie durchlaufen gerade das Anerkennungsverfahren für Ihren Berufs- bzw. Ausbildungsabschluss.

Die Berechtigung zur Teilnahme am Berufssprachkurs erhalten Sie beim Jobcenter oder der Agentur für Arbeit.

Weitere Informationen finden Sie auf der Homepage des Bundesamts für Migration und Flüchtlinge (BAMF):

<https://www.bamf.de/DE/Themen/Integration/ZugewanderteTeilnehmende/DeutschBeruf/deutsch-beruf.html>

Abendkurse

Informationen und Anmeldung per E-Mail an: deutsch-lernen@vhs-diepholz.de
oder telefonisch unter 04242 976-4012

Deutsch als Zweitsprache A2.1

Am Ende der Stufe A2 können Sie mit einfachen Mitteln über Ihr Leben, Ihre persönliche Umgebung und vertraute Dinge im Alltag sprechen und sich im direkten Austausch von Informationen in routinemäßigen Situationen verständigen. Sie verstehen Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke, die mit Ihrem Leben (Ihrer Person, Familie, dem Wohnen) unmittelbar zusammenhängen. Sie können auch eine kurze Mitteilung, eine Notiz oder einen ganz einfachen persönlichen Brief schreiben.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11

Seit 10.09.2024

Dienstags, Donnerstags (15 Termine) von 17:00 – 18:30 Uhr

Entgelt 105,00 €

Kursnummer: 00404609

Deutsch als Zweitsprache B1.1

In diesem Kurs lernen Sie sich einfach, strukturiert zu vertrauten Themen, persönlichen Interessen und Erfahrungen zu äußern, von Träumen und Zielen zu erzählen sowie Begründungen und Erklärungen geben zu können.

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B

Seit 18.09.2024

montags, mittwochs (15 Termine) von 17:00 – 18:30 Uhr

Entgelt 105,00 €

Kursnummer: 00404608



Deutschkurse für Asylbewerber/-innen

Allgemein und mit Alphabetisierung

Die Kurse werden mit Förderung des Landes Niedersachsen (MWK) mit 300 Unterrichtsstunden durchgeführt. Vor einem Angebot führen wir eine Kursberatung und Einstufung durch.

Diese Kurse sind entgeltfrei, ein Lehrwerk wird kostenlos zur Verfügung gestellt. Interessierte melden sich bitte zur Kursberatung/Einstufung.

Prüfungstermine

Termine jeweils auf Anfrage
telc Deutsch B1 / Zertifikat Deutsch
Gesamtprüfung 180,00 € / nur schriftlich 160,00 € / nur mündlich 160,00 €

telc Deutsch B1– B2 Beruf

180,00 €

Deutsch als Fremdsprache A1

100,00 €

Deutsch als Fremdsprache A2

105,00 €

Informationen zu den Prüfungen finden Sie unter www.telc.net.

Prüfung – Einbürgerungstest

Bitte gültigen Personalausweis/Pass und Kugelschreiber mitbringen.

Bitte gültigen Personalausweis/Pass und Kugelschreiber mitbringen.

Mit Heinrich Warneke

Ort jeweils:

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B

Fr, 21.03.25, 09:30 Uhr

1 U-Tag, 2 U-Std., 25,00 €

Kursnummer: 404108ET4

Fr, 11.04.25, 09:30 Uhr

1 U-Tag, 2 U-Std., 25,00 €

Kursnummer: 404108ET5

Fr, 16.05.25, 09:30 Uhr

1 U-Tag, 2 U-Std., 25,00 €

Kursnummer: 404108ET6

Grundbildung



»Die beste Zeit, einen Baum zu pflanzen,
war vor zwanzig Jahren. Die nächstbeste Zeit ist jetzt«



Neele Waterstrat
 Fachbereichsleitung
 Projektleitung Regionales
 Grundbildungszentrum
 Tel. 04242 976-4010
 neele.waterstrat@vhs-diepholz.de

Lisa Blankenhorn
 Pädagogische Mitarbeiterin
 Tel. 04242 976-4009
 lisa.blankenhorn@vhs-diepholz.de

Petra Kandler
 Sachbearbeitung
 Tel. 04242 976-4072
 petra.kandler@vhs-diepholz.de

Beate Stach
 Sachbearbeitung
 Tel. 04242 976-4068
 beate.stach@vhs-diepholz.de

Regionales Grundbildungszentrum



- vertrauliche Beratung
- Information
- Schulung zur Sensibilisierung
- Unterstützung bei der Entwicklung von Material in einfacher Sprache und Schulung
- Vermittlung bedarfsgerechter Angebote
- Präventionsmaßnahmen

Gefördert durch:



Kontakt

grundbildung@vhs-diepholz.de

LESEN? SCHREIBEN? **KEIN** PROBLEM!





Grundbildung

Viele Menschen können nicht gut lesen und schreiben. Im Landkreis Diepholz sind es 16.000 Menschen. Diese Menschen brauchen oft Hilfe von anderen. Diese Menschen sprechen nicht gerne darüber. Nur mit engen Freunden. Oder mit ihrer Familie. Oder manchmal gar nicht. Wir haben eine gute Nachricht!

Auch Erwachsene können Lesen und Schreiben lernen.

Besser Lesen!

Zum Beispiel:

- Briefe
- ein Buch
- die Zeitung
- die Speise-karte
- einen Fahr-plan

Besser Schreiben!

Zum Beispiel:

- ein Formular ausfüllen
- einen Brief schreiben
- eine SMS tippen
- bei der Arbeit schreiben

Besser Rechnen!

Zum Beispiel:

- beim Einkaufen
- bei der Bank
- Rechnen bei der Arbeit

Besser am Handy und am Computer!

Zum Beispiel:

- das Internet nutzen
- mit dem Smartphone umgehen
- WhatsApp-Texte schreiben
- worauf muss ich im Internet achten?

Und warum?

Für die Arbeit

- Sie können mehr Aufgaben übernehmen.
- Sie können leichter aufsteigen.
- Sie können Ihre Arbeit leichter machen.
- Die Arbeit macht mehr Spaß.

Für den Alltag

- Sie können Ihren Kindern vorlesen.
- Oder Sie helfen bei den Haus-aufgaben.
- Sie können Formulare alleine ausfüllen.
- Sie können alleine zum Arzt.
- Oder zur Bank.
- Sie können Zeitungen und Bücher lesen.
- Oder Sie lesen Nachrichten auf dem Handy.

Netzwerk Grundbildung im Landkreis Diepholz



Angebote

Alle Angebote und Kurse sowie viele Informationen, Links und Materialien finden Sie auf unserem Padlet unter https://padlet.com/RGZ_Diepholz

Information/Vortrag Grundbildung

ca. 1 Stunde

Was ist Grundbildung? Betrifft mich, meine Familie oder meine Mitarbeitenden das auch? Welche Angebote gibt es in der Nähe?

»Ich habe meine Hand verletzt«.

Escape Room

»Ich versteh' nur Bahnhof«

1,5 – 2 Stunden

Sie sind im Zug eingeschlafen und haben Ihr Ziel verpasst.

Nach dem Aufwachen finden Sie sich in einer Bahnhofshalle wieder und müssen irgendwie nach Hause kommen.

Der Ticket-Automat ist kaputt, den Fahrplan können Sie nicht lesen und das Service-Personal hilft auch nicht weiter... Sie müssen Hinweise suchen, Codes knacken und Rätsel lösen – aber Vorsicht: Die Zeit läuft!

Lesen und lesen lassen – Family Literacy

Bilderbuchprojekt – (Vor-)Leseförderung auf Tour

Lesen und Vorlesen fördern die Lernentwicklung von Kindern und können späteren Schwierigkeiten entgegenwirken.

(Vor-)Leseförderung

Wir besuchen Sie gern kostenfrei in Ihrer Einrichtung, Ihrer Mutter-Kind-Gruppe oder Ihrer Bibliothek. Sprechen Sie uns an!

»Das muss ich erst mit meiner Frau/ mit meinem Mann besprechen«.

Sensibilisierungsschulung für Grundbildung

1,5 – 3 Stunden nach Bedarf

Angebot für Kollegien und Unternehmen: Welche Rolle spielt Grundbildung in meinem Arbeitsalltag?

Wie erkenne ich Grundbildungsbedarf? Welche Angebote gibt es in meinem Wohnort?

Schulung

»Einfache Sprache«

1-2 Stunden (Einführung)

Was sind die Unterschiede von schwieriger, einfacher und Leichter Sprache? Welche Regeln gibt es?

Lernen Sie komplexe Texte einfacher zu formulieren.

Für Informationstexte, Einladungen, Rundschreiben, Arbeitsanweisungen, ...

Betroffene schämen sich oftmals für Ihre Defizite. Sie entwickeln ein Leben lang Strategien, um unerkannt zu bleiben. Wir zeigen auf, woran Sie Betroffene erkennen und wie auch Sie helfen können!

»Ich habe meine Brille vergessen«.

Übersetzungen in einfache Sprache

Sie verfassen Elternbriefe, Einladungsschreiben, Informationstexte? Gerne helfen wir Ihnen bei der Übersetzung Ihrer Texte in einfache Sprache.

»Bevor ich das jetzt alles lese, sagen Sie mir doch, worum es geht«.

Sie möchten sich ebenfalls für Grundbildung einsetzen?

Im Rahmen unserer Inhouse-Veranstaltungen werden Sie und Ihre Kolleginnen und Kollegen darin unterstützt, gering literalisierte Erwachsene zu erkennen, anzusprechen und zu beraten. Zudem erhalten Sie Informationen zu aktuellen Lernangeboten und weiteren Möglichkeiten.

Gerne kommen wir auch zu Ihnen oder bieten Ihnen eine Online-Veranstaltung an!

»Das fülle ich lieber zu Hause in Ruhe aus«.



Beratung und Hilfe

grundbildung@vhs-diepholz.de, Tel. 04242 976-4010

Kurse

Die Teilnahme an Grundbildungsangeboten ist kostenfrei.

Gerne bieten wir einzelne Angebote nach Bedarf auch online an – bitte sprechen Sie uns an!

Es gibt viele Kurse.

Sie sind für Erwachsene gemacht.

- Es sind kleine Gruppen. Manchmal lernt man auch allein.
- Die Kurs-Leiter sind für jeden da.
- Sie lernen was Sie brauchen. Und was Sie möchten.
- Zum Beispiel Lesen. Oder Schreiben. Oder Rechnen.
- Oder wie Sie mit Geld umgehen.
- Oder wie Sie eine Wohnung im Internet suchen.
- Es gibt keine Prüfung.

Lesen und Schreiben

Grundkurs Lesen und Schreiben – Abendkurs

Hier lernen Erwachsene Lesen und Schreiben. Sie lernen in kleinen Gruppen. Einstieg jederzeit möglich.

Weyhe-Leeste

Bildungszentrum, Henry-Wetjen-Platz 4

Grundbildung für den Beruf

Einzel- und Gruppencoaching für Personen mit Lese- und Schreibproblemen

Lesen und Schreiben müssen bei der Arbeit fast alle Personen.

Dieser Kurs hilft Personen bei der Arbeit. Und Personen, die Arbeit suchen. Einstieg jederzeit möglich.

Online und Syke, Waldstr. 3

Freitag ab 09:30 Uhr

Wort-Café

Besser Lesen und Schreiben mit vielen Übungen.

Das Wort-Café richtet sich an deutschsprachige Personen, die Lesen, Schreiben, Rechnen oder Hören und Sprechen trainieren möchten.

Lesen und Schreiben

- Abendkurs Lesen und Schreiben –
- Grundbildung für den Beruf
- Wort-Café
- Wir spielen Deutsch

Rechnen

- selber online Lernen mit eCoaching

Mein Handy und mein Computer

- EDV-Grundkurs
- Grundkurs zum Umgang mit dem Computer. Für Anfänger und Fortgeschrittene. Delme-Werkstatt, Diepholz

Meine Finanzen

- auf Anfrage



Rechnen

eCoaching für Azubis, Berufsanfänger und Arbeitsuchende – Mathe und Physik

In Kooperation mit iQuando Digital Solutions GmbH

Für wen?

- Schülerinnen und Schüler ab Klasse 8
- Schulabgängerinnen und Schulabgänger
- Azubis
- Berufsanfängerinnen und Berufsanfänger
- Arbeitsuchende

Was lerne ich?

- Grundlagen Mathematik
- Grundlagen Physik
- Technische Physik
- Fertigungs- und Werkstofftechnik
- Elektrotechnik – Grundlagen

Jede/-r bekommt einen persönlichen Lernplan. Der Online-Kurs findet jeden Mittwoch in einer Video-Konferenz statt. Der Zugang zum Selbst-Lern-Programm ist jederzeit auch offline möglich. Das Menü gibt es in mehreren Sprachen.

Was brauche ich?

- eigene E-Mail-Adresse
- Computer, Laptop, Tablet oder Smartphone mit Internetzugang für das Programm
- Kamera, Headset/Mikrofon und Kopfhörer für den Kurstag

Online

Mittwoch,

17:15 Uhr für Fortgeschrittene

18:00 Uhr für Anfängerinnen und Anfänger
Einstieg jederzeit möglich

Barnstorf

Mehrgenerationenhaus IGEL e. V.
Dr. Rudolf Dunger Straße 1
Dienstags 16:30 – 18:00 Uhr
Einstieg jederzeit möglich.

Wir spielen Deutsch

Lesen, Schreiben, Sprechen – Spielen!

Wir trinken Kaffee und spielen mit der deutschen Sprache. Gemeinsam üben wir dabei Lesen und Schreiben.

Die Spiel-Gruppe ist für alle, die gut Deutsch sprechen können, Freude am Spielen haben und besser Lesen und Schreiben möchten.

Wir freuen uns, wenn auch Sie in unsere Spiel-Gruppe kommen.

Barnstorf

Mehrgenerationenhaus IGEL e. V.
Dr. Rudolf Dunger Straße 1
jeden Mittwoch von 16:30 – 18:00 Uhr,

*Ich lerne - Lesen und schreiben
ich lerne lesen und schreiben
ich lerne lesen und schreiben
ich lerne lesen und schreiben*

*Ich lerne lesen und schreiben
Ich lerne
lesen und schreiben*

Werden Sie mit uns »Einfach digital!«

Das Projekt zur digitalen Grundbildung findet auch in diesem Semester an mehreren Standorten statt. Die Inhalte werden bedarfsorientiert abgestimmt und nach individueller

Absprache in kleinen Gruppen vermittelt. Von der allgemeinen einmaligen Beratungsstunde zu Smartphones, Tablets und Laptops bis hin zu einer mehrtägigen

Grundlagen-Schulung an unseren Lern-Tablets bieten unsere Expertinnen und Experten Ihnen die gewünschte Unterstützung direkt in Ihrem Wohnort.

Hilfe und Beratung für Smartphone, Tablet und Co.

Sie benötigen Unterstützung bei Kaufberatung, Einrichtung oder der Nutzung Ihres Smartphones? Oder möchten Sie sich zu Datensicherheit an Ihrem Tablet beraten lassen? Wir klären Ihre Fragen direkt am eigenen Gerät.

Kursort:

Bassum, Alte Poststraße 13

Einzeltermine:

Do, 13.03.25

Do, 20.03.25

Anmeldung über die Senioren-Beratungsstelle:

Alte Poststr. 13 in Bassum

oder telefonisch unter 04241 8209554

Weitere Informationen unter:

Tel. 04242 976-4010 oder

grundbildung@vhs-diepholz.de

Tablet-Schulung mit und ohne eigenes Gerät

Lernen Sie den Umgang mit einem Tablet kennen oder lernen Sie an Ihrem eigenen Gerät die für Sie wichtigen Grundlagen.

10.02. und 17.02.2025 von 10 – 11:30 Uhr

Stadt Syke, Nienburger Straße 5

Weitere Informationen unter:

Tel. 04242 976-4010 oder

grundbildung@vhs-diepholz.de

Neu: E-Paper Schulung: Kreiszeitung online lesen

Lernen Sie die App kennen. Unsere Expertin beantwortet Ihre Fragen zur digitalen Zeitung.

Kursort: Syke, Nienburger Straße 5

10.03. und 17.03.2025 von 10 – 11:30 Uhr

»Einfach digital!« bei Ihnen

Sie arbeiten in einer Einrichtung mit immobilen Personen oder Menschen, die an regulären Kursangeboten nicht teilnehmen können, die jedoch gerne den bedarfsgerechten Umgang mit dem Tablet oder dem eigenen Smartphone kennenlernen möchten?

Oder Sie wünschen sich ein »Einfach digital!«-Beratungsangebot in Ihrem Wohnort?

Melden Sie sich bei uns!



Einfach digital!

Politische Grundbildung

Bildungsungleichheit und politische Grundbildung

Chancengleichheit als Voraussetzung von Demokratie

Ausführliche Infos siehe Seite 12.

Weyhe-Leeste

Fr, 21.03.25, 18:00 Uhr

Kursnummer: 00702006

Politik zum selber Denken – Gesprächskreis

»Der Mensch ist ein von Natur aus politisches Lebewesen« – Aristoteles

Start der Veranstaltungsreihe:

04.04.2025 um 18:00 Uhr

Ausführliche Infos siehe Seite 12.

Sulingen

Weyhe-Leeste

Kursnummer: 007POLGB1

Zweiter Bildungsweg



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

Seneca

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

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



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



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



Anmeldung

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

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

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

Information oder Beratung

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

Orientierungsphase und Kündigung

Zu Beginn aller Lehrgänge ist eine Orientierungsphase von 12 Wochen vorgesehen. Sie haben die Möglichkeit, während dieser Zeit unsere Lernangebote und die jeweiligen Umfeldbedingungen zu prüfen und können entscheiden, ob sie Ihnen zusagen oder nicht.

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

Zahlungsbedingungen

Bei Eintritt in einen Lehrgang des 2. Bildungsweges ist eine Anmeldegebühr von 35,00 € einmalig zu zahlen. Ebenfalls einmalig ist das Prüfungsentgelt, das bei Anmeldung zur Prüfung fällig gestellt wird. In der Regel sollte eine Einzugsermächtigung für die Entgelte erteilt werden.

⋮ Bitte beachten Sie, dass es im Bereich Zweiter Bildungsweg keine Ermäßigungen gibt.

Entgelte

Brückenkurse
 25,00 €

Sekundarabschluss 1
 Hauptschulabschluss 50,00 €

Sekundarabschluss 1
 Realschulabschluss 100,00 €

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

Entgelte für die Mitlernkurse

Sekundarstufe 1

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

Sekundarstufe 2

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

Zweiter Bildungsweg

Vorbereitung auf den Hauptschullehrgang: Brückenkurs

Unterrichtsorte:

Bassum, Kursnummer: 00601020

Auskünfte und Beratung:

Maika Hundertmark, Tel. 04242 976-4138,

Fächer:

Deutsch, Mathematik, Biologie –
Englisch

Unterricht von Montag bis Mittwoch,
08:30 – 11:45 Uhr

Infoveranstaltung:

11.02.25, 11:00 in Bassum

Schulabschlüsse

Betriebliche Praktika

Die Konzeptionen der Tageshaupt- und Tagesrealschullehrgänge sowie der Abendrealschullehrgänge wurden aktualisiert und um freiwillige Praktika in verschiedenen ausgewählten Betrieben des Handwerks, des Handels und Verkehrs, der Dienstleistungs- und Versorgungsbranche oder bei Behörden oder sozialen Einrichtungen erweitert. Die Praktika werden im Rahmen des Unterrichtes im Fach Arbeit/Wirtschaft vorbereitet und betreut. Persönliche Interessen sowie individuelle Kompetenzen zu erkennen, den geeigneten Betrieb zu finden, betriebliche Abläufe verstehen zu lernen und viele andere Dinge mehr stehen dabei im Vordergrund bei der Vorbereitung auf die Praktika. Auch bei der Suche nach geeigneten Betrieben unterstützen alle Lehrkräfte die interessierten

Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Sie stehen während der Praktikumszeit für alle Fragen zur Verfügung. Nach gemeinsamer Vorbereitung im Unterricht werden die Erfahrungen in einer Berichtsmappe ausgewertet. Ziel ist es, die Anforderungen der Arbeitswelt kennenzulernen und vielfältige Erfahrungen am Arbeitsplatz und in der Berufswelt zu sammeln, die eine Aufnahme eines Ausbildungs- oder Beschäftigungsverhältnisses unterstützen.

Während des Praktikums gelten die Arbeitsregelungen des Betriebs, so dass andere Arbeitszeiten entstehen als während der Unterrichtszeit. Besondere Sicherheitsvorschriften und Verhaltensvorschriften im Betrieb müssen beachtet werden. Hierzu gibt es ebenso konkretere

Informationen im Fach Arbeit/Wirtschaft wie zu den ausgewählten Betrieben und ihren besonderen Mindestanforderungen.

Mitlernkurse

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



Tageshauptschulen

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstraße 11

Deutsch, Mathematik, Englisch, Erdkunde, Arbeit/Wirtschaft, Physik, Biologie, Geschichte/Sozialkunde. Projektarbeit, betriebliches Praktikum und selbstorganisiertes Lernen

Hinnerk Wähaus, Tel. 0151 16117571

- 03.03.25 – 30.06.26
Mo. – Fr., 8:30 – 13:30 Uhr
Infotermin: 12.02.25, 10:00 Uhr
Kursnummer: 00601013

Scholen

Reisende Werkschule

Deutsch, Mathe, Englisch, Erdkunde, Physik, Bio, Geschichte/Sozialkunde

Maike Hundertmark, Tel. 04242 976-4138

- seit 29.07.24
Mo. – Fr., 09:15 – 12:45, 14:00 – 17:30 Uhr
Kursnummer: 000601015

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B

Deutsch, Mathematik, Englisch, Erdkunde, Arbeit/Wirtschaft, Physik, Biologie, Geschichte/Sozialkunde. Projektarbeit, betriebliches Praktikum und selbstorganisiertes Lernen.

Maike Hundertmark, Tel. 04242 976-4138

- seit 12.08.24
Mo. – Fr., 8:30 – 13:30 Uhr
Kursnummer: 000601014

Abendhauptschulen

Bassum oder Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstraße 11

Deutsch, Mathematik, Englisch, Erdkunde, Arbeit/Wirtschaft, Physik, Biologie, Geschichte/Sozialkunde. Projektarbeit, betriebliches Praktikum und selbstorganisiertes Lernen

Hinnerk Wähaus, Tel. 0151 16117571

- 17.02.25 – 30.06.26
Mo. – Do., 17:30 – 21:15 Uhr
Infotermin: 04.02.25, 13:00 Uhr (Bassum)
Kursnummer: 00601011

Tagesrealschulen

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B

Deutsch, Mathematik, Englisch, Erdkunde, Arbeit/Wirtschaft, Physik, Biologie, Geschichte/Sozialkunde. Projektarbeit, betriebliches Praktikum und selbstorganisiertes Lernen

Maike Hundertmark, Tel. 04242 976-4138

- seit 12.08.24
Mo. – Fr., 8:30 – 13:30 Uhr
Kursnummer: 000602014

Scholen

Reisende Werkschule

Deutsch, Mathematik, Englisch, Biologie, Physik, Erdkunde, Geschichte/ Sozialkunde, Kunst

Maike Hundertmark, Tel. 04242 976-4138

- seit 12.08.24
Mo. – Fr., 09:15 – 12:45, 14:00 – 17:30 Uhr
Kursnummer: 000602017

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstraße 11

Deutsch, Mathematik, Englisch, Erdkunde, Arbeit/Wirtschaft, Physik, Biologie, Projektarbeit, betriebliches Praktikum und selbstorganisiertes Lernen.

Maike Hundertmark, Tel. 04242 976-4138

- 03.03.25 – 30.06.26
Mo. – Do., 08:30 – 13:30 Uhr
Infotermin: 12.02.25, 10:00 Uhr
Kursnummer: 00602016

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B

Deutsch, Mathematik, Englisch, Erdkunde, Arbeit/Wirtschaft, Physik, Biologie, Geschichte/Sozialkunde. Projektarbeit, betriebliches Praktikum und selbstorganisiertes Lernen

Maike Hundertmark, Tel. 04242 976-4138

- 03.03.25 – 30.06.26
Mo. – Fr., 8:30 – 13:30 Uhr
Infotermin: 25.02.25, 10:00 Uhr
Kursnummer: 00602013

Abendrealschulen

Bassum oder Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstraße 11

Deutsch, Mathematik, Englisch, Geschichte, Arbeit/Wirtschaft, Erdkunde, Biologie, Chemie

Hinnerk Wähaus, Tel. 0151 16117571

- 02.06.25 – 30.06.27
Mo. – Do., 17:30 – 21:15 Uhr
Infotermin: 06.05.25, 13:00 Uhr (Bassum)
Kursnummer: 00602012

Online-Kurs:

Englisch – Vorbereitung auf den Realschulabschluss

Wiederholung, Vertiefung und Festigung der Englischkenntnisse

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

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

Online in der vhs.cloud

www.vhs.cloud

Maria Elizabeth Dreyer

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 05.02.25, 18:00 Uhr

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

Kursnummer: 00602000



»Niemand soll verloren gehen«

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

Für Schülerinnen und Schüler aller allgemeinbildenden und berufsbildenden Schulen im Landkreis Diepholz
Für Teilnehmerinnen und Teilnehmer des 2. Bildungsweges (bis zum 25. Lebensjahr)

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

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

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

derung von Kindern aus Migrantenfamilien. Durch erweiterte Angebote von bis zu 6 Stunden Unterricht in der Woche wird gewährleistet, dass ein möglichst effektiver Einstieg für jedes neu in Deutschland ankommende Kind gelingt.

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

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



Projektleitung
Maike Hundertmark
Tel. 04242 976-4138, 01577 8917256
maike.hundertmark@vhs-diepholz.de



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



Projektverwaltung
Ulrike Schorling
Tel. 04242 976-1924
ulrike.schorling@vhs-diepholz.de



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



Koordinatorin
Christina Buchtmann
Tel. 04242 976-4067, 01520 6615166
christina.buchtmann@vhs-diepholz.de



Koordinatorin
Dorothee Seifert
Tel. 04242 976-4076, 0176 58945946
dorothee.seifert@vhs-diepholz.de



Koordinatorin
Katharina Heidebrecht
Tel. 04242 976-1918, 0157 87049737
katharina.heidebrecht@vhs-diepholz.de

Basis-Qualifikation Pädagogik

Weiterbildung: Zertifikatskurs für zukünftige Fachkräfte in der Lernförderung

Das Angebot richtet sich vornehmlich an pädagogische Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ohne Studium, die in VHS-Lernförderangeboten tätig werden wollen oder tätig sind und sich mit aktuellen Grundlagen der Schulpädagogik, fachdidaktischen Fragen, Erkenntnissen aus der Lerntheorie auseinandersetzen wollen.

Die auszubauenden Kompetenzen beinhalten die Entwicklung und Gestaltung von Lernunterstützung für diejenigen Schülerinnen und Schüler, für die von der Schule ein Förderbedarf festgestellt worden ist.

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

arbeiter befähigt, als Fachkräfte für die Lernförderung mit der Schule und mit den einzelnen Lehrerinnen und Lehrern zusammenzuarbeiten.

Durchgeführt werden die 11 einzelnen Module in Form von Wochenendseminaren von Freitag (4 UStd.) bis Samstag (8 UStd.). Der modulare Prozess wird organisiert in Form von unterschiedlichen fachlichen Inputs (Elemente theoretischer Vermitt-

lung, Vorstellung von Literatur, Reflexion des Erarbeiteten) und organisierter Erfahrung von Selbstlern- und Lernvermittlungsprozessen. Die einzelnen Module werden fortlaufend, also parallel zum Beginn der Durchführung des ersten Moduls erarbeitet. Das hat den Vorteil, auf die Erfahrungen und Vorstellungen der Gruppe eingehen zu können und bietet die Möglichkeit, die Teilnehmerinnen und Teilnehmer selbst in den Erarbeitungsprozess partizipativ einzubeziehen.

Thematische Schwerpunkte:

- Lernen in der Schule, Aufgaben der Lernförderung
- Einführung in
 - wissenschaftliche Vorstellungen vom Lernen
 - Grundlagen Mathematik
 - Grundlagen Deutsch
 - Grundlagen Englisch
- Einführung in Strukturierung und Organisation von Lernprozessen
- Settings für erfolgreiches Lernen in der Lernförderung
- Förderbedarfe in Deutsch und Mathematik im Einzelnen
- Förderunterricht in Deutsch, Englisch und Mathematik
- Soziale und individuelle Gegebenheiten der einzelnen Schülerinnen und Schüler
- Methoden kollegialer Beratung
- Pädagogische Professionalität und Reflexivität

Basis-Qualifikation Pädagogik – Abschlusszertifikat »Fachkraft für Lernförderung«

mit den genannten Modulen. Auskunft, Beratung, Termine:
Maïke Hundertmark, Tel. 04242 976-4138

Bassum

Unterrichtszeiten: Fr., 16:30 – 18:45 Uhr, Sa, 09:00 – 16:30 Uhr

132 U-Std., 480,00 € inkl. Pausenkaffee/Kuchen und Mittagessen (samstags)

zzgl. Prüfungsgebühr 150,00 € – vhsConcept-Zertifikat Landesverband Niedersachsen mit Abschluss-Kolloquium (Option)

Kursnummer: 000605091

Kursleitungen: Wolfgang Raabe, Maria E. Dreyer

Die Module 1 bis 6 fanden von Mai bis Dezember 2024 statt.

Modul 7:
Fr, 10.01. – Sa, 11.01.25

Modul 8:
Fr, 07.03. – Sa, 08.03.25

Modul 9:
Fr, 04.04. – Sa, 05.04.25

Modul 10:
Fr, 09.05. – Sa, 10.05.25

Modul 11:
Fr, 13.06. – Sa, 14.06.25

Abschlusskolloquium

Die nächste Fortbildung beginnt im September 2025. Anmeldung hierfür sind jetzt schon möglich.

Basis-Qualifikation – Zusatzmodul Deutsch als Zweitsprache

Modul 1

Einführung – Ausgangsbedingungen
im DaZ-Unterricht

Modul 2

Ausgangspunkt des Lernens unter
Realsituation

Modul 3

Rezeptive Fähigkeiten: Hören und Lesen

Modul 4

Phonetik, Grammatik, Wortschatz

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Maria Elizabeth Dreyer
40 U-Std., 190,00 €
Kursnummer: P00605095

Termine (jeweils 16:30 – 18:45 Uhr)

15.01.25	12.03.25
29.01.25	19.03.25
19.02.25	02.04.25
05.03.25	

Weitere Termin nach Absprache.

Flankierend zur Unterrichtstätigkeit in den Lernförderangeboten sind vorgesehen:

• Kollegiale Beratung: Entlastung, Unterstützung, Vernetzung

Schülerinnen und Schüler in der BuT-Lernfördererfordern in fachlichen, emotionalen und sozialen Bereichen all Ihre Kraft? Dabei geben Sie »Ihr Bestes« und ? ... was bleibt dann für Sie?

Im beruflichen und privaten Spannungsfeld kommt es immer wieder zu belastenden Situationen und Fragen. Permanentes Agieren auf allen Ebenen können Sie an den Rand des Leistbaren bringen. Oft fühlen Sie sich mit diesen Herausforderungen allein. Als freiberufliche Lernförderkraft können Sie leicht an Ihre Grenzen gelangen.

- Wo sind diese, Ihre Grenzen?
- Fehlt Ihnen die Vernetzung unter den Lernförderkräften?
- Empfinden Sie die geringen Informationen über die Kinder und deren Situation als Mangel, der Ihre Arbeit belastet?
- Haben Sie zeitweise das Gefühl, es müsste im Lernförderunterricht besser laufen, Sie wissen aber nicht, was genau geändert werden sollte?
- Gehen Sie manchmal nicht zufrieden nach dem Unterricht nach Hause?

Termine (jeweils 19:00 – 21:15 Uhr)

27.01.25

Weitere Termine nach Anmeldung.

Etwas muss es doch geben, dies zu ändern!

Kollegiale Beratung in einem unter der Schweigepflicht arbeitendem Gruppenrahmen ermöglicht viel Entwicklung und dient der Entlastung. Für problematische Situationen, Hilfslosigkeit, Themen aus der Praxis, werden verschiedene Lösungsoptionen gemeinsam entwickelt.

Ziel der Beratungsgruppe ist es: Sie zu stärken und Ihnen Ihre Kraft zurückzugeben, Sicherheit zu vermitteln, Sie zum Austausch anzuregen, Problemlösungen gemeinsam zu erarbeiten und zu implementieren.

Ein achtsamer Umgang mit Ihren Wünschen und Erwartungen steht im Mittelpunkt und eine gesunde, sensible Stabilität soll dabei das gemeinsame Ziel sein.

Bassum

Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1 a sowie
VHS im Bahnhof
Wolfgang Raabe
Kursnummer: 000605016



Online-Kurs:

Englisch – Vorbereitung auf den Realschulabschluss

Wiederholung, Vertiefung und Festigung der Englischkenntnisse

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

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

Online in der vhs.cloud

www.vhs.cloud

Maria Elizabeth Dreyer

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 05.02.25, 18:00 Uhr

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

Kursnummer: 00602000



Studieren ohne Abitur

Hochschulen öffnen sich für neue Zielgruppen durch spezielle Studienangebote für Berufstätige

Erleichterung von Übergängen zwischen beruflicher und Hochschulbildung durch Anrechnung von Kompetenzen

Einbindung von Angeboten aus der Erwachsenenbildung oder »Geben Sie Ihrem Job mehr Gehalt«

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

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

Gegenwärtig werden Verfahren entworfen, die es erlauben, im Beruf und anderen Lebensbereichen erworbene Kompetenzen den spezifischen Studieninhalten

zuzuordnen und vergleichbar zu machen. So werden Möglichkeiten der Anerkennung dieser Kompetenzen auf das angestrebte Studium geschaffen.

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

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

Der neue Weg zum Studium ...

... besteht aus einer großen Anzahl von Angeboten, die mit unterschiedlichen Themen zur Vorbereitung auf das Studium zu ganz unterschiedlichen Zeiten unterbreitet werden. Als in sich geschlossene Veranstaltungen zu einem Thema umfassen sie etwa 30 bis 50 Unterrichtsstunden. Die in den Modulen zu erwerbenden Kompetenzen werden mit einem von den Hochschulen

anerkannten Zertifikat bescheinigt und lassen sich je nach Studienfach an den Hochschulen auf das Studium anrechnen. Mit diesen Modulen kann man sich also fit für das Studium machen.

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

Informationsveranstaltung

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

Diese Fragen beantwortet Ihnen gerne:

Maria Goldberg, Koordinatorin »Offene Hochschule«, Universität Vechta

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

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

Unsere Empfehlung: Lassen Sie sich individuell beraten, vereinbaren Sie einen Termin mit Maike Hundertmark, Tel. 04242 976-4138.

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

Sommer-Akademie





Dorothea Küttner
 Fachbereichsleitung
 Tel. 04242 976-4005
 dorothea.kuettner@vhs-diepholz.de



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



Anmeldung

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

Kreative Wochen- und Wochenendseminare

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

27.06. bis 27.07.2025

☰ Anmeldung bitte schriftlich bis 23.05.2025 erwünscht an

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

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

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

☰ Achtung, in der Regel entstehen bei allen Veranstaltungen Materialkosten.

Rücktrittsbedingungen:

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

Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.

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

Sommer-Akademie

Reiseskizzen – Urban Sketching

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

Das Gelände der Freudenburg und ausgewählte Plätze in Bassum bieten vielfältige Motive für Momentaufnahmen. Wir sind mit Stift und Papier unterwegs, um schnell und locker Situationen und Eindrücke in Skizzen und Notizen festzuhalten. Wir phantasieren, dokumentieren, zeichnen spielerisch, detailgenau, ergänzen mit Collagen... vielseitig, lebendig. Das Skizzenbuch erinnert und intensiviert unsere Eindrücke, es hält Stimmungen, spontane Erlebnisse, Besonderheiten und Schönheiten der Umgebung fest.

Und es muss auch nicht immer ein Buch sein! Wir gestalten auch andere

»Aufbewahrungs-Schatz-Kisten«.

27.06. – 29.06.2025

Ingrid Seidel

Fr, 27.06.25, 17:00 Uhr

3 U-Tage, 20 U-Std., 330,00 €, inkl. Ü/VP im DZ, EZ-Zuschlag 36,00 €;

258,00 € ohne Ü, mit Mittag-/Abendessen

Wochenendseminar

Kursnummer: 00207004



Feuer und Flamme – Stahl und Skulptur

Dieser Kurs richtet sich an all jene, die ihrer Faszination für das Feuer und die Schmiedekunst folgen möchten und die schon immer das Arbeiten mit Hammer, Amboss und Esse im Sinn hatten. »Die mobile Schmiede.Kurs.Werkstatt« ermöglicht den Kursteilnehmer/-innen das Erlernen von ersten grundlegenden Techniken des Schmiedens. Nach einem Übungsstück unter Anleitung wird der Fantasie und den eigenen Ideen freien Lauf gelassen.

Bitte beachten: robuste, wetterfeste Kleidung aus Naturfasern, geschlossenes, möglichst knöchelhohes Schuhwerk aus Leder; wenn vorhanden: Sicherheitstiefel.

Wer hat: Lederhandschuhe & Arbeitsschutzbrille (Brillenträger: Ausprobieren!)

27.06. – 29.06.2025

Hilke Leu

Fr, 27.06.25, 17:00 Uhr

3 U-Tage, 20 U-Std., 380,00 €, inkl. Ü/VP im DZ, EZ-Zuschlag 36,00 €;

288,00 € ohne Ü, mit Mittag- /ohne Abendessen

Wochenendseminar

Kursnummer: 00210012



Experimentelle Acryl-Malerei XXL

Sieben Tage Experimentierfreude

Auf vielfachen Wunsch jetzt als siebentägiger Kurs. Eine ganze Woche klassische Malerei lädt ein zu neuen Entdeckungen! Wir lassen uns von der Vielfalt der Acrylfarben faszinieren und kombinieren diese mit anderen Materialien. Wie entstehen Ideen, eventuell Serien zu einem Thema? Ob im großen Format auf der Leinwand oder lieber in kleinen Serien auf Papier oder anderem Untergrund: wir erforschen gemeinsam die Welt der Farben. Der Kurs richtet sich an Teilnehmer/-innen, die schon erste eigene Erfahrungen in der Malerei mit Acryl mitbringen.

30.06. – 06.07.2025

Ingrid Seidel

Mo, 30.06.25, 11:00 Uhr

7 U-Tage, 60 U-Std., 840,00 €, inkl. Ü/VP im DZ, EZ-Zuschlag 108,00 €;

624,00 € ohne Ü, mit Mittag-/Abendessen

Kursnummer: 00207005



Experimenteller Hochdruck

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

Gedruckt wird ein- und mehrfarbig auf Papier, Plakaten, Zeitungen, Leinwand etc.

Der Fantasie sind bei der Motivfindung und der Ausführung keine Grenzen gesetzt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

30.06. – 04.07.2025

Bernd Romankiewitz

Mo, 30.06.25, 11:00 Uhr

5 U-Tage, 40 U-Std., 630,00 €, inkl. Ü/VP im DZ, EZ-Zuschlag 72,00 €;

486,00 € ohne Ü, mit Mittag-/Abendessen

Kursnummer: 00207007



Schreibwerkstatt: Alles ist erlaubt

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

30.06. – 04.07.2025

Jutta Reichelt

Mo, 30.06.25, 11:00 Uhr

5 U-Tage, 40 U-Std., 630,00 €, inkl. Ü/VP im DZ, EZ-Zuschlag 72,00 €;

486,00 € ohne Ü, mit Mittag-/Abendessen

Kursnummer: 00202002





Steinbildhauerei – Einstieg

Entdecken Sie die Welt der Steinbildhauerei mit dem Baumberger Sandstein aus dem Münsterland – ein feines, vergleichsweise weiches Material, das ideal für Ihre ersten Schritte in dieser faszinierenden Kunstform ist. Der Sandstein lässt sich leicht bearbeiten und bietet Ihnen die Freiheit, Ihre eigenen Formen und Ideen zu entwickeln. In diesem Kurs für Unerfahrene werden Sie Schritt für Schritt an die Grundlagen der Sandsteinbearbeitung herangeführt. Sie erleben, dass es bei der Steinhauerei weniger auf Kraft, sondern vielmehr auf gelassenes und rhythmisches Arbeiten mit Meißel und Knüpfel ankommt.

Werkzeug und Material werden gestellt und sind im Preis enthalten. Bitte bringen

Sie eine eigene Schutzbrille und festes Schuhwerk mit. Kleidung: Gearbeitet wird im Freien unter einem Vordach.

04.07. – 06.07.2025

Stefan Rosendahl

Fr, 04.07.25, 17:00 Uhr
3 U-Tage, 20 U-Std., 360,00 €, inkl. Ü/VP im DZ, EZ-Zuschlag 36,00 €; 288,00 € ohne Ü, mit Mittag-/Abendessen
Wochenendseminar
Kursnummer: 00208002



Singglück – Chorsingen und Crashkurs Ukulele

Singen ist Lebensfreude! Es entspannt, setzt Glückshormone frei und macht großen Spaß. Wir singen Kanons und ein- bis mehrstimmige Lieder aus aller Welt; begleitet mit Akkordeon, Ukulele und Percussion. Übungen zu Atem und Stimme ergänzen den Workshop und laden hörend und singend dazu ein, sich selbst und anderen neu zu begegnen. Am Samstag besteht im Rahmen des Seminars die Möglichkeit zu einem zweistündigen Ukulele-Crashkurs oder einem Intensiv-Gesangskurs. Leihinstrumente stehen nach Voranmeldung zur Verfügung. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Singfreude ist erwünscht.

04.07. – 06.07.2025

Stefanie Lubrich / Astrid Hauke

Fr, 04.07.25, 17:00 Uhr
3 U-Tage, 20 U-Std., 330,00 €, inkl. Ü/VP im DZ, EZ-Zuschlag 36,00 €; 258,00 € ohne Ü, mit Mittag-/Abendessen
Wochenendseminar
Kursnummer: 00213001



Foto: Timo Blaschke

Künstler/-innenbuch BLATTWERKE

Die Freudenburg und ihre grüne Umgebung werden uns sowohl mit Anregungen als auch mit Werkzeugen für ein Künstler/-innenbuchprojekt versorgen. Wir zeichnen pflanzliche Formen auf großen Blättern, um daraus Künstler/-innenbücher zu nähen, zu kleben, zu falten. Wer mag bringt Texte zum Thema mit. Wir lassen die Realität der Farben beiseite, beschränken uns zunächst auf schwarz-weiß und wollen stattdessen Zufälle und Missgeschicke, Abweichungen von eigenen Vorgaben in unser künstlerisches Tun integrieren. Später können wir die Strichzeichnungen mit Monotypien überarbeiten.

07.07. – 11.07.2025

Constanze Kreiser

Mo, 07.07.25, 11:00 Uhr

5 U-Tage, 40 U-Std., 630,00 €, inkl. Ü/VP im DZ,

EZ-Zuschlag 72,00 €;

486,00 € ohne Ü, mit Mittag-/Abendessen

Kursnummer: 00207010



Wunderland

Kreativ werden – Farbe, Flächen und erste Schritte zur Zeichnung



Foto: Ines Lappe

Anhand spontan entstehender Farben, Flächen und einfachen zeichnerischer Spuren beobachten wir die Entwicklung eines Motivs. Die Eigenschaften der Materialien führen uns wie von selbst und bieten Anstoß für erste rhythmische Motive, unterschiedlicher Eigenarten und Wirkung. Wir beginnen, das Kennengelernte bewusster einzusetzen und aus dem anfänglichen Zufall kleine Serien zu entwickeln.

07.07. – 10.07.2025

Kerstin Meier

Mo, 07.07.25, 11:00 Uhr

4 U-Tage, 30 U-Std., 540,00 €, inkl. Ü/VP im DZ,

EZ-Zuschlag 54,00 €;

432,00 € ohne Ü, mit Mittag-/Abendessen

Kursnummer: 00207011

Experimentelles Papierschöpfen

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

07.07. – 10.07.25

Cordula Kagemann

Mo, 07.07.25, 11:00 Uhr

4 U-Tage, 30 U-Std., 540,00 €, inkl. Ü/VP im DZ, EZ-Zuschlag 54,00 €; 432,00 € ohne Ü, mit Mittag-/Abendessen
Kursnummer: 00207002



Yoga und Feldenkrais – von der inneren zur äußeren Haltung

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

11.07. – 13.07.2025

Christine Borchers / Agatha große Macke

Fr, 11.07.25, 17:00 Uhr

3 U-Tage, 20 U-Std., 360,00 €, inkl. Ü/VP im DZ, EZ-Zuschlag 36,00 €; 288,00 € ohne Ü, mit Mittag-/Abendessen
Wochenendseminar
Kursnummer: 00200001



Holz-Bildhauerei mit Yves Rasch

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

Bitte bringen Sie eine eigene Schutzbrille und festes Schuhwerk mit. Kleidung: Gearbeitet wird im Freien unter einem Vordach.
11.07. – 13.07.25

Yves Rasch

Fr, 11.07.25, 11:00 Uhr

3 U-Tage, 20 U-Std., 380,00 €, inkl. Ü/VP im DZ, EZ-Zuschlag 36,00 €; 288,00 € ohne Ü, mit Mittag-/ohne Abendessen
Wochenendseminar
Kursnummer: 00210004



Rost und Gold – Gegensätze ziehen sich an!

Druck- und Rostwerkstatt

Gearbeitet wird auf Stoff oder bespannter Leinwand. Wir beginnen mit der Rost-Färbung, bedrucken diese mit Acrylfarbe und fügen mittels Siebdruck eine weitere Ebene Rost hinzu. Anschließend werden die entstandenen Oberflächen durch Aufbringen von Gold und Rost-Elementen veredelt. Ein Workshop für Experimentierfreudige!

11.07. – 13.07.2025

Juliette Eckel

Fr, 11.07.25, 11:00 Uhr

3 U-Tage, 24 U-Std., 360,00 €, inkl. Ü/VP im DZ,

EZ-Zuschlag 36,00 €;

288,00 € ohne Ü, mit Mittag-/Abendessen

Wochenendseminar

Kursnummer: 00213002



tanZen – Workshop

Körper-Energie Arbeit mit Antonio Rusciano

Zen wird oft definiert als »die Offenbarung der Einfachheit«. Deshalb ist tanZen die Offenbarung der Einfachheit, erfahren durch unseren Körper in Bewegung in dem gegenwärtigen Moment.

Auf seinen Körper zu hören ist bereits der erste Akt des Bewusstseins. Wir werden gemeinsam versuchen, einen »Raum« zu schaffen, in dem die Fantasie und Kreativität frei durch den Körper fließen kann. In der Bewegung liegt das Mysterium unserer Emotionen und durch die Sprache des Körpers schafft die Energie, sich in einen Dialog zu verwandeln und eine echte Kommunikation zwischen Menschen herzustellen. Tanz und Bewegungserfahrung sind nicht erforderlich, alle Menschen sind herzlich willkommen zum tanZen!

12.07.2025

Antonio Rusciano

Sa, 12.07.25, 14:00 – 17:00 Uhr

1 U-Tag, 4 U-Std., Kleingruppe (7 – 10 TN): 60,00 €,

Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 75,00 €

Kursnummer: 00210013



»Das Bestimmte und das Unbestimmte«

Workshop Acrylmalerei

Wie viele Punkte passen in einen Strich und wie viele Kreise in ein Quadrat? Wo fängt zum Beispiel die Blütenform an, die ich abbilden möchte und wo genau der Raum dahinter?

In diesem Praxis-Workshop erforschen wir das Gegenständliche auf Merkmale des Abstrakten ... und entwickeln so unsere ganz eigene Formensprache und Thematik im Bildnerischen. In einem geführten kreativen Prozess mit ungewöhnlichen künstlerischen Strategien und Instrumenten, aber auch mit Pinsel und Farbe probieren wir uns aus, indem wir die Farbe schieben, tupfen, schaben, drucken und auf die verschiedensten Untergründe auftragen und weiter bearbeiten.

Dabei lassen wir uns von wegweisenden Größen der Malerei inspirieren, wie z. B. Gerhard Richter, Paul Klee, Maria Lassnig, Georgia O'Keeffe und Bridget Riley.

Viel Entdeckerfreude und jede Menge Spaß erwarten uns dabei! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

14.07. – 17.07.2025

Sylvia Christina Händel

Mo, 14.07.25, 14:00 Uhr

4 U-Tage, 30 U-Std., 540,00 €, inkl. Ü/VP im DZ, EZ-Zuschlag 54,00 €; 432,00 € ohne Ü, mit Mittag-/Abendessen

Kursnummer: 00207003



Eine ganze Woche Schreiben

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

14.07. – 20.07.2025

Jutta Reichelt

Mo, 14.07.25, 11:00 Uhr

7 U-Tage, 60 U-Std., 936,00 €, inkl. Ü/VP im DZ, EZ-Zuschlag 108,00 €;

720,00 € ohne Ü, mit Mittag-/Abendessen

Kursnummer: 00202020



Foto: pixabay.com

Achtsam Kalligrafieren

In diesem Workshop wollen wir uns der Kalligrafie in traditioneller, handwerklicher Weise mit Stift und Feder achtsam nähern: Das bewusste, meditative Schreiben hilft dabei, die eigene Fokussierung wiederzufinden und mit ganzem Herzen bei dem zu sein, was du gerade tust. Langsam, step by step, erhältst du einen besonders intensiven Zugang zum Thema. Denn alles, was Schrift charakterisiert, wie z. B. Design und Rhythmus, erschließt sich am besten, indem wir es manuell mit genügend Zeit nachvollziehen. Sehen, Wahrnehmen, Ausprobieren und Vergleichen sind dabei wesentlich. Das präzise Erfassen von Formen und Proportionen wird trainiert und der Einfluss von Rhythmus und Farbe auf die Schrift wird erfahrbar. Ausgangspunkt für unsere Übungen ist ein elegantes, leicht erlernbares Alphabet, mit dem wir kurze Texte auf Basis der erworbenen Erfahrungen gestalten wollen.

14.07. – 18.07.2025

Joachim Propfe

Mo, 14.07.25, 14:00 Uhr

5 U-Tage, 40 U-Std., 760,00 €, inkl. Ü/VP im DZ, EZ-Zuschlag 72,00 €;

616,00 € ohne Ü, mit Mittag-/Abendessen

Kursnummer: 00207006



Steinbildhauerei – Vertiefung

Tauchen Sie tiefer ein in die Kunst der Steinbildhauerei und schaffen Sie Ihre eigene wetterfeste Skulptur, die sowohl drinnen als auch draußen ein Highlight ist. In diesem Fortgeschrittenenkurs arbeiten wir mit dem Baumberger Sandstein aus dem Münsterland, einem Material, das seit Jahrhunderten in der Baukunst geschätzt wird. Seine feine Struktur und zarte Maserung ermöglichen es, filigrane Details herauszuarbeiten und künstlerische Visionen in Stein zu meißeln. Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihre Fähigkeiten mit Knüpfel und Meißel weiterzuentwickeln und Ihre Verbindung zum Material zu vertiefen.

Werkzeug und Material werden gestellt und sind im Preis enthalten. Bitte bringen Sie eine eigene Schutzbrille und festes Schuhwerk mit. Kleidung: Gearbeitet wird im Freien unter einem Vordach.

18.07. – 20.07.2025

Stefan Rosendahl

Fr, 18.07.25, 17:00 Uhr

3 U-Tage, 20 U-Std., 360,00 €, inkl. Ü/VP im DZ, EZ-Zuschlag 36,00 €; 288,00 € ohne Ü, mit Mittag-/Abendessen
Wochenendseminar
Kursnummer: 00208003



Sitzende Meerjungfrau

Tauchen Sie ein in eine kreative Welt voller Magie und Mystik!

Sie gestalten die beeindruckende Skulptur einer »Sitzenden Meerjungfrau« aus Drahtgestell und Modellierbeton. Die fertige Figur wird etwa 70 – 90 cm groß sein und mit ihrer außergewöhnlichen Erscheinung zum absoluten Highlight in Ihrem Garten oder auf der Terrasse werden. Ob auf einem Stein, einer Mauer oder am Teich – die Meerjungfrau zieht alle Blicke auf sich. Gemeinsam erschaffen wir eine frostfeste Figur, die die Harmonie zwischen Mensch und Natur verkörpert, geheimnisvoll und faszinierend zugleich.

Mitzubringen: Einmal-Gummihandschuhe, Stoff/Arbeitshandschuhe, 5-Liter-Plastikschale. Für Transport bitte Gartenstuhlauflage mitbringen. Für die Figur, Werkzeug, Abdeckfolie, Eisen, Armatur, Grundierung sowie Pu-Schaum entstehen 70,00 € Materialkosten, die direkt mit der Dozentin abzurechnen sind.

18.07. – 20.07.2025

Judite Weitekamp

Fr, 18.07.25, 17:00 Uhr

3 U-Tage, 20 U-Std., 350,00 €, inkl. Ü/VP im DZ, EZ-Zuschlag 36,00 €; 278,00 € ohne Ü, mit Mittag-/Abendessen
Wochenendseminar
Kursnummer: 00210005



Puppenkurs mit Maria Asenova

Hergestellt wird eine mittelschwere »Fee« Puppe von ca. 38 cm mit Feen- oder normalen Ohren. Das Haar besteht aus Mohair. Die Puppe wird mit Wolle ausgestopft. Im Kurs wird handgenäht, Puppenaugen gestickt, mit Filznadeln der Kopf geformt, mit Wolle gestopft. Werkzeuge und Materialien werden von der Kursleiterin gestellt. Die Materialpackung umfasst: Schnittmuster Vorlagen, Anleitungen, Puppenkörper, Perücke, Unterwäsche, Kleid und vieles mehr. Die Materialkosten von 150,00 € werden vor Ort bezahlt. Grundkenntnisse im Nähen sind erwünscht.

Juliette Eckel begleitet das Kursangebot.

21.07. – 24.07.25

Maria Asenova

Mo, 21.07.25, 11:00 Uhr

4 U-Tage, 30 U-Std., 585,00 €, inkl. Ü/VP im DZ, EZ-Zuschlag 54,00 €; 477,00 € ohne Ü, mit Mittag-/Abendessen
Kursnummer: 00209001



Lieblingsemenschen – vom Foto zur Leinwand

Großformatige Portraits in Acryl

Traut Euch an etwas Großes: In diesem Kurs widmen wir uns der Portraitmalerei mit Acrylfarben im großen Format. Aus einem mitgebrachten eigenen Fotomotiv wird im Laufe des Kurses ein beeindruckendes Portrait auf Leinwand. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, jeder Schritt wird sorgfältig erklärt. Zur Vergrößerung benutzen wir die Rastertechnik, und die verschiedenen Hauttöne mischen wir uns einfach aus den Grundfarben. Die Arbeitsweise ist konzentriert aber auch sehr entspannend.

21.07. – 25.07.2025

Laila Seidel

Mo, 21.07.25, 11:00 Uhr

5 U-Tage, 40 U-Std., 630,00 €, inkl. Ü/VP im DZ, EZ-Zuschlag 72,00 €;

486,00 € ohne Ü, mit Mittag-/Abendessen

Kursnummer: 00207009



Aquarell & Tusche: Experimente auf Papier

Kreativer Workshop

Entdecken Sie die Faszination der Aquarell- und Tuschmalerei in unserem viertägigen Workshop, der für alle Erfahrungsstufen offen ist. Wir arbeiten im Freien und im Atelier, inspiriert von Landschaften, Blumen und Farben der Natur. Dabei nutzen wir sowohl traditionelles Aquarellpapier als auch innovatives Steinpapier, um die unterschiedlichen Eigenschaften der Untergründe zu erforschen. Es wird mit verschiedenen Techniken und Materialien experimentiert, auch unkonventionelle Ansätze kommen zum Einsatz. Sie lernen, Collagen aus Papier und Naturmaterialien zu gestalten und Ihren eigenen Stil mit Aquarell und Tusche weiterzuentwickeln. Der Fokus liegt auf der Wahl der Motive sowie der Betonung wichtiger Akzente in Ihren Kompositionen.

22.07. – 25.07.25

Galina Sodolovskaya

Di, 22.07.25, 14:00 Uhr

4 U-Tage, 30 U-Std., 540,00 €, inkl. Ü/VP im DZ,

EZ-Zuschlag 54,00 €; 432,00 € ohne Ü, mit Mittag-/Abendessen

Kursnummer: 00207001



Pouring – Farbe im Fluss

Workshop Acrylfarben gießen

Acryl-Pouring – bei dieser Technik geht es darum, verdünnte Acrylfarbe in verschiedenen Variationen auf die Leinwand fließen zu lassen. Die Technik an sich ist einfach und bietet uns dennoch viele Möglichkeiten, Einfluss auf das entstehende Bild zu nehmen. Wir kippen, neigen oder drehen die Leinwand. Wir mischen die Farbe im Becher oder lassen sie über verschiedene Hilfsmittel fließen, so dass einzigartige, sich überlagernde Muster entstehen. Durch das Acryl-Pouring erzeugen wir abstrakte und farbenfrohe Bilder, die sich garantiert sehen lassen können!

Und dies wie immer in fröhlich entspannter Atmosphäre. Vorkenntnisse sind nicht nötig, handwerkliche Kenntnisse werden Schritt für Schritt vermittelt. Da die Farbe ordentlich fließen soll, bitte unbedingt geeignete Kleidung mitbringen!

25.07. – 27.07.2025

Laila Seidel

Fr, 25.07.25, 17:00 Uhr

3 U-Tage, 20 U-Std., 330,00 €, inkl. Ü/VP im DZ,

EZ-Zuschlag 36,00 €; 258,00 € ohne Ü, mit Mittag-/Abendessen

Wochenendseminar

Kursnummer: 00207008



Weiden Allerlei – vom schmücken Stock zum zarten Geflecht

Wir flechten mit bunten Weidenruten verschiedenartige Gartendeko.

»Rank und Schlank« wie Steelenstäbe, Blätter und Kolben, figürliches wie Fische und Libellen sowie praktische Deko wie Gartenfackeln und Kugeln. Während des Kurses gibt es allerhand Wissenswertes rund um die Weide und ähnliche Flechtmaterialien zu erfahren.

Die Materialkosten von ca. 50,00 € – je nach Verbrauch – werden vor Ort mit der Dozentin abgerechnet.

25.07. – 27.07.2025

Meike Naughton

Fr, 25.07.25, 17:00 Uhr

3 U-Tage, 20 U-Std., 330,00 €, inkl. Ü/VP im DZ, EZ-Zuschlag 36,00 €;

258,00 € ohne Ü, mit Mittag- /Abendessen

Wochenendseminar

Kursnummer: 00210003



Ecoprint: Botschaften aus der Natur

Naturdruck mit Pflanzenfarben direkt aus dem Blatt

Das Drucken mit Pflanzenfarben direkt aus dem botanischen Material ist eine einzigartige Erfahrung. Es zaubert auf Stoff und Papier einen unendlichen Reichtum an natürlichen Farbnuancen. Die Vorbehandlung mit speziellen Beizen macht die Drucke waschbar, erweitert das Farbenspiel und sorgt für kontrastreiche Hintergründe. Wir gestalten Stoffbahnen zum späteren Vernähen, auch kleinere Teile wie Kissenbezüge o. ä. sowie Papiere von der Postkarte bis zum Bild.

25.07. – 27.07.2025

Christiane Roth

Fr, 25.07.25, 17:00 Uhr

3 U-Tage, 20 U-Std., 330,00 €, inkl. Ü/VP im DZ, EZ-Zuschlag 36,00 €;

258,00 € ohne Ü, mit Mittag- /Abendessen

Wochenendseminar

Kursnummer: 00210006



Bildungsurlaub – Bildungszeit



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

Bildungsurlaub

Organisatorische Hinweise

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

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

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

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

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

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

i Wichtig: Selbstverständlich können alle anderen Interessierten auch ohne Anspruch auf Bildungsurlaub/Bildungszeit an den Veranstaltungen teilnehmen. Bereits ausgebuchte Kurse werden hier nicht mehr aufgeführt.

Übersicht

Januar bis April

Einstieg in die schwedische Sprache – A1	Mo, 06.01.25	106
Deutsche Gebärdensprache 2	Mo, 13.01.25	105
Geschäftsprozesse mit SAP R/3	Mo, 20.01.25	113
Wenn ich erst einmal im (Un-)Ruhestand bin ...	Mo, 10.02.25	107
Konflikte lösen (Xpert Personal Business Skills)	Mo, 10.02.25	108
Englisch A2	Mo, 24.02.25	106
Französisch A2	Mo, 03.03.25	106
Ernährung und Stressmanagement	Mo, 10.03.25	102
Stressabbau im Berufsalltag	Mo, 10.03.25	103
WORD und EXCEL im Büroalltag	Mo, 10.03.25	108
The Joy of English B1/B1+	Mo, 17.03.25	105
Apple MacBook oder iMac	Mo, 17.03.25	109
Geschäftsprozesse mit SAP R/3	Mo, 17.03.25	113
Einführung DATEV-Programme	Mo, 31.03.25	111
Schwedisch A1/A2	Mo, 07.04.25	107
Digitale Bildbearbeitung	Mo, 07.04.25	110

Seite

Mai bis August

Deutsche Gebärdensprache 1	Mo, 05.05.25	105
Spanische Woche 1 – A1	Mo, 05.05.25	107
OFFICE – Einsatz im Büroalltag	Mo, 12.05.25	108
MS 365 – produktive Kollaboration	Mo, 12.05.25	114
SCHMUCKschmieden und der Weg dahin!	Mo, 19.05.25	101
Innere Balance und Stressminderung	Mo, 19.05.25	103
Das Apple iPad als Laptop-Alternative	Mo, 19.05.25	109
Digitalisierung – Lexoffice/Lexware	Mo, 19.05.25	113
Lösungsorientierter Umgang mit Stress	Mi, 21.05.25	112
Englisch – mal anders 11	Mo, 02.06.25	106
Anwendungen in Warenwirtschaft und Vertrieb – Lexware und DATEV	Mo, 02.06.25	113
Englisch – mal anders 13	Mo, 16.06.25	106
Ursula Krechl in Trier	Mo, 16.06.25	101
Geschmeidige Muskeln – in Beruf & Alltag	Mo, 16.06.25	104
Franz Kafka im Harz	So, 22.06.25	101
Englisch – mal anders 17	Mo, 23.06.25	106
Apple MacBook oder iMac	Mo, 23.06.25	110
Integration von DATEV-Lösungen	Mo, 23.06.25	112
Friedlich u. demokratisch in Freiheit leben	Mo, 30.06.25	100



Energie tanken im Alltag Mo, 07.07.25	103
MS 365 im Projekt Management Office Mo, 14.07.25	114
Innere Balance und Stressminderung Mo, 04.08.25	103
Die Kraft der Achtsamkeit im Alltag etablieren am Konzept Mindful-Business Mo, 18.08.25	104

September

Stressabbau im Berufsalltag Mo, 01.09.25	103
Jüdisches Leben in Deutschland Mo, 08.09.25	100
Fülle im Arbeitsleben – Vielfalt im Leben Mo, 08.09.25	104
Amrum – Insel im Nationalpark So, 14.09.25	99
Ruhepunkte – gegen Stress im Berufsalltag Mo, 15.09.25	
Kultur- und Naturschutz auf Hallig Hooge So, 21.09.25	99
The Joy of English B1/B1+ Mo, 22.09.25	105

Apple MacBook oder iMac Mo, 22.09.25	109
Digitalisierung in Buchhaltung und Lohnabrechnung – Lexoffice/Lexware Mo, 22.09.25	113

Oktober

Anwendungen in Warenwirtschaft und Vertrieb – Lexware und DATEV Mo, 06.10.25	113
Energie tanken im Alltag Mo, 13.10.25	103
Spanische Woche 2 – A1 Mo, 13.10.25	107
Innere Balance und Stressminderung durch Achtsamkeit Mo, 20.10.25	103

November / Dezember

Excel Einführung kompakt Mo, 03.11.25	109
Das Apple iPad als Laptop-Alternative Mo, 03.11.25	109
Digitale Bildbearbeitung Mo, 03.11.25	110

Lösungsorientierter Umgang mit Stress Mi, 05.11.25	112
Wenn ich erst einmal im (Un-)Ruhestand bin ... Mo, 10.11.25	107
Stressabbau im Berufsalltag Mo, 10.11.25	103
Konflikte lösen (Xpert Personal Business Skills) Mo, 17.11.25	108
WORD und EXCEL im Büroalltag Mo, 17.11.25	108
Lexware-Anwendungen Mo, 17.11.25	111
Ernährung und Stressmanagement Mo, 24.11.25	102
Adobe Lightroom Classic Mo, 24.11.25	110
35 Jahre Deutsche Einheit, aber was fehlt noch? Mo, 08.12.25	100
OFFICE – Einsatz im Büroalltag Mo, 08.12.25	108
Apple MacBook oder iMac Mo, 08.12.25	110
Integration von DATEV-Lösungen Mo, 08.12.25	112

Gesellschaft

Amrum – Insel im Nationalpark

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

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

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

Amrum, Seminarhaus Eckart

Verena Hehl

So, 14.09.25, 18:00 Uhr

5 U-Tage, 40 U-Std., 585,00 €, im DZ inkl. Frühstück, EZ-Zuschlag 60,00 €, mit Etagentuschen, inkl. Lunchpaket, Exkursionskosten, Eintrittsgelder, und Fahrräder. Es fällt bei Anmeldung eine Gebühr von 50,00 € an.

Keine Ermäßigung möglich.

Kursnummer: R00104001

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/-innen eine besondere regionale

Identität (»Friesentum«) entwickelt haben. Hallig Hooge gilt mit ca. 150 Einwohner/-innen als die bevölkerungsstärkste der zehn Halligen und wird auch als »Königin der Halligen« gehandelt.

Sie sollten über ein gewisses Maß an körperlicher Fitness verfügen, da längere Exkursionen zu Fuß und auf dem Fahrrad Teil unseres Programms sein werden. Eigene Anreise; schriftliche Anmeldung.

Hallig Hooge, Backenswarft

Tom Ben Guischart

So, 21.09.25, 18:00 Uhr

5 U-Tage, 40 U-Std., 615,00 €, inkl. Ü/HP (Getränke beim Abendessen vor Ort zu zahlen) im DZ (z. T. mit Etagentuschen), inkl. Eintrittsgelder, Exkursionskosten, Fahrräder. EZ-Zuschlag: 60,00 €. Es fällt bei Anmeldung eine Gebühr von 50,00 € an. Keine Ermäßigung möglich.

Kursnummer: R00104002

Für die folgenden drei Bildungsurlaube mit Heinrich Warneke gilt:

In Kooperation mit der Europäischen Akademie Berlin

Veranstaltungsort: Berlin, Europäische Akademie, Bismarckallee 46 – 48

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

Zum Zwecke der Rechnungserstellung leiten wir Ihre Anmeldedaten an unseren Kooperationspartner die Europäische Akademie Berlin, Bismarckallee 46/48 in Berlin weiter.

Die Verpflegung wie im Programm vermerkt, Eintrittsgelder, die Transferkosten innerhalb des Programms in Berlin und eine umfangreiche Tagungsmappe sind im Teilnahmebeitrag enthalten. Die An- und Abreise nach bzw. von Berlin erfolgt auf eigene Kosten.

Friedlich und demokratisch in Freiheit leben

Bildungsseminar mit Besuchen vor Ort und Gesprächen mit Zeitzeugen/-innen

Wie wollen wir in Zukunft leben? Wie stabil ist die Demokratie in Europa und der Welt? Die Zustimmung zu demokratischen Strukturen hat in der letzten Zeit deutlich abgenommen. Wissenschaftler/-innen sagen uns, dass Freiheit und Demokratie fest miteinander verbunden sind. »Ohne Freiheit ist alles nichts, ohne Freiheit keinen Frieden« beschreibt der Historiker Ilko Sascha Kowalczuk 2024 als Motto seines Buches »Freiheitsschock.« Er stellt auch die These auf, dass Frieden nur in der Demokratie möglich ist. Aber was ist Demokratie und woher kommt sie? Wodurch wird Demokratie bedroht und wie können wir dagegen wirken? Welche Bedeutung hat die Demoskopie für die demokratischen Zusammenhänge und die Meinungsbildung in der Gesellschaft? Können wir überhaupt noch konstruktiv streiten und was bedeutet das für unsere demokratische Gesellschaft? Sind Strukturen, die sich demokratisch nennen (DDR) auch wirklich demokratisch? Ist die Form der Demokratie in Deutschland eigentlich die richtige oder welche Formen gibt es noch? Was müssen wir tun, um die Demokratie zu schützen und wie kann sie weiterentwickelt werden? Wie wird man eigentlich zu einer Demokratin bzw. einem Demokraten? Mit all diesen und weiteren Fragen wollen wir uns gemeinsam mit Experten/-innen und Zeitzeugen/-innen beschäftigen und vielleicht gelingen uns ja auch einige Antworten und die Teilnehmerinnen und Teilnehmer tragen nach diesem Seminar ihre Erkenntnisse als Multiplikatoren/-innen weiter.

Mo, 30.06.25, 14:00 Uhr

Kursnummer: 00102001

Jüdisches Leben in Deutschland – völlig normal?

Bildungsseminar mit Besuchen vor Ort und Zeitzeugengesprächen

»Die Juden reden zu viel über den Holocaust.« Einer aktuellen Studie des Jüdischen Weltkongresses zufolge stimmen vier von zehn Deutschen dieser Aussage zu. Über 75 Jahre nach der Befreiung des NS-Vernichtungslagers Auschwitz stellt sich damit die beunruhigende Frage: War der Anschlag auf die Synagoge in Halle im Oktober 2019 vielleicht viel weniger eine Einzeltat als bisher gedacht? Sind die Deutschen vielleicht tatsächlich schon wieder anfällig für jenen Antisemitismus, der von den Nationalsozialisten zur verbrecherischen Staatsideologie erhoben wurde, dessen Wurzeln aber viel weiter zurückreichen? Weder die Aufklärung noch die zunehmende Säkularisierung der Gesellschaft beseitigte die teils aberwitzigen Vorurteile und Stereotypen, die über »die Juden« grassierten. Und das die Weimarer Republik den jüdischen Bürgern/-innen schließlich endlich die volle rechtliche Gleichstellung gewährte, schützte sie nur wenig später nicht davor, vor den Augen der deutschen Öffentlichkeit systematisch deportiert, gefoltert und ermordet zu werden. Wie leben Juden und Jüdinnen in Deutschland heute? Inwieweit sind sie in die deutsche Gesellschaft integriert? Wie kann und soll die Erinnerung an den Holocaust bewahrt werden? Und wie können wir Deutschland gerade in Zeiten großer Migrationsbewegungen zu einem Land machen, das resistent gegen die religiös motivierte Ausgrenzung bestimmter Bevölkerungsgruppen ist und Heimat für Gläubige aller Religionen bietet? Mit diesen Fragen wollen wir uns mit Besuchen vor Ort und Zeitzeugen/-innengesprächen beschäftigen.

Mo, 08.09.25, 14:00 Uhr

Kursnummer: R00102002

35 Jahre Deutsche Einheit, aber was fehlt noch?

Bildungsseminar mit Besuchen vor Ort und Gesprächen mit Zeitzeugen/-innen

Am 09. November 1989 fiel für die meisten Menschen in West und Ost völlig überraschend die Mauer in Berlin. Vorausgegangen war eine Zeit, in der die bürgerliche Opposition in der DDR den Druck auf das herrschende Regime ständig erhöht hatte und es kam zur »Friedlichen Revolution«. Dieser Mauerfall führte innerhalb von 11 Monaten zur Deutschen Einheit und aus der DDR und der Bundesrepublik wurde ein Staat. Damit galt der »Kalte Krieg« als beendet und der Weg zum Zusammenwachsen Deutschlands und Europas schien frei zu sein. Doch nach über drei Jahrzehnten ziehen Politiker/-innen und Bürger/-innen in Ost und West eine mehr als ernüchternde Bilanz und durch den Krieg in der Ukraine ist der Frieden in Europa ernsthaft bedroht. Warum verläuft die Integration so unbefriedigend? Worauf beruhen die offensichtlich noch immer vorhandenen Unterschiede, etwa wenn es um die Migrationspolitik oder den Wahlerfolg rechtspopulistischer Parteien in ganz Europa geht? Was muss die Politik in Europa tun, um die Blockaden bei der Annäherung von Ost und West zu überwinden? Mit diesen und weiteren Fragen wollen wir uns generationsübergreifend in diesem Bildungsseminar mit Referaten, Diskussionen, Besuchen vor Ort und Zeitzeugen/-innengesprächen beschäftigen.

Mo, 08.12.25, 14:00 Uhr

Kursnummer: R00102003

Kultur

SCHMUCKschmieden und der Weg dahin!

Eine bunte Palette künstlerischer Techniken für den Beruf

Suchst Du nach einer neuen Methode in deiner pädagogischen/sozialen Arbeit mit Kindern, Jugendlichen, Erwachsenen? Magst du es, handwerklich und kreativ mit Menschen zu arbeiten? Dies ist ein Angebot forschender Art. Eine Reise hin zu... Eine bunte Palette künstlerischer Techniken allein für dich oder für die Arbeit in sozialen, pädagogischen, handwerklichen Berufen. Formfindung und Erfindung eines eigenen Objekts/Schmuckstücks durch das Ausprobieren und Kennenlernen verschiedener Techniken. Du begehst Neuland, probierst dich aus und kommst am Ende an den Goldschmiedewerkstisch, um ein ganz individuell entwickeltes Schmuckstück zu bauen. Eine Werkstatt für die Erstellung von Schmuckstücken wird für Dich aufgebaut, die Grundkenntnisse des Schmuckschmiedens vermittelt, künstlerischer Ausdruck angeregt und gemeinsam umgesetzt. Zusätzliche Materialkosten für Silber/Gold werden nach Verbrauch bei der Kursleiterin bezahlt.

Stuhr-Seckenhausen

VHS-Bildungsstätte, Hauptstr. 48
Judith Biehler
Mo, 19.05.25, 09:00 Uhr
5 U-Tage, 40 Ustd., Kleingruppe (7 – 8 TN): 360,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 430,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 00201002

Ursula Krechl in Trier

Nach den Erfolgen ihrer Romane »Shanghai fern von wo« (2008) und »Landgericht« (2012) eröffnet die 1947 in Trier geborene Autorin Ursula Krechel auch in »Geisterbahn« (2018) ein vielschichtiges Panorama des deutschen 20. Jahrhunderts. Krechel konzentriert ihre Erzählung besonders auf die Vorkriegs- und die Nachkriegszeit, so dass die Brüche und Verheerungen in den Lebenserfahrungen widergespiegelt werden. Dabei geht sie mit viel Feingefühl und sprachlicher Eleganz ans Werk. Eine Rezension lobt denn auch, der Roman sei »ernst, aber nie belehrend, empathisch, aber nie bemitleidend, humorvoll, aber nie ironisch«. Krechel zeige, wie »historisches Einfühlungsvermögen und dichterische Kraft sich gegenseitig steigern können.« Die Ausgegrenzte sind es, die uns den Blick auf die geliebte Heimatstadt Trier präsentieren. Im Seminar wollen wir uns viel Zeit nehmen, den Text in Ruhe kennenzulernen und anspruchsvolle Passagen zu diskutieren. Vor dem Hintergrund der Stadt Trier soll Krechels beeindruckender Roman »Geisterbahn« lebendig werden.

Trier

Dr. Ina Düking
Mo, 16.06.25, 15:00 Uhr
5 U-Tage, 39 U-Std., 555,00 €, inkl. VP im DZ; EZ-Zuschlag 58,00 oder 80,00 €, inkl. Frühstück und Mittagessen, Abendbrot in Eigenregie. Eigene Anreise. Es fällt bei Anmeldung eine Gebühr von 50,00 € an. Keine Ermäßigung möglich
Kursnummer: 00200002

Franz Kafka im Harz

Wie? Kafka im Harz? Ja, im Sommer 1912 war Kafka drei Wochen lang im Natursanatorium »Jungborn« im Harz, ganz in der Nähe von Isenburg und unserem Tagungshaus »Kloster Drübeck«. Zu diesem Aufenthalt gibt es ein Reisetagebuch und Briefe an Freunde und Familie, die wir »an Ort und Stelle« lesen werden. 1912 war ein zentrales Jahr für das Leben und Werk Kafkas: Bekanntschaft mit seiner späteren Braut Felice Bauer, Erscheinen seines ersten Buches (»Betrachtung«), das Schreiben an dem Roman (-fragment) »Der Verschollene« und den Erzählungen »Das Urteil« und »Die Verwandlung«. Es bietet reichlich Stoff für interessante Lektüre und anregende Gespräche darüber.

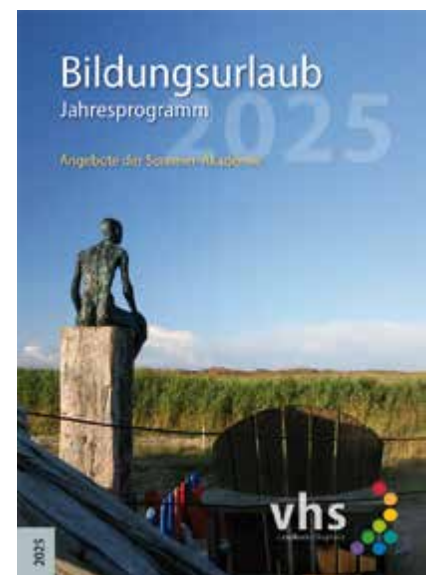
Drübeck, Kloster Drübeck

Christof Eckardt
So, 22.06.25, 18:00 Uhr
6 U-Tage, 40 U-Std., 795,00 € (EZ-Zuschlag 130,00 €) inkl. VP und Museumsführung. Eigene Anreise. Es fällt bei Anmeldung eine Gebühr von 100,00 € an. Keine Ermäßigung möglich
Kursnummer: 00201001

Bildungsurlaubs-Broschüre

mit allen Angeboten für das Jahr 2025.
Sie können diese bei uns anfordern oder aus dem Internet herunterladen.

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



Gesundheit

Hinweise

Wir freuen uns, Ihnen für 2025 bekannte, aber auch einige neue Bildungsangebote präsentieren zu können! Sie haben die Wahl: Ob im Kreismuseum Syke, in der Freudenburg in Bassum, neue Angebote auch in den Schulferien oder eine Woche an der frischen Luft und im Grünen – Sie finden bestimmt etwas für sich. Zudem sind unsere eigenen Räume größtenteils barrierearm, sprechen Sie uns bei Rückfragen sehr gern hierzu an!

Mitzubringen sind jeweils bequeme Kleidung, Tagesproviand und Getränke sowie Schreibmaterial oder wie einzeln ausgewiesen. Falls Sie weitere Wünsche oder Anregungen haben, wenden Sie sich gerne an die jeweilige Fachbereichsleitung. Wir wünschen Ihnen eine gute Zeit!

Bitte beachten Sie die Anmelde- und Stornierungsfristen gemäß unserer AGB oder wie ausgewiesen.

Ernährung und Stressmanagement

Kontrollierbare Gesundheitsfürsorge

Haben Sie sich auch schon gefragt, wie Sie bei all den beruflichen und familiären Anforderungen die eigene Energie hochhalten können? Zwischen Meetings, Terminen und Alltagsorganisation bleibt oft wenig Zeit für gesunde Ernährung – und das Gefühl von Überforderung wächst. Unser Kompaktseminar bietet Ihnen genau hier Unterstützung: Erleben Sie, wie Ernährung und Stressmanagement zu einer Kraftquelle in Ihrem Alltag werden können! Im Seminar beantworten wir die Frage, weshalb bewusste Ernährung weit über bloße Nahrungsaufnahme hinausgeht: Sie unterstützt nicht nur die körperliche Gesundheit, sondern fördert auch das mentale Wohlbefinden und die Resilienz gegenüber Alltagsbelastungen. Sie lernen, warum Achtsamkeit beim Essen eine entscheidende Rolle spielt, um die Signale des Körpers besser wahrzunehmen und gezielt auf die eigenen Bedürfnisse einzugehen.

Außerdem erhalten Sie praktische Tipps, Sie entdecken einfache Möglichkeiten, den hektischen Tag zu entschleunigen und mit Genuss und Bewusstsein Ihre Mahlzeiten zu gestalten – für mehr Energie und innere Balance.

Eine Buchung des Angebots mit Unterkunft bietet Ihnen die Möglichkeit, das Seminarerlebnis ganzheitlich zu genießen und den Alltag bewusst hinter sich zu lassen. Dafür haben wir in der Freudenburg für Sie Zimmer vorreserviert – abseits von Alltagsverpflichtungen können Sie sich voll und ganz auf die Inhalte konzentrieren und das Gelernte ohne Ablenkungen vertiefen.

Wir bitten Sie, bei der Anmeldung eventuelle Nahrungunverträglichkeiten mitzuteilen. In der Kursgebühr sind Pausentees und Kuchen sowie tägliches Mittagessen enthalten. In Klammern stehen die Entgelte mit Übernachtung im Doppelzimmer und Vollpension. Ein Einzelzimmer kostet zzgl. 72,00 € für die Woche. Bitte die Stornierungsregelung der Freudenburg beachten! Frist: 25.01.2025.

Bassum

Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a
Ursula Fischer / Roswitha Kaiser
Anmeldung bis 24.01.2025
Mo, 10.03.25, 09:00 Uhr
5 U-Tage, 36 U-Std., 379,00 € (582,00 €),
Kleingruppe: 435,00 € (637,00 €)
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 00301011

Dieser zweite Termin ist ohne Unterkunft und Verpflegung.

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Ursula Fischer / Roswitha Kaiser
Mo, 24.11.25, 09:00 Uhr – Anmeldung bis
12.10.2025
5 U-Tage, 36 U-Std., 181,50 €,
Kleingruppe : 242,00 €
Kursnummer: R00301013



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

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

Jeweils mit Andrea Barth

5 U-Tage, 40 U-Std.,
165,00 €, Kleingruppe: 230,00 €

1. Termin

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Anmeldung bis 26.01.2025
Mo, 10.03.25, 09:00 Uhr
Kursnummer: 00301015

2. Termin

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Anmeldung bis 18.07.2025
Mo, 01.09.25, 09:00 Uhr
Kursnummer: R00301015

3. Termin

Stuhr-Heiligenrode

Künstlerstätte, An der Wassermühle 5
Anmeldung bis 26.09.2025
Mo, 10.11.25, 09:00 Uhr
Kursnummer: R00301016

Innere Balance und Stressminderung durch Achtsamkeit

Optimale berufliche Leistung, erfüllte und selbstbestimmte private Lebensgestaltung,

ohne krank zu werden, ohne Verlust an Freude und Entfaltungskraft, persönlich nicht »unter die Räder« zu kommen oder berufliche Anerkennung: Manchmal begegnet uns unser Leben – die Verbindung von Privatem und Beruflichem – das Alltagsleben schlechthin als Spagat – manchmal als grenzenloses Verschwimmen. Darin die Balance zu finden und zu halten, um an Leib und Seele gesund zu bleiben, ist Thema und Beschäftigung in dieser Woche. Unterstützend werden kleine Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen aus dem Qigong angeboten.

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B

Jeweils mit Jutta Berms

5 U-Tage, 30 U-Std., 123,00 €,
Kleingruppe: 148,00 €

1. Termin

Anmeldung bis 04.04.2025
Mo, 19.05.25, 09:00 Uhr
Kursnummer: 00301013

2. Termin

Anmeldung bis 20.06.2025
Mo, 04.08.25, 09:00 Uhr
Kursnummer: 00301019

3. Termin

Anmeldung bis 05.09.2025
Mo, 20.10.25, 09:00 Uhr
Kursnummer: R00301012

Energie tanken im Alltag: Entspannung und Vitalität durch traditionelle Techniken

Fühlen Sie sich manchmal ausgebrannt und überfordert im kraftraubenden Alltag? Gönnen Sie sich eine Auszeit und entdecken Sie, wie Sie neue Energiequellen erschließen und Ihre innere Balance wiederfinden können! In unserem fünftägigen Kompaktseminar lernen Sie durch Meditation, Yoga, Shiatsu und Achtsamkeitstechniken, wie Sie mehr Vitalität und Widerstandskraft aufbauen können. Gemeinsam erforschen wir, wie fernöstliche Methoden und Übungen helfen, Körper und Geist zu entspannen und in Einklang zu bringen.

Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a

Jeweils mit Jonas Sieszulski

5 U-Tage, 30 U-Std., 145,00 €,
Kleingruppe: 160,00 €

1. Termin

Anmeldung bis 23.05.2025
Mo, 07.07.25, 09:00 Uhr
Kursnummer: 00301016

2. Termin

Anmeldung bis 21.08.2025
Mo, 13.10.25, 09:00 Uhr
Kursnummer: R00301014

Geschmeidige Muskeln – gesund in Beruf & Alltag

In der heutigen Arbeitswelt ist eine zunehmende Verdichtung der Arbeitsleistung zu beobachten. Trotzdem kann jeder gezielt und ohne viel Aufwand etwas für seine Gesundheit und sein Wohlbefinden tun. Diese Bildungswoche befasst sich u. a. mit Herausforderungen des Rückens, Hüfte, Knie, Füße, Schulter-Nackengebiet. Die vorwiegend aus dem Yoga und Qigong angelehnten Übungen können bei vielen Herausforderungen des menschlichen Körpers unterstützend eingesetzt werden, z. B. bei Kniebeschwerden, Nacken-Schulter-Symptomatik oder auch Migräne. Inhalte sind u. a.

- Theoretische Grundlagen über den Körperaufbau
 - Bedeutung der Sehnen und Muskeln im alltäglichen Gebrauch
 - Für den Alltag geeignete Übungen für den oberen Körperbereich und Arme als auch unteren Körperbereich
 - Ergänzende Atemtechniken, Kurzmeditation im Sitzen, Punktaktivierungen und entsprechende Haltungstechniken
- Hinweis: Der Kurs findet teilweise auch draußen statt, wenn es nicht regnet.

Syke

Kreismuseum, Kinderwerkschule, Herrlichkeit 65
Martina Finkel
Anmeldung bis 10.05.2025
Mo, 16.06.25, 9:00 Uhr
5 U-Tage, 36 U-Std., 185,00 €,
Kleingruppe: 215,00 €
Kursnummer: 00301018

Die Kraft der Achtsamkeit im Alltag etablieren

am Konzept Mindful-Business

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

Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a
Sandra Lund
Anmeldung bis 04.07.2025
Mo, 18.08.25, 08:30 Uhr
5 U-Tage, 36 U-Std., 160,00 €,
Kleingruppe 190,00 €
Kursnummer: 00301017

Fülle im Arbeitsleben – Vielfalt im Leben

Erleben Sie eine Woche voller Inspiration und wertvoller Methoden, um persönliche und berufliche Ziele zu verwirklichen! In diesen Tagen erfahren Sie praxisnah, wie

Sie Ihre Gedanken trotz Stressbelastungen positiv lenken, klare Ziele formulieren und Ihre persönlichen Ressourcen stärken. Mit energetischen Methoden, Meditations-techniken, praktischen Übungen und den zugehörigen theoretischen Einheiten wird das Thema »Ziele erreichen« greifbar – ideal für alle, die einen Neustart oder neue Perspektiven im Alltag suchen. Lassen Sie sich ein auf eine Woche der Besinnung auf Ihre Stärken und genießen Sie in ruhiger Atmosphäre die Übungen an der frischen Luft, damit der Kopf auch wieder frei wird. Hinweis: Der Kurs findet teilweise auch draußen statt, wenn es nicht regnet.

Syke

Kreismuseum, Kinderwerkschule, Herrlichkeit 65
Martina Finkel
Anmeldung bis 31.07.2025
Mo, 08.09.25, 09:00 Uhr
5 U-Tage, 40 U-Std., 187,00 €,
Kleingruppe: 225,00 €
Kursnummer: R00301010

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 sowie Wohlbefinden zu stärken.

Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7
Jutta Ehlers
Anmeldung bis 01.08.2025
Mo, 15.09.25, 09:00 Uhr
5 U-Tage, 30 U-Std., 143,00 €,
Kleingruppe: 185,00 €
Kursnummer: R00301011





Sprachen

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

Weitere Beratung erhalten Sie unter Tel. 04242 976-4009.

Deutsche Gebärdensprache 1

Gebärdensprache lernen – das kann jeder bei uns. Viele Menschen, die sich erstmals mit dem Thema Gebärdensprache auseinandersetzen, sind überrascht zu erfahren, dass jedes Land seine eigene Gebärdensprache besitzt. Erfahren Sie dann, dass es sogar innerhalb eines Landes unterschiedliche Dialekte gibt, wächst das Erstaunen noch mehr. Aber genauso wie nicht alle Lautsprachen gleich sind, sind es die Gebärdensprachen auch nicht. Es sind natürlich gewachsene Sprachen, die sich mit den Menschen

und den umgebenden sozialen Bedingungen entwickelt haben und ständig weiterentwickeln.

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

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Doris Geist

Anmeldung bis 30.03.2025

Mo, 05.05.25, 09:00 Uhr

5 U-Tage, 30 U-Std., 150,00 €, Kleingruppe: 160,00 €, Kleinstgruppe: 200,00 € inkl.

Pausenkaffee; zzgl. 8,00 € Materialkosten

Kursnummer: 00426001

Deutsche Gebärdensprache 2

In diesem Bildungsurlaub wird die Möglichkeit geboten, die im Bildungsurlaub »Deutsche Gebärdensprache 1« erlangten Kenntnisse aktiv anzuwenden sowie zu erweitern. Aufbauend auf die Vorkenntnisse versetzen Dialoge und andere praktische Übungen die Teilnehmenden in die Lage einfache Konversation mit gehörlosen Menschen zu führen. Im Vordergrund steht die Erweiterung des Grundgebärdenschatzes, u. a. zu den Themen Arbeits-

welt, Küche, Bestellung und Beschwerden. Richtungsverben, Ortsangaben sowie weitere Erläuterungen des Gebärdensprachraums werden darüber hinaus Bestandteil sein. Ein umfassender Einblick in die Kultur gehörloser Menschen ist gewährt. Die Dozentin ist gehörlos, die Gebärdensprache ist ihre Muttersprache.

Voraussetzung: Bildungsurlaub »Deutsche Gebärdensprache 1« oder entsprechende Kenntnisse.

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Doris Geist

Anmeldung bitte umgehend

Mo, 13.01.25, 09:00 Uhr

5 U-Tage, 30 U-Std., 150,00 €, Kleingruppe: 160,00 €, Kleinstgruppe: 200,00 € inkl.

Pausenkaffee; zzgl. 8,00 € Materialkosten

Kursnummer: P00426010

The Joy of English B1/B1+

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

Among other things we'll be

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

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

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

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

Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a
Jacqueline Schneider

Anmeldung bis 09.02.2025

Mo, 17.03.25, 10:30 Uhr

5 U-Tage, 32 U-Std., 148,50 €, Kleingruppe: 163,50 €, Kleinstgruppe: 205,00 € inkl.

Begleitmaterial und Pausenkaffee

Kursnummer: 00406006

Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a
Jacqueline Schneider

Anmeldung bis 17.08.2025

Mo, 22.09.25, 10:30 Uhr

5 U-Tage, 32 U-Std., 148,50 €, Kleingruppe: 163,50 €, Kleinstgruppe: 205,00 € inkl.

Begleitmaterial und Pausenkaffee

Kursnummer: R00406006

Englisch – mal anders

mit **Else-Maria Christensen**

Hören – Zuhören – Verstehen
Sprechen – Diskutieren – Erzählen
Lesen – Bewegen – Singen
Kochen – Backen – Genießen

Bei inhaltlichen Fragen zum Kurs, wenden Sie sich gerne an die Kursleitung: 05441 6921. Die Angebote auf unterschiedlichen Niveaustufen finden jeweils statt:

Diepholz, Alte Realschule, Bahnhofstr. 11.

Unterrichtszeiten und Entgelt jeweils:
5 U-Tage, 32 U-Std., 158,50 €, Kleingruppe:
173,50 €, Kleinstgruppe: 215,00 € inkl.
Begleitmaterial, Pausenkaffee sowie Mit-
tagessen am letzten Veranstaltungstag.

Englisch – mal anders 11

Voraussetzung: Englischkenntnisse auf dem Niveau B1+/B2.

Mo, 02.06.25, 08:30 Uhr
Anmeldung bis 27.04.2025
Kursnummer: 00406002

Englisch – mal anders 13

Voraussetzung: Englischkenntnisse auf dem Niveau Anfang B2.

Mo, 16.06.25, 08:30 Uhr
Anmeldung bis 11.05.2025
Kursnummer: 00406003

Englisch – mal anders 17

Voraussetzung: Englischkenntnisse auf dem Niveau B2.

Mo, 23.06.25, 08:30 Uhr
Anmeldung bis 18.05.2025
Kursnummer: 00406004

Englisch A2

Lebensnahe Situationen, echte Sprachanlässe, mit allen Sinnen und viel Humor – So wollen wir unser Grundwissen in Englisch weiterführen und vertiefen! Das Ziel in dieser Woche Bildungsurlaub: Mit vielen unterschiedlichen Themen aus Kultur und Landeskunde die englische Sprache spielerisch, leicht und angstfrei ausprobieren. Es warten abwechslungsreiche Lernformen, Übungen zur Wiederholung und Vertiefung sowie neue Wörter und Redewendungen. Alles, was wir im sprachlichen Fundament schon besitzen, wird mit begleitenden Kurzgeschichten ergänzt. Diese mobilisieren unsere Konzentration und Lernbereitschaft, bereichern nebenbei unsere Lernreise mit allen Sinnen. Voraussetzung: elementare Sprachverwendung (mindestens Niveaustufe A1 abgeschlossen).

Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4
Nataly Wegener
Anmeldung bis 19.01.2025
Mo, 24.02.25, 08:45 Uhr
5 U-Tage, 32 U-Std., 155,00 €, Kleingruppe:
170,00 €, Kleinstgruppe: 220,00 € inkl.
Pausenkaffee
Kursnummer: 00406005

Französisch A2

»Un été parfait« und viele weitere Kurzgeschichten aus dem französischen Alltag – Lernen Sie anhand von 20 kurzen und einfachen Geschichten Frankreich, seine Bewohnerinnen und Bewohner kennen! Unbekannte Wörter sind für uns kein Problem, weil wir sie uns anhand von anschaulich und liebevoll illustrierten Mind-Maps erschließen werden. Die Basis bilden die 5-Minuten-Lektüren auf dem Niveau A2, die uns viele Kurzgeschichten aus dem französischen Alltag präsentieren. Mit locker-leichten Geschichten erweitern wir mühelos den bestehenden Französisch-Grundwortschatz. Nach jeder Geschichte gibt es die Mind-Map, die das neue Vokabular aufgreift und weiterführt: Wir lernen in zusammenhängenden Wortgruppen bedeutend einfacher und wesentlich mehr Vokabular. Das, was wir brauchen, um die Zielsprache auch im Anschluss praktisch und erfolgreich zu verwenden. Voraussetzung: elementare Sprachverwendung (mindestens Niveaustufe A1 abgeschlossen).

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofplatz 2
Nataly Wegener
Anmeldung bis 26.01.2025
Mo, 03.03.25, 08:45 Uhr
5 U-Tage, 32 U-Std., 155,00 €, Kleingruppe:
170,00 €, Kleinstgruppe: 220,00 € inkl.
Pausenkaffee
Kursnummer: 00408001

Einstieg in die schwedische Sprache – A1

Online-Bildungsurlaub

Hej och välkommen! Hast du Lust, die schwedische Sprache mit ihrer so herrlich klingenden Melodie von Grund auf zu erlernen? In der Lage zu sein, sich in einfachen Sätzen mit den Menschen vor Ort zu unterhalten und über sich selbst zu erzählen? Viel über das Land der Seen, Elche, Bullerbü und IKEA zu erfahren und warum die schwedischen Königinnen Silvia und Lucia heißen? Auch andere Spezialitäten als »Kanelbullar« kennen zu lernen? Dann wähle diesen Bildungsurlaub, lerne fünf Tage intensiv Schwedisch und vieles mehr!

Online

Bettina Dreyer
Anmeldung bitte umgehend
Mo, 06.01.25, 09:00 Uhr
5 U-Tage, 40 U-Std., 208,00 €, Kleingruppe:
218,00 €, Kleinstgruppe: 290,00 €
Kursnummer: P00426007



Schwedisch A1/A2

Für den Wiedereinstieg und leicht Fortgeschrittene

Hallå där! Du hast bereits ein paar Vorkenntnisse und möchtest deinen Wortschatz erweitern? In der Lage sein, dich mit den Menschen vor Ort zu unterhalten und über Erlebtes im Land zu erzählen? Dinge beschreiben können und viel über das Land der Seen, Elche, Bullerbü und IKEA erfahren? Die Aussprache üben und erfahren, warum die schwedischen Königinnen Silvia und Lucia heißen? Dann wähle diesen intensiven Wochenkurs! Hier wird auf viele Fragen der Teilnehmenden eingegangen.

Voraussetzung: leicht fortgeschrittene Kenntnisse auf dem Niveau A1 (Grundwortschatz, einfache Sätze bilden).

Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a Bettina Dreyer

Anmeldung bis 02.03.2025

Mo, 07.04.25, 09:00 Uhr

5 U-Tage, 32 U-Std., 148,50 €, Kleingruppe: 163,50 €, Kleinstgruppe: 220,00 € inkl.

Pausenkaffee; zzgl. 3,00 € Materialkosten

Kursnummer: 00426002

Spanische Woche 1 – A1

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

Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7

Elisa Catalá Alonso de Medina

Anmeldung bis 30.03.2025

Mo, 05.05.25, 09:00 Uhr

5 U-Tage, 32 U-Std., 148,50 €, Kleingruppe: 163,50 €, Kleinstgruppe: 205,00 € inkl.

Pausenkaffee

Kursnummer: 00422001

Spanische Woche 2 – A1

Vamos a hablar español! Wollten Sie immer einmal Strukturen wiederholen, die typisch für die spanische Sprache sind? In diesem Kurs werden wir das und mehr machen: Übungen, Dialoge und vor allem leichte Konversation.

Voraussetzung: geringe Vorkenntnisse auf dem Niveau A1 (mindestens bis Lektion 4, Con gusto A1; Klett).

Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7

Elisa Catalá Alonso de Medina

Anmeldung bis 07.09.2025

Mo, 13.10.25, 09:00 Uhr

5 U-Tage, 32 U-Std., 148,50 €, Kleingruppe: 163,50 €, Kleinstgruppe: 205,00 € inkl.

Pausenkaffee

Kursnummer: R00422001

Computer & Co.

Wenn ich erst einmal im (Un-)Ruhestand bin ...

Vorbereitung auf den Ruhestand

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

Unterrichtszeiten: Mo – Mi, jeweils 09:00 – 16:00 Uhr.

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B

Andrea Hödebeck-Höfig

Anmeldung bis 12.01.2025

Mo, 10.02.25 09:00 Uhr

3 U-Tage, 24 U-Std., 110,00 €, Kleingruppe: 120,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 140,00 € inkl. Pausenkaffee

Kursnummer: 00500002

Bassum

Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a

Anmeldung bis 24.09.2025

Mo, 10.11.25, 09:00 Uhr

3 U-Tage, 24 U-Std., 195,00 €, Kleingruppe: 205,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 250,00 € inkl. Mittagessen und Pausenkaffee

Kursnummer: R00500002



Foto: pexels.com

Konflikte lösen (Xpert Personal Business Skills)

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

Dies ist ein Kurs aus dem Bereich »Xpert Personal Business Skills«, ein deutschlandweit anerkanntes Zertifikatssystem, mit dem Sie Ihre Persönlichkeitskompetenz entwickeln und nachweisen können. Weitere Information hierzu finden Sie auf unserer Homepage oder unter <https://xpert-pbs.de/>.

Xpert Personal Business Skills-Prüfung und Zertifikat zusätzlich auf Anfrage möglich. Unterrichtstage: Mo., – Do., jeweils 09:00 – 16:00 Uhr; Gebühr zzgl. Skript/Bücherkosten: 17,95 € für Lernbuch »Konflikte lösen«.

Bitte Schreibutensilien und Blöcke mitbringen.

Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1
Horst Göbel

4 U-Tage, 32 U-Std., 128,00 €, Kleingruppe: 138,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 170,00 €

1. Termin

Anmeldung bis 10.01.2025
Mo, 10.02.25, 09:00 Uhr
Kursnummer: 00500003

2. Termin

Anmeldung bis 17.10.2025
Mo, 17.11.25, 09:00 Uhr
Kursnummer: R00500003

OFFICE – Einsatz im Büroalltag

Effektives Arbeiten mit WORD, OUTLOOK, EXCEL, POWERPOINT

In diesem Kurs lernen Sie die wichtigsten Funktionen des Betriebssystems Windows und der Office-Programme Word, Excel, PowerPoint, Outlook sowie die Möglichkeiten mit dem Internet im Büroalltag arbeiten zu können. Dieser Kurs soll Ihnen die grundlegenden und fortgeschrittenen Funktionen von Office näherbringen und Ihnen zeigen, wie Sie diese Tools optimal im täglichen Geschäftsbetrieb einsetzen können.

Die Inhalte im Detail:

- Grundlegende Techniken in den Office-Programmen.
- Dateien mit dem Explorer verwalten.
- Geschäftsbriefe, Protokolle und Berichte mit Word erstellen.
- Korrespondenz in Word automatisieren.
- E-Mails mit Outlook senden, empfangen und verwalten.
- Aufgaben und Kontakte in Outlook verwalten.
- Termine und Besprechungen in Outlook planen.
- Zugriff und Berechtigungen in Outlook.
- Berechnungen mit Excel durchführen und Diagramme mit Excel erstellen.
- Informationen aus dem Internet nutzen.
- Notizen mit OneNote organisieren.
- Präsentationen mit PowerPoint erstellen.

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

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Rainer Wieben

5 U-Tage, 40 U-Std., 185,00 €, Kleingruppe: 195,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 240,00 € inkl. Pausenkaffee

1. Termin

Anmeldung bis 13.04.2025
Mo, 12.05.25, 09:00 Uhr
Kursnummer: 00502038

2. Termin

Anmeldung bis 09.11.2025
Mo, 08.12.25, 09:00 Uhr
Kursnummer: R00502038

WORD und EXCEL im Büroalltag

Office

Word:

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

Excel:

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

Word und Excel:

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

Unterrichtstage: Mo – Fr, jeweils 08:30 – 15:30 Uhr; Skript/Bücherkosten: 19,15 € Word, 19,15 € Excel

Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a
Rainer Wieben

5 U-Tage, 40 U-Std., 196,00 €, Kleingruppe: 206,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 250,00 € inkl. Pausenkaffee

1. Termin

Anmeldung bis 09.02.2025
Mo, 10.03.25, 08:30 Uhr
Kursnummer: 00502031

2. Termin

Anmeldung bis 09.10.2025
Mo, 17.11.25, 08:30 Uhr
Kursnummer: R00502031



Excel Einführung kompakt

Dieser praxisorientierte Kurs ist perfekt für Einsteiger/-innen und alle, die ihre Grundfertigkeiten in Excel erweitern oder auffrischen möchten – im Beruf, im Studium oder für persönliche Projekte. Wir decken alle wichtigen Funktionen von Excel ab – von der effizienten Tabellenerstellung und Formatierung über die grundlegende Dateneingabe bis hin zur Erstellung professionell aussehender Tabellen. Der Kursinhalt umfasst Tabellengestaltung: Lernen Sie, wie Sie einfache, ansprechende und funktionale Excel-Tabellen erstellen, die Ihre Datenanalyse und -präsentation verbessern.

Berechnungen in Excel: Entdecken Sie, wie Sie in Excel einfache bis fortgeschrittene Berechnungen durchführen können, um Ihre Daten effizient zu verarbeiten.

Datenvisualisierung: Lernen Sie, Ihre Daten in Excel visuell ansprechend und informativ darzustellen.

Unterrichtstage: Mo. – Fr., jeweils 09:00 – 13:15 Uhr. Die Anerkennung als Teilzeitbildungsurlaub in Niedersachsen ist beantragt.

Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a
Katrin Wiemers

Anmeldung bis 17.10.2025

Mo, 03.11.25, 09:00 Uhr

5 U-Tage, 25 U-Std., 129,00 €, Kleingruppe:
139,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 180,00 €
inkl. Pausenkaffee

Kursnummer: R00502032

Apple MacBook oder iMac

Komplettkurs für Ein- und Umsteiger

Steigen Sie ein in die Apple-Welt und lernen Sie Ihr MacBook oder Ihren iMac von Grund auf richtig kennen. In diesem Bildungsurlaub erlernen Sie den Umgang mit dem Apple-Betriebssystem macOS und das effiziente Arbeiten mit allen wichtigen, vorinstallierten Programmen, wie z. B. Mail, Kontakte, Kalender, Safari, Fotos, Pages, Numbers etc. Ebenso erfahren Sie alles über die Funktionsweise des Finders, die optimale Dateiverwaltung, Datensicherung mit TimeMachine, Kaufen, Laden und Installieren von Programmen, wichtige Systemeinstellungen, Virenschutz und Sicherheit sowie Windows-Kompatibilität und die Nutzung von Office-Programmen. Nach diesem Bildungsurlaub sind Sie in der Lage, Ihren Mac in allen gängigen Anwendungsbereichen sicher und effizient zu nutzen.

Voraussetzungen: allgemeine Computer-Grundkenntnisse.

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

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

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

Bassum

Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a

Martin Nittscher

4 U-Tage, 32 U-Std., 294,00 €, Kleingruppe:
304,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 366,00 €
inkl. Mittagessen und Pausenkaffee

1. Termin

Anmeldung bis 29.01.2025

Mo, 17.03.25, 08:30 Uhr

Kursnummer: 00501005

2. Termin

Anmeldung bis 06.08.2025

Mo, 22.09.25, 08:30 Uhr

Kursnummer: R00501005

Das Apple iPad als Laptop-Alternative

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

Voraussetzungen: Grundkenntnisse im Umgang mit dem iPad.

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

Bitte das eigene iPad (Betriebssystem iOS 12 oder neuer) mitbringen.

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

Bassum

Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a

Martin Nittscher

4 U-Tage, 32 U-Std., 294,00 €, Kleingruppe:
304,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 366,00 €
inkl. Mittagessen und Pausenkaffee

1. Termin

Anmeldung bis 02.04.2025

Mo, 19.05.25, 08:30 Uhr

Kursnummer: 00501007

2. Termin

Anmeldung bis 17.09.2025

Mo, 03.11.25, 08:30 Uhr

Kursnummer: R00501007

Apple MacBook oder iMac

Aufbaukurs »Die Apple Programme«

Sie beherrschen schon alle Grundfunktionen Ihres MacBook oder iMac, aber der Umgang mit den Apple eigenen Office- und Medien-Programmen fällt Ihnen noch schwer und auch das Zusammenspiel mit iCloud ist Ihnen noch nicht ganz klar? In diesem Bildungsurlaub lernen Sie die Apple eigenen Office-Anwendungen Pages, Numbers und Keynote intensiv kennen. Dabei wird auch das Zusammenspiel mit der iCloud bzw. iCloud Drive unter die Lupe genommen. Außerdem zeigen wir Ihnen, wie man mit der Fotos-App seine Bilder perfekt in den Griff bekommt, wie man Musik und andere Medien optimal verwalten kann und wie man mit iMovie in wenigen Schritten einen eigenen Film oder eine Diashow erstellt. Zahlreiche Profi-Tipps für die richtigen Einstellungen und Empfehlungen für hilfreiche und weiterführende Programme runden den Kursinhalt ab. Nach dem Bildungsurlaub sind Sie in der Lage, alle wichtigen Apple Anwendungen und iCloud Drive sicher und effizient zu nutzen.

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

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

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

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

Bassum

Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a
Martin Nittscher

4 U-Tage, 32 U-Std., 294,00 €, Kleingruppe: 304,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 366,00 € inkl. Mittagessen und Pausenkaffee

1. Termin

Anmeldung bis 07.05.2025
Mo, 23.06.25, 08:30 Uhr
Kursnummer: 00501004

2. Termin

Anmeldung bis 22.10.2025
Mo, 08.12.25, 08:30 Uhr
Kursnummer: R00501004

Adobe Lightroom Classic

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

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

Wichtig: In diesem Kurs wird nur Lightroom Classic behandelt!

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

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

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Rainer Hoffmann

Anmeldung bis 26.10.2025
Mo, 24.11.25, 08:30 Uhr

4 U-Tage, 32 U-Std., 218,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 242,00 € inkl. Pausenkaffee

Kursnummer: R00501009

Digitale Bildbearbeitung

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

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

Voraussetzung für diesen Kurs ist der sichere Umgang mit dem Computer:

Öffnen, Speichern, Schließen, Umbenennen von Dateien, Speichern in verschiedenen Ordnern etc.

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

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Rainer Hoffmann

5 U-Tage, 40 U-Std., 260,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 290,00 € inkl. Pausenkaffee

1. Termin

Anmeldung bis 09.03.2025
Mo, 07.04.25, 08:30 Uhr
Kursnummer: 00501008

2. Termin

Anmeldung bis 05.10.2025
Mo, 03.11.25, 08:30 Uhr
Kursnummer: R00501008

Einführung in den Umgang mit den DATEV-Programmen in Buchhaltung und Lohnabrechnung

In kleinen und mittelständischen Unternehmen wird in den Bereichen Lohn und Gehalt sowie der Finanzbuchhaltung oft das Programm DATEV eingesetzt. Ziel des Kurses ist die Vermittlung eines Überblicks zum Programm in diesen Tätigkeitsfeldern. Der Kurs richtet sich an kaufmännische Mitarbeitende, Auszubildende, Berufsrückkehrerinnen und -rückkehrer und Berufsanfängerinnen und -anfänger.

Inhalte:
 Teil I: Lohnabrechnung: Anlegen des Firmenstamms für die Entgeltabrechnung; Personalstammdaten; Vorbereitung der Lohnabrechnung; Abrechnung und Fehlerberichtigung; Auswertungen; Digitalisierung, Datenschutz und Datensicherheit
 Teil II: Finanzbuchhaltung: Anlegen des Firmenstamms für die Buchhaltung; Anpassung des Kontenplans; Eröffnungsbuchungen; Geschäftsfälle aus den Bereichen Beschaffung, Produktion, Vertrieb, Personalwesen buchen; Fehlersuche und Auswertungen; Digitalisierung und Datensicherheit

Die geschulten Inhalte können ergänzend mit E-Learnings auf »DATEV Students online« vertieft werden. Die erfolgreich absolvierten E-Learnings summieren sich zu Wissensnachweisen für die eigenen (Bewerbungs-)Unterlagen. Arbeitsplatzbezogene und betriebliche Fragen dürfen nicht beantwortet werden. Die Übungen sind praxisnah und an eine Fallstudie angelehnt. Grundkenntnisse der Buchhaltung müssen vorhanden sein! Benötigte Lehrbücher (bitte selbst beschaffen):

- Einstieg in Lohn und Gehalt mit DATEV – Nachschlagewerk (Lehrbuch), Druckausgabe 2025
- Einstieg in Lohn und Gehalt mit DATEV – Fallstudien (Lehrbuch) Version für Teilnehmende, Druckausgabe 2025

- Einstieg in Finanzbuchhaltung mit DATEV, Nachschlagewerk (Lehrbuch), Druckausgabe 2025
- Einstieg in Finanzbuchhaltung mit DATEV – Fallstudien, Version für Teilnehmende (Lehrbuch), Druckausgabe 2025

Um frühzeitige Anmeldung wird gebeten.
 Unterrichtszeiten: jeweils 09:00 – 16:00 Uhr.

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
 Willi Wagner
 Anmeldung bis 26.02.2025
 Mo, 31.03.25, 09:00 Uhr
 5 U-Tage, 40 U-Std., 220,00 €, Kleingruppe: 230,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 250,00 € inklusive Pausenkaffee
 Kursnummer: 00504001

Die Teile I Lohnabrechnung und II Finanzbuchhaltung können auch einzeln mit jeweils 20 U-Std. als Teilzeit-Bildungsurlaub in Niedersachsen gebucht werden.

Teil I: Einführung in den Umgang mit DATEV Lohn und Gehalt in der Lohnabrechnung

Kursnummer Q00504007 (nachmittags: 13:00 – 16:15 Uhr)

Teil II: Einführung in den Umgang mit DATEV-Rechnungswesen Pro in der Buchhaltung

Kursnummer Q00504006 (vormittags: 9:00 bis 12:15 Uhr)



Lexware-Anwendungen in der Lohnabrechnung und Buchhaltung mittelständischer Unternehmen (Einführungskurs)

In kleinen und mittelständischen Unternehmen wird in den Bereichen Lohn und Gehalt sowie der Finanzbuchhaltung oft das Programm Lexware eingesetzt. Ziel des Kurses ist die Vermittlung eines Überblicks zum Programm in diesen Tätigkeitsfeldern. Der Kurs ist eine Einführung und richtet sich an kaufmännische Mitarbeitende, Auszubildende, Berufsrückkehrerinnen und Berufsrückkehrer sowie Berufsanfängerinnen und Berufsanfänger.

Inhalte:

Teil I: Lohnabrechnung

- Anlagen des Firmenstamms für die Entgeltabrechnung
- Personalstammdaten
- Vorbereitung der Lohnabrechnung
- Abrechnung und Fehlerberichtigung
- Auswertungen
- Digitalisierung, Datenschutz und Datensicherheit

Teil II: Finanzbuchhaltung

- Anlegen des Firmenstamms für die Buchhaltung

- Anpassung des Kontenplans
- Eröffnungsbuchungen
- Geschäftsfälle aus den Bereichen Beschaffung, Produktion, Vertrieb, Personalwesen buchen
- Fehlersuche und Auswertungen
- Digitalisierung und Datensicherheit

Arbeitsplatzbezogene und betriebliche Fragen dürfen nicht beantwortet werden. Die Übungen sind praxisnah und an eine Fallstudie angelehnt. Grundkenntnisse der Buchhaltung müssen vorhanden sein!

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
 Willi Wagner
 Anmeldung bis 15.10.2025
 Mo, 17.11.25, 09:00 Uhr
 5 U-Tage, 40 U-Std., 220,00 €, Kleingruppe: 230,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 250,00 € inkl. Pausenkaffee
 Kursnummer: R00504001

Die Teile I Lohnabrechnung und II Finanzbuchhaltung können auch einzeln mit jeweils 20 U-Std. als Teilzeit-Bildungsurlaub in Niedersachsen gebucht werden.

Teil I: Lexware-Anwendungen in der Lohnabrechnung mittelständischer Unternehmen (Einführungskurs – vormittags)

Kursnummer R00504006

Teil II: Lexware-Anwendungen in der Finanzbuchhaltung mittelständischer Unternehmen (Einführungskurs – nachmittags)

Kursnummer R00504007

Online-Angebote

Lösungsorientierter Umgang mit Stress: mit dem LoUmS-Konzept ©

Entspannung ist gut – Stresslösung ist besser !

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

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

Stress und Konfliktsituationen besser zu erkennen, beurteilen und ändern zu können.

Inhalte:

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

Thomas Peter Willi Süper
 3 U-Tage, 24 U-Std., 127,00 €, Kleingruppe: 137,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 160,00 €; inkl. Skript

1. Termin

Anmeldung bis 20.04.2025
 Mi, 21.05.25, 09:00 Uhr
 Kursnummer: 00500005

2. Termin

Anmeldung bis 05.10.2025
 Mi, 05.11.25, 09:00 Uhr
 Kursnummer: R00500005

Folgende vier Angebote

in Kooperation mit der VHS Gerlingen

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

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

verzögert. Der Kurs findet auf der Plattform Zoom statt.

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

Moderation: Willi Wagner

Jeweils 5 U-Tage, 40 U-Std., 250,00 € – Keine Ermäßigung möglich.

Integration von DATEV-Lösungen in Entgeltabrechnung, Auftragsbearbeitung und Rechnungswesen

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

Inhalte

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

Die Teilnehmenden bearbeiten Beispielfälle mit der Software DATEV Mittelstand durch einen Online-Zugriff auf das Rechenzentrum der DATEV eG. Durch zusätzliche Bearbeitung von E-Learning-Einheiten kann ein DATEV-Wissensnachweis erworben werden.

Folgende Arbeitsbücher sind von den Teilnehmenden selbst zu beschaffen:

- Einstieg in Lohn und Gehalt mit DATEV – Fallstudien, Ausgabe 2023, Druckversion, 16,40 €
- Einstieg in Finanzbuchhaltung mit DATEV – Fallstudien, Ausgabe 2023, Druckversion, 16,40 €

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

1. Termin

Mo, 23.06.25, 09:00 Uhr
 Anmeldung bis 21.05.2025
 Kursnummer: 00504002

2. Termin

Mo, 08.12.25, 09:00 Uhr
 Anmeldung bis 05.11.2025
 Kursnummer: R00504002



Digitalisierung in Buchhaltung und Lohnabrechnung am Beispiel von Lexoffice/Lexware

Sie lernen die Veränderung von Arbeitsprozessen durch Digitalisierung in Wirtschaft und Verwaltung kennen. Am Beispiel der Softwareprodukte Lexoffice und Lexware werden die veränderten Tätigkeitsfelder in der Lohnabrechnung sowie der Buchhaltung näher betrachtet. Die Teilnehmenden arbeiten während des Kurses fallweise mit diesen Programmen. Gegenstand sind auch der rechtliche Rahmen, mit der Digitalisierung verbundene Probleme im Arbeitsleben sowie die gesellschaftlichen Auswirkungen dieser Prozesse.



Inhalt:

- GoBD: rechtliche Grundlage für die Digitalisierung im Rechnungswesen
- Lexoffice: Programmfunktionen, digitale Belege und Belegverarbeitung in Buchhaltung, Auftragswesen und Entgeltabrechnung
- Lexware: Programmfunktionen, Buchung digitaler Belege, digitale Personalakte, Digitalisierung in der Entgeltabrechnung
- Import und Export von Daten, Schnittstellen
- Digitale Betriebsprüfung durch die Finanzverwaltung
- Datenschutz und Datensicherheit

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

1. Termin

Mo, 19.05.25, 09:00 Uhr
Anmeldung bis 16.04.2025
Kursnummer: 00504005

2. Termin

Mo, 22.09.25, 09:00 Uhr
Anmeldung bis 20.08.2025
Kursnummer: R00504005

Anwendungen in der Warenwirtschaft und dem Vertrieb am Beispiel von Lexware und DATEV

In dieser Online-Seminarwoche erhalten die Teilnehmenden einen Einblick in die Abwicklung von Geschäftsprozessen der Warenwirtschaft mit dem Programm LEXWARE.

Inhalt:

- Organisation der Warenwirtschaft in einem mittelständischen Unternehmen
- Einrichten einer Firma, Aufbau einer Artikel-, Kunden- und Lieferantenverwaltung

- Kalkulation und Preispflege; Lagerverwaltung, Auftragswesen; Auswertungen
 - Schnittstellen zu anderen Programmen.
- Die Teilnehmenden bearbeiten eine praxisnahe Fallstudie mit der Software LEXWARE Financial Pro.



1. Termin

Mo, 02.06.25, 09:00 Uhr
Anmeldung bis 30.04.2025
Kursnummer: 00504004

2. Termin

Mo, 06.10.25, 09:00 Uhr
Anmeldung bis 03.09.2025
Kursnummer: R00504004

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

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

Inhalte:

- Geschäftsprozesse und Geschäftsprozessmodellierung
- das integrierte R/3-System; SAP-Basis und Benutzeroberfläche
- Modul MM: Einkauf und Bestandsführung
- Modul SD: Kundenauftragsbearbeitung und Versand

- Modul CO: Controlling und Kostenrechnung; Modul FI: Rechnungswesen/Finanzbuchhaltung
 - Unterschiede zu SAP ERP und S/4HANA
- Bei der Vorstellung der Module erfahren Sie, wie Anwender ausgewählte betriebliche Aufgaben aus den Bereichen Logistik und Rechnungswesen mit SAP R/3 lösen. Zur Demonstration wird eine Simulationssoftware von SAP R/3 eingesetzt. Die Teilnehmenden können im Online-Kurs nicht auf diese Software zugreifen oder selbst Übungen an ihren Rechnern ausführen.

Mo, 20.01.25, 09:00 Uhr
Anmeldung bitte umgehend
Kursnummer: P00504006

Mo, 17.03.25, 09:00 Uhr
Kursnummer: Q00504003



MS 365 – produktive Kollaboration

Effektive Teamarbeit durch konsistente Workflows

Im Zentrum eines modernen Büromanagements stehen die transparente Zusammenarbeit zentraler und dezentraler, aber auch interner und externer Teams – mit dem Ziel einer »fluiden« Bearbeitung von Informationen bzw. Daten. MS 365, die sogenannte Produktivitätscloud, eröffnet die Möglichkeit zur erheblichen Steigerung der kollektiven Arbeitseffektivität, und zwar auf sämtlichen (Hierarchie-)Ebenen von Organisationen bzw. Unternehmen. Die Plattform bietet mächtige Werkzeuge zur Digitalisierung bestehender

analoger Prozesse. Sie ermöglicht zudem eine gezielte Steuerung der Unternehmenskommunikation. Darüber hinaus ist sie auf einen erfolgreichen Wissenstransfer, dem ein professionelles Dokumentenmanagement zugrunde liegt, ausgerichtet.

Highlights:

- Systematische Einführung in MS 365 – die Produktivitätscloud
- MS Teams und Planner
- MS SharePoint und OneDrive

- Diverse Tools zur Prozessoptimierung und -automatisierung
- BONUS: MS Copilot in der Teamarbeit (unter MS 365 und Bing)

Mo, 12.05.25, 09:00 Uhr

Anmeldung bis 21.04.2025
 5 U-Tage, 40 U-Std., 360,00 €
 Keine Ermäßigung möglich
 Kursnummer: 00500004

MS 365 im Projekt Management Office

Produktive Abwicklung paralleler Vorhaben

Das Project Management Office (PMO) ist innerhalb von Organisationen und Unternehmen eine zentrale, dauerhafte Einheit, die für die erfolgreiche Durchführung von Multiprojektmanagement zuständig ist. Ziel dieses moderierten vhs-Digitalkurses ist es, einen umfassenden Einblick in die modernen, primär digitalen Prozesse eines Projekt Management Office zu vermitteln. Dabei werden sowohl strategische als auch operative Aspekte des Einsatzes von MS 365 beleuchtet.

Die Kursinhalte werden individuell auf die Bedürfnisse der Teilnehmenden abgestimmt, die im Vorfeld einen Fragebogen ausfüllen. Der praxisorientierte methodisch-didaktische Ansatz umfasst zahlreiche Workshop-Phasen zur Organisation fiktiver Projekte.

Highlights:

- Aspekte der Projektorganisation
- MS 365 in der Praxis eines Projektbüros
- Projektmanagement mit MS Project
- Projektmanagement mit Scrum

- Im Fokus – P3.express
- MS Teams, Planner, To Do und Outlook
- Dokumentenmanagement
- MS OneNote, Loop und Lists
- Business Skills
- Profi-Know-how zur Moderation von Online-Meetings

Mo, 14.07.25, 09:00 Uhr

Anmeldung bis 27.06.2025
 3 U-Tage, 27 U-Std., 228,00 €
 Keine Ermäßigung möglich
 Kursnummer: 00500006

Jeweils: Level 1: Interessentinnen und Interessenten ohne Vorwissen bis
 Level 2: Anwenderinnen und Anwender mit Basiskenntnissen

VHS vor Ort



Vorträge, Online-Vorträge,
Lesungen, Exkursionen 116
Übersicht vor Ort 120

Stuhr 121

Weyhe 139

Syke 157

Bassum 189

Twistringen 211

Bruchhausen-Vilsen 227

Sulinger Land 243

Diepholzer Land 255

Vorträge

Vorträge, Online-Vorträge, Lesungen, Exkursionen

Januar/Februar

Mein Kind will nicht essen! 21.01.25, Online	165
Steuergerechtigkeit. Schlüssel für Gerechtigkeit, Demokratie und Klimaschutz 22.01.25, Barnstorf	15
Die sieben Todsünden: Menschheitswissen 03.02.25, online	283
Angst und Lügen als Mittel zur Macht 04.02.25, Bruchhausen-Vilsen	229
Less is more? – Zur Psychologie von Konsumreduktion 06.02.25, online	283
Altbaudämmung 07.02.25, Weyhe-Leeste	141
Shakyamuni Buddha 09.02.25, online	283
Kinofilm: Pilgerreise... 09.02.25, Bruchhausen-Vilsen	231
Kinder trauern anders! 10.02.25, Twistringen	218
Autismus Spektrum Störung (ASS) 11.02.25, Syke	165
Sterben, Trauer und Verluste 11.02.25, Syke	181
Grüner Kolonialismus – wie eine NGO große Teile Afrikas beherrscht 12.02.25, online	283
Weniger ist mehr! 13.02.25, Syke	160
Schönheit der Astrophysik 17.02.25, online	283
Ernährungspsychologie 17.02.25, Weyhe-Leeste	148
Macht KI uns alle dumm? 17.02.25, online	290
Nährstoffe, Ernährung in den Wechseljahren 18.02.25, Diepholz	268
Es(s) reicht! 18.02.25, Syke	165

150 Jahre Impressionismus 18.02.25, Syke	168
Heuschnupfen & Allergien 19.02.25, Bruchhausen-Vilsen	236
Er ist wieder da! Trump ... 19.02.25, Weyhe-Leeste	10
Vorsorge für Unfall, Krankheit und Alter 19.02.25, Syke	181
Nährstoffe, Ernährung in den Wechseljahren 20.02.25, Bassum	201
Gesellschaftsdiagnosen und Herausforderungen 21.02.25, Sulingen	8
Naturgemäßer Obstbaumschnitt 22.02.25, Twistringen	214
Innere Balance trotz vollem Alltag, 24.02.25, online	
Die USA nach den Präsidentschaftswahlen 25.02.25, online	283
Ich bin jetzt Vegetarier 25.02.25, Syke	182
Vorsorgevollmacht, Vverfügungen 25.02.25, Bruchhausen-Vilsen	231
Es(s) reicht! 25.02.25, Diepholz	268
Dürer im Zeitalter der Wunder 25.02.25, online	285
Superorgan Darm 26.02.25, Twistringen	220
Krank? Was tun? 26.02.25, Syke	174
Fit für den Schulstart 26.02.25, Stuhr-Brinkum	125
Vokabellernen 26.02.25, online	288
März	
Rechtsextreme Codes auf TikTok ... 04.03.25, Syke	165
Was ist eigentlich Kunst? 04.03.25, online	285

Homöopathie für die Kleinsten 05.03.25, Bruchhausen-Vilsen	235
Michelangelo 06.03.25, Bruchhausen-Vilsen	232
Wärmepumpe 06.03.25, Twistringen	213
Diabetes mellitus Typ 2 06.03.25, online	286
Erfolg beginnt im Kopf 06.03.25, online	287
Die drei Ringe – Religionen 09.03.25, online	283
»Bad News« 11.03.25, Bassum	192
Würdevolle Begleitung für Sterbende 11.03.25, Bruchhausen-Vilsen	235
Der Sternenhimmel im Frühling 11.03.25, Syke	162
Kindern beistehen bei Sterben, Trauer ... 12.03.25, Syke	165
Übergabe von Immobilien zu Lebzeiten 12.03.25, Syke	164
Generationengespräch: Feminismus 13.03.25, Stuhr-Moordeich	11
Wärmepumpe 13.03.25, Twistringen	213
Fettleber – die neue Volkskrankheit 13.03.25, online	286
Airbnb – meine Erfahrungen 14.03.25, Weyhe-Leeste	142
Pop-up-Propaganda: Epikrise der russischen Selbstvergiftung 16.03.25, online	283
Die Pflegeversicherung 17.03.25, Syke	180
Der Weißstorch 18.03.25, Syke	161
Beschaffungswesen der Bundeswehr? 18.03.25, online	283
Mehr Power für das Immunsystem 19.03.25, Twistringen	220



Schneller, höher, weiter 19.03.25, online	286	Mecklenburg-Vorpommern – Hansestädte ... 02.04.25, Syke	168	Photovoltaik – Balkonkraftwerk 13.05.25, Weyhe-Leeste	140
Leben mit einer Krebserkrankung 20.03.25, Bassum	198	Rassismuskritisch denken lernen 02.04.25, online	283	Darmgesundheit 14.05.25, Twistringem	219
Angst und Lügen als Mittel zur Macht 20.03.25, Bassum	191	Naturnah gestaltete Gärten 03.04.25, Twistringem	214	Moor- und Klimaschutz in Freistatt 14.05.25, Varrel bei Sulingen	246
Schlafstörungen 20.03.25, online	286	Kinofilm: Die Ru... Therapie, 06.04.25, Bruchhausen-Vilsen	230	Einiges über Goethe und Italien. 14.05.25, online	285
Bildungsungleichheit 21.03.25, Weyhe-Leeste	12	Testament – Erbgemeinschaft 07.04.25, Weyhe-Leeste	142	Fleischgenuss ohne Tier 14.05.25, online	286
30 Tage im Himalaya 21.03.25, Bruchhausen-Vilsen	230	Vorsorgen für den Pflegefall 08.04.25, Syke	180	Wirtschaft für den Menschen 15.05.25, Diepholz	
Rechtsextreme Codes auf TikTok ... 24.03.25, Bruchhausen-Vilsen	229	Rohstoffversorgung für Deutschland 08.04.25, online	283	Papst und Zeit. 15.05.25, online	284
Neuerungen bei Vorsorgevollmacht, Pati- entenverfügung, Betreuungsverfügung 24.03.25, Weyhe-Leeste	142	Testament – Erbgemeinschaft 09.04.25, Twistringem	215	Darmkrebs: Risiko und Prognose 15.05.25, online	286
Online-Banking 25.03.25, Twistringem	214	A matter of taste 10.04.25, online	286	Gesund aufwachsen mit Medien 21.05.25, Stuhr-Brinkum	126
»Bad News« 25.03.25, Syke	160	Multiple Allergien 10.04.25, online	286	Photovoltaik – Balkonkraftwerk 22.05.25, Stuhr-Brinkum	124
Wasser für die Welt 25.03.25, online	283	Wie KI unsere Gesellschaft verändert 14.04.25, online	290	Nie wieder ist jetzt! 25.05.25, Syke	160
Renaissance-Palazzo und Barock-Schloss 25.03.25, online	285	Kleine Kulturgeschichte des Sitzens 15.04.25, online	286	Die unsichtbaren Künstlerinnen: Kunstge- schichte anders erzählt! 27.05.25, online	285
Versorgt mit Vollmachten und Verfügungen 26.03.25, Stuhr-Seckenhausen	124	Vom Sockel gestoßen: Bildhauerwerke 22.04.25, online	285	Juni bis August	
Stressfrei essen am Familientisch 26.03.25, Stuhr-Brinkum	125	Generationengespräch: Arbeiten um zu leben oder leben um zu arbeiten? 24.04.25, Syke	11	Der jiddische Witz 02.06.25, online	288
Den Umgang mit Tod und Bestattung 26.03.25, Syke	181	Heil- und Wildkräuterwanderung 26.04.25, Scholen	249	Die Pflegeversicherung 04.06.25, Twistringem	215
Die Mächtigen am Golf und ihr Einfluss 26.03.25, online	283	Gesellschaftlicher Zusammenhalt in Zeiten von Transformation und Krise 27.04.25, Bruchhausen-Vilsen	229	Wirkung von Musik bei Menschen mit Demenz 04.06.25, online	286
Methoden des Intervallfastens 27.03.25, Syke	183	Dialektik der Hure 27.04.25, online	283	Erholung im Wald der Westermarck 05.06.25, Syke	162
Neuerungen bei Vorsorgevollmacht, Pati- entenverfügung, Betreuungsverfügung 27.03.25, Twistringem	214	Cataluña – In spanischer Sprache 29.04.25, online	288	Konnte Pablo Picasso nicht richtig malen? 10.06.25, online	285
Wie sag ich´s meinam Arzt? 27.03.25, Twistringem	219	Mehr Austausch wagen. Wie wir mit Andersdenkenden diskutieren können 30.04.25, online	284	Abstrakt – ich seh nur Farbe?! 24.06.25, online	285
Wenn Russland gewinnt: Ein Szenario 27.03.25, online	283	Mai		Soziale Herkunft und Zugehörigkeit 25.06.25, Syke	159
Organspende 27.03.25, online	286	Tiere in der antiken und islamischen Philo- sophie 04.05.25, online	284	Hochsensible Kinder 25.06.25, Stuhr-Brinkum	126
»Echt verboten« 28.03.25, Varrel bei Sulingen	247	Putins Krieg gegen den Westen 05.05.25, Bassum	191	Mütter. Macht. Politik. 29.06.25, Syke	159, 160
Soziale Ungleichheit und Demokratie 30.03.25, Stuhr-Heiligenrode	123	Keine Tube, kein Impressionismus 06.05.25, online	285	Kunstgeschichte macht Spaß! 01.07.25, online	285
Hochverarbeitete Lebensmittel 31.03.25, online	286	Desinformation im Internet 07.05.25, online	284	Rückenschmerzen 03.07.25, online	286
April		Fibromyalgiesyndrom 08.05.25, online	286	Eine Sommernacht mit Fledermäusen 12.07.25, Syke	162
Heilkräuter und Gewürze 01.04.25, Syke	182	Das Niedersandhausener Moor 10.05.25, Zeven	23	Über den Dächern von Syke 24.07.25, Syke	162
Exxon-Betriebsstätte in Barenburg 02.04.25, Varrel bei Sulingen	246			Wir haben die Wahl! Wie wollen wir leben? 31.08.25, Sulingen	245

Probier mal 4!

© machart-bremen.de, Foto: stock.adobe.com: Africa Studio

4 x 30 Min. Einzelunterricht
für zusammen 50,- Euro

Geschenkgutscheine erhältlich!

www.musikschule-diepholz.de, Tel. 04242/976-4143

Kreis**Musikschule**

des
Landkreises
Diepholz

6er Karte



© machart-bremen.de, Foto: stock.adobe.com: Xavier Gallego Morel

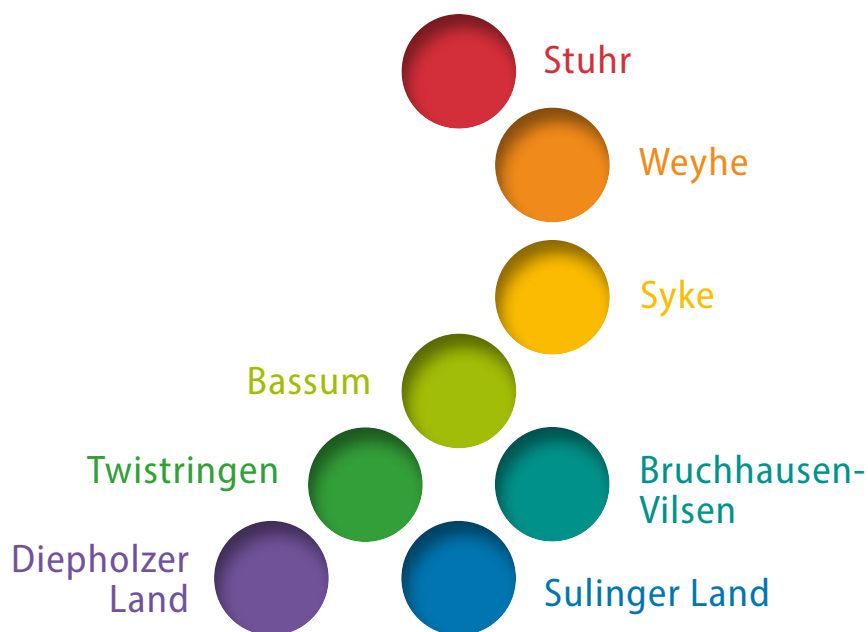
Instrumental- und Gesangs- unterricht für Erwachsene ab 21 Jahren

Ein Angebot für alle, die Erlerntes auffrischen
oder Unterrichtstermine flexibel gestalten möchten.

6 x 30 Min. Einzelunterricht für 210,- Euro

www.musikschule-diepholz.de, Tel. 04242/976-4143





VHS – immer in Ihrer Nähe

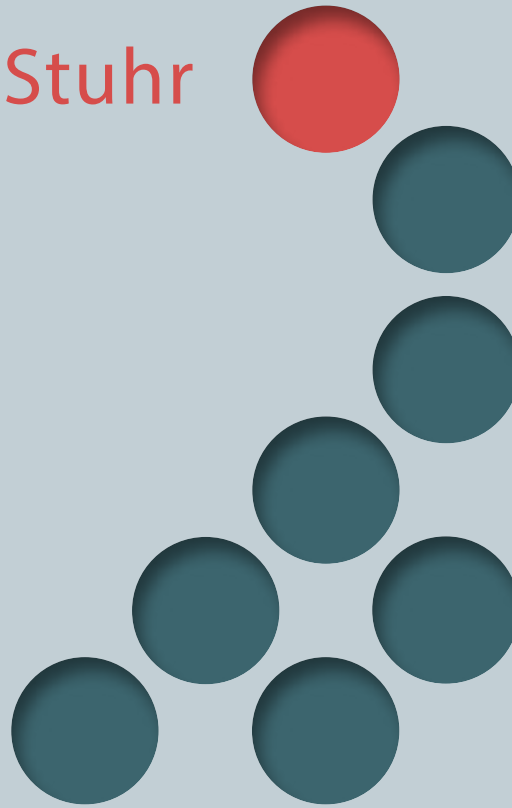
Die VHS führt ihre Kursangebote nach Orten und Regionen auf, innerhalb der Orte und Regionen inhaltlich gegliedert. Symbolisiert wird diese Gliederung durch das Logo, das zwei Aspekte vereint, die für unsere Volkshochschule wesentlich sind:

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 123

Kultur 127

Gesundheit 129

Sprachen 132

Computer & Co. 137



Ehrenamtliche Arbeitsstellenleitung

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

Sprechzeiten Büro Jupiterstraße 1
 Di. von 10:00 – 12:00 Uhr
 Do. von 16:00 – 18:00 Uhr
 nicht in den Schulferien



Anmeldung

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

Gemeinde-Infos

Blockener Straße 6
 28816 Stuhr
 Tel. 0421 5695-500
 Fax 0421 5695-550
 Kultur: Tel. 0421 5695-246
 www.stuhr.de
 gemeinde@stuhr.de

Sprechzeiten Rathaus

Mo. – Fr. von 9:00 – 12:00 Uhr
 Mo. + Di. von 14:00 – 16:00 Uhr
 Do. von 14:00 – 18:00 Uhr

Sprechzeiten Bürgerbüro

Mo. + Fr. von 8:00 – 17:00 Uhr
 Di. + Do. von 8:00 – 18:00 Uhr
 Mi. von 8:00 – 13:00 Uhr

Unterrichtsräume

- VHS im Briseck-Zentrum
 Jupiterstraße 1
 28816 Stuhr-Brinkum
- Bildungsstätte Seckenhausen
 Hauptstraße 48
 28816 Stuhr-Seckenhausen
- KGS Stuhr-Brinkum
 Brunnenweg 2
 28816 Stuhr-Brinkum
- Gemeindehaus der ev.-luth. Kirchen
 Stuhrer Landstraße 142
 28816 Stuhr

- Lise-Meitner-Schule
 Danziger Straße 5
 28816 Stuhr-Moordeich
- Künstlerstätte Heiligenrode
 An der Wassermühle 5
 28816 Stuhr-Heiligenrode



Gesellschaft

Soziale Ungleichheit und Demokratie

Wie geht das zusammen?

Die Idee, dass alle Menschen gleiche Rechte und Chancen haben sollten, ist im demokratischen Prinzip der Gleichheit tief verankert. Doch in der Praxis steht unsere Gesellschaft vor der Herausforderung, soziale Ungleichheiten zu überwinden, die diese Gleichheit und den Zusammenhalt gefährden können. In einer demokratischen Gesellschaft sollen Bürger/-innen unabhängig von ihrer sozialen Herkunft, ihrem Einkommen oder ihrer Bildung die gleichen Chancen auf politische Mitbestimmung und gesellschaftliche Teilhabe haben. Doch zunehmende Ungleichheiten in Vermögen, Einkommen, Bildung und Gesundheitsversorgung erschweren genau

diese Chancengleichheit und führen zu Spannungen. Wenn Menschen weniger Möglichkeiten zur politischen Teilhabe haben und ihre Interessen nicht vertreten sehen, schwächt das das Vertrauen in demokratische Institutionen und kann die Stabilität der Demokratie gefährden. Wie können also soziale Gerechtigkeit und Demokratie in einer Weise zusammengehen, die echte Teilhabe für alle ermöglicht?

Welche politischen Instrumente und gesellschaftlichen Initiativen sind erforderlich, um Demokratie auch in ungleichen Gesellschaften lebendig zu halten?

Stuhr-Heiligenrode

Müllerwohnhaus

Dr. Florian Buchmayr

So, 30.03.25, 12:00 Uhr

Vortrag, entgeltfrei

Kursnummer: 00102004

Frauenbildungswochen: Brauchen wir noch Feminismus?

Ausführliche Infos siehe Seite 11.

Do, 13.03.25, 16:30 Uhr

Kursnummer: 00102005



Mehr zum Thema »Ja, ich will eine Wahl haben!« auf Seite 8 ff.

Stressfrei durch den (Berufs)-Alltag: Konflikte souverän meistern!

In Kooperation mit der »Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft«

Konflikte gehören zum Leben – ob im Beruf oder im privaten Umfeld. Doch wie wir mit ihnen umgehen, kann entscheidend für unsere Beziehungen, unser Wohlbefinden und unseren Erfolg sein. Lerne, wie deine persönliche Einstellung den Verlauf

beeinflusst und verbessere deine Kommunikation in kritischen Situationen von dem Hintergrund der Selbst- und Fremdwahrnehmung. Was erwartet dich? Erkennen und Verstehen von Konflikten; Strategien zur Deeskalation und Konfliktlösung; Praktische Übungen; Vorbereitung auf schwierige Gespräche und Konfliktsituationen

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1

Susanne Dorka

Do, 27.03.25, 09:00 Uhr

1 U-Tag, 9 U-Std., 20,00 €

Keine Ermäßigung möglich

Kursnummer: 03106002



Julia Bäcker berät Sie im
Treffpunkt Sie(h)da, Jupiterstraße 1

Bitte vereinbaren Sie einen Termin: www.frauen-und-wirtschaft.de | Tel.: 04431 8 5472



Wir informieren, beraten und unterstützen bei Fragen zu:

- dem beruflichen Wiedereinstieg
- einer beruflichen Neuorientierung
- Bewerbungsstrategien
- Fragen der Vereinbarkeit von Beruf und Familie/Pflege
- beruflicher Weiterbildung



Finanzbildung für Frauen

»Mein Geld- meine Entscheidung« vom selbstbewussten Umgang mit der eigenen Geldanlage

»Mein Geld- meine Entscheidung« – Als ob das so einfach wäre... Es gibt so viele Möglichkeiten sein Geld anzulegen z. B. in Aktien, Fonds, ETF oder doch lieber Edelmetalle? Wir schauen uns in diesem Workshop die verschiedenen Geldanlagen mit Ihren jeweiligen Vor- und Nachteilen genau an. Wir finden Antworten auf Fragen wie zum Beispiel: Welche Geldanlage führt mich zu meinen Zielen? Wie stelle ich mein eigenes Portfolio zusammen? Chancen und Risiken werden an praktischen Beispielen diskutiert und bewertet.
Fr., 28.02.2025 – 17:00 bis 19:15 Uhr
Sa., 01.03.2025 – 09:30 bis 15:30 Uhr
Bitte mitbringen: Schreibblock, Kugelschreiber, Taschenrechner

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Stephanie Hadamla
Fr, 28.02.25, 17:00 Uhr
2 U-Tage, 11 U-Std., 36,30 €, Kleingruppe:
41,30 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 60,50 €
Wochenendseminar, Frauen
Kursnummer: 03103001

Selbstbestimmt leben: Prioritäten setzen, Ziele erreichen!

Mit gezielter Prioritätensetzung zu mehr Freiheit und Kontrolle im Leben.

Kennen Sie das: Wieder mehr Aufgaben auf der To-Do-Liste, als es der Tag hergibt? Das Gefühl, so viel wie möglich gleichzeitig zu erledigen, sich darüber aber auch schon mal zu verzetteln oder sich selbst aus den Augen zu verlieren? Das muss nicht sein! Lernen Sie, sich auf das zu konzentrieren, was Ihnen wirklich wichtig ist und reduzieren Sie Ihr eigenes Stresslevel, indem Sie Ihre Ressourcen, Werte sowie Prioritäten kennenlernen und richtig einsetzen. Sie haben die Wahl – lernen Sie in diesem Seminar Methoden und Techniken kennen, um die richtigen Prioritäten zu setzen und gelangen zu mehr Selbstbestimmung, Freiheit und Kontrolle im Leben.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Nicole Mehra
Mi, 12.03.25, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 9,90 €, Kleingruppe:
13,40 €
Kursnummer: 03106001

Photovoltaik – Balkonkraftwerk

Photovoltaik – Balkonkraftwerk, Ein Beitrag zum Klimaschutz!

Ein Balkonkraftwerk besteht in der Regel aus einem oder zwei Solarmodulen, einem Wechselrichter, der Verkabelung und einer Halterung und kann grundsätzlich Plug&Play ohne jegliche Vorkenntnisse zusammengebaut und aufgestellt werden. Um das Balkonkraftwerk besser zu verstehen, werden die elektrotechnischen Zusammenhänge leicht und verständlich erklärt. Die Teilnehmenden erhalten dabei ein Grundwissen der Elektrotechnik und können die verschiedenen Einheiten, wie Volt und Watt unterscheiden. Darüber hinaus werden die einzelnen Komponenten eines Balkonkraftwerks und die gesetzlichen Vorgaben vorgestellt.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Waldemar Quella
Do, 22.05.25, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 03104001

Gut versorgt mit Vollmachten und Verfügungen

in Kooperation mit »Geld und Haushalt« Beratungsdienst des DSGV

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; Patienten- und Betreuungsverfügung – Wirkung, Inhalt, Form; Vorsorgeverfügung und Voll-

machten – mögliche Regelungen im Alltag; Vermögensangelegenheiten rechtzeitig regeln; Erstellung, Aufbewahrung, Widerruf

Stuhr-Seckenhausen

VHS-Bildungsstätte, Hauptstr. 48
Sabine Speckmann
Mi, 26.03.25, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 03103003

Seniorentreff Seckenhauser Dienstagsrunde

Hier gibt es die Möglichkeit zum gegenseitigen Kennen- und Verstehenlernen für Alle, die ihr Berufsleben bereits hinter sich gelassen haben. Vielfältige Themen und Aktionen bereichern diese Zusammenkünfte, bei denen Sie auch verschiedene Referent/-innen zu speziellen Inhalten kennenlernen können. Eine Anmeldung über die VHS-Zentrale ist erforderlich!
Jeden zweiten Dienstag im Monat- auch in den Ferien.

Stuhr-Seckenhausen

VHS-Bildungsstätte, Hauptstr. 48
Gisela Eggers
Di, 11.02.25, 15:00 Uhr
7 U-Tage, 21 U-Std., entgeltfrei
Arbeitskreis
Kursnummer: 03101001

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

Vortragsreihe

Die Veranstaltungsreihe findet statt in Kooperation mit der VHS des Landkreises Diepholz, Bibliothek Stuhr-Brinkum, Fachdienst Jugend, Sozialraumteam Stuhr, Ambulante Kinder- und Jugendhilfen Stuhr (J.I.M., Stephansstift e.V., reisende werkschule scholen e.V.).

Projektverantwortliche von den Ambulanten Kinder- und Jugendhilfen Stuhr:

Maren Friedel und Tanja Sievers

Die Vorträge sind entgeltfrei, wir bitten jedoch um Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn. Ein spontaner Besuch der Veranstaltungen ist aber auch ohne Anmeldung möglich.

Fragen zu den Kursinhalten unter 0421 8400482.



Grundschule Stuhr-Brinkum, Eingang nur über den Parkplatz Meyerstraße

Fit für den Schulstart

Bald geht die Schule los – für einige Kinder bedeutet dieser Schritt große Vorfreude, andere begegnen dem Schulstart mit Angst und haben ein extremes Bedürfnis nach Sicherheit. Jeder Mensch nimmt die Welt aus einer unterschiedlichen Perspektive wahr – so entstehen verschiedene Bedürfnisse. Wie können wir die Kinder vor dem Schulstart emotional unterstützen? Welche Begleitung brauchen Kinder im Vorschul- und Grundschulalter? Wir haben in der Regel ein klares Bild, wie Schule abläuft und setzen bei der Begegnung mit Kindern oft unbewusst voraus, dass Kinder ebenfalls eine Vorstellung haben, was sie erwartet. Wie können wir Kinder unterstützen ein – Bild von ihrer ersten Schulzeit – zu entwickeln? Welche Dinge sind hilfreich dabei und welche kontraproduktiv? Schulvorbereitung finden in Kitas und Familien bereits in verschiedenen Kompetenzfeldern statt. In dieser Veranstaltung werden Impulse gegeben, wie wir als Erwachsene die emotionale Entwicklung von Vorschulkindern begleiten und fördern können.

Jessica Klawitter-Steimke

Mi, 26.02.25, 19:30 Uhr

Kursnummer: 03105001

Stressfrei essen am Familientisch

Kinder können sehr wählerisch sein, wenn es um das Thema Essen geht. In vielen Familien gibt es Diskussionen, wenn das Kind nur Nudeln mit Ketchup essen möchte, und die Eltern fragen sich, ob ihr Kind alle wichtigen Nährstoffe bekommt. Wie schafft man es, seinem Kind einen vernünftigen Umgang mit gesunden und ungesunden Lebensmitteln zu vermitteln? Und wie kann man im stressigen Familienalltag schnell und unkompliziert eine vollwertige Mahlzeit auf den Tisch bringen? In diesem Vortrag der Ernährungsberaterin Julia Castens wird erläutert, wie man Heiß-

hungerattacken entgegenwirkt, wie das richtige Essen die Aufmerksamkeit fördern kann und was zu viel Zucker mit unserem Körper macht. Es gibt viele praktische Tipps, wie man spielerisch neue Gewohnheiten etabliert, mit gesunder Nervennahrung dem Stress entgegenwirkt und dem gemeinsamen Essen den Druck nimmt.

Julia Casten

Mi, 26.03.25, 19:30 Uhr

Kursnummer: 03105002



Gesund aufwachsen mit Medien

YouTube, Instagram, WhatsApp, TikTok, SnapChat, Reddit, Spielkonsolen, Streamingdienste, Arbeitsrechner... Internetbezogene Medien und Dienste machen unseren Alltag aus. Auch Kinder und Jugendliche verbringen immer mehr Zeit im Netz. In vielen Familien führt die Frage nach der – richtigen – Mediennutzung regelmäßig zu Auseinandersetzungen und Streit. Die Fachstelle für Sucht und Suchtprävention release e.V. führt seit einigen Jahren Medientage durch, in denen Kinder über ihre eigene Mediennutzung sprechen und Themen wie Datenschutz, Erlaubt-Verboten, Cybermobbing, Gaming, Social Media und Mediensucht behandeln. Welche Chancen und Risiken sehen die Kinder selbst in ihrer Mediennutzung? Was wünschen sie sich von den Eltern? Der Referent wird von den Erfahrungen aus diesen Medientagen berichten und danach fragen, was Eltern tun können, dass Kinder und Jugendliche mit Medien gesund aufwachsen?

Dr. Patrick Ehnis

Mi, 21.05.25, 19:30 Uhr

Kursnummer: 03105003

Hochsensible Kinder verstehen und begleiten

Haben Sie das Gefühl, dass Ihr Kind besonders sensibel auf Reize, Emotionen und Veränderungen reagiert? Vielleicht wissen Sie bereits oder ahnen, dass ihr Kind hochsensibel sein könnte? Hochsensible Menschen nehmen ihre Umgebung intensiver wahr, was sowohl schöne als auch herausfordernde Momente mit sich bringt. An diesem Abend erfahren Sie, wie Sie Ihr Kind genauer verstehen und gezielt unterstützen können. Gemeinsam thematisieren wir: Was bedeutet Hochsensibilität und wie äußert sie sich? Wie nimmt die erhöhte Sensibilität Einfluss auf die Entwicklungsphasen? Praktische Alltagsstrategien um Reizüberflutung und emotionale Wellen zu regulieren. Stärkung von elterlicher Kompetenz im alltäglichen Umgang. An diesem Abend erhalten Sie die Möglichkeit Fragen zu stellen und in Austausch zu kommen, für Ihren eigenen Weg mit Ihrem hochsensiblen Kind.

Bianca Skibbe

Mi, 25.06.25, 19:30 Uhr

Kursnummer: 03105004



Foto: pixabay.com

Kultur

Erste Schritte ins Zeichnen

Von Linien, Punkten und der weißen Fläche

Kopf, Gesicht, Gesichtszüge, Mimik. Beim Zeichnen oder Malen eines Gesichts ist viel zu beachten. Zunächst werden erdachte Gesichter skizziert. Es wird mit verschiedenen Materialien und Techniken sowie mit Proportionen experimentiert. In diesem Kurs lernen Sie dann, Schritt für Schritt ein realistisches oder übersteigertes Porträt zu zeichnen oder zu malen. Wer mag bringt als Anregung Zeitschriften oder eigene Fotos, auf denen Gesichter im Detail zu erkennen sind, als Zeichenvorlage mit.

Eine Materialliste können Sie auf unserer Homepage einsehen, oder zur Anmeldung schriftlich erhalten.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1

Kerstin Meier

Do, 27.03.25, 10:00 Uhr

3 U-Tage, 9 U-Std., 29,70 €, Kleingruppe:

34,70 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 49,50 €

Kursnummer: 03207001

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.

Am Mo., 21.04.25 findet kein Unterricht statt, sondern am Di., 22.04.25!

Es entstehen zusätzliche Materialkosten.

Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

Stuhr-Seckenhausen

VHS-Bildungsstätte, Hauptstr. 48

Ursula Lüdtke

Mo, 17.03.25, 19:00 Uhr

7 U-Tage, 21 U-Std., 79,30 €, Kleinstgruppe

(5 – 6 TN): 115,50 €

Kursnummer: 03208001

Töpfern – Aufbautechnik

Wir lernen verschiedene Aufbautechniken und Gestaltungsmöglichkeiten mit Ton kennen und wollen auch eigene Ideen in Ton modellieren.

Es wird in einer Kleingruppe gearbeitet.

Es entstehen zusätzliche Materialkosten.

Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

Stuhr-Seckenhausen

VHS-Bildungsstätte, Hauptstr. 48

Ursula Lüdtke

Mo, 26.05.25, 19:00 Uhr

8 U-Tage, 24 U-Std., 89,20 €, Kleinstgruppe

(5 – 6 TN): 132,00 €

Kursnummer: 03208002

Konzerte, Lesungen, Kindertheater und vieles mehr!

StuhrKultur

Informationen zu den Veranstaltungen
finden Sie auf www.stuhr.de

Holz-, Kerb- und Reliefschnitzen

Technik des Schnitzens erlernen

Vom Salatbesteck über Handschmeichler, individuelle Holzschalen bis hin zum Figurenschnitzen reicht das Spektrum dieses Kurses. Alle können ihre eigenen Vorstellungen einbringen und ausführen. Es werden auch bestimmte Gruppenarbeiten als Lehraufgaben durchgeführt. Sicherheitsvorschriften sowie Werkzeugkunde und -handhabung sind ebenfalls Kursinhalte. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Es entstehen Materialkosten. Der Kurs findet nicht in den Ferien statt.

Stuhr-Brinkum

KGS, Werkraum

Stefan Vogt

Di, 18.02.25, 19:00 Uhr

10 U-Tage, 20 U-Std., 66,00 €

Kleingruppe: 76,00 €

Kursnummer: 03210001

Pfingstrosen-Kronen aus Weidenruten

Staudenhalter der besonderen Art

Wir flechten aus biegsamen Weidenruten ganz hübsch anzusehende Staudenhalter; nicht nur für Pfingstrosen. Diese ca. 40 x 50cm kuppelartigen Gestelle sind mit sogenannten »Gottesaugen« gefestigt und geben den Kronen eine gewisse Eleganz. Unten im Rahmen befinden sich Ankerstöcke die beim Aufstellen im Blumenbeet in den Boden geschoben werden und für Stabilität sorgen. Schwere Blüten werden auf den schmucken Bögen sicher gehalten. Die Gestelle werden auf einer Holzschablone hergestellt und anschließend davon abgenommen. Bitte bringen Sie eine Gartenschere und einen Zollstock mit. Die Materialkosten und eine Leihgebühr von 3,00 € für die Nutzung von Schablonen liegen bei ca. 14,00 bis 24,00 € je nach Verbrauch und werden vor Ort mit der Dozentin abgerechnet.

Stuhr-Seckenhausen

VHS-Bildungsstätte, Hauptstr. 48

Meike Naughton

Fr, 25.04.25, 17:45 Uhr

1 U-Tag, 5 U-Std., 21,45 €, Kleingruppe:

26,45 €, Kleinstgruppe: 33,00 €

Kursnummer: 03210004

Goldschmieden – Ich stelle meinen eigenen Schmuck her

In diesem Kurs werden erste Goldschmiede-Grundkenntnisse und technische Praxis vermittelt. Dies fängt beim Erstellen eines eigenen Entwurfs an, geht weiter über das Üben der handwerklichen Fertigkeiten wie Sägen, Feilen, Schmirgeln, Löten, Schmieden und Steine fassen, bis zum Fertigen eines individuellen Schmuckstücks z. B. als Geschenk für sich oder andere. Dieser Kurs eignet sich sowohl für Einsteiger/-innen in die Goldschmiedekunst als auch für Fortgeschrittene. Zusätzliche Kosten: 5,00 € für Verbrauchsmaterial wie Sägeblätter, Chemikalien, Schleifpapier. Materialkosten für Silber/Gold -nach Verbrauch- bezahlen Sie bitte bei der Kursleiterin! Wer möchte, kann eine Lampe/Lichtquelle und eine Lupe mitbringen.

Stuhr-Seckenhausen

VHS-Bildungsstätte, Hauptstr. 48

Judith Biehler

Fr., 16.05.25 – 17:00 bis 20:45 Uhr

Sa., 17.05.25 – 10:00 bis 16:00 Uhr

2 U-Tage, 13 U-Std., 94,60 €

Keine Ermäßigung möglich.

Kursnummer: 03210002

Stuhr-Seckenhausen

VHS-Bildungsstätte, Hauptstr. 48

Judith Biehler

Fr., 15.08.25 – 17:00 bis 20:45 Uhr

Sa., 16.08.25 – 10:00 bis 16:00 Uhr

2 U-Tage, 13 U-Std., 94,60 €

Keine Ermäßigung möglich.

Kursnummer: 03210003



Foto: pixabay.com

Gesundheit

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.

Stressbewältigung durch Achtsamkeitstraining (MBSR) – Infoveranstaltung

Das Achtsamkeitstraining MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction), wie es in dem Programm nach Jon Kabat-Zinn in den USA vor ca. 40 Jahren entwickelt wurde, ist eine Methode zur Selbsthilfe im Umgang mit und zur Bewältigung von Stress. MBSR wird weltweit in Kliniken, Universitäten, Schulen und namhaften Firmen im Rahmen der Prävention und Gesundheitsförderung eingesetzt. Der Besuch der Info- bzw. Einführungsveranstaltung zeigt Ihnen die Methode und den Kursverlauf im Vorfeld, zudem können Sie den Kursleitenden vorab persönlich kennenlernen. Der MBSR-Kurs startet am 08.05.2025 voraussichtlich in Bassum. Diesen finden Sie unter der Kursnummer Bei weiteren Fragen bitte den Kursleiter, Ernest Pokel, unter Tel.Nr. 0172 4172010 kontaktieren.
Anmeldung erforderlich

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Ernest Pokel
Do, 03.04.25, 18:45 Uhr
1 U-Tag, 2 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 03301035

Einfach besser fühlen

Möchten Sie sich eine Auszeit gönnen und etwas Gutes tun? Lernen Sie, Stress und Anspannungen zu lösen, Ihr Gedankenkarussell positiv zu verändern und den Selbstheilungsreflex Ihres Nervensystems zu aktivieren. Unser Kurs, basierend auf einem körpertherapeutischen Konzept, zeigt Ihnen, wie Sie unverarbeitete Gefühle und Situationen, die das Gewebe und Nervensystem belasten, positiv verändern können. Erlernen Sie praktische Übungen, um sich besser zu fühlen und Alltags Herausforderungen souveräner zu begegnen. Der Kurs ist auch ideal für Paare, die ihre Beziehung stärken möchten.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Sabine Herzschuh
Do, 06.02.25, 17:30 Uhr
6 U-Tage, 12 U-Std., 42,00 €,
Kleingruppe: 52,00 €
Kursnummer: 03301022

Wohlbefinden und Gesundheit durch Autogenes Training

Autogenes Training (AT) ist eine zu erlernende, leichte Form der Selbsthypnose und hilft gegen Stress, Ängste zu überwinden und die bewussten und unbewussten Gedanken positiv zu regulieren. Die Übungen, im Sitzen oder Liegen, bestehen aus der Konzentration von aufeinander aufbauenden und sich wiederholenden suggestiven Formeln. Autogenes Training in diesem Kurs führt dazu, dass Sie eigenständig Vorstellungen und Visualisierungen durch den Körper und Ihrer Gedanken im Alltag anwenden können. Dabei werden die Körperfunktionen mental beeinflusst, was zu tieferer Entspannung und psychischer und physischer Zufriedenheit führen kann. Weiterhin kann sich regelmäßiges AT bei chronischen Schmerzen, Schlaflosigkeit, Erschöpfung oder negativen Glaubenssätzen sowie anderer Stressfaktoren positiv auswirken. Es werden Übungen aus dem Qigong, aus der achtsamen Atmung und bewegten Meditation durchgeführt, die sich im Alltag anwenden und etablieren lassen.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Sabine Helm-Schmidt
Mi, 05.02.25, 18:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 70,00 €,
Kleingruppe: 80,00 €
Kursnummer: 03301012

Feldenkrais beleben: Beweglichkeit und Körperbewusstsein neu entdecken!

Nutzen Sie die Gelegenheit, die vielfältigen Möglichkeiten dieser selten gewordenen – fast vergessenen – Methode zu erkunden und Ihre Beweglichkeit neu zu entdecken. Gemeinsam mit einem erfahrenen Feldenkraislehrer lernen Sie Ihr Körperbild zu vervollständigen und Unterschiede in der Bewegung feiner wahrzunehmen. Entdecken Sie, wie der Boden Ihre Bewegungen unterstützen kann, das Becken als Motor für harmonische Bewegungsabläufe dient und wie Ihre Augen die Bewegungskoordination beeinflussen. Zusätzlich erfahren Sie den typischen Aufbau einer fast vergessenen Feldenkraislektion

tion und sammeln viele praktische Erfahrungen. Der Workshop richtet sich an alle, die sich eigenständig auf den Boden legen können und sich für ein achtsames, neues Körperbewusstsein interessieren – unabhängig vom aktuellen Fitnesslevel!

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Christian Pukrop
Sa, 17.05.25, 9:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 28,00 €,
Kleingruppe: 33,00 €
Kursnummer: 03302010

Innere Balance und Präsenz mit Tanz und Qigong

Intensivworkshop

Erleben Sie neue Bewegungsmuster und ergänzen Ihr Repertoire an körperlicher Ausdrucksfähigkeit. Körper und Geist in Einklang bringen. Innere Ruhe und Balance finden. Sich zurückziehen und auftanken, als auch präsent sein und sich kraftvoll durch Bewegung ausdrücken können. In diesem Intensivworkshop laden Übungen aus dem Qigong und Tanz Sie dazu ein, sich spielerisch auszuprobieren. Tanzen mit Musik und in Stille ist Ausdrucksmöglichkeit für Verständigung und Verarbeitung von Emotionen. Qigong als eine Säule der traditionellen chinesischen Medizin kann Blockaden lösen, fördert die Lebensenergie und Entspannung. Die Kombination aus Tanz und Qigong führt zu mehr Lebendigkeit und körperlichem

Wohlbefinden. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, nur Neugierde und Interesse an Selbsterfahrung und Bewegung.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Janin Osiewala
Sa, 15.02.25, 9:30 Uhr
1 U-Tag, 10 U-Std., 40,00 €,
Kleingruppe: 45,00 €
Kursnummer: 03302002

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Janin Osiewala
Sa, 26.04.25, 09:30 Uhr
1 U-Tag, 10 U-Std., 40,00 €,
Kleingruppe: 45,00 €
Kursnummer: 03302003

Rückenyoga für den Alltag

In diesem Workshop lernen Sie ein Angebot für einen gesunden Rücken kennen! Sie finden heraus wie wichtig Körperhaltung im Alltag ist und wie Sie mit kleinsten Anpassungen bereits viel für Ihren Rücken tun können. Zudem werden Yoga-haltungen geübt, die Ihre Körperwahrnehmung stärken und besonders die Kräftigung des Rückens fokussieren. Im Anschluss daran wird eine individuelle 10-minütige Yoga-Rücken-Routine entwickelt, die täglich in den Alltag eingebaut werden kann. Zusätzlich erhalten Sie ein Workbook.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Evelyn Larisch
Sa, 11.01.25, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 12,00 €,
Kleingruppe: 17,00 €, s. Materialien
Kursnummer: P03301015

Hatha-Yoga

Beim Yoga ist regelmäßiges Üben wichtig. Um Sie darin zu unterstützen, werden in diesem Kurs die klassischen Yogastellungen vermittelt und Anregungen zur Anwendung im Alltag gegeben. So können Sie sanft Muskelstärke, Flexibilität und Körperbewusstsein trainieren. Durch Erlernen verschiedener Atemtechniken können Sie zu emotionalem Gleichgewicht, innerer Ruhe und Kraft zurückfinden. Ein wichtiger Teil der Yogapraxis ist die Entspannung. Die Tiefenentspannung wird am Ende jeder Yogastunde geübt.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Martina Elfendahl
Mo, 10.02.25, 20:00 Uhr
11 U-Tage, 22 U-Std., 77,00 €,
Kleingruppe: 87,00 €
Kursnummer: 03301016

Bitte beachten Sie auch unsere Online-Vorträge und -kurse

Ausführliche Infos auf Seite 286 f sowie auf unserer homepage unter www.vhs-diepholz.de.

Hatha-Yoga für den Rücken

Mit Übungen aus dem Hatha-Yoga und der Rückenschule verbessern wir unsere Beweglichkeit, fördern den Aufbau eines elastischen Bindegewebes und schulen das Körperbewusstsein. Durch den Einsatz von Theraband, Balancekissen und Redondoball dehnen und kräftigen wir unsere Muskulatur und stärken unser Gleichgewicht. Kurzes Aufwärmen mit Musik und entspannende Massagen runden das Programm ab.

Stuhr-Seckenhausen

VHS-Bildungsstätte, Hauptstr. 48
Sabine Wahl
Mo, 10.02.25, 18:15 Uhr
15 U-Tage, 20 U-Std., 70,00 €,
Kleingruppe: 80,00 €
Kursnummer: 03302004

Stuhr-Seckenhausen

VHS-Bildungsstätte, Hauptstr. 48
Sabine Wahl
Mo, 10.02.25, 19:30 Uhr
15 U-Tage, 30 U-Std., 105,00 €,
Kleingruppe: 115,00 €
Kursnummer: 03302006

Yoga für den Beckenboden

In östlichen Traditionen wird der Beckenboden als »Tor des Lebens« bezeichnet. Diese Muskelgruppe ist uns selten bewusst, vielleicht erst nach der Geburt oder bei ersten Anzeichen von Inkontinenz nach dem Niesen oder Husten. Die Muskularbeit des Beckenbodens ist willentlich steuerbar und mit gezielten Yoga-Übungen werden wir den Beckenboden erfühlen.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Martina Elfendahl
Sa, 01.02.25, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 10,50 €,
Kleingruppe: 15,50 €
Kursnummer: 03302001



Abbildung: freepik.com

Bildungsurlaub/Bildungszeit

Ausführliche Informationen ab Seite 103.

Stressabbau im Berufsalltag

Stuhr-Brinkum

Mo, 10.03.25, 09:00 Uhr
Kursnummer: 00301015

Stuhr-Brinkum

Mo, 01.09.25, 09:00 Uhr
Kursnummer: R00301015

Stuhr-Heiligenrode

Mo, 10.11.25, 09:00 Uhr
Kursnummer: R00301016

Teilen Sie Ihr Wissen!

Zur Erweiterung unseres Angebotes suchen wir motivierte Kursleitungen für Kochkurse sowie für Qigong, Pilates und Feldenkrais. Sie haben Freude daran, Ihr Wissen weiterzugeben und Menschen auf ihrem Weg langfristig zu begleiten? Dann melden Sie sich bei uns – wir freuen uns auf Ihre Ideen!

Ernährungsbildung

Sie vermissen die Angebote zur Ernährungsbildung? Wir auch! Melden Sie sich bitte bei Frau Paegelow, wenn Sie Zeit und Interesse haben Ihr Wissen langfristig mit anderen zu teilen.

Sprachen

Englisch von Anfang an 1 – A1

Ohne Vorkenntnisse

In diesem Kurs erlernen Sie die Grundlagen der englischen Sprache, um sich in Alltagssituationen verständigen zu können. In entspannter Atmosphäre werden Schritt für Schritt Lese- und Hörverständnis sowie sprachliche Fähigkeiten aufgebaut, um auch auf Reisen zurecht zu kommen. Bei inhaltlichen Fragen zum Kurs wenden Sie sich gerne direkt an die Kursleitung: 0171 1710840.

Lehrwerk: At your Leisure A1, ab Lektion 1, Hueber.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1

Petra Gresser

Do, 06.02.25, 14:30 Uhr

16 U-Tage, 32 U-Std., 105,60 €, Kleingruppe: 115,60 €, Kleinstgruppe: 176,00 €
Kursnummer: 03406024

Englisch 2 – A2

Für Interessierte mit Grundkenntnissen

In diesem Kurs bauen Sie die bisher erlangten Kenntnisse in der englischen Sprache aus, um sich in Alltagssituationen gut verständigen zu können. In entspannter Atmosphäre werden wir Schritt für Schritt sprachliche Fähigkeiten erweitern. Bei inhaltlichen Fragen zum Kurs wenden Sie sich gerne direkt an die Kursleitung: 0171 1710840.

Lehrwerk: At your Leisure A2, ab Lektion 3; Hueber.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1

Petra Gresser

Mo, 03.02.25, 14:30 Uhr

16 U-Tage, 32 U-Std., 105,60 €, Kleingruppe: 115,60 €, Kleinstgruppe: 176,00 €
Kursnummer: 03406019

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1

Petra Gresser

Mi, 05.02.25, 16:15 Uhr

16 U-Tage, 32 U-Std., 105,60 €, Kleingruppe: 115,60 €, Kleinstgruppe: 176,00 €
Kursnummer: 03406020

Englisch 5 – A2

Für Interessierte mit Vorkenntnissen

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte, die schon gewisse Vorkenntnisse der englischen Sprache haben. Sprachliche Grundlagen werden erweitert, um im Alltag und auf Reisen zurechtzukommen. Es wird in entspannter Umgebung gelernt! Bei inhaltlichen Fragen zum Kurs wenden Sie sich gerne direkt an die Kursleitung: 0171 1710840.

Lehrwerk: At your Leisure A2; ab Lektion 8; Hueber.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1

Petra Gresser

Mo, 03.02.25, 16:15 Uhr

16 U-Tage, 32 U-Std., 105,60 €, Kleingruppe: 115,60 €, Kleinstgruppe: 176,00 €
Kursnummer: 03406017

Friday Morning English Fun – A2/A2+

Mit erweiterten Grundkenntnissen und Lust am Lernen kann man in diesen Kurs einsteigen. Interessantes wird gelesen und darüber hinaus über viel anderes gesprochen, um Ihre Sprachfähigkeiten mit Spaß zu erweitern.

Lehrmaterial: Wird am ersten Kurstag besprochen.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1

Jacqueline Schneider

Fr, 07.02.25, 10:00 Uhr

12 U-Tage, 24 U-Std., 79,20 €, Kleingruppe: 89,20 €, Kleinstgruppe: 132,00 €
Kursnummer: 03406016



Englisch – B1

Für Fortgeschrittene

In diesem Kurs erhalten Sie die Möglichkeit vorhandene Sprachkenntnisse aufzufrischen und zu erweitern. Sie können sich entspannt fremdsprachliche Sicherheit antrainieren, natürlich auch für Alltagssituationen und Reisen. Bei inhaltlichen Fragen zum Kurs wenden Sie sich gerne direkt an die Kursleitung: 0171 1710840. Lehrwerk: Wird am ersten Kurstag bekannt gegeben.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Petra Gresser
Mo, 03.02.25, 18:00 Uhr
16 U-Tage, 32 U-Std., 121,60 €, Kleingruppe: 131,60 €, Kleinstgruppe: 181,00 €
Kursnummer: 03406018

Englisch – B1

Für Fortgeschrittene

In diesem Kurs erhalten Sie die Möglichkeit vorhandene Sprachkenntnisse aufzufrischen und zu erweitern. Sie können sich entspannt fremdsprachliche Sicherheit antrainieren, natürlich auch für Alltagssituationen und Reisen. Bei inhaltlichen Fragen zum Kurs wenden Sie sich gerne direkt an die Kursleitung: 0171 1710840. Lehrwerk: At your Leisure B1; Hueber.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Petra Gresser
Mi, 05.02.25, 14:30 Uhr
16 U-Tage, 32 U-Std., 121,60 €, Kleingruppe: 131,60 €, Kleinstgruppe: 181,00 €
Kursnummer: 03406021

English – B1

English for International Travel and general Conversation

In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit gemeinsam mit den anderen Teilnehmenden in lockerer Atmosphäre aktuelle Themen, Texte und Geschichten auf unterschiedlicher Art und Weise in Englisch zu behandeln.

Stuhr

Ev. Gemeindehaus, Stuhler Landstr. 142
Stuart Saunders
Mi, 05.02.25, 10:00 Uhr
13 U-Tage, 26 U-Std., 109,20 €, Kleingruppe: 119,20 €, Kleinstgruppe: 168,80 €
Kursnummer: 03406009

Englisch – B1

Für Fortgeschrittene

In diesem Kurs erhalten Sie die Möglichkeit vorhandene Sprachkenntnisse aufzufrischen und zu erweitern. Sie können sich entspannt fremdsprachliche Sicherheit antrainieren, natürlich auch für Alltagssituationen und Reisen. Bei inhaltlichen Fragen zum Kurs wenden Sie sich gerne direkt an die Kursleitung: 0171 1710840. Lehrwerk: Wird am ersten Kurstag bekannt gegeben.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Petra Gresser
Do, 06.02.25, 18:00 Uhr
16 U-Tage, 32 U-Std., 121,60 €, Kleingruppe: 131,60 €, Kleinstgruppe: 181,00 €
Kursnummer: 03406026

Relaxed English Conversation – B1/B2

Maintain and improve your English skills with us! In a relaxed atmosphere, we work with various text materials, including short stories and news articles. Topics include, but are not limited to, travel, current events, leisure, health, science, and the business world as a basis for lively discussions. From time to time, we also use games and other media to enrich the course and make learning exciting. Our focus is on conversational skills, reading and listening comprehension, as well as building and refreshing vocabulary. A bit of grammar is included as needed, based on the participants' needs and preferences. There is ample opportunity to practice conversation actively. New participants are always welcome.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Ernest Pokel
Mi, 19.03.25, 11:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 91,20 €, Kleingruppe: 101,20 €, Kleinstgruppe: 137,00 €
Kursnummer: 03406011

Englisch – B2

Konversation

Sie besitzen fortgeschrittene Englischkenntnisse, möchten diese aber noch verbessern? Der Schwerpunkt dieses Kurses liegt auf Konversation und Kommunikation in entspannter Atmosphäre. Freies Sprechen und Interaktion stehen im Vordergrund, wobei Lektüre und Grammatik auch nicht zu kurz kommen. Bei inhaltlichen Fragen zum Kurs wenden Sie sich gerne direkt an die Kursleitung: 0171 1710840.

Lehrwerk: Wird am ersten Kurstag bekannt gegeben.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Petra Gresser
Do, 06.02.25, 16:15 Uhr
16 U-Tage, 32 U-Std., 121,60 €, Kleingruppe: 131,60 €, Kleinstgruppe: 181,00 €
Kursnummer: 03406025

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Petra Gresser
Mi, 05.02.25, 18:00 Uhr
16 U-Tage, 32 U-Std., 121,60 €, Kleingruppe: 131,60 €, Kleinstgruppe: 181,00 €
Kursnummer: 03406023

Relaxed English Conversation – B2/C1

Maintain and improve your English skills with us! In a relaxed atmosphere, we work with various text materials, including short stories and news articles. Topics include, but are not limited to, travel, current events, leisure, health, science, and the business world as a basis for lively discussions. From time to time, we also use games and other media to enrich the course and make learning exciting. Our focus is on conversational skills, reading and listening comprehension, as well as building and refreshing vocabulary. A bit of grammar is included as needed, based on the participants' needs and preferences. There is ample opportunity to actively practice conversation. New participants are always welcome.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Ernest Pokel
Mi, 19.03.25, 09:15 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 91,20 €, Kleingruppe:
101,20 €, Kleinstgruppe: 137,00 €
Kursnummer: 03406012

Italienisch 6 – A1

Leicht fortgeschrittene Grundkenntnisse

»Bella Italia« ist immer eine Reise wert! Um auch den sprachlichen Anforderungen gewachsen zu sein, lernen Sie in diesem Kurs, wie Sie sprachlich Ihren Aufenthalt in Italien – sei es beruflich oder privat – im Alltag, im Hotel, im Restaurant, in Geschäften oder in Besprechungen meistern können. Lehrwerk: Espresso 1, ab Lektion 8; Hueber.

Mit Alin Flindt

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1

Teil 1

Mo, 10.02.25, 16:00 Uhr
8 U-Tage, 16 U-Std., 52,80 €, Kleingruppe:
62,80 €, Kleinstgruppe: 88,00 €
Kursnummer: 03409007

Teil 2

Mo, 12.05.25, 16:00 Uhr
7 U-Tage, 14 U-Std., 46,20 €, Kleingruppe:
56,20 €, Kleinstgruppe: : 77,00 €
Kursnummer: 03409010

Italienisch – A2

Für Interessierte mit Vorkenntnissen

Lernen Sie sich in Situationen am Urlaubsort zu verständigen, Unterhaltungen zu führen und erfahren Sie etwas über den italienischen Alltag. Neue Teilnehmende mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen. Lehrwerk: Wird am ersten Kurstag bekannt gegeben.

Mit Alin Flindt

Stuhr-Seckenhausen

VHS-Bildungsstätte, Hauptstr. 48

Teil 1

Mi, 05.02.25, 19:15 Uhr
11 U-Tage, 22 U-Std., 72,60 €, Kleingruppe:
82,60 €, Kleinstgruppe: 121,00€
Kursnummer: 03409004

Teil 2

Mi, 14.05.25, 19:15 Uhr
7 U-Tage, 14 U-Std., 46,20 €, Kleingruppe:
56,20 €, Kleinstgruppe: 77,00 €
Kursnummer: 03409009

Italienisch – B1

Für leicht Fortgeschrittene

Für alle, die bereits über gute Sprachkenntnisse verfügen und diese weiter ausbauen möchten. Grammatische Kenntnisse werden erweitert, Schwerpunkt bildet das freie Sprechen. Neue Teilnehmende mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Mit Alin Flindt

Stuhr-Seckenhausen

VHS-Bildungsstätte, Hauptstr. 48

Teil 1

Mi, 05.02.25, 17:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 76,00 €, Kleingruppe:
86,00 €, Kleinstgruppe: 115,00 €
Kursnummer: 03409005

Teil 2

Mi, 14.05.25, 17:30 Uhr
7 U-Tage, 14 U-Std., 53,20 €, Kleingruppe:
63,20 €, Kleinstgruppe: 82,00 €
Kursnummer: 03409008

Niederländisch von Anfang an 1 – A1

Ohne Vorkenntnisse

Welkom en wat leuk! Sie möchten die Sprache der Niederlande, Belgiens, der Niederländischen Antillen oder Suriname besser verstehen und sprechen? Wir beginnen bei Null. Ganz ohne Druck und mit viel Spaß dringen wir allmählich in die Sprache ein, perfekt für den privaten Gebrauch oder für eine Urlaubsreise. Tot gauw!

Lehrwerk: Wat leuk! aktuell A1, ab Lektion 1; Hueber.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1

Annette Douma

Di, 14.01.25, 18:30 Uhr

9 U-Tage, 18 U-Std., 59,40 €, Kleingruppe:

69,40 €, Kleinstgruppe: 99,00 €

Kursnummer: 03414001

Niederländisch von Anfang an 2 – A1

Mit geringen Vorkenntnissen

Welkom en wat leuk! Sie möchten die Sprache der Niederlande, Belgiens, der Niederländischen Antillen oder Suriname besser verstehen und sprechen? Dann lassen Sie uns gemeinsam weiterlernen. Ganz ohne Druck und mit viel Spaß dringen wir allmählich in die Sprache ein, perfekt für den privaten Gebrauch oder für eine Reise. Tot gauw!

Lehrwerk: Wat leuk! aktuell A1, ab Lektion 7; Hueber.

Lehrwerk: Wat leuk! aktuell A1, ab Lektion 7; Hueber.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1

Annette Douma

Mi, 29.01.25, 18:30 Uhr

10 U-Tage, 20 U-Std., 66,00 €, Kleingruppe:

76,00 €, Kleinstgruppe: 110,00 €

Kursnummer: 03414002

Norwegisch Lektüre und Konversation – B1

Snakker du norsk?

Für alle, die über fortgeschrittene Sprachkenntnisse verfügen! In diesem Kurs wollen wir in gemeinsamer Gesprächsrunde Sprachkenntnisse auffrischen und verfestigen. Wir werden Texte aus der norwegischen Geschichte, Kultur und Gesellschaft lesen und darüber sprechen. Außerdem werden wir Zeit für die Festigung grammatikalischer Kenntnisse verwenden. Neue Teilnehmende mit Sprachkenntnissen auf dem fortgeschrittenen A2-Niveau sowie Niveau B1 sind herzlich willkommen.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1

Ute Kolander

Mi, 26.02.25, 19:30 Uhr

10 U-Tage, 20 U-Std., 76,00 €, Kleingruppe:

86,00 €, Kleinstgruppe: 115,00 €

Kursnummer: 03415003

Schwedisch für die Reise

Wochenendkurs zum Einstieg in Sprache und Kultur

Hej Sverige! Wie bestellt oder kauft man etwas auf Schwedisch? Wie zählt man von eins bis zehn? Das und vieles mehr erfahren Sie an diesem Wochenende. Machen Sie sich fit für die Reise und erwerben Sie erste Schwedischkenntnisse, um sich in typischen Situationen (z. B. im Hotel, Restaurant oder beim Einkauf) zurechtzufinden. Der Kurs richtet sich an Interessierte ohne Vorkenntnisse, die einen Einblick in die Landessprache ihres Reisezieles und unterhaltsame landeskundliche Informationen bekommen möchten.

Kurszeiten: Freitag 15:30 – 19:00 Uhr und Samstag 10:00 – 14:30 Uhr

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1

Annette Douma

Fr, 23.05.25, 15:30 Uhr

2 U-Tage, 10 U-Std., 33,00 €, Kleingruppe:

38,00 €, Kleinstgruppe: 55,00 €

Kursnummer: 03420001



Foto: Thomas Lagies

Spanisch 3 – A1

Für Interessierte mit geringen Vorkenntnissen

Lernen Sie Spanisch in einer entspannten Atmosphäre – ohne Leistungsdruck! Gemeinsam üben wir verschiedene Themenbereiche und Grundkenntnisse des Satzaufbaus und der Grammatik. Der Kurs richtet sich an Personen, die bereits mit der spanischen Sprache in Berührung gekommen sind und über erste Kenntnisse verfügen.

Lehrwerk: Con gusto nuevo A1, ab Lektion 5; Klett.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1

Josefa Schröder

Do, 13.02.25, 16:30 Uhr

14 U-Tage, 28 U-Std., 92,40 €, Kleingruppe: 102,40 €, Kleinstgruppe: 154,00 €

Kursnummer: 03422602

Spanisch 4 – A1

Für Interessierte mit geringen Vorkenntnissen

Lernen Sie Spanisch in einer entspannten Atmosphäre – ohne Leistungsdruck! Gemeinsam üben wir verschiedene Themenbereiche und Grundkenntnisse des Satzaufbaus und der Grammatik, dabei fließen kultur- sowie landestypische Aspekte mit ein. Der Kurs richtet sich an Personen, die über elementare Grundkenntnisse verfügen.

Lehrwerk: Con gusto nuevo A1, ab Lektion 7; Klett.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1

Josefa Schröder

Do, 13.02.25, 18:00 Uhr

14 U-Tage, 28 U-Std., 92,40 €, Kleingruppe: 102,40 €, Kleinstgruppe: 154,00 €

Kursnummer: 03422601

Türkisch 8 – A1

Für Interessierte mit Grundkenntnissen

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte, die die türkische Sprache vertiefen und die Kultur näher kennenlernen möchten. Lernen Sie Alltagssituationen spielend zu meistern! Neue Teilnehmende mit Grundkenntnissen sind herzlich willkommen. Für einen guten Einstieg sollten Sie mit folgenden Themen bereits vertraut sein: Erste Kontakte, Grundzahlen, Kalender und Zeit, Sach- und Personenbeschreibungen, Einkauf, Befinden und Bedürfnisse sowie Besitz- und Verwandtschaftsverhältnisse.

Lehrwerk: Günaydin. Einführung in die moderne türkische Sprache Teil 1, ab Lektion 12; Sprachenreihe Reichert.

Mit Sevilay Limonteber

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1

Teil 1

Mi, 05.02.25, 17:30 Uhr

9 U-Tage, 18 U-Std., 59,40 €, Kleingruppe: 69,40 €, Kleinstgruppe: 99,00 €

Kursnummer: 03424002

Teil 2

Mi, 23.04.25, 17:30 Uhr

9 U-Tage, 18 U-Std., 59,40 €, Kleingruppe: 69,40 €, Kleinstgruppe: 99,00 €

Kursnummer: 03424003



Valencia, Palau de les arts reina sofia – Foto: pixabay.com

Computer & Co.



PC-Einführung – leicht verständlich

Bisher haben Sie sich noch nie oder sehr wenig mit dem Computer beschäftigt? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig.

Folgende Themen sind für Sie geplant:

- Erste Schritte mit dem Computer und dem Betriebssystem Windows 10
- Bedienung der Maus und Tastatur
- Programme starten/schließen
- Erklärung von Begriffen und Symbolen
- Texte drucken, speichern und öffnen mit dem Textverarbeitungsprogramm »Word«
- Einstieg ins Internet

Das gemeinsame Lernen mit Gleichgesinnten macht viel Freude. Sie werden feststellen, Sie sind mit Ihren Fragen und Ängsten nicht alleine. Starten Sie heute.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Rainer Wieben

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 12.03.25, 18:00 Uhr

3 U-Tage, 12 U-Std., 49,20 €, Kleingruppe:

59,20 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 69,20 €

Kursnummer: 03501003

Tabellenkalkulation EXCEL – der Einstieg

Hier lernen Sie die Benutzeroberfläche und die Funktionsweise der Multifunktionsleiste in Excel kennen. Sie bekommen die Grundlagen der Tabellenbearbeitung, den Aufbau und die Eingabe von Formeln, Zellbezüge und die Grundlagen der Zellformatierung vermittelt. Durch den Einsatz und die Bearbeitung von Diagrammen und die verschiedenen Möglichkeiten der Druckausgabe gestalten Sie mit Excel Daten anschaulich und übersichtlich. Am Ende des Kurses können Sie mit einfachen und geschachtelten Funktionen arbeiten, verstehen den Aufbau einer Funktion und wissen den Funktionsassistenten anzuwenden.

Skript/Bücherkosten: 16,60 € soweit gewünscht.

Teilnahme-Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1

Rainer Wieben

Mi, 19.02.25, 19:00 Uhr

3 U-Tage, 12 U-Std., 49,20 €, Kleingruppe:

59,20 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 69,20 €

Kursnummer: 03502006

Android Smartphone- und Tablet für Einsteigerinnen und Einsteiger

In diesem Kurs werden die Grundeinstellungen Ihres Android Smartphone- oder Tablets (keine iPhones / iPads) in Ruhe erklärt und gemeinsam unter die Lupe genommen. Wir beginnen mit der Einrichtung Ihres Google-Kontos und den nötigen WLAN-Einstellungen. Mit den System-, Grund-, E-Mail-, Play Store- und Sicherheitseinstellungen geht es thematisch weiter bis hin zu Foto- und Filmaufnahmen. Lernen Sie weitere Nutzungsmöglichkeiten wie Google-Maps, Navigieren mit GPS und den Umgang mit dem Telefonbuch.

Bitte das eigene Android- Smartphone oder Tablet inkl. Ladekabel mitbringen.

Andere Betriebssysteme werden nicht behandelt.

Unterrichtszeiten: Fr, 17:30 – 21:30 Uhr,
Sa, 10:00 – 14:00 Uhr.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1

Andreas Böselmann

Fr, 16.05.25, 17:30 Uhr

2 U-Tage, 10 U-Std., 45,00 €, Kleingruppe:

50,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 57,00 €;

inkl. Pausenkaffee

Wochenendseminar

Kursnummer: 03501002

Fotografieren mit dem Android Smartphone oder Tablet

Spontan und schnell mal ein Foto knipsen, aber die große Digitalkamera nicht dabei? In der heutigen Zeit »fast« kein Problem mehr. Mit dem Smartphone oder Tablet in der Tasche, hat man die erste Voraussetzung für ein gutes Foto schon erfüllt. Wir werden uns in aller Ruhe Ihre Kamera im Smartphone anschauen und so optimieren, dass es auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt ist. Das Nachbearbeiten und Verschönern der Bilder am Gerät gehört ebenfalls zu einem »guten« Foto, wie das Erstellen von Alben und natürlich auch das Versenden der Fotos.

Bitte das eigene Android- Smartphone oder Tablet inkl. Ladekabel mitbringen. Andere Betriebssysteme werden nicht behandelt.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Andreas Bösselmann
Di, 20.05.25, 17:30 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 20,50 €, Kleingruppe:
25,50 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 30,50 €;
Kursnummer: 03501004

Mit WhatsApp in Kontakt bleiben – Android

Man kommt mittlerweile »fast« nicht mehr um einen Dienst herum, mit dem man im Freundeskreis, in Gruppen, in der Familie, oder unter Kollegen ein Bild, oder ein Video versenden kann. Auch können damit Audio- oder Video-Anrufe durchgeführt werden. In diesem Kurs erhalten Sie die Einführung, Möglichkeiten und die richtige Einstellung für den Messenger-Dienst WhatsApp. Das Herunterladen und die Erstanmeldung gelingt nur, mit einem Smartphone inkl. SIM-Karte, welche eine Telefonnummer besitzt. Bitte das eigene Android Smartphone mitbringen.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Andreas Bösselmann
Do, 22.05.25, 17:30 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 20,50 €, Kleingruppe:
25,50 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 30,50 €
Kursnummer: 03501005

Apple iPhone & iPad in der täglichen Anwendung

Dieser Kurs gibt Ihnen einen umfassenden Einblick in alle wichtigen Funktionen und Möglichkeiten von iPhone und iPad in der täglichen Anwendung. Von der richtigen Bedienung über die persönliche Konfiguration bis zum Thema iCloud wird alles detailliert erklärt.

Inhalte: Grundeinstellungen und Bedienung; Apps, Medien und Bücher suchen, finden, kaufen und verwalten; Kamera-Bedienung; Fotos verwalten; Safari, Mail, Kontakte und Kalender; Kommunizieren mit WhatsApp, iMessage und Facetime; iCloud-Grundlagen; Tipps & Tricks zur optimalen Nutzung.

Bitte das eigene iPhone oder iPad mitbringen (Betriebssystem iOS 16 oder höher). Ggf. zzgl. Kosten für E-Publikation (7,99 €) oder Buch (19,95 €), sofern gewünscht. Voraussetzung: iPhone- bzw. Smartphone-Grundkenntnisse

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Martin Nittscher
Do, 12.06.25, 18:00 Uhr
3 U-Tage, 12 U-Std., 49,20 €, Kleingruppe:
59,20 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 69,20 €
Kursnummer: 03501020

Apple MacBook oder iMac

Grundkurs für Ein- und Umsteiger

Steigen Sie ein in die Apple-Welt und lernen Sie Ihr MacBook oder Ihren iMac von Grund auf richtig kennen. Außerdem erhalten Sie wichtige und nützliche Informationen zur Windows-Kompatibilität, zum Virenschutz auf dem Mac und zur Datensicherung sowie zahlreiche Tipps & Tricks zur täglichen Nutzung.

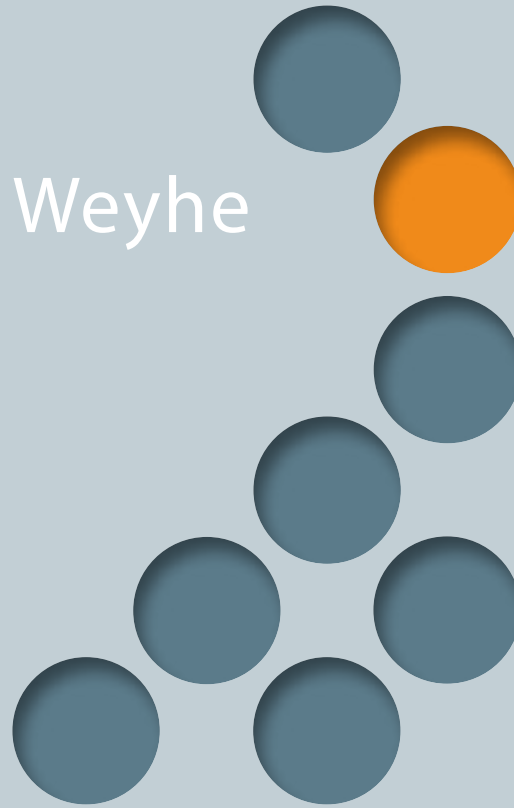
Inhalte: Grundlagen des Betriebssystems macOS; Finder und Datei-/Ordner-Struktur; Launchpad und Dock; Suchfunktion; die optimalen Systemeinstellungen für Maus, Trackpad etc.; Windows-Kompatibilität; Virenschutz und Sicherheit; Datensicherung mit TimeMachine; Programme richtig installieren; App-Store und Software-Aktualisierung; Tipps, Tricks und Programm-Empfehlungen.

Voraussetzungen: allgemeine Computer-Grundkenntnisse. Bitte das eigene Apple MacBook / iMac (Betriebssystem macOS 10.15 Catalina oder neuer) mitbringen. Ggf. zzgl. Kosten für E-Publikation (9,99 €) oder Buch (29,95 €), sofern gewünscht.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Martin Nittscher
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 18.03.25, 18:00 Uhr
3 U-Tage, 12 U-Std., 49,20 €, Kleingruppe:
59,20 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 69,20 €
Kursnummer: 03501016

Weyhe



Gesellschaft 141

Kultur 143

Gesundheit 145

Sprachen 150

Computer & Co. 155



Ehrenamtliche Arbeitsstellenleitung

Heinrich Warneke

Politik, Gesellschaft, Umwelt
Insterburger Str. 1, 28844 Weyhe
Tel. 04203 1742
Mobil: 0152 34349432
hein.warneke@web.de

Meike Lahusen

Kultur, Gesundheit, Sprachen,
Computer & Co.
Am Walde 18, 28844 Weyhe
Tel. 0421 8099728
lahusen@t-online.de



Anmeldung

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

Gemeinde-Infos

Rathausplatz 1, 28844 Weyhe
Tel. 04203 71-0
Fax 04203 71-142
Kultur: Tel. 04203 71-228
Internet: www.veyhe.de
E-Mail: rathaus@veyhe.de

Das Sozialamt ist am Mi geschlossen.

Sprechzeiten Rathaus

Mo., Di. und Mi. 8:30 – 12:00 Uhr
sowie 14:00 – 15:30 Uhr
Do. 8:30 – 12:00 Uhr
sowie 14:00 – 17:30 Uhr
Fr. 8:00 – 12:00 Uhr

Sprechzeiten Bürgerinfo

Mo., Di. und Mi. 7:30 – 17:00 Uhr
Do. 7:30 – 18:30 Uhr
Fr. 7:30 – 12:00 Uhr

Die VHS in Weyhe kooperiert mit:

- Seniorenzentrum »Alte Wache«
- Delme Werkstätten für Behinderte in Leeste
- Behindertenwohnheim in Lahausen, Schlehenkamp



Unterrichtsräume

- VHS in Weyhe
Henry-Wetjen-Platz 4
- VHS im Bahnhof Kirchweyhe. Eingang Parkplatzseite Nord (am Fahrstuhl).
- KGS Weyhe-Kirchweyhe, Hauptstraße 99, 28844 Weyhe-Kirchweyhe, Eingang vom Parkplatz
- Förderschule Weyhe-Melchiorshausen, Gartenstraße 6, 28844 Weyhe-Melch.
- KGS Weyhe-Leeste, Schulstraße 40 – Fast alle Kurse finden im Altbau der ehemaligen Orientierungsstufe statt. Dieses Gebäude befindet sich hinter dem Hauptgebäude neben der Sporthalle (Eingang Mensa). Für Kochen, Nähen, einige Gesundheitskurse und Vorträge wird das Hauptgebäude (kleines Forum) und hier der Seiteneingang auf der rechten Seite des Gebäudekomplexes benutzt (beim großen Parkplatz).
- Delme Werkstätten, Am Weidufer 30
- Gymnastikraum des TSV Weyhe-Lahausen im Vereinsheim, 1. Gebäude am Eingang der Zentralsportanlage

Gesellschaft

Er ist wieder da! Die Bedeutung der Wiederwahl von Donald Trump für Deutschland und Europa

Die Wiederwahl von Trump im November 2024 signalisiert erneut Veränderungen in der Sicherheitsarchitektur, die bisher stark auf die NATO und die transatlantische Partnerschaft gestützt ist. Vor allem in Zeiten zunehmender globaler Spannungen – sei es durch das militärische Auftreten Russlands oder den Aufstieg Chinas – stehen Deutschland und Europa vor der Herausforderung, eigene sicherheitspolitische Strategien zu entwickeln und sich unabhängiger von den USA zu positionieren. Auch im Hinblick auf Handel, Klimaschutz und Energieversorgung ist mit möglichen Konflikten zu rechnen, die das transatlantische Verhältnis weiter belasten könnten.

Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a
Christoph Eichhorn
Mi, 19.02.25, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 12102021



Energie erneuern – Vorträge zur nachhaltigen Energieversorgung

Photovoltaik – Balkonkraftwerk

Ein Beitrag zum Klimaschutz!

Ein Balkonkraftwerk besteht in der Regel aus einem oder zwei Solarmodulen, einem Wechselrichter, der Verkabelung und einer Halterung und kann grundsätzlich Plug&Play ohne jegliche Vorkenntnisse zusammengebaut und aufgestellt werden. Um das Balkonkraftwerk besser zu verstehen, werden die elektrotechnischen Zusammenhänge leicht und verständlich erklärt. Die Teilnehmenden erhalten dabei ein Grundwissen der Elektrotechnik und können die verschiedenen Einheiten, wie Volt und Watt unterscheiden. Darüber hinaus werden die einzelnen Komponenten eines Balkonkraftwerks und die gesetzlichen Vorgaben vorgestellt.

Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a
Waldemar Quella
Di, 13.05.25, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 12104001

Altbaudämmung – verschiedene Möglichkeiten und Kosten

Kostengünstig Sanieren – Nachhaltige Altbaudämmung

Wie renoviere ich mein Haus bauphysikalisch richtig und verbessere dazu mein Innenraumklima? Welche Fallstricke müssen beachtet werden? Der Referent Ulrich Steinmeyer zeigt Wege zur wohngesunden und nachhaltigen Altbaudämmung und wohngesunden Sanierung der Innenräume auf. Aufgrund langjähriger Erfahrungen mit der Verarbeitung ökologischer Baustoffe stellt er das zu erwartende Kosten-Nutzen Verhältnis dar und geht kurz auf die staatlichen Vorgaben ein. Eine gute Raumluft, mehr Wohnkomfort, geringere Heizkosten und die Wertsteigerung des Gebäudes sind dabei zentrale Ziele.

Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a
Ulrich Steinmeyer
Fr, 07.02.25, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 12104008

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«.

Die Agenda-Ziele, unsere natürliche Umwelt zu schützen und zu erhalten, wirtschaftlichen Wohlstand zu sichern und für soziale Gerechtigkeit zu sorgen, sollen auch in der Gemeinde Weyhe umgesetzt werden. Sie möchten sich einmischen und etwas in Weyhe bewegen oder haben Ideen für Agenda Projekte – dann sind Sie herzlich willkommen.

Informationen:

Rathaus der Gemeinde Weyhe bei
Christina Mielke in Zimmer 100.

Tel. 04203 71144, mielke@weyhe.de
oder www.agenda.weyhe.de

Airbnb – meine Erfahrungen

Airbnb – das ist eigentlich eine Online-Plattform, über die eine vorübergehende Unterkunft (z. B. als Ferienwohnung) gebucht werden kann. Inzwischen wird Airbnb von vielen – Vermietern und Mietern – auch darüberhinausgehend genutzt.

Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a
Meike Lahausen

Fr, 14.03.25, 16:00 Uhr

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

Vortrag

Kursnummer: 12103003

Neuerungen bei Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung, Betreuungsverfügung

Die Anzahl der Betreuungsbedürftigen nimmt ständig zu. Auch junge Menschen können jederzeit durch einen Unfall oder eine Krankheit betreuungsbedürftig werden. Sorgen Sie rechtzeitig vor und lassen Sie nicht Dritte über Ihr Schicksal, eventuell sogar gegen ihren Willen, entscheiden. Sorgen Sie mit den entsprechenden Verfügungen vor. Der Vortrag informiert Sie, wie die neuen Gesetze seit 2009 Ihr Recht auf freie Selbstbestimmung schützen und was Sie bei der Abfassung einer Vorsorgevollmacht oder einer Verfügung beachten müssen.

Anmeldung erforderlich.

Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a

Dr. Sabine Weymann

Mo, 24.03.25, 19:00 Uhr

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

Vortrag

Kursnummer: 12103001

Testament – oder Streit in der Erbgemeinschaft?

Dieser Vortrag richtet sich auch an junge Familien und nichteheliche Lebensgemeinschaften. Es geht um die Ausgestaltung verschiedener Testamentsmöglichkeiten, insbesondere das sog. »Berliner Testament«, den Erbvertrag, Enterbung und Pflichtansprüche. Es wird auch die Bedeutung eines Erbscheines erläutert sowie das Problem behandelt, wenn das Erbe überschuldet ist.

Anmeldung erforderlich.

Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a

Dr. Sabine Weymann

Mo, 07.04.25, 19:00 Uhr

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

Vortrag

Kursnummer: 12103002

Doppelkopf für Anfänger und Anfängerinnen

Doppelkopf ist ein beliebtes Kartenspiel das Deutschlandweit gespielt wird. Es spielen 4 Personen zusammen wobei immer 2 Spielerinnen und Spieler zusammen gegen die anderen spielen. Ein Spiel mit vielen Möglichkeiten für Taktik und Strategie. In gemütlicher Runde erlernen sie Grundregeln des Doppelkopfs.

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofplatz 2

Jutta Behrens

Di, 25.02.25, 18:30 Uhr

3 U-Tage, 9 U-Std., 29,70 €, Kleinstgruppe
(5 – 6 TN): 49,50 €

Kursnummer: 12100000

Doppelkopf für Fortgeschrittene

Hier werden die Spielregeln gemeinsam festgelegt, nach den Grundkenntnissen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Es werden verschiedene Spielregeln wieder aufgefrischt und neu gelernt.

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofplatz 2

Jutta Behrens

Di, 25.03.25, 18:30 Uhr

3 U-Tage, 9 U-Std., 29,70 €, Kleinstgruppe
(5 – 6 TN): 49,50 €

Kursnummer: 12100001

Kultur

Experimente mit Tusche, Chinapinsel und Zeichenfeder

Die Leuchtkraft der farbigen Tusche

Die Tusche hat ihren ganz eigenen Charakter und ermöglicht mit ihrer einzigartigen Anmutung sehr ausdrucksstarke Zeichnungen und schafft sowohl Schärfen als auch verlaufende und spirituell anmutende Räume. Fließende Farbaufträge, spezielle Effekte, expressive Striche, variationsreiche Texturen, und Linien ermöglichen spannende Kompositionen mit einer enormen Ausdruckskraft. Der spontanen, scheinbar leichten und beiläufig anmutenden Wirkung liegen dennoch einige technische Erfahrungen zugrunde, die du in diesem Kurs kennen lernst, experimentell ausprobierst und in deinen Zeichnungen umsetzen kannst. So kannst du mit Tusche spannende Zeichnungen und Bilder mit hoher Expressivität schaffen. Vorkennt-

nisse sind nicht notwendig, du kannst ganz frei und experimentell zu ersten spannenden Ergebnissen gelangen.
Termine: 02.04., 16.04. und 23.04.25.
Eine Materialliste können Sie auf unserer Homepage einsehen, oder zur Anmeldung schriftlich erhalten.

Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a
Kerstin Meier
Mi, 02.04.25, 09:30 Uhr
3 U-Tage, 9 U-Std., 29,70 €, Kleingruppe:
34,70 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 49,50 €
Kursnummer: 12207002

Experimentelle Acrylmalerei

Einsteiger/-innen und Fortgeschrittene

Wir nutzen die Vielfältigkeit der Acrylmalerei, um mit Pinsel, Spachtel und Schwamm kreativ tätig zu sein. Zusätzliche Materialien, wie z. B. Sand, Papier und Spachtelmasse können ins Bild eingearbeitet werden. Das Ziel ist es, die Fantasie anzuregen, eigene Ideen zu entwickeln und umzusetzen, so dass unverwechselbare Unikate entstehen. Es entstehen Materialkosten.

Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a
Marianne Sfalanga
Di, 11.02.25, 19:00 Uhr
12 U-Tage, 30 U-Std., 99,00 €, Kleingruppe:
109,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 165,00 €
Kursnummer: 12207001

IN WEYHE

Bücher

beglücken, verändern, helfen!

Schüttert
BUCHHANDLUNG • BÜROBEDARF
SYKE • WEYHE • DIEPHOLZ

Am Marktplatz 13 • 28844 Weyhe
04203 810461 • Fax 04203 810462

Shoppen ohne Öffnungszeiten
in unserem **Onlineshop!**
www.schuettert.de

Lass den KLICK! in Deiner Stadt

www.schuettert.de

Ein Nähkurs – maßgeschneidert für Sie!

Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Sie wollen die Grundkenntnisse des Schneiderns erlernen oder Ihr Wissen durch professionelle Techniken verfeinern? In diesem Kurs können Sie verwirklichen, was Sie schon immer mal nähen wollten und bekommen dafür die nötige individuelle Anleitung. Ob Sie mit dem Nähen erst anfangen möchten oder schon Kenntnisse haben, gemeinsam macht das Nähen noch mehr Spaß! Gearbeitet wird in einer Kleingruppe.

Neue Teilnehmende melden sich bitte zur Vorbesprechung bei der Dozentin unter: 04242 5749206.

Der Kurs findet jeweils von 19:30 bis 21:45 Uhr statt.

Bitte eigene Nähmaschine und benötigtes Material mitbringen.

Unterrichtsort jeweils: Weyhe-Kirchweyhe, KGS, Fachraum Textil

Dozentin: Ellen Haß

Jeweils: 7 U-Tage, 21 U-Std., 86,10 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 115,50 €

Di, 04.02.25, 19:30 Uhr
Kursnummer: 12209001

Mi, 05.02.25, 19:30 Uhr
Kursnummer: 12209002

Di, 22.04.25, 19:30 Uhr
Kursnummer: 12209003

Mi, 23.04.25, 19:30 Uhr
Kursnummer: 12209004

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, Schneiderekreide, Schreibmaterial sowie einen Schnitt und benötigten Stoff und Zubehör mit. Gerne steht Ihnen die Dozentin für Fragen z. B. bezüglich Schnitt, Stoff schon im Vorfeld telefonisch zur Verfügung, falls Sie Tipps zum Einkaufen benötigen.

Weyhe-Kirchweyhe

KGS, Fachraum Textil
Waltraud Beneke

Do, 06.02.25, 19:30 Uhr

6 U-Tage, 18 U-Std., 63,00 €, Kleingruppe:
73,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 99,00 €
Kursnummer: 12209006



Foto: Alex Andrews, pexels.com

Gesundheit

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.

Warum denn so verbissen? (Vertiefungsseminar)

Kiefermuskel- und Kiefergelenkentspannung für mehr Körperentspannung und Wohlbefinden

Aufbauend auf den erlernten Grundlagen wiederholen und vertiefen wir Techniken zur Entspannung der Kiefer-, Gesichts- und Nackenmuskulatur. Neben der Wiederholung von R.E.S.E.T., Akkupressurpunkten und Dehnungsübungen festigen wir die Praxis für nachhaltige Eigenbalance und Kieferentspannung. Dieser Vertiefungskurs ist ausschließlich für Teilnehmende geeignet, die schon am Tagesseminar »Warum denn so verbissen?« teilgenommen haben.

Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a
Dr. Jutta Ehlers
Mi, 18.06.25, 16:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 24,00 €,
Kleingruppe: 35,00 €
Kursnummer: 12303001

... Bitte beachten Sie auch das Grundlagenseminar in Bassum.
Infos auf Seite 198.

Feldenkrais erleben: Beweglichkeit und Körperbewusstsein neu entdecken!

Nutzen Sie die Gelegenheit, die vielfältigen Möglichkeiten dieser selten gewordenen – fast vergessenen – Methode zu erkunden und Ihre Beweglichkeit neu zu entdecken. Gemeinsam mit einem erfahrenen Feldenkraislehrer lernen Sie Ihr Körperbild zu vervollständigen und Unterschiede in der Bewegung feiner wahrzunehmen. Entdecken Sie, wie der Boden Ihre Bewegungen unterstützen kann, das Becken als Motor für harmonische Bewegungsabläufe dient und wie Ihre Augen die Bewegungskoordination beeinflussen. Zusätzlich erfahren Sie den typischen Aufbau einer fast vergessenen Feldenkraisaktion und sammeln viele praktische Erfahrungen. Der Workshop richtet sich an alle, die sich eigenständig auf den Boden legen können und sich für ein achtsames, neues Körperbewusstsein interessieren – unabhängig vom aktuellen Fitnesslevel!

Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a
Christian Pukrop
Sa, 28.06.25, 14:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 28,00 €,
Kleingruppe: 33,00 €
Kursnummer: 12302010

Wieso bin ich wie ich bin und handle wie ich handle?

»Trauma«-Wissen kann die Welt verändern

Einführungsabend zu den Themen Trauma, Prägungen und Glaubenssätze: Wir werden gemeinsam zunächst einige Grundlagen zu den Themen »Trauma«, frühe Prägungen, Glaubenssätze und Stress bearbeiten. Darauf aufbauend betrachten wir gemeinsam, wie diese Themen unser heutiges Leben beeinflussen und warum es wichtig ist, sich mit ihnen auseinanderzusetzen. Denn nur wenn wir die guten Gründe für unser Verhalten verstehen lernen, können wir Veränderungen bewirken oder andere dabei unterstützen. Neben diesem Wissen werden Ihnen auch praktische Hilfestellungen mitgegeben. Selbstverständlich haben all Ihre Fragen Raum an diesem Abend. Vertiefend zu diesem Vortrag wird am 11. März 2025 ein Workshop angeboten. Anmeldung erforderlich.

Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a
Jelena Reinhard
Mo, 24.02.25, 17:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 12306001

EMDR – Ein wirksames Werkzeug zur Persönlichkeitsentwicklung

Interessieren Sie sich dafür, warum Sie immer wieder die gleichen Gedanken haben oder auf bestimmte Weise handeln, obwohl es sich nicht wirklich nach Ihnen anfühlt? Und möchten Sie wissen, wie Sie dies verändern können?

EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) ist ursprünglich eine Methode der Traumatherapie, deren Wirksamkeit in zahlreichen wissenschaftlichen Studien nachgewiesen wurde. In diesem Workshop erhalten Sie einen kurzen Einblick in die Ursprünge und die Funktionsweise dieser Methode. Mit EMDR ist es möglich, belastende Erinnerungen, Gefühle, Körpersensationen, Bilder, Ängste, Blockaden, Albträume oder einschränkende Glaubenssätze zu bearbeiten. So kann diese Methode helfen, auf körperlicher, seelischer und geistiger Ebene eine neue Lebensqualität zu erreichen. Neben theoretischem Input werden Übungen zu Achtsamkeit und Stabilisierung angeleitet, die Sie leicht in Ihren Alltag integrieren können, um Ihr Nervensystem zu beruhigen und wieder mehr zu sich selbst zu finden.

Der Workshop lebt vor allem von Ihren Fragen.

Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a
Jelena Reinhard
Di, 11.03.25, 17:30 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 14,00 €,
Kleingruppe: 19,00 €
Kursnummer: 12306002

Bitte beachten Sie auch unsere Online-Vorträge und -kurse

Ausführliche Infos auf Seite 286 f sowie auf unserer homepage unter www.vhs-diepholz.de.

Teilen Sie Ihr Wissen!

Für unser Kursangebot suchen wir Kursleitungen für Kochkurse. Sie haben Freude daran, Ihr Wissen weiterzugeben und Menschen auf ihrem Weg zu begleiten? Dann melden Sie sich bei uns – wir freuen uns auf Ihre Ideen!

Außerdem suchen wir langfristig Angebote im Bereich der ganzheitlichen Bewegungskonzepte wie Qigong und Pilates für unsere Räume in Kirchweyhe und Leeste.

Klangspiel – Experimentieren mit Klängen

Klangpädagogisches Angebot für Kinder

Durch das Experimentieren mit verschiedenen Naturtoninstrumenten wie beispielsweise Klangschalen und Gongs können spielerisch Selbstvertrauen, Körperwahrnehmung und Kreativität der Kinder gefördert werden. Weiterhin bieten die harmonischen Klänge rasche Entspannung und die Möglichkeit sich »innere Räume« zu schaffen, um der Fantasie freien Lauf lassen zu können. Dadurch können die Kinder zur Ruhe kommen und den Körper mit allen Sinnen wahrnehmen. Um Anmeldung wird aufgrund der begrenzten Plätze gebeten.

Schnuppertermin

Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a
Anja Ahrlich
Mi, 05.02.25, 15:30 Uhr
1 U-Tag, 1 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 12301024

Kurs

Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a
Anja Ahrlich
Mi, 19.02.25, 15:30 Uhr
7 U-Tage, 9 U-Std., 15,75 €,
Kleingruppe: 18,25 €
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 12301025



Meditation – Mehr Klarheit und innere Ruhe

Es gibt viele Meditationstechniken, ob im Sitzen oder Liegen, ob mit geöffneten oder geschlossenen Augen, in Stille, mit Musik oder einem Mantra. Egal welchen Weg der Meditation wir beschreiten, sie kann helfen achtsam und gegenwärtig zu sein und in unserem eigenen Körper den Ruhepol zu finden. Durch Meditation erfahren wir stetig mehr Gelassenheit und einen liebevolleren Umgang mit uns selbst und der Umwelt. Im Laufe der Zeit können wir so mehr seelische Ausgeglichenheit manifestieren und z. B. stressige Lebensumstände besser bewältigen.

Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a
Iris Milz
Mo, 03.02.25, 19:00 Uhr
7 U-Tage, 14 U-Std., 49,00 €,
Kleingruppe: 59,00 €
Kursnummer: 12301021

Klangpause – Entspannung mit Klangschalen

Genießen Sie die harmonischen Klänge von Klangschalen, Gongs und anderen Naturtoninstrumenten in Kombination mit Fantasereien und Wohlfühlgeschichten. Klangpausen fördern die Entspannung, erleichtern das Loslassen von gewohnten Denkmustern und bieten somit einen gesunden Umgang mit Stress. Sie haben die Möglichkeit sich Ihre eigenen »inneren Räume« zu erschaffen, um frische Kraft zu tanken. Dies kann nachhaltig in Ihren Alltag einfließen und das Alltagsleben positiv beeinflussen.

Schnuppertermin

Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a
Anja Ahrlich
Mi, 05.02.25, 17:00 Uhr
1 U-Tag, 2 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 12301026

Kurs

Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a
Anja Ahrlich
Mi, 19.02.25, 17:00 Uhr
7 U-Tage, 14 U-Std., 49,00 €,
Kleingruppe: 59,00 €
Kursnummer: 12301027

Hatha-Yoga

Yoga ist vielfältig und schafft eine harmonische Verbindung von Körper, Geist und Seele. Dieser ganzheitliche Ansatz, in dem Körperhaltungen, Bewegungsabfolgen, Atmung und Meditation praktiziert werden, führt unseren Geist zu innerer Ruhe und Gelassenheit. Muskuläre Verspannungen können sich lösen; Stress wird abgebaut. Am Ende der Yogapraxis führt die Tiefenentspannung zu einem ausbalancierten und entspannten Abend.

Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4
Anja Schiele
Di, 04.02.25, 15:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 84,00 €,
Kleingruppe: 94,00 €
Kursnummer: 12301017

Hatha-Yoga 40 plus

Durch gezielte Yogahaltungen, wie sanfte Dehn-, Atem und Entspannungsübungen, wird Stress abgebaut und das innere Gleichgewicht gesteigert. So kann mit Ruhe und Gelassenheit dem oft hektischen Alltag gestärkt entgegen getreten werden.

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofplatz 2
jeweils mit Rita Sürken
8 U-Tage, 16 U-Std., 66,00 €

Termin 1

Mi, 12.02.25, 16:10 Uhr
Kursnummer: 12301005

Termin 2

Mi, 12.02.25, 17:50 Uhr
Kursnummer: 12301006

Yoga-Walking

Yoga-Walking ist eine Verbindung von bewusstem Gehen und rhythmischem Atem. Diese Bewegungsform vitalisiert den Körper und hebt zugleich die Stimmung. Ein tiefer Entspannungszustand entsteht, wodurch die inneren Selbstheilungskräfte aktiviert werden. Es sind keine Yogaerfahrungen nötig.
Treffpunkt: Parkplatz Okeler Weg in Jeebel.

Weyhe

Renate Klingspor
Fr, 14.03.25, 09:00 Uhr
8 U-Tage, 11 U-Std., 38,00 €,
Kleingruppe: 43,00 €
Kursnummer: 12301010

Kundalini Yoga

Energie tanken und innere Balance finden

Erleben Sie die ganzheitliche Wirkung von Kundalini Yoga auf Körper, Geist und Seele. Fließende Übungen lösen Verspannungen, stärken das Immun- und Nervensystem und vertiefen den Atem. Eine lange Entspannung und eine meditative Übung runden jede Einheit ab. Der Kurs bringt mehr Vitalität und innere Ruhe – ideal für alle, auch ohne Vorkenntnisse!

Weyhe-Leeste

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofplatz 2
Renate Klingspor
Mo, 10.02.25, 16:30 Uhr
15 U-Tage, 25 U-Std., 100,00 €,
Kleingruppe: 110,00 €
Kursnummer: 12301008

Rückhalt und Fitness 50 plus

Ein effektives Ganzkörpertraining zur Stärkung der Bauch-, Beckenboden- und Rückenmuskulatur. Durch den abwechslungsreichen Einsatz von Geräten wie Theraband, Fitnessball oder Flexibar werden Kraft und Gleichgewicht trainiert. Leichte Ausdauer- und Beweglichkeitsübungen mit motivierender Musik sorgen für eine Verbesserung der Kondition und trainieren das Herz-Kreislaufsystem. Einfache Yogaübungen dehnen und entspannen anschließend die beanspruchten Muskeln ebenso wie den Schulter- und Nackenbereich. Kurze Massagen helfen zur Ruhe zu kommen. Die Übungsauswahl richtet sich nach den Bedürfnissen und dem Fitnessstand der Teilnehmenden.

Weyhe-Leeste

Grundschule, Aula
Sabine Wahl
Di, 11.02.25, 19:15 Uhr
15 U-Tage, 25 U-Std., 100,00 €,
Kleingruppe: 110,00 €
Kursnummer: 12302020

Pilates für Anfänger und leicht Fortgeschrittene

Pilates trainiert den gesamten Körper, stärkt die Körperwahrnehmung und beruhigt den Geist. Langsam ausgeführte Bewegungen aus der Körpermitte – dem Powerhouse – stärken die Rücken- und tiefliegende Haltemuskulatur der Wirbelsäule und des Beckenbodens. Hüft- und Schultergelenke werden in gesunden Radien sanft bewegt. Stressbedingte Verspannungen können sich lösen, die Haltung und Beweglichkeit verbessert sich. Jede Kurseinheit beginnt mit leichten Aufwärmübungen. Neben Kleingeräten kommt auch die Pilatesrolle zum Einsatz. Bitte mitbringen: Ein Handtuch, bequeme Kleidung, rutschfeste Socken.

Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4
Marianne Gärtner-Frank
Do, 30.01.25, 9:00 Uhr
15 U-Tage, 20 U-Std., 80,00 €,
Kleingruppe: 90,00 €
Kursnummer: P12302001

Wir gehen eigene Wege...



Dr. Steinhäuser
KIEFERORTHOPÄDIE

...für alle, die mehr wollen!

Mühlenstraße 148 | 27753 Delmenhorst,
Telefon 04221 - 132 22 | kfo@steinhaeuser.de

Einführung in R.E.S.E.T – Kiefer in Balance

Eine sanfte Methode zur Entspannung der Kiefermuskeln

Schon die kleinste Verspannung der Kiefermuskeln – verursacht durch Stress, einen Unfall oder durch eine Behandlung beim Zahnarzt – kann die normale, ausgeglichene Position des Kiefergelenks verändern. Es kommt zu angespannten Kiefergelenkmuskeln. Das Kiefergelenk beeinflusst den Körper insgesamt, einschließlich des Skeletts, der Muskeln, der Meridiane, des Nervensystems und der Hydratation. R.E.S.E.T. ist eine sanfte, schmerzlose Methode, die das Kiefergelenk ausgleicht, d. h. in einen entspannten, balancierten Zustand versetzen kann. Bei bestehender Erkrankung halten Sie bitte Rücksprache mit Ihrem/Ihrer behandelnden Arzt/Ärztin. Während des Kurses erlernen Sie eine Einführung in die R.E.S.E.T.-Anwendung an sich selbst und an anderen Personen. Bitte melden Sie sich paarweise an. Bitte nach Möglichkeit paarweise anmelden. Die Teilnehmer haben die Möglichkeit, ein professionelles Skript im Preis von 10,00 € vom Dozenten zu erwerben.

Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a
Jacek Skarbek
Sa, 21.06.25, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 28,00 €,
Kleingruppe: 33,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: 12303002

Ernährungsbildung an der VHS

Unsere vielfältigen Angebote reichen von Kochtechniken und gesunden Lebensmitteln über allgemeine und moderne Ernährungsfragen bis hin zu umfassendem Wissen über gesunde Ernährung. Lassen Sie sich auf eine gesellige Runde ein und erleben Sie gemeinsam das Kennenlernen neuer Esskulturen oder das Genießen eines mehrgängigen Menüs.

Kochkurse an der VHS

Bitte beachten Sie, dass bei allen Kochkursen zusätzliche Kosten für Lebensmittel anfallen, die nicht in der Teilnehmergebühr enthalten sind. Diese Kosten werden auf die Teilnehmenden umgelegt und sind auch bei nicht rechtzeitiger Abmeldung zu zahlen, da die Vorbereitungszeit für Einkäufe berücksichtigt werden muss.

Wir bitten Sie, zu den Kursen eine Schürze, Geschirrhandtücher, Wischtücher sowie Dosen oder ähnliche Behältnisse für eventuelle Reste mitzubringen. Eine aktive Teilnahme wird vorausgesetzt, was auch die Vor- und Nachbereitung der Küchenarbeiten umfasst.

Wir und unsere Kursleitenden freuen uns darauf, mit Ihnen gemeinsam die Freude am Kochen und an gesunder Ernährung zu teilen!

Ernährungspsychologie

Ein Einblick in die Ernährungspsychologie – Wie sehr beeinflusst das Unterbewusstsein unsere Nahrungsauswahl?

Wenn es um gesunde Ernährung geht, wissen die meisten Menschen, was ihnen theoretisch guttun würde. Wir kennen die Vorteile von Gemüse, Obst und Vollkorn und sind uns bewusst, dass uns die Tüte Chips am Abend nicht gut bekommt. Und trotzdem greifen wir immer wieder zur ungesunden Alternative und fragen uns, warum wir einfach nicht widerstehen können. Wir haben somit kein Wissensproblem, sondern ein Umsetzungsproblem. In diesem Vortrag wollen wir gemeinsam die Gründe herausfinden, warum unser Gehirn bei süßen oder herzhaften Verlockungen so oft auf Autopilot schaltet und wie wir dies ändern können. Wir sprechen über die Macht der Gewohnheiten, wie wir diese ändern können und wie wichtig die richtige Motivation ist. Es geht um den inneren Schweinehund, um Heißhungerattacken und darum, seine eigenen Verhaltensweisen besser nachvollziehen und ändern zu können. Dieser Vortrag ist für alle Menschen, die sich besser und gesünder ernähren wollen und Lust auf einen gemeinsamen Austausch haben. Anmeldung erforderlich.

Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a
Julia Castens
Mo, 17.02.25, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 12303005

Das Spiel von Aromen – Foodpairing

Der neue Trend in der Küche

In diesem Kochkurs geht es um die Welt der deliziösen Symbiosen von Aromen. Wir überraschen den Gaumen in einem 4 Gänge Menü mit neuen ungewöhnlichen und dennoch harmonischen Kombinationen. Neue Inspiration durch die Vielfalt der Aromen begeistern und bringen neuen Schwung in die Küche. Foodpairing = Geschmacksexplosion

Weyhe-Melchiorshausen

Förderschule, Küche
Anja Del Longo
Mi, 04.06.25, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 17,50 €,
Kleingruppe: 22,50 €
Kursnummer: 12305005

La Cucina Vegetariana

Tradizionale

In diesem vegetarischen Kochkurs geht es um die Zubereitung von typischen italienischen Gerichten, dabei wird es nicht langweilig. Ohne Fleisch mit viel Genuss und einer unglaublichen Vielfalt an Köstlichkeiten. Italiens Küche war schon immer in großen Teilen frisch, bunt und molto vegetarissimo!

Weyhe-Melchiorshausen

Förderschule, Küche

Anja Del Longo

Mi, 05.02.25, 18:30 Uhr

1 U-Tag, 5 U-Std., 17,50 €,

Kleingruppe: 22,50 €

Kursnummer: 12305002

Comfort Food Ottolenghi Style

Kochen wie Yotam Ottolenghi

Mit seiner unverwechselbaren Handschrift erschafft er für uns neue inspirierende Gerichte, die nach Zuhause und Geborgenheit schmecken. Eine Schüssel Pasta wird so im Handumdrehen zu »Orecchiette mit karamellisierten Zwiebeln, Haselnüssen und knusprigem Salbei. Dieser Kochkurs steckt voller köstlicher Kreationen, die sich vertraut, zugleich aber auch neu anfühlen.

Weyhe-Melchiorshausen

Förderschule, Küche

Anja Del Longo

Mi, 05.03.25, 18:30 Uhr

1 U-Tag, 5 U-Std., 17,50 €,

Kleingruppe: 22,50 €

Kursnummer: 12305004

Eine kulinarische Reise in die Toskana

So lecker ist Italien!

Die Toskana bietet eine vielseitige Küche: Sie vereint Meer, Wald und Wiesen. Wir tauchen ein in eine kulinarisch sehr facettenreiche Region. In diesem Kochkurs werden wir authentisch mediterrane Rezepte mit persönlicher Note kreieren. In 4 Gängen bereiten wir ein komplett toskanisches Menü zu, damit können wir die herrlichen Aromen dieser Region in unsere Küche zaubern.

Weyhe-Melchiorshausen

Förderschule, Küche

Anja Del Longo

Do, 24.04.25, 18:30 Uhr

1 U-Tag, 5 U-Std., 17,50 €, Kleingruppe:

22,50 €

Kursnummer: 12305003



Foto: pixabay.com

Sprachen

Englisch von Anfang an 3 – A1

Für Interessierte mit geringen Vorkenntnissen

Möchten Sie in lockerer und entspannter Atmosphäre die schöne englische Sprache weiter erlernen und etwas über Land und Leute erfahren? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Neue Teilnehmende mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Lehrwerk: Let's Enjoy English A1.1, ab Lektion 5; Klett.

Kein Unterricht in den Ferien.

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofplatz 2

Petra Brunckhorst

Mo, 10.02.25, 09:00 Uhr

12 U-Tage, 24 U-Std., 79,20 €, Kleingruppe: 89,20 €, Kleinstgruppe: 132,00 €
Kursnummer: 12406004

Englisch von Anfang an 5 – A1

Für Interessierte mit geringen Vorkenntnissen

Ganz ohne Druck und mit viel Spaß lernen wir weiter und vertiefen die elementaren Englischkenntnisse. Behandelt werden alltagsnahe Themen, die Sie auch auf Ihrer nächsten Reise wunderbar anwenden können – Wie stelle ich mich vor, wie finde ich mich in einer Stadt zurecht oder gebe eine Bestellung auf ...? Lassen Sie sich inspirieren von Günter Schwarz, der nach 38 Jahren in England wieder in Deutschland lebt und abwechslungsreiche Materialien für Sie bereithält. Also mitmachen ...! See you soon ...

Lehrwerk: EASY English Upgrade A1.1; Cornelsen.
Kein Unterricht in den Ferien.

Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a
Günther Schwarz

Do, 06.02.25, 18:00 Uhr

10 U-Tage, 20 U-Std., 66,00 €, Kleingruppe: 76,00 €, Kleinstgruppe: 110,00 €
Kursnummer: 12406002

Englisch 7 – A1

Für Interessierte mit leicht fortgeschrittenen Grundkenntnissen

Möchten Sie in lockerer und entspannter Atmosphäre Ihre Kenntnisse der schönen englischen Sprache vertiefen und mehr über Land und Leute erfahren? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig.

Lehrwerk: Let's Enjoy English A1.2, ab Lektion 8; Klett.

Kein Unterricht in den Ferien.

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofplatz 2

Petra Brunckhorst

Mo, 10.02.25, 10:45 Uhr

12 U-Tage, 24 U-Std., 79,20 €, Kleingruppe: 89,20 €, Kleinstgruppe: 132,00 €
Kursnummer: 12406003

Enjoy Reading English

»The Dream of a Tree« by Maja Lunde, a novel about living with climate change

Do you enjoy reading English books of substance? Wouldn't it be great to share your thoughts about a book with others? This course is for you. We're going to be reading a book every semester. Between course dates, there are several weeks for you to read. Then we get together and share our insights, our feelings, our understanding of the text with the other participants. We can ask questions that we need to ask and find answers together. We'll be reflecting on the book and how it fits into today's world and why it is important. Lastly, we'll be looking the vocabulary which makes the text come alive. This is a course for people with a good working knowledge of English (B1+ to B2).

Our first book will be »The Dream of a Tree« by Maja Lunde (ISBN: 978-1471185311).
Kurstage: 08.02., 01.03., 29.03., 10.05. und 07.06. jeweils von 10:45-13:00 Uhr

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofplatz 2

Jacqueline Schneider

Sa, 08.02.25, 10:45 Uhr

5 U-Tage, 15 U-Std., 57,00 €, Kleingruppe: 67,00 €, Kleinstgruppe: 87,50 €
Kursnummer: 12406006



Englisch – B1

Für leicht Fortgeschrittene

... eine bunte Mischung aus Lektüre, Diskussion, gewürzt mit ein wenig Grammatik. Bei inhaltlichen Fragen zum Kurs wenden Sie sich gerne direkt an die Kursleitung: 0421 8400466.

Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a
Antje Stilke
Mi, 05.02.25, 08:45 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 76,00 €, Kleingruppe: 86,00 €, Kleinstgruppe: 115,00 €
Kursnummer: 12406005

Englisch mit Muße – B1

Für leicht Fortgeschrittene

Bei inhaltlichen Fragen zum Kurs, wenden Sie sich gerne direkt an die Kursleitung: 0421 8400466.
Lehrwerk: Easy English B1.1, ab Lektion 4; Cornelsen.

Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a
Antje Stilke
Mi, 05.02.25, 11:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 91,20 €, Kleingruppe: 101,20 €, Kleinstgruppe: 137,00 €
Kursnummer: 12406602

Englisch mit Muße – B1

Für Fortgeschrittene

Bei inhaltlichen Fragen zum Kurs wenden Sie sich gerne direkt an die Kursleitung: 0421 8400466.
Lehrwerk: In Conversation 1; Klett.

Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a
Antje Stilke
Mi, 05.02.25, 13:15 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 91,20 €, Kleingruppe: 101,20 €, Kleinstgruppe: 137,00 €
Kursnummer: 12406601

Englisch intensiv – B1

2 Kurstage pro Woche

Der Kurs basiert auf einem kommunikativen Ansatz, lädt zum intensiven Auffrischen und Weiterlernen der englischen Sprache ein. Herzlich willkommen sind alle, die das A2-Niveau bereits abgeschlossen haben und weiterlernen möchten. Auf dem Niveau B1 lernen Sie, Ihre Gedanken sicher auszudrücken, verschiedene Themen wie Arbeit, Reisen und Hobbys zu diskutieren sowie Fähigkeiten zum Verständnis komplexerer Texte und Gespräche zu entwickeln. Die Unterrichtseinheiten sind abwechslungsreich und innovativ gestaltet – denn wer Spaß am Lernen hat, ist motivierter und speichert neues Wissen einfacher! Lehrwerk: Speakout 3ed B1 Student's Book, ab Lektion 1; Pearson.
Kurszeiten: mittwochs 18:00 –19:30 Uhr, samstags 9:00 –10:30 Uhr
Kein Unterricht in den Ferien.

Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a
Hanna Suhak
Mi, 26.02.25, 18:00 Uhr
16 U-Tage, 32 U-Std., 121,60 €, Kleingruppe: 131,60 €, Kleinstgruppe: 181,00 €
Kursnummer: 12406008

Monday Evening English for you – B1+

Intermediate level

Taught by a native speaker this course is all about speaking and refreshing language skills in a friendly, informal atmosphere. Texts, language improvement, lots of talking and fun – A little bit of everything, in English, of course. Materials will be distributed in class.
Kein Unterricht in den Ferien.

Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a
Jacqueline Schneider
Mo, 10.02.25, 19:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 91,20 €, Kleingruppe: 101,20 €, Kleinstgruppe: 137,00 €
Kursnummer: 12406001

Let's talk English! – B1/B2

Konversationskurs am Wochenende

Entdecken Sie neue Möglichkeiten für selbstbewusste Kommunikation auf Englisch! Keine überflüssige Theorie – nur intensive Praxis ab der ersten Stunde, damit Sie sich frei ausdrücken können. Wir versprechen, es wird interessant: lebendige Themen, Humor und spannende Debatten, die selbst die Schüchternsten zum Sprechen bringen. Um die Kunst der Kommunikation zu meistern, muss man üben. Machen Sie den Schritt zur echten Sprachbeherrschung!
Kein Unterricht in den Ferien.

Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a
Hanna Suhak
Sa, 01.03.25, 11:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 76,00 €, Kleingruppe: 86,00 €; Kleinstgruppe: 115,00 €, Kleinstgruppe: 115,00 €
Kursnummer: 12406009

Bitte beachten Sie auch unsere

Online-Sprachkurse

Ausführliche Infos siehe Seite 105 f.

Französisch mit allen Sinnen erleben! 2 – A1

Für den Beginn und Wiedereinstieg

Voilà, ca sent bon! In diesem Sprachkurs setzen wir durch gemeinsames Eintauchen in die Sprache durch Sehen, Hören, Fühlen, Schmecken und Riechen unsere Reise in die französische Sprache fort. Das Aufgefrischte Wissen einfacher und vorhandener Sprachkenntnisse wird erweitert und verfeinert! Unsere Lernform richtet sich dabei an sensitive Spracherlebnisse, die die Konzentration und Merkfähigkeit positiv beeinflussen. Die Neugier auf diese Sprache wächst. In diesem zweiten Teil lernen wir Reiseformen und Traditionelles, Kunst und Kultur kennen. Zum Nachmachen und Schmecken stets immer im Handgepäck einen leckeren Begleiter aus der französischen Küche. Dabei vertiefst du das gemeinsam »Begriffene« und behältst entspannt und nachhaltig den (wieder) erworbenen Sprachschatz. Lehrmaterial: Französisch mit allen Sinnen sowie Grammatik ohne Drama – Französisch; PONS.

Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a
Nataly Wegener
Mo, 03.02.25, 17:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 66,00 €, Kleingruppe:
76,00 €, Kleinstgruppe: 110,00 €
Kursnummer: 12408001

Französisch mit allen Sinnen erleben! 3 – A1

Für den Beginn und Wiedereinstieg

Voilà, ca sent bon! Unser dritter Teil des Sprachkurses erlaubt ein weiteres gemeinsames Eintauchen in die Sprache durch Sehen, Hören, Fühlen, Schmecken und Riechen, eine Fortsetzung der Begegnung und Wiederbelebung bereits einfacher und vorhandener Sprachkenntnisse. Unsere Lernform richtet sich stets an die sensitiven Spracherlebnisse, die die Konzentration und Merkfähigkeit positiv beeinflussen. Die vorhandene Neugier auf diese Sprache wurde schon bei Dir geweckt und wir probieren z. B. Entspannung unseres Körpers und der Sinne aus. Wir lernen französische Merkmale in der Mode näher kennen, beschäftigen uns unseren Charaktereigenschaften und fühlen uns zuhause wohl, weil wir Einblick in weitere Einrichtungsmöglichkeiten bekommen. Auch in diesem Teil begleitet uns die französische Küche stets mit wunderbaren Rezepten zum Ausprobieren. Dabei vertiefst immer wieder das gemeinsam »Begriffene« und behältst entspannt und nachhaltig den (neuen) Sprachschatz. Lehrmaterial: Französisch mit allen Sinnen sowie Grammatik ohne Drama – Französisch; PONS.
Kein Unterricht in den Ferien.

Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a
Nataly Wegener
Mo, 28.04.25, 17:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 66,00 €, Kleingruppe:
76,00 €, Kleinstgruppe: 110,00 €
Kursnummer: 12408002

Französisch Konversation – B2

Für Fortgeschrittene

Alltagskonversation, Gespräche über aktuelle und freie Themen, Grammatik sowie allgemeines Sprachtraining.
Kein Unterricht in den Ferien.

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofplatz 2
Kodjovi Kougblenou
Mo, 27.01.25, 09:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 76,00 €, Kleingruppe:
86,00 €, Kleinstgruppe :115,00 €
Kursnummer: 12408005

Parlons français – B2

Für Fortgeschrittene

Freie Themen, Zeitungsartikel und ein Schuss Grammatik.

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofplatz 2
Helga Böltz
Di, 28.01.25, 19:30 Uhr
15 U-Tage, 30 U-Std., 114,00 €, Kleingruppe:
124,00 €, Kleinstgruppe: 170,00 €
Kursnummer: 12408011



Foto: pixabay.com



Brasilianisches Portugiesisch 2 – A1

Für Interessierte mit sehr geringen Vorkenntnissen

Entdecken Sie die Schönheit und Leichtigkeit der portugiesischen Sprache! Gemeinsam erkunden wir die Grundlagen. Als erfahrene Kursleiterin und Muttersprachlerin freue ich mich, Sie als Teilnehmende auf eine dynamische und effektive Reise durch die portugiesische Sprache sowie Kultur mitzunehmen. Sie möchten weiterlernen, die brasilianische Lebensfreude in der Sprache entdecken und die wichtigsten alltäglichen Gesprächssituationen üben? Dann sind Sie hier genau richtig! Neue Teilnehmende mit ersten Kenntnissen sind herzlich willkommen. Für einen guten Einstieg sollten Sie mit folgenden Themen bereits vertraut sein: Begrüßung und Verabschiedung, Angaben zur eigenen Person (Alter, Beruf, Familie und Freizeit) und andere Personen in knappen Sätzen beschreiben.

Lehrwerk: Oi, Brasil! aktuell A1, ab Lektion 3; Hueber.

Kein Unterricht in den Ferien.

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofplatz 2
Mit Aurilene Leite da Costa

Teil 1

Di, 11.02.25, 18:30 Uhr

10 U-Tage, 20 U-Std., 66,00 €, Kleingruppe: 76,00 €, Kleinstgruppe: 110,00 €
Kursnummer: 12418001

Teil 2

Di, 06.05.25, 18:30 Uhr

8 U-Tage, 16 U-Std., 52,80 €, Kleingruppe: 62,80 €, Kleinstgruppe: 88,00 €
Kursnummer: 12418002

Portugiesisch – B2

Für Fortgeschrittene

Wenn Sie über fortgeschrittene Kenntnisse der portugiesischen Sprachen verfügen, weil Sie bereits Sprachkurse besucht oder in Brasilien bzw. Portugal vor Ort Erfahrungen gesammelt haben, ist dieser Kurs richtig für Sie. Anhand von Dialogen und Texten werden die Grammatik und Ausdrücke wiederholt und mündlich geübt, sodass Sie in die Lage versetzt werden Gespräche auf Portugiesisch zu führen. Auch das Lesen und Verstehen sind Inhalte dieses Kurses.
Kein Unterricht in den Ferien.

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofplatz 2
Mit Margareth Hohmann

Teil 1

Mi, 05.02.25, 19:00 Uhr

8 U-Tage, 16 U-Std., 60,80 €, Kleingruppe: 70,80 €, Kleinstgruppe: 93,00 €
Kursnummer: 12418008

Teil 2

Mi, 07.05.25, 19:00 Uhr

8 U-Tage, 16 U-Std., 60,80 €, Kleingruppe: 70,80 €, Kleinstgruppe: 93,00 €
Kursnummer: 12418007

Spanisch lernen blitzschnell 2 – A1

Für Interessierte mit sehr geringen Vorkenntnissen

In diesem Kurs lernen wir in drei Unterrichtseinheiten pro Woche intensiv Spanisch. Wir üben einfache Konversationen, damit du dich schnell in die spanische Sprache einfinden kannst. Ob für die nächste Reise oder einfach, um die sprachlichen Grundlagen zu lernen – In diesem Kurs bist du goldrichtig! Herzlich willkommen sind alle, die ihre Spanischkenntnisse wiederbeleben oder im Anschluss an den Kurs »Spanisch lernen blitzschnell 1 – A1« vertiefen wollen.

Lehrwerk: Spanisch für den Urlaub A1, ab Lektion 2; Klett.

Kein Unterricht in den Ferien.

Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a
Nubia Salame

Mi, 12.03.25, 18:30 Uhr

12 U-Tage, 36 U-Std., 118,80 €, Kleingruppe: 128,80 €, Kleinstgruppe: 198,00 €
Kursnummer: 12422004

Spanisch lernen blitzschnell 3 – A1

Für Interessierte mit sehr geringen Vorkenntnissen

Ein Kurs für alle, die schon Spanisch lernen oder wieder einsteigen wollen. Gemeinsam bleiben wir am Ball! Wir tauchen ein in lustige, unterhaltsame und einfache Konversationen, um bisherige Sprachkenntnisse durch lebendige Dialoge zu erweitern und deine Freude an der spanischen Sprache zu festigen. Bereitet euch in diesem Kurs auf alltägliche Gesprächssituationen vor, die ihr ganz entspannt meistern werdet – sei es ein Treffen mit spanischen Freunden oder im Urlaub in einem spanischsprachigen Land.
Lehrwerk: Spanisch für den Urlaub A1, ab Lektion 3; Klett.

Kein Unterricht in den Ferien.

Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a
Nubia Salame

Mo, 10.03.25, 18:30 Uhr

12 U-Tage, 36 U-Std., 118,00 €, Kleingruppe: 128,00 €, Kleinstgruppe: 198,00 €
Kursnummer: 12422003

Spanisch 7 – A2

Für Interessierte mit Vorkenntnissen

Spanisch lebendig lernen und die Vielfalt der Sprache entdecken. Begegnen Sie einer Sprache voller Temperament und Charakter. Zu diesem fortlaufenden Kurs sind neue Teilnehmende mit entsprechenden Vorkenntnissen immer herzlich eingeladen.

Lehrwerk: Impresiones A2, ab Lektion 11; Hueber. Und dazugehöriger Intensivtrainer.

In diesem Kurs kommt die vhs.cloud – die deutschlandweite Lernplattform für Volkshochschulen – zum Einsatz. Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse an.

Kein Unterricht in den Ferien.

Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a
Vanessa de Oliveira Lisboa Rodrigues

Di, 11.02.25, 16:15 Uhr

18 U-Tage, 36 U-Std., 118,80 €, Kleingruppe: 128,80 €, Kleinstgruppe: 198,00 €
Kursnummer: 12422005

Spanisch 1 – B1

Für leicht Fortgeschrittene

Spanisch lebendig lernen und die Vielfalt der Sprache entdecken. Begegnen Sie einer Sprache voller Temperament und Charakter. Zu diesem fortlaufenden Kurs sind neue Teilnehmende mit entsprechenden Vorkenntnissen immer herzlich eingeladen.

Der Kurs richtet sich an Interessierte, die das A2-Niveau bereits abgeschlossen haben

Lehrwerk: Impresiones B1, ab Lektion 1; Hueber. Und dazugehöriger Intensivtrainer.

In diesem Kurs kommt die vhs.cloud – die deutschlandweite Lernplattform für Volkshochschulen – zum Einsatz. Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse an.

Kein Unterricht in den Ferien.

Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a
Vanessa de Oliveira Lisboa Rodrigues

Di, 11.02.25, 18:00 Uhr

18 U-Tage, 36 U-Std., 136,80 €, Kleingruppe: 146,80 €, Kleinstgruppe: 203,00 €
Kursnummer: 12422002

Bildungsurlaube in Weyhe

Informationen siehe Seite 105 ff.

The Joy of English B1/B1+

Mo, 17.03.25, 10:30 Uhr

Kursnummer: 00406006

Mo, 22.09.25, 10:30 Uhr

Kursnummer: R00406006

Englisch A2

Mo, 24.02.25, 08:30 Uhr

Kursnummer: 00406005

Französisch A2

Mo, 03.03.25, 08:30 Uhr

Kursnummer: 00408001

Schwedisch A1/A2

Mo, 07.04.25, 09:00 Uhr

Kursnummer: 00426002

Computer & Co.



Erste Schritte am PC: Computerkurs für Ältere

Erwerben Sie in unserem Kurs »Erste Schritte am PC« grundlegende Computerkenntnisse in einem ruhigen Lerntempo. Anhand von zahlreichen Beispielen und Übungen können Sie sich mit der Benutzung von PCs vertraut machen: Der Kurs zielt darauf ab, systematisches Grundwissen zu vermitteln und die Fähigkeit, typische Arbeitsabläufe am Computer zu beherrschen. Inhalte umfassen die Handhabung von Maus und Tastatur, Grundlagen von Windows, Texteingabe und einfache Textgestaltung, das Einfügen von Bildern in Word-Dokumente und den Umgang mit digitalen Fotos. Sie lernen auch, wie man Texte und Bilder druckt, speichert, öffnet und verwaltet, sowie die Grundlagen des Internets und der E-Mail-Kommunikation.

Unterrichtszeiten: Mo. – Fr., jeweils von 09:00 – 13:00 Uhr;

Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a

Katrin Wiemers

Mo, 03.03.25, 09:00 Uhr

5 U-Tage, 25 U-Std., 141,50 €, Kleingruppe:

151,50 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 181,50 €

inkl. Pausenkaffee

Kursnummer: 12501009

Einführung in Word: Kompakt-Kurs

Dieser Kurs richtet sich speziell an Einsteiger/-innen und alle, die ihre Fähigkeiten in Microsoft Word auffrischen möchten. Praxisorientiert können Sie schnell und nachhaltig fundierte Word-Kenntnisse erwerben. Anhand von leicht verständlichen Beispielen lernen Sie die wichtigsten Funktionen von Microsoft Word kennen. So können Sie direkt mit Ihren Textverarbeitungsprojekten starten. Teilnahme-Voraussetzung: Windows Grundkenntnisse

Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a

Katrin Wiemers

Do, 06.03.25, 17:00 Uhr

2 U-Tage, 8 U-Std., 42,00 €, Kleingruppe:

47,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 57,00 €;

Kursnummer: 12502005

Tabellenkalkulation EXCEL – der Einstieg

Hier lernen Sie die Benutzeroberfläche und die Funktionsweise der Multifunktionsleiste in Excel kennen. Sie bekommen die Grundlagen der Tabellenbearbeitung, den Aufbau und die Eingabe von Formeln, Zellbezüge und die Grundlagen der Zellformatierung vermittelt. Durch den Einsatz und die Bearbeitung von Diagrammen und die verschiedenen Möglichkeiten der Druckausgabe gestalten Sie mit Excel Daten anschaulich und übersichtlich. Am Ende des Kurses können Sie mit einfachen und geschalteten Funktionen arbeiten, verstehen den Aufbau einer Funktion und wissen den Funktionsassistenten anzuwenden.

Unterrichtszeiten: Fr., 18:30 – 21:45 Uhr

und Sa., 09:00 – 16:00 Uhr;

Skript/Bücherkosten: 18,10 € soweit erforderlich.

Teilnahme-Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse.

Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a

Rainer Wieben

Fr, 25.04.25, 18:30 Uhr

2 U-Tage, 12 U-Std., 54,00 €, Kleingruppe:

64,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 74,00 €

inkl. Pausenkaffee

Wochenendseminar

Kursnummer: 12502006

Verkaufen im Internet am Beispiel von ebay

Basiskurs

Immer mehr Menschen nutzen die Vorteile des Internets, um Artikel zu kaufen oder zu verkaufen. In diesem Kurs werden Ihnen die Grundsätze für das Handeln auf dem Online-Marktplatz ebay vermittelt. Sie lernen, wie Sie selbst Artikel bei ebay anbieten und verkaufen.

Inhalte: Zahlen und Fakten zum Thema Online-Handel; Sicherheit und Verbraucherschutz beim Handel im Internet; anmelden bei ebay; nach Angeboten stöbern und suchen; zum ersten Mal verkaufen; alles im Blick; den Handel sicher und reibungslos abwickeln; Zahlungs- und Versandarten. Auf individuelle Wünsche der

Teilnehmenden wird so weit wie möglich eingegangen. Pro Person steht ein PC mit Internet-Anschluss zur Verfügung.

Unterrichtszeiten: Fr., 18:00 – 20:15 Uhr und Sa., 09:00 – 13:00 Uhr;

Teilnahme-Voraussetzung: PC- und Internet-Grundkenntnisse, sicherer Umgang mit E-Mails.

Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a
Rainer Wieben

Fr, 14.02.25, 18:00 Uhr

2 U-Tage, 8 U-Std., 36,00 €, Kleingruppe:
41,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 51,00 €
inkl. Pausenkaffee

Wochenendseminar

Kursnummer: 12501010

Bildungsurlaube

Informationen siehe Seite 107 ff.

Excel Einführung kompakt

Mo, 03.11.25, 09:00 Uhr

Kursnummer: R00502032

Word und Excel im Büroalltag

Mo, 10.03.25, 08:30 Uhr

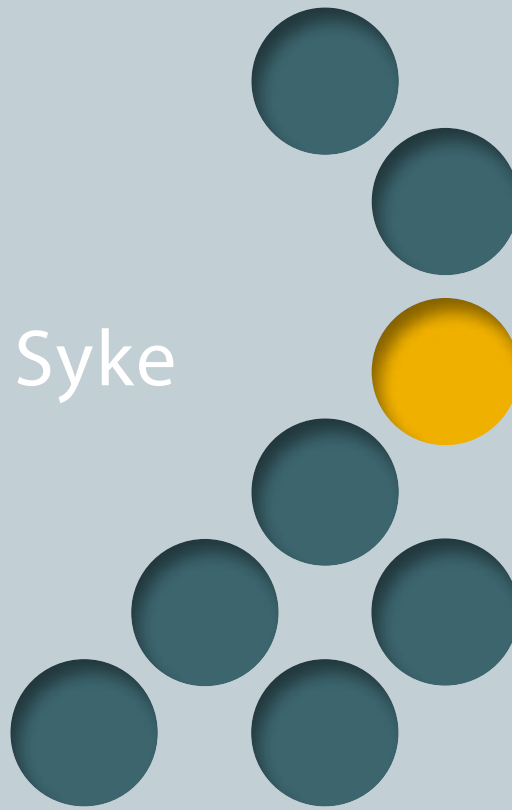
Kursnummer: 00502031

Mo, 17.11.25, 08:30 Uhr

Kursnummer: R00502031



Syke



Gesellschaft 159

Kultur 168

Gesundheit 174

Sprachen 184

Computer & Co. 188

Ehrenamtliche Arbeitsstellenleitung

Lydia Neumann
Lydia-Neumann@online.de



Anmeldung

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

Stadt-Infos

Sprechzeiten Bürgerbüro

Mo. 08:00 – 12:00 Uhr, 13:30 – 17:00 Uhr
Di. 08:00 – 17:00 Uhr
Mi. 08:00 – 16:00 Uhr
Do. 08:00 – 12:00 Uhr, 13:30 – 18:00 Uhr
Fr. 08:00 – 13:00 Uhr

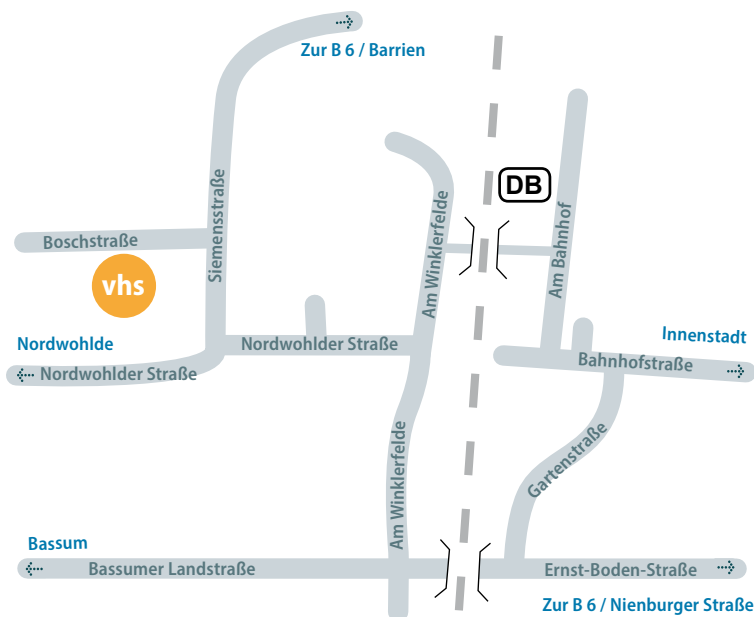
Kontakt Bürgerbüro
Tel. 04242 164-314
Tel. 04242 164-315
buergerbuer@syke.de

»Rüttelschuh« e. V.
Kulturinitiative Barrien – Wassermühle
Tel. 04242 7170

Jazz, Folk, Klassik e. V.
Tel. 04242 70166

Unterrichtsstätten

- VHS-Bildungsstätte
Boschstraße 7, 28857 Syke
- Kreismuseum Syke
Herrlichkeit 65 (an der B 6), 28857 Syke
- Stadtbibliothek
Hinrich-Hanno-Platz 1, 28857 Syke
- Syke, Westflügel
Nordwohlder Str. 59, 28857 Syke
- Stadtresidenz Syke
Hauptstr. 35 – 37, 28857 Syke
- Café Alte Posthalterei
Waldstraße 3
- Kompetenzztr. Barrierefreies Wohnen
Grewenweg/ Ecke an der Weide,
28857 Syke
- Pflegekompetenzzentrum Küche
La-Chartre-Str. 9, 28857 Syke
Zufahrt über Schulparkplatz
»Am Riederdamm«
- Senioren- und Pflegezentrum
Waldstraße 1, 28857 Syke



Gesellschaft

Die Zukunft des Miteinanders

Austausch und Gespräch über das Buch

»Gegen den Hass« von Carolin Emcke
In der zunehmend polarisierten Öffentlichkeit dominiert vor allem jenes Denken, das Zweifel nur an den Positionen der anderen, aber nicht an den eigenen zulässt. Diesem dogmatischen Denken setzt Carolin Emcke ein Lob des Vielstimmigen entgegen – weil so die Freiheit des Individuellen und auch Abweichenden zu schützen ist. Allein mit dem Mut, dem Hass zu widersprechen, und der Lust, die Pluralität auszuhalten und zu verhandeln, lässt sich Demokratie verwirklichen.

Syke

VHS, Waldstr. 3
Barbara Brockmann
Mi, 23.04.25, 18:00 Uhr, entgeltfrei
Kursnummer: 00102009

Demokratie, die in Anspruch nimmt

Austausch und Gespräch über das Buch

»Demokratie als Zumutung« von Felix Heidenreich
Demokratie ist mehr als nur ein politisches System. Sie ist ein ständiger Prozess, der nicht nur Rechte gewährt, sondern auch Pflichten auferlegt. In einer demokratischen Gesellschaft sind wir nicht nur frei in unseren Entscheidungen, sondern auch verantwortlich für deren Konsequenzen. Diese Verantwortung kann eine Zumutung sein: Wir sind gezwungen, uns mit

Meinungen auseinanderzusetzen, die wir ablehnen, Kompromisse zu schließen und uns an der politischen Willensbildung zu beteiligen. Felix Heidenreich macht Mut diese Anforderungen anzunehmen und zu einer neuen Bürgerlichkeit zu gelangen.

Syke

VHS, Waldstr. 3
Barbara Brockmann
Mi, 14.05.25, 18:00 Uhr, entgeltfrei
Kursnummer: 00102011

Soziale Herkunft und Zugehörigkeit

Austausch und Gespräch über das Buch

»Vom Tellerwäscher zum Tellerwäscher« von Ciani-Sophia Hoeder
Soziale Ungleichheit bezeichnet die ungleiche Verteilung von Ressourcen und Möglichkeiten innerhalb einer Gesellschaft. Dazu zählen nicht nur Einkommen und Vermögen, sondern auch Bildung, Gesundheitsversorgung, sozialer Status und kulturelles Kapital. Diese Ungleichheiten manifestieren sich in sozialen Hierarchien und sind häufig strukturell verankert, das heißt, sie werden durch gesellschaftliche Institutionen und Normen weiter verstärkt.

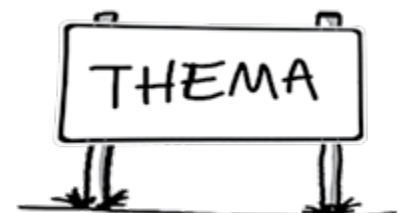
Syke

VHS, Waldstr. 3
Barbara Brockmann
Mi, 25.06.25, 18:00 Uhr, entgeltfrei
Kursnummer: 00102014

Politische Matinee: Mütter. Macht. Politik.

Lesung und Diskussion mit Sarah Zöllner aus der Reihe »Politische Dialoge« In Kooperation mit dem VNB und der LEB sowie der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Syke

In der politischen Landschaft wird Familienpolitik oft stiefmütterlich behandelt, obwohl sie das Fundament einer jeden Gesellschaft bildet. Doch immer mehr Frauen, und insbesondere Mütter, nehmen ihre Zukunft in die eigene Hand und engagieren sich aktiv in der Politik. Dabei geht es längst nicht nur um die klassischen Themen wie Kinderbetreuung oder Elterngeld, sondern um weitreichende gesellschaftliche Fragen: Wie gestalten wir eine gerechte Arbeitswelt, die Familie und Beruf vereinbar macht? Welche Unterstützung benötigen Alleinerziehende? Und wie können wir die Rahmenbedingungen für ein gesundes Familienleben schaffen? Sarah Zöllner und ihre Mitautorin Aura-Shirin Riedel zeigen mit ihrem Buch »MÜTTER. MACHT. POLITIK«, wie Mütter in politischen Entscheidungsprozessen oft übersehen werden und warum es so wichtig ist, dass sie gehört werden. Ihr Buch ist ein Aufruf zum Handeln: Mütter und Väter sollen ihre Stimme in politische Gremien tragen. Denn nur durch aktives Mitwirken kann sich etwas verändern. Neben der Lesung des Buches geht es uns bei der Veranstaltung auch um einen konstruktiven Austausch und aktive Vernetzung: »Wie sieht eine familienfreundliche



Politik aus? Und wie können wir diese aktiv mitgestalten?» und suchen nach Ideen und Antworten.
Wenn Sie möchten, bringen Sie Ihre Kinder mit – eine Spielecke für Kinder ist vorhanden. Um Anmeldung wird gebeten.

Syke
Stadtbibliothek, Hinrich-Hanno-Platz 1
Sarah Zöllner
So, 29.06.25, 10:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 00102020

»Bad News« – Zum besseren Umgang mit schlechten Nachrichten

Nur Krisen, Kriege, Terror und Tragödien: So wirkt es oft, wenn wir Nachrichten konsumieren oder in sozialen Medien scrollen. Die Welt macht einen zunehmend düsteren Eindruck und die ständige Flut an negativen Nachrichten drückt auf unsere Stimmung. Wie können wir mit schlechten Nachrichten umgehen ohne einen positiven Blick auf die Welt zu verlieren oder krank zu werden.

Syke
VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7
Nicole Mehra
Di, 25.03.25, 18:30 Uhr, entgeltfrei
Kursnummer: 23106003

Weniger ist mehr!

aus der Reihe »Politische Dialoge« in Kooperation mit dem VNB und der LEB
Nach einer anstrengenden Arbeitswoche möchte man sich auch mal etwas gönnen: streamen, chatten, gamen am neuesten Smartphone, iPad oder Flachbildfernseher. Ruckzuck steckt man im Teufelskreis aus Konsumwunsch und Zeitmangel. Und nicht nur das: der stete Ruf nach »mehr« lässt Rohstoffe schwinden und treibt die Umweltzerstörung voran. »Grünes« Wachstum und »nachhaltiger« Konsum gelten seit einiger Zeit als neue Königswege. Eine spürbare Entspannung haben sie allerdings nicht bewirkt. Der Nachhaltigkeitsforscher Niko Paech empfiehlt stattdessen, industrielle Wertschöpfungsprozesse einzuschränken und lokale Selbstversorgungsmuster zu stärken. Als einer von wenigen wagt er es auszusprechen: nur Genügsamkeit kann uns retten, das heißt die Rückkehr zum menschlichen Maß jedes Einzelnen und die Überwindung des Wachstumsdogmas.

Zusätzlich würden alle entlastet, denen im Hamsterrad der materiellen Selbstverwirklichung schon ganz schwindelig ist.

Syke
Kreismuseum, Diele, Herrlichkeit 65
Prof. Dr. Niko Paech
Do, 13.02.25, 19:00 Uhr
Kursnummer: 23106001

Politische Matinee: Nie wieder ist jetzt! – Wie die neue Rechte Erinnerungskultur und politische Bildung herausfordert

In Kooperation mit dem Kreismuseum
Der Slogan »Nie wieder ist jetzt!« ruft uns zur Wachsamkeit und zum Handeln gegen Rassismus, Antisemitismus und andere Formen von Diskriminierung auf. Er erinnert an die Schrecken des Holocaust und mahnt, dass »nie wieder!« auch heute gilt, dass Demokratie und Menschenrechte immer wieder verteidigt werden müssen. Doch was, wenn rechte Bewegungen den Holocaust in Zweifel ziehen oder verharmlosen? Wie können erinnerungskulturelle und politische Bildung dem Aufstieg der neuen Rechten aktiv etwas entgegensetzen.

Syke
Kreismuseum, Herrlichkeit 65
Katrin Unger

1. Termin
So, 25.05.25, 12:00 Uhr
Kursnummer: 00102013

2. Termin
So, 31.08.25, 12:00 Uhr
Kursnummer: 00102016

Generationengespräch: Arbeiten um zu leben oder leben um zu arbeiten?

Ausführliche Infos siehe Seite 11.

Mi, 20.08.25, 16:30 Uhr
Kursnummer: 00102008

50 Jahre Landkreis Diepholz!

von 1977 bis 2027 – Die Kreisreform und ihre Auswirkungen in Diepholz und Umgebung

Am 1. August 2027 wird der Landkreis Diepholz seit 50 Jahren bestehen. Er wurde 1977 infolge der Kreisreform aus dem Landkreis Grafschaft Diepholz und Teilen des Landkreises Grafschaft Hoya gebildet. In diesem Projekt wird der Weg zur Kreisreform detailliert nachgezeichnet und auch der Widerstand, der sich besonders aus dem früheren Landkreis Grafschaft Hoya gegen dieses Vorhaben regte, dokumentiert. Vor allem aber soll aufgezeigt werden, wie sich die Geschichte des Landkreises Diepholz dann zur »Erfolgsgeschichte« entwickelte.

Syke
Kreismuseum, Herrlichkeit 65
Ralf Weber
Mi, 12.02.25, 18:15 Uhr
7 U-Tage, 21 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 23111003

Erinnerungen und Erfahrungen

In Kooperation mit dem Kreismuseum und der Stadt Syke

Wir sind ein kulturhistorischer Gesprächskreis, der sich mit Themen aus verschiedenen Zeitabschnitten wie Kinder- und Jugendzeit, Erwachsenenleben und Leben im Alter austauscht. Eine Anmeldung über die VHS-Zentrale ist erforderlich! Jeden dritten Dienstag im Monat.

Syke
Kreismuseum, Diele, Herrlichkeit 65
Magda Ventzke
Di, 18.02.25, 15:00 Uhr
5 U-Tage, 15 U-Std., entgeltfrei
Keine Ermäßigung möglich.
Arbeitskreis
Kursnummer: 23101008



So rollt mein Rad – Praxiskurs für Jugendliche (10 – 16 Jahre)

in Kooperation mit der Delme-Werkstätten gGmbH

In der Fahrradwerkstatt VELO zeigen wir dir, was du tun kannst, damit dein Fahrrad stets einsatzbereit bleibt und gut aussieht. Wir zeigen dir, wie und womit du dein Rad fix putzt. Wir zeigen dir, welche Einstellungen du selbst vornehmen kannst, damit dein Rad leicht läuft. Wir zeigen dir, wie du dein Rad am besten schützt. Wir zeigen dir, wie du dir bei einer Panne oder einem Sturz selbst helfen kannst. Pflege dein Rad! So trägst du zu deiner Sicherheit bei und handelst nachhaltig!

Syke

Velo – die Fahrradwerkstatt, Am Bahnhof 1
Matthias Bark

Sa, 15.03.25, 09:00 Uhr

1 U-Tag, 5 U-Std., entgeltfrei

Tagesseminar

Kursnummer: 23100001

junge
vhs



Mein Rad und ich – fit in den Frühling

Vortrag mit praktischen Übungen
In Kooperation mit der Delme-Werkstätten gGmbH

Damit Ihr Rad Ihr sicherer Begleiter in diesem Frühling ist. Obwohl moderne Räder heutzutage raffinierte Technik aufweisen, gibt es doch immer noch vieles, was selber geprüft, gewartet und repariert werden kann. Erfahren Sie in der Velo – die Fahrradwerkstatt am Syker Bahnhof, welche analogen Bauteile an Ihrem Rad von Ihnen selbst gepflegt und repariert werden können. Sie erhalten fachliche praktische Begleitung durch unsere Mitarbeitenden und können auch in der Theorie Ihr Wissen erweitern.

Syke

Velo – die Fahrradwerkstatt, Am Bahnhof 1
Matthias Bark

Sa, 22.03.25, 09:00 Uhr

1 U-Tag, 5 U-Std., entgeltfrei

Tagesseminar

Kursnummer: 23100002



Der Weißstorch – Erfolgsgeschichte eines Wiesenvogels

Vortrag in Kooperation mit der Vogelschutzwarte Niedersachsens und dem NABU Syke und Umland e. V.

Wer kennt ihn nicht – den majestätischen Wiesenvogel, der jährlich 20.000 km zurücklegt, um die afrikanischen Winterquartiere aufzusuchen? Für viele ist sein Schnabelklappern und Stehen auf einem Bein typisch. Hartnäckig hält sich die Legende, dass er sich vorwiegend von Fröschen ernährt (und die Babys bringt). Doch wo und wie leben Störche wirklich? Wie finden sie ihren Weg in die Überwinterungsgebiete? Kommen sie immer wieder an den selben Ort zurück? Weißstörche sind Zugvögel und gehören ökologisch zur Gilde der Wiesenvögel. Viele Arten sind bei uns selten geworden oder sogar verschwunden. Erfreulicherweise hat sich die Zahl des Weißstorks in letzter Zeit etwas

erholt. Woran liegt das? Wie haben sich die Bestände anderer Wiesenvögel wie Kiebitz, Uferschnepfe oder Brachvogel entwickelt? Was ist zu erwarten? Antworten auf diese und viele andere Fragen erhalten Sie bei diesem kurzweiligen Vortrag.

Syke

Kreismuseum, Diele, Herrlichkeit 65

Dr. Andreas Barkow

Di, 18.03.25, 19:00 Uhr

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

Vortrag

Kursnummer: 23110005

Per Pedal Fahrrad in Syke

**BERATUNG,
VERKAUF,
WERKSTATT**

Seit mehr als 30 Jahren

Herrlichkeit 36 | 28857 Syke | Tel. 04242 92 95 090 | www.perpedal.de

Eine Sommernacht mit Fledermäuse

Spaziergang für Erwachsene und Kinder ab 7 Jahren

in Kooperation mit dem BUND Kreisgruppe Diepholz

Die kleine Wanderung verläuft zuerst im Randbereich von Siedlung und Waldrand, wo besonders gerne Große Abendsegler und Zwergfledermäuse fliegen. Führt dann zu den städtischen Teichen, an denen Wasserfledermäuse über der Wasseroberfläche kreisen. Mit Hilfe des hellen Vollmondlichts werden die fliegenden Säugetiere in der Nacht länger zu sehen sein. Bei der Bestimmung der Fledermausarten hilft ein »Batdetektor«, der die Rufe im Ultraschallbereich hörbar macht. Unterwegs erfahren die Teilnehmenden einiges über die Ernährung, Lebensräume, Fortpflanzung und Quartiere der Fledermäuse sowie über die Gefährdungen, denen sie ausgesetzt sind. Taschenlampen können mitgebracht werden. Nur bei eindeutigem starkem Dauerregen wird der Termin um eine Woche verschoben.

Syke

Treffpunkt: Parkplatz Syker Vorwerk, Waldstraße 76

Henning Greve

Sa, 12.07.25, 21:30 Uhr

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

Exkursion

Kursnummer: 23104003

Ein Garten für Senioren

Der Garten sollte niemals eine Last sein, deshalb gibt es verschiedene Möglichkeiten, ihn altersgerecht zu gestalten. Mit pflegeleichten Pflanzen, rückengerechten Hochbeeten, ungefährlichen Wegen und praktischen Gerätschaften. Damit bleibt der Garten ein Ort zum Energieschöpfen und eine Oase mit gemütlichen Sitzplätzen. Kleine Arbeiten machen Spaß und halten vital. Welche Maßnahmen dafür ergriffen werden können, zeigt dieser Vortrag.

Online

Anja Wirthmann Betrieb Arbeit & Ökologie
Di., 28.01.25, 19:00 Uhr

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

Kursnummer: P23110002



Über den Dächern von Syke

Abendspaziergang ins Grüne

Was kann es Schöneres geben, als einen gemütlichen Sommerspaziergang zu machen? Vorbei an Tomatensträuchern, Obstbäumen, duftenden Kräutern und bunten Blumenwiesen. Auf dem Hoyaer Berg erwartet uns außerdem eine wunderschöne Aussicht, nicht nur auf die Dächer von Syke, sondern auch in die Weite darüber hinaus. Wir schauen uns die Kleingartenanlage Friedeholz an. Hier verstellte weder Zaun noch Hecke den Blick in Nachbars Garten. Das ermöglicht einen etwas anderen Blick in die Vielfalt der Gartennutzung. Aber sehen Sie selbst! Ganz nebenher erfahren Sie etwas über Insekten und deren Nutzen für Fauna und Flora sowie über die Imkerei, die ebenfalls ihren Platz in den Parzellen gefunden hat. Anmeldung erforderlich.

Syke

Treffpunkt: Kleingartenanlage Friedeholz e. V. Syke, Hoyaer Berg

Helmut Niesen

Do, 24.07.25, 18:30 Uhr

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

Exkursion

Kursnummer: 23104000

Erholung im Wald der Westermark

Zum Glück befindet sich der Wald nach dem regenreichen Jahr 2024 wieder auf dem Weg der Erholung von Borkenkäferbefall und Dürre. In Begleitung des Revierförsters Heinz-Dieter Tegtmeier erfahren Sie viele wertvolle Dinge über das Zusammenspiel von Bäumen, Pflanzen und Tieren sowie deren Bedeutung für die Menschen. Erleben Sie bei einem Spaziergang die besondere und wohltuende Atmosphäre des Waldes.

Treffpunkt: Bitte denken Sie an geeignete Kleidung.

Syke

Westflügel, Syke; Nordwohlder Straße 59

Heinz-Dieter Tegtmeier

Do, 05.06.25, 18:00 Uhr

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

Exkursion

Kursnummer: 23104001

Der Sternenhimmel im Frühling

Das bekannteste Sternbild ist wohl der Große Wagen. Oft wird noch das Sternbild Cassiopeia in seiner bekannten Form als »Himmels-W« erkannt. Doch darüber hinaus kennen sich nur noch wenige aus. Dabei hat der Blick in den Sternenhimmel schon seit alters her die Menschen fasziniert und tut es noch immer. Ob es die einzelnen Sterne, Planeten oder ganze Sternbilder sind, man hat ihnen Namen gegeben und möchte sie (er)kennen und sich an ihnen orientieren. Vieles, was mit bloßem Auge nicht zu erkennen ist, kann mit einfachen Mitteln doch sichtbar werden. An diesem Abend werden Ihnen die Sternbilder und weitere Himmelsobjekte nähergebracht.

Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7

Roland Szlagowski

Di, 11.03.25, 19:00 Uhr

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

Vortrag

Kursnummer: 23104002

Junge Finanzen – Tipps für Schulabgänger

In Kooperation mit Geld und Haushalt
– Beratungsdienst der Sparkassen-
Finanzgruppe und der Stadt Syke

Der Start ins Berufsleben bringt viele ungewohnte Themen mit sich. Die wichtigsten Stichworte sind: Gehaltskonto, Krankenkasse, Versicherungen, vermögenswirksame Leistungen, staatliche Förderungen, Kindergeld, BAföG, Miete und Wohngeld. Es ist normal, dass Schulabgängern zunächst der Durchblick fehlt, was das Ende der Schulzeit alles nach sich zieht. Sie erfahren in anschaulicher Art und Weise was wirklich benötigt wird, was beachtet werden muss und worauf zunächst verzichtet werden kann. Das Angebot richtet sich an Eltern von Schulabgängern (Kinder können mitgebracht werden).

Online

Steffen Rudolph
Mo., 27.01.25, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: P23105002



Partnerschaft auf Augenhöhe

Wer seine Partnerschaft neu ausrichten und eine Liebesbeziehung, insbesondere neben der Elternschaft, führen möchte, ist an diesem Abend genau richtig. Es werden Hilfestellungen für den Alltag angeboten: Welche Aufgaben sind wann zu erledigen? Wer übernimmt was? Wie lassen sich Kinderbetreuung und Haushalt mit der Berufsausübung und Freizeitgestaltung beider Partner vereinbaren? Und es werden körperorientierte Methoden vorgestellt, um leichter Antworten auf die Fragen »Was will ich/was brauche ich?« zu finden. Denn, sich selbst zu kennen, ist die Grundlage einer guten Beziehung.

Online

Franziska Faust
Fr, 28.02.25, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 23105004



Erzähl-Café

Im Café Alte Posthaltereirei, Syke
– Ein Ort der Begegnung –

Veranstaltungen des Vereins »Rund ums Syker Rathaus e. V.«

auch In Kooperation mit anderen Veranstaltern, Frühjahr/Sommer 2025.

Kulturelles – Interkulturelles – Politisches – Menschliches

Wir freuen uns, allen Gästen und Interessierten im Frühjahr und Sommer 2025 wieder ein abwechslungsreiches und anregendes Programm in den Räumlichkeiten unseres Cafés und im benachbarten Spieker bieten zu können. Ideen und Vorschläge sind jederzeit willkommen. Hier ein Überblick über unsere Veranstaltungsschwerpunkte:

- **Musik im Café-Garten:** Ende Juni/Anfang Juli planen wir unser Sommer- und im September wieder unser traditionelles Geburtstags-Konzert. Musikgruppen werden noch bekannt gegeben.
- **Kunst-Ausstellungen** in den Räumlichkeiten des Cafés und Spiekers rund ums Jahr. Bis Mai ist noch die Ausstellung „Tierisch gut drauf“ mit dem Tierreich entlehnten »Menschenbildern« der Malerin Christiane Heinemann zu sehen. Anschließend folgt eine Ausstellung mit Naturfotographie.
- **Erzähl-Café »Mensch und Natur«:** Die Veranstaltungsreihe zu Fragen rund um Nachhaltigkeit, Klima und Naturschutz setzen wir fort. Welche Chancen und positiven Ansätze gibt es für ein konstruktives und nachhaltiges Verhältnis von Mensch und Natur? Wie sieht es in unserer Region aus? Wir treffen Menschen, die Initiative ergreifen und sich für konkrete positive Änderungen einsetzen.
- **Erzähl-Café »Unser Europa«:** Gerade angesichts vieler aktueller Herausforderungen möchten wir unser Europa ein wenig besser verstehen lernen.
- **Erzähl-Café »Internationales«:** Wir sehen auf andere Länder. Es geht auch darum, ob und wie wir Ländern mit schwierigsten politischen, sozialen und wirtschaftlichen Bedingungen wirksam helfen und Beziehungen zu aktiven Partnern aufbauen können. Was gibt es an interessanten Entwicklungs-Programmen und Projekten?
- **Internationales Sprachen-Café:** Wir sitzen an moderierten »Sprachen-Tischen« und unterhalten uns je nach Vorkenntnissen in Englisch, Französisch und Spanisch.
- **»Wi singt Platt«:** Ein offener Singkreis mit David »Fiddi« Bär, um plattdeutsche musikalische Tradition zu pflegen und gemeinsam eine vergnügliche Zeit zu haben.
- **»Spirituelles Kaffee-Kränzchen«:** Ein offener Gesprächskreis für spirituell Interessierte, mit Alexandra Szech.
- **»Jugendarbeit in Syke«:** Unser Verein hat nicht nur für den Neubau des Skateparks am Jugendhaus gesorgt, sondern unterstützt auch verschiedene Projekte und Veranstaltungen der Syker Jugendarbeit.
- **Spiele-Abende** z. B. Doppelkopf, nach Absprache auch Schach
- **Der Fachwerkspeicher am Lindhof** wurde von ehrenamtlichen und Fach-Kräften restauriert und kann nun auch für einige unserer Veranstaltungen genutzt werden (Kontakt über die Stadt Syke).
- **Der Fachwerk-Spieker** in der Waldstraße (30 – 35 Pers.) kann gemietet werden.

Unser Programm-Faltblatt mit den einzelnen Veranstaltungen ist ab März 2025 verfügbar. Aktuelle und detaillierte Informationen: www.cafe-syke.de

Café Alte Posthaltereirei, 28857 Syke, Waldstraße 3,
Tel. 04242 6558090, 0151 23005432.



Übergabe von Immobilien zu Lebzeiten

In Kooperation mit Geld und Haushalt – Beratungsdienst der Sparkassen-Finanzgruppe und der Stadt Syke

Im Laufe des Lebens wird das Haus und Grundstück, das einmal nicht groß genug sein konnte, zu groß und zu beschwerlich in Schuss zu halten. Was tun? Immobilie (teil)verkaufen, verschenken oder vererben? Sozialrechtliche Aspekte bei der Immobilienübertragung (Sozialhilfergress), Unterschiede zwischen Erbe und Schenkung, Vorweggenommenes Erbe und Nießbrauchs-/Wohnrechte, sowie Rentenschulden, Rund ums Vertragliche: Übertragungsvertrag und mögliche Rückforderungsrechte.

Syke

Stadtresidenz Syke, Hauptstraße 35-37

Sabine Speckmann

Mi, 12.03.25, 19:30 Uhr

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

Vortrag

Kursnummer: 23103003

Alte Handschriften lesen: Sütterlin-Kurrent – Deutsche Schreibschrift

Ein Lesekurs für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene – in Kooperation mit dem Kreismuseum und der Stadt Syke

Sie möchten Omas Originalrezepte nach kochen, oder wissen, was in Onkels Tagebuch und Uropas Feldpostbriefen steht? Gemeinsam lernen wir anhand von Originalquellen und lokalhistorischen Dokumenten die alten deutschen Schriften kennen. Beginnend bei der Sütterlinschrift nähern wir uns den Schreibschriften des 18. bis frühen 20. Jahrhunderts. Der Kurs bietet einen methodischen Einstieg in das eigenständige Lesen sowie Transkribieren (Übertragen in moderne Schrift) historischer Handschriften.

Es sind keine Vorkenntnisse notwendig und Anfänger/-innen und Fortgeschrittene gleichermaßen willkommen. Bitte mitbringen: Hefter, Schreibmaterialien

Syke

Kreismuseum, Herrlichkeit 65

Miriam Schulz

Fr, 06.06.25, 15:00 Uhr

4 U-Tage, 8 U-Std., 26,40 €,

Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 44,00 €

Keine Ermäßigung möglich.

Kursnummer: 23101001

Die innere Einstellung als Schlüssel zu mehr Zufriedenheit und Erfolg

Die selbsterfüllende Prophezeiung zeigt, wie unsere Überzeugungen und Erwartungen die Realität formen können – nicht nur in Bezug auf andere, sondern auch auf uns selbst. Unsere Vorstellungen über uns, unsere Mitmenschen und die Welt beeinflussen unser Verhalten und leiten unsere Zukunftserwartungen. Oft geschieht es, dass diese Erwartungen Wirklichkeit werden – sowohl im positiven als auch im negativen Sinne. Möchten Sie lernen, wie Sie die selbsterfüllende Prophezeiung zu Ihrem Vorteil nutzen können? Dann besuchen Sie unser Seminar und entdecken Sie, wie Sie Ihre Gedanken in positive Veränderungen verwandeln!

Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7

Nicole Mehra

Do, 06.03.25, 18:30 Uhr

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

Kursnummer: 23106002

Freies Reden lernen!?

Eine Rede ansprechend halten!

Bewundern wir nicht Menschen, die auf einer Bühne oder hinter einem Rednerpult stehen und frei von der Leber weg sprechen? Mit selbstbewusster Körpersprache und leicht verständlich? Freies Reden können Sie lernen. Der Kurs richtet sich an Menschen, die auf privaten oder offiziellen Veranstaltungen frei eine Rede halten möchten. Es geht um Körperhaltung, Dresscode, Vorbereitung, Tricks und Tipps, um aus einer Rede ein Vergnügen für Zuhörer und Vortragenden zu machen. Gemeinsam eine Rede vorbereiten und sie in entspannter Atmosphäre darbieten. Sie bekommen Möglichkeiten an die Hand, ohne zu stottern einen spannenden Vortrag zu halten. Bitte mitbringen: Block und Stift

Jeweils mit Horst Göbel

Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7

1 U-Tag, 4 U-Std., 11,20 €, Kleingruppe:

16,20 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 22,00 €

1. Termin

Sa., 25.01.25, 10:00 Uhr

Kursnummer: P23111001

2. Termin

Fr, 07.02.25, 10:00 Uhr

Kursnummer: 23111001



Foto: pixabay.com

Vortrags-Veranstaltungen für Eltern

Rechtsextreme Codes auf TikTok und Instagram entlarven

Vom blauen Herz bis zum Hakenkreuz

Unter vermeintlich unpolitischen Videos und Posts erscheinen immer öfter Emojis, die alles andere als unpolitisch sind.

Erkennen Sie, wie Rechtsextreme auf TikTok und Instagram ihre Botschaften verschleiern und subtile Symbole als verschlüsselte Nachrichten posten. Sie erhalten fundierte Einblicke und Werkzeuge für einen sicheren Umgang mit Social Media. Die Veranstaltung richtet sich an Eltern, Pädagogen/-innen und alle, die in den sozialen Medien unterwegs sind.

Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7
Klara Wyrobek
Di, 04.03.25, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 23102001

Es(s) reicht!

In Kooperation mit der Stadt Syke

Immer mehr Jugendliche sind von Essstörungen wie Magersucht und Ess-Brech-Sucht betroffen. In den Pandemie Jahren stiegen die Krankenhauseinweisungen um bis zu 40 %. Die Anorexie ist die psychische Erkrankung junger Menschen mit der höchsten Sterblichkeitsrate. Und die Betroffenen werden immer jünger. Mittlerweile sind häufig bereits elf-/zwölfjährige Mädchen daran erkrankt. Was sind die Auslöser und wie verläuft diese Erkrankung? Was sind Warnsignale? Wo gibt es Unterstützung?

Der Referent ist Jugendarzt und engagiert sich u.a. im Verein »change my way e. V.« für junge Menschen mit Essstörungen. Neben den Informationen seines Vortrags und eines kurzen Dokumentarfilms bleibt Raum für Fragen und Austausch.

Betroffene Familien, Fachpersonal wie Mediziner, Lehrkräfte, Sozialarbeiter aber auch alle Interessierten, wie Freunde und Bekannte von Betroffenen sowie insbesondere Ehrenamtliche aus dem Sportbereich, sind herzlich eingeladen.

Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7
Holger Theek
Di, 18.02.25, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 23105001

Autismus Spektrum Störung (ASS) verstehen und als Chance begreifen!

In Kooperation mit der Lebenshilfe Syke

»Kennst du eine/-n Autistin/-en, kennst du auch nur eine/-n Autistin/-en« Jérôme Mallo. Neurodiversität umschreibt die neurologische Vielfalt menschlicher Gehirne, insbesondere aber derjenigen, die von der sogenannten Norm abweichen. Diese Theorie geht davon aus, dass z.B. Autismus-Spektrum, AD(H)S und andere (psychische) Entwicklungsbesonderheiten keine psychischen Erkrankungen sind, sondern »nichts weiter« als neurologische Varianten. Menschen mit Autismus Spektrum Störung (ASS) sollen als Chance begriffen werden. Nachdem ein Verdacht oder die Diagnose »Autismus« ausgesprochen wurde, kommen viele Fragen auf. Hierzu werden im Vortrag unterschiedliche Beratungsstellen, Therapiemöglichkeiten und Hilfsmittel aufgeführt. Ferner wird es viel Raum für Fragen geben.

Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7
Britta Boettcher
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 11.02.25, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 23105003

Kindern beistehen bei Sterben, Trauer und Verlust

In Kooperation mit der Stadt Syke

Kinder zeigen ihre Trauer anders als Erwachsene und auch nach Altersgruppen unterschiedlich. Welche Stufen der Trauer gibt es? Wie gelingt Kommunikation mit Kindern zu den Themen Krankheit, Sterben und Tod, wenn Kinder – in welcher Form auch immer – damit in ihrer Umgebung konfrontiert sind. Wie können Kinder altersgerecht begleitet werden? Antworten auf diese Fragen gibt Ihnen eine erfahrene Trauerbegleiterin. Sie wird anschaulich aus Ihrem großen Erfahrungsschatz berichten und spontan auf Fragen der Eltern, Großeltern und anderen Interessierten eingehen.

Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7
Marlene Krause
Mi, 12.03.25, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 23106004

Mein Kind will nicht essen!

In Kooperation mit der Stadt Syke

Gerade im Kindergartenalter und in der Pubertät können Kinder sehr wählerisch und trotzig sein, was das Essen angeht. In diesem Vortrag werden die Gründe beleuchtet, warum Kinder nicht essen wollen, was ihnen guttut, und Anregungen gegeben, wie der Umgang mit dem Essen nicht in Stress und Streit mündet. Wir beschäftigen uns mit den relevanten Fragen, u. a. wie man es als Eltern schafft, seinem Kind einen vernünftigen Umgang mit gesunden und ungesunden Lebensmitteln nahezubringen & wie man es schafft trotz eines stressigen Alltags die Familie ohne stundenlanges Kochen gesund und vollwertig zu ernähren. Weiterhin werden Gewohnheiten besprochen und wie diese geändert werden können, damit ein friedliches Familienessen gelingt.

Veranstaltungsart:

Online

Julia Castens
Di., 21.01.25, 19:00 Uhr
1 U-Tsg, 3 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: P00305002



Für folgende Veranstaltungen gilt:

In Kooperation mit dem Kreismuseum

Für die Veranstaltungen mit dem Dozenten Dr. Thomas Klauke am Biotop am Gänsebach in Leeste, Gänsebachweg, gilt: Eine Hausnummer gibt es nicht, dafür ist das Tor mit einem gut erkennbaren Schild »Gefördert durch Bingo-Lotto« gekennzeichnet. Eine Anfahrtsskizze kann angefordert werden. Eine Ermäßigung ist nicht möglich. Die Veranstaltungen finden bei fast jedem Wetter statt. Festes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung sind erforderlich. Dauer der Seminare jeweils 4 U-Stunden.

Dengeln von Sensen und Sichel

Das Dengeln war Teil meiner Ausbildung zum Sensenlehrer. Das Dengeln von Sense und Sichel ist eine unverzichtbare Arbeit, um die Schärfe auf Dauer zu erhalten. Richtig geschärfte, d.h. gut gedengelte und gewetzte Sensen sind Voraussetzungen für erfolgreiches Mähen. Beim Dengeln werden viele kleine, gezielte Hammerschläge entlang der Schneidkante gesetzt. Durch dieses Schmieden wird der Sensenstahl zur Schneidkante hin verdünnt, gehärtet und damit rasiermesserscharf. In den praktischen Übungen stellt die Koordination der Hammerschläge einerseits und das Vorschieben des Sensenblattes über den Amboss andererseits eine zu meisternde Herausforderung dar. Die Teilnehmenden erhalten theoretisches Wissen und ausreichend Möglichkeit für praktische Übungen, für die alle die entsprechenden Werkzeuge zur Verfügung gestellt bekommt. Eigene Sensen können mitgebracht werden.

Syke

Kreismuseum, Herrlichkeit 65
Sa, 24.05.25, 14:00 Uhr
Entgelt 70,00 €
Kursnummer: 23100006

Mähen mit der Sense

Sensen und Dengeln sind in Österreich ein altes Kulturgut. Als ausgebildeter geprüfter Sensenlehrer vermittele ich in diesem Kurs, wie einfach und erholsam das Mähen mit der Sense sein kann. Themenschwerpunkte sind: 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 Dengelapparat, Verhalten in schwierigen Mähersituationen

(Mähen von Gräben, Mähen um Hindernisse etc.), Ausprobieren verschiedener Sensentypen. Für ausgiebige Mähübungen werden hochwertige, handgefertigte Sensen aus einer Manufaktur in Österreich zur Verfügung gestellt. Zur Stärkung werden in der Pause Speisen (Brotzeit mit Käse, Wurst und Eiern) & Getränke (Kaffee, Wasser, Bier) angeboten.

Weyhe-Leeste

Biotop am Gänsebach
So, 25.05.25, 14:00 Uhr
Entgelt 75,00 €
Kursnummer: 23100007

Kräutersammlung mit Smoothie & Salat – Bereitung: Gesunde Wildkräuter

Sie lernen Wildpflanzen zu finden, zu kennen und köstlich als Salat und Smoothie zu genießen. Nach einer theoretischen Einführung erfahren sie bei einer Führung durch die Natur, welche der Kräuter und Wildkräuter da am Wegesrand wachsen und essbar sind. Manche besitzen sogar heilende Kräfte. Die Kräuterwanderung führt durch den Krendel und der angrenzenden Feldmark und den Wald »Friedeholz«. Im Anschluss werden Kräuter zu Salaten und Smoothies verarbeitet und Kräuterquark, Brot und Getränken gemeinsam verzehrt.

Das Seminar findet bei nahezu jedem Wetter im Krendel, Friedeholz und der angrenzenden Feldmark statt. Die Teilnehmenden können eigenes Sammelwerkzeug (Messer und Körbe, Bestimmungsbücher) mitbringen.

Syke

Kreismuseum, Kinderwerkschule, Herrlichkeit 65
Sa, 03.05.25, 14:00 Uhr
Entgelt 29,00 €
Kursnummer: 23110002

Grillzeit ist Bratwurstzeit: Bratwürste selbermachen

In diesem Seminar werden wir verschiedene Bratwürste herstellen und anschließend gemeinsam braten und verzehren. Gegen den Durst stehen ausreichend Kaltgetränke (Bier, Wasser) zur Verfügung. Wir werden vier verschiedene, grobe Würstchenarten herstellen, so dass für jeden Geschmack etwas dabei ist: Deutsche Schweinebratwurst; Wildbratwurst (Rehfleisch); Scharfe, afrikanische Merguez-Bratwurst; Italienische Salsiccia-Bratwurst mit Fenchel und Wein. Es wird ausreichend zu Essen und zu Trinken (Bier, Wasser, Schorle) geben und keiner muss hungrig oder durstig nach Hause gehen. Wir werden das Fleisch mit einfachen Mitteln gemeinsam vorbereiten und zerkleinern, verschiedene Würzmischungen herstellen und die Würste damit abschmecken. Anschließend werden Naturdärme mit dem Wurstteig gefüllt und am Ende gebraten und gegessen. Alle Anleitungen und Rezepturen werden als Kopie den Teilnehmern/-innen übergeben.

Syke

Kreismuseum, Herrlichkeit 65
Sa, 07.06.25, 14:00 Uhr
Entgelt 59,00 €
Kursnummer: 23100008

Kochen und räuchern am Lagerfeuer: Ungewöhnliche kulinarische Genüsse

Wir lernen den Umgang mit dem Dutch Oven (oder Feuertopf), Garmethoden am offenen Feuer, sowie das Heißräuchern in einem einfachen Smoker. Der klassische Dutch Oven ist ein Outdoor-Kochtopf/Backofen aus Gusseisen. Wie der Smoker auch wird der Feuertopf mit glühenden Kohlen beheizt und bietet die Möglichkeit im Garten zu kochen, zu braten, zu schmoren oder zu backen. Auf der Speisekarte stehen Kuchen am Feuer gebacken und frisch gebrühter Kaffee aus der Lagerfeuerkaffeekanne (Perkolator). Heißgeräucherte Wachteln und Entenbrust als Vorspeise, ein würziger Fleischtopf aus Rind- und Schweinefleisch bilden die Hauptmahlzeit, ein warmer Nachtsch mit Pfirsichen als Dessert. Aus Respekt für die Natur und der Verantwortung ihr gegenüber verwenden wir – wenn immer möglich – Bioprodukte.

Weyhe-Leeste

Biotop am Gänsebach
Sa, 14.06.25, 16:00 Uhr
Entgelt 75,00 €
Kursnummer: 23100010

Vegetarische Lagerfeuerküche: Ein Mehr-Gänge-Menü

Wir arbeiten mit traditionellen Geräten wie dem Dutch Oven (Feuertopf), gusseisernen Gemüsebrätern, lernen die Arbeit mit der Temperatur von Feuer und Glut kennen und zeigen Möglichkeiten auf, verschiedenste Gerichte auch außerhalb der heimischen Küche zuzubereiten. Unser Programm, wir bereiten zur Begrüßung Kaffee vom Lagerfeuer und Apfelkuchen aus dem Feuertopf; Vorspeise: (Wild-)Kräutersuppe mit Brot, Gemüse aus der Glut (z. B. Auberginen, Paprika etc.); Hauptgang: Verschiedene Gratins/Aufläufe mit Salat (z. T. mit Eiern und/oder Käse); Nachspeise: Pfirsich-Cobbler mit Pfirsichliör und Sahne, Obst mit Schokolade; Digestif: Hausgemachter Wildkräuterlikör.

Weyhe-Leeste

Biotop am Gänsebach
Sa, 16.08.25, 14:00 Uhr
Entgelt 59,00 €
Kursnummer: 23100009

Obstbaum- und Beerensträucherschnitt

Theorie und Praxis

Zur Pflege der Obstbäume und Beerensträucher gehört ein fachkundiger Schnitt: Welcher Ast muss abgeschnitten werden, damit der Baum eine harmonische Krone bekommt und reichlich fruchtet? Sie lernen Hintergrundwissen über Schnittmethoden und -zeiten sowie artenabhängige Schnitttechniken an Gehölzen und Sträuchern unterschiedlichen Alters kennen. Bei einer theoretischen Einführung im Kreismuseum zum fachgerechten Schnitt von Obst- und Beeren-Gehölzen werden auch viele geeignete Schnittwerkzeuge vorgestellt und können erprobt werden, weiterführende Literatur wird vorgestellt. Den Teilnehmer/-innen werden die »Goldenen Schnittre-

geln« als Kopie verteilt und danach geht es zur Praxis auf die Streuobstwiese auf dem »Biotop am Gänsebach«. Dort werden wir mit praktischen Übungen an verschiedenen Gehölzen und Sträuchern gemeinsam und in Kleingruppen üben. Zur Stärkung werden Getränke (Bier, Wasser) sowie ein Eintopf am Lagerfeuer gereicht. Speisen und Getränke sind im Preis enthalten. Der Praxisteil findet auf dem Biotop am Gänsebach, Leeste, Gänsebachweg statt.

Syke

Kreismuseum, Herrlichkeit 65
Sa, 15.03.25, 14:00 Uhr
Entgelt 35,00 €
Kursnummer: 23110003

☞ Beachten Sie auch »Qigong«, »Tai-Chi« sowie »Stabilität und Balance durch Yoga«, Infos auf Seite 177



meyne Stadt





Gemeinsam Gutes tun!

Die FreiwilligenAgentur Syke organisiert, unterstützt und fördert das freiwillige Engagement der Syker Bürger*innen und berät interessierte Organisationen.

Alle Informationen und aktuelle Angebote finden Sie auf unserer Internetseite, schauen Sie doch mal rein:

www.syke.de/freiwilligenagentur

Oder rufen Sie uns an:
Tel. 04242 164-250



FreiwilligenAgentur
Syke

Kultur

Romanwerkstatt Syke – Du und dein Buch!

Sie haben eine tolle Idee für ein Kinderbuch oder einen Roman? Sie möchten Ihr eigenes bewegtes Leben für Ihre Familie oder einen größeren Leserkreis niederschreiben? Doch Sie fragen sich: wie fängt man an? Und wie bleibt man am Ball? Die Kursleiterin gibt ihre Erfahrungen als Verlagsautorin weiter, so dass Ihre Geschichte endlich geschrieben wird.

Die Veranstaltung findet direkt im Café statt. Beim vorderen Eingang rechts.

Syke

VHS, Waldstr. 3

Lisa Brenk

Di, 11.02.25, 18:30 Uhr

8 U-Tage, 24 U-Std., 132,00 €

Kursnummer: 23202001

Mecklenburg-Vorpommern – Hansestädte, Backsteingotik und Ernst Barlach

Eine länder- und kulturgeschichtlicher Bilder-Reise

In Kooperation mit der Stadt Syke

Die nordostdeutsche Gotik spiegelt den kulturellen und wirtschaftlichen Zusammenschluss zur Blütezeit der Hanse wider. Mit ihren Koggen und Kontoren beherrschten die Hansestädte ab dem 13. Jahrhundert den Handelsraum der Ostsee. Als Zeichen ihres Selbstbewusstseins finanzierten die reichen Kaufleute großangelegte sakrale und weltliche Bauprojekte. Einzigartig ist die Baukunst mit dem »roten Stein« in Mecklenburg-Vorpommern, in keiner anderen Region Deutschlands existieren noch so viele beeindruckende mächtige Backsteinbauwerke wie in Wismar, Stralsund und in Greifswald.

Einen weiteren thematischen Schwerpunkt des Vortrages bilden die expressionistische Skulpturen von Ernst Barlach in Güstrow.

Syke

Stadtbibliothek, Hinrich-Hanno-Platz 1

Klaus Kirmis

Mi, 02.04.25, 19:00 Uhr

1 U-Tag, 3 U-Std., 10,00 €

Vortrag

Kursnummer: 23206001

150 Jahre Impressionismus – Teil 2

Ein kunstgeschichtlicher Bilder-Vortrag In Kooperation mit der Stadt Syke

Der Impressionismus feiert als Bewegung, welche die Kunstgeschichte revolutioniert hat, 2024 sein 150-jähriges Jubiläum. In den späten sechziger Jahren des 19. Jahrhunderts entwickelte sich in Frankreich, insbesondere in und um Paris und in der Normandie der Impressionismus als Rebellion gegen die damals vorherrschende Kunst. Ein wesentliches Prinzip dieser neuen Kunstrichtung lag in der Darstellung der flüchtigen Eindrücke von Farbe, Licht und Bewegung, die an der Oberfläche des Gegenstandes in Erscheinung treten. Thematisch wurden die Facetten des großstädtischen Treibens in Paris, den Landschaften in der Île de France und der Küste der Normandie abgebildet. Ironischerweise zählen die damals von der offiziellen Kritik als »Farbensmiererei« heftig geschmähten und attackierten Kunstwerke von Claude Monet, Auguste Renoir, Edgar Degas, Berthe Morisot und Mary Cassat heutzutage für Millionen von Menschen zu ihren Lieblingsbildern.

Syke

Stadtbibliothek, Hinrich-Hanno-Platz 1

Klaus Kirmis

Di, 18.02.25, 19:00 Uhr

1 U-Tag, 3 U-Std., 10,00 €

Vortrag

Kursnummer: 23206003

Kleine Geschichte der europäischen Kunst von der Antike bis zur Gegenwart

Teil 11: Barock

In diesen Tagesseminaren werden bedeutende Werke der Architektur, Plastik und Malerei behandelt. Besprochen werden anhand von Bildern und Kurzfilmen stilbildende Meisterwerke im Zusammenhang mit ihren sozialgeschichtlichen Entstehungsbedingungen. Als Ergänzung zu den vorangegangenen Seminaren wird ein besonderer Schwerpunkt auch auf die Ausprägungen der Bildhauerei gelegt. Dieses Seminar befasst sich intensiv mit der Kunst der barocken Kunst in Europa. Behandelt werden schwerpunktmäßig maßgebliche sakrale und profane Bauwerke, Plastiken und Bilder aus der Zeit von ca. 1600 – 1750, geschaffen z. B. in Italien, Deutschland, Frankreich, Spanien und Portugal. Der Besuch vorangegangener Seminare ist keine Teilnahmevoraussetzung, so dass auch Kunstliebhaber/-innen ohne Vorkenntnisse jederzeit willkommen sind.

Bitte denken Sie an einen Imbiss und ein Getränk.

Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7
 Klaus Kirmis
 Sa, 26.04.25, 10:15 Uhr
 1 U-Tag, 7 U-Std., 32,00 €
 Keine Ermäßigung möglich.
 Tagesseminar
 Kursnummer: 23206005

Illustrieren! Mit Aquarell, Buntstift und Acryl

Erleuchte einen Text mit deinen Bildern

Illustrieren bedeutet veranschaulichen, einen Text beleuchten und erhellen. Egal ob einen selbstgeschriebenen Text oder ein Gedicht, ein populäres Kinderbuch, einen Songtext, ein Zeitungsartikel oder das Lieblingsbuch...

Wir wollen uns damit beschäftigen die Bilder hinter den Worten zu finden und auf das Papier zu bringen. Mit verschiedensten Techniken erarbeiten wir eine oder mehrere Illustrationen, die zu einem Textstück passen. Wir erstellen Skizzen, suchen die beste Bildkomposition, beschäftigen uns mit Tiefe, Licht und Schatten und experimentieren mit verschiedenen Materialien. Anschließend kümmern wir uns um die Nachbearbeitung und klären die Frage, wie man eine Illustration digitalisiert. Der Kurs eignet sich für alle die Lust haben, in die Grundlagen der Kunst des Illustrieren einzutauchen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Einen selbstgeschriebenen Text/Roman/Gedicht oder einen Lieblingstext und bevorzugte Zeichenmaterialien.

Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7
 Lisa Brenk
 Mo, 05.05.25, 16:30 Uhr
 5 U-Tage, 10 U-Std., 38,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 55,00 €
 Kursnummer: 23207004

Acryl-Malerei: Wogende Welten

Egal ob fantasievolle Landschaften mit wogenden Wäldern, oder aber abstrakt wirbelnde Farben – in diesem Kurs soll ein ganz persönliches Kunstwerk mit Acrylfarben entstehen. Dabei lernen Sie, welches Material sich für welches Projekt eignet. Sie üben das Anmischen der Farben und die unterschiedlichen Möglichkeiten, die Farbe aufzutragen. Außerdem erhalten Sie Tipps für den letzten Schliff und den Einsatz zusätzlicher Materialien. Der Kurs ist sowohl für Anfänger/-innen als auch für Fortgeschrittene geeignet.

Bitte mitbringen: Skizzenbuch oder Block, Stifte, Bleistifte, Pinsel, evtl. Föhn, Farben und Leinwand.

Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7
 Lisa Brenk
 Mo, 24.02.25, 16:30 Uhr
 6 U-Tage, 18 U-Std., 69,40 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 99,00 €
 Kursnummer: 23207001

Acryl Malerei: Frühlingserwachen – Fantastische Bilderwelten

In diesem Workshop wird die Magie des Frühlings im Stil des magisch-fantastischen Realismus auf die Leinwand gebracht. Diese Kunstform kombiniert verträumte, fantasievolle Motive mit realistischen Elementen. Farben, Licht und Komposition im Frühlingslicht; Fantasielandschaften und Blüten gestalten; Einfache Techniken für Details und Tiefe; freies Malen mit Hilfestellung

Der Kurs ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet. Kurstermine wöchentlich jeweils Donnerstag und Freitag

Bitte mitbringen: Leinwände, mind. 30x40cm, max. 50x70 cm
 Skizzenmaterialien, Pinsel, Farben, Wasser-töpfe, Paletten, Lappen werden gestellt. Das Material wird vor Ort nach Verbrauch mit den Teilnehmenden abgerechnet (ca. 10,00 €).

Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7
 Nadine Kleier
 Do, 06.03.25, 10:00 Uhr
 8 U-Tage, 32 U-Std., 105,60 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 176,00 €
 Kursnummer: 23207005



Foto: pixabay.com

Markante Köpfe – Surrile Gesichter malen

Kopf, Gesicht, Gesichtszüge, Mimik. Beim Zeichnen oder Malen eines Gesichts ist viel zu beachten. Zunächst werden erdachte Gesichter skizziert. Es wird mit verschiedenen Materialien und Techniken sowie mit Proportionen experimentiert. In diesem Kurs lernen Sie dann, Schritt für Schritt ein realistisches oder übersteigertes Porträt zu zeichnen oder zu malen. Wer mag bringt als Anregung Zeitschriften oder eigene Fotos, auf denen Gesichter im Detail zu erkennen sind, als Zeichenvorlage mit.

Die Materialliste können Sie auf unserer Homepage einsehen, oder zur Anmeldung schriftlich erhalten.

Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7

Kerstin Meier

Di, 04.03.25, 09:30 Uhr

5 U-Tage, 15 U-Std., 49,50 €, Kleingruppe:

59,50 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 82,50 €

Kursnummer: 23207006

Chinesische Tuschmalerei

Die chinesische Tuschmalerei, zeichnet sich sehr stark durch ihre Eleganz und die Kunst des Auslassens aus. Jeder gesetzte Pinselstrich und jeder nicht gesetzte Pinselstrich hat dabei eine Bedeutung. Die ausgelassenen Teile der Leinwand lassen Raum für Interpretationen. Gemalt wird mit Pinsel und Tusche auf Seidenpapier, Reispapier oder Fächer. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

2 Termine: Sa, 22.03. und So, 23.03.25

jeweils 13:00 – 16:00 Uhr

Es entstehen zusätzliche Materialkosten in Höhe von ca. 20,00 €, die vor Ort – nach Verbrauch – mit der Dozentin abgerechnet werden.

Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7

Jinling Zhao-Wohlers

Sa, 22.03.25, 13:00 Uhr

2 U-Tage, 8 U-Std., 26,40 €, Kleingruppe:

31,40 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 44,00 €

Kursnummer: 23207002

Tiere malen

Kopf, Körper, Ausdruck – beim Malen eines Lebewesens ist viel zu beachten. In diesem Kurs lernen Sie, Schritt für Schritt, z. B. Ihr Haustier, in Acryl- oder Ölfarbe zu malen.

Bringen Sie bitte mit, was Sie an Malutensilien haben. Wenn etwas fehlen sollte, kann das Benötigte bei der Kursleiterin nachgekauft werden.

2 Termine: Sa, 29.03. und So, 30.03.25

jeweils 13:00 – 16:00 Uhr

Bitte mitbringen: vorhandene Malutensilien, Zeitschriften oder eigene Fotos, auf denen Details zu erkennen sind (als Zeichenvorlage). Es entstehen zusätzliche

Materialkosten in Höhe von ca. 2,00 € bis 30,00 €, die vor Ort – nach Verbrauch – mit der Dozentin abgerechnet werden.

Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7

Jinling Zhao-Wohlers

Sa, 29.03.25, 13:00 Uhr

2 U-Tage, 8 U-Std., 26,40 €, Kleingruppe:

31,40 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 44,00 €

Kursnummer: 23207003

Basiswissen Fotografie – Das gesamte Basiswissen für Ihr Hobby

Da liegt die neue Kamera auf dem Tisch, aber die vielen Schalter und Knöpfe sind ein wenig abschreckend? Häufig sind Einsteiger in die Fotografie von den vielen Möglichkeiten, die moderne Kameras bieten, eher verwirrt als begeistert. Diese Veranstaltung soll helfen, den Einstieg in das faszinierende Hobby Fotografie zu erleichtern. Am Ende des Workshops sind Sie in der Lage, die wesentlichen Funktionen der Kamera gezielt einzusetzen. Die Grundfunktionen der Kamera; Belichtungsmesser und Belichtung – Zeit, Blende, ISO-Zahl; Belichtungsmodi – P, A, T oder S, M; Autofokus; Verschlusszeit und Bildwirkung; Blende und Schärfentiefe; Kleine Objektivkunde; Welches Zubehör ist wichtig? Bitte mitbringen: Ihre analoge oder digitale Kamera mit Bedienungsanleitung, Film oder Speicherkarte, aufgeladener Akku und Ladegerät. Nutzer/-innen von digitalen Kompaktkameras oder analogen Kameras können wegen technischer Beschränkungen möglicherweise nicht alle Übungen mitmachen.

Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7

Rainer Hoffmann

Sa, 15.03.25, 09:00 Uhr

1 U-Tag, 8 U-Std., 31,40 €,

Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 44,00 €

Kursnummer: 23211002



Foto: Thomas Lagjes



Bildgestaltung in der Fotografie

Jenseits des Goldenen Schnitts

Dieser Kurs wendet sich an engagierte Fotografen/Innen, die über gute Kenntnisse der Fotografie verfügen (Zeit, Blende, Schärfentiefe etc.). In diesem Seminar lernen die Teilnehmer/-innen die Grundregeln der Bildgestaltung kennen – und dagegen zu verstoßen. Unter anderem werden folgenden Themen behandelt: ein wenig Technik; die Figur-Grund Beziehung; Perspektive; Bildaufteilung; Linien; Muster und Strukturen; Mengen-/Größenkontraste; keine Regel ohne Ausnahme – wer die Regeln kennt, kann bewusst dagegen verstoßen.

Am Exkursionstag werden wir vertraute Orte neu wahrnehmen und nach Motiven Ausschau halten, die eine oder mehrere der oben genannten Elemente enthalten. Die Fotos, die die Teilnehmer/-innen bei dieser Gelegenheit machen, werden ausführlich besprochen.

Sa, 10.05.2025, 09:00 – 13:30 Uhr, Vorbesprechung und Exkursion
Do, 15.05.2025, 18:00 – 20:15 Uhr, Nachbesprechung (Online)
Bitte am ersten Tag mitbringen: Kamera (analog oder digital), geladener Akku, Film oder Speicherkarte, Objektive
Für die Nachbesprechung (Online) benötigen Sie einen internetfähigen Computer und idealerweise ein Headset.

Syke

VHS, Waldstr. 3
Rainer Hoffmann
Sa, 10.05.25, 09:00 Uhr
2 U-Tage, 9 U-Std., 34,70 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 49,50 €
Kursnummer: 23211001

Gestalten mit Papierdraht und finnischem Papiergarn

Für Erwachsene

Aus dem Papierdraht lassen sich unterschiedliche Figuren und Formen biegen. Diese werden dann mit besonderen Papieren beklebt und mit Federn, Perlen, Farbe und mehr individuell verziert. Es entstehen einzigartige Dekorations- und Geschenkideen, z. B. Engel, Tiere, Herzen und Blumen. Auf Wunsch kann aus dem Papiergarn ein Windlicht gefertigt werden. Dazu bitte ein schönes kleines Glas mitbringen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Materialkosten 6,00 € und, wenn gewünscht, zusätzlich 2,00 € für die Beleuchtung. Das Material stellt die Dozentin und rechnet es nach Verbrauch mit den Teilnehmenden ab. Bitte bringen Sie etwas Kleingeld mit.
Achtung: der Kunstraum befindet sich im OG, es ist kein Fahrstuhl vorhanden.

Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7
Petra Kumpfe
Sa, 01.03.25, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 10,00 €, Kleingruppe: 15,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 16,50 €
Kursnummer: 23209003

Pflanzenrondelle aus Weidengeflecht

In Kooperation mit dem Kreismuseum

Eine ganz neue und ungewöhnliche Art von Pflanzgefäß, aus der Serie der Weidenrondelle. Aus biegsamen Weidenruten flechten wir auf einer Holzschablone mehrere Rondelle, die sich hübsch bepflanzen lassen. Damit kann man eine Tür oder Wände anstatt eines Kranzes schmücken. Oder in Art einer Blumenampel schön zum einhängen.

Bitte bringen Sie eine scharfe Rosenschere und einen Zollstock mit.
Die Materialkosten von ca. 15,00 € – je nach Verbrauch – werden vor Ort mit der Dozentin abgerechnet.

Syke

Kreismuseum, Kinderwerkschule, Herrlichkeit 65
Meike Naughton
Mi, 19.03.25, 17:45 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 21,45 €, Kleingruppe: 26,45 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 33,00 €
Kursnummer: 23210001

Bücher
beglücken, verändern, helfen!

IN SYKE

www.schuettert.de

Lass den KICK! in Deiner Stadt

Schüttert
BUCHHANDLUNG · BÜROBEDARF
lesen · schreiben · lernen · schenken
SYKE · WEYHE · DIEPHOLZ

Shoppem ohne Öffnungszeiten
in unserem Onlineshop!
www.schuettert.de

Schlossweide 1 • 28857 Syke
04242 60452 • Fax 04242 60456

Erstes Mosaiken

Für Kinder ab 6 Jahre in Begleitung eines Erwachsenen

In diesem kreativen Kurs werden die ersten Schritte der Mosaiktechnik vermittelt. Wir gestalten Untersetzer, alte Fliesen und bunte Steine für drinnen oder draußen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Das Material stellt die Dozentin und rechnet es vor Ort ab. Materialpauschale 6,00 € und zusätzliche Kosten für die Untersetzer aus Schiefer, 1,00 bis 3,00 €. Bitte mitbringen: ein altes Handtuch, ein Paar Haushaltshandschuhe und eine Pinzette. Termine: 22.03., 10:00 – 12:15 Uhr und am 29.03., 10:00 – 11:30 Uhr, am zweiten Termin werden die Arbeiten verfügt.

Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7

Petra Kumpfe

Sa, 22.03.25, 10:00 Uhr

2 U-Tage, 4 U-Std., 13,20 €

Kursnummer: 23210002



Korbflechten mit Weiden, Flechten mit Binsen

In Kooperation mit dem Kreismuseum

Von den Bauern früher häufig selbst geflochten und oft als Kartoffelkörbe in Gebrauch, sind Schanzen oder Schwingen (auch Rahmenkörbe genannt, da sie »aus einem Stück« über zwei Ringe geflochten sind) Körbe, die mit einfachsten Mitteln und einfachster Technik aus Weiden hergestellt werden können. Im zweiten Teil besteht die Möglichkeit, ein sehr weiches Material kennenzulernen: Binsen, mit denen kleine eckige Behältnisse geflochten werden können. Bitte einen Mittagsimbiss mitbringen. Zusätzlich: eine Gartenschere (falls vorhanden), stabiles Messer, Zollstock, Kneifzange. Es kommen Materialkosten in Höhe von 12,00 € hinzu. Das Material wird bereitgestellt.

Syke

Kreismuseum, Kinderwerkschule, Herrlichkeit 65

Hanswerner Kirschmann

Sa, 14.06.25, 10:00 Uhr

2 U-Tage, 18 U-Std., 63,00 €, Kleingruppe:

73,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 110,00 €

Wochenendseminar

Kursnummer: 23210003

Trockenfilzen zu Ostern

Für Kinder (8 – 12 Jahre)

Häschen, bunte Eier, Kakteen und mehr entstehen aus Wolle beim Filzen ohne Wasser durch den Gebrauch einer speziellen Nadel. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Das Material stellt die Dozentin und rechnet es vor Ort ab. Bitte geben Sie den Kindern das passende Kleingeld mit. Zusätzliche Materialkosten pro Kind 4,00 €.

Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7

Petra Kumpfe

Sa, 05.04.25, 10:00 Uhr

1 U-Tag, 3 U-Std., 9,90 €

Kursnummer: 23209005



Trockenfilzen zu Ostern

Für Erwachsene

Eine hübsche Dekoration zur Osterzeit: Häschen, bunte Eier, Kakteen und mehr entstehen aus Wolle beim Filzen ohne Wasser durch den Gebrauch einer speziellen Nadel.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Das Material stellt die Dozentin und rechnet es vor Ort ab. Bitte nehmen Sie das passende Kleingeld mit. Materialkosten pro Person ca. 4,00 €.

Achtung: der Kunstraum befindet sich im OG, es ist kein Fahrstuhl vorhanden.

Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7

Petra Kumpfe

Sa, 01.03.25, 14:00 Uhr

1 U-Tag, 3 U-Std., 10,00 €, Kleingruppe:

15,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 16,50 €

Kursnummer: 23209004

Weben, Knüpfen, Kordeln, Knoten, Wickeln

Für Kinder (4 – 10 Jahre) in Begleitung eines Erwachsenen

Gemeinsam basteln. Bei diesem Angebot können Groß und Klein den vielfältigen Gebrauch von Wolle kennenlernen und z. B. Schmetterlinge und Wichtel herstellen oder sogar Körbchen weben. Die Vorlagen sind so gewählt, dass alle ihren Spaß daran haben werden.

Das Material stellt die Dozentin und rechnet es vor Ort ab. Materialkosten pro Person 2,00 €.

Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7

Petra Kumpfe

Sa, 05.04.25, 14:00 Uhr

1 U-Tag, 2 U-Std., 6,60 €

Kursnummer: 23209006

Nähen macht Spaß am Wochenende

Kreativ mit Nadel und Faden für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Sie möchten Nähen lernen? Trauen sich aber nicht an die Schnittmusterpackung? Dann sind Sie hier genau richtig! In diesem Kurs lernen sie mit anderen Nähbegeisterten alles rund ums Nähen: den Umgang mit der Nähmaschine genauso wie das Lösen von Detailproblemen. Ob Accessoires, Deko für zu Hause oder das erste Shirt; ich unterstütze Sie beim Umsetzen ihrer Ideen. Nicht die grade Naht steht im Vordergrund, sondern die gemeinsame Freude am Nähen! Deshalb sind Anfänger/-innen und Fortgeschrittene gleichermaßen willkommen.

Termine: Sa., 05.04. und So., 06.04.2025, jeweils 10:00 bis 14:30 Uhr

Bitte mitbringen: eigene Nähmaschine, Schere, Maßband, Schneiderkreide, Schreibutensilien, Nähgarn, Verlängerungskabel, Schnittmuster, Stoffe für ihre Projekte (bitte vorwaschen), Zubehör und Kurzwaren nach Bedarf.

Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7

Miriam Schulz

Sa, 05.04.25, 10:00 Uhr

2 U-Tage, 12 U-Std., 52,00 €,

Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 66,00 €

Kursnummer: 23209007

Nähen macht Spaß – Kreativ mit Nadel und Faden

Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Sie möchten Nähen lernen? Trauen sich aber nicht an die Schnittmusterpackung? Dann sind Sie hier genau richtig! In diesem Kurs lernen sie mit anderen Nähbegeisterten alles rund ums Nähen: den Umgang mit der Nähmaschine genauso wie das Lösen von Detailproblemen. Ob Accessoires, Deko für zu Hause oder das erste Shirt; ich unterstütze Sie beim Umsetzen ihrer Ideen. Nicht die grade Naht steht im Vordergrund, sondern die gemeinsame Freude am Nähen! Deshalb sind Anfänger/-innen und Fortgeschrittene gleichermaßen willkommen.

Bitte mitbringen: eigene Nähmaschine, Schere, Maßband, Schneiderkreide, Schreibutensilien, Nähgarn, Verlängerungskabel, Schnittmuster, Stoffe für ihre Projekte (bitte vorwaschen), Zubehör und Kurzwaren nach Bedarf.

Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7
Miriam Schulz
Mo, 28.04.25, 19:00 Uhr
6 U-Tage, 18 U-Std., 73,00 €,
Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 99,00 €
Kursnummer: 23209008

Ein Nähkurs – maßgeschneidert für Sie!

Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Sie wollen die Grundkenntnisse des Schneiderns erlernen oder Ihr Wissen durch professionelle Techniken verfeinern? In diesem Kurs können Sie verwirklichen, was Sie schon immer mal nähen wollten und bekommen dafür die nötige individuelle Anleitung. Ob Sie mit dem Nähen erst anfangen möchten oder schon Kenntnisse haben, gemeinsam macht das Nähen noch mehr Spaß! Gearbeitet wird in einer Kleingruppe.

Neue Teilnehmende melden sich bitte zur Vorbesprechung bei der Dozentin unter: naehen.vhs@mail.de

Der Kurs findet im zweiwöchigen Rhythmus statt (Termine: 08.02., 22.02., 08.03. und 22.03.25).

Bitte eigene Nähmaschine und schon vorhandenes Material mitbringen.

Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7
Ellen Haß
Sa, 08.02.25, 10:00 Uhr
4 U-Tage, 24 U-Std., 98,40 €,
Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 132,00 €
Kursnummer: 23209001

Ein Nähkurs – maßgeschneidert für Sie!

Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Sie wollen die Grundkenntnisse des Schneiderns erlernen oder Ihr Wissen durch professionelle Techniken verfeinern? In diesem Kurs können Sie verwirklichen, was Sie schon immer mal nähen wollten und bekommen dafür die nötige individuelle Anleitung. Ob Sie mit dem Nähen erst anfangen möchten oder schon Kenntnisse haben, gemeinsam macht das Nähen noch mehr Spaß! Gearbeitet wird in einer Kleingruppe.

Neue Teilnehmende melden sich bitte zur Vorbesprechung bei der Dozentin unter: naehen.vhs@mail.de

Der Kurs findet im zweiwöchigen Rhythmus statt (Termine: 03.05., 17.05., 14.06. und 28.06.25).

Bitte eigene Nähmaschine und schon vorhandenes Material mitbringen.

Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7
Ellen Haß
Sa, 03.05.25, 10:00 Uhr
4 U-Tage, 24 U-Std., 98,40 €,
Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 132,00 €
Kursnummer: 23209002



Kultur-Café in der »Alten Posthalterei«

Ein Ort der Begegnung

Kulturelles – Interkulturelles –
Politisches – Menschliches

Die aktuellen Veranstaltungsreihen finden Sie auf Seite 163. Einzelveranstaltungen und Termine im Faltblatt des Vereins.

Café und historischer Spieker, Waldstr. 3, 28857 Syke

• Café täglich geöffnet 14:00 – 18:00 Uhr

Café-Betreiber: Rund ums Syker Rathaus e. V.
Internet immer aktuell: www.cafe-syke.de



Gesundheit

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.

Einführung in R.E.S.E.T – Kiefer in Balance

Eine sanfte Methode zur Entspannung der Kiefermuskeln

Schon die kleinste Verspannung der Kiefermuskeln – verursacht durch Stress, einen Unfall oder durch eine Behandlung beim Zahnarzt – kann die normale, ausgeglichene Position des Kiefergelenks verändern. Es kommt zu angespannten Kiefergelenkmuskeln. Das Kiefergelenk beeinflusst den Körper insgesamt, einschließlich des Skeletts, der Muskeln, der Meridiane, des Nervensystems und der Hydratation. R.E.S.E.T. ist eine sanfte, schmerzlose Methode, die das Kiefergelenk ausgleichen, d. h. in einen entspannten, balancierten Zustand versetzen kann. Bei bestehender Erkrankung halten Sie bitte Rücksprache mit Ihrem/Ihrer behandelnden Arzt/Ärztin. Während des Kurses erlernen

Sie eine Einführung in die R.E.S.E.T.-Anwendung an sich selbst und an anderen Personen. Bitte melden Sie sich paarweise an. Die Teilnehmer haben die Möglichkeit, ein professionelles Skript im Preis von 10,00 EUR vom Dozenten zu erwerben.

Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7
Jacek Skarbek
Sa, 22.02.25, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 28,00 €,
Kleingruppe: 33,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: 23303001

Krank? Was tun?

Rezepte gegen Alltagsbeschwerden

Husten, Schnupfen, Blasenreizungen, Magen-Darm-Probleme und vieles mehr – alltägliche Beschwerden, die uns immer wieder zu schaffen machen. Dieser praktische Vortrag vermittelt, wie Sie Symptome frühzeitig erkennen und richtig bewerten können. Erfahren Sie, wann Hausmittel ausreichen und wann ein Arztbesuch unbedingt erforderlich ist. Lernen Sie, welche Haus- oder naturheilkundlichen Arzneimittel bei welchen Beschwerden helfen und wann Bettruhe zwingend notwendig ist. Darüber hinaus erhalten Sie wertvolle Tipps zur Vorbeugung von Erkrankungen, zur Stärkung der Abwehrkräfte und dazu, welche Dinge in Ihrer Hausapotheke nicht fehlen sollten. Werden Sie selbst aktiv und lernen Sie, wie Sie mit einfachen Mitteln Ihre Gesundheit unterstützen können! Anmeldung erforderlich.

Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7
Ingrid Behr
Mi, 26.02.25, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 23303002

Bitte beachten Sie auch unsere Online-Vorträge und -kurse

Ausführliche Infos auf Seite 286 f sowie auf unserer homepage unter www.vhs-diepholz.de.



Die folgenden drei Angebote führen wir in Kooperation mit Release e.V. durch – jeweils Anmeldung erforderlich:

Abhängigkeit und Sucht im Alter

Alkohol, Tabak und Medikamente können auch im höheren und hohen Lebensalter zur Abhängigkeit sowie weiteren schweren gesundheitlichen Schäden führen. Oft entwickelt sich eine Abhängigkeit langsam und sich einschleichend. Bei Medikamenten kann eine körperliche Gewöhnung jedoch bereits nach wenigen Wochen der regelmäßigen Einnahme einsetzen. Ein unmittelbares Risiko ist vor allem die erhöhte Gefahr von Stürzen und anderen Unfällen infolge von Gleichgewichtsstörungen, Müdigkeit, verminderter Bewegungskontrolle, verlangsamten Reaktionen und Konzentrationsstörungen. Erfahren Sie wie eine Abhängigkeit entsteht, welche Merkmale und Anzeichen es gibt und wie Sie im Rahmen ihrer Möglichkeiten mit suchtmittelabhängigen Angehörigen umgehen können.

Syke

Stadtresidenz Syke, Hauptstraße 35 – 37
Jasmin Prahm
Mi, 19.03.25, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 23306003

Medien in Kinderhand

Schon die Kleinsten sieht man vor Handy oder Tablet gebannt auf irgendwelche Männchen schauen. Praktisch im Restaurant oder Auto. Später heißt es von den Kleinen, wenn man zum Essen ruft, «ich muss nur noch schnell das Level zu Ende machen». Digitale Medien faszinieren – doch wann wird es zu viel? Erfahren Sie von der Suchtpräventionsberaterin vom Netzwerk psychosozialer Hilfen »release«, wie Sie Ihr Grundschulkind im gesunden Umgang mit Medien unterstützen können.

Syke

Grundschule, Am Lindhof
Jasmin Prahm
Di, 01.04.25, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 23306001

Cannabis – Droge oder Heilmittel

Der Besitz und Konsum von Cannabis ist seit dem 01. April 24 für Erwachsene in Deutschland legal. Das sogen. Cannabisgesetz führt jedoch bei vielen zu Unverständnis und Unsicherheit. Welche Möglichkeiten und Risiken birgt es? Nutzen Sie den Infoabend für mehr Klarheit und Aufklärung durch die Suchtpräventionsberaterin vom Netzwerk psychosozialer Hilfen »release«.

Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7
Jasmin Prahm
Mo, 13.05.24, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 23306002



Herz über Kopf – Entscheidungen leichter treffen

Das Treffen einer Entscheidung hängt von vielen Faktoren ab. Bewusst oder unbewusst. Die eigene Persönlichkeit, eigenen Werte, eigenen Erfahrungen und eigenen Bedürfnisse spielen dabei eine große Rolle. Hinzu kommen äußere Einflüsse-Vorgaben, die uns von der Familie, Freunden, letztlich der Gesellschaft sowie den Medien und der Werbung als richtig und notwendig dargestellt werden. Wie sollen wir entscheiden, wenn die äußeren Vorgaben nicht zu unseren inneren passen? Der Verstand zu etwas anderem als das Herz

rät? An diesem Abend wird Ihnen mit einfachen Übungen aus der Achtsamkeitslehre und der Tanzpädagogik gezeigt, wie Sie ihre eigenen Bedürfnisse, von denen aus der Werbung wieder unterscheiden lernen.

Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7
Franziska Faust
Mo, 05.05.25, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 2 U-Std., 8,00 €, Kleingruppe: 13,00 €
Kursnummer: 23302003

Bildungsurlaub/Bildungszeit

Ausführliche Informationen auf Seite 104.

Geschmeidige Muskeln – gesund in Beruf & Alltag

Mo, 16.06.25, 9:00 Uhr
Kursnummer: 00301018

Fülle im Arbeitsleben – Vielfalt im Leben

Mo, 08.09.25, 09:00 Uhr
Kursnummer: R00301010

Ruhepunkte – Hilfen gegen Stress im Berufsalltag

Mo, 15.09.25, 09:00 Uhr
Kursnummer: R00301011

Angebote in Kooperation mit dem DRK-Kreisverband Diepholz

»Helfen steht jedem gut!« Sie erhalten Tipps, in Notfällen richtig zu reagieren. Die Kurse werden von erfahrenen Ausbilderinnen und Ausbildern des DRK Diepholz geleitet und die genannten Schwerpunkte werden gemeinsam festgelegt, um den Bedürfnissen der Gruppe gerecht zu werden. Eine Teilnahmebescheinigung wird gern ausgestellt, jedoch erfolgt keine Anerkennung durch die Berufsgenossenschaft.

Lebensrettende Sofortmaßnahmen am Kind

Auffrischung für Eltern und Großeltern

Ob im Haushalt, beim Ausflug oder einer Familienfeier. Notsituationen oder Notfälle können in jeder Umgebung auftreten: Kritische Notfallsituationen oder Verletzungen durch Stürze. Im Kurs wird vorhandenes Wissen abgerufen und durch neues Wissen ergänzt. Sie lernen gezielt richtig helfen zu können. »Was mache ich im Notfall, bis zum Eintreffen des alarmierten Rettungsdienstes?« Vermittelt und geübt werden u. a. Maßnahmen wie: Wiederbelebung, Wundversorgung und die richtige Lagerung.

Syke

Stadtbibliothek, Hinrich-Hanno-Platz 1
Till Bigalke
Mo, 17.03.25, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 25,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 23303004

Lebensrettende Sofortmaßnahmen an Senioren

Auffrischkungskurs

Ob im Haushalt, beim Ausflug oder einer Familienfeier – Notsituationen oder Notfälle können in jeder Umgebung auftreten: Verletzungen durch Stürze, plötzliche Verschlechterung der Gesundheit bei bekanntem Bluthochdruck, auftretende Bewusstlosigkeit bspw. durch eine Unterzuckerung, einem Schlaganfall oder einem Herzinfarkt. Vieles ist hier denkbar. Im Kurs wird gelehrt, gezielt richtig helfen zu können. »Was mache ich im Notfall, bis zum Eintreffen des alarmierten Rettungsdienstes?« Vermittelt und geübt werden u. a. Maßnahmen wie: Wundversorgung, Defibrillation und die stabile Seitenlage. Wichtig ist einen Notfall als diesen zu erkennen und in jedem Fall zu helfen.

Syke

Stadtbibliothek, Hinrich-Hanno-Platz 1
Till Bigalke
Di, 25.03.25, 16:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 25,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 23303003

Lachen ist gesund

Die Leistungsdichte im Beruf und Alltag nimmt immer mehr zu. Dauerstress ist die Ursache, so dass immer mehr Menschen körperlich, emotional und geistig erschöpft sind. Der Volksmund sagt, Lachen ist die beste Medizin. Die Lachforschung (Gelotologie) bestätigt diese Aussage: Lachen wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus, aktiviert Körper, Geist und Seele und fördert die Kreativität und Lebensenergie. Freuen Sie sich auf eine vergnügliche Zeit mit Informationen und praktischen Lachübungen aus dem Lachyoga. Erleben Sie die befreiende und entspannende Wirkung des Lachens, die Sie dabei unterstützt, alltägliche Herausforderungen leichter und mit einem Augenzwinkern zu begegnen.

Syke

Westflügel; Nordwohlder Str. 59
Sabine Heimes-Freeseemann
Sa, 15.03.25, 11:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 4 U-Std., 35,00 €,
Kleingruppe: 47,00 €
Kursnummer: 23301002

Entspannung mit Qigong

Meistens hilft es schon sich in stressigen Situationen auf sich selbst zu besinnen. Mit Qigong lernen Sie eine meditative Bewegungsform aus China kennen, die sich mit langsamen, aber fließenden Bewegungen positiv auf Ihren Geist und Ihren Körper auswirken kann. Der Kurs ist für Einsteiger geeignet, daher sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7
Ina Wesemann
Mo, 10.02.25, 16:00 Uhr
8 U-Tage, 16 U-Std., 56,00 €,
Kleingruppe: 66,00 €
Kursnummer: 23301004

Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7
Ina Wesemann
Mo, 28.04.25, 16:00 Uhr
9 U-Tage, 18 U-Std., 63,00 €,
Kleingruppe: 73,00 €
Kursnummer: 23301014



Team DRK Diepholz
Team Qualität



Qigong für Anfänger/-innen

in Kooperation mit dem Kreismuseum

Gewinnen Sie Abstand vom Alltag! Qigong fördert unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. In diesem Schnupperkurs erlernen Sie einfache Übungen, die Bewegung mit meditativer Ruhe verbinden. Mit Achtsamkeit sowie Zentrierungs- und Stärkungsübungen bringen Sie Ihr Qi wieder ins Fließen. Gönnen Sie sich diese entspannende Auszeit!

Syke

Kindertagesstätte Farbenfroh
Sybille Zielinski
Do, 06.02.25, 18:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 99,00 €,
Kleingruppe: 99,00 €
Kursnummer: 23301020

Tai-Chi

Achtsame Praxis zur Gelenkschonung für Anfänger (Outdoorkurs)

in Kooperation mit dem Kreismuseum

Erleben Sie Tai-Chi, die meditative Kunst der Bewegung. Mit bewusster Atmung und sanften, fließenden Übungen stärken wir Körper und Geist. Tai-Chi hilft, Gelenke zu mobilisieren und die Balance zu verbessern, hilfreich bei Gelenkverschleiß wie Arthrose und zur Sturzprophylaxe. Egal ob jung oder alt – die Übungen werden individuell angepasst. Besonders geeignet für ältere Menschen zur Stärkung der Balance, aber grundsätzlich für alle, die Entspannung oder mehr Beweglichkeit suchen – und das in schönem entspannten Ambiente des Kreismuseums. Der Kurs findet vorrangig draußen an der frischen Luft statt. Bei Regen gehen wir rein. Auch Partnerübungen gehören manchmal zum Programm.

Syke

Kreismuseum, Kinderwerkschule,
Herrlichkeit 65
Marianne Hammann
Mi, 07.05.25, 9:30 Uhr
3 U-Tage, 6 U-Std., 21,00 €,
Kleingruppe: 26,00 €
Kursnummer: 23301025

Stabilität und Balance durch Yoga (Outdoorkurs)

in Kooperation mit dem Kreismuseum

Das, was von außen kommt, können wir nicht beeinflussen. Wir können dem aber mit unserer inneren Haltung entgegenre-

ten. Daher ist es wichtig, sich mit seiner eigenen Kraft zu verbinden, um gelassen zu bleiben und die Balance zu finden. In einem langsamen Tempo arbeiten wir mit den klassischen Yogastellungen. Mit Hilfe der Atmung und dem Bewusstsein verbessern wir die Körperhaltung und Beweglichkeit, lösen Verspannungen und beruhigen den Geist.

Der Kurs findet auf dem Gelände des Kreismuseums statt, Treffpunkt ist vor dem Kindermuseum. Bitte bringen Sie sich wetterangepasste Kleidung mit, da der Kurs vorrangig im Freien stattfindet. Bei Regen gehen wir rein.

Syke

Kreismuseum, Kinderwerkschule,
Herrlichkeit 65
Kerstin Labs
Mi, 07.05.25, 15:45 Uhr
3 U-Tage, 4 U-Std., 14,00 €,
Kleingruppe: 19,00 €
Kursnummer: 23301018

Hatha-Yoga 40 plus

Gesundheit für Rücken, Schulter und Nacken.

Der Rücken spiegelt das Innere eines Menschen. Ziel ist die Stärkung der Bauch- und Rückenmuskulatur mit Übungen aus dem Hatha-Yoga. Neben der korrekten Standhaltung werden Übungen im Sitzen und Liegen vermittelt. Der Abschluss der Unterrichtsstunde wird eine Tiefenentspannung aus An- und Entspannung, Autosuggestion und Visualisierung sein.

Syke

Erlenschule Gymnastikhalle,
La-Chartre-Str. 10
Rita Sürken
Mo, 03.02.25, 16:45 Uhr
9 U-Tage, 18 U-Std., 63,00 €,
Kleingruppe: 73,00 €
Kursnummer: 23301001

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 körperlichen Wohlfühlgefühl.

Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7
Martina Elfendahl
Mi, 05.02.25, 19:15 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 84,00 €,
Kleingruppe: 94,00 €
Kursnummer: 23301008

Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7
Martina Elfendahl
Mi, 05.02.25, 17:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 84,00 €,
Kleingruppe: 94,00 €
Kursnummer: 23301009

Hatha-Yoga

Yoga wirkt ganzheitlich, fördert die Achtsamkeit und gibt innere Ruhe. Gezielte Dehn- und Kräftigungsübungen und die verschiedenen Körperhaltungen (Asanas) machen den Körper beweglicher und lösen äußere und innere Verspannungen. Atemübungen verbessern die Konzentrationsfähigkeit, der Kopf wird klar. Für Yoga gibt es keine Altersgrenze und keinen Leistungsdruck.

Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7
Martina Elfendahl
Di, 11.02.25, 17:00 Uhr
11 U-Tage, 22 U-Std., 77,00 €,
Kleingruppe: 87,00 €
Kursnummer: 23301016

Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7
Martina Elfendahl
Di, 11.02.25, 18:45 Uhr
11 U-Tage, 22 U-Std., 77,00 €,
Kleingruppe: 87,00 €
Kursnummer: 23301017

Curvy Yoga: Wohlfühlzeit für Körper und Seele

3 Termine zum Ausprobieren möglich!

Wenn Sie an Yoga denken, haben Sie Bilder von schlanken und super biegsamen Menschen vor Augen? Sie selbst haben ein paar Pfunde mehr auf den Rippen und würden sich als füllig oder dick und unbeweglich beschreiben? Kam deshalb Yoga für Sie bisher noch nicht in Betracht? Dann ist dieser Yoga-Kurs gerade richtig für Sie. Hier können Sie im Kreise von Menschen, denen es so wie Ihnen geht, speziell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmte Sequenzen üben. Mit den sanften Dehn- und Drehbe-

wegungen tragen Sie zur Stärkung der Muskulatur und Beweglichkeit der Gelenke bei. Sie werden staunen, was Ihr Körper alles kann. Dies ist ein Kennenlernangebot, das bei entsprechender Nachfrage fortgesetzt wird.

Jeweils:

Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7
Martina Elfendahl

vorab kennenlernen:

Do, 30.01.25, 17:15 Uhr

3 U-Tage, 4 U-Std., 14,00 €,
Kleingruppe: 19,00 €
Kursnummer: 23301011

Do, 20.02.25, 17:15 Uhr

11 U-Tage, 12 U-Std., 42,00 €,
Kleingruppe: 52,00 €
Kursnummer: 23301006

Do, 20.02.25, 18:30 Uhr

9 U-Tage, 12 U-Std., 42,00 €,
Kleingruppe: 52,00 €
Kursnummer: 23301010



Yoga kennt kein Alter

Sie sind (schon lange) keine 40 mehr, haben die eine oder andere Beschwerde, die Sie daran hindert Yoga- oder Turnübungen am Boden zu machen? Sie finden es immer öfter anstrengend, aus dem Sessel aufzustehen? Dann ist dieser Yoga-Kurs gerade richtig für Sie. Unter Berücksichtigung Ihrer Einschränkungen wird mit einfachen Sequenzen die Kraft in Beinen, Bauch und Rücken aufgebaut und der Atem harmonisiert. Die Übungen werden im Stehen und auf einem Stuhl sitzend ausgeführt. Dies ist ein Kennenlernangebot, das bei entsprechender Nachfrage fortgesetzt wird.

vorab kennenlernen:

Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7
Martina Elfendahl

Do, 30.01.25, 16:00 Uhr

3 U-Tage, 4 U-Std., 14,00 €,
Kleingruppe: 19,00 €
Kursnummer: 23301010

Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7
Martina Elfendahl
Do, 20.02.25, 16:00 Uhr
9 U-Tage, 12 U-Std., 42,00 €,
Kleingruppe: 52,00 €
Kursnummer: 23301005

Yoga für Männer

3 Termine zum Ausprobieren möglich!

Verspannte Männer-Muskeln? Ein stressiger Job? Sie vermuten, Yoga könnte Linderung bringen. Ist Ihnen der Gedanke, als einziger Mann unter lauter Frauen üben zu müssen, unangenehm? Kam deshalb Yoga für Sie bisher noch nicht in Betracht? Dann ist dieser Yoga-Kurs gerade richtig für Sie. Hier klappt im Kreise von anderen Männern Ihr Einstieg. Sie werden staunen mit welch kleinen Übungen Sie Ihre Kraft steigern, Ihre Muskeln entspannen, die Atmung vertiefen und eine Auszeit vom Gedankenkarussell nehmen können. Dies ist ein Kennenlernangebot, das bei entsprechender Nachfrage fortgesetzt wird.

vorab kennenlernen:

Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7
Martina Elfendahl

Do, 30.01.25, 19:30 Uhr

3 U-Tage, 4 U-Std., 14,00 €,
Kleingruppe: 19,00 €
Kursnummer: 23301013

Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7
Martina Elfendahl

Do, 20.02.25, 19:45 Uhr

9 U-Tage, 12 U-Std., 42,00 €,
Kleingruppe: 52,00 €
Kursnummer: 23301007

Kinderentspannung mit Yoga

Für Kinder im Alter von 9 bis 12 Jahren

Kinder brauchen für eine gesunde Entwicklung Ruhe und Entspannung. Nur so können Sie Erlebtes und Eindrücke verarbeiten. Gerade in der heutigen schnelllebigsten Zeit mit Terminen, Druck und den Medien ist es für Kinder schwierig, Zeiten für Ruhe, Erholung und Verarbeitung zu finden. Eine Entspannungstrainerin begleitet die Kinder in ihrer individuellen Art im Spiel und Fantasie mit Übungen der Entspannung ihren persönlichen Weg zu

finden. Im Kurs erproben wir Klangschalenmusik, spielen ein Spiel zum Aufwärmen, gehen auf eine Fantasiereise, machen erste kindgerechte Yogaeinheiten und lenken das Bewusstsein auf die Atmung und das alles in aller Ruhe und im Tempo der Kinder. Dieser Kurs richtet sich an Kinder im Alter von 9 bis 12 Jahren.

Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7
Ina Wesemann

Sa, 08.02.25, 11:00 Uhr

9 U-Tage, 18 U-Std., 36,50 €,
Kleingruppe: 39,00 €, inkl. Bastelkosten
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 23301003

Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7
Ina Wesemann

Sa, 26.04.25, 11:00 Uhr

8 U-Tage, 16 U-Std., 33,00 €,
Kleingruppe: 35,50 €, inkl. Bastelkosten
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 23301013



Die eigene Mitte finden mit orientalischem Tanz

Für Frauen jeden Alters

Lassen Sie den Stress des Alltags und des Berufslebens hinter sich und entdecken Sie Ihr eigenes körperliches Potential. Sie werden die wunderbare Erfahrung dieses selbstvergessenen, aus der Mitte kommenden Tanzes genießen und mit Achtsamkeit die innere Mitte stärken können. Genießen Sie Ihre Weiblichkeit mal bei sinnlicher, mal bei schwungvoller Musik. Indem Sie dem Rhythmus mit ebenmäßigen Hüftschwüngen, anmutigen Armbewegungen und Körperwellen folgen, stärken Sie ganz nebenher auf sanfte Weise Muskulatur und Gelenke. Deshalb werden auch Frauen mit leichten körperlichen Einschränkungen wie Hüft- oder Rückenproblemen an diesem Kurs Freude haben.

Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7
Lydia Neumann

Mo, 17.02.25, 18:00 Uhr

7 U-Tage, 14 U-Std., 66,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 80,50 €
Kursnummer: 23302001



Fit mit Poledance

Ganzkörperworkout zum Ausgleich

Poledance ist ein intensives und vielseitiges Ganzkörpertraining welches Kraft, Flexibilität und Tanz vereint und zu einem erhöhten Wohlbefinden beiträgt. Besonders werden Rumpf-, Arm- und Beinmuskulatur trainiert. Im Kurs werden nach einer Aufwärmphase verschiedene Halte- und Kraftübungen an der Stange vorgenommen als auch angenehme Dehnübungen, um beweglicher zu werden. Intensität, Tempo und Dauer werden an das individuelle Fitnesslevel angepasst, so dass sich das Fitnesstraining auch für Ungeübte eignet. Das Angebot findet im Studio BeYou in Syke statt.

Syke

Studio BeYou
Svenja Ahlers
Mo, 17.02.25, 17:00 Uhr
8 U-Tage, 11 U-Std., 54,50 €,
Kleingruppe: 64,50 €,
Kursnummer: 23302002

Entspannen beim Golfen

Schnupperkurs

Lernen Sie den Golfsport in Zusammenarbeit mit dem Golfclub Syke e. V. kennen. In diesem Kurs erhalten Sie eine Einführung in die Grundlagen, wobei der Schwerpunkt auf praktischen Übungen an der frischen Luft liegt. Ein erfahrener Golf-Pro zeigt Ihnen den Sport Schritt für Schritt, und alle notwendigen Materialien werden bereitgestellt. Regelmäßiges Golfspielen kann sich positiv auf Ihre seelische und körperliche Gesundheit auswirken. Die Bewegungsabläufe fördern Konzentration und Körpergefühl und bringen Sie ins »Hier und Jetzt«. Dieser Kurs ist ideal für Anfänger ohne Vorkenntnisse.
Treffpunkt: An der großen Uhr am Parkplatz.

Syke

Golfclub Syke
Ben Fisher
Sa, 19.04.25, 14:00 Uhr
2 U-Tage, 5 U-Std., 63,50 €
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 23302005

Syke

Golfclub Syke
Ben Fisher
Sa, 07.06.25, 14:00 Uhr
2 U-Tage, 5 U-Std., 63,50 €
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 23302006



Vorsorge, Pflege & Lebensendthemen

Letzte Hilfe

Dem Thema Krankheit & Sterben werden wir zwangsläufig in unserem Leben begegnen. Ob alt oder jung. Ein Nachbar der plötzlich verstirbt, ein Kollege oder ein guter Freund, der unheilbar krank ist, der Tod enger oder entfernter Familienmitglieder, die eigene Diagnose. Umso wichtiger ist es gut informiert zu sein. Das verringert das Gefühl von Angst und Hilflosigkeit. Letzte Hilfe Kurse vermitteln Basiswissen, das »kleine 1x1 der Sterbebegleitung«, sowie einfache Handgriffe für das Umsorgen von schwerkranken und sterbenden Men-

schen. Die Moderation erfolgt durch erfahrene und zertifizierte Kursleitende aus der Hospiz- und Palliativarbeit. Der Kurs besteht aus vier Modulen zu jeweils 45 Minuten und wird an einem Tag durchgeführt:

- Sterben als ein Teil des Lebens
- Vorsorgen und entscheiden, Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht
- mit welchen Beschwerden ist zu rechnen und wie können sie gelindert werden
- Abschied nehmen, Möglichkeiten und eigene Grenzen.

Anmeldung erforderlich.

Es gibt mögliche Termine mit identischem Inhalt. Jeweils:

Syke

Westflügel, Nordwohlder Str. 59
Manuela Nedjari
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
1 U-Tag, 5 U-Std., 10,00 €

Sa, 25.01.25, 9:00 Uhr
Kursnummer: P23304004

Sa, 05.04.25, 9:00 Uhr
Kursnummer: 23304001

Sa, 14.06.25, 9:00 Uhr
Kursnummer: 23304003



Die folgenden sechs Angebote leitet Marion Zimmermann (Pflegekontakt – Die Familien-Pflegeschule). Jeweils Anmeldung erforderlich.

Eltern-Kind-Beziehung im Alter

Wenn die Eltern oder Schwiegereltern älter werden und immer mehr Unterstützung im Bereich der Haushaltsführung, dem Umgang mit Behörden bis hin zur eigenen Körperpflege brauchen, ist als erstes die Hilfe der erwachsenen Kinder gefragt. Doch wie soll man Beruf und Pflege unter einen Hut bekommen? Andererseits fällt es älteren Menschen oft schwer, von den eigenen Kindern Rat und praktische Hilfe anzunehmen. Der Rollentausch kann für beide Seiten emotional belastend sein. In diesem »Elternabend« lernen Sie das Verhalten der Eltern aus deren Lebensgeschichte heraus zu verstehen. Sie erhalten Ansätze, wie Sie Ihren eigenen Umgang damit verändern und wo Sie Beratung und Hilfe finden können.

Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7
Do, 20.02.25, 18:30 Uhr
2 U-Tage, 6 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 23304005

Gestärkt durch den Pflegealltag – Resilienz für pflegende Angehörige

Einen geliebten Menschen zu pflegen, ist neben vielen praktischen Aufgaben mit emotionaler Arbeit verbunden. Es gilt zu trösten, aufzumuntern, zu motivieren, zu überzeugen und in neue Rollen hinein zu wachsen. Das kann bereichernd sein und die Beziehung zum Partner oder zur Partnerin oder zu den Eltern positiv beeinflussen. Das kann aber auch die Kommunikation und die Beziehung beeinträchtigen. Für beide Seiten bedeutet es, mit den stetigen gesundheitlichen Einschränkungen, dem Nachlassen der Kräfte und der Zunahme der Hilfsbedürftigkeit umzugehen. Man stößt dabei an eigene körperliche und emotionale Grenzen. In diesem Kurs lernen Sie Ihre Ressourcen, Ihre persönliche Resilienz, zu stärken, damit Sie dem Pflegealltag gewachsen sind.

Syke

Westflügel; Nordwohlder Str. 59
Sa, 08.03.25, 14:30 Uhr
2 U-Tage, 8 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 23304006

Die Pflegeversicherung – Durchblick im Leistungsdschungel

Die Pflegeversicherung bietet zahlreiche finanzielle Unterstützungsmöglichkeiten: Pflegegeld, Sach- oder Kombinationsleistungen und die Hauswirtschafts-Betreuung. Es gibt die Pflege zu Hause, im Heim oder in anderen Einrichtungen auf Dauer oder vorübergehend in Kurzzeit- oder Verhinderungspflege. Was verbirgt sich hinter diesen Begriffen und Möglichkeiten? Wofür soll man sich entscheiden? Kann man einmal getroffene Entscheidungen ändern? Wo findet man Beratung? Dieser Vortrag befähigt Sie einzuschätzen, welche Leistungen in Ihrer Situation sinnvoll sind und wie Sie Ihr persönliches Hilfpaket für sich oder Ihre Angehörigen schnüren.

Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7
Mo, 17.03.25, 14:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 23103004

Vorsorgen für den Pflegefall

Die Kinder nicht belasten!

Viele, die ihre Eltern pflegen oder gepflegt haben, nehmen sich vor: Meine Kinder möchte ich später damit nicht belasten. Doch wer soll sich stattdessen kümmern und die Pflege übernehmen? Lassen Sie sich über verschiedene Pflegemodelle und Wohnformen informieren. Dann können Sie Ihre Wünsche formulieren und rechtzeitig regeln, wer diese mit einer Vollmacht umsetzen darf.

Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7
Di, 08.04.25, 10:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 23103005

Zu Hause pflegen – Grundkurs für pflegende Angehörige

Dieser Kurs vermittelt Ihnen Grundwissen über häusliche Pflege in Theorie und Praxis, damit Sie ein sicheres Gefühl bei der Pflege und Betreuung Ihrer An- und Zugehörigen haben. Sie lernen, wie Sie Pflegebedürftige bei der Körperpflege und Mobilisation unterstützen und welche Hilfsmittel Ihnen die Pflege erleichtern. Neben praktischen Übungen gewinnen Sie Anregungen für Pflege erleichternde/barrierefreie Wohnraumanpassung. Informationen über Entlastung durch professionelle Dienste und die Leistungen der Pflegeversicherung runden den Kurs ab. Der Kurs findet im Kompetenzzentrum auf dem Gelände der BBS Syke statt.

Syke;

Berufsbildende Schulen, Gebäude C, Raum 209, Grevenweg/Ecke An der Weide (Eingang neben der Sporthalle)
Di, 08.04.25, 14:00 Uhr
2 U-Tage, 8 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 23304002

Demenz verstehen

Wie gehe ich damit um, wenn ein Angehöriger von einer Demenz betroffen ist? Zur Bewältigung einer der größten Herausforderungen für Familien und Partnerschaften vermittelt dieser Kurs Grundwissen über Demenz und die unterschiedlichen Ausprägungen. Sie vertiefen Ihr Verständnis für die ungewohnten Verhaltensweisen Ihrer/ Ihres Angehörigen und erhalten praktische Anregungen, wie Sie die Orientierung der Person unterstützen können. Im Verlauf des Kurses lernen Sie, die Herausforderungen im täglichen Umgang zu meistern, Hilfe anzunehmen und Gelassenheit zu entwickeln. Individuelle Fragen zu Möglichkeiten der Unterstützung und Entlastung, Versorgungsformen sowie deren Finanzierungsmöglichkeiten durch die Pflegeversicherung runden den Kurs ab.

Syke

Westflügel; Nordwohlder Str. 59
Sa, 12.04.25, 14:30 Uhr
2 U-Tage, 4 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 23304004

Vorsorge für Unfall, Krankheit und Alter

Amtliche Betreuung oder Vorsorgevollmacht – Patientenverfügung

Mit zunehmendem Alter wächst die Wahrscheinlichkeit, dass Sie durch Unfall, Krankheit oder Hinfälligkeit plötzlich oder schleichend immer weniger in Lage sind, Ihre Angelegenheiten selbst zu regeln. Aber auch als junger Mensch können Sie durch eine Erkrankung oder einen Unfall urplötzlich handlungsunfähig werden. Wenn Sie nicht rechtzeitig vorgesorgt haben, bestimmen das Amtsgericht und evtl. fremde Betreuer über Ihr Schicksal. Der Referent informiert Sie, wie Sie sich davor schützen können und wie Sie eine Vorsorgevollmacht errichten. Außerdem erläutert er die Bedeutung und Voraussetzungen einer Patientenverfügung.

Syke

Stadtresidenz Syke, Hauptstraße 35-37
Dr. Florian Bühler
Mi, 19.02.25, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 23103001

Crashkurs Betreuungsrecht

In Kooperation mit dem Betreuungsverein AWO Kreisverband Diepholz e. V.

Was ist, wenn wir irgendwann nicht mehr selbst handeln können? Dann muss ein Betreuer her! Am liebsten ein Familienangehöriger! Doch was kommt auf einen zu, wenn man sich dazu bereit erklärt? Was muss man wissen? Wen kann man fragen? Nicht nur für Familienangehörige, die sich kümmern wollen, sondern auch für Ehrenamtliche mit und ohne einschlägigen Erfahrungen, die für andere da sein wollen, gibt es das Grundlagenwissen und nützliche Tipps aus berufenem Munde. Das Angebot findet in einer Kleingruppe statt.

Syke

Stadtresidenz Syke, Hauptstraße 35-37
Lilli Litauer
Di, 25.02.25, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 23100004

Sterben, Trauer und Verluste

Vortrag und Gespräch

Das Leben ist endlich, das ist klar. Dennoch ist der Umgang mit Personen, die jemanden verloren haben immer mit Unsicherheit verbunden. Zurückhaltung bis hin zum totalen Rückzug gehen damit einher. Wie gehe ich mit einem Kollegen um, dessen Partner gerade gestorben ist? Was tue ich, wenn meine Nachbarn einen Todesfall haben? Was darf ich als Angehöriger bei einem Todesfall von meinem alltäglichen Leben beibehalten? Welche Phasen der Trauer gibt es? Mit welchem Verhalten muss ich rechnen? Antworten auf diese Fragen gibt Ihnen eine erfahrene Trauerbegleiterin.

Syke

Stadtresidenz Syke, Hauptstraße 35-37
Marlene Krause
Di, 11.02.25, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 23106005

Kindern beistehen bei Sterben, Trauer und Verlust

In Kooperation mit der Stadt Syke

Kinder zeigen ihre Trauer anders als Erwachsene und auch nach Altersgruppen unterschiedlich. Welche Stufen der Trauer gibt es? Wie gelingt Kommunikation mit Kindern zu den Themen Krankheit, Sterben und Tod, wenn Kinder – in welcher Form auch immer – damit in ihrer Umgebung konfrontiert sind. Wie können Kinder altersgerecht begleitet werden? Antworten auf diese Fragen gibt Ihnen eine erfah-

rene Trauerbegleiterin. Sie wird anschaulich aus Ihrem großen Erfahrungsschatz berichten und spontan auf Fragen der Eltern, Großeltern und anderen Interessierten eingehen.

Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7
Marlene Krause
Mi, 12.03.25, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 23106004

Den Umgang mit Tod und Bestattung gestalten

Eine Bestattung ist mit vielen Fragen verbunden – unabhängig davon, ob diese (plötzlich) für einen Angehörigen ansteht oder man frühzeitig für sich selber vorsorgen möchte. Wir sprechen über die Möglichkeiten Ihrer Mithilfe bei der Versorgung und Abholung des Verstorbenen und über Formen der Abschiednahme, benennen die notwendigen gesetzlichen Regelungen, erläutern traditionelle und alternative Bestattungsformen und -orte (z. B. Urnenbestattung im eigenen Garten), sprechen über alte und neue Trauerrituale und verschiedene Gestaltungsmöglichkeiten von Trauerfeiern und geben Ihnen einen Überblick über Kosten und mögliche finanzielle Vorsorge.

Syke

Stadtresidenz Syke, Hauptstraße 35-37
Florian Krause
Mi, 26.03.25, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 23100003



Foto: vecteezy.com



Ernährungsbildung an der VHS

Unsere vielfältigen Angebote reichen von Kochtechniken und gesunden Lebensmitteln über allgemeine und moderne Ernährungsfragen bis hin zu umfassendem Wissen über gesunde Ernährung. Lassen Sie sich auf eine gesellige Runde ein und erleben Sie gemeinsam das Kennenlernen neuer Esskulturen oder das Genießen eines mehrgängigen Menüs.

Kochkurse an der VHS

Bitte beachten Sie, dass bei allen Kochkursen zusätzliche Kosten für Lebensmittel anfallen, die nicht in der Teilnehmergebühr enthalten sind. Diese Kosten werden auf die Teilnehmenden umgelegt und sind auch bei nicht rechtzeitiger Abmeldung zu zahlen, da die Vorbereitungszeit für Einkäufe berücksichtigt werden muss.

Wir bitten Sie, zu den Kursen eine Schürze, Geschirrhandtücher, Wischtücher sowie Dosen oder ähnliche Behältnisse für eventuelle Reste mitzubringen. Eine aktive Teilnahme wird vorausgesetzt, was auch die Vor- und Nachbereitung der Küchenarbeiten umfasst.

Wir und unsere Kursleitenden freuen uns darauf, mit Ihnen gemeinsam die Freude am Kochen und an gesunder Ernährung zu teilen!

Ich nehme ab – Das Programm zum Abnehmen und Wohlfühlen

Das Programm »ICH nehme ab« der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) fördert langfristig Gesundheit und Wohlbefinden. In 12 Schritten lernen Teilnehmende eine ausgewogene Ernährung und analysieren ihr Essverhalten. Themen wie Trink- und Essgewohnheiten, Bewegung und persönliche Ziele werden praxisnah vermittelt. Ohne feste Speisepläne gibt es Tipps für mehr Bewegung und Energieverbrauch. Optional ist ein Kursordner mit Rezepten und Tagebuch erhältlich (55,00 €). Der Kurs ist als Präventionskurs anerkannt, einige Krankenkassen erstatten anteilig bei regelmäßiger Teilnahme.

Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7
Annemarie Stürmann
Di, 14.01.25, 9:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 105,60 €, Kleingruppe: 115,60 €, zzgl. 55,00 € Materialkosten.
Kursnummer: P23305012

Heilkräuter und Gewürze – Die Apotheke aus unserem Garten

Kräuter und Gewürze sind aus unserer Küche nicht mehr wegzudenken. Sie geben unserem Essen den letzten Schliff und sorgen für einen abwechslungsreichen Geschmack. Kräuter und Gewürze können jedoch so viel mehr als nur ein Gericht geschmacklich abrunden. Sie sind entzündungshemmend, magenberuhigend oder auch stimmungsaufhellend. Lernen Sie längst vergessene Heilkräuterarten kennen und nutzen Sie die Kraft der kleinen Helferlein als wirksame Naturmedizin.

Anmeldung erforderlich.

Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7
Julia Castens
Di, 01.04.25, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 23305007

Ich bin jetzt Vegetarier

Darf man heutzutage überhaupt noch Fleisch essen? Bedeutet vegetarisch und vegan automatisch gesund und klimaschonend? Und was steckt in einem sogenannten »vegane Schnitzel« eigentlich alles drin? Worauf sollte man achten? Sind diese Ernährungsgrundsätze für Groß und Klein gleichermaßen geeignet? Werden insbesondere Kinder und Heranwachsende ohne Fleisch oder Milchprodukte ausreichend mit Nährstoffen versorgt? Es gibt eine riesige Bandbreite an Rezepten. Und auch im Supermarktregal hat der Kunde mittlerweile eine reichhaltige Auswahl an ebendiesen Produkten. In diesem Vortrag wird Ihnen sowohl die vegetarische als auch die vegane Ernährungsweise, mit Vor- und Nachteilen, näher vorgestellt, so dass Sie anschließend entscheiden können, ob sie für Ihre Familie und Ihren Alltag geeignet ist. Anmeldung erforderlich.

Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7
Julia Castens
Di, 25.02.25, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 23305006



Methoden des Intervallfasten

Die Zauberformeln für eine bessere Gesundheit?

Das Heißfasten als Motor für eine bessere Gesundheit wird immer beliebter. Aber was versteht man unter Intervallfasten oder intermittierendem 5:2 bzw. 16:8 Fasten? An diesem Abend erhalten Sie Informationen aus naturheilkundlicher Sicht. Anmeldung erforderlich.

Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7
Ingrid Behr
Do, 27.03.25, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 23305001

Männer, ran an die Töpfe!

Wir wollen zusammen Bewährtes kochen, Neues ausprobieren und dann gemeinsam genießen. Gutes Essen ist keine Zauberei. Man braucht nur gute Ausgangsprodukte, pfiffige Rezepte, Freude am Kochen und ein wenig handwerkliche Übung. Der Menüplan richtet sich nach den saisonalen Angeboten und den Wünschen der Teilnehmer, denen der Umgang mit Messer, Topf und Pfanne nicht ganz fremd sein sollte.

Weitere Termine: 31.03., 28.04. und 26.05.2025

Syke

BBS-Pflegekompetenzzentrum Küche, La-Chartre-Str. 9
Markus Kuhlenkamp
Mo, 24.02.25, 18:00 Uhr
4 U-Tage, 20 U-Std., 70,00 €,
Kleingruppe: 80,00 €
Männer
Kursnummer: 23305015

Syke

BBS-Pflegekompetenzzentrum Küche, La-Chartre-Str. 9
Markus Kuhlenkamp
Di, 25.02.25, 18:00 Uhr
4 U-Tage, 20 U-Std., 70,00 €,
Kleingruppe: 80,00 €
Männer
Kursnummer: 02305005

Fingerfood auf Türkisch

Wir bereiten original türkische Spezialitäten zu, die auch gut für Gäste geeignet sind und sich gut vorbereiten lassen. Die Rezepte werden sich etwas unterscheiden, so dass auch Teilnehmer*innen aus früheren Kursen etwas Neues lernen können.

Syke

Berufsbildende Schulen;
Küche; Geb. A1 R. 102
Kader Güllü
Do, 13.03.25, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 17,50 €,
Kleingruppe: 27,50 €
Kursnummer: 23305002

Syke

Berufsbildende Schulen;
Küche; Geb. A1 R. 102
Kader Güllü
Di, 13.05.25, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 17,50 €,
Kleingruppe: 27,50 €
Kursnummer: 23305003

1001 türkische Gerichte

Kochabend – auch für Ungeübte

Beim gemeinsamen Kochen und Essen lernen Sie bekannte und weniger bekannte typische Zutaten und Gewürze sowie das eine oder andere Küchengeheimnis der türkischen Küche kennen. Wie bereits in den vergangenen Jahren wird für jeden Kochabend ein anderes Menü zusammengestellt. So lernen auch Teilnehmer*innen aus früheren Kursen etwas Neues.

Syke

Berufsbildende Schulen;
Küche; Geb. A1 R. 102
Kader Güllü
Di, 11.03.25, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 17,50 €,
Kleingruppe: 22,50 €
Kursnummer: 23305004

Syke

Berufsbildende Schulen;
Küche; Geb. A1 R. 102
Kader Güllü
Do, 15.05.25, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 17,50 €,
Kleingruppe: 22,50 €
Kursnummer: 23305005

- **Bio-Lebensmittel: ausschließlich vegetarisch, große Auswahl veganer Produkte**
- **Naturkosmetik**
- **Arzneimittel**
- **Alles für Wellness, Fitness und Wohlbefinden**
- **Mit kompetenter Beratung**

In Ihrer Nähe: Delmenhorst, Syke, Vechta, Bremen, Bruchhausen-Vilsen, Kirchweyhe

Zentrale: Syke, Tel. 04242 60011 - Fax 04242 5201
Immer aktuelle Angebote: www.ebken.de

... es ist so **einfach**

Reformhaus Ebken

... natürlich gesund leben!

www.ebken.de

Reformhaus
des Jahres
2020

Reformhaus
des Jahres
2021

Reformhaus
des Jahres
2023

Sprachen

Einstieg in die plattdeutsche Sprache 3

In Kooperation mit dem Kreismuseum und der Stadt Syke

Dieser Kurs ist für diejenigen gedacht, die am Kurs »Plattdeutsche Sprache 2« teilgenommen haben, aber auch für weitere Interessierte mit Vorkenntnissen. Es wird die regionale Aussprache berücksichtigt. Schwerpunkte:

- Alltagssituationen sprachlich meistern
- Lesen plattdeutscher Texte und Diskussion über deren Inhalte und verwandte Themen
- Hörbeispiele und Kurzvideos als Sprech Anlass
- Anhören und Wiedergeben plattdeutscher Nachrichten
- Grammatikübungen zur Wiederholung und Festigung

Kein Unterricht in den Ferien

Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7

Otto Kähler

Do, 13.02.25, 18:00 Uhr

10 U-Tage, 20 U-Std., 66,00 €, Kleingruppe:

76,00 €, Kleinstgruppe: 110,00 €

Kursnummer: 23427001

Plattdeutsche Sprache 5

In Kooperation mit dem Kreismuseum und der Stadt Syke

Dieser Kurs ist für diejenigen gedacht, die am Kurs »Plattdeutsche Sprache 4« teilgenommen haben, aber auch für weitere Interessierte mit guten Vorkenntnissen. Es wird die regionale Aussprache berücksichtigt. Schwerpunkte:

- Alltagssituationen sprachlich meistern
- Lesen plattdeutscher Texte und Diskussion über deren Inhalte und verwandte Themen

- Hörbeispiele und Kurzvideos als Sprech Anlass
- Erzählen eigener Erlebnisse
- Anhören und Wiedergeben plattdeutscher Nachrichten
- Grammatikübungen zur Wiederholung und Festigung

Kein Unterricht in den Ferien

Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7

Otto Kähler

Mo, 10.02.25, 18:00 Uhr

10 U-Tage, 20 U-Std., 66,00 €, Kleingruppe:

76,00 €, Kleinstgruppe: 110,00 €

Kursnummer: 23427002

Chinesisch – Einstieg in Sprache und Kultur

Wochenendkurs

Planen Sie eine Reise nach China? Oder waren Sie schon immer neugierig auf die chinesische Sprache und Kultur? Dann sind Sie bei mir richtig. Ich komme aus dem Zentrum Pekings und bin die ehemalige Nachbarin vom chinesischen Kaiser. Lernen Sie an diesem Samstag die wichtigsten chinesischen Worte und Zeichen. Darüber hinaus tauchen wir in die faszinierende Welt der chinesischen Malerei ein: Mit Pinsel und Seidenpapier malen wir zusammen Bambus und Blumen. Kurszeit: 10:30 bis 16:00 Uhr

Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7

Jinling Zhao-Wohlens

Sa, 08.03.25, 10:30 Uhr

1 U-Tag, 7 U-Std., 23,10 €, Kleingruppe:

28,10 €, Kleinstgruppe: 38,50 €; zzgl. 10,00 €

Materialkosten

Kursnummer: 23402000

Englisch – A1

Wiedereinstieg in die englische Sprache

Da war doch mal was... Sie hatten Englisch in der Schule, haben es seither aber nicht wirklich gebraucht und vieles vergessen? Dann lassen Sie uns gemeinsam Ihre Englischkenntnisse wiederbeleben und auffrischen. Wir wiederholen die wichtigsten Grundlagen der englischen Sprache und das in angenehmem Ambiente und mit viel Humor! Kein Unterricht in den Ferien.

Syke

VHS, Waldstr. 3

Anke Dwinger

Mo, 10.02.25, 18:30 Uhr

12 U-Tage, 24 U-Std., 79,20 €, Kleingruppe:

89,20 €, Kleinstgruppe: 132,00 €

Kursnummer: 23406002

English Refresher 6 – A1

Vergessenes auffrischen: Mitreden und verstehen!

In der Schule lernten wir Englisch, benötigten es aber lange nicht mehr. Heute sind wir verunsichert, trauen uns nicht die Sprache anzuwenden und haben Probleme zu verstehen, uns zu artikulieren. Das gilt es in unterhaltsamer Atmosphäre zu ändern! Schritt für Schritt gewinnen wir neue Sicherheit, ein besseres Verständnis und dabei führen wir immer mehr Dialoge, lesen eine interessante, aber einfache Lektüre.

Kein Unterricht in den Ferien.

Syke

VHS, Waldstr. 3

Anke Dwinger

Do, 13.02.25, 11:45 Uhr

12 U-Tage, 24 U-Std., 79,20 €, Kleingruppe:

89,20 €, Kleinstgruppe: 132,00 €

Kursnummer: 23406004



English Refresher 8 – A2

Mit Humor und Kreativität Kenntnisse auffrischen

Ziel dieser Gruppe ist es nicht nur lange Vergessenes wieder aufzufrischen, sondern auch mehr und mehr gute Dialoge zu führen. Englisch ist eine faszinierende und interessante Sprache, die in vielen Ländern dieser Welt gesprochen wird. Sie zu beherrschen ist beinahe unabdingbar. Dies ist ein kreativer Kurs, bei dem auch der britische Humor nicht zu kurz kommt, Land und Leute in den Blick genommen werden sollen. Sicher werden auch Amerika und Australien nach und nach eine Rolle spielen. Ein eingespieltes Team freut sich auf neue Gesichter.
Kein Unterricht in den Ferien.

Syke

VHS, Waldstr. 3
Anke Dwinger
Do, 13.02.25, 10:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 79,20 €, Kleingruppe:
89,20 €, Kleinstgruppe: 132,00 €
Kursnummer: 23406001

Let's talk English! – A2/B1

Konversationskurs

Öffnen Sie die Tür zur Welt der englischen Kommunikation! Dieser neue Kurs richtet sich an Erwachsene jeden Alters, die (mehr) Selbstvertrauen beim Sprechen der englischen Sprache gewinnen möchten. Vergessen Sie langweilige Theorie – ab der ersten Stunde werden Sie die Sprache in einer entspannten und angenehmen Atmosphäre aktiv üben! Wenn Sie sprechen wollen, müssen Sie anfangen zu sprechen. Machen Sie den ersten Schritt zu freier Kommunikation noch heute!
Kein Unterricht in den Ferien.

Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7
Hanna Suhak
Mo, 24.02.25, 18:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 76,00 €, Kleingruppe:
86,00 €, Kleinstgruppe: 115,00 €
Kursnummer: 23406008

Französisch 5 – A1

Für Interessierte mit geringen Vorkenntnissen

Ein Kurs für Sprachinteressierte, die die wundervolle französische Sprache vertiefen möchten. Sie haben erste Vorkenntnisse? Dann sind Sie in diesem Kurs herzlich willkommen.
Lehrwerk: Wird am ersten Kurstag bekannt gegeben.
Kein Unterricht in den Ferien.

Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7
Kodjovi Kougblenou
Do, 30.01.25, 11:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 66,00 €, Kleingruppe:
76,00 €, Kleinstgruppe: 110,00 €
Kursnummer: 23408003

Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7
Kodjovi Kougblenou
Do, 30.01.25, 18:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 66,00 €, Kleingruppe:
76,00 €, Kleinstgruppe: 110,00 €
Kursnummer: 23408002

Französisch Konversation – B2

Für Fortgeschrittene

Alltagskonversation, Gespräche über aktuelle und freie Themen, Grammatik sowie allgemeines Sprachtraining.
Kein Unterricht in den Ferien.

Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7
Kodjovi Kougblenou
Mo, 27.01.25, 11:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 76,00 €, Kleingruppe:
86,00 €, Kleinstgruppe: 115,00 €
Kursnummer: 23408001

Niederländisch für die Reise

Wochenendkurs zum Einstieg in Sprache und Kultur

Wie sagt man »Hallo« auf Niederländisch? Wie bestellt oder kauft man etwas? Wie zählt man von eins bis zehn? Das und vieles mehr erfahren Sie an diesem Wochenende! Machen Sie sich fit für Ihre Reise und erwerben Sie erste Niederländischkenntnisse, um sich in typischen Situationen (z. B. im Hotel, Restaurant oder beim Einkauf) zurechtzufinden. Der Kurs richtet sich an Interessierte ohne Vorkenntnisse, die einen Einblick in die Landessprache ihres Reisezieles und unterhaltsame landeskundliche Informationen bekommen möchten.
Kurszeiten: Freitag 15:30-19:00 Uhr und Samstag 10:00-14:30 Uhr

Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7
Annette Douma
Fr, 16.05.25, 15:30 Uhr
2 U-Tage, 10 U-Std., 33,00 €, Kleingruppe:
38,00 €, Kleinstgruppe: 55,00 €
Kursnummer: 23414001

Norwegisch von Anfang an 4 – A1

Wochenendkurs

I går... I dag... I morgen... In diesem Kurs lernen wir uns über gestern, heute und morgen zu unterhalten. Die Teilnehmenden haben in den letzten Kursen gelernt, frei über sich und ihr Leben zu sprechen und können sich Essen bestellen. Die Grundkenntnisse sollen in diesem Kurs erweitert werden. Das Lese- und Hörverständnis wird nun Schritt für Schritt in entspannter Atmosphäre aufgebaut. Lehrwerk: Universal-Wörterbuch und Universal-Sprachführer Norwegisch; Langenscheid.
Kurstage: 22.02., 01.03., 08.03., 22.03., 29.03. und 05.04.
jeweils von 10:00 – 13:30 Uhr

Syke

VHS, Waldstr. 3
Walter Scharf
Sa, 22.02.25, 10:00 Uhr
6 U-Tage, 28 U-Std., 92,40 €, Kleingruppe:
102,40 €, Kleinstgruppe: 154,00 €
Kursnummer: 23415001

Russisch von Anfang an 2 – A1

Für Interessierte mit sehr geringen Vorkenntnissen

Mein Name ist Natalja und ich lade Sie herzlich ein die schöne russische Sprache weiterzulernen. Gemeinsam tauchen wir nicht nur tiefer in die Sprache ein, auch Bräuche und die Geschichte werden von mir erzählt – Ich freue mich auf Sie!
Kein Unterricht in den Ferien.

Syke

VHS, Waldstr. 3
Natalja Schellenberg
Do, 20.02.25, 19:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 79,20 €, Kleingruppe:
89,20 €, Kleinstgruppe: 132,00 €
Kursnummer: 23419002

Russisch 4 – A1

Interessierte mit geringen Vorkenntnissen

Wir arbeiten mit dem Buch »Otlitschno« und kennen schon diese Themen: »Guten Tag«, » Wohnen Sie in Moskau?«, »Wie geht es?« und Familie. Wenn Sie Zeit und Lust haben die wunderschöne russische Sprache weiterzulernen, dann kommen Sie gerne vorbei – Wir freuen uns auf neue Gesichter!
Kein Unterricht in den Ferien.

Syke

VHS, Waldstr. 3
Natalja Schellenberg
Di, 18.02.25, 19:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 79,20 €, Kleingruppe:
89,20 €, Kleinstgruppe: 132,00 €
Kursnummer: 23419006

Spanisch für die Reise 1 – A1

Für absolute Anfängerinnen und Anfänger

Dieser Kurs ist für alle geeignet, die in einer entspannten und unterhaltsamen Atmosphäre in die spanische Sprachen einsteigen möchten. Der Kurs konzentriert sich auf die sprachlichen Inhalte, die benötigt werden, um die wichtigsten Reisesituationen zu bewältigen. Verstehen und Sprechen bilden den Schwerpunkt.
Kein Unterricht in den Ferien

Syke

VHS, Waldstr. 3
Josefa Schröder
Di, 04.03.25, 09:30 Uhr
11 U-Tage, 22 U-Std., 79,20 €, Kleingruppe:
89,20 €, Kleinstgruppe: 121,00 €
Kursnummer: 23422601

Spanisch lernen blitzschnell 1 – A1

Wochenendkurs für absolute Anfängerinnen und Anfänger

Dieser Kurs ist für alle perfekt, die keine Vorkenntnisse haben und endlich richtig durchstarten wollen! In 24 Unterrichtsstunden an drei Wochenenden steigen wir mit mit lustigen, unterhaltsamen und einfachen Konversationen in die spanische Sprache ein. Eigenen Sie sich in kürzester Zeit die elementaren Sprachkenntnisse an, die Sie für Ihre berufliche Reise oder einen Urlaub in einem spanischsprachigen Land brauchen.
Kurszeiten: freitags 16:00-18:30 Uhr, samstags 9:30 -13:00 Uhr

Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7
Nubia Salame
Sa, 15.03.25, 16:00 Uhr
6 U-Tage, 24 U-Std., 79,20 €, Kleingruppe:
89,20 €, Kleinstgruppe: 132,00 €
Kursnummer: 23422001

Spanisch lernen blitzschnell 2 – A1

Wochenendkurs für alle, die am Ball bleiben wollen

Für alle, die ihre Spanischkenntnisse wiederbeleben oder im Anschluss an den Kurs »Spanisch lernen blitzschnell 1 – A1« vertiefen wollen. In diesem Kurs wird an drei Wochenenden intensiv Spanisch gelernt. Mit lustigen, unterhaltsamen und einfachen Konversationen auf dem Einstiegsniveau A1.2 festigen und erweitern wir die vorhandenen Sprachkenntnisse, die Sie für Ihre berufliche Reise oder einen Urlaub in einem spanischsprachigen Land brauchen.
Lehrwerk: Spanisch für den Urlaub A1; Klett.
Kurszeiten: freitags 16:00-18:30 Uhr, samstags 9:30 -13:00 Uhr

Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7
Nubia Salame
Fr, 02.05.25, 16:00 Uhr
6 U-Tage, 24 U-Std., 79,20 €, Kleingruppe:
89,20 €, Kleinstgruppe: 132,00 €
Kursnummer: 23422002

Spanisch lernen blitzschnell 3 – A1

Wochenendkurs für alle, die noch etwas mehr wollen

Für alle Interessierten, die bereits mit der spanischen Sprache in Berührung gekommen, aber ohne weiteren Kurs gestrandet sind und nun Kenntnisse reaktivieren sowie erweitern möchten. Genauso geeignet ist dieser Kurs im Anschluss an den Kurs »Spanisch lernen blitzschnell 2 – A1«. In diesem Kurs wird an drei Wochenenden intensiv Spanisch gelernt. Mit lustigen, unterhaltsamen und einfachen Konversationen auf dem Einstiegsniveau A1.3 erweitern wir die bisherigen Sprachkenntnisse. Durch lebendige Dialoge bereiten Sie sich auf alltägliche Gesprächssituationen vor, die Ihnen auf Reisen oder im Urlaub in einem spanischsprachigen Land begegnen.
Lehrwerk: Spanisch für den Urlaub A1; Klett.
Kurszeiten: freitags 16:00-18:30 Uhr, samstags 9:30 -13:00 Uhr

Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7
Nubia Salame
Fr, 13.06.25, 16:00 Uhr
6 U-Tage, 24 U-Std., 79,20 €, Kleingruppe:
89,20 €, Kleinstgruppe: 132,00 €
Kursnummer: 23422003

Spanisch 3 – A1

Für Interessierte mit geringen Vorkenntnissen

Ihr habt früher schon einmal begonnen Spanisch zu lernen und möchtet nach längerer Pause eure Kenntnisse mit jeder Menge Spaß reaktivieren und erweitern? Perfekt, denn jetzt geht's wieder los! In diesem Kurs lernt ihr in drei Unterrichtseinheiten pro Woche intensiv Spanisch, der Schwerpunkt liegt auf dem Sprechen. Richtig gehört, denn auch mit geringen Vorkenntnissen kannst du dich schon mit einfachen Vokabeln auf Spanisch unterhalten: Hablar español – du wirst sehen, wie einfach es ist! Wir tauchen ein in lustige, unterhaltsame und einfache Konversationen, um bisherigen Sprachkenntnisse durch lebendige Dialoge

zu erweitern und deine Freude an der spanischen Sprache zu festigen. Bereitet euch in diesem Kurs auf alltägliche Gesprächssituationen vor, die ihr ganz entspannt meistern werdet – sei es ein Treffen mit spanischen Freunden oder im Urlaub in einem spanischsprachigen Land.
Kein Unterricht in den Ferien.

Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7
Nubia Salame

Do, 13.03.25, 18:30 Uhr

12 U-Tage, 36 U-Std., 118,80 €, Kleingruppe: 128,80 €, Kleinstgruppe: 198,00 €
Kursnummer: 23422004

Spanisch 5 – A1

Für Interessierte mit leicht fortgeschrittenen Grundkenntnissen

Lernen Sie Spanisch in einer entspannten Atmosphäre – ohne Leistungsdruck! Gemeinsam üben wir verschiedene Themenbereiche, Wortschatz und Grammatik. Systematisch wird die sprachliche Handlungsfähigkeit in wichtigen Alltagssituationen entwickelt.

Lehrwerk: Con gusto nuevo A1, ab Lektion 10; Klett.

Kein Unterricht in den Ferien.

Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7
Josefa Schröder

Fr, 07.02.25, 09:30 Uhr

14 U-Tage, 28 U-Std., 92,40 €, Kleingruppe: 102,40 €, Kleinstgruppe: 154,00 €
Kursnummer: 23422606

KREISMUSEUM SYKE

mit Forum Gessler Goldhort – Veranstaltungen Frühjahr/Sommer 2025

50 Jahre Landkreis Diepholz!
Mi, 12.02.2025, 15:00 Uhr

Weniger ist mehr!
Do, 13.02.2025, 19:00 Uhr

Erinnerungen und Erfahrungen
Di, 18.02.2025, 15:00 Uhr

Obstbaum- und Beerensträucherschnitt
Sa, 15.03.2025, 14:00 Uhr

Der Weißstorch – Erfolgsgeschichte eines
Di, 18.03.2025, 19:00 Uhr

Pflanzenrondelle aus Weidengeflecht
Mi, 19.03.2025, 17:45 Uhr

Kräutersammlung mit Smoothie & Salat
Sa, 03.05.2025, 14:00 Uhr

Stabilität und Balance durch Yoga (Outdoorkurs)
Mi, 07.05.2025, 15:45 Uhr

Tai-Chi
Mi, 07.05.2025, 9:30

Dengeln von Sensen und Sichel
Sa, 24.05.2025, 14:00 Uhr

**Politische Matinee:
Nie wieder ist jetzt!**
So, 25.05.2025, 12:00 Uhr

**Alte Handschriften lesen:
Sütterlin – Kurrent –**
Fr, 06.06.2025, 15:00 Uhr

Grillzeit ist Bratwurstzeit: Bratwürste
Sa, 07.06.2025, 14:00 Uhr

Korbflechten mit Weiden – Binsen
Sa, 14.06.2025, 10:00 Uhr

**Geschmeidige Muskeln –
gesund in Beruf & Alltag**
Mo, 16.06.2025, 9:00 Uhr



KREISMUSEUM SYKE
Museum des Landkreises Diepholz

Kreismuseum Syke
mit Forum Gessler Goldhort
Herrlichkeit 65, 28857 Syke
Tel. 04242 976-4330
www.kreismuseum-syke.de
info@kreismuseum-syke.de

Öffnungszeiten:

Montag: Ruhetag
Di. – Sa: 14:00 – 17:00 Uhr
Sonntag: 10:00 – 17:00 Uhr
Feiertage: 14:00 – 17:00 Uhr

Besuch von Schulklassen, Gruppen
sowie Führungen nach Vereinbarung

Computer & Co.

Tabellenkalkulation EXCEL – der Einstieg

Hier lernen Sie die Benutzeroberfläche und die Funktionsweise der Multifunktionsleiste in Excel kennen. Sie bekommen die Grundlagen der Tabellenbearbeitung, den Aufbau und die Eingabe von Formeln, Zellbezüge und die Grundlagen der Zellformatierung vermittelt. Durch den Einsatz und die Bearbeitung von Diagrammen und die verschiedenen Möglichkeiten der Druckausgabe gestalten Sie mit Excel Daten anschaulich und übersichtlich. Am Ende des Kurses können Sie mit einfachen und geschachtelten Funktionen arbeiten, verstehen den Aufbau einer Funktion und wissen den Funktionsassistenten anzuwenden.

Unterrichtszeiten: Fr., 18:30 – 21:45 Uhr
und Sa., 09:00 – 16:00 Uhr;

Skript/Bücherkosten: 18,10 € soweit erforderlich.

Teilnahme-Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse.

Max. 8 Teilnehmende

Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7

Rainer Wieben

Fr, 23.05.25, 18:30 Uhr

2 U-Tage, 12 U-Std., 59,20 €, Kleinstgruppe
(5 – 6 TN): 69,20 €

Wochenendseminar

Kursnummer: 23502005

Tabellenkalkulation EXCEL – der Aufbaukurs

Hier machen Sie sich vertraut im Umgang mit mehreren Tabellenblättern und Arbeitsmappen. Sie lernen Zeilen und Spalten zu fixieren und eine schnelle Tabellenbearbeitung durch den Gruppenmodus zu nutzen. Sie erfahren, wie Sie Zellen, Tabellen und Arbeitsmappen vor dem Zugriff anderer schützen können und wie Sie Fehler in Tabellen erfolgreich suchen und korrigieren. Sie lernen einfache und geschachtelte Funktionen mit dem Funktionsassistenten aufzubauen und Ihnen werden Anwendungsmöglichkeiten der Funktionen wenn, sverweis und wverweis verständlich aufgezeigt. Ihnen wird verdeutlicht, wie Sie Diagramme individuell gestalten und bearbeiten können und welche Vorteile die bedingte Formatierung für Ihre Tabellen hat. Durch die wiederholte Anwendung der bereits erworbenen Kenntnisse im Umgang mit Excel wird Ihr Wissen aus dem ersten Modul gefestigt.

Unterrichtszeiten: Fr., 18:30 – 21:45 Uhr
und Sa., 09:00 – 16:00 Uhr;

Skript/Bücherkosten: 19,15 € soweit gewünscht.

Teilnahme-Voraussetzung: Besuch des Excel-Einstiegskurses oder vergleichbare Kenntnisse.

Max. 8 Teilnehmende

Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7

Rainer Wieben

Fr, 13.06.25, 18:30 Uhr

2 U-Tage, 12 U-Std., 59,20 €, Kleinstgruppe
(5 – 6 TN): 69,20 €;

Wochenendseminar

Kursnummer: 23502007

Touren planen mit Komoot: Satellitengestützte Navigation auf Rad- und Wandertouren

Komoot ist eine der größten Outdoor-Plattformen Europas. Es ist ein Routenplaner, eine Navigations-App, ein Tourenverzeichnis und ein soziales Netzwerk für Outdoor-Aktivitäten. Der Dienst ist über eine Website, eine Android- und iOS-App sowie zahlreiche Integrationen (z. B. Garmin, Apple Watch und Wahoo) nutzbar. Sie lernen die Konfiguration und Bedienung des Programms und wie Sie Ihre individuellen Touren damit planen können.

Dieser Kurs richtet sich an Outdoor-Enthusiastinnen und Enthusiasten, die lernen möchten, wie sie ihre eigenen Abenteuer mit Komoot planen und navigieren können. Die detaillierten Inhalte entnehmen Sie bitte unserer Homepage.

Für den Besuch dieser Veranstaltung sollten Sie über Computer- und Internetkenntnisse sowie Grundkenntnisse in der Bedienung des Smartphones und/oder GPS-Geräts verfügen.

Max. 8 Teilnehmende

Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7

Bernd Batke

Mo, 10.03.25, 18:00 Uhr

2 U-Tage, 6 U-Std., 33,50 €, Kleinstgruppe
(5 – 6 TN): 43,50 €;

Kursnummer: 23501004

Bassum



Gesellschaft 191

Kultur 194

Gesundheit 197

Sprachen 203

Computer & Co. 205



Ehrenamtliche Arbeitsstellenleitung

Bernd-Fred Heyne

Alte Poststraße 9
27211 Bassum
Tel. 04241 971499
bernd.heyne@t-online.de



Anmeldung

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

Stadtverwaltung-Infos

Alte Poststraße 14, 27211 Bassum
Tel. 04241 84-0
Fax 04241 84-39
Kultur Tel. 04241 8413
buergerservice@stadt-bassum.de
www.bassum.de

Bürgerservice: Alte Poststraße 10

Mo., Mi., Fr. 8:00 – 12:00 Uhr
Di. und Do. 8:00 – 18:00 Uhr

Unterrichtsräume

- Die Freudenburg
Amtsfreiheit 1 a
27211 Bassum
- VHS im Bahnhof
Am Bahnhof 1
27211 Bassum
- Schulzentrum Bassum
Am Petermoor 1 B
27211 Bassum
- Release e. V.
»Café Pause«
Am Bahnhof 1
27211 Bassum

release
Netzwerk
psychosozialer Hilfen



Gesellschaft

Aus der Reihe »Politische Dialoge«

In Kooperation mit dem VNB und der LEB (weitere Angebote siehe Seite 15 f)

Lesung des CORRECTIV-Journalisten Marcus Bensmann

»Europas Brandstifter – Putins Krieg gegen den Westen« –
In Kooperation mit Papier & Tinte

Wir laden Sie ein zu einer Lesung mit dem renommierten Journalisten Marcus Bensmann. Im Mittelpunkt des Abends steht sein Buch »Europas Brandstifter – Putins Krieg gegen den Westen«, in dem er die Hintergründe, Strategien und Ziele von Wladimir Putins geopolitischem Machtstreben beleuchtet. Mit scharfer Analyse und fundiertem Fachwissen zeigt Bensmann, wie Russland Desinformation,

Cyberangriffe und Sabotageaktionen einsetzt, um Demokratien zu destabilisieren und seinen Einfluss auszubauen. Über zweieinhalb Jahrzehnte hat Russland unter Putin seine Netzwerke in Europa ausgebaut und Deutschland abhängig gemacht von seinem Gas.

Der Autor beleuchtet die Auswirkungen des Kriegs gegen die Ukraine für Europa und den Westen als Ganzes.

Es wird Gelegenheit geben, mit dem Autor ins Gespräch zu gehen, Fragen zu stellen, zu diskutieren und die Arbeit von Correctiv kennenzulernen.

Eine Anmeldung ist erwünscht.

Bassum

Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a

Marcus Bensmann

Mo, 05.05.25, 19:00 Uhr

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

Kursnummer: 00102019

Angst und Lügen als Mittel zur Macht

Vortrag und Gespräch zum Internationalen Tag gegen Rassismus am 21.03.

Viele Demokratien geraten seit Jahren unter Druck. In Frankreich mit Le Pen, in Ungarn mit Orban, in den USA mit Trump – und auch wir in Deutschland erleben, dass rechte Positionen Aufwind erhalten. Globale Herausforderungen stressen Systeme wie schon lange nicht mehr und wenn diese keine Visionen aufzeigen und Sicherheit in der Zukunft vermitteln können, scheint es für rechtsnationale Kräfte ein leichtes Spiel, Wähler/-innen abfischen zu können. Wie wir darauf reagieren können, wie wir Menschen erreichen und wie wir ins Agieren kommen, im Kleinen wie im Großen, darum geht es bei dieser Abendveranstaltung.

Eine Anmeldung ist erwünscht.

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B

Sebastian Ramnitz

Do, 20.03.25, 19:00 Uhr

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

Vortrag

Kursnummer: 00105003



»Bad News« – Zum besseren Umgang mit schlechten Nachrichten

Nur Krisen, Kriege, Terror und Tragödien: So wirkt es oft, wenn wir Nachrichten konsumieren oder in sozialen Medien scrollen. Die Welt macht einen zunehmend düsteren Eindruck und die ständige Flut an negativen Nachrichten drückt auf unsere Stimmung. Wie können wir mit schlechten Nachrichten umgehen ohne einen positiven Blick auf die Welt zu verlieren oder krank zu werden.

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Nicole Mehra
Di, 11.03.25, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 02106005



☞ Mehr zum Thema »Ja, ich will eine Wahl haben!« auf Seite 8 ff.

Demokratie als Lebensform – Konflikte verstehen, Gemeinschaft gestalten

Dieses Seminar richtet sich an unge Erwachsene zwischen 18 und 30 Jahren

Demokratie ist nicht nur Regierungsform, sie ist auch Lebensform. In diesem Seminar wird Demokratie als Alltagspraxis und Lebensform untersucht, erprobt, hinterfragt. Wie können wir in Gemeinschaft, in alltäglicher Interaktion, in Familie, Freundschaft und Teams demokratische Werte leben? Was bedeuten demokratische Werte wie Partizipation, Inklusion, Minderheitenschutz jenseits ihrer schillernden Hülle? In gruppenspezifischen Übungen, die Erfahrung als Wurzel der Erkenntnis begreifen, wird den Teilnehmenden ein Raum geschaffen, in denen sie ihr eigenes Handeln mit ihren eigenen Werten abgleichen können, in einer Gruppendynamik demokratische Prinzipien ausprobieren und üben können. Die Übungen werden stets von einer ausführlichen Reflexion begleitet. In diesem Seminar geht es um Haltung(-weiter-)entwicklung, nicht um Wissensvermittlung. Es geht weder um eine theoretische oder philosophische Diskussion des Demokratie-Begriffs, noch um die Ausein-

andersetzung mit (globalen) real-politischen Themen. Gleichzeitig bekommen Verbindungslinien und Abhängigkeiten zwischen Fragen der Demokratie auf der Ebene der Lebensform und der Ebene der Realpolitik/Regierungsform durchaus Raum im Semingesehen, abhängig vom Interesse der Teilnehmenden. Es ist kein Vorwissen nötig. Die gruppendynamischen Erfahrungen werden immer wieder durch theoretische Inputs ergänzt. Dieses Seminar wird mit der Betzavta-Methode gestaltet. Betzavta ist eine Methode der politischen Bildungsarbeit, die in den 1970er Jahren am Adam Institute for democracy and peace entwickelt worden ist.

Bassum

Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a
Anna Hürten
Di, 22.07.25
2 U-Tage, 87,00 €
Wochenendseminar
Kursnummer: 00102022

Lokale Agenda 2030 in Bassum

Arbeitsgruppen: Stiftungspark, Abenteuer Vorlesen, Gelbes Band

Bassum hat seit Beginn 1998 eine lebendige Agenda gelebt. Folgende Arbeitsgruppen sind momentan sehr aktiv:

Detlev Block – AG Stiftungspark

Regelmäßig wird im Stiftungspark ganz praktisch gearbeitet, aufgeräumt, gesägt, geharkt usw. und somit eine wunderschöne Erholungsfläche geschaffen. Die Gruppe freut sich über Mitwirkende.

Reinhild Olma – AG Abenteuer Vorlesen

Ehrenamtliche Vorlesepat/-innen treffen sich regelmäßig, um Kindern und Senior/-innen vorzulesen. Das Vorlesen ist die Grundlage für Lesen und Schreiben, fördert die Konzentrationsfähigkeit, das Sprach- und Textverständnis. Leider kommt nicht jedes Kind in den Genuss des regelmäßigen Vorlesens, deshalb sorgt die

Gruppe dafür, dass Kinder so die Begeisterung für Bücher und Geschichten erleben. Werden Sie Vorlesepat, Vorlesepatin.

Reinhild Olma – AG Gelbes Band

Ein gelbes Band am Obstbaum signalisiert: Hier darf Jede und Jeder kostenlos und ohne zu fragen für den Eigenbedarf ernten. Wir in Bassum haben 2020 damit begonnen, weil die Lebensmittelverschwendung auch in Deutschland ein wachsendes Problem darstellt.

Veranstaltungsorte:

Bassum Rathaus, Heimatstube der Freudenburg, Seniorenberatungsstelle.

Wer Interesse hat meldet sich unter:

Tel. 0176 96605481
agenda21@stadt.bassum.de

Reparieren statt wegwerfen

Ein Projekt der Agenda 2030 – Bassum

Handwerklich und technisch erfahrene, ehrenamtliche Expertinnen und Experten reparieren kostenlos kleinere Haushalts-, Küchen-, Elektrogeräte oder auch Spielzeug. Sie können zusehen, mitmachen oder einfach nur Kaffee trinken. Findet jeden 4. Samstag im Monat statt. Weitere Infos und Termine: Tel. 0176 96605481

Bassum

Jugendhaus Fönix
Reinhild Olma
Sa, 22.02.25, 09:30 Uhr
Kursnummer: 30100002

Gewaltprävention und Integration durch Sport – Boxen

mit **Godwill Moevi-Ames von Hansburg zu Jagdberg**

Weißt du manchmal nicht wohin mit deiner Kraft? Hast du Lust, mal so richtig auf den (Box-) Sack zu hauen? Neben Kondition und Kraft kommt es im Boxen auch auf Fairness und Regeln an. In diesem Kurs lernt ihr mit eurem Körper und eurer Kraft auch im Alltag angemessen umzugehen.

Für Mädchen und Jungen ab 8 Jahren. Jeweils dienstags und donnerstags, 10 U-Tage, 20 U-Std., 21,00 € (keine Ermäßigung möglich). Anmeldung bitte jeweils bis 10 Tage vor Beginn. Kein Unterricht in den Ferien.
Unterrichtsort: Bassum, Langestr. 68

Di, 11.02.25, 17:00 Uhr
Kursnummer: 02106001

Di, 18.03.25, 17:00 Uhr
Kursnummer: 02106002

Do, 08.05.25, 17:00 Uhr
Kursnummer: 02106003



Ost-West-Gespräche

Erinnerung-Begegnung-Verständigung

Der Gesprächskreis engagiert sich für eine kritische und zukunftsorientierte Auseinandersetzung mit der Geschichte und Kultur jener Gebiete im östlichen Europa, in denen früher Deutsche gelebt haben bzw. heute noch leben. Neben kulturellen Beiträgen gibt es Raum zum Austausch und zur Diskussion über die damalige Zeit, sowie zu den partnerschaftlichen Beziehungen heute. Kooperationspartner: Landsmannschaftliche Ortsgruppen Bassum und die Kreisgemeinschaft Wehlau e. V.
Weitere Infos unter Tel. 04241 5586.

Bassum

Gemeindehaus St. Ansgar, Mittelstr. 16
Gerd Gohlke
Di, 15.04.25, 14:30 Uhr
4 U-Tage, 20 U-Std., entgeltfrei
Arbeitskreis
Kursnummer: 02101004

Erhöhen Sie Ihre Wahlmöglichkeiten: Erfolgreiche Konfliktlösung

Lernen Sie, Ihre Wahlmöglichkeiten in Konflikten zu erhöhen und Konflikte positiv zu lösen, anstatt zu erstarren. Inhalte sind: Welche Grundmuster im Umgang mit Konflikten beherrschen Sie schon?; Welche Grundmuster und Haltung wollen Sie zukünftig in Konflikten bewusst wählen?; Wie können Sie Wünsche äußern, ohne dass sie wie Vorwürfe klingen?; Wie bekommen Sie Ihre Emotionen »in den Griff«?; Welche Glaubenssätze helfen beim Umgang mit Konflikten, welche sind hinderlich? Am Ende dieser zwei Tage können Sie Ihre eigenen Wahlmöglichkeiten in Konflikten erhöhen und kennen Wege, den Kampf- oder Fluchtmodus zu verlassen.
Unterrichtszeiten: Fr., 18:00 – 21:15 Uhr, Sa., 09:00 – 16:30 Uhr.
Für mögliche Übungen im Freien bitte dem Wetter angepasste Kleidung mitbringen.

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Steffen Beste
Fr, 25.04.25, 18:00 Uhr
2 U-Tage, 12 U-Std., 48,00 €, Kleingruppe: 58,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 105,60 €
Kursnummer: 02106004

Naturgarten für Einsteiger und Einsteigerinnen

Gartenberatung für Alle

Was sollte ich beachten, wenn ich einen Garten anlege, damit es ein Lebensraum für Menschen, als auch für Insekten und Vögel wird. Pflanzungen sollten das eigene Bewegungsbedürfnis nicht behindern und der Zuwachs von Bäumen und Sträuchern sollten bedacht werden. Genauso wird auch über Sichtschutz, Beschattung und Ausblicke gesprochen. Wie integriere ich einen Komposthaufen, wohin mit meinem Strauchschnitt, wo sollte eine Gartenhütte stehen. Vielfach ist aber schon ein Garten vorhanden, der umgebaut werden soll. Es gibt einen ersten Ausblick auf Pflanzen, die nützlich für Vögel und Insekten sind. Anhand von Lichtbildern werden die Themen veranschaulicht.

Bassum

Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1 a
Henning Greve / Reinhild Olma / Hildgard Simon-Diergard / Jens Diedrich
Mo, 03.02.25, 18:00 Uhr
1 U-Tag, entgeltfrei
Kursnummer: 30100004

Kultur

Abstraktion – Auf den Spuren von Gerhard Richter

Workshop-Reihe: Spaß mit »Künstlerischen Zufallstechniken«!

Anhand der gemeinsamen Betrachtung von Bildern aus Richters abstrakten Werkreihen, insbesondere seiner Rakel-Technik und anderen Werken der Kunstgeschichte – kommen wir ins Gespräch über diesen spannenden Begriff in der Kunst. In einem geführten kreativen Prozess experimentieren wir dann selbst, indem wir Farbe schieben, tupfen, schaben... und mit selbst erfundenen Instrumenten auf den verschiedensten Untergründen auftragen und weiter bearbeiten. Viel Entdeckerfreude und jede Menge Spaß erwarten uns dabei!

Bitte mitbringen: 1 Rolle Küchenkrepp, grobe und feine Pinsel, Bleistifte 2B, 4B und 6B,... alte Maurerkellen, große Bürsten

und ähnliches. Fragen gerne direkt an die Dozentin!

Wenn vorhanden: alte Kalenderblätter, Malpappen, Leinwände. Diese können auch bei der Dozentin erworben werden. Es entstehen weitere Materialkosten für Farben und anderes, die direkt bei der Dozentin vor Ort bezahlt werden.

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Sylvia Christina Händel
Sa, 22.03.25 und
So, 23.03.25, jeweils 11:00 – 17:00 Uhr
2 U-Tage, 16 U-Std., 52,80 €, Kleingruppe:
62,80 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 88,00 €
Kursnummer: 02207008

Schnupperangebot zum Kurs Zeichnen mit dem Bleistift und anderen Materialien

Dieses Angebot bietet einen Einblick für das Angebot »Zeichnen mit dem Bleistift«. Es wird in den Bereich »Zeichnen« ganz praktisch reingeschnuppert. Der Dozent stellt sich und seine Arbeitsweise vor. Es gibt die Möglichkeit, offene Fragen zu klären.

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Rolf-D. Gurrey
Di, 06.05.25, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 2 U-Std., 6,60 €
Kursnummer: 02207002

Zeichnen mit dem Bleistift und anderen Materialien (Kohle, Rötel)

»Angst« vor dem weißen Blatt Papier? Zeichnen ist die Grundlage vieler künstlerischer Fertigkeiten. Bleistift und Papier bieten sich an als Mittel, die sich fast überall finden lassen, mit deren Hilfe man Gedanken und Gesehenes auch in schnellen Skizzen festhalten kann. In diesem Kurs wollen wir wieder ein wenig »kindliche Unbedarftheit« erlernen. Dazu werden uns Übungen dienen, in denen wir verschiedene Schraffuren und Striche erlernen und wie man ein Bild räumlich aufteilen kann. Wir werden einen Baum, Felsen, eine Landschaft zeichnen, lernen wie man einen menschlichen Kopf, vielleicht gar eine Karikatur zeichnet. Daneben möchten wir uns auch einfach Raum schaffen zum Ausprobieren und zum gegenseitigen



Ausschnitt aus »Abstract Painting 780-1«



Austausch. Der Kurs ist für Einsteiger/-innen und für Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

Für unsere Arbeit benötigen wir Zeichenpapier (nicht zu dünn, am besten ca. 100 oder 110 g/qm im Format DIN A3) und Bleistifte in den Härtegraden HB, 2B, 4B (wer möchte, auch noch 6B), einen Anspitzer und einen weichen weißen Radiergummi.

Kein Unterricht am 10.06.25.

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B

Rolf-D. Gurrey

Di, 20.05.25, 19:00 Uhr

6 U-Tage, 12 U-Std., 39,60 €, Kleingruppe:

49,60 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 66,00 €

Kursnummer: 02207001

Modernes Aquarell

In diesem Kurs steigen wir Schritt für Schritt in die faszinierende Welt der modernen Aquarellmalerei ein. An den beiden Kursterminen experimentieren wir zuerst mit Farben, Techniken und kleinen Motiven bevor wir uns unserem Hauptmotiv zuwenden. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Alles was wir für diesen Kurs an Material und Farben benötigen, wird für diesen Kurs zur Verfügung gestellt. Daher fallen zusätzliche Materialkosten in Höhe von 20,00 € an, die zu Kursbeginn an die Dozentin zu zahlen sind.

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B

Kathrin Willmann

Fr, 07.03.25, 18:00 – 20:15 Uhr

2 U-Tage, 6 U-Std., 19,80 €, Kleingruppe:

24,80 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 33,00 €

Kursnummer: 02207003

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B

Kathrin Willmann

Fr, 13.06.25, 18:00 – 20:15 Uhr

2 U-Tage, 6 U-Std., 19,80 €, Kleingruppe:

24,80 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 33,00 €

Kursnummer: 02207004

Experiment Acrylmalerei

Dieser Kurs richtet sich an alle, die das Medium Acrylmalerei gerne ausprobieren möchten. Dabei können eigene Ideen umgesetzt werden. Es können abstrakte oder gegenständliche Bilder entstehen z. B. auch mit eingearbeiteten Materialien. Mut zur eigenen Kreativität! Bitte mitbringen: geeignete Malgründe, Farben, Pinsel etc.

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B

Rosi Messer / Britta Gansberg

Mi, 12.02.25, 18:30 Uhr

6 U-Tage, 18 U-Std., 59,40 €, Kleingruppe:

69,40 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 99,00 €

Kursnummer: 02207009

Freies Gestalten mit Ton

Wenn Sie schon immer mal mit Ton arbeiten wollten, ist dies die Gelegenheit. Ob Vogelfutterhaus, oder Vase, Seifenschale, oder lustige Figuren für den Garten – alles ist möglich! Sie modellieren mit der Aufbautechnik unter fachkundiger Anleitung und setzen Ihre Ideen um. Dieser Kurs erfordert keinerlei Vorkenntnisse. Am ersten Termin modellieren wir und am zweiten Termin glasieren wir. So sind Ihre Arbeiten optimal geschützt und frostfest. Termine: 19.02. und 05.03.25 jeweils von 18:00 bis 20:15 Uhr. Bitte bringen Sie ein altes Oberhemd oder eine Schürze zum Schutz der Kleidung mit. Die Material- und Brennkosten belaufen sich auf 20,00 € pro Person und werden vor Ort eingesammelt.

Bassum

Atelier Tara Frese, Katenkamp 6

Tara Frese

Mi, 19.02.25, 18:00 Uhr

2 U-Tage, 6 U-Std., 30,00 €,

Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 40,00 €

Kursnummer: 02208001

Grußkarten gestalten mit der Handlettering Technik und Aquarellfarben

Die Handlettering Technik und Aquarellfarben sind einfach ein Dreamteam! Vor allem, wenn es um die Gestaltung eigener Grußkarten geht. In diesem Kurs gestalten wir Karten für unterschiedliche Anlässe wie z. B. Geburtstag, Hochzeit oder Geburt. Es werden keine Materialien benötigt. Alles was wir brauchen wird von der Dozentin gestellt. Daher fallen Materialkosten in Höhe von 20,00 € an, die zu Kursbeginn an die Dozentin zu zahlen sind.

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B

Kathrin Willmann

Fr, 21.03.25, 18:00 – 20:15 Uhr

2 U-Tage, 6 U-Std., 19,80 €, Kleingruppe:

24,80 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 33,00 €

Kursnummer: 02207005

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B

Kathrin Willmann

Fr, 09.05.25, 18:00 – 20:15 Uhr

2 U-Tage, 6 U-Std., 19,80 €, Kleingruppe:

24,80 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 33,00 €

Kursnummer: 02207006

Sommer-Akademie in der Freudenburg

Ausführliche Informationen finden Sie auf Seite 85 ff.

Frühlingsdeko aus Papier – Ein Frühlingskranz

Alte Bücher wegzuschmeißen ist viel zu schade. Sie haben ein zweites Leben verdient, denn man kann daraus wunderschöne Dekorationen basteln. In diesem Workshop werden wir einen einzigartigen Kranz aus alten Buchseiten basteln. Eine weitere Dekoration des Kranzes mit anderen Dekomaterialien als Papier ist möglich, aber nicht Bestandteil des Workshops. Wir werden im Workshop ausschließlich mit Papier arbeiten und dies schneiden, falten und bearbeiten! Mit ein wenig Geduld und Geschicklichkeit entsteht ein einzigartiger Kranz.

Materialkosten: 5,00 € – diese sind vor Ort bei der Dozentin zu zahlen.

Die Teilnehmenden werden gebeten Ihre eigenen Papierschere mitzubringen, dies ist ganz besonders wichtig falls jemand Linkshänder ist!

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Tara Frese
Mi, 26.03.25, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 18,20 €,
Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 22,00 €
Kursnummer: 02210003

Basiswissen Fotografie

Das gesamte Basiswissen für Ihr Hobby

Da liegt die neue Kamera auf dem Tisch, aber die vielen Schalter und Knöpfe sind ein wenig abschreckend? Der Blick in die Bedienungsanleitung ist auch nicht besonders hilfreich?

Häufig sind Einsteiger in die Fotografie von den vielen Möglichkeiten, die moderne Kameras bieten, eher verwirrt als begeistert. Diese Veranstaltung soll helfen, den Einstieg in das faszinierende Hobby Fotografie zu erleichtern. Am Ende des Workshops sind Sie in der Lage, die wesentlichen Funktionen der Kamera gezielt einzusetzen.

- Die Grundfunktionen der Kamera
- Belichtungsmesser und Belichtung – Zeit, Blende, ISO-Zahl
- Belichtungsmodi – P, A, T oder S, M
- Autofokus
- Verschlusszeit und Bildwirkung
- Blende und Schärfentiefe
- Kleine Objektivkunde – Brennweite und Anfangsöffnung
- Welches Zubehör ist wichtig?

Bitte mitbringen: Ihre analoge oder digitale Kamera mit Bedienungsanleitung, Film oder Speicherkarte, aufgeladener Akku. Nutzer/-innen von digitalen Kompaktkameras oder analogen Kameras können wegen technischer Beschränkungen möglicherweise nicht alle Übungen mitmachen.

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Rainer Hoffmann
So, 27.04.25, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 31,40 €,
Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 44,00 €
Kursnummer: 02211004

Kreativwerkstatt Filzen: Schmucke Stücke & Grandiose Gefäße

Sie möchten gerne die Grundlagen des Nassfilzens lernen und Ihre kreativen Ideen in Form echter Hingucker mit nach Hause nehmen? Schmückendes für Hand, Hals und Handgelenk? Für Sie selbst oder zum Verschenken? Oder Sie wollen mehr über Hohlkörperfilzen erfahren? Sie brauchen noch eine dekorative Schale, einen Beutel oder eher eine einzigartige Vase? Freuen Sie sich auf einen inspirierenden Tag und viele Anregungen!

Bitte mitbringen: 3-4 Frotteehandtücher, 1 Plastikschüssel von 1-3 Litern Fassungsvermögen, 1 Glas (wenn Sie ein Windlicht filzen möchten), etwas Luftpolsterfolie, eine Schere und Pausenverpflegung. Materialkosten von ca. 5,00 – 10,00 € werden im Kurs je nach Verbrauch direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Marion Frenzel
So, 30.03.25, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 31,40 €,
Kleinstgruppe
(5 – 6 TN): 44,00 €
Kursnummer: 02209011

Nähen macht Spaß – Kreativ mit Nadel und Faden

Ein Nähkurs für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Sie möchten Nähen lernen? Trauen sich aber nicht an die Schnittmusterpackung? Dann sind Sie hier genau richtig! In diesem Kurs lernen sie mit anderen Nähbegeisterten alles rund ums Nähen: den Umgang mit der Nähmaschine genauso wie das Lösen von Detailproblemen. Ob Accessoires, Deko für zu Hause oder das erste Shirt; ich unterstütze Sie beim Umsetzen ihrer Ideen. Nicht die grade Naht steht im Vordergrund, sondern die gemeinsame Freude am Nähen! Deshalb sind Anfänger/-innen und Fortgeschrittene gleichermaßen willkommen.

Bitte mitbringen: eigene Nähmaschine, Schere, Maßband, Schneiderkreide, Schreibutensilien, Nähgarn, Verlängerungskabel, Schnittmuster, Stoffe für ihre Projekte (bitte vorwaschen), Zubehör und Kurzwaren nach Bedarf.

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Miriam Schulz
Mo, 24.02.25, 19:00 Uhr
6 U-Tage, 18 U-Std., 73,00 €,
Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 99,00 €
Kursnummer: 02209001

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Miriam Schulz
Sa, 21.06.25 und
So, 22.06.25, jeweils 10:00 bis 14:30 Uhr
2 U-Tage, 12 U-Std., 52,00 €,
Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 66,00 €
Kursnummer: 02209002

Gesundheit

Die Kursangebote richten sich in der Regel an gesunde Personen. Bei bestehenden Erkrankungen oder im Zweifel fragen Sie bitte Ihren Arzt oder Ihre Ärztin. Bei Ent-

spannungs- und Bewegungsangeboten oder anderen körperorientierten Kursen empfiehlt sich bequeme Kleidung. Bitte denken Sie auch an eine Unterlage, eine

Decke, ein Kissen, ggf. rutschfeste Wollsocken und Getränke. Weitere Hinweise erhalten Sie bei der Anmeldung.

i Bereits voll belegte Kurse (so genannte »Folgekurse«) werden hier nicht mehr abgedruckt. Zu Ihrer Information sind sie jedoch auf unseren Internetseiten aufgeführt.

Stressbewältigung durch Achtsamkeitstraining (MBSR)

Mehr Lebensfreude, Gelassenheit und weniger Stress durch Achtsamkeit Informationsveranstaltung

Das Achtsamkeitstraining MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction), wie es in dem Programm nach Jon Kabat-Zinn in den USA vor ca. 40 Jahren entwickelt wurde, ist eine Methode zur Selbsthilfe im Umgang mit und zur Bewältigung von Stress und die Entwicklung von mehr Gelassenheit und Lebensfreude. MBSR wird inzwischen weltweit in Kliniken, Universitäten und namhaften Firmen im Rahmen der Prävention und Gesundheitsförderung eingesetzt. Die Teilnahme an einer der Informationsveranstaltungen ist empfohlen, aber keine Voraussetzung für die Teilnahme. Ein persönliches Vorgespräch per Telefon oder Zoom ist ein wichtiger Bestandteil und eine Voraussetzung für die Teilnahme am MBSR-Kurs. Bei weiteren Fragen bitte den Kursleiter, Ernest Pokel, unter Tel.Nr. 01724172010 kontaktieren.

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Ernest Pokel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 27.03.25, 18:45 Uhr
1 U-Tag, 2 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 002301037

Kurs

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Ernest Pokel
Info und Anmeldung: 8 wöchentliche Termine plus 1 Samstag
Do, 08.05.25, 18:45 Uhr
9 U-Tage, 32 U-Std., 177,60 €, Kleingruppe: 187,60 €
Kursnummer: 02301034

Selbtheilungskräfte durch Atem-Meditation stärken

Was geschieht, wenn wir körperlich und seelisch aus der Balance geraten? Wie können wir wieder in größerer Verbindung mit uns selbst sowie unseren Selbstheilungskräften kommen? Kursschwerpunkt ist die Meditationspraxis mit Achtsamkeit auf den Körper und die Atmung in sitzender Haltung und in Gehmeditation.

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Maike Hoyer
Fr, 21.02.25, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 10,50 €, Kleingruppe: 15,50 €
Kursnummer: 02301033

Online-Vorträge und -Kurse

Infos s. S. 286 sowie auf unserer homepage unter www.vhs-diepholz.de.

Gelassen und sicher im Stress (Präventionskurs)

Zweitägiger Workshop in der Freudenburg Bassum, Krankenkassen-erstattungsfähig!

Lernen Sie, stressige Situationen besser zu meistern, neue Lösungen zu finden und sich nachhaltig zu regenerieren. Theorie, Praxis und Selbstreflexion unterstützen dabei, alternative Handlungsweisen zu entwickeln. Entspannungsübungen fördern Achtsamkeit und Ausgeglichenheit. Besonderheiten:

- Unterkunft in Einzel- oder Doppelzimmern mit Vollverpflegung möglich
 - Kostenfreie Stornierung bis 10.07.2025 möglich, danach gemäß AGB der Freudenburg
 - Teilnahmebescheinigung auf Wunsch
- Hinweise: Krankenkassen erstatten die Kursgebühr bei 80 % Teilnahme, Unterkunftskosten ausgenommen.

Bassum

Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a
Ingrid Riefenstahl
Sa, 23.08.25, 09:00 – 17:00 Uhr
So, 24.08.25, 9:00 – 16:00 Uhr
2 U-Tage, 16 U-Std., 178,00 €
Wochenendseminar
Kursnummer: 02301001



Foto: pixabay.com

Warum denn so verbissen?

Kiefermuskel- und Kiefergelenkspannung für mehr Körperentspannung und Wohlbefinden

Für alle, die bei CMD, Knirschen oder Verspannungen im Kieferbereich ihre Gesundheit aktiv unterstützen möchten. Das Seminar vermittelt praktische Übungen zur Selbstmassage, Dehnung, Zungenruhelage und Stabilisierung der Halswirbelsäule. Zudem lernen Sie Methoden wie R.E.S.E.T. zur Kiefermuskelentspannung, Akupressurpunkte und die Beinlängengkorrektur nach Dorn kennen. Weitere Informationen online und bei der Anmeldung.

Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1
Dr. Jutta Ehlers
Sa, 15.02.25, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 39,60 €, Kleingruppe: 49,60 €
Tagesseminar
Kursnummer: 02303001

Leben mit einer Krebserkrankung: Was Angehörige wissen sollten

In Kooperation mit der Krebsberatungsstelle im IGEL e. V.

Die Diagnose Krebs betrifft nicht nur die erkrankte Person, sondern das gesamte Umfeld. Die Krebsberatungsstelle IGEL e. V. stellt sich an diesem Abend vor und zeigt auf, wie Angehörige Krebspatientinnen und -patienten wirkungsvoll unterstützen können – und dabei auch auf sich selbst achten. Thematisiert werden praktische Hilfen, Tipps zur Selbstfürsorge und die wichtige Rolle, die eine starke und stabile Begleitung in dieser schweren Zeit spielt. Erfahren Sie, wie Sie als Angehörige eine wertvolle Stütze sein können und dabei Ihre eigenen Bedürfnisse nicht aus dem Blick verlieren. Anmeldung erforderlich.

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Krebsberatungsstelle IGEL e.V.
Do, 20.03.25, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 02303004

Grundlagen der Notfallversorgung bei Senioren

In diesem Kurs lernen Sie die wichtigsten Maßnahmen zur Notfallhilfe speziell für Senioren. Ob Stürze, Atemnot oder Herz-Kreislauf-Probleme – wir zeigen Ihnen, wie Sie in Krisensituationen schnell und richtig handeln. Ideal für Angehörige, Pflegekräfte und alle, die sich auf den Ernstfall vorbereiten möchten.

Kursinhalte (Auszug): Stabile Seitenlage, Herz-Lungen-Wiederbelebung, Umgang mit altersbedingten Erkrankungen. Sie erhalten einen Teilnahmenachweis am Kursende.

Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1
Mukunda L. Hoffmann-Schreeck
Fr, 28.03.25, 9:00 Uhr
1 U-Tag, 9 U-Std., 44,10 €
Kursnummer: 02303003



Loslassen, Durchatmen, Auftanken

Damit die neue Woche mit Kraft und Energie gelingt

Unser beruflicher und privater Alltag ist oft geprägt durch hohe Anforderungen und Belastungen. Zeitdruck, Perfektion, Leistungsdruck, sich Durchbeißen und Rückgrat zeigen müssen, sind an der Tagesordnung. Darunter leiden Zufriedenheit, Leistungsfähigkeit, Freude an der Arbeit, Konzentration, der Schlaf, ja oft unsere ganze Vitalität. Nutzen sie das Wochenende für eine Zeit für sich selbst zum Durchatmen und Auftanken. Kleine einfache Bewegungseinheiten, Atem- und Ruheübungen, Progressive Muskelentspannung, Übungen für einen entspannten Kiefer werden sich mit etwas Theorie abwechseln. Das alles drin und draußen in nettem Ambiente der Freudenburg in Bassum. Nutzen Sie gern auch die Möglichkeit dem Alltag zu entfliehen und schlafen vor Ort. Pausensnacks und Mittagessen sind in der Kursgebühr enthalten. Kosten für Übernachtung mit Vollpension: DZ zzgl. 51,00 €, EZ zzgl. 69,00 €.

Bassum

Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a
Dr. Jutta Ehlers
Fr, 23.05.25, 10:00 Uhr
2 U-Tage, 14 U-Std., 129,00 €
Wochenendseminar
Kursnummer: 02303002

Progressive Muskelentspannung

Bewusstes Spüren von Anspannung für mehr Entspannung

Progressive Muskelentspannung (PME) ist eine angeleitete Entspannungsmethode durch gezielte An- und Entspannung einzelner Muskelgruppen. Durch PME wird die Körperwahrnehmung wirksam verbessert und stressbedingte Verspannungen (u. a. Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Nackenbeschwerden, etc.) in Alltagssituationen können so frühzeitig erkannt und gelöst werden. Dieses körperliche Training kann bei regelmäßiger Durchführung Ihre Resilienz stärken und führt zu einem bewussterem Umgang mit sich selbst. Es werden kleine Übungen aus dem Qigong, aus der achtsamen Atmung und bewegten Meditation durchgeführt, die sich im Alltag anwenden und etablieren lassen.

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Sabine Helm-Schmidt
Di, 11.02.25, 17:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 70,00 €,
Kleingruppe: 80,00 €
Kursnummer: 02301011

Ganzheitlich entspannt

Gesundheitsförderung mit Klangschalen

Tauchen Sie mit allen Sinnen in die Welt der Klänge ein und lernen Sie das Entspannen mit Klangschalen auf erlebnisreiche Weise kennen. Sie erhalten Informationen zu Klangschalen, erleben und genießen den Umgang mit diesen faszinierenden Instrumenten für sich selbst und andere. Lassen Sie sich verwöhnen mit einer kleinen Klang-Phantasie und genießen Sie wohlige Entspannung für Körper, Geist und Seele.

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Martina Klinger-Tyra
Sa, 14.06.25, 12:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 17,50 €,
Kleingruppe: 22,50 €
Kursnummer: 02301036

Qigong

Qigong ist eine Methode zur Stärkung der eigenen Lebensenergie. Ihre Besonderheit besteht darin, dass sie sowohl die körperliche wie auch die geistig-seelische Ebene des Menschen anspricht. Qigong kräftigt den Körper, reguliert den Atem, die Haltung und ermöglicht bei Stress die Entfaltung innerer Ruhe und Entspannung. Dieser Kurs ist als Präventionskurs anerkannt.

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Karin Perlitz
Fr, 04.04.25, 16:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 76,00 €,
Kleingruppe: 86,00 €
Kursnummer: 02301014

Tai-Chi – Achtsame Praxis zur Gelenkschonung

Erleben Sie Tai-Chi, die meditative Kunst der Bewegung. Mit bewusster Atmung und sanften, fließenden Übungen stärken wir Körper und Geist. Tai-Chi hilft, Gelenke zu mobilisieren und die Balance zu verbessern, hilfreich bei Gelenkverschleiß wie Arthrose und zur Sturzprophylaxe. Egal ob jung oder alt – die Übungen werden individuell angepasst. Besonders geeignet für ältere Menschen zur Stärkung der Balance, aber grundsätzlich für alle, die Entspannung oder mehr Beweglichkeit suchen. Auch Partnerübungen gehören zum Programm. Unterricht auch in den Ferien.

Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1
Marianne Hammann
Di, 11.02.25, 9:00 Uhr
8 U-Tage, 16 U-Std., 56,00 €,
Kleingruppe: 66,00 €
Kursnummer: 02301020

Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1
Marianne Hammann
Di, 11.02.25, 17:30 Uhr
8 U-Tage, 16 U-Std., 56,00 €,
Kleingruppe: 66,00 €
Kursnummer: 02301021

Ashtanga Yoga Level 2

mit Vorerfahrung

Ashtanga-Yoga ist eine sehr dynamische Yoga-Variante, bei der körperliche Beweglichkeit, Kondition, Kraft und Ausdauer in fließenden Formen trainiert werden. Es fördert die Körperhaltung, Konzentration und Flexibilität. Die Übungen führen auch zu tiefer geistiger Entspannung. In diesem Kurs wird die erste Hälfte der ersten Serie im traditionellen Stil geübt. Yoga Vorerfahrung sollte bereits vorhanden sein.

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Kerstin Labs
Mo, 06.01.25, 17:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 80,00 €
Kursnummer: P02301003

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Kerstin Labs
Mo, 28.04.25, 17:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 70,00 €,
Kleingruppe: 80,00 €
Kursnummer: 02301003

Yin Yoga

Yin Yoga ist ruhige und meditative Yoga- und Achtsamkeitspraxis. Im Yin Yoga werden Körperpositionen meist am Boden über mehrere Minuten passiv in der Dehnung gehalten, sodass dieser positive Impuls bis in die tiefen Schichten des Bindegewebes wirken kann. Auf der körperlichen Ebene erhält und stärkt Yin Yoga die natürliche Bewegungsfreiheit der Gelenke. Auf der energetischen Ebene öffnet Yin Yoga das Meridian-System des Körpers, welches den Energiefluss im Körper fördert (Chi) und das körperliche, emotionale und geistige Gleichgewicht unterstützt. Yin Yoga hat einen zutiefst revitalisierenden, beruhigenden und befreienden Effekt. Es ist geeignet für alle die Entspannung, Innenschau und eine Dehnung des Körpers forcieren möchten. Für Anfänger/-innen geeignet, es sind keine Vorerfahrungen erforderlich.

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Kerstin Labs
Mo, 03.02.25, 19:15 Uhr
6 U-Tage, 8 U-Std., 28,00 €,
Kleingruppe: 33,00 €
Kursnummer: 02301004

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Kerstin Labs
Mo, 28.04.25, 19:15 Uhr
10 U-Tage, 13 U-Std., 45,50 €,
Kleingruppe: 55,50 €
Kursnummer: 02301005

Schutz ist Stärke: Ein Workshop für Frauen und Mädchen

Eine Bedrohung mit allen verfügbaren Mitteln beenden

In diesem Kurs lernen Mädchen ab 16 Jahren und Frauen, wie sie sich in gefährlichen Situationen besser schützen können. Das Training stärkt das Selbstbewusstsein und vermittelt Techniken, um sich effektiv zur Wehr zu setzen. Ein Schwerpunkt liegt darauf, in kritischen Momenten entschlossen und sicher zu handeln. Der Kurs unterstützt Mädchen und Frauen dabei, ihre eigene Stärke zu entdecken und sich gut vorbereitet zu fühlen.

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Nils Thate
Sa, 22.03.25, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 21,00 €,
Kleingruppe: 26,00 €
Kursnummer: 02302701



Bildungsurlaube in Bassum

Ernährung und Stressmanagement

Ausführliche Informationen finden Sie auf Seite 102.

Mo, 10.03.25, 09:00 Uhr
Kursnummer: 00301011

Mo, 24.11.25, 09:00 Uhr
Kursnummer: R00301013

Innere Balance und Stressminderung durch Achtsamkeit

Ausführliche Informationen finden Sie auf Seite 103.

Mo, 19.05.25, 09:00 Uhr
Kursnummer: 00301013

Mo, 04.08.25, 09:00 Uhr
Kursnummer: 00301019

Mo, 20.10.25, 09:00 Uhr
Kursnummer: R00301012

Ernährungsbildung an der VHS

Unsere vielfältigen Angebote reichen von Kochtechniken und gesunden Lebensmitteln über allgemeine und moderne Ernährungsfragen bis hin zu umfassendem Wissen über gesunde Ernährung. Lassen Sie sich auf eine gesellige Runde ein und erleben Sie gemeinsam das Kennenlernen neuer Esskulturen oder das Genießen eines mehrgängigen Menüs.

Kochkurse an der VHS

Bitte beachten Sie, dass bei allen Kochkursen zusätzliche Kosten für Lebensmittel anfallen, die nicht in der Teilnehmergebühr enthalten sind. Diese Kosten werden auf die Teilnehmenden umgelegt und sind auch bei nicht rechtzeitiger Abmeldung zu zahlen, da die Vorbereitungszeit für Einkäufe berücksichtigt werden muss.

Wir bitten Sie, zu den Kursen eine Schürze, Geschirrhandtücher, Wischtücher sowie Dosen oder ähnliche Behältnisse für eventuelle Reste mitzubringen. Eine aktive Teilnahme wird vorausgesetzt, was auch die Vor- und Nachbereitung der Küchenarbeiten umfasst.

Wir und unsere Kursleitenden freuen uns darauf, mit Ihnen gemeinsam die Freude am Kochen und an gesunder Ernährung zu teilen!

Nährstoffe und Ernährung in den Wechseljahren

Beschwerden gezielt vorbeugen und lindern, um gesund und fit zu bleiben!

Die Wechseljahre sind eine natürliche Phase im Leben einer Frau, die durch hormonelle Veränderungen gekennzeichnet ist. Während dieser Zeit erfahren Frauen eine Vielzahl von Beschwerden, die sowohl körperlich als auch emotional sehr belastend sein können. Zu den häufigsten Beschwerden gehören Hitzewallungen, Schlafstörungen, Gewichtszunahme, trockene Haut und Haare sowie Gelenkschmerzen. Das kann das allgemeine Wohlbefinden beeinträchtigen und das tägliche Leben erschweren. Aber auch emotionale Beschwerden wie Stimmungsschwankungen, Reizbarkeit und Angstzustände sind keine Seltenheit. Wichtig ist, auf die emotionalen Bedürfnisse zu achten und sich bei Bedarf therapeutische

Unterstützung zu holen. Aber auch eine gesunde Lebensweise, regelmäßige Bewegung und Entspannung können dazu beitragen, Beschwerden zu lindern und das eigene Wohlbefinden zu verbessern. Die Dozentin ist zertifizierte Fachberaterin für ganzheitliche Gesundheit und gibt in ihrem Vortrag Hilfestellungen und Tipps, die Wechseljahre besser zu meistern. Anmeldung erforderlich.

Bassum

Release e.V. »Café Pause« Bahnhofstr. 1
 Birgit Klingbeil
 Do, 20.02.25, 18:30 Uhr
 1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
 Vortrag
 Kursnummer: 02305002

Sweets & Snacks – garantiert ohne Haushaltszucker

Selbstgemachte süße und herzhafte Knabereien ohne Haushaltszucker und Weizenmehl

Süßes oder Salziges zu knabbern, vorm TV mit der Lieblingsserie oder abends gemütlich mit Freunden – wer kann da schon widerstehen? Aber mit jedem Kauf von Schoko & Co. meldet sich auch das schlechte Gewissen. Denn zu viel Zucker und Fett gehen nicht nur auf Bauch und Hüfte sondern machen krank. Außerdem enthalten herkömmliche Snacks oft Inhalts- und Zusatzstoffe, die unserem Körper nicht guttun. Ein Apfel oder Gemüseticks sind zwar die gesündere Alternative, finden aber oft nicht den gewünschten Anklang. In diesem Kurs bereiten wir leckere und gesunde Snacks und Sweets zu, blitzschnell, ohne aufwändige Zutaten und vor allem ohne Haushaltszucker und Weizenmehl.

Bassum

Release e.V. »Café Pause« Bahnhofstr. 1
 Birgit Klingbeil
 Di, 11.03.25, 18:00 Uhr
 1 U-Tag, 5 U-Std., 17,50 €, Kleingruppe: 22,50 €
 Kursnummer: 02305001



Foto: pixabay.com

Mit Getränken die Leistung steigern

Wir brauchen Wasser um leistungsfähig zu sein. Trinken ist ein Grundbedürfnis unseres Körpers und lebenswichtig für die Aufrechterhaltung unserer Körperfunktionen. In diesem Kurs erfahren Sie mehr darüber, warum, wie viel, wann und was wir trinken sollen. Wir erkunden gemeinsam das vielfältige Getränkeangebot, schauen uns dessen Inhaltsstoffe und Zutaten näher an und beleuchten welche Getränke sich als Durstlöcher eignen und welche nicht.

Bassum

Release e.V. »Café Pause« Bahnhofstr. 1
Ursula Fischer
Mi, 21.05.25, 17:30 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 14,00 €,
Kleingruppe: 19,00 €
Kursnummer: 02305006

Obst, Gemüse und Getreide – Power für den Darm

Ein gesunder Darm trägt maßgeblich zu unserem körperlichen Wohlbefinden bei. Eine wichtige Rolle übernehmen dabei die Mikroorganismen im Dickdarm. Sie befassen sich mit den Aufgaben und der gesundheitsfördernden Wirkung der Darmbakterien und dem Einfluss der Ernährung auf die Zusammensetzung der Mikrobiota. Sie erfahren warum sich eine pflanzenbetonte Ernährungsweise günstig auf die Darmgesundheit auswirken kann, lernen darmfreundliche Lebensmittel kennen und erhalten Tipps und Tricks für die Umsetzung im Alltag.

Frau Fischer ist Diplom-Oecotrophologin und bringt langjährige Erfahrungen im Bereich der Ernährungsberatung mit. Anmeldung erforderlich.

Bassum

Release e.V. »Café Pause« Bahnhofstr. 1
Ursula Fischer
Do, 21.08.25, 17:30 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 14,00 €,
Kleingruppe: 19,00 €
Kursnummer: 02305007

La Cucina Vegetariana

Tradizionale

In diesem vegetarischen Kochkurs geht es um die Zubereitung von typischen italienischen Gerichten, dabei wird es nicht langweilig. Ohne Fleisch mit viel Genuss und einer unglaublichen Vielfalt an Köstlichkeiten. Italiens Küche war schon immer in großen Teilen frisch, bunt und molto vegetarissimo!

Bassum

Release e.V. »Café Pause« Bahnhofstr. 1
Anja Del Longo
Mi, 19.02.25, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 17,50 €,
Kleingruppe: 22,50 €
Kursnummer: 02305003

Comfort Food Ottolenghi Style

Kochen wie Yotam Ottolenghi

Mit seiner unverwechselbaren Handschrift erschafft er für uns neue inspirierende Gerichte, die nach Zuhause und Geborgenheit schmecken. Eine Schüssel Pasta wird so im Handumdrehen zu » Orecchiette mit karamellisierten Zwiebeln, Haselnüssen und knusprigem Salbei. Dieser Kochkurs steckt voller köstlicher Kreationen, die sich vertraut, zugleich aber auch neu anfühlen.

Bassum

Release e.V. »Café Pause« Bahnhofstr. 1
Anja Del Longo
Mi, 02.04.25, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 17,50 €,
Kleingruppe: 22,50 €
Kursnummer: 02305004

Eine kulinarische Reise in die Toskana

So lecker ist Italien!

Die Toskana bietet eine vielseitige Küche: Sie vereint Meer, Wald und Wiesen. Wir tauchen ein in eine kulinarisch sehr facettenreiche Region. In diesem Kochkurs werden wir authentisch mediterrane Rezepte mit persönlicher Note kreieren. In 4 Gängen bereiten wir ein komplett toskanisches Menü zu, damit können wir die herrlichen Aromen dieser Region in unsere Küche zaubern.

Bassum

Release e.V. »Café Pause« Bahnhofstr. 1
Anja Del Longo
Mi, 14.05.25, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 17,50 €,
Kleingruppe: 22,50 €
Kursnummer: 02305008

Das Spiel von Aromen – Foodpairing

Der neue Trend in der Küche

In diesem Kochkurs geht es um die Welt der delizösen Symbiosen von Aromen. Wir überraschen den Gaumen in einem 4 Gänge Menü mit neuen ungewöhnlichen und dennoch harmonischen Kombinationen. Neue Inspiration durch die Vielfalt der Aromen begeistern und bringen neuen Schwung in die Küche. Foodpairing = Geschmacksexplosion

Bassum

Release e.V. »Café Pause« Bahnhofstr. 1
Anja Del Longo
Mi, 18.06.25, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 17,50 €,
Kleingruppe: 22,50 €
Kursnummer: 02305009

Sprachen

Englisch für die Reise

Wochenendkurs für die optimale Urlaubsvorbereitung

Wie grüße ich jemanden oder verabschiede mich auf Englisch? Wie bestelle oder kaufe ich etwas? Wie frage ich nach dem Weg? Das und vieles mehr erfahren Sie an diesem Wochenende! Machen Sie sich fit für Ihre Reise und erlernen Sie praxisorientiert die wichtigsten Sprachkenntnisse in Englisch, um sich in typischen Alltagssituationen (z. B. im Hotel, Restaurant oder beim Einkauf) zurechtzufinden. Der Kurs richtet sich an Interessierte ohne Vorkenntnisse, die einen Einblick in englische Sprache und Kultur sowie unterhaltsame landeskundliche Informationen bekommen möchten.

Kurszeiten: Freitag 15:00 – 18:00 Uhr und Samstag 10:30 – 16:30 Uhr

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Christin Harbarth
Fr, 06.06.25, 15:00 Uhr
2 U-Tage, 12 U-Std., 39,60 €, Kleingruppe:
49,60 €, Kleinstgruppe: 66,00 €
Kursnummer: 02406002

English for Beginners 1 – A1

Keine Vorkenntnisse erforderlich

Dieser Kurs ist für alle, die bis jetzt keine Gelegenheit hatten die englische Sprache zu lernen und festgestellt haben, dass sie auf Reisen nur wenig verstehen können. Das wollen wir ändern! Im Vordergrund steht Sprachpraxis in Alltagssituationen und Spaß beim Lernen. Englisch eignet sich auch wunderbar als Gehirnjogging im Alter – die grauen Zellen aktivieren und das Gehirn trainieren! Neben absoluten Anfängerinnen und Anfängern sind auch jene willkommen, die nach längerer Pause wieder in die Sprache einsteigen und noch einmal von vorne beginnen wollen. Kein Unterricht in den Ferien.

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Wilfried Sambale
Do, 06.02.25, 16:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 79,20 €, Kleingruppe:
89,20 €, Kleinstgruppe: 132,00 €
Kursnummer: 02406003

English – B1

Intermediate level

Englischkenntnisse auffrischen und verbessern! In entspannter Atmosphäre arbeiten wir mit einer Vielzahl an Textmaterialien, darunter oft Kurzgeschichten, um den Kurs abwechslungsreich zu gestalten. Wir integrieren auch Spiele und andere Aktivitäten, die unterhaltsam sind und das Lernen bereichern. Unser Fokus liegt auf der Verbesserung der Konversationsfähigkeit, des Wortschatzes sowie des Lese- und Hörverständnisses. Kein Unterricht in den Ferien.

Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1
Ernest Pokel
Di, 18.03.25, 18:45 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 91,20 €, Kleingruppe:
101,20 €, Kleinstgruppe: 137,00 €
Kursnummer: 02406009

Bildungsurlaub in Bassum

Deutsche Gebärdensprache 1

Ausführliche Informationen finden Sie auf Seite 105.

Mo., 05. – Fr., 09.05.2025

Kursnummer: 00426001

English – B2/C1

Advanced level

Maintain and improve your English skills with us! In a relaxed atmosphere, we work with various text materials, including short stories and news articles. Topics include, but are not limited to, travel, current events, leisure, health, science, and the business world as a basis for lively discussions. From time to time, we also use games and other media to enrich the course and make learning exciting. Our focus is on conversational skills, reading and listening comprehension, as well as building and refreshing vocabulary. A bit of grammar is included as needed, based on the participants' needs and preferences. There is ample opportunity to practice conversation actively. New participants are always welcome.

Kein Unterricht in den Ferien.

Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1
Ernest Pokel

Mi, 19.03.25, 19:00 Uhr

12 U-Tage, 24 U-Std., 91,20 €, Kleingruppe:

101,20 €, Kleinstgruppe: 137,00 €

Kursnummer: 02406010

Italienisch – B1

Für leicht Fortgeschrittene

Für alle, die diese temperament- und klangvolle Sprache lieben! Neue Teilnehmende mit soliden Vorkenntnissen (mindestens abgeschlossenes A2-Niveau) sind herzlich willkommen.

Lehrwerk: Chiaro! B1 – Nuova edizione; Hueber.

Kein Unterricht in den Ferien.

Mit Alin Flindt

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B

Teil 1

Do, 06.02.25, 15:30 Uhr

10 U-Tage, 20 U-Std., 76,00 €, Kleingruppe:

86,00 €, Kleinstgruppe: 115,00 €

Kursnummer: 02409002

Teil 2

Do, 15.05.25, 15:30 Uhr

6 U-Tage, 12 U-Std., 45,60 €, Kleingruppe:

55,60 €, Kleinstgruppe: 71,00 €

Kursnummer: 02409003

Spanisch 5 – A1/A2

Fortgeschrittene Grundkenntnisse

In den vorangegangenen Kursen haben die Teilnehmenden das Elementare gelernt. Sie können sich auf einfachem Weg verständigen und über Erlebtes erzählen. Auch in diesem Semester liegt der Fokus wieder auf dem Sprechen, der Anwendung in der Praxis und dem Spaß an der spanischen Sprache. Wir wiederholen und bauen Kenntnisse weiter aus. Das Tempo bestimmen die Teilnehmenden. Aprender español es divertido – Spanisch lernen macht Spaß! Neue Teilnehmende mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Lehrwerk: Eñe A1 + A2; Hueber.

Kein Unterricht in den Ferien.

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B

Wilfried Sambale

Do, 06.02.25, 17:45 Uhr

12 U-Tage, 24 U-Std., 79,20 €, Kleingruppe:

89,20 €, Kleinstgruppe: 132,00 €

Kursnummer: 02442001



Foto: pixabay.com

Computer & Co.

Xpert Digital Competence Pass

Modul 5 Professionelle Dokumente

Basis Wissen »Quellen«: Texte, Abbildungen und Tabellen – Dokumentation von Quellen

Im Detail: Die Teilnehmenden haben Kenntnisse und Fähigkeiten über

- Informationsbeschaffung
- Layout, Aufbau und Gliederung schriftlicher Arbeiten
- Texte, Abbildungen und Tabellen einfügen
- Formatierung; Korrekturen
- Dokumentendesign
- Abbildungen und Tabellen
- Fußnoten; Zitier-Regeln
- Verzeichnisse
- Quellenverwaltung mit Word

Der Kurs hat Einsteiger-Niveau.

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Harald Knübel

Mi, 05.03.25, 17:30 – 20:00 Uhr

4 U-Tage, 12 U-Std., 69,20 €, Kleingruppe:

87,20 €, 3er Gruppe: 115,20 €, 2er Gruppe:

174,20 €, Einzelunterricht: 349,20 € zzgl.

ggf. 45,00 € Prüfungsgebühr

Frauen

Kursnummer: 02500003



Frauenbildungswochen 2025

Rhetorik für Frauen

Wie drücke ich die Dinge richtig aus ... Wie trete ich auf ... wie kann ich visualisieren ... wie erreiche ich mein Publikum ... Diese Fragen wollen wir uns im Training stellen. Ihre persönlichen Anliegen stehen dabei im Mittelpunkt und werden inhaltlich vertieft und geübt. Ein Klassisches Rhetoriktraining mit dem Fokus auf den weiblichen Auftritt.



Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Harald Knübel

Mi, 04.06.25, 17:30 Uhr – Mittwochs und donnerstags von 17:30 Uhr bis 20:45 Uhr

10 U-Tage, 40 U-Std., 275,00 €, Klein-

gruppe (3): 420,00 €, 2er Gruppe: 620,00 €,

Einzelunterricht: 1.220,00 €

zzgl. ggf. 45,00 € Prüfungsgebühr

Kursnummer: 02500002

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B

Andrea Hödebeck-Höfig

Di, 04.03.25, 18:00 Uhr

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

36,20 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 44,00 €

Kursnummer: 00506002



Frauenbildungswochen 2025

Fernsehen im digitalen Zeitalter – TV-Streaming statt Fernsehprogramm

Stellen Sie sich Ihr ganz persönliches Fernsehprogramm zusammen. Schauen Sie Ihren Lieblingsfilm, aktuelle Serien, spannende Dokumentationen, Sport-Übertragungen oder Nachrichten wann und wo immer Sie wollen.

Dieser Kurs richtet sich an alle, die einen Überblick über moderne Möglichkeiten des Fernsehens und Filmeschauens gewinnen möchten. In einer kurzen Schulung werden Sie mit verschiedenen Anbietern, Plattformen und Technologien vertraut gemacht. Zudem lernen Sie, wie Sie Inhalte von Ihrem Smartphone auf den Fernseher übertragen können.

Teilnahmevoraussetzung: allgemeine Computer- und Smartphone-Kenntnisse

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Martin Nittscher

Do, 15.05.25, 18:00 Uhr

1 U-Tag, 4 U-Std., 16,40 €, Kleingruppe:

21,40 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 26,40 €;

Kursnummer: 02505001

PC-Einführung mit Muße

Haben Sie bisher einen Bogen um den PC gemacht oder gemeint, das sei nichts mehr für Sie? Es ist nie zu spät! Menschen jeglichen Alters können lernen, den PC für ihre Interessen zu nutzen, z. B. für den Schriftverkehr im Alltag oder den Austausch mit anderen Menschen übers Internet oder... Entdecken Sie die Möglichkeiten! In ruhigem Lerntempo anhand vieler Beispiele und praktischer Übungen können Sie sich mit folgenden Themen vertraut machen:

- Arbeitsweise des PC, seine Bedienung über Maus und Tastatur
- Einführung in das Betriebssystem Windows
- Einführung in das Textverarbeitungsprogramm Word und andere Standardprogramme

Eigener PC etc. kann mitgebracht werden. Es stehen aber auch Notebooks zur Verfügung.

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Harald Knübel

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 10.02.25, 18:30 Uhr

3 U-Tage, 9 U-Std., 36,90 €, Kleingruppe:
41,90 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 51,90 €
Kursnummer: 02501006

Smartphone – Wat nu?

Sie haben vor kurzem ein Smartphone bekommen? Und nun, wie geht es weiter?

Ich zeige Ihnen in diesem dreiteiligen Seminar, wie Sie Ihr Smartphone richtig und effektiv einstellen und nutzen. Alle Übungen führen Sie während der Veranstaltung auf Ihrem eigenen Smartphone durch.

Seminarinhalt: Telefonfunktionen, Internet, E-Mail-Konto einstellen, Termine & Kontakte mobil nutzen, Oberfläche anpassen, Apps installieren, Stromspartipps, Ihr Smartphone als Wegbegleiter.

Bitte das eigene Smartphone mitbringen.

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Marco Husmann

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 11.06.25, 19:00 Uhr

3 U-Tage, 9 U-Std., 36,90 €, Kleingruppe:
41,90 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 51,90 €
Kursnummer: 02501005

Windows 10 und 11 Betriebssystem für Einsteigerinnen und Einsteiger

Sie haben vor, sich einen Rechner oder Laptop zu kaufen? Oder sind Sie bereits stolzer Besitzer? Jetzt aber trauen Sie sich kaum das Gerät einzuschalten, weil Ihnen die Bedienung schwerfällt? Und wie schließt man eigentlich diesen Drucker an? Wie geht es ins Internet? Kein Problem, diese und andere Fragen werden wir in diesem Kurs beantworten. Wir helfen Ihnen bei den ersten Schritten mit Ihrem neuen PC oder Notebook.

Inhalte:

- Windows Oberfläche / Ordner- und Dateistruktur
- Fotos und Dokumente verwalten
- Software installieren und deinstallieren
- Drucker installieren
- Internetverbindung und E-Mail einrichten
- Virens Scanner installieren

Das eigene Notebook mit Windows 10 und 11 kann mitgebracht werden. Es stehen aber auch Notebooks zur Verfügung.

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Harald Knübel

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 03.03.25, 18:30 Uhr

3 U-Tage, 9 U-Std., 36,90 €, Kleingruppe:
41,90 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 51,90 €
Kursnummer: 02501010

Windows 10 und 11 Betriebssystem für Fortgeschrittene

Lernen Sie in Übungen das Betriebssystem Windows für Ihren Alltag zu nutzen:

- Bilder bearbeiten und speichern
- Neue Ordner anlegen
- Daten sichern

Voraussetzung: Kurs Windows Betriebssystem für Einsteiger oder Erfahrung mit anderen Windows Versionen.

Eigenes Notebook/eigener PC kann mitgebracht werden.

Es stehen auch Notebooks zur Verfügung.

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Harald Knübel

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 24.03.25, 18:30 Uhr

3 U-Tage, 9 U-Std., 36,90 €, Kleingruppe:
41,90 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 51,90 €
Kursnummer: 02501012

Microsoft Word für Einsteigerinnen und Einsteiger

Inhalte:

- Texte erstellen, bearbeiten, formatieren und drucken
 - AutoText, Kopf-/Fußzeilen
 - Rechtschreibhilfe, Trennhilfe und Thesaurus benutzen
 - Dokumentvorlagen erstellen und benutzen
 - Tabellen erstellen und bearbeiten
 - Datenaustausch über Zwischenablage
 - Word-Serienbriefe mit Excel-Tabellen erstellen und drucken
 - OLE-Funktion: Excel-Tabellen und Diagramme in Word einbinden
- Teilnahme-Voraussetzung: Windows Grundkenntnisse

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Harald Knübel

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 11.02.25, 18:30 Uhr

3 U-Tage, 9 U-Std., 36,90 €, Kleingruppe:
41,90 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 51,90 €
Kursnummer: 02501016

Microsoft Excel für Einsteigerinnen und Einsteiger

Inhalte:

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

Eigenes Notebook mit Excel kann mitgebracht werden.

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Harald Knübel

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 04.03.25, 18:30 Uhr

3 U-Tage, 9 U-Std., 36,90 €, Kleingruppe:
41,90 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 51,90 €
Kursnummer: 02502010

Powerpoint für Einsteiger und Einsteigerinnen

Powerpoint ist ein Präsentationsprogramm, das die Erarbeitung und Präsentation eines Vortrages oder Referates unterstützt.

Erlernen Sie, dass jede einzelne Präsentations-Folie, die im Vortrag gezeigt werden soll, mit Powerpoint bearbeitet und abgespeichert wird. Die Folien kombinieren Texte, Bilder, Grafikclips, Diagramme, Tabellen, Filmsequenzen und Musikdateien. Sie können auf einem einheitlichen Hintergrund (Layout) erstellt werden. Die Folien, die zu einem Vortrag gehören, können zusammen in einer Datei abgespeichert werden.

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Harald Knübel

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 25.03.25, 18:30 Uhr

3 U-Tage, 9 U-Std., 36,90 €, Kleingruppe:
41,90 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 51,90 €
Kursnummer: 02502001

Einführung Outlook

Inhalte:

- E-Mail Konten anlegen
- Kalender einrichten
- Kontakte anlegen
- Aufgaben, Termine und ToDo Listen anlegen

Eigenes Notebook mit Outlook min. 2016 kann mitgebracht werden.

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Harald Knübel

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mo, 16.06.25, 18:30 Uhr

2 U-Tage, 6 U-Std., 24,60 €, Kleingruppe:
29,60 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 34,60 €
Kursnummer: 02501015

IT-Sicherheit

Sie möchten wissen, auf was Sie achten müssen, um sich sicher und gefahrlos im Internet zu bewegen?

Inhalte:

- Wichtige Konzepte zur Sicherung von Informationen und Daten kennen, um Identitätsdiebstahl, Betrug und Datendiebstahl zu vermeiden.
 - Einen Computer, andere Geräte der IT-Technologie und Netzwerke vor Malware und unberechtigtem Zugriff schützen.
 - Funktionsweise unterschiedlicher Netzwerktypen, Verbindungsarten und netzwerkspezifischer Programme und Techniken (z.B. Firewall) verstehen.
 - Sicher mit einem Browser im World Wide Web surfen und über das Internet kommunizieren.
 - Verstehen, welche Sicherheitsprobleme bei der Kommunikation, z.B. mit E-Mail und Instant Messaging auftreten können
 - Daten sichern, rückspeichern und unwiederbringlich löschen können
- Teilnahme-Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse.

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Harald Knübel

Mo, 28.04.25, 18:30 Uhr

2 U-Tage, 6 U-Std., 24,60 €, Kleingruppe:
29,60 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 34,60 €
Kursnummer: 02501013

Fritz!Box effektiv nutzen

Viele besitzen eine Fritz!Box – einer der beliebtesten Internet-Router in Deutschland – wissen aber nicht, was in dieser kleinen »Box« alles steckt. Sie kann nicht nur die Verbindung zum Internet herstellen, sondern ist zusätzlich eine kleine Telefonanlage mit vielen nützlichen Funktionen. WLAN, Anrufbeantworter, Fax, Kindersicherung uvm. lassen sich sicher und komfortabel einrichten und steuern.

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Harald Knübel

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 12.02.25, 18:30 Uhr

3 U-Tage, 9 U-Std., 36,90 €, Kleingruppe:
41,90 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 51,90 €
Kursnummer: 02501003

Mit WhatsApp in Kontakt bleiben – Android

Man kommt mittlerweile »fast« nicht mehr um einen Dienst herum, mit dem man im Freundeskreis, in Gruppen, in der Familie oder unter Kollegen ein Bild oder ein Video versenden kann. Auch können damit Audio- oder Video-Anrufe durchgeführt werden. In diesem Kurs erhalten Sie die Einführung, Möglichkeiten und die richtige Einstellung für den Messenger-Dienst WhatsApp. Das Herunterladen und die Erstanmeldung gelingt nur, mit einem Smartphone inkl. SIM-Karte, welche eine Telefonnummer besitzt. Bitte das eigene Android-Smartphone mitbringen.

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Andreas Böselmann

Di, 06.05.25, 17:30 Uhr

1 U-Tag, 5 U-Std., 20,50 €, Kleingruppe:
25,50 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 30,50 €
Kursnummer: 02501008

Tolle Bilder mit dem Smartphone machen – Women Only!

Ein Praxisworkshop speziell für Fotografie-begeisterte Frauen.

Dieser Praxisworkshop ist ideal für alle Frauen, die das Potential ihrer Smartphone-Kamera besser ausschöpfen und ansprechende Bilder aufnehmen und bearbeiten möchten.

Das eigene iPhone oder Android-Smartphone ist mitzubringen.

Teilnahmevoraussetzungen: Grundkenntnisse mit dem Smartphone.

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Martin Nittscher

Sa, 29.03.25, 09:00 Uhr

1 U-Tag, 6 U-Std., 24,60 €, Kleingruppe:
29,60 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 34,60 €
Frauen

Kursnummer: 02501004



Fotografieren mit dem Android-Smartphone oder -Tablet

Spontan und schnell mal ein Foto knipsen, aber die große Digitalkamera nicht dabei? In der heutigen Zeit »fast« kein Problem mehr. Mit dem Smartphone oder Tablet in der Tasche hat man die erste Voraussetzung für ein gutes Foto schon erfüllt. Wir werden uns in aller Ruhe Ihre Kamera im Smartphone anschauen und so optimieren, dass es auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt ist. Das Nachbearbeiten und Verschönern der Bilder am Gerät gehören ebenfalls zu einem »guten« Foto, wie das Erstellen von Alben und natürlich auch das Versenden der Fotos.

Bitte das eigene Android- Smartphone oder Tablet inkl. Ladekabel mitbringen. Andere Betriebssysteme werden nicht behandelt.

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Andreas Bösselmann
Do, 08.05.25, 17:30 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 20,50 €, Kleingruppe:
25,50 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 30,50 €
Kursnummer: 02501007

Lightroom Classic Kompakt

Bildverwaltung und Bildbearbeitung mit Lightroom Classic

Dieser Kurs soll Ein- und Umsteigern auf Lightroom helfen, die sehr leistungsfähige Software effektiv und geradlinig zu benutzen. Der Schwerpunkt wird auf den Modulen »Bibliothek« und »Entwickeln« liegen. Unter anderem werden folgende Themen behandelt:

- Lightroom vs. konventionelle Bildbearbeitungssoftware – wo sind die Unterschiede?
- Die Lightroom-Oberfläche
- Der Lightroom Katalog
- Lightroom Voreinstellungen
- Datenstruktur und Datensicherung
- Bilder importieren und verwalten
- Verschlagwortung
- Sammlungen und Smart-Sammlungen
- Erstellen und Anwenden von Vorgaben (Presets)
- Exportieren von Fotos
- Die Lightroom Entwicklungswerkzeuge
- RAW-Entwicklung im Detail
- Virtuelle Kopien und Schnappschüsse
- Stapelverarbeitung von mehreren Fotos
- Grenzen der Bearbeitungsmöglichkeiten in Lightroom

- Übergabe von Fotos an eine externe Bildbearbeitungssoftware
- Drucken aus Lightroom

Wichtig: In diesem Kurs wird nur Lightroom Classic für Desktop PCs und Laptops behandelt!
Unterrichtszeiten: Sa. und So., jeweils von 09:00 – 16:00 Uhr;

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Rainer Hoffmann
Sa, 22.03.25, 09:00 Uhr
2 U-Tage, 16 U-Std., 104,00 €,
Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 114,00 €;
inkl. Pausenkaffee
Kursnummer: 02501001

Schwarzweiß sehen – Schwarzweiß verstehen

Digitale SW-Fotografie und Bildbearbeitung

Auch im digitalen Zeitalter ist die Faszination der Schwarz-Weiß Fotografie ungebrochen. Gerade die Abstraktion durch den Verzicht auf die Farben, die uns üblicherweise umgeben, führt zu ungewöhnlichen Fotos. Nach einer kurzen theoretischen Einführung widmen wir uns ganz der Motivsuche.

Die Umsetzung der zunächst farbigen Fotos in eindrucksvolle S/W Bilder ist der zweite, aber nicht weniger wichtige Schritt in der digitalen Schwarz-Weiß Fotografie. Den Abschluss des Kurses bildet eine kurze Einführung in das Thema »Farbmanagement und Druck«.

Tag 1: Theoretische Einführung und Exkursion

Tag 2: Digitale S/W Umsetzung ausgewählter Fotos am PC (wir arbeiten mit Photoshop)

Am Exkursionstag bilden wir Fahrgemeinschaften für einen kurzen Ortswechsel
Bitte mitbringen: Kamera und Objektiv(e), Speicherkarten und Ersatz-Akkus, ggf. Stativ und Polfilter, falls vorhanden. Für die Bildbearbeitung an Tag 2 müssen Ihre Fotos für die Bearbeitung auf einem USB-Stick gespeichert werden!

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Rainer Hoffmann
Sa, 17.05.25, 09:00 Uhr
2 U-Tage, 14 U-Std., 91,00 €, Kleingruppe
(5 – 6 TN): 101,00 €
Kursnummer: 02501002

Digitale Bildbearbeitung Kompakt I

Pixel, Auflösung und Farbe

Dieser Kurs richtet sich an (Hobby-) Fotografinnen und Fotografen mit geringen oder keinen Vorkenntnissen in der digitalen Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop. Am Ende des Kurses können die digitalen Fotos so aufbereitet werden, dass sie problemlos gedruckt und ausbleicht werden können. Folgende Themen werden behandelt:

- Grundlagen der Bildverwaltung
 - Pixel und Auflösung
 - Bildgrößen und Seitenverhältnisse
 - Dateiformate
 - Bilder für Druck, Fernseher und Internet vorbereiten
 - Einführung in die Farbtheorie
 - Farbmodelle (RGB, CMYK)
 - Bildoptimierung (Tonwerte, Farben, Schärfung etc.)
 - Kurzüberblick Farbmanagement
- Alle Themen werden anhand von vielen praktischen Übungen vertieft. Erforderlich ist der sichere Umgang mit dem Computer (Öffnen / Speichern / Schließen / Umbenennen von Dateien, Speichern in verschiedenen Ordnern etc.).

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Rainer Hoffmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
So, 12.01.25, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 48,00 €,
Kleinstgruppe (4 – 6 TN): 63,00 €
inkl. Pausenkaffee
Kursnummer: 02501021



Digitale Bildbearbeitung Kompakt II

Montagen und Retusche

Dieser Kurs richtet sich an (Hobby-) Fotografen und Fotografinnen, die ihre digitalen Fotos nicht nur technisch optimieren wollen, sondern sie auch kreativ bearbeiten möchten. Neben Retuscharbeiten sollen vor allem die verschiedenen Techniken zur Montage mehrerer Fotos zu einem neuen Bild geübt werden. Im Einzelnen schauen wir uns folgende Themen an:

- Auswählen und Auswahlwerkzeuge
- Arbeiten mit Ebenen
- Einstellebenen
- Einfache Retuschen
- Fotos partiell bearbeiten mit Masken und Ebenenmasken

Erforderlich sind der sichere Umgang mit dem Computer (Öffnen / Speichern / Schließen / Umbenennen von Dateien, Speichern in verschiedenen Ordnern etc.) und Vorkenntnisse in der digitalen Bildbearbeitung (z. B. durch Teilnahme an den Kursen Digitale Bildbearbeitung Kompakt I oder vergleichbare Kenntnisse).

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Rainer Hoffmann
Sa, 08.02.25, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 52,00 €,
Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 62,00 €;
inkl. Pausenkaffee
Kursnummer: 02501022

Digitale Bildbearbeitung Kompakt III – Rohdaten

Rohdatenbearbeitung mit Adobe Camera RAW

Dieser Kurs richtet sich an (Hobby-) Fotografinnen und Fotografen, die die Grundlagen der digitalen Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop beherrschen und sich nun mit den Möglichkeiten der RAW Datenformate der digitalen Spiegelreflex Kameras vertraut machen möchten, um die maximale Bildqualität ihrer Fotos zu erreichen.

Folgende Themen werden behandelt:

- Was sind RAW Daten? Warum RAW statt JPG?
- Was muss beim Fotografieren im RAW-Format beachtet werden?
- Was wird für die Verwendung von RAW Daten benötigt?
- RAW Daten »Entwicklung«

Wir arbeiten mit Adobe Camera RAW, dem Rohdatenkonverter von Photoshop. Erforderlich sind der sichere Umgang mit dem Computer (Öffnen / Speichern / Schließen / Umbenennen von Dateien, Speichern in verschiedenen Ordnern etc.) und Vorkenntnisse in der digitalen Bildbearbeitung (z. B. durch Teilnahme am Grundlagenkurs Kompakt I oder vergleichbare Kenntnisse).

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Rainer Hoffmann
So, 23.02.25, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 52,00 €,
Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 62,00 €;
inkl. Pausenkaffee
Kursnummer: 02501024

Beachten Sie auch unsere Bildungsurlaube in Bassum

Ausführliche Informationen finden Sie auf Seite 107 ff.

Wenn ich erst einmal im (Un-)Ruhestand bin ...

Mo, 10.02.25 09:00 Uhr
Kursnummer: 00500002

Mo, 10.11.25, 09:00 Uhr
Kursnummer: R00500002

Konflikte lösen (Xpert Personal Business Skills)

Mo, 10.02.25, 09:00 Uhr
Kursnummer: 00500003

Mo, 17.11.25, 09:00 Uhr
Kursnummer: R00500003

OFFICE – Einsatz im Büroalltag

Mo, 12.05.25, 09:00 Uhr
Kursnummer: 00502038

Mo, 08.12.25, 09:00 Uhr
Kursnummer: R00502038

Apple MacBook oder iMac

Mo, 17.03.25, 08:30 Uhr
Kursnummer: 00501005

Mo, 22.09.25, 08:30 Uhr
Kursnummer: R00501005

Das Apple iPad als Laptop-Alternative

Mo, 19.05.25, 08:30 Uhr
Kursnummer: 00501007

Mo, 03.11.25, 08:30 Uhr
Kursnummer: R00501007

Apple MacBook oder iMac

Mo, 23.06.25, 08:30 Uhr
Kursnummer: 00501004
Mo, 08.12.25, 08:30 Uhr
Kursnummer: R00501004

Adobe Lightroom Classic

Mo, 24.11.25, 08:30 Uhr
Kursnummer: R00501009

Digitale Bildbearbeitung

Mo, 07.04.25, 08:30 Uhr
Kursnummer: 00501008

Mo, 03.11.25, 08:30 Uhr
Kursnummer: R00501008

Einführung in den Umgang mit den DATEV-Programmen

Mo, 31.03.25, 09:00 Uhr
Kursnummer: 00504001

Lexware-Anwendungen in der Lohnabrechnung und Buchhaltung

Mo, 17.11.25, 09:00 Uhr
Kursnummer: R00504001



Seminar- und Tagungshaus Die Freudenburg

Geschichte

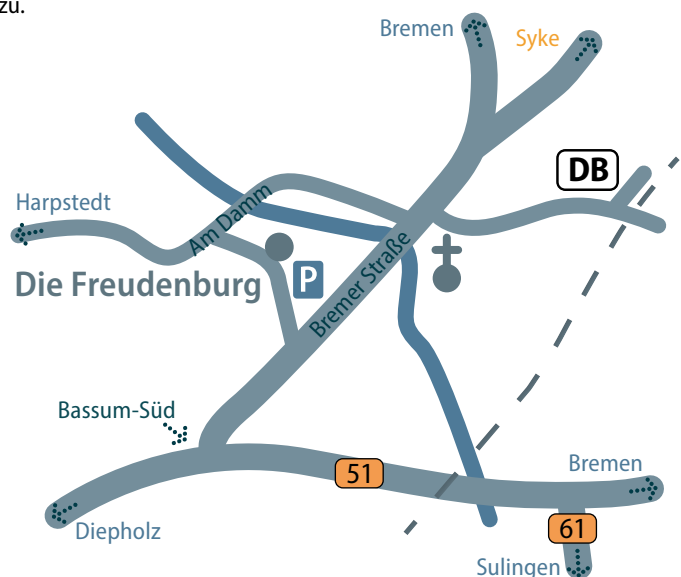
Die Tagungsstätte »Die Freudenburg« entstand 1990 – 1993 in den Gebäuden des Amtshauses von ca. 1730 und der Amtsschreiberei (16. Jahrhundert) des Amtes Freudenburg. Die verbliebenen Amtsgebäude stehen innerhalb der historischen Befestigungen (Wall und Graben) des früheren Schlosses Freudenburg, das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

Das Tagungshaus

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

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

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



<https://freudenburg-bassum.de/>

Twistringen



Gesellschaft 213

Kultur 216

Gesundheit 218

Sprachen 224

Computer & Co. 226



Ehrenamtliche Arbeitsstellenleitung

Martina Westermann

Sulinger Straße 50
27239 Twistringen
Tel. 04243 3519
Fax 04243 500197
martina.westermann@vhs-lkdh.de



Anmeldung

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

Stadtfinfos

Lindenstraße 14
27239 Twistringen
Tel. 04243 413-0
Fax 04243 413-200
www.twistringen.de
rathaus@twistringen.de

Sprechzeiten Bürgerservice

Mo. 8:00 – 16:00 Uhr
Di. 8:00 – 18:00 Uhr
Mi. 8:00 – 12:00 Uhr
Do. 8:00 – 18:00 Uhr
Fr. 8:00 – 15:00 Uhr

Stadtbücherei
Brunnenstraße 5 a
Tel. 04243 413-146

Kultur Kontor
Tel. 04243 413-106/107

Unterrichtsräume

- VHS in Twistringen
Brunnenstraße 5 a
Seiteneingang
- Rathaus
Lindenstraße 14
- Haupt- und Realschule
Feldstraße 8
- Hildegard-von-Bingen-Gymnasium
Vechtaer Straße 44

- Wohnpflege St. Josef
Mörsener Kirchweg 20 – 22
- Stadtbücherei
Brunnenstraße 5 a
- Museum der
Strohverarbeitung
Kapellenweg 2



Achtung!



Aufgrund umfangreicher
Baumaßnahmen an der B 51 im Bereich
Twistringen (Wanderbaustelle) ist die Zufahrt
zu unseren Bildungsstätten erschwert. unter

<https://www.strassenbau.niedersachsen.de/startseite/projekte/bundesstrassen/b-51-aus-und-umbau-der-ortsdurchfahrt-twistringen-226858.html>
können Sie sich zeitnah über die aktuelle Verkehrssituation in Twistringen informieren.

Gesellschaft

Lokale Agenda 2030 Twistringen

Agenda Gruppe Stadtentwicklung und Landschaftspflege

Seit vielen Jahren findet in Twistringen Agenda-Arbeit statt. Die Agendagruppe unterstützt mit ihren Projekten und ehrenamtlichen Arbeitseinsätzen das städtische Grün. Die Aktiven pflanzten in den letzten 20 Jahren ca. 400 Bäume, unzählige Sträucher und Blumenzwiebeln, erfassten Twistringer Bäume auf öffentlichen Grund, betreuen den Beeren- und Rosenlehrpfad und andere öffentliche Grünflächen. Aktuell plant die Gruppe eine von Frühjahr bis Herbst blühende, insektenfreundliche 200 m² große Anpflanzung im Twistringer Reisgarten anzulegen, die ein bunter Blickfang für Spaziergänger werden soll und dazu anregen kann, wieder mehr Artenvielfalt und Farbe in Gärten zu schaffen. Die Arbeitsgruppe trifft sich einmal monatlich im Rathaus Twistringen. Interessierte sind herzlich willkommen, neue Ideen und Visionen in die Gruppe zu tragen. Termine und Rückfragen: Erkundigen Sie sich bitte bei Frau Stefanie Baumbach per E-Mail: bissenhausen@freenet.de oder telefonisch unter 04246 644.

Twistringen

Rathaus
Stefanie Baumbach
Mo, 24.02.25, 18:00 Uhr
Kursnummer: 30100055

Energie erneuern – Vorträge zur nachhaltigen Energieversorgung

Wärmepumpe im Bestandsgebäude und Altbau? »Geht nicht, gibt's nicht«!

Was ist eine Wärmepumpe und was kann sie leisten? Das Seminar gibt Aufschluss über moderne Wärmepumpentechnik und bietet Aufklärung, wie diese auch im Altbau, in Bestandsgebäuden möglich ist. Dabei werden Mythen und Fehlinformationen besprochen und aufgearbeitet. Zusätzlich werden notwendige Grundlagen besprochen und es werden ganz praktische Tipps gegeben.

Twistringen

VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a
(Seiteneingang)
Daniel Prin
Do, 06.03.25, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 24104004

Twistringen

VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a
(Seiteneingang)
Daniel Prin
Do, 13.03.25, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 24104005



Foto: [pexels.com](https://www.pexels.com)

Naturnah gestaltete Gärten

Wohlfühloasen für Menschen, (Über-) Lebensraum für Insekten, Amphibien, Vögel und andere Arten

Im Zeichen von Artenschwund und Klimawandel kann Jeder mit seinem Garten einen Beitrag zum Schutz der Natur (und für sich selber) und einen Beitrag gegen den Klimawandel leisten.

In dem Bildervortrag erhalten Sie Tipps für die Anlage eines naturnahen Gartens. Der Boden als Grundlage allen Lebens, Kompost, Pflanzenvielfalt von der Blumenzwiebel über Stauden, Sträucher und Bäume, artenreiche Rasenflächen, Wasser zum Trinken und Baden, Totholz, Wilde Ecken, Nisthilfen, Gemüse- und Kräuteraanbau und vieles mehr.

Wir bitten um Anmeldung.

Twistringen

Stadtbücherei, Brunnenstr. 5 a
Heiko Janßen
Do, 03.04.25, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 24104003

Naturgemäßer Obstbaumschnitt

In Kooperation mit der Stadt Twistringen und der Agenda Gruppe

Obstbäume sind Kulturpflanzen und benötigen fachgerechte Pflegemaßnahmen, um bei langer Lebensdauer stabil wachsen und viel Früchte tragen zu können. Ein falscher Schnitt kann die Bäume schädigen. Der naturgemäße Obstbaumschnitt hat das Ziel, einen jungen Obstbaum mit möglichst wenig Pflegeaufwand zu einem gesunden und kräftigen Baum zu erziehen und bei älteren Obstbäumen ein stabiles Grundgerüst zu erhalten, damit keine Teile des Baumes abbrechen oder abreißen.

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, falls vorhanden Gartenschere/kleine Astsäge.

Twistringen

Treffpunkt: Parkplatz am Rathaus, Lindenstr. 14 – Kursort ist eine Streuobstwiese in Twistringen
Manfred Blome / Stefanie Baumbach
Sa, 22.02.25, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 24104001

Landschaftsgärtnerei erleben

Tauchen sie bei einer Führung über das weitläufige Gelände der Gärtnerei Stiens in die Welt der Landschaftsgärtnerei ein. Vom Gemüseanbau bis hin zu Hügel/Hochbeeten und Permakulturen erhalten sie viele hilfreiche Informationen für ihren eigenen Garten. Anschließend können sie bei einem lockeren Gedankenaustausch in der Hofeigenen »Raststelle« eine Tasse Kaffee und Kuchen genießen. Kaffee und Kuchen bitte vor Ort bezahlen.

Twistringen

Stiens Garten & Landschaft, Buchenweg 10
Marco Stiens
Di, 13.05.25, 14:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 9,90 €
Kursnummer: 24104002

Twistringen

Stiens Garten & Landschaft, Buchenweg 10
Marco Stiens
Di, 03.06.25, 14:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 9,90 €
Kursnummer: 24104006

Schau hinter die Kulissen unserer Backstube!

Sie wollten schon immer mal wissen, wie eine Backstube von innen aussieht? Dann haben sie bei einer Backstuben-Führung die Gelegenheit das Herzstück der Bäckerei Weymann zu erkunden. Sie erhalten, spannende Einblicke in die Backwelt. Teilnahmebetrag von 5,00 € wird vor Ort gezahlt und kommt einem guten Zwecke zugute.

Twistringen

Bäckerei Weymann, Große Str. 2
Henrik Weymann
Sa, 22.03.25, 15:30 Uhr
1 U-Tag, 2 U-Std.
Kursnummer: 24104007

Online-Banking

Anwendung und Sicherheit für Einsteiger/-innen

Mit dem Online-Banking erledigen Sie Ihre Bankgeschäfte schnell und einfach, jederzeit flexibel und zeitlich unabhängig. Um das Online-Banking sicher und routiniert zu nutzen, ist es wichtig, mit ein paar Grundregeln vertraut zu sein. Anhand verschiedener Praxisbeispiele erklären wir Ihnen, was es im Umgang mit dem Online-Banking zu beachten gilt, wie genau sicheres Online-Banking funktioniert und von welchen Vorteilen Sie profitieren können. Hinweis: In diesem Kurs wird das Online-Banking System der Kreissparkassen anwendbar.

Twistringen

VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)
Frau Brunkhorst und Herr Rynski
Di, 25.03.25, 14:00 – 16:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 24103003

Neuerungen bei Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung, Betreuungsverfügung

Die Anzahl der Betreuungsbedürftigen nimmt ständig zu. Sorgen Sie rechtzeitig vor und lassen Sie nicht Dritte über Ihr Schicksal oder sogar gegen Ihren Willen entscheiden. Der Vortrag informiert, wie Sie dies vermeiden können und wie die neuen Gesetze mit Wirkung seit 2009 Ihr Recht auf Selbstbestimmung schützen. Anmeldung erforderlich.

Twistringen

VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)
Dr. Sabine Weymann
Do, 27.03.25, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 24103001

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. Anmeldung erforderlich.

Twistringens

Stadtbücherei, Brunnenstr. 5 a
Dr. Sabine Weymann
Mi, 09.04.25, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 24103002

Die Pflegeversicherung – Durchblick im Leistungsdschungel

Die Pflegeversicherung bietet zahlreiche finanzielle Unterstützungsmöglichkeiten für die Pflege zu Hause oder in anderen Einrichtungen. Nahezu jede Leistung muss für sich beantragt werden. Was bedeutet Sachleistung, Kombinationsleistung oder Entlastungsleistung? Welches Budget steht für die Kurzzeitpflege bzw. Verhinderungspflege zur Verfügung? Und was ist damit gemeint, dass man bestimmte Leistungen »umwandeln« kann? Die Informationsveranstaltung sorgt für Klarheit, damit Sie entsprechend Ihres persönlichen Bedarfs die richtige Unterstützung bekommen.

Anmeldung erforderlich.

Twistringens

VHS in Twistringens, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)
Marion Zimmermann
Mi, 04.06.25, 15:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 24103004

Doppelkopf für Anfänger/-innen und Interessierte

Doppelkopf ist ein interessantes und abwechslungsreiches Kartenspiel, bei dem es nicht nur auf Geist und Kartenglück, sondern auch auf Gefühl ankommt. Unter individueller Anleitung erfahrener Spieler/-innen werden Regeln, Varianten und Tricks erläutert und in der Praxis erprobt. Sie lernen in geselliger Runde die Grundregeln und Solos kennen. Im Laufe des Kurses werden Ihnen die Feinheiten des Spieles vermittelt.

Doppelkopf Aufbaukurs für Wiedereinsteiger/-innen und Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich an alle, denen die Grundzüge vom Doppelkopf bekannt sind und die mehr darüber erfahren oder Kenntnisse auffrischen möchten. Im Vordergrund steht die Freude am Spiel – nach Regeln, die vor Spielbeginn bekannt gegeben werden. An jeden Spieltisch werden Sie individuell betreut.

Termine: 14.04., 28.04. und 05.05.25

Twistringens

VHS in Twistringens, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)
Jutta Gottwald
Mo, 14.04.25, 18:00 Uhr
3 U-Tage, 9 U-Std., 29,70 €, Kleingruppe: 34,70 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 49,50 €
Kursnummer: 24100001

Twistringens

VHS in Twistringens, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)
Jutta Gottwald
Mo, 24.03.25, 18:00 Uhr
3 U-Tage, 9 U-Std., 29,70 €, Kleingruppe: 34,70 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 49,50 €
Kursnummer: 24100000

Doppelkopf – Spieleabende

Für Doppelkopfspieler/-innen mit ersten Spielerfahrungen und Fortgeschrittene

Sie spielen gerne Doppelkopf? Es fehlt Ihnen an Möglichkeiten zu spielen, weil es an geeigneten Mitspielenden fehlt? Dann sind die Übungsabende für Sie die Möglichkeit, mal wieder so richtig nach Herzenslust Doppelkopf zu spielen. Im Vordergrund steht die Freude am Spiel – nach Regeln, die vor Spielbeginn bekannt gegeben werden.

Termine ab Beginn immer alle 14 Tage.

Twistringens

Stadtbücherei, Brunnenstr. 5 a
Jutta Gottwald
Di, 18.02.25, 18:00 Uhr
10 U-Tage, 30 U-Std., 99,00 €, Kleingruppe: 109,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 165,00 €
Kursnummer: 24100002



Kultur

Spaß mit Acrylmalerei

Den richtigen Umgang und den Aufbau eines Bildes mit Acrylfarben erlernen, unterschiedliche Möglichkeiten und Herangehensweisen mit Pinsel, Spachtel und Schwämmen ausprobieren. Verschiedene Strukturen und Oberflächen erschaffen und gestalten, oder einfach in Farben und Formen schwelgen. Das alles wollen wir in diesem Acrylmalkurs ausprobieren bzw. ausleben. Ihrer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

Bitte mitbringen: 6 deckende Acrylfarben je 250ml, schwarz, weiß, gelb, rot, grün, blau. 1 Set Synthetik-Pinsel, Keilrahmen 24x30, Acrylpapier A4, ca. 300g/m², Bleistift, Radiergummi, Pappteller, Wasserglas mit Deckel, Malerkittel oder altes Hemd.

Twistringen

VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)

Elvira Kanevski

Mi, 22.01.25, 19:00 Uhr

10 U-Tage, 20 U-Std., 76,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 110,00 €

Kursnummer: 24207001

Spaß am Malen mit Acrylfarben

Kids ab 7 – 13 Jahren.

Mit Elvira Kanevski

Malen mit Acrylfarben, die Kreativität ausleben können heißt es in diesem Kurs. Wir experimentieren mit verschiedenen Techniken und erlernen u. a. das Malen von geometrischen Formen und Figuren.

Für den Anfang reichen preiswerte, deckende Acrylfarben und Synthetik-Pinsel. Bitte mitbringen: 6 deckende Acrylfarben je 250ml, schwarz, weiß, gelb, rot, grün, blau. 1 Set Synthetik-Pinsel, Acrylpapier A4, ca. 300g/m², Bleistift, Radiergummi, Pappteller, Wasserglas mit Deckel, Malkittel oder altes Hemd, 1 Getränk.

Twistringen

VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn.

Jeweils 6 U-Tage, 12 U-Std., 39,60 €. Keine Ermäßigung möglich

Mo, 10.02.25, 15:30 Uhr

Kein Unterricht am 03.03.2025

Kursnummer: 24207002

Mi, 12.02.25, 15:30 Uhr

Kursnummer: 24207003

Do, 13.02.25, 15:30 Uhr

Kursnummer: 24207004

Mi, 23.04.25, 15:30 Uhr

Kursnummer: 24207006

Do, 24.04.25, 15:30 Uhr

5 U-Tage, 10 U-Std., 33,00 €.

Kursnummer: 24207007

Mo, 28.04.25, 15:30 Uhr

Kursnummer: 24207005

Fine Art/Kunstfotografie

Praxis Workshop für Fortgeschrittene

Fine-Art/Kunstfotografie ist Fotografie, die im Einklang mit der Vision des Fotografen als Künstler geschaffen wird und die Fotografie als Medium für kreativen Ausdruck nutzt. Das Ziel der Kunstfotografie ist es, eine Idee, eine Botschaft oder ein Gefühl auszudrücken. Dies steht im Gegensatz zur gegenständlichen Fotografie wie etwa dem Fotojournalismus, der eine dokumentarische visuelle Darstellung bestimmter Themen und Ereignisse liefert und buchstäblich die objektive Realität und nicht die subjektive Absicht des Fotografen darstellt. In diesem Workshop fotografieren wir ausgesuchte frische Blumen mit einem ungewöhnlichen, nicht alltäglichen Verfahren. Nach der Entwicklung unserer Fotos wenden wir ein spezielles Fine-Art-Filterverfahren an. Von Vorteil sind Kenntnisse in Photoshop oder Lightroom. Künstlerische Blumenfotografie mit Available Light und Studio Lichte.

29.03.2025, 09:30 Uhr – 15:30 Uhr Theorie und Praxis

01.04.2025, 19:00 Uhr – 20:30 Uhr Bildbesprechung mit Q&A

Materialkosten 6,00 € für Frischblumen und Hintergrund-Material sind am ersten Tag zu entrichten.

Ein Stativ ist erforderlich. Falls vorhanden bitte auch einen Laptop mitbringen.

Twistringen

VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)

Linda Peinemann

Sa, 29.03.25, 09:30 Uhr

2 U-Tage, 10 U-Std., 42,50 €, Kleingruppe: 47,50 €, Kleinstgruppe: (5 – 6 TN) 55,00 €

Kursnummer: 24211001



Foto-Tipps für den Safari Urlaub

Fotografie Vortrag mit Q&A Runde über Ausrüstung und Ablauf einer Safari Reise

Du hast deine erste Safari gebucht und möchtest tolle Fotos machen, bist dir aber nicht sicher, welche Ausrüstung du mitnehmen solltest und welche Einstellungen du beachten musst? Wie sieht es mit Perspektiven und Iso Einstellungen aus? Was solltest du bei der Safari-Buchung beachten? Unsere Dozentin ist schon mehrfach um die Welt gereist und eine erfahrene Safari-Fotografin.

Wildlife/Tierfotografie ist eines der spannendsten Themen in der Welt der Fotografie. Im Anschluss bei der Q&A Runde beantwortet die Dozentin gestellte Fragen von Teilnehmern.

Twistringen

VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)

Linda Peinemann

Fr, 23.05.25, 19:00 Uhr

1 U-Tag, 3,5 U-Std., 14,90 €,

Kleingruppe: 19,90 €

Kursnummer: 24211002

Praxis Übungen für einen Safari Urlaub

Tierfotografie – Tagesausflug zum Erlebnis-Zoo Hannover

Du hast deine erste Safari gebucht, den Vortrag über Safari Vorbereitungen/Tierfotografie besucht und möchtest jetzt üben um tolle Fotos auf deiner geplanten Safari zu machen. Dieser Ganztagsausflug ist genau das richtige für Dich!

Hier kannst du die erlernte Theorie in die Praxis umsetzen. Unsere Dozentin ist eine erfahrene Safari-Fotografin. Sie gibt dir leicht verständliche und interessante Tipps. Tierfotografie ist eines der spannendsten Themen in der Welt der Fotografie. Verpasse nicht deine Chance, vorab mit unserer Fotografie-Dozentin unterwegs zu sein. Genießen Sie die Atmosphäre mit einer professionellen Fotografin an ihrer Seite. Im Anschluss bei der Bildbesprechung und »Q&A Runde« beantwortet die Dozentin gestellte Fragen von Teilnehmern.

23.06.25 – Theorie – 19:00 Uhr bis 20:30 Uhr

28.06.25 – Praxis – 08:00 Uhr bis 18:30 Uhr

02.07.25 – Bildbesprechung – 19:00 Uhr bis 20:30 Uhr.

Weitere Informationen und Tipps zu der Veranstaltung sind auf unserer Homepage aufgeführt und werden auch bei Anmeldung mitgeteilt.

Twistringen

VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)

Linda Peinemann

Mo, 23.06.25, 19:00 Uhr

3 U-Tage, 18 U-Std., 76,50 €, Kleingruppe:

86,50 €, Kleinstgruppe: (5 – 6 TN) 99,00 €,

Zzgl. Eintrittskosten für den Erlebnis-Zoo Hannover.

Kursnummer: 24211003

Herzen aus Weidengeflecht

Wir flechten ein Weidenherz (ca. 60 cm) in der Kringeltechnik. Die Größe und Form des Herzens kann auch variieren. Diese können auf einen Stock gesteckt oder an einem Band aufgehängt werden. Bei Bedarf kann auch ein großes Reagenzglas mit eingearbeitet werden und somit als Blumenvase dienen.

Bitte bringen Sie eine scharfe Gartenschere mit.

Es entstehen Materialkosten von ca. 12,00 €, je nach Verbrauch, die vor Ort mit der Kursleitung abgerechnet werden.

Twistringen

VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)

Meike Naughton

Mi, 07.05.25, 17:45 Uhr

1 U-Tag, 5 U-Std., 21,45 €, Kleingruppe:

26,45 €, Kleinstgruppe: (5 – 6 TN) 33,00 €

Kursnummer: 24210001

Twistringen – Strick-Café

Unser Strick-Café bietet kreativen Menschen jeder Generation, ob Anfänger/-innen oder Fortgeschrittenen die Möglichkeit, in geselliger Runde miteinander zu stricken, zu häkeln und zu handarbeiten. Sie können sich Anregungen holen und Ideen sowie Erfahrungen austauschen. Sie sind herzlich eingeladen, an unseren Treffen jeweils am Mittwochnachmittag teilzunehmen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Natürlich gehört auch eine Tasse Kaffee oder Tee dazu, deshalb auch Strick-Café.

Sie können auch gerne an einzelnen Terminen teilnehmen.

Twistringen

Stadtbücherei, Brunnenstr. 5 a Hildegard Imm

Mi, 05.02.25, 15:30 Uhr. Weitere Termine:

05.03., 02.04., 07.05. und 04.06.25

5 U-Tage, 15 U-Std., entgeltfrei

Kursnummer: 24209001

Twistringen

Stadtbücherei, Brunnenstr. 5 a Hildegard Imm

Mi, 19.02.25, 15:30 Uhr. Weitere Termine:

19.03., 16.04., 21.05. und 18.06.25

5 U-Tage, 15 U-Std., entgeltfrei

Kursnummer: 24209002

Gesundheit

Die Kursangebote richten sich in der Regel an gesunde Personen. Bei bestehenden Erkrankungen oder im Zweifel fragen Sie bitte Ihren Arzt oder Ihre Ärztin. Bei Ent-

spannungs- und Bewegungsangeboten oder anderen körperorientierten Kursen empfiehlt sich bequeme Kleidung. Bitte denken Sie auch an eine Unterlage, eine

Decke, ein Kissen, ggf. rutschfeste Wollsocken und Getränke.

Weitere Hinweise erhalten Sie bei der Anmeldung.

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

Die Angebote auf dieser Seite finden in Kooperation mit dem Malteser Hilfsdienst e. V. statt

Kinder trauern anders!

Kinder- und Jugendtrauergruppe

Trauern Kinder anders? Wie trauern Kinder? Verändert sich die Trauer mit der Entwicklung des Kindes zum Jugendlichen? Trauern sie anders als Erwachsene? Wie kann ich mein Kind begleiten (wenn ich selbst gefangen bin in meiner Trauer)? Diesen und weitere Fragen möchten wir an diesem Abend auf den Grund gehen. Außerdem möchten wir Ihnen unsere Arbeit in der Kinder- und Jugendtrauergruppe näherbringen. Lernen Sie unsere Räumlichkeiten und uns kennen. Anmeldung erforderlich.

Twistringen

Malteser Hilfsdienst e. V.
Silke Meier-Sudmann
Mo, 10.02.25, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 2 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 24304002

Letzte Hilfe

Das kleine 1x1 der Sterbebegleitung

Sterbebegleitung ist keine Wissenschaft, sondern ist auch in der Familie und der Nachbarschaft möglich. Wir möchten Grundwissen an die Hand geben und ermutigen, sich Sterbenden zuzuwenden. Denn Zuwendung ist das, was wir alle am Ende des Lebens am meisten brauchen. Vermittelt werden Basiswissen, Orientierung und einfache Handgriffe. Anmeldung erforderlich

Twistringen

Rathaus, Sitzungssaal
Silke Meier-Sudmann
Mo, 10.03.25, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 24304001

Wenn der Tod das Leben trifft – ein Tag für dich!

Kinder- und Jugendtrauergruppe

Jugendliche in der Trauer begleiten mit kreativen Impulsen. Wir möchten an diesem Tag einen lebendigen Ort für Gespräche und kreative Impulse über den Tod, die Trauer und das Leben schaffen. Wir möchten dich einladen und dir den Raum geben, dich mit deiner Trauer durch verschiedene kreative Methoden auseinanderzusetzen.

Inhalte an diesem Tag: Klärung der Frage »Was macht die Trauer mit mir?«, sowie kreative Angebote wie Zeichnen, Basteln, Schreiben und Ressourcenarbeit. Anmeldung erforderlich.

Twistringen

Malteser Hilfsdienst e. V.
Silke Meier-Sudmann /
Hildegard Franzlünig
Sa, 12.04.25, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 7 U-Std., 10,00 €, inkl. Snacks und Getränken
Tagesseminar
Kursnummer: 24304003



Darm gesund, Mensch gesund?

Darmgesundheit, Mikrobiota und Stuhltransplantation

Dieser Vortrag führt die Darmmikrobiota als einen wesentlichen Faktor für Gesundheit des Darmes ein. Diese Mikroorganismen leben in einem ausbalancierten Gleichgewicht in und mit uns. Allerdings gibt es eine Vielzahl an Faktoren, die diese Balance stören können und die Zusammensetzung unseres Mikrobioms Richtung Krankheit verschieben.

Sie erhalten Impulse, wie Sie Eigenverantwortung für Ihren Darm übernehmen können. Am Beispiel der Stuhltransplantation (Fäkaler-Mikrobiom-Transfer (FMT)) wird die große Bedeutung der Darmmikrobiota für unsere Gesundheit dargestellt. Interessierte sind herzlich eingeladen sich anschließend thematisch einzubringen. Anmeldung erforderlich.

Twistringen

VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a
(Seiteneingang)

Heiko Pust

Mi, 14.05.25, 18:30 Uhr

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

Vortrag

Kursnummer: 24303001

Einführung in EMDR

Methode zur Stress- und Emotionsbewältigung

Text: Erfahren Sie die Grundlagen der EMDR-Therapie und wann diese zum Einsatz kommt. Die Abkürzung EMDR steht für »Eye Movement Desensitization and Reprocessing«, zu deutsch: Bearbeitung und Verarbeitung durch Augenbewegungen. Am Beispiel Selbstregulation werden erste einfache EMDR-Techniken zur Selbstanwendung vermittelt. Besonders geeignet für Teilnehmende, die nach Möglichkeiten suchen, Stress und Emotionen selbst zu regulieren. Der Kurs bezieht Atem- und Entspannungstechniken ein und kombiniert Elemente aus dem Resilienztraining.

Twistringen

VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a
(Seiteneingang)

Maya Rust

Mo, 24.02.25, 17:30 Uhr

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

Kursnummer: 24306001

Strategien gegen Selbstsabotage

Für alle, die mehr aus ihrem Leben machen wollen

Wer will das nicht – sein Leben aktiv und bewusst gestalten? Möchten sie sich besser verstehen und mehr über das sogenannte »Gesetz der Anziehung« lernen? In diesem Angebot werden Sie dabei begleitet für sich neue persönliche Ziele zu definieren, um sich von limitierenden Glaubenssätzen zu befreien. So wird ein tieferes Verständnis für Selbstsabotage entwickelt und es werden Strategien kennengelernt, um diese zu kontrollieren. Ganz gemäß dem Motto: „Wer will, der findet Wege...“.

Twistringen

VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a
(Seiteneingang)

Maya Rust

Di, 04.03.25, 18:00 Uhr

10 U-Tage, 20 U-Std., 70,00 €,

Kleingruppe: 80,00 €

Kursnummer: 24306002

Ich will mehr als nur funktionieren!

Mehr Balance, weniger Blues

Wer die meiste Zeit des Tages versucht im hektischen Alltag klarzukommen, bei dem kommt die mentale Gesundheit oft zu kurz. Doch sie ist entscheidend für Ihr Wohlbefinden und auch Erfolg. Wir erforschen die Ursachen von Stress und seine Folgen. Danach entwickeln wir Verständnis für eine gesunde Work-Life-Balance und wie mehr Freude am Leben selbstgesteuert entwickelt werden kann. Gemeinsam gegen den Blues, außer zum Tanzen, das geht klar.

Twistringen

VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a
(Seiteneingang)

Maya Rust

Do, 06.03.25, 19:00 Uhr

10 U-Tage, 20 U-Std., 70,00 €, K

leingruppe: 80,00 €

Kursnummer: 24306003

Hatha-Yoga

Für Anfänger/-innen und Wiedereinsteiger/-innen

In diesem Kurs wird vermittelt, eine bewusstere Beziehung zum Körper und der Atmung herzustellen. Mit wesentlichen Ausrichtungsprinzipien der Yogapaxis wird Beweglichkeit gefördert. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Twistringen

Hildegard-von-Bingen Gymnasium, Vechtaer Str. 44

Stefanie Stottrop

Do, 06.02.25, 19:30 Uhr

13 U-Tage, 26 U-Std., 91,00 €,

Kleingruppe: 101,00 €

Kursnummer: 24301008

Wie sag ich's meinem Arzt?

Kommunikation im Gesundheitswesen verbessern

Fühlen Sie sich beim Arztbesuch manchmal missverstanden? Oder haben Schwierigkeiten, medizinische Erklärungen wirklich zu verstehen? Dieser interaktive Vortrag bietet Einblicke und praktische Tipps, wie die Kommunikation zwischen Patientinnen und Ärztinnen verbessert werden kann. Die Referentin, selbst Ärztin mit langjähriger Erfahrung, gibt Beispiele aus der Praxis.

Twistringen

Dr. med. Christiane Kreisel-Büstgens

Termin voraussichtlich Do, 27.03.2025

Bitte informieren Sie sich online.

Ernährungsbildung an der VHS

Unsere vielfältigen Angebote reichen von Kochtechniken und gesunden Lebensmitteln über allgemeine und moderne Ernährungsfragen bis hin zu umfassendem Wissen über gesunde Ernährung. Lassen Sie sich auf eine gesellige Runde ein und erleben Sie gemeinsam das Kennenlernen neuer Esskulturen oder das Genießen eines mehrgängigen Menüs.

Kochkurse an der VHS

Bitte beachten Sie, dass bei allen Kochkursen zusätzliche Kosten für Lebensmittel anfallen, die nicht in der Teilnehmergebühr enthalten sind. Diese Kosten werden auf die Teilnehmenden umgelegt und sind auch bei nicht rechtzeitiger Abmeldung zu zahlen, da die Vorbereitungszeit für Einkäufe berücksichtigt werden muss.

Wir bitten Sie, zu den Kursen eine Schürze, Geschirrhandtücher, Wischtücher sowie Dosen oder ähnliche Behältnisse für eventuelle Reste mitzubringen. Eine aktive Teilnahme wird vorausgesetzt, was auch die Vor- und Nachbereitung der Küchenarbeiten umfasst.

Soweit nichts anderes vermerkt, bitten wir um Anmeldung bis 10 Tage vor Kursbeginn.

Wir und unsere Kursleitenden freuen uns darauf, mit Ihnen gemeinsam die Freude am Kochen und an gesunder Ernährung zu teilen!

Ich nehme ab – Das Programm zum Abnehmen und Wohlfühlen

Das Programm »Ich nehme ab« ist von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) entwickelt worden. Ziel ist ein langfristiger Erfolg für das Körpergefühl, die Gesundheit und das Wohlbefühl. Das Konzept verknüpft ernährungsphysiologische und psychologische Aspekte und hilft bei der Analyse des Essverhaltens. In 12 Schritten werden die Teilnehmenden zu einer gesundheitsorientierten Ernährungsweise geführt. Dabei werden u. a. die persönlichen Ziele, das Trink- und Essverhalten, Bewegung und Gewohnheiten thematisiert. Kurz und verständlich werden die Grundlagen vollwertiger, ausgewogener Ernährung ohne feste Speisepläne und ohne Vorschriften vermittelt. Zusätzlich werden Tipps für mehr Bewegung, zur Verbesserung der Fitness und zum Ankerbeln des Energieverbrauchs gegeben.

Bei Bedarf erhalten alle einen neu aufgelegten Kursordner mit einem Ernährungs- und Bewegungstagebuch, einer Broschüre mit Rezepten für alle Mahlzeiten sowie weiteren Informationen (zzgl. 55,00 €). Einige Krankenkassen erstatten bei regelmäßiger Teilnahme (mind. 80 %) anteilig das Entgelt. Dieser Kurs ist als Präventionskurs anerkannt.

Twistringern

VHS in Twistringern, Brunnenstraße 5 a
(Seiteneingang)

Annemarie Stühmann

Mo, 13.01.25, 9:30 Uhr

12 U-Tage, 24 U-Std., 105,60 €, Kleingruppe: 115,60 €, zzgl. 55,00 € Materialkosten.

Kursnummer: P24305025

Superorgan Darm – warum unsere Darmgesundheit so wichtig ist!

Unsere Darmgesundheit spielt eine entscheidende Rolle für unser Wohlbefinden und die Gesundheit unsere gesamten Körpers. Aber unser Darm ist nicht nur für die Verdauung unserer Nahrung zuständig sondern auch für die Aufnahme von Nährstoffen und die Abwehr von Krankheitserregern. Nicht umsonst heißt es, dass der Darm Sitz unseres Immunsystems ist. Umso wichtiger ist es, ihn durch eine ausgewogene Ernährung zu schützen. Auch eine gesunde Lebensweise, ein gutes Stressmanagement, ausreichend Schlaf und viele weitere Punkte tragen zu einer guten Darmgesundheit bei. Die Dozentin ist zertifizierte Beraterin für ganzheitliche Gesundheit und gibt in ihrem Vortrag Tipps, um unseren Darm zu stärken und gesund zu halten.

Anmeldung erforderlich

Twistringern

VHS in Twistringern, Brunnenstraße 5 a
(Seiteneingang)

Birgit Klingbeil

Mi, 26.02.25, 18:30 Uhr

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

Vortrag

Kursnummer: 24305022

Mehr Power für das Immunsystem

Wie wir das eigene Immunsystem ganzheitliche stärken können

Ein starkes Immunsystem ist entscheidend für die Gesundheit und das Wohlbefinden des Körpers. Und es gibt eine Vielzahl an Maßnahmen, den Körper vor Krankheiten, Infektionen und anderen schädlichen Einflüssen zu schützen. Eine gesunde Ernährung, die reich an Vitaminen, Mineralstoffen und Antioxidantien ist, spielt dabei eine wichtige Rolle. Zusätzlich können bestimmte Nahrungsergänzungsmittel unseren Körper bei der Immunabwehr unterstützen. Aber auch andere Faktoren, wie z. B. ausreichend Schlaf, ein gutes Stressmanagement und regelmäßige Bewegung tragen zu einem starken Immunsystem bei. Die Dozentin ist zertifizierte Beraterin für ganzheitliche Gesundheit und gibt in ihrem Vortrag eine Vielzahl an Tipps für die Gesundheit.

Anmeldung erforderlich

Twistringern

VHS in Twistringern, Brunnenstraße 5 a
(Seiteneingang)

Birgit Klingbeil

Mi, 19.03.25, 18:30 Uhr

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

Vortrag

Kursnummer: 24303002



Erster Gang – Vorspeise

Ob Antipasti, Terrinen oder Tapas – mit den vielseitigen Rezept-Ideen für raffinierte Vorspeisen können Sie Ihre Gäste immer wieder aufs Neue überraschen. Vorspeisen, bieten sowohl für den Gaumen, die Nase als auch für das Auge einen wahren Genuss. Schnuppern Sie rein und lernen Sie, wie verschiedene Appetizer auch zu Hause leicht nachzukochen sind – und natürlich: Genießen wir nach getaner Arbeit gemeinsam die leckeren Grüße aus der Küche.

Twistringener

Feldstr. 8, roter Neubau

Anja Thiede

Fr, 07.02.25, 18:00 Uhr

1 U-Tag, 6 U-Std., 21,00 €, Kleingruppe: 26,00 €

Kursnummer: 24305002

La Cucina Vegetariana

Tradizionale

In diesem vegetarischen Kochkurs geht es um die Zubereitung von typischen italienischen Gerichten, dabei wird es nicht langweilig. Ohne Fleisch mit viel Genuss und einer unglaublichen Vielfalt an Köstlichkeiten. Italiens Küche war schon immer in großen Teilen frisch, bunt und »molto vegetarissimo« (dt.: ganz vegetarisch)!

Twistringener

Feldstr. 8, roter Neubau

Anja Del Longo

Mi, 12.02.25, 18:30 Uhr

1 U-Tag, 5 U-Std., 17,50 €, Kleingruppe: 22,50 €

Kursnummer: 24305007

Fit in den Frühling mit Spaß und Genuss

Der Körper braucht jetzt viele Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Proteine. Aber auch noch leckere Genussmomente die uns glücklich machen. Vollkornprodukte, Obst, Gemüse, Milchprodukte und mageres Fleisch sowie Fisch helfen unseren Organismus in Gang. Wir werden vollwertige aber auch leckere Mahlzeiten zubereiten, z. B. Lachsboot oder gebackenes Hähnchen und genießen danach einen schönen Abend.

Twistringener

Feldstr. 8, roter Neubau

Henrike Hüsken

Di, 18.02.25, 18:30 Uhr

1 U-Tag, 5 U-Std., 17,50 €, Kleingruppe: 22,50 €

Kursnummer: 24305013

Blitzrezepte

Gut und lecker kochen in Turboschnelle

Mit unseren abwechslungsreichen Blitzrezepten wird es auch im oft stressigen Alltag möglich, gute Gerichte auf den Tisch zu bringen. Die vorgestellten Blitzrezepte können dein »Kraftfutter« im stressigen Alltag sein oder auch feine Seelenschmeichler – fertig in nur wenigen Minuten. Freuen Sie sich heute schon auf morgen und lassen Sie sich von diesen köstlichen Gerichten der Alltagsküche inspirieren und verwöhnen.

Twistringener

Feldstr. 8, roter Neubau

Henrike Hüsken

Fr, 28.02.25, 18:30 Uhr

1 U-Tag, 5 U-Std., 17,50 €,

Kleingruppe: 22,50 €

Kursnummer: 24305017

Brunch, Picknick & Co.

Frühstück, Fingerfood und kleine Snacks

Ob für ein Frühstück zum besonderen Anlass, einen Brunch mit der Familie oder mit einer Decke und Freunden unterwegs: Diese Rezepte können einfach und schnell zubereitet werden ohne an Geschmack zu verlieren. Bei unseren Brunch am Abend schlemmen wir nach Herzenslust kalte und warme, süße und herzhaftes Speisen.

Twistringener

Feldstr. 8, roter Neubau

Henrike Hüsken

Do, 06.03.25, 18:30 Uhr

1 U-Tag, 5 U-Std., 17,50 €,

Kleingruppe: 22,50 €

Kursnummer: 24305015

Vegetarische Gerichte aus der Heimat

Vegetarisch Ja – Ersatzprodukte Nein

Es muss nicht immer Fleisch sein. Im Gegenteil. Es gibt allerhand vegetarische Gerichte, die nicht nur gut schmecken, sondern auch noch satt und glücklich machen. Die Basis bildet dabei buntes Gemüse, gepaart mit proteinreichen Hülsenfrüchten und – na klar – Reis, Kartoffeln sowie Nudeln. Einfache vegetarische Gerichte für den Alltag. Mit frischen Zutaten aus der Heimat lassen sich

Hauptgerichte, Beilagen oder leckere Snacks ganz einfach auf den Tisch zaubern. Ihr findet bei mir passende und vielfältige Inspirationen für vegetarische Rezepte für jeden Tag.

Twistringener

Feldstr. 8, roter Neubau

Henrike Hüsken

Mi, 12.03.25, 18:30 Uhr

1 U-Tag, 6 U-Std., 17,50 €,

Kleingruppe: 22,50 €

Kursnummer: 24305016

Comfort Food Ottolenghi Style

Kochen wie Yotam Ottolenghi

Mit seiner unverwechselbaren Handschrift erschafft er für uns neue inspirierende Gerichte, die nach Zuhause und Geborgenheit schmecken. Eine Schüssel Pasta wird so im Handumdrehen zu »Orecchiette« (Pasta-Art) mit karamellisierten Zwiebeln, Haselnüssen und knusprigem Salbei. Dieser Kochkurs steckt voller köstlicher Kreationen, die sich vertraut, zugleich aber auch neu anfühlen.

Twistringener

Feldstr. 8, roter Neubau

Anja Del Longo

Mo, 17.03.25, 18:30 Uhr

1 U-Tag, 5 U-Std., 17,50 €,

Kleingruppe: 22,50 €

Kursnummer: 24305019

Bunte vegetarische Küche

Bitte ohne Fleisch – dafür gibt es viele Gründe. Wir entdecken die bunte Vielfalt vegetarischer Gerichte. Leckere Rezepte zubereiten und gemeinsam genießen! Linsen, Bohnen, Kichererbsen und Co. liegen im Trend. Sie lassen sich unglaublich vielseitig zubereiten und punkten mit ihrem hohen Eiweißgehalt und Ballaststoffen. Als Salat, Eintopf oder Bratling, auch orientalisches gewürzt, sind sie fantastisch lecker. Lasst es uns gemeinsam ausprobieren! Ein buntes Menü erwartet Euch.

Twistringener

Feldstr. 8, roter Neubau

Anja Thiede

Mi, 19.03.25, 18:00 Uhr

1 U-Tag, 6 U-Std., 21,00 €,

Kleingruppe: 26,00 €

Kursnummer: 24305004

Antipasti und Fingerfood aus Norddeutschland

Kochworkshop »Norddeutsche Antipasti«

Mediterrane Vorspeisen und Tapas erfreuen sich einer großen Beliebtheit. Aber auch unsere heimische Küche hat eine nahezu unendliche Vielfalt an regionalen und saisonalen Produkten, aus denen man schnell und einfach kleine Vorspeisen oder Fingerfood zaubern kann. In diesem Kurs lernen wir, wohlschmeckende und ausgewogene Kleinigkeiten herzustellen, regional, saisonal und extrem lecker! Und dabei verzichten wir auf herkömmlichen Haushaltszucker, Weizenmehl und künstliche Zusatzstoffe.

Twistringen

Feldstr. 8, roter Neubau
Birgit Klingbeil
Do, 20.03.25, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 17,50 €,
Kleingruppe: 22,50 €
Kursnummer: 24305001

Fingerfood, Antipasti & Co.

Tolle Snacks für jede Gelegenheit

Wie gut das duftet, wenn ein köstlicher Auflauf im Ofen brutzelt. In diesem Kurs wollen wir neue Leckereien aus dem Ofen ausprobieren. Heißgeliebte Sattmacher wie Auflauf, Gratin oder andere Gerichte aus dem Ofen. Im Anschluss werden wir bei einem gemeinsamen Essen den Abend gemütlichen ausklingen lassen.

Twistringen

Feldstr. 8, roter Neubau
Henrike Hüsken
Do, 03.04.25, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 17,50 €,
Kleingruppe: 22,50 €
Kursnummer: 24305010

Eine kulinarische Reise in die Toskana

So lecker isst Italien!

Die Toskana bietet eine vielseitige Küche: Sie vereint Meer, Wald und Wiesen. Wir tauchen ein in eine kulinarisch sehr facettenreiche Region. In diesem Kochkurs werden wir authentisch mediterrane Rezepte mit persönlicher Note kreieren. In vier Gängen bereiten wir ein komplett toskanisches Menü zu, damit können wir die herrlichen Aromen dieser Region in unsere Küche zaubern.

Twistringen

Feldstr. 8, roter Neubau
Anja Del Longo
Mi, 07.05.25, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 17,50 €,
Kleingruppe: 22,50 €
Kursnummer: 24305018

Speisen rund ums Mittelmeer

Mediterran genießen

Kulinarisch hat der Mittelmeerraum viel zu bieten: Spezialitäten der mediterranen Küche haben ein Aroma das nach Sonne und Urlaub schmeckt. Urlaub am Herd? Kein Problem mit der Mittelmeerküche. Dabei muss man sich nicht einmal für eine Landesküche entscheiden: Von Italien nach Spanien über Griechenland bis zur Türkei. Die Zubereitung vieler Speisen gehen schnell von der Hand und lassen sich einfach nachkochen. Egal ob Antipasti, Tapas, Pizza oder Pasta – der Auswahl sind keine Grenzen gesetzt.

Twistringen

Feldstr. 8, roter Neubau
Henrike Hüsken
Do, 08.05.25, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 17,50 €,
Kleingruppe: 22,50 €
Kursnummer: 24305005

Kräuterküche

Back to nature

Kreative Gerichte leben von der Kombination der Zutaten – dies gelingt besonders mit frischen Kräutern und Gewürzen. Dabei muss es nicht kompliziert sein. Hinter ihnen steckt viel mehr die Gaumenfreude. Wer den echten Kräutergeschmack sucht, den erwarten tolle Rezepte, die mit Gartenkräutern, Küchenkräutern, Wildkräutern und getrockneten Kräutern zu außergewöhnlichen Gerichten werden. Diese Gerichte probieren wir im Anschluss und genießen einen tollen Abend.

Twistringen

Feldstr. 8, roter Neubau
Henrike Hüsken
Mi, 21.05.25, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 17,50 €,
Kleingruppe: 22,50 €
Kursnummer: 24305014

Fast Food – garantiert homemade!

Ein Streifzug durch die internationale Küche

Jeder liebt sie, jeder kennt sie. Aber beim Gedanken an Burger, Hähnchen und Pommes spielt auch immer das schlechte Gewissen mit. Denn nicht umsonst gelten die herzhaften Leckereien als wahre Kohlenhydrat- und Kalorienbomben. Dabei geht es auch anders. Wie wäre es mit einem herzhaften »Bayernburger«, »Smashed Potatoes« oder einer Leckerei aus der TexMexKüche?? In diesem Kochworkshop kreieren wir leckere und frische Alternativen zu herkömmlichem Fastfood. Lassen sie sich überraschen!

Twistringen

Feldstr. 8, roter Neubau
Birgit Klingbeil
Do, 22.05.25, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 17,50 €,
Kleingruppe: 22,50 €
Kursnummer: 24305012

Endlich wieder Spargelzeit!

Spargel mal kreativ

Wenn Sie etwas Neues mit Spargel ausprobieren möchten, ergibt sich nun die Gelegenheit. Im Kurs stellen wir ein paar raffinierte Rezepte her, z. B. Spargel-Grissini, Spargel à la Cordon bleu und viele weitere Ideen. Nach dem Zubereiten probieren wir gemeinsam die Kreationen und genießen einen gemütlichen Abend.

Twistringen

Feldstr. 8, roter Neubau
Henrike Hüsken
Mi, 04.06.25, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 17,50 €,
Kleingruppe: 22,50 €
Kursnummer: 24305008

Das Spiel von Aromen – Foodpairing

Der neue Trend in der Küche

In diesem Kochkurs geht es um die Welt der deliziösen Symbiosen von Aromen. Wir überraschen den Gaumen in einem 4 Gänge Menü mit neuen ungewöhnlichen und dennoch harmonischen Kombinationen. Neue Inspiration durch die Vielfalt der Aromen begeistern und bringen neuen Schwung in die Küche. Foodpairing = Geschmacksexplosion



Twistringen

Feldstr. 8, roter Neubau
Anja Del Longo
Mi, 11.06.25, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 17,50 €, Kleingruppe:
22,50 €
Kursnummer: 24305021

Brot backen

Frisches Brot im Handumdrehen

Gutes, gesundes Brot zu bekommen ist oft schwer und verhältnismäßig teuer. Die Alternative- leckeres, knuspriges Brot selber backen...ohne Vorteig, kein Sauerteig ansetzen, kein stundenlanges Warten bis der Teig endlich ausreichend gegangen ist. Schnelle und anfängertaugliche Brot- und Brötchenrezepte, die kriegt jeder gebacken. An diesen Abend genießen wir ein paar einfache und schnelle Brotrezepte mit einer anschließenden Brotzeit.

Twistringen

Feldstr. 8, roter Neubau
Henrike Hüsken
Do, 12.06.25, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 17,50 €,
Kleingruppe: 22,50 €
Kursnummer: 24305006

Gesund, knackig und frisch! Vegetarische Gerichte für die Sommerzeit

Schnelle, leckere und frische Gerichte für die schönste Zeit des Jahres

Sommerliche Gemüsegerichte, unwiderstehliche Pastagerichte, Bowls, Gemüsepflanzen, Suppen, Salate, Grill- und Ofengerichte. Der Sommer bietet uns eine Vielzahl von Lebensmitteln, sonnenverwöhnt und vitaminreich. In diesem Kochworkshop kreieren wir sommerliche Highlights und verzichten dabei komplett auf Fleisch. Sämtliche Rezepte können ohne großen Aufwand in vegane Alternativen umgewandelt werden. Die Dozentin ist ganzheitliche Ernährungsberaterin und verzichtet zudem weitestgehend auf Haushaltszucker und Weißmehlprodukte.

Twistringen

Feldstr. 8, roter Neubau
Birgit Klingbeil
Do, 19.06.25, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 17,50 €,
Kleingruppe: 22,50 €
Kursnummer: 24305003

American Streetfood und Linedance

Yeehaw! Kochen und Tanzen wie Cowboys

Am 4. Juli feiern die USA ihre Unabhängigkeit, dann tanzt das ganze Land-Alt, Jung, links und rechts Linedance verbindet Sie alle. Die Bewegungsabläufe sind einfach und es ist keine Tanzerfahrung nötig. Dazu bereiten wir gleichzeitig verlockende Snacks aus der amerikanischen Küche zu wie z. B. Corn Dogs oder Donuts. Im Anschluss werden wir zusammen tanzen und genießen unser Streetfood.

Twistringen

Feldstr. 8, roter Neubau
Henrike Hüsken
Mi, 25.06.25, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 17,50 €,
Kleingruppe: 22,50 €
Kursnummer: 24305020

Weil Gesundheit Prio hat.

Jetzt zur Nr. 1 für Gesundheit
in Niedersachsen wechseln.

Wir machen Familien fit für den Alltag: mit starken Mehrleistungen* wie Osteopathie und attraktiven Angeboten wie zum Beispiel Cyberpräventionskursen, die Ihre Gesundheit schützen und stärken.
Ein Wechsel zur AOK lohnt sich.

* So funktioniert's: Wir erstatten die Kosten für Rechnungen zu 80%, bis zu 500 Euro im Jahr pro Versicherten für alle Mehrleistungen zusammen.



Jetzt scannen.

Warum sich ein Wechsel zur AOK für Sie lohnt, erfahren Sie hier oder online auf aok.de

Jetzt wechseln
und bis zu
500 €
für Mehrleistungen*
sichern!

AOK



AOK Niedersachsen
Die Gesundheitskasse.



Sprachen

Englischer Filmabend

Before the Flood

In Kooperation mit dem Filmtheater Twistringen e. V

Im Rahmen unseres Semesterthemas »Ja ich will... die Wahl haben!« zeigt das Filmtheater Twistringen e. V. den von National Geographic produzierten Dokumentarfilm auf Englisch. Der US-amerikanische Schauspieler Leonardo DiCaprio setzt sich seit Jahrzehnten für den Umweltschutz und gegen die globale Erwärmung ein. Seit 2014 ist er Friedensbotschafter der Vereinten Nationen. Im Film fungiert DiCaprio als Erzähler, thematisiert zentrale Auslöser, Gefahren der Erwärmung und dass wir etwas dagegen tun können! Begleitet von eindrucksvollen Bildern diskutiert er mit einflussreichen Personen aus Politik, Wirtschaft sowie Wissenschaft über den Klimawandel und mögliche Maßnahmen, die ergriffen werden müssen, um die Folgen für Mensch und Umwelt zu mindern.

Twistringen

Filmtheater e.V., Bahnhofstraße 56
Anmeldung bis 07.05.2025
Mi, 14.05.25, 19:00 Uhr
Kursnummer: 24406004

Englischer Filmabend

WOMAN – 2000 Frauen. 50 Länder. 1 Stimme.

In Kooperation mit dem Filmtheater Twistringen e.V

Im Rahmen der Frauenbildungswochen zeigt das Filmtheater Twistringen e. V. im März den Dokumentarfilm WOMAN auf Englisch. Das weltweite Projekt WOMAN bietet zweitausend Frauen aus fünfzig Ländern einen Ort für ihre Stimme. Das Ergebnis ist ein intimes Porträt derjenigen, die die Hälfte der Menschheit ausmachen. Im Film erzählen Frauen ihre rührenden, bemerkenswerten und anregenden Geschichten, sprechen von Mutterschaft, Bildung, Sexualität, Ehe oder finanzieller Unabhängigkeit und über tabuisierte Themen wie Menstruation und häusliche Gewalt. Hunderte Geschichten kommen

so zusammen, von Staatschefinnen und Bäuerinnen, von Schönheitsköniginnen und Busfahrerinnen, Geschichten von Frauen aus den abgeschiedensten Regionen der Welt und aus den modernsten Metropolen. WOMAN ist es so gelungen, ein umfassendes Bild davon zu zeichnen, was es in der heutigen Welt bedeutet, eine Frau zu sein. So hat man Frauen noch nie gehört.

Twistringen

Filmtheater e. V., Bahnhofstraße 56
Anmeldung bis 05.03.2025
Mi, 12.03.25, 19:00 Uhr
Kursnummer: 24406002



Info zu Ermäßigung für beide Filmabende:

Teilnehmende der VHS-Englischkurse erhalten an der Abendkasse eine Ermäßigung von 2,00 € auf den Eintrittspreis. Melden Sie sich dafür bei uns für den Filmabend an, Ihr Name wird an der Abendkasse hinterlegt.



➡ Mehr zum Thema »Ja, ich will eine Wahl haben!« auf Seite 8 ff.



Plattdeutscher Nachmittag

Der Plattdeutsche Nachmittag ist für alle, die gerne Platt schnacken. Die Veranstaltung findet regelmäßig am 2. Dienstagnachmittag im Monat statt und hat immer ein anderes Thema.

Twistringens

VHS in Twistringens, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)

Marlies Mertens

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

1 U-Tag, 2 U-Std.,

Entgelt jeweils: 8,40 €, Kleingruppe:

10,00 €, Kleinstgruppe: 11,80 €

inkl. Kaffee.

Keine Ermäßigung möglich.

Di, 11.02.25, 15:00 Uhr

Kursnummer: 24426001

Di, 11.03.25, 15:00 Uhr

Kursnummer: 24426002

Di, 08.04.25, 15:00 Uhr

Kursnummer: 24426003

Di, 13.05.25, 15:00 Uhr

Kursnummer: 24426004

Di, 10.06.25, 15:00 Uhr

Kursnummer: 24426005

Di, 08.07.25, 15:00 Uhr

Kursnummer: 24426006

English for Advanced Learners Plus 4 – A2

Für Interessierte mit Vorkenntnissen

Die Teilnehmenden haben in den vorangegangenen Kursen gelernt, sich auf einfachem Weg zu verständigen. Diese Kenntnisse werden weiter ausgebaut. Der Fokus liegt auf dem Sprechen, Spaß beim Lernen und der praktischen Anwendung. Neue Teilnehmende mit leicht fortgeschrittenen Kenntnissen auf dem A2-Niveau sind herzlich willkommen.

Lehrwerk: Autumn Years Coursebook 3 1/2 Advanced Learners Plus; bel-Verlag.

Kein Unterricht in den Ferien.

Twistringens

VHS in Twistringens, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)

Wilfried Sambale

Mo, 10.02.25, 16:00 Uhr

12 U-Tage, 24 U-Std., 79,20 €, Kleingruppe:

89,20 €, Kleinstgruppe: 132,00 €

Kursnummer: 24406601

Französisch für die Reise

Für Interessierte mit sehr geringen Vorkenntnissen sowie jene, die vor vielen Jahren mal Französisch geschnuppert haben und vorsichtig wieder in die Sprache einsteigen möchten. Mit Hilfe von lebendigen Sprechsituationen kommen wir der Sprache unserer Nachbarn noch ein Stück näher. Auch Kenntnisse in der Landeskunde werden vermittelt. Machen Sie sich fit für die nächste Reise nach Frankreich! Ein Lehrwerk, das auf dem Weg dahin helfen kann, wird am ersten Kursabend bekannt gegeben. Kein Unterricht in den Ferien.

Twistringens

VHS in Twistringens, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)

Anne Benjes

Di, 22.04.25, 18:00 Uhr

6 U-Tage, 12 U-Std., 39,60 €, Kleingruppe:

49,60 €, Kleinstgruppe: 66,00 €

Kursnummer: 24408001

Spanisch ganz leicht – A1

Für Reise und und Alltag

Ein Kurs für absolute Anfängerinnen und Anfänger, die auf Reisen besser zurechtzukommen wollen! Hotel, Restaurant oder Markt – Wir üben Redewendungen und Modellsätze für typische Alltags- sowie Reisesituationen, kommen spielerisch zum freien Sprechen. Wir steigen mit zweisprachigen Lektionen (Spanisch mit deutscher Übersetzung) ein, um die Inhalte besser nachzuvollziehen zu können. Kein Unterricht in den Ferien.

Twistringens

VHS in Twistringens, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)

Wilfried Sambale

Mo, 10.02.25, 17:45 Uhr

12 U-Tage, 24 U-Std., 79,20 €, Kleingruppe:

89,20 €, Kleinstgruppe: 132,00 €

Kursnummer: 24442002

Computer & Co.

Smartphone – Wat nu?

Sie haben vor kurzem ein Smartphone bekommen? Und nun, wie geht es weiter?

Ich zeige Ihnen in diesem dreiteiligen Seminar, wie Sie Ihr Smartphone richtig und effektiv einstellen und nutzen. Alle Übungen führen Sie während der Veranstaltung auf Ihrem eigenen Smartphone durch.

Seminarinhalt: Telefonfunktionen, Internet, E-Mail-Konto einstellen, Termine & Kontakte mobil nutzen, Oberfläche anpassen, Apps installieren, Stromspartipps, Ihr Smartphone als Wegbegleiter.

Bitte das eigene Smartphone mitbringen.

Twistring

VHS in Twistring, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)

Marco Husmann

Mi, 12.03.25, 19:00 Uhr

3 U-Tage, 9 U-Std., 36,90 €, Kleingruppe:

41,90 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 51,90 €

Kursnummer: 24501003

Foto-/Bildbearbeitung und Fotobucherstellung

inklusive Gutschein für ein Fotobuch – ein ideales Ostergeschenk!

Zur Vorbereitung für die Erstellung eines Fotobuches während des Kurses wird mit diversen Grundlagen zu Kursbeginn gearbeitet. Anlegen von Speicherordnern unter Windows auf dem PC; Kopieren und Verschieben der Fotos von der Kamera auf den PC; Bildbearbeitung mit einem (kostenlosen) Freeware-Programm; Übungen zur Installation dieses Programms; Informationen über kostenfreie Bildbearbeitungsprogramme; Erstellen einer Fotoshow. Es können Digitalkameras (Bedienungsanleitung, geladene Akkus sowie Zubehör) zum Kurs mitgebracht werden. Alle Themen werden in gemäßigttem Lerntempo und entspannter Atmosphäre behandelt. Je nach zeitlichem Verlauf des Kurses werden auch noch folgende Punkte behandelt oder können in einer Kursverlängerung gebucht werden: Fotoeffekte; Ausschneiden und Freistellen von Bildsegmenten. Im Kursentgelt ist ein Gutschein

pro Teilnehmer/-in für ein (somit kostenloses) Fotobuch enthalten. Fragen zum Aufbau einer Digitalkamera; Begriffserklärung: Auflösung, Speicher und Speicherformate, optischer und digitaler Zoom werden angesprochen.

Unterrichtszeiten: Do., 13.03., Do., 27.03., 18:30 – 20:00 Uhr und Sa., 29.03.25 von 09:00 – 14:00 Uhr;

Teilnahme-Voraussetzung: Solide Windows-Kenntnisse.

Twistring

Hildegard-von-Bingen Gymnasium, Vechtaer Str. 44

EDV Dozententeam

Do, 13.03.25, 18:30 Uhr

3 U-Tage, 14 U-Std., 61,50 €, Kleingruppe:

71,50 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 81,50 €

Wochenendseminar

Kursnummer: 24501009



Projekt Spiegelungen, fotografische Arbeit von Thomas Lagies

Bruchhausen- Vilsen



Gesellschaft 229

Kultur 232

Gesundheit 235

Sprachen 240

Computer & Co. 242



Ehrenamtliche Arbeitsstellenleitung

Jochen Hestermann
 Am Dobben 6
 27305 Bruchhausen-Vilsen
 04252 9097915
 jhestermann@web.de

Samtgemeinde-Infos

Lange Straße 11
 27305 Bruchhausen-Vilsen
 Tel. 04252 391-0
 Fax 04252 391-200
 www.bruchhausen-vilsen.de
 info@bruchhausen-vilsen.de

Sprechzeiten Rathaus

Mo., Mi. und Fr.
 8:00 – 12:30 Uhr
 Di. und Do.
 8:00 – 18:00 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
- Rathaus, Lange Straße 11

in Asendorf:

- Grundschule, Bahnhofstraße 6
- Haendorf
 Lichtkreis, Studio für Musik und Tanz
 Heithüser Weg 22

in Schwarme:

- Robbert's Huus, Hoyaer Straße 2
- Evangelisches Gemeindehaus



Anmeldung

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

in Martfeld:

- Evangelisches Gemeindehaus
- Hallenbad

weitere Unterrichtsräume:

- Noltesche Wassermühle, 27305 Süstedt
- Behlmer Mühle, 27305 Engeln

Die VHS in

Bruchhausen-Vilsen kooperiert mit

- Schulförderverein Bruchhausen-Vilsen
- Suster Krings
- 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



Eingänge 1 Vorträge

- 2 Malen/Töpfern (Oberschule)
- 3 Nähraum (Oberschule)
- 4 EDV, PC-Raum in der 3-Feld-Sporthalle, Tribünen-Eingang

Bitte nutzen Sie insbesondere die Parkplätze »Busbahnhof« und »Forum Oberschule« für Vorträge und sonstige Kurse.

Gesellschaft

Politische Matinee: Gesellschaftlicher Zusammenhalt in Zeiten von Transformation und Krise

Unsere Gesellschaft befindet sich in einem rasanten Wandel, der von tiefgreifenden Transformationsprozessen geprägt ist. Globalisierung, Digitalisierung und geopolitische Spannungen verändern die Welt. Zugleich stellen multiple Krisen wie Kriege, Klimawandel und zunehmende soziale Ungleichheiten unseren gesellschaftlichen Zusammenhalt auf eine harte Probe. Doch was ist eigentlich gesellschaftlicher Zusammenhalt? Welche Bedingungen unterstützen ein gutes Miteinander? Und warum ist starker Zusammenhalt eigentlich so wichtig?

Das Vertrauen in die politischen Institutionen, Solidarität zwischen den Menschen und eine lebendige Demokratie sind Grundpfeiler für den Zusammenhalt innerhalb einer Gesellschaft. Doch wenn soziale Spannungen wachsen, Unsicherheiten steigen und Krisen das Sicherheitsgefühl der Menschen erschüttern, kann dieser Zusammenhalt ins Wanken geraten.

Bruchhausen-Vilsen

Die Scheune, Brautstr. 16
Dr. Regina Arant
So, 27.04.25, 12:00 Uhr, entgeltfrei
Kursnummer: 00102010

Rechtsextreme Codes auf TikTok und Instagram entlarven

Vom blauen Herz bis zum Hakenkreuz
Unter vermeintlich unpolitischen Videos und Posts erscheinen immer öfter Emojis, die alles andere als unpolitisch sind. Erkennen Sie, wie Rechtsextreme auf TikTok und Instagram ihre Botschaften verschleiern und subtile Symbole als verschlüsselte Nachrichten posten. Sie erhalten fundierte Einblicke und Werkzeuge für einen sicheren Umgang mit Social Media. Die Veranstaltung richtet sich an Eltern, Pädagog/-innen und alle, die in den sozialen Medien unterwegs sind.

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Klara Wyrobek
Mo, 24.03.25, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 04102001

Angst und Lügen als Mittel zur Macht

Vortrag und Gespräch vor der Bundestagswahl

Rechtzeitig zur voraussichtlich am 23. Februar stattfindenden Bundestagswahl möchten wir Sie einladen, mit uns zu diskutieren, sich auszutauschen und vielleicht neue Perspektiven zu erlangen bei einem dringlichen Thema unserer Zeit: Viele Demokratien geraten seit Jahren unter Druck. In Frankreich mit Le Pen, in Ungarn mit Orban, in den USA mit Trump – und auch wir in Deutschland erleben, dass rechte Positionen aufwind erhalten. Globale Herausforderungen stressen Systeme wie schon lange nicht mehr und wenn diese keine Visionen aufzeigen und Sicherheit in der Zukunft vermitteln können, scheint es für rechtsnationale Kräfte ein

leichtes Spiel, Wähler/-innen abfischen zu können. Wie wir darauf reagieren können, wie wir Menschen erreichen und wie wir ins Agieren kommen, im Kleinen wie im Großen, darum geht es bei dieser Abendveranstaltung. Eine Anmeldung ist erwünscht.

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Sebastian Ramnitz
Di, 04.02.25, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 04105003



Geschichtswerkstatt »Schwarme früher«

in Zusammenarbeit mit dem
Heimat-, Umwelt- und Kulturverein
Schwarme e. V., EULE

Die Arbeitsgruppe geht der Frage nach, wie sich das dörfliche Leben in Schwarme nach dem Zusammenbruch des Dritten Reiches verändert hat. Von den 1,85 Millionen Geflüchteten und Vertriebenen, die nach dem Zweiten Weltkrieg nach Niedersachsen kamen, wurde eine recht große Personenzahl in Schwarme einquartiert. Dies stellte für den Ort eine riesige logistische Herausforderung dar und barg zugleich die Chance auf vielseitige neue Impulse für das Leben nach 1945.

Angelehnt an den Leitgedanken »Vom Ihr zum Wir« der Wanderausstellung, des Museumsverbandes Niedersachsen und Bremen, versucht die Arbeitsgruppe den ersten Jahren nach dem Krieg nachzuspüren.

Wo kamen die Menschen her? Wie lange blieben sie an diesem Ort? Fanden die neuen Mitbürger hier eine neue Heimat? Wie wirkte sich diese Zeit und die persönlichen Erfahrungen aus Flucht und Vertreibung in der nachfolgenden Generation aus? Welche neuen Impulse bekam das dörfliche Leben durch die neuen Mitbewohner/-innen?

Es werden u. a. Einwohnermeldelisten, Transport- und Zuweisungslisten der Geflüchteten und Vertriebenen, Protokolle und Anweisungen aus Verwaltung, Schule und Vereinen zu Rate gezogen. Durch Zeit- und Zweitzeugeninterviews sollen persönliche Erfahrungen und Lebensberichte dokumentiert werden.

Eine Anmeldung über die VHS-Zentrale ist erforderlich! Die Termine sind immer am letzten Dienstag im Monat von 18:00 Uhr bis 20:00 Uhr. Der Kurs findet auch in den Ferien statt!

Schwarme

Robberts Huus, Hoyaerstr. 2

Jutta Precht

Info und Anmeldung: Die Arbeitsgruppe trifft sich auch in den Ferien

Di, 25.02.25, 18:00 Uhr

entgeltfrei

Arbeitskreis

Kursnummer: 04109005

30 Tage im Himalaya

Reisebericht mit Bildern und Videos
von Horst Hahlbohm

Mit der Umrundung des Manaslu (8163 m) und der Querung des Larke Pass (5106 m) beginnt eine 30tägige Hochgebirgswanderung im Spätherbst 2023.

Nepalfreund und -kenner Horst Hahlbohm bewegt sich in Höhen von bis zu 5400m im Himalaya und überquert zahlreiche, teils verschneite Pässe. Nun berichtet er mit eindrucksvollen Bildern und Videos von seinen Erlebnissen und entführt Sie in die atemberaubende Welt des Dachs der Welt.

Wir bitten um Anmeldung!

Bruchhausen-Vilsen

Die Scheune, Brautstr. 16

Horst Hahlbohm

Fr, 21.03.25, 19:00 Uhr

1 U-Tag, 3 U-Std., 5,00 €

Keine Ermäßigung möglich.

Vortrag

Kursnummer: 04104005



Kinofilm: Die Ru... Therapie, Regie Franck Dubosc, 2022 *

Der Mittfünfziger Tony ist Busfahrer im Pariser Umland. Wenn im Fernsehen Gefühle zu sehen sind, schaltet er lieber rasch auf Schießereien um. Den Schulkindern bringt er englische Schimpfwörter bei – ansonsten meidet er Menschen weitgehend. Als er einen Herzinfarkt erleidet, wird dem Kettenraucher jedoch klar, dass er in seiner verbleibenden Zeit auf dem Planeten noch etwas Sinnvolles tun sollte. Tony möchte Kontakt zu seiner erwachsenen Tochter Maria herstellen, deren Mutter er einst noch vor Marias Geburt verließ. Da die junge Frau als Tanzlehrerin in Paris arbeitet, überredet er seine alleinerziehende Nachbarin Fanny, mit ihm zusammen Marias Rumba-Kurs zu besuchen. Dieser erweist sich allerdings als durchaus anspruchsvoll – weshalb sich Tony ordentlich ins Zeug legen muss. Seine wahre Identität hält er gegenüber Maria derweil vorerst geheim.

Bruchhausen-Vilsen

Die Scheune, Brautstr. 16

So, 06.04.25, 19:30 Uhr

1 U-Tag, 2 U-Std., 8,00 €

Film

Kursnummer: 04100003



Kinofilm: ...Pilgerreise... Eine Literaturverfilmung nach Rachel Joyce – 2023 *

Ein Rentner tritt hinaus ins Leben: Eigentlich wollte Harold Fry nur einen Brief aufgeben. An seine ehemalige Kollegin Queenie, die ihm geschrieben hat, dass sie in einem Hospiz im Sterben liegt und sich von ihm verabschiedet. Doch auf dem Weg zum Briefkasten beschließt der Rentner, einfach loszumarschieren, die ganzen 1010 Kilometer von Kingsbridge im Südwesten Englands bis zu ihr nach Berwick-upon-Tweed im Norden. Dass seine Frau Maureen zuhause ahnungslos auf ihn wartet, scheint ihm in diesem Moment egal zu sein. Aus einer Telefonzelle ruft er im Hospiz an. Man solle Queenie ausrichten: Ich werde laufen und sie muss weiterleben!

Bruchhausen-Vilsen

Die Scheune, Brautstr. 16
 So, 09.02.25, 19:30 Uhr
 1 U-Tag, 2 U-Std., 8,00 €
 Film
 Kursnummer: 04100001



Hühner im eigenen Garten – gesunde Eier selbst erzeugt

Hühner im eigenen Garten, damit man fast immer gesunde Eier aus eigener Produktion hat. Denn: Nur wenn man die Hühner die diese Eier legen, selbst und richtig gefüttert hat, kann man sicher sein, dass diese Eier auch gesund sind und keine Schadstoffe enthalten. Eventuell möchte man dieses Hobby auch verbinden mit der Aufzucht von eigenen Küken. Heinrich Schierholz berichtet anhand von Bildern und Texten über 50 Jahre aktive Rassegeflügelzucht. Ungezieferbekämpfung, Fütterung, Haltung und Pflege gehören genauso zum Inhalt dieses Seminars wie gesetzliche Vorgaben, Auslauf- und Stallgröße und Hinweise zum Bau eines Hühnerstalls. Auch auf die Aufzucht von Jungtieren und die Beschaffung von Hühnern wird eingegangen.

Bruchhausen-Vilsen

Die Scheune, Brautstr. 16
 Heinrich Schierholz
 Mi, 19.02.25, 18:00 Uhr
 2 U-Tage, 8 U-Std., 26,40 €, Kleingruppe:
 31,40 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 44,00 €
 Kursnummer: 04104002



Vorsorgevollmacht, Patienten- und Betreuungsverfügung

Rechtskrams in verständlich für ganz normale Menschen

»Na, schon mal an Deine Zukunft gedacht?«, »Na klar. Ich habe mein Testament schon fertig.« »Das ist gut. Aber es gibt auch ein Leben VOR dem Tod. Wie ist es denn damit, wenn es mal brennt?« »Gibt es denn da etwas, was hilft?« »Wenn Du Dein Leben für Dich selber nicht mehr organisieren kannst, dann helfen die Vorsorgevollmacht, die Patienten- und die Betreuungsverfügung.«
 Ein ausgedrucktes Handout mit aktuellen Richtlinien wird für 5,00 € zur Verfügung gestellt – bitte vor Ort bezahlen.

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
 Imre Holocher
 Di, 25.02.25, 19:00 Uhr
 1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
 Vortrag
 Kursnummer: 04100002

Umgang mit erfahrener sozialer Ausgrenzung

Dieser Arbeitskreis lädt ein zu Gemeinsamkeit und Austausch zum Thema. Erzählungen und Berichte werden gesammelt, hinterfragt und mit spielerischen und theatralen Mitteln werden Szenenfolgen entwickelt, die auch der Öffentlichkeit vorgestellt werden können. In derzeitigen Krisenzeiten stehen die besonderen Herausforderungen im Mittelpunkt von Gesprächen, Reflexionen und Aktionen. – Spielerischer Umgang stärkt Selbstwertschätzung und Selbstbewusstsein. Für alle – jeden Alters – die Kontakt suchen. Derzeit auch Beschäftigung mit filmischer Dokumentation zu diesem Arbeitskreis. Interessierte sind jederzeit – auch im laufenden Semester – herzlich willkommen. Regelmäßiger Termin und weitere nach Vereinbarung. Eine Anmeldung über die VHS-Zentrale ist erforderlich! Treffen wöchentlich freitags und nach Vereinbarung.

Bruchhausen-Vilsen

Gemeindehaus Vilsen, Am Hohen Kamp 5
 Peter Henze / Vera Henze
 Fr, 07.02.25, 15:30 Uhr
 11 U-Tage, 44 U-Std., entgeltfrei
 Arbeitskreis
 Kursnummer: 04106123

*) Aus urheberrechtlichen Gründen dürfen die originalen Titel der Kinofilme nicht veröffentlicht werden.

Kultur

Michelangelo – Gefangen im Stein

Leben und Werk von Michelangelo
Bildervortrag zum 550. Geburtstag
 (geb. 06.03.1475)

In Kooperation mit KuK Bruchhausen-Vilsen

Schon von seinen Zeitgenossen wurde er ehrfürchtig »Der Göttliche« genannt: Michelangelo Buonarroti (1475 – 1564) – Bildhauer, Maler, Architekt, Dichter und Schöpfer von unsterblichen Kunstwerken wie den berühmten Deckenfresken in der Sixtinischen Kapelle oder dem monumentalen David in Florenz. Doch trotz der Verehrung, die ihm entgegengebracht wurde, war Michelangelo ein zutiefst unglücklicher Mensch, der unter Selbstzweifeln, Depressionen und Verfolgungsängsten

gelitten hat. Hinter der rastlosen Suche nach der göttlichen Schönheit verbirgt sich auch seine Verzweiflung über die eigene irdische Unzulänglichkeit. Um dieser Unzulänglichkeit zu entfliehen, schuf er erschütternde Meisterwerke, die uns heute eine Ahnung von göttlicher Größe vermitteln.

Bruchhausen-Vilsen

Schulzentrum, Forum, Auf der Loge 5
 Dr. Hans-Thomas Carstensen
 Do, 06.03.25, 18:30 Uhr
 1 U-Tag, 3 U-Std., 10,00 €
 Vortrag
 Kursnummer: 04206001

Hellmann & Denker – 20 Jahre gemeinsame Bühnenauftritte – Best of...

Die Schauspielerin Sybille Hellmann und der Musiker Thomas Denker lernten sich bei einer Theaterinszenierung des Musicals »Anatevka« an der Landesbühne Nord in Wilhelmshaven kennen und schätzen. Hellmann fand in Denker einen Partner, mit dem sie sich endlich einen langen Traum erfüllen konnte. Nämlich ein abendfüllendes Programm mit Chansons und Anekdoten von und über Marlene Dietrich. Im Herbst 2004 spielten sie nach einer intensiven Probezeit die Premiere von »Ik will wat Feinet«. Das Publikum und die Künstler waren begeistert. So sehr, dass Hellmann & Denker beschlossen, ein weiteres Programm zu inszenieren. »Zur Heimat erkor ich mir die Liebe«, Liebesgedichte von Mascha Kaléko und jiddische Liebeslieder. Es folgten noch vier weitere musikalisch literarische Programme: »Salut ça va«, französische Chansons und deutsche Liebeslyrik; ein »Kuss« Programm; »Die Trommel« mit Liedern und Texten von Kurt

Tucholsky; und »Wenn alles sich dreht«, in dem es um das Leben von Jaques Brel geht. Seit nunmehr 20 Jahren begeistern Hellmann & Denker mit virtuoser Wortgewandtheit und Musikalität, mit leichtem Humor und inhaltstiefer Ernsthaftigkeit. In »20 Jahre Hellmann & Denker« bringen sie die »Rosinen« der letzten 20 Jahre zu Gehör.

Bruchhausen-Vilsen

Die Scheune, Brautstr. 16
 Thomas Denker / Sibylle Hellmann
 Sa, 01.02.25, 20:00 Uhr
 1 U-Tag, 4 U-Std., 20,00 €
 Kursnummer: P04204002





Töpfern für Ostern

Wochenendseminar

Pflanzgefäße und Deko-Objekte für Haus und Garten – alles ist möglich! Gemeinsam setzen wir Ihre Ideen um. Die gefertigten Arbeiten werden zu einem späteren Zeitpunkt (nach Absprache) glasiert und gebrannt und sind dann wasserdicht, frostfest, lebensmittelecht und spülmaschinenfest.

Es entstehen Materialkosten, die vor Ort bezahlt werden. Der Termin für die Abholung wird mit den Teilnehmer/-innen direkt abgesprochen.

Der Weg zum Kursraum führt unter der Überführung zwischen Forum und Oberschule durch und dann rechts rum direkt zur Außentür des Kunstraums der Oberschule.

Bruchhausen-Vilsen

Schulzentrum, Kunstraum, Auf der Loge 5
Monika Reinhardt

Fr. 07.02.25, 15:00 – 19:30 Uhr

Sa. 08.02.25, 10:00 – 14:30 Uhr

Sa. 15.02.25, 10:00 – 14:30 Uhr (Glasertermin)

4 U-Tage, 19 U-Std., 72,60 €,

Kleingruppe (7 – 9 TN): 82,60 €,

Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 121,00 €

Wochenendseminar

Kursnummer: 04208001

Töpfern für Eltern und Kinder

Im Hinblick auch auf Ostern

Unter fachkundiger Anleitung können Eltern und Kinder gemeinsam kreativ werden. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt – alles was Spaß macht ist möglich! Alle getöpferen Stücke können farbig glasiert werden, sind frostfest, lebensmittelecht, spülmaschinenfest und dicht. Das Entgelt bezieht sich auf einen Erwachsenen und ein Kind. Das 2. Kind zahlt 5,00 €.

Es entstehen Materialkosten nach Verbrauch. Der Weg zum Kursraum führt unter der Überführung zwischen Forum und Oberschule durch und dann rechts rum direkt zu der Außentür des Kunstraums der Oberschule.

Termine: 10.02., 17.02. und 24.02.25, jeweils 16:00 – 18:30 Uhr. 10.03.25, 16:00 – 19:00 Uhr (Glasertermin). Ein Termin zum Abholen (ab 16:00 Uhr) wird vor Ort vereinbart.

Bruchhausen-Vilsen

Schulzentrum, Kunstraum, Auf der Loge 5

Monika Reinhardt

Mo, 10.02.25, 16:00 Uhr

5 U-Tage, 21 U-Std., 94,00 €

Keine Ermäßigung möglich.

Kursnummer: 04208002

Makrofotografie

Praxisnaher-Workshop für Einsteiger/-innen und leicht Fortgeschrittene Innenraum Makrofotografie im Gartencenter – Tagesausflug

Nehmen Sie sich Zeit für die schöne Umgebung und lernen Sie Perspektiven und Betrachtungswinkel neu zu sehen. Bewusste Tiefenwirkung durch Blende- und Ebenen Aufbau erzeugen. Die Teilnehmer/-innen lernen die Technik und Einstellungen der Kamera in dem praxisnahen Workshop zu verstehen. Schwerpunkt: Bildaufbau, Blendefunktion, Schärfentiefe, Filtereinsatz sowie Iso Einwirkungen. Einweisungen mit Erklärungen und Beispielen werden in Kleingruppen erklärt. Zwischendurch findet eine »Q&A« Runde im Café Cube vor Ort statt. Genießen Sie die Atmosphäre mit einer professionellen Fotografin an ihre Seite.

19.03.25, 18:30 Uhr – 20:00 Uhr (Theorie)

22.03.25, 09:30 Uhr – 15:30 Uhr (Praxis)

26.03.25, 18:30 – 20:00 Uhr (Bildbesprechung).

Weitere Informationen und Tipps zu der Veranstaltung sind auf unserer Homepage aufgeführt und werden auch bei Anmeldung mitgeteilt.

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55

Linda Peinemann

Mi, 19.03.25, 18:30 Uhr

3 U-Tage, 12 U-Std., 51,00 €, Kleingruppe:

61,00 €, Kleinstgruppe: (5 – 6 TN) 66,00 €

Kursnummer: 04211001

Fine Art/Kunstfotografie

Praxis Workshop für Fortgeschrittene

Fine-Art/Kunstfotografie ist Fotografie, die im Einklang mit der Vision des Fotografen als Künstler geschaffen wird und die Fotografie als Medium für kreativen Ausdruck nutzt. Das Ziel der Kunstfotografie ist es, eine Idee, eine Botschaft oder ein Gefühl auszudrücken. Dies steht im Gegensatz zur gegenständlichen Fotografie wie etwa dem Fotojournalismus, der eine dokumentarische visuelle Darstellung bestimmter Themen und Ereignisse liefert und buchstäblich die objektive Realität und nicht die subjektive Absicht des Fotografen darstellt. In diesem Workshop fotografieren wir ausgesuchte frische Blumen mit einem ungewöhnlichen, nicht alltäglichen Verfahren. Nach der Entwicklung unserer Fotos wenden wir ein spezielles Fine-Art-Filterverfahren an. Von Vorteil sind Kenntnisse in Photoshop oder Lightroom. Künstlerische Blumenfotografie mit Available Light und Studio Lichte. Anschließend mit Filtern in Photoshop/Lightroom verwenden wir unsere Fotos in Kunstwerke. 21.06.25, 09:30 Uhr – 15:30 Uhr Theorie und Praxis
25.06.25, 19:00 Uhr – 20:30 Uhr Bildbesprechung mit Q&A
Materialkosten 6,00 € für Frischblumen und Hintergrund-Material sind am ersten Tag zu entrichten. Ein Stativ ist erforderlich. Falls vorhanden bitte auch einen Laptop mitbringen.

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55

Linda Peinemann

Sa, 21.06.25, 09:30 Uhr

2 U-Tage, 10 U-Std., 42,50 €, Kleingruppe:

47,50 €, Kleinstgruppe: (5-6 TN) 55,00 €

Kursnummer: 04211003

Foto-Tipps für den Safari Urlaub

Vortrag mit Q&A Runde über Ausrüstung und Ablauf einer Safari Reise

Du hast deine erste Safari gebucht und möchtest tolle Fotos machen, bist dir aber nicht sicher, welche Ausrüstung du mitnehmen solltest und welche Einstellungen du beachten musst? Wie sieht es mit Perspektiven und Iso Einstellungen aus? Was solltest du bei der Safari-Buchung beachten? Unsere Dozentin ist schon mehrfach um die Welt gereist und eine erfahrene Safari-Fotografin. Wildlife/Tierfotografie ist eines der spannendsten Themen in der Welt der Fotografie. Verpasse nicht die Chance, vorab von unserer professionellen Fotografie-Dozentin mehr zu lernen und danach mit Chips voller glücklicher Erinnerungen und wundervoller Fotos nach Hause zu kommen. Im Anschluss bei der Q&A Runde beantwortet die Dozentin gestellte Fragen von Teilnehmern.

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
 Linda Peinemann
 Mi, 18.06.25, 19:00 Uhr
 1 U-Tag, 3,5 U-Std., 14,90 €,
 Kleingruppe: 19,90 €
 Kursnummer: 04211002

Zuschneiden und Nähen

für Schüler/-innen und Erwachsene

Nähen Sie Jacken, Mäntel, Hosen, Blusen, Röcke oder Kleider. Auch Anfänger/-innen sind willkommen, Nähmaschinenkenntnisse sollten vorhanden sein. Nähmaschine, Schnitte, Nähzutaten bitte mitbringen, können jedoch bei Bedarf gestellt werden.

Jeweils:

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
 mit Marianne Bischoff
 1 U-Tag, 10 U-Std., 38,00 €

Sa, 15.02.25, 09:00 Uhr
 Kursnummer: 04209001

Sa, 01.03.25, 09:00 Uhr
 Kursnummer: 04209002

Sa, 15.03.25, 09:00 Uhr
 Kursnummer: 04209003

Sa, 29.03.25, 09:00 Uhr
 Kursnummer: 04209004

Sa, 26.04.25, 09:00 Uhr
 Kursnummer: 04209006

Sa, 10.05.25, 09:00 Uhr
 Kursnummer: 04209007

Sa, 24.05.25, 09:00 Uhr
 Kursnummer: 04209008

Nähwochen in den Ferien

Übernachtungsmöglichkeiten mit Verpflegung in unmittelbarer Nähe vermittelt die Dozentin.

Jeweils 5 U-Tage, 50 U-Std., 190,00 €
 Mo. – Fr., 09:00 – 18:00 Uhr

Mo, 07.04.25, 09:00 Uhr
 Kursnummer: 04209005

Mo, 04.08.25, 09:00 Uhr
 Kursnummer: 04209009

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 Schnittparbeitung sowie ein paar Tipps und Tricks beim Erstellen Ihres Nähprojektes. Anfänger/-innen sind willkommen.

Kein Unterricht in den Ferien!

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Stoffschere, Papierschere, Maßband, Stecknadeln, Nähgarn, Bleistift, Schneiderkreide und Stoffreste für Nähübungen.

Süstedt

Alter Speicher, Mühlenweg 2
 Evelyn Kühsel
 Do, 23.01.25, 19:00 Uhr
 5 U-Tage, 15 U-Std., 61,50 €,
 Kleingruppe: 71,50 €
 Kursnummer: 04214005

Süstedt

Alter Speicher, Mühlenweg 2
 Evelyn Kühsel
 Do, 06.03.25, 19:00 Uhr
 5 U-Tage, 15 U-Std., 61,50 €,
 Kleingruppe: 71,50 €
 Kursnummer: 04214006

Gesundheit

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.

Würdevolle Begleitung für Sterbende

Wenn Angehörige oder Freunde schwer erkranken und sterben, macht das viele Menschen hilflos: Wir wissen nicht, wie wir uns verhalten sollen, wie sterben verläuft, wie wir helfen können. Dadurch dass Tod immer noch tabuisiert wird, darüber spricht man nicht, haben wir das Wissen um den Tod herum verloren – was uns noch hilfloser zurück lässt. In dem Kompaktkurs lernen Teilnehmer, wie sie Betroffene am Ende ihres Lebens würdevoll begleiten und wie wir uns selbst auf das eigene Lebensende vorbereiten können indem wir damit beginnen, offen über Tod zu reden. Sterben ist ein tiefgehender, spiritueller Prozess, für den Sterbenden

sowohl als auch für Angehörige, worüber wir reden sollten.

Der Kurs vermittelt Basiswissen, Orientierungen und praktische Handgriffe. Dabei geht es nicht um Verlängerung des Lebens, sondern um ein gutes, würdevolles Sterben, d. h. sich leichten Herzens und im inneren Frieden mit dem Vergangenen zu verabschieden.

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Jean-Paul Beffort
Di, 11.03.25, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 04304002

Homöopathie für die Kleinsten

Einführung und Anwendungsbeispiele

Die Homöopathie wird als sanfte Therapieform zunehmend in der Behandlung von Säuglingen und Kleinkindern genutzt. Viele schätzen sie, da sie als frei von schädigenden Nebenwirkungen gilt. In dieser Veranstaltung erhalten Sie einen Überblick über die Grundlagen der Homöopathie sowie ihre mögliche Anwendung bei häufigen Beschwerden im Kindesalter, wie Erkältungen, Windeldermatitis oder Zahnungsproblemen. Es werden gängige Mittel vorgestellt und Anwendungsbeispiele besprochen.

Hinweis: Diese Veranstaltung dient der Information und ersetzt keine ärztliche Beratung oder Behandlung. Anmeldung erforderlich.

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Ingrid Behr
Mi, 05.03.25, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 04304001

Reden über Diabetes

Selbsthilfegruppe in Kooperation mit KIBiS e. V.

Diabetes ist eine weit verbreitete Volkskrankheit. Dieser Austausch auf Augenhöhe lädt Betroffene und Angehörige ein über ihre Erfahrungen und Alltagsfragen ins Gespräch zu kommen. Dabei kann es um Ernährung, Sport oder Urlaub, aber auch technische Details wie verschiedene Mess-Systeme oder mögliche Folgeerkrankungen gehen. Themen aus dem Teilnehmerkreis werden gerne aufgenommen. Der ganze Alltag der DiabetikerInnen ist von dieser Krankheit geprägt. Es tut gut darüber zu reden und zu sehen, wie andere dabei umgehen. Dieses Angebot ersetzt keine medizinische Beratung oder ein Therapieangebot.

Jeden 2. Mittwoch im Monat ab 18:00 Uhr.

Kontakt und Anmeldung:

Meina Fuchs, Tel. 04252 4851

Bruchhausen-Vilsen

Die Scheune, Brautstr. 16
ab Mi, 12.02.25, 18:00 Uhr
entgeltfrei

Heuschnupfen und Allergien – Hilfe aus der Naturheilkunde

Immer mehr Menschen leiden an Heuschnupfen, Allergien, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Hausstaubmilbenallergien und Schimmelpilzbelastungen. Häufig sind die Betroffenen aufgrund der sehr oft schwerwiegenden Symptomatik ratlos und zweifeln an einer Genesung. Während dieser Veranstaltung werden bewährte naturheilkundliche Therapieformen vorgestellt, welche seit Jahrzehnten mit Erfolg in der Komplementärmedizin zum Einsatz kommen

Anmeldung erforderlich.

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Ingrid Behr
Mi, 19.02.25, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 04303002

Von der äußeren Hülle, zur inneren Fülle

Unser Körper wird so oft nur benutzt, wenig wertgeschätzt. Im Tanz und der Bewegung geht es in diesem Angebot darum, sich dem eigenen Atem zu widmen, zu entschleunigen und in die eigene Tiefe zu spüren. Achtsamkeit, bewusste Bewegungen und sinnlicher Tanz laden ein, ganz bei sich anzukommen.

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Franziska Faust
Mo, 03.02.25, 18:30 Uhr
8 U-Tage, 16 U-Std., 64,00 €,
Kleingruppe: 74,00 €
Kursnummer: 04302020

Ganzheitlich entspannt

Gesundheitsworkshop mit Klangschalen

Tauchen Sie mit allen Sinnen in die Welt der Klänge ein und lernen Sie das Entspannen mit Klangschalen auf erlebnisreiche Weise kennen. Sie erhalten Informationen zu Klangschalen, erleben und genießen den Umgang mit diesen faszinierenden Instrumenten für sich selbst und andere. Lassen Sie sich verwöhnen mit einer kleinen Klang-Phantasie und genießen Sie wohlige Entspannung für Körper, Geist und Seele.

Asendorf

Barkloger Str. 4
Martina Klinger-Tyra
Sa, 22.03.25, 12:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 22,50 €
Kursnummer: 04301036

Entspannen mit Klangschalen

Ruhemomente für Körper, Geist und Seele

Die Fähigkeit, sich zu erholen und Ruhe zu finden, gehört zu den natürlichen menschlichen Bedürfnissen. Entspannung ist insofern ein (über-)lebenswichtiges Prinzip und kann als Gegenpol zu einem Zustand von Aktiviertheit bzw. Anspannung beschrieben werden. In dieser schnelllebigen Zeit ist es umso wichtiger, Körper, Geist und Seele Ruhephasen zu gönnen. Lernen Sie verschiedene Entspannungsmethoden in Verbindung mit den Klängen der Klangschalen kennen.

Asendorf

Barkloger Str. 4
Martina Klinger-Tyra
Fr, 31.01.25, 18:00 Uhr
6 U-Tage, 12 U-Std., 54,00 €
Kursnummer: P04301032

Qigong

Qigong ist eine Übungs- und Selbstregulationsmethode aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) zur Gesunderhaltung und Selbstheilung im ganzheitlichen Sinn, da Körper, Geist und Seele gleichermaßen angesprochen werden. Vermittelt und praktiziert werden ausgewählte Qigong-Übungen. Diese stärken das Immunsystem und wirken harmonisierend auf das vegetative Nervensystem. Das körperliche und seelische Wohlbefinden wird positiv beeinflusst. Dieser Kurs ist als Präventionskurs anerkannt.

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Helga von Glahn
Di, 04.02.25, 10:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 91,20 €,
Kleingruppe: 101,20 €
Kursnummer: 04301021

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Helga von Glahn
Do, 06.02.25, 19:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 91,20 €,
Kleingruppe: 101,20 €
Kursnummer: 04301020



Taijiquan (Tai Chi) von Anfang an

Taijiquan ist eine aus China stammende Bewegungskunst, die entspannend und körperkräftigend wirkt und unsere innere und äußere Stabilität fördert. Die Bewegungen sind sanft und fließend, voller Ausdruck, Schönheit und Energie. Wir üben eine Kurzform des Yang-Stil-Taijiquan.

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
 Marieluise Ohm
 Do, 06.02.25, 16:00 Uhr
 10 U-Tage, 20 U-Std., 70,00 €,
 Kleingruppe: 80,00 €
 Kursnummer: 04301010

Yoga für Senioren

Dieser Yoga Kurs bietet sanfte Bewegungen auch auf dem Stuhl. Der Körper wird belebt, der Geist erfrischt, wir finden einen besseren Kontakt zu uns selbst. Mit Freude an Bewegung zu mehr Kraft, Harmonie und Ruhe!

Unterricht auch in den Ferien.

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
 Susanna Kamp
 Do, 24.04.25, 9:30 Uhr
 10 U-Tage, 13 U-Std., 45,50 €,
 Kleingruppe: 55,50 €
 Kursnummer: 04301005

Workout

Wir starten mit einem Ausdauerprogramm auf dem Stepper nach temperamentvoller Musik. Anschließend gehen wir über zu gezielten Übungen der Problemzonen Bauch, Beine, Po aber auch der Rücken- und Armmuskulatur. Mit Hilfe von Kleingeräten wie Therabänder, Hanteln und Bällen wird die Muskulatur gestärkt und geformt. Stretching und Entspannungstechniken runden das Programm ab.

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
 Doris Peck
 Do, 06.02.25, 17:45 Uhr
 10 U-Tage, 13 U-Std., 52,00 €,
 Kleingruppe: 62,00 €
 Kursnummer: 04302002

Ernährungsbildung an der VHS

Unsere vielfältigen Angebote reichen von Kochtechniken und gesunden Lebensmitteln über allgemeine und moderne Ernährungsfragen bis hin zu umfassendem Wissen über gesunde Ernährung. Lassen Sie sich auf eine gesellige Runde ein und erleben Sie gemeinsam das Kennenlernen neuer Esskulturen oder das Genießen eines mehrgängigen Menüs.

Kochkurse an der VHS

Bitte beachten Sie, dass bei allen Kochkursen zusätzliche Kosten für Lebensmittel anfallen, die nicht in der Teilnehmergebühr enthalten sind. Diese Kosten werden auf die Teilnehmenden umgelegt und sind auch bei nicht rechtzeitiger Abmeldung zu zahlen, da die Vorbereitungszeit für Einkäufe berücksichtigt werden muss.

Wir bitten Sie, zu den Kursen eine Schürze, Geschirrhandtücher, Wischtücher sowie Dosen oder ähnliche Behältnisse für eventuelle Reste mitzubringen. Eine aktive Teilnahme wird vorausgesetzt, was auch die Vor- und Nachbereitung der Küchenarbeiten umfasst.

Soweit nichts anderes vermerkt, bitten wir um Anmeldung bis 10 Tage vor Kursbeginn.

Wir und unsere Kursleitenden freuen uns darauf, mit Ihnen gemeinsam die Freude am Kochen und an gesunder Ernährung zu teilen!

Ich nehme ab – Das Programm zum Abnehmen und Wohlfühlen

Das Programm »Ich nehme ab« ist von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) entwickelt worden. Ziel ist ein langfristiger Erfolg für das Körpergefühl, die Gesundheit und das Wohlfühlen. Das Konzept verknüpft ernährungsphysiologische und psychologische Aspekte und hilft bei der Analyse des Essverhaltens. In 12 Schritten werden die Teilnehmenden zu einer gesundheitsorientierten Ernährungsweise geführt. Dabei werden u. a. die persönlichen Ziele, das Trink- und Essverhalten, Bewegung und Gewohnheiten thematisiert. Kurz und verständlich werden die Grundlagen vollwertiger, ausgewogener Ernährung ohne feste Speisepläne und ohne Vorschriften vermittelt. Zusätzlich werden Tipps für mehr Bewegung, zur Verbesserung der Fitness und zum Ankurbeln des Energieverbrauchs gegeben.

Bei Bedarf erhalten alle einen neu aufgelegten Kursordner mit einem Ernährungs- und Bewegungstagebuch, einer Broschüre mit Rezepten für alle Mahlzeiten sowie weiteren Informationen (zzgl. 55,00 €). Einige Krankenkassen erstatten bei regelmäßiger Teilnahme (mind. 80 %) anteilig das Entgelt. Dieser Kurs ist als Präventionskurs anerkannt.

Bruchhausen-Vilsen

Die Scheune, Brautstr. 16
 Annemarie Stührmann
 Do, 16.01.25, 18:00 Uhr
 12 U-Tage, 24 U-Std., 105,60 €, Klein-
 gruppe: 115,60 €, zzgl. 55,00 € Material-
 kosten.
 Kursnummer: P04305011



La Cucina Vegetariana

Tradizionale

In diesem vegetarischen Kochkurs geht es um die Zubereitung von typischen italienischen Gerichten, dabei wird es nicht langweilig. Ohne Fleisch mit viel Genuss und einer unglaublichen Vielfalt an Köstlichkeiten. Italiens Küche war schon immer in großen Teilen frisch, bunt und »molto vegetarissimo« (dt.: ganz vegetarisch)!

Bruchhausen-Vilsen

Schulzentrum, Küche, Auf der Loge 5
Anja Del Longo
Mi, 26.02.25, 17:30 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 17,50 €,
Kleingruppe: 22,50 €
Kursnummer: 04305003

Kochen ohne Zucker

Gemeinsam bereiten wir Gerichte ohne Zucker zu und verzichten dabei nicht auf den süßen Geschmack und Genuss. Lernen Sie die Zuckerfallen in vielen Lebensmitteln und süßende Alternativen kennen.

Bruchhausen-Vilsen

Schulzentrum, Küche, Auf der Loge 5
Annemarie Stührmann
Mo, 10.03.25, 18:00 Uhr
3 U-Tage, 12 U-Std., 42,00 €,
Kleingruppe: 52,00 €
Kursnummer: 04305004

Comfort Food Ottolenghi Style

Kochen wie Yotam Ottolenghi

Mit seiner unverwechselbaren Handschrift erschafft er für uns neue inspirierende Gerichte, die nach Zuhause und Geborgenheit schmecken. Eine Schüssel Pasta wird so im Handumdrehen zu »Orecchiette« (Pasta-Art) mit karamellisierten Zwiebeln, Haselnüssen und knusprigem Salbei. Dieser Kochkurs steckt voller köstlicher Kreationen, die sich vertraut, zugleich aber auch neu anfühlen.

Bruchhausen-Vilsen

Schulzentrum, Küche, Auf der Loge 5
Anja Del Longo
Do, 27.03.25, 17:30 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 17,50 €,
Kleingruppe: 22,50 €
Kursnummer: 04305001

Obst, Gemüse und Getreide – Power für den Darm

Ein gesunder Darm trägt maßgeblich zu unserem körperlichen Wohlbefinden bei. Eine wichtige Rolle übernehmen dabei die Mikroorganismen im Dickdarm. Sie befassen sich mit den Aufgaben und der gesundheitsfördernden Wirkung der Darmbakterien und dem Einfluss der Ernährung auf die Zusammensetzung der Mikrobiota. Sie erfahren warum sich eine pflanzenbetonte Ernährungsweise günstig auf die Darmgesundheit auswirken kann, lernen darmfreundliche Lebensmittel kennen und erhalten Tipps und Tricks für die Umsetzung im Alltag.

Frau Fischer ist Diplom-Oecotrophologin und bringt langjährige Erfahrungen im Bereich der Ernährungsberatung mit. Anmeldung erforderlich.

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Ursula Fischer
Do, 03.04.25, 17:30 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 14,00 €,
Kleingruppe: 19,00 €
Kursnummer: 04305006

Kochen für Beruf und Alltag

Keine Zeit fürs Kochen? In diesem kurzweiligen Workshop an drei Terminen lernen Sie, wie Sie trotz vollem Alltag schnell und unkompliziert frische, gesunde und leckere Gerichte zubereiten können. Perfekt für alle, die Beruf und Genuss unter einen Hut bringen wollen!

Bruchhausen-Vilsen

Schulzentrum, Küche, Auf der Loge 5
Annemarie Stührmann
Mo, 28.04.25, 18:00 Uhr
3 U-Tage, 12 U-Std., 42,00 €,
Kleingruppe: 52,00 €
Kursnummer: 04305005

Kochworkshop »Norddeutsche Antipasti«

Mediterrane Vorspeisen und Tapas erfreuen sich einer großen Beliebtheit. Aber auch unsere heimische Küche hat eine nahezu unendliche Vielfalt an regionalen und saisonalen Produkten, aus denen man schnell und einfach kleine Vorspeisen oder Fingerfood zaubern kann. In diesem Kurs lernen wir, wohlschmeckende und ausgewogene Kleinigkeiten herzustellen, regional, saisonal und extrem lecker! Und dabei verzichten wir auf herkömmlichen Haushaltszucker, Weizenmehl und künstliche Zusatzstoffe.

Bruchhausen-Vilsen

Schulzentrum, Küche, Auf der Loge 5
Birgit Klingbeil
Di, 06.05.25, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 17,50 €,
Kleingruppe: 22,50 €
Kursnummer: 04305013

Eine kulinarische Reise in die Toskana

So lecker ist Italien !

Die Toskana bietet eine vielseitige Küche: Sie vereint Meer, Wald und Wiesen. Wir tauchen ein in eine kulinarisch sehr facettenreiche Region. In diesem Kochkurs werden wir authentisch mediterrane Rezepte mit persönlicher Note kreieren. In vier Gängen bereiten wir ein komplett toskanisches Menü zu, damit können wir die herrlichen Aromen dieser Region in unsere Küche zaubern.

Bruchhausen-Vilsen

Schulzentrum, Küche, Auf der Loge 5
Anja Del Longo
Mi, 21.05.25, 17:30 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 17,50 €,
Kleingruppe: 22,50 €
Kursnummer: 04305007



Länderküchen

Neue Serie mit Helmut F. Buschmann – einzeln oder gesamt buchbar

Jeweils **Bruchhausen-Vilsen**, Schulzentrum, Küche, Auf der Loge 5
1 U-Tag, 5 U-Std., 17,50 €, Kleingruppe: 22,50 €

1: Schweiz

Die Schweizer Küche hat Einflüsse aus der norditalienischen, französischen und deutschen Küche.

Bürli Brötchen – Solturmer Wysuppe – Gurken Risotto – Züricher Geschnetzeltes
...und weitere Überraschungen

Fr, 28.02.25, 18:00 Uhr
Kursnummer: 04305002

2: Frankreich

Die französischen Küchen entwickelten sich zur Nationalküche in eigenen Traditionen.

Ratatouille – Baguette – Boeuf Bourguignon – Coq au vin
... und weitere Überraschungen

Fr, 21.03.25, 18:00 Uhr
Kursnummer: 04305009

3: Portugal

Die Nationalküche Portugals ist vielfältig und basiert auf Fisch- und Meeresfrüchten.

Arroz de Feija
Bacalhau à Brais – Caldo Verde – Polvo à Lagareiro
... und weitere Überraschungen

Fr, 09.05.25, 18:00 Uhr
Kursnummer: 04305010

4: Deutschland

Wir lieben Brezeln, Schwarzwälder Kirschtorte, Eintöpfe und Currywurst.

Franzbrötchen mit Zimt – Königsberger Klopse – Rheinischer Sauerbraten – Hackfleisch-Gemüse-Auflauf
... und weitere Überraschungen

Fr, 23.05.25, 18:00 Uhr
Kursnummer: 04305011

Gesund, knackig und frisch! Vegetarische Gerichte für die Sommerzeit

Schnelle, leckere und frische Gerichte für die schönste Zeit des Jahres

Sommerliche Gemüsegerichte, unwiderstehliche Pastagerichte, Bowls, Gemüsepfannen, Suppen, Salate, Grill- und Ofengemüse. Der Sommer bietet uns eine Vielzahl von Lebensmitteln, sonnenverwöhnt und vitaminreich. In diesem Kochworkshop kreieren wir sommerliche Highlights und verzichten dabei komplett auf Fleisch. Sämtliche Rezepte können ohne großen Aufwand in vegane Alternativen umge-

wandelt werden. Die Dozentin ist ganzheitliche Ernährungsberaterin und verzichtet zudem weitestgehend auf Haushaltszucker und Weißmehlprodukte.

Bruchhausen-Vilsen

Schulzentrum, Küche, Auf der Loge 5
Birgit Klingbeil
Di, 03.06.25, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 17,50 €, Kleingruppe: 22,50 €
Kursnummer: 04305012

Das Spiel von Aromen – Foodpairing

Der neue Trend in der Küche

In diesem Kochkurs geht es um die Welt der deliziösen Symbiosen von Aromen. Wir überraschen den Gaumen in einem 4 Gänge Menü mit neuen ungewöhnlichen und dennoch harmonischen Kombinationen. Neue Inspiration durch die Vielfalt der Aromen begeistern und bringen neuen Schwung in die Küche. Foodpairing = Geschmacksexplosion

Bruchhausen-Vilsen

Schulzentrum, Küche, Auf der Loge 5
Anja Del Longo
Do, 26.06.25, 17:30 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 17,50 €, Kleingruppe: 22,50 €
Kursnummer: 04305008



Sprachen

Englisch Konversation – A2/B1

Aktuelle Themen aus England

Neue Teilnehmende mit guten Sprachkenntnissen, die mit ihrem Englisch in freundlicher Runde Spaß haben wollen, sind herzlich willkommen. Lassen Sie sich inspirieren von Günter Schwarz, der nach 38 Jahren in England wieder in Deutschland lebt und abwechslungsreiche Materialien für Sie bereithält. Also mitmachen....! See you soon....

Kein Unterricht in den Ferien.

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Günther Schwarz

Mo, 10.02.25, 18:30 Uhr

10 U-Tage, 20 U-Std., 76,00 €, Kleingruppe:

86,00 €, Kleinstgruppe: 115,00 €

Kursnummer: 04406008

Französisch von Anfang an 2 – A1

Geringe Vorkenntnisse erforderlich

Lernen Sie Französisch in einer entspannten Atmosphäre und in einer kleinen Gruppe – ohne Leistungsdruck! Sie lieben den Klang dieser wunderschönen Sprache und möchten zudem tiefer eintauchen in die französische Lebensart? Dann freuen Sie sich auf diesen Kurs: Sie lernen Französisch, dabei müssen Sie nicht perfekt werden, sondern vor allem Spaß am Erlernen und Sprechen dieser melodischen Sprache haben. Und ganz nebenbei – Sprachenlernen hält geistig fit, trainiert das Gedächtnis und ist kommunikationsfördernd! Los geht's, bienvenue!

Herzlich willkommen sind neue Teilnehmende, die bereits geringe Vorkenntnisse haben und in diesen Kurs einsteigen wollen!

Inhaltlichen Fragen zum Kurs:

Tel. 0178 6953378.

Lehrwerk: Rencontres en français A1, ab Lektion 3; Klett.

Kein Unterricht in den Ferien.

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Katrin Ruge-Liesenhoff

Do, 06.02.25, 17:30 Uhr

11 U-Tage, 22 U-Std., 72,80 €, Kleingruppe:

82,80 €, Kleinstgruppe: 121,00 €

Kursnummer: 04408001

Parlons français – B1

Konversationskurs für Fortgeschrittene

Ein Konversationskurs für Sprachinteressierte, die diese wundervoll-melodische Sprache vertiefen oder wiederaufleben lassen möchten: Der Schwerpunkt dieses Kurses liegt auf dem Sprechen der Sprache – mit Mut zu Fehlern – dafür mit viel Spaß in der Gruppe! Kein Lehrwerk, dafür bunte Mischung aus Alltagskonversation, aktuelle Themen und Wünsche der Teilnehmenden. Dieser Kurs richtet sich an Interessierte mit entsprechenden Vorkenntnissen und an Teilnehmende von Deutsch-Französischen Städtepartnerschaften. Kein Unterricht in den Ferien.

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Katrin Ruge-Liesenhoff

Do, 06.02.25, 19:00 Uhr

11 U-Tage, 22 U-Std., 83,60 €, Kleingruppe:

93,60 €, Kleinstgruppe: 126,00 €

Kursnummer: 04408002

Vår i Sverige

Tageskurs am Wochenende für Interessierte mit Vorkenntnissen

Sehnsucht nach Urlaub in Schweden? Dann lass uns unser Lieblingsland schonmal in den Kurs holen. Wir sprechen über Aktuelles, Spezielles, Notwendiges, Leckeres aber vor allem erzählen wir von den Erlebnissen im Land. Wir üben die Aussprache, Beschreibungen und Satzaufbau, damit du dich auf Reisen sicher fühlst. Hjärtligt välkomna! Vorkenntnisse (mindestens fortgeschrittenes A1-Niveau) sind für die Teilnahme erforderlich.
Kurszeit: 11:00 – 17:00 Uhr

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Bettina Dreyer
So, 23.03.25, 11:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 30,40 €, Kleingruppe: 35,40 €, Kleinstgruppe: 49,00 € zzgl. 5,00 € Materialkosten (am Kurstag an die Kursleitung entrichten. Bitte eigenes Geschirr, Besteck und Getränke mitbringen. Wer mag, kann etwas Schwedisches beisteuern.
Kursnummer: 04420001

Spanisch lernen blitzschnell 3 – A1

Für Interessierte mit sehr geringen Vorkenntnissen

Ein Kurs für alle, die schon Spanisch lernen oder wieder einsteigen wollen. Gemeinsam bleiben wir am Ball! Wir tauchen ein in lustige, unterhaltsame und einfache Konversationen, um bisherige Sprachkenntnisse durch lebendige Dialoge zu erweitern und deine Freude an der spanischen Sprache zu festigen. Bereitet euch in diesem Kurs auf alltägliche Gesprächssituationen vor, die ihr ganz entspannt meistern werdet – sei es ein Treffen mit spanischen Freunden oder im Urlaub in einem spanischsprachigen Land.
Lehrwerk: Spanisch für den Urlaub A1, ab Lektion 3; Klett.
Kein Unterricht in den Ferien.

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Nubia Salame
Di, 11.03.25, 18:30 Uhr
12 U-Tage, 36 U-Std., 118,80 €, Kleingruppe: 128,80 €, Kleinstgruppe: 198,00 €
Kursnummer: 04422003



Foto: pixabay.com

Computer & Co.

Computerkurs für Anfängerinnen und Anfänger

Inhalte:

- Einstieg in den Computer, die Tastatur und die Nutzung der Maus
 - Erste Schritte im Internet
 - E-Mails kennenlernen und damit umgehen
 - Betrug und Fake Nachrichten erkennen und richtig behandeln
 - Erste Schritte auf dem Bildschirm, Programme kennen lernen
- Bitte das eigene Gerät mitbringen!

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55

Svea Bönisch

Di, 04.03.25, 15:00 Uhr

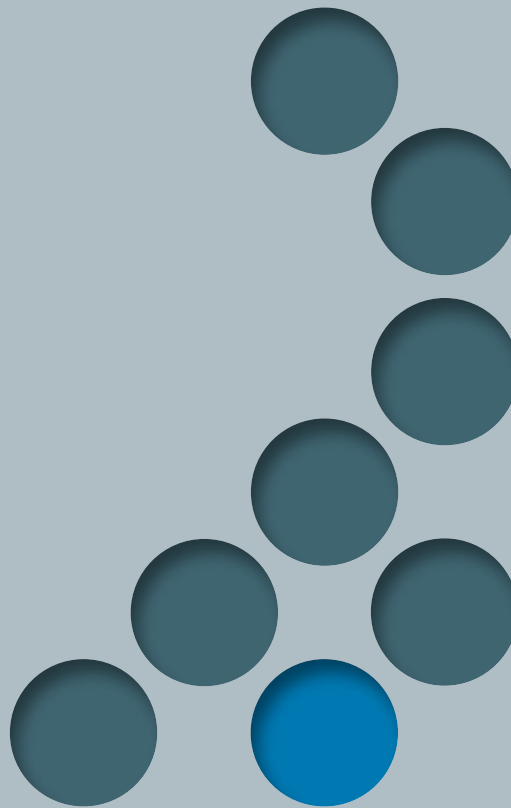
6 U-Tage, 18 U-Std., 73,80 €, Kleingruppe: 83,80 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 99,00 €

Kursnummer: 04501001



Foto: pixabay.com

Sulinger
Land



Gesellschaft 245

Kultur 247

Gesundheit 249

Sprachen 251

Computer & Co. 253



Ehrenamtliche Arbeitsstellenleitung

Kirchdorf/Varrel

Gerhard Kropf
Im Lohfelde 3
27259 Varrel
Tel. 04274 675
Gerhard.Kropf@gmx.de

Schwaförden

Sabine Rasper
Atelierhof Scholen 53
27251 Scholen
Tel. 04245 9623023
sabine.rasper@scholen53.de

Sulingen

Anette Sander
Nienburger Straße 91
27232 Sulingen
Tel. 04271 1745
anette.sander@ewetel.net

Kirchdorf – Samtgemeinde-Infos

Rathausstraße 12, 27245 Kirchdorf
Tel. 04273 88-0, Fax 04273 88-77
www.kirchdorf.de
info@kirchdorf.de

Sprechzeiten Rathaus

Mo. – Fr. 8:00 – 12:00 Uhr
Do. 14:00 – 18:00 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. 8:00 – 12:00 Uhr
Do. 15:00 – 17:00 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 – 12:00 Uhr
Di. 14:00 – 17:00 Uhr, Do. 14:00 – 18:00 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. 8:00 – 12:30 Uhr
Di. 8:00 – 17:00 Uhr, Do. 8:00 – 18:00 Uhr
und nach Vereinbarung

Unterrichtsräume

- VHS im Sunpark
Nienburger Str. 25, 27232 Sulingen
- Grundschule Kirchdorf
Glockenberg 16, 27245 Kirchdorf
- Dorfgemeinschaftshaus Kirchdorf
Ihloge 13, 27245 Kirchdorf
- Küsterhaus Varrel
Hohe Straße 12, 27259 Varrel
- Heuerlingshaus
Mallinghäuser Straße 10
27257 Sudwalde
- Schule Schwaförden
27252 Schwaförden
- Familiengesundheitszentrum
Bassumer Str. 8, 27323 Sulingen
- Atelierhof, Scholen 53
27251 Scholen
- Gemeindehaus der
Evangelischen Kirche Scholen
Dorfstraße, 27251 Scholen
- Grundschule Scholen / B61
27251 Scholen
- Fachwerkhaus
Sportlerheim, 27246 Borstel
- Grundschule Sulingen
Schmelingstraße 32, 27232 Sulingen
- Point of Physio
Nienburger Str. 178, 27232 Sulingen
- Sporthalle des SV Lessen 1946 e. V.
Groß Lessen 38 (hinter der Grundschule)
27232 Sulingen
- Firma Albwolle auf dem Greencarehof
Hainenweg 32, 27249 Mellinghausen



Anmeldung

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

Gesellschaft

Aktuelle Entwicklungen zum Schutz des Bundesverfassungsgerichts

Impulsvortrag mit anschließender Gesprächsrunde

Vor wenigen Monaten einigte sich der Großteil der parlamentarisch vertretenen politischen Parteien auf Änderungen des Grundgesetzes zugunsten eines besseren Schutzes der Institution »Bundesverfassungsgericht«. Dabei ging es insbesondere um die verfassungsrechtliche Verankerung von Regeln zur personellen Zusammensetzung dieses Gerichts. Dies ist deswegen wichtig, weil das Bundesverfassungsgericht die wichtigste Rolle bei der Umsetzung des Grundgesetzes spielt, auch auf Grundrechte bezogen. Wie steht es um die vorgeschlagenen Änderungen? Sind möglicherweise weitere Änderungen notwendig? Und wie ist es derzeit um die tatsächliche Rolle des Bundesverfassungsgerichts bestellt?

Dies möchte diese Veranstaltung versuchen, zu beantworten.

Sie wird auch die Möglichkeit bieten, sachbezogene tagesaktuelle Fragen der Teilnehmenden zu diskutieren.

Sulingen

VHS im Sunpark, Nienburger Str. 25 (Zugang Rückseite des Hauses)

Dimitrios Parashu

Mo, 17.03.25, 18:30 Uhr

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

Kursnummer: 22100001

Politische Matinee: Wir haben die Wahl! Wie wollen wir leben?

Zum Ende des Frühjahr-/Sommersemesters wollen wir zurückblicken, auf einen spannenden Wahlkampf, kontroverse Koalitionsverhandlungen und eine voraussichtlich schwierige Regierungsbildung. Welche Themen haben diesen Wahlkampf geprägt, welche Kompromisse konnten gefunden werden und wo bleiben Fragen offen?

Sulingen

Alte Bürgermeisterei

Katrin Unger

So, 31.08.25, 12:00 Uhr

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

Vortrag

Kursnummer: 00102013



Die Entwicklung unserer Dorfgeschichte Varrel

Unser Heimatort »Varrel« früher und heute. Wir schauen uns die Entwicklung unserer Dorfgeschichte an – Varrel seit bald 800 Jahren.

Eine Anmeldung über die VHS-Zentrale ist erforderlich! Die Gruppe trifft sich monatlich donnerstags.

Varrel bei Sulingen

Küsterhaus

Dorothee Sudenn

Do, 06.02.25, 14:30 Uhr

5 U-Tage, 15 U-Std., entgeltfrei

Arbeitskreis

Kursnummer: 11101004

Geschichtswerkstatt

Dorfgeschichte Bahrenborstel-Holzhausen

Siedlungen und Siedlungshäuser von 1870 bis in die 1950er Jahre werden unser Thema sein.

Typisch für sie war Ihre schlichte Bauweise, oft mit kleinem Stall und Gemüsegarten für die Selbstversorgung. Großen Zuspruch erlebten sie dem 2. Weltkrieg als Flüchtlinge und Vertriebene in unsere Dörfer kamen, aber auch ältere Siedlungsformen werden von Interesse sein. Dorfgeschichte, und Feste im Jahresverlauf sind weitere Themen. Dazu sind viele Fotos gesammelt worden, die während der Veranstaltungen gezeigt werden. Wer Interesse an diesen Themen hat oder Zuhörer sein möchte, ist in diesem Kurs herzlich willkommen.

Eine Anmeldung über die VHS-Zentrale ist erforderlich! Genaue Termine werden mit der Gruppe abgesprochen.

Bahrenborstel

Remise, Dorfplatz
Irmgard Krebs
Mi, 26.02.25, 14:30 Uhr
6 U-Tage, 24 U-Std., entgeltfrei
Arbeitskreis
Kursnummer: 11101003

Geschichtswerkstatt Lindern

Die Chronik ist erstellt. Es finden weiterhin Treffen zu unterschiedlichen Themen statt. Eine Anmeldung über die VHS-Zentrale ist erforderlich! Die Termine werden mit der Gruppe abgesprochen.

Lindern/Sulingen

Feuerwehrgerätehaus
Rita Mohrmann
Fr, 11.04.25, 15:30 Uhr
2 U-Tage, 6 U-Std., entgeltfrei
Arbeitskreis
Kursnummer: 22101001

Hühner im eigenen Garten – gesunde Eier selbst erzeugt

Hühner im eigenen Garten, damit man fast immer gesunde Eier aus eigener Produktion hat. Denn: Nur wenn man die Hühner die diese Eier legen, selbst und richtig gefüttert hat, kann man sicher sein, das diese Eier auch gesund sind und keine Schadstoffe enthalten. Eventuell möchte man dieses Hobby auch verbinden mit der Aufzucht von eigenen Küken. Heinrich Schierholz berichtet anhand von Bildern und Texten über 50 Jahre aktive Rassegeflügelzucht. Ungezieferbekämpfung, Fütterung, Haltung und Pflege gehören genauso zum Inhalt dieses Seminars wie gesetzliche Vorgaben, Auslauf- und Stallgröße und Hinweise zum Bau eines Hühnerstalls. Auch auf die Aufzucht von Jungtieren und die Beschaffung von Hühnern wird eingegangen.

Sulingen

VHS im Sunpark, Nienburger Str. 25
(Zugang Rückseite des Hauses)
Heinrich Schierholz
Mi, 05.02.25, 18:00 Uhr
2 U-Tage, 8 U-Std., 26,40 €, Kleingruppe:
31,40 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 44,00 €
Kursnummer: 22104002

Moor und Klimaschutz in Freistatt am Wietingsmoor**in Kooperation mit dem »Naturpark Dümmer«**

Die Teilnehmenden lernen die Geschichte des Dorfes kennen, das durch den Spielfilm »Freistatt« bundesweit bekannt wurde. Das Moor spielt eine wichtige Rolle in dieser Geschichte und natürlich auch in der Exkursion, bei der die Teilnehmenden viel Wissenswertes über das Moor, dieser für die Natur und das Klima so eminent wichtigen Landschaftsform, erfahren. Wir fahren mit dem PKW durch den Ort und einige Kilometer in das mittlere Wietingsmoor hinein. Gummistiefel sind nicht erforderlich, aber feste Schuhe wären von Vorteil.
Treffpunkt am Edeka-Markt (Für das Navi: Von-Lepel-Straße 24, 27259 Freistatt).
Der Termin stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest, bitte erkundigen Sie sich bei der VHS.

Varrel bei Sulingen

Gerhard Kropf
Mi, 14.05.25, 15:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €, Kinder: 3,50 €
Exkursion
Kursnummer: 11101006

Besuch im Betrieb Barenburg der ExxonMobil

Seit 1953 wird in Barenburg aus sieben Feldern Öl gefördert: Barenburg, Wehrbleck, Wehrbleck-Ost, Wietingsmoor, Groß Lessen, Siedenburg und Sulingen. In der Nassöl-Aufbereitungsanlage wird das Reinöl vom Salzwasser getrennt und anschließend auf Güterzüge verladen, die es zur Raffinerie nach Lingen transportieren.

Varrel bei Sulingen

Exxon-Betriebsstätte in Barenburg
Birgit Schilling
Di, 01.04.25, 15:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Exkursion
Kursnummer: 11101005

Immer diese Störer – Leben und Arbeiten mit Störungen

Verhaltensauffälligkeiten entwickeln Kinder und Jugendliche aus unterschiedlichen Gründen. In diesem Kurs werden wir Motive, Hintergründe und Zuschreibungen von auffälligem Verhalten ausleuchten und darüber hinaus, Möglichkeiten eines konstruktiven Umgangs herausarbeiten. Anhand konkreter Fallbeispiele werden wir exemplarisch Handlungsstrategien im Sinne eines entwicklungsfördernden Umgangs mit Verhaltensauffälligkeiten erarbeiten. Dieser Kurs richtet sich an Eltern, Pädagogen und alle interessierten Menschen.
Kursbeginn: 03.03.2025, am ersten Kurstag werden die weiteren Kurstermine festgelegt.

Sulingen

VHS im Sunpark, Nienburger Str. 25
(Zugang Rückseite des Hauses)
Dr. Wolfgang Raabe
Mo, 03.03.25, 19:30 Uhr
7 U-Tage, 20 U-Std., 58,00 €
Kursnummer: 22106001

Bridge Anfängerkurs

Die »grauen Zellen« in Bewegung bringen
Bridge zu erlernen ist nicht schwer, es gut zu spielen aber sehr.
Egal wie lange Sie spielen, Sie werden immer neue Facetten an dem Spiel entdecken. Bridge wird auf der ganzen Welt nach einheitlichen Regeln gespielt. Als Bridgespieler haben Sie also gleichzeitig eine neue Fremdsprache entdeckt. Zum Teilnahmebetrag kommen Kosten in Höhe von 14,00 € für die Schulungsunterlagen des deutschen Bridgeverbandes. Diese werden vor Ort mit den Teilnehmenden abgerechnet.

Sulingen

VHS im Sunpark, Nienburger Str. 25
(Zugang Rückseite des Hauses)
Dieter Reddig
Di, 18.02.25, 19:00 Uhr
7 U-Tage, 14 U-Std., 53,20 €;
Kleingruppe: 63,20 €
Kursnummer: 22100002

Kultur

Echt verboten

Ein Ringelnetz-Programm mit dem Autor, Schauspieler und Ringelnetzpreisträger Achim Amme
In Kooperation mit dem »Verein Kultur im Küsterhaus Varrel e. V.«

Ringelnetz ist ein Klassiker geworden, ein Dichter, den alle kennen, aber keiner liest. Zu Unrecht. Es gibt so viel mehr in seinen Büchern zu entdecken. Der Autor, Schauspieler und Ringelnetzpreisträger Achim Amme und der Musiker Ulrich Kodjo Wendt bringen nicht nur, aber auch die verborgenen Seiten seines Wesens zum Vorschein – weg von den üblichen Klischees, in denen der Dichter nur als Spaßvogel und Ulknudel vorgeführt wird. Bezahlt wird vor Ort!

Varrel bei Sulingen

Küsterhaus
Gerhard Kropf
Fr, 28.03.25, 20:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 15,00 €
Keine Ermäßigung möglich
Vortrag
Kursnummer: 11200001

Experimentelles Arbeiten in Aquarell und Acryl

Kursinhalt: Wiederholung der Grundtechniken der Aquarellmalerei und Möglichkeiten, eine Verbindung zwischen verschiedenen Maltechniken herzustellen. Zum Beispiel: Aquarell auf Leinwand, Arbeiten mit Pinsel, Spachtel, Schwamm und verschiedenen Mehlen (Marmormehl usw.)! Ziel ist es, Motive von der Skizze zum fertigen Bild zu erarbeiten und dabei verschiedene Techniken einzusetzen. Es wählt sich jede/r seine bevorzugte Technik. Bildvorlagen können gern mitgebracht werden, sind aber auch in großer Zahl vorhanden. Bitte mitbringen: eigener Aquarellkasten und Aquarellpapier, Acrylfarben usw. Leinwände können vor Ort erworben werden. Es entstehen Materialkosten.

Varrel bei Sulingen

Oberschule, Wehrblecker Str. 2
Karin Altrogge
Do, 06.02.25, 18:00 Uhr
7 U-Tage, 21 U-Std., 79,30 €,
Kleinstgruppe (5 – 6 TN) 115,50 €
Kursnummer: 11207004

Töpfern, was das Zeug hält

Was Sie schon immer mal mit Ton ausprobieren wollten

Entdecken Sie Ihre Kreativität beim Modellieren, Aufbauen, Drehen auf der Scheibe. Ob Topf oder Phantasiegebilde, alles ist möglich. Und nebenbei erfahren Sie noch etwas mehr über Ton und Techniken. Die entstandenen Arbeiten können mit farbigen Engoben bemalt werden. Nach dem Schrühbrand werden sie im Elektroofen bei 1300 Grad gebrannt. Es sind genügend Drehscheiben vorhanden, sodass alle Teilnehmenden eine eigene Scheibe zum Ausprobieren haben. Es wird in einer Kleingruppe gearbeitet. Es entstehen Material- und Brennkosten. Bitte Arbeitskleidung und Mittagsimbiss mitbringen. Ton wird vor Ort erworben.

Scholen

Atelierhof Scholen 53
Sabine Kratzer
Sa, 05.04.25, 10:00 Uhr
2 U-Tage, 14 U-Std., 180,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Wochenendseminar
Kursnummer: 16208001

Badenixe

Die Lotte – Ganzjahresschwimmerin

Ein absoluter Hingucker in jedem Garten. Sie ist fröhlich, rund und gesund aus Beton modelliert. Eine einfache und trotzdem einzigartige ca. 40 cm große Skulptur. Die Lotte mag einen ruhigen Platz in einem Busch oder im Minitteich zwischen Wasserrosen. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Sa., 22.03.2025 von 11:00 – 16:15 Uhr
Bitte mitbringen: eine Kunststoffschale und Gummihandschuhe; bitte bereiten Sie

zum Transport der fertigen Figur ein Kissen vor. Es entstehen zusätzliche Materialkosten in Höhe von ca. 30,00 €. Bitte zahlen Sie diesen Betrag während des ersten Treffens direkt an die Dozentin.

Ehrenburg

Grund- und Hauptschule
Judite Weitekamp
Sa., 22.03.25, 11:00 Uhr
1 U-Tag, 7 U-Std., 28,10 €,
Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 38,50 €
Kursnummer: 22210001



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.

Scholen (bei Sulingen)

Grundschule
Waltraud Beneke
Mi, 05.02.25, 19:30 Uhr
4 U-Tage, 12 U-Std., 52,00 €,
Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 66,00 €
Kursnummer: 16209002

Gesundheit

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.

Heil- und Wildkräuterwanderung und Besuch des Heilpflanzengartens

Welche Wildkräuter wachsen überhaupt bei uns? Wie erkenne ich sie? Wie kann ich sie verwenden und welche Heilwirkung sagt man Ihnen nach? Diese und weitere Fragen werden auf einem Wildkräuter-Spaziergang auf und um den Atelierhof Scholen 53 beantwortet.

Scholen

Atelierhof Scholen 53
Sabine Kratzer
Sa, 26.04.25, 14:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 10,50 €,
Kleingruppe: 15,50 €
Keine Ermäßigung möglich.
Exkursion
Kursnummer: 16303002

Tierisch achtsam: Mit Alpakas durch die Natur

Ferienstpaß für groß und klein

Haben Sie und Ihre Familie schon einmal ein Alpaka aus nächster Nähe erlebt? Bei einem gemütlichen Spaziergang haben Sie die Möglichkeit, diese freundlichen Tiere gemeinsam zu entdecken und Spannendes über sie zu erfahren. Dabei gibt es nicht nur viel zu lernen, sondern auch ein besonderes Erlebnis für Groß und Klein. Die Wanderung ist ein schöner Weg, um Zeit in der Natur zu verbringen, Tiere aus der Nähe zu erleben und dabei achtsam mit sich, im miteinander und mit der Umgebung in Kontakt zu treten. Das Angebot entfällt bei Sturm oder Gewitter. Treffpunkt: 15 Minuten vor dem Termin am Hofladen

Eigene Hunde dürfen nicht mit.
Teilnahme mit eigenem Tier ab 14 Jahren.
Kinder nur in Begleitung eines Erwachsenen, max. 3 Kinder (6 – 13 Jahre) pro Termin.

jeweils:

1 U-Tag, 3 U-Std., 35,00 €, Kinder: 20,00 €

Mellinghausen

Albwolle, Hainenweg 32
jeweils 16:30 Uhr

1. Termin

Do, 10.07.25

Kursnummer: 19302004

2. Termin:

Do, 17.07.25

Kursnummer: 19302005

3. Termin:

Do, 24.07.25

Kursnummer: 19302006

Yoga für mehr Balance

Die Wirkung von Yoga auf Körper und Geist ist inzwischen gut bekannt und weit verbreitet. In diesem Kurs beginnen Sie Ihre Beweglichkeit durch verschiedene Yogastellungen (Asanas) in Verbindung mit Atemübungen (Pranayamas) zu harmonisieren. Es werden Asanas aus dem Hatha Yoga und Yin Yoga praktiziert. Zum Abschluss gibt es eine tiefe Entspannung, die Ihnen den stressigen Alltag leichter fallen lässt. In diesem Kurs sind Anfänger und Anfängerinnen sowie auch Wiedereinsteiger willkommen.

Sulingen

Sporthalle des SV Lessen 1945 e. V.
Eileen Scurfield
Di, 28.01.25, 16:45 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 82,50 €,
Kleingruppe: 87,50 €
Kursnummer: P11301006

Hatha Yoga – In Harmonie und mit mehr Energie in den Tag starten!

Yoga – Ruhe, Gelassenheit, Entspannung und mehr Energie!

Das Praktizieren von Yoga kann zur geistigen Ruhe verhelfen. Die Energie, der Elan und die Vitalität werden gesteigert. Im Mittelpunkt steht die Gesundheit der Wirbelsäule. Der Rücken wird kräftiger und flexibler, und die Durchblutung wird gefördert. Yoga-Übungen steigern die Beweglichkeit von Gelenken und Muskeln, Sehnen und Bändern. Sie massieren die Organe und optimieren ihre Funktion. Atem-, Entspannungstechniken und Meditation runden den Kurs ab und sorgen für Ruhe und tiefe Entspannung. Yoga harmonisiert Körper, Geist und Seele, es geht um das ganzheitliche Erleben.

Sulingen

Point of Physio, Nienburger Str. 178
Cornelia Howind
Fr, 07.02.25, 09:00 Uhr
9 U-Tage, 18 U-Std., 96,65 €,
Kleingruppe: 106,65 €
Kursnummer: 22301001

Sulingen

Point of Physio, Nienburger Str. 178
Cornelia Howind
Fr, 09.05.25, 09:00 Uhr
8 U-Tage, 16 U-Std., 85,90 €,
Kleingruppe: 95,90 €
Kursnummer: 22301011



Foto: pixabay.com

Wassergymnastik für Frauen

Borstel

Hallenbad
Sabine Waldera
Do, 06.02.25, 14:15 Uhr
8 U-Tage, 8 U-Std., 56,00 €,
Kleingruppe: 61,00 €, inkl. Eintrittsgeld
Frauen
Kursnummer: 19302002

Wassergymnastik

Borstel

Hallenbad
Sabine Waldera
Do, 06.02.25, 15:00 Uhr
8 U-Tage, 8 U-Std., 56,00 €,
Kleingruppe: 61,00 €, inkl. Eintrittsgeld
Kursnummer: 19302003

Ihnen fehlt die Seite zur Ernährungsbildung?

Die servieren wir gerade frisch an!

Unsere Rezepte für spannende Kurse in der Ernährungsbildung brauchen noch die richtige Würze – und die kommt von Ihnen!

Wir suchen Kursleitungen

Wir suchen Kursleitungen in Ihrer Region, um das Ernährungsangebot fortzusetzen. Melden Sie sich bei Interesse bei uns.

Sprachen

Englisch für die Reise

Wochenendkurs für die optimale Urlaubsvorbereitung

Wie grüße ich jemanden oder verabschiede mich auf Englisch? Wie bestelle oder kaufe ich etwas? Wie frage ich nach dem Weg? Das und vieles mehr erfahren Sie an diesem Wochenende! Machen Sie sich fit für Ihre Reise und erlernen Sie praxisorientiert die wichtigsten Sprachkenntnisse in Englisch, um sich in typischen Alltagssituationen (z. B. im Hotel, Restaurant oder beim Einkauf) zurechtzufinden. Der Kurs richtet sich an Interessierte ohne Vorkenntnisse, die einen Einblick in englische Sprache und Kultur sowie unterhaltsame landeskundliche Informationen bekommen möchten.

Kurszeiten: Freitag, 15:00 – 18:00 Uhr und Samstag, 10:30 – 16:30 Uhr

Sulingen

VHS im Sunpark, Nienburger Str. 25
(Zugang Rückseite des Hauses)
Christin Harbarth
Fr, 25.04.25, 15:00 Uhr
2 U-Tage, 12 U-Std., 39,60 €, Kleingruppe:
49,60 €, Kleinstgruppe: 66,00 €
Kursnummer: 22406003

Englisch von Anfang an 2 – A1

Keine Vorkenntnisse erforderlich

Wir setzen unsere spannende Reise in die Welt der englischen Sprache fort! Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits den ersten Teil besucht haben. Herzlich willkommen sind darüber hinaus neue Teilnehmende, die keine oder sehr geringe Vorkenntnisse haben – wir holen Sie dort ab, wo Sie stehen! Mit abwechslungsreichen Lernmethoden und einer motivierenden Atmosphäre lernen Sie Ihre Englischkenntnisse weiter auszubauen und sicherer im Umgang mit der Sprache zu werden. Ob für den Alltag, Reisen oder einfach aus Freude am Lernen – dieser Kurs bietet Ihnen die perfekte Grundlage.

Sulingen

VHS im Sunpark, Nienburger Str. 25
(Zugang Rückseite des Hauses)
Christin Harbarth
Mi, 05.03.25, 18:00 Uhr
14 U-Tage, 28 U-Std., 92,40 €, Kleingruppe:
102,40 €, Kleinstgruppe: 154,00 €
Kursnummer: 22406001

Refresher: Fit in Englisch – A1

Grundlagenenglisch

Dieser Kurs ist ideal für alle, die bereits im letzten Semester ihre Englischkenntnisse aufgefrischt haben und nun noch tiefer in die Sprache eintauchen möchten. Aber auch neue Teilnehmende mit Grundkenntnissen auf A1-Niveau sind herzlich willkommen! Gemeinsam wiederholen und vertiefen wir wichtige Sprachstrukturen und trainieren authentische Alltagssituationen, um Ihnen Sicherheit im Sprechen zu geben. Genießen Sie einen interaktiven Unterricht in entspannter Atmosphäre, der sowohl unterhaltsam als auch lehrreich ist.

Sulingen

VHS im Sunpark, Nienburger Str. 25
(Zugang Rückseite des Hauses)
Christin Harbarth
Mi, 05.03.25, 16:30 Uhr
14 U-Tage, 28 U-Std., 92,40 €, Kleingruppe:
102,40 €, Kleinstgruppe: 154,00 €
Kursnummer: 22406002

(Ré)activez votre français – A2/B1

Lesen – hören – sprechen – lachen! In der Gruppe macht's mehr Spaß. Wir wollen alte Kenntnisse auffrischen oder vor dem Vergessen bewahren, für eine Reise oder eine Begegnung mit Franzosen gerüstet sein, uns über das Nachbarland informieren. Wir arbeiten zur Zeit. nicht mit einem Lehrwerk, sondern nutzen aktuelles Material, z. B. die Zeitschrift ECOUTE. Trotz unterschiedlichem Kenntnisstand gibt es Erfolgserlebnisse für Jede und Jeden in der Gruppe.

Kein Unterricht in den Ferien.

Sulingen

VHS im Sunpark, Nienburger Str. 25
(Zugang Rückseite des Hauses)

Ulrike Wiese

Mi, 05.02.25, 18:00 Uhr

10 U-Tage, 20 U-Std., 76,00 €, Kleingruppe:

86,00 €, Kleinstgruppe: 115,00 €

Kursnummer: 22408003

Spanisch von Anfang an 2 – A1

Für Interessierte mit geringen Vorkenntnissen

Einstieg in die Sprache und Kultur Spaniens und Lateinamerikas! Dieser Kurs richtet sich an Personen, die im vorangegangenen Kurs oder anderswo bereits mit der Sprache in Kontakt gekommen sind. Hier festigen Sie Ihre elementaren Sprachkenntnisse und lernen Neues dazu.

Lehrwerk: Impresiones A1, ab Lektion 5; Hueber.

Kein Unterricht in den Ferien.

Sulingen

VHS im Sunpark, Nienburger Str. 25
(Zugang Rückseite des Hauses)

Fernando Paez Rada

Do, 27.02.25, 19:00 Uhr

10 U-Tage, 20 U-Std., 66,00 €, Kleingruppe:

76,00 €, Kleinstgruppe: 110,00 €

Kursnummer: 22422603

Spanisch 6 – A1

Für Interessierte mit fortgeschrittenen Grundkenntnissen

Schritt für Schritt tauchen wir in diesem Kurs tiefer in die spanische Sprache und Kultur Spaniens sowie der lateinamerikanischen Länder ein. Neue Teilnehmende, die nach längerer Pause wieder in die Sprache einsteigen möchten und entsprechende Vorkenntnisse mitbringen, sind herzlich willkommen.

Lehrwerk: Impresiones A1; Hueber.
Kein Unterricht in den Ferien.

Sulingen

VHS im Sunpark, Nienburger Str. 25
(Zugang Rückseite des Hauses)

Fernando Paez Rada

Mo, 24.02.25, 19:00 Uhr

10 U-Tage, 20 U-Std., 66,00 €, Kleingruppe:

76,00 €, Kleinstgruppe: 110,00 €

Kursnummer: 22422601



Granada – Foto: Enrique, pexels.com

Computer & Co.



Computer für Einsteiger und Einsteigerinnen

Sie besitzen ein Notebook (Laptop) haben aber Schwierigkeiten im Umgang oder es gibt technische Probleme. Dann kommen Sie mit Ihrem Gerät zu uns und wir werden eine Lösung finden.

Bitte das eigene Notebook mitbringen.

Sulingen

VHS im Sunpark, Nienburger Str. 25
(Zugang Rückseite des Hauses)

Harald Knübel

Mo, 19.05.25, 17:30 Uhr

2 U-Tage, 4 U-Std., 16,40 €, Kleingruppe:
21,40 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 26,40 €;
3 – 4 TN: 36,40 €

Kursnummer: 22501006

Sulingen

VHS im Sunpark, Nienburger Str. 25
(Zugang Rückseite des Hauses)

Harald Knübel

Mo, 18.08.25, 17:30 Uhr

2 U-Tage, 4 U-Std., 16,40 €, Kleingruppe:
21,40 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 26,40 €;
3 – 4 TN: 36,40 €

Kursnummer: 22501007

Smartphone-Einführungskurs – für Senioren

Sie besitzen ein Smartphone oder ein Tablet mit Android als Betriebssystem? Doch was kann der smarte Computer alles? In diesem Kurs werden Sie neben der reinen Bedienung und dem allgemeinen Umgang mit Ihrem Gerät, weitere Einsatzmöglichkeiten kennen lernen. Er kann Ihnen als Basis dienen, um mit dem technologischen Wandel Schritt halten zu können. Viele Übungsphasen in angenehmer Atmosphäre werden Ihnen helfen, sich mit Ihrem Smartphone vertraut und sicher zu fühlen. Bitte bringen Sie Ihr eigenes Smartphone, Ladekabel und ggf. Betriebsanleitung mit. Es können auch Smartphone mit Apple OS mitgebracht werden.

Inhalte:

- Einsatzmöglichkeiten
- Unterschiede und Gleiches zwischen den Geräten kennen lernen
- Grundlegende Bedienung u. Funktionen
- Einstellungen u. Verbindungen
- gewohnte Telefonfunktion schnell erreichen

- Programme u. Apps nutzen
 - im Internet mit dem Smartphone/Tablet
 - E-Mails schreiben und verwalten
 - Datensicherheit – sicher online sein
- Bitte das eigene Smartphone mitbringen. IPHONE Besitzer denken Sie bitte an Ihre APPLE ID.

Sulingen

VHS im Sunpark, Nienburger Str. 25
(Zugang Rückseite des Hauses)

Harald Knübel

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

1 U-Tag, 4 U-Std., 16,40 €, Kleingruppe:
21,40 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 26,40 €;
3 – 4 TN: 36,40 €

Fr, 14.02.25, 14:00 Uhr

Kursnummer: 22501004

Fr, 28.02.25, 14:00 Uhr

Kursnummer: 22501002

Fr, 04.04.25, 14:00 Uhr

Kursnummer: 22501003

Hilfe und Beratung für Smartphone, Tablet und Notebook

Sie wollen sich ein Smartphone, Tablet oder Notebook kaufen und möchten sich aber vor dem Kauf beraten lassen. Sie haben sich schon ein Smartphone, Tablet oder Notebook gekauft und brauchen Hilfe bei der Einrichtung oder Benutzung. Sie besitzen schon länger ein Smartphone, Tablet oder Notebook und Sie haben Probleme mit diesen Geräten.

Dann kommen Sie zu uns, wir helfen Ihnen weiter.

Dies ist kein Smartphone-Einführungskurs. Die Kenntnisse aus dem Smartphone-Ein-

führungskurs werden hier vorausgesetzt. Hier können Teilnehmende direkt Fragen zu ihrem Gerät stellen und sich bei konkreten Problemen helfen lassen.

Sulingen

VHS im Sunpark, Nienburger Str. 25
(Zugang Rückseite des Hauses)

Harald Knübel

Fr, 20.06.25, 14:00 Uhr

1 U-Tag, 4 U-Std., 16,40 €, Kleingruppe:
21,40 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 26,40 €;
3 – 4 TN: 36,40 €

Kursnummer: 22501022

Sulingen

VHS im Sunpark, Nienburger Str. 25
(Zugang Rückseite des Hauses)

Harald Knübel

Fr, 27.06.25, 14:00 Uhr

1 U-Tag, 4 U-Std., 16,40 €, Kleingruppe:
21,40 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 26,40 €;
3 – 4 TN: 36,40 €

Kursnummer: 22501023

Der Apple-Kosmos leicht erklärt

Einfach verstehen, einfach lernen, einfach anwenden!

Lassen Sie sich in die Apple-Welt entführen! Ob Mac, iPad oder iPhone, Sie wollten schon immer mal aus der Windowswelt entfliehen oder sind einfach nur interessiert? Wir werden zusammen den Kosmos von Apple, mit den Betriebssystemen und Geräten beleuchten. Wie arbeitet man mit Pages, Numbers, Notizen und den vielen weiteren nativen Apple Programmen? Am Kursende können Sie problemlos selber mit dem erlernten Wissen die Faszination Apple's anwenden, geniessen und nutzen. Dieser Kurs ist eher für Apple-Neulinge geeignet. Bitte das eigene Apple-Gerät mitbringen.

Sulingen

VHS im Sunpark, Nienburger Str. 25
(Zugang Rückseite des Hauses)

Oliver Schnau

Mo, 10.02.25, 18:00 Uhr

6 U-Tage, 12 U-Std., 49,20 €, Kleingruppe:
59,20 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 69,20 €;

3 – 4 TN: 110,00 €

Kursnummer: 22501001

DIGITALISIEREN! Der richtige Weg von analog zu digital.

Der sichere Weg weg von Papier!

Sie wollten schon immer mal all Ihre Dokumente digitalisieren, wissen aber nicht wie oder wo sie damit anfangen sollen? Alle Ordner raus aus den Schränken, hinein in den Computer. Wie und womit kann man digitalisieren? Und wie geht man das am besten an, organisiert es/sich nachhaltig? In diesem Kurs bekommen Sie einen Überblick, wie sie

Apple MacBook, iPhone oder iPad

Aufbaukurs! Ein kleines Grundwissen sollte vorhanden sein und jetzt sind Sie neugierig geworden und wollen tiefer in die Applewelt einsteigen.

Hier lernen Sie, verständlich erklärt, wie man richtige Backupstrategien entwickelt. Verlorene Dateien gehören der Vergangenheit an. Sie lernen das Dateimanagement kennen, was für viele Menschen ein rotes Tuch ist. Sie lernen, wie Sie damit besser umgehen können. Sie verstehen, mit der iCloud und externen Datenträgern umzugehen, auch lernen Sie die Dateistrukturen kennen. Nach dem Kurs werden Sie wissen, wo und wie Sie Ihre Dateien speichern, sichern und wiederfinden können. Dazu gehört natürlich auch der Umgang mit dem Apple Office (Pages, Numbers, Keynote). Teilen, senden, gemeinsam an einem Dokument arbeiten! Was ist mit Apple Office alles möglich?

Das alles führt Sie tiefer in die Applematerie ein und beleuchtet all die schönen Dinge, die Apple ausmachen und verbinden. Analog war gestern, digital ist heute ... und das ist mit Apple einfacher, als man denkt!

Der Kurs richtet sich an fortgeschrittene Anfänger. Für diesen Kurs benötigen Sie ein MacBook und gerne zusätzlich ein iPhone oder iPad.

Sulingen

VHS im Sunpark, Nienburger Str. 25
(Zugang Rückseite des Hauses)

Oliver Schnau

Mi, 23.04.25, 18:00 Uhr

6 U-Tage, 12 U-Std., 49,20 €, Kleingruppe:
59,20 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 69,20 €;

3 – 4 TN: 110,00 €

Kursnummer: 22501014

Altes und/oder Neues digital verwahren.

Mit der richtigen Herangehensweise finden Sie Ihre Dokumente nachher ganz einfach wieder. Auch wie man sich am besten vorbereitet. Welche Geräte eignen sich dafür? Ich werde Ihnen Möglichkeiten aufzeigen, dass Sie nicht mal große Kosten für Gerätschaften haben, denn die meisten Menschen haben die technische Voraussetzung bereits dafür, wissen es nur nicht.

Sulingen

VHS im Sunpark, Nienburger Str. 25
(Zugang Rückseite des Hauses)

Oliver Schnau

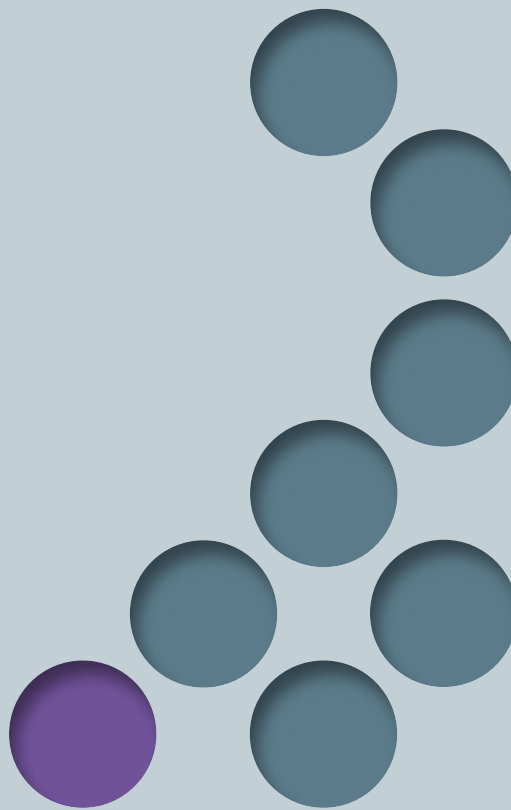
Mo, 28.04.25, 18:00 Uhr

3 U-Tage, 6 U-Std., 24,60 €, Kleingruppe:
29,60 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 34,60 €;

3 – 4 TN: 55,00 €

Kursnummer: 22501005

Diepholzer Land



Gesellschaft 258

Kultur 261

Gesundheit 263

Sprachen 271

Computer & Co. 274



Ehrenamtliche Arbeitsstellenleitung

Diepholz

Doris Hermenau
Fachbereiche Gesundheit,
Sprache und Beruf
Tel. 05441 6315 (privat)
doris.hermenau@vhs-diep-
holz.de

Diepholz

Laura Boese-Schepers
Fachbereiche Gesellschaft
und Kultur

Wagenfeld / Ströhen

Stefanie Meyer
Tel. 0170 1082754
steffmeyer80@web.de



Anmeldung

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

Barnstorf – Samtgemeinde-Infos

Am Markt 4, 49406 Barnstorf
Tel. 05442 809-0, Fax 05442 809-32
rathaus@barnstorf.de

Sprechzeiten Rathaus

Mo. – Fr. 08:00 – 12:30 Uhr
Di. 14:00 – 16:00 Uhr
Do. 14:00 – 18:00 Uhr

Diepholz – Stadt

Rathausmarkt 1, 49356 Diepholz
Bürgertelefon 05441 9090
Fax 05441-909252
www.stadt-diepholz.de
webmaster@stadt-diepholz.de

Kulturring Diepholz

Rathausmarkt 1, 49356 Diepholz
Tel. 05441 6161 und 8980

Rehden – Samtgemeinde-Infos

Schulstraße 18, 49453 Rehden
Tel. 05446 209-0, Fax 05446 209-60
info@rehden.de

Sprechzeiten Rathaus

Mo. – Fr. 08:30 – 12:00 Uhr
Do. 16:00 – 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. 08:30 – 12:00 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. 08:00 – 12:00 Uhr
Do. 15:00 – 17:30 Uhr





Unterrichtsräume

Barnstorf

- Christian-Hülsmeier-Schule
Walsener Straße 2, 49406 Barnstorf
- DRK-Kindergarten Villa Kunterbunt
Heinestraße 25, 49406 Barnstorf
- Schule Drebber, 49457 Drebber
- Ev. Gemeindehaus Mariendrebber
49457 Drebber
- Heimathaus Meyer-Köster
Roggenberg 14, 49406 Barnstorf
- Bibliothek
Am Markt 4, 49406 Barnstorf
- IGEL e.V. Barnstorf
Dr. Rudolf Dunger Str. 1
49406 Barnstorf

Diepholz

- Alte Realschule
Bahnhofstraße 11, 49356 Diepholz
- Altes Rathaus
Lange Straße 12, 49356 Diepholz
- Diepholzer Kreisbahn
Bahnhofsgebäude, Eingang links
Am Bahnhof 1 – 2, 49356 Diepholz

Lemförde

- Haupt- und Realschule Lemförde
Hauptstraße 112, 49448 Lemförde
- Rittersaal im Amtshof
Hauptstr. 80, 49448 Lemförde
- Dorfgemeinschaftshaus Hüde
Ludwig-Gefe-Straße, 49448 Hüde
- Bücherei am Amtshof
Hauptstraße 74, 49448 Lemförde

Rehden

- Schule am Geestmoor – Oberschule
Schulstraße 16, 49453 Rehden

Wagenfeld/Ströhen

- Oberschule Wagenfeld
Brantweinsweg 13, 49419 Wagenfeld
- Heimathaus Ströhen
Schulweg 1, 49419 Wagenfeld-Ströhen
- Grundschule Ströhen
Schulweg 10, 49419 Wagenfeld-Ströhen
- Kulturkreis Auburg
An der Auburg 8, 49419 Wagenfeld
Tel. 05444 415
- Moorwelten – Europäisches
Fachzentrum für Moor und Klima
Auf dem Sande 11, 49419 Wagenfeld
Tel. 05444 853 oder 98610

Ehrenamtliche Mitarbeit gewünscht

Wir suchen engagierte Netzwerker/-innen für die Betreuung und Entwicklung der Arbeitsstellen in Barnstorf, Lemförde und Rehden. Wir bieten Aufwandsentschädigung und Mitbestimmung in der örtlichen Programmgestaltung.

Für weitere Informationen steht Ihnen unsere Pädagogische Leiterin, Frau Barbara Brockmann gern Rede und Antwort.

Melden Sie sich bei vorhandener Neugier dazu entweder telefonisch unter 04242 976-4122 oder wenden sich direkt an vhs@vhs-diepholz.de

Gesellschaft

Die politische Macht der US-amerikanischen Justiz

Der Oberste Gerichtshof befasst sich mit Fällen, die bedeutende verfassungsrechtliche Fragen betreffen (Einwanderungspolitik, Ehe für Alle, Schwangerschaftsabbrüche, Waffenbesitz...), die ihm von verschiedenen Bundes- und Staatsgerichten vorgelegt werden, nachdem alle anderen Rechtsmittel ausgeschöpft sind. In diesem Vortrag erfahren Sie, welche zentrale Rolle die Politik bei der Besetzung von Richterstellen spielt, insbesondere durch Nominierungen des Präsidenten und Bestätigungen durch den Senat. Daneben wird es einen Überblick geben über die Struktur des gesamten US-amerikanischen Gerichtswesens – von den lokalen Staatsgerichten bis zum mächtigen Obersten Gerichtshof und wir vergleichen das amerikanische und das deutsche Justizsystem.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Anthony Cross
Do, 24.04.25, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 2 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 05100001

Wirtschaft für den Menschen – Idee und Konzept der Gemeinwohlökonomie

Die Gemeinwohlökonomie (GWÖ) ist ein alternatives Wirtschaftskonzept, das darauf abzielt, wirtschaftliches Handeln an gesellschaftlichen Werten und dem Gemeinwohl auszurichten, anstatt allein auf Gewinnmaximierung und Wachstum. Die Grundidee ist, dass Unternehmen und Organisationen ihren Erfolg daran messen, wie sehr sie zur Verbesserung des Gemeinwohls beitragen, und nicht daran, wie viel Profit sie erwirtschaften. Ziel dieses Paradigmenwechsels ist eine Balance zwischen individueller Freiheit und kollektiver Verantwortung. Die niedersächsische Naturkostafterei Voelkel hat den Prozess der GWÖ Bilanzierung durchlaufen. Unternehmenssprecher Ole Müggenburg ist auch Sprecher der Gemeinwohl-Ökonomie Deutschland.

Diepholz

Sitzungssaal im Rathaus
Ole Müggenburg
Do, 15.05.25, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 00102012

50 Jahre Landkreis Diepholz!

Von 1977 bis 2027 – Die Kreisreform und ihre Auswirkungen auf Syke und Umgebung

Am 1. August 2027 wird der Landkreis Diepholz seit 50 Jahren bestehen. Er wurde 1977 infolge der Kreisreform aus dem Landkreis Grafschaft Diepholz und Teilen des Landkreises Grafschaft Hoya gebildet. In diesem Projekt wird der Weg zur Kreisreform detailliert nachgezeichnet und auch der Widerstand, der sich besonders aus dem früheren Landkreis Grafschaft Hoya gegen dieses Vorhaben regte, dokumentiert. Vor allem aber soll aufgezeigt werden, wie sich die Geschichte des Landkreises Diepholz dann zur »Erfolgsgeschichte« entwickelte.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Ralf Weber
Fr, 21.02.25, 18:00 Uhr
7 U-Tage, 21 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 05101006



☛ Mehr zum Thema »Ja, ich will eine Wahl haben!« auf Seite 8 ff.



Spuren finden in der Natur

In der Natur geschehen viele Dinge, die wir Menschen nicht (mehr) sehen oder verstehen können. In all dem Durcheinander passiert nichts zufällig. Überall hinterlassen Tiere ihre Zeichen. Und diese Zeichen erzählen Geschichten.

Begleiten Sie uns auf einem Spaziergang durch die Natur mit Fokus auf den Spuren der Tiere. Dabei werden gefundene Trittsiegel besprochen und auf die Grundlagen des Fährtenlesens eingegangen. Wir erfahren etwas über die Herangehensweise an das Identifizieren von Tierspuren und die Deutung von Fährten. Damit wird ein Einblick in die Welt des Fährtenlesens gegeben, vielleicht die Neugier geweckt und der nächste Sonntagsspaziergang bekommt eine neue Bedeutung. Bitte an der Witterung angepasste Kleidung und Schuhwerk denken. Das Angebot findet im Raum Barnstorf statt, der genaue Veranstaltungsort wird kurz vorher bekannt gegeben. Hierfür werden dem Dozenten die Telefonnummern der Teilnehmenden zur Verfügung gestellt.

Barnstorf

Andreas Dell
Sa, 22.02.25, 09:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 9,90 €
Kursnummer: 01110001

Obstbaumschnitt in Theorie und Praxis

In Kooperation mit NABU und Streuobstwiese Heede e. V.

Obstbäume stellen zu jeder Jahreszeit eine Bereicherung im Garten und in der Landschaft dar. Der richtige Schnitt von Jung- und Altbäumen ist jedoch die Grundlage für ihre Gesundheit und Langlebigkeit sowie die Menge und Qualität des Obstes. Im ersten Teil des Schnittkurses geht es um das Wachstum der Obstbäume und die Frage, wie man ihn durch den Schnitt beeinflussen kann. Dabei stehen der Aufbau und der Erhalt einer tragfähigen, gut belichteten Baumkrone, dabei möglicherweise auftretende Probleme und das zu verwendende Werkzeug im Mittelpunkt. Im Praxisteil wird auf einer Obstwiese in der Nähe von Diepholz der Schnitt von Jung- und Altbäumen ausgiebig besprochen und demonstriert. Die Teilnehmenden haben Gelegenheit, selbst tätig zu werden.

Bitte zum Praxisteil vorhandenes Werkzeug, festes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung mitbringen. Eine Infobroschüre kann zum Selbstkostenpreis von 7,00 € beim Dozenten erworben werden.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Hermann Siuts
Fr, 14.02.25, 19:00 – 21:15 Uhr (Theorie)
Sa, 15.02.25, 09:00 – 12:30 Uhr (Praxis)
2 U-Tage, 7 U-Std., 23,10 €
Kursnummer: 05100002

Finanzbildung für Frauen

»Mein Geld – meine Entscheidung« vom selbstbewussten Umgang mit der eigenen Geldanlage

»Mein Geld – meine Entscheidung« – Als ob das so einfach wäre... Es gibt so viele Möglichkeiten sein Geld anzulegen z. B. in Aktien, Fonds, ETF oder doch lieber Edelmetalle? Wir schauen uns in diesem Workshop die verschiedenen Geldanlagen mit Ihren jeweiligen Vor- und Nachteilen genau an. Wir finden Antworten auf Fragen wie zum Beispiel: Welche Geldanlage führt mich zu meinen Zielen? Wie stelle ich mein eigenes Portfolio zusammen? Welche Anlagestrategien gibt es und welche passt zu mir? Chancen und Risiken werden an praktischen Beispielen diskutiert und bewertet. Bitte mitbringen: Schreibblock, Kugelschreiber, Taschenrechner

Wagenfeld

Oberschule
Stephanie Hadamla
Fr., 25.04.25 – 17:00 bis 19:15 Uhr
Sa., 26.04.25 – 09:30 bis 15:30 Uhr
2 U-Tage, 11 U-Std., 36,30 €, Kleingruppe: 41,30 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 60,50 €
Wochenendseminar, Frauen
Kursnummer: 26103001

Bücher
beglücken, verändern, helfen!

IN DIEPHOLZ

www.schuettert.de

Lass den KLICK! in Deiner Stadt

Schüttert
BUCHHANDLUNG · BÜROBEDARF
SYKE • WEYHE • DIEPHOLZ

Shoppem ohne Öffnungszeiten
in unserem Onlineshop!
www.schuettert.de

Lange Straße 59 • 49356 Diepholz
05441 995958-4 • Fax 05441 995958-5

Reden müsste man können

Rede – Vortrag – Präsentation

Familienfeier, Geburtstag, beim Meeting, im Verein, Studium oder Schule: Anlässe für eine Rede gibt es genug. Wenn man dann doch reden könnte! Keine Sorge – Reden kann man lernen! Mit vielen kleinen Übungen und ein wenig Theorie wollen wir das in diesem Kurs tun. Das sind mögliche Inhalte (nach Absprache): Rede und Präsentation, Vorlesetechnik, Sprechpausen, Lampenfieber, Redehemmungen, Körpersprache und Stimme, Powerpoint und Alternativen, der Aufbau von Rede, Vortrag und Präsentation. Bitte Schreibzeug mitbringen!

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Willm Prasse
Fr, 07.03.25, 18:30 Uhr
3 U-Tage, 6 U-Std., 19,80 €
Kursnummer: 05106001

Naturgarten für Einsteiger und Einsteigerinnen

Gartenberatung für Alle

Was sollte ich beachten, wenn ich einen Garten anlege, damit es ein Lebensraum für Menschen, als auch für Insekten und Vögel wird. Pflanzungen sollten das eigene Bewegungsbedürfnis nicht behindern und der Zuwachs von Bäumen und Sträuchern sollten bedacht werden. Genauso wird auch über Sichtschutz, Beschattung und Ausblicke gesprochen. Wie integriere ich einen Komposthaufen, wohin mit meinem Strauchschnitt, wo sollte eine Gartenhütte stehen. Vielfach ist aber schon ein Garten vorhan-

den, der umgebaut werden soll. Es gibt einen ersten Ausblick auf Pflanzen, die nützlich für Vögel und Insekten sind. Anhand von Lichtbildern werden die Themen veranschaulicht.

Wagenfeld

Heimathaus Ströhen, Schulweg 1
Henning Greve, Reinhild Olma, Hildegard
Simon-Diergard, Jens Diedrich
Mi, 26.03.25, 18:30 Uhr
1 U-Tag, entgeltfrei
Kursnummer: 30100003



Foto: pixabay.com

Kultur

Acryl-Malerei

Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Wir malen im Gartenatelier mit herrlichem Blick auf die alten Eichen. Vorkenntnisse sind keine Voraussetzung, nur die Bereitschaft zum experimentellen Umgang mit Farbe. Es werden kleine Malübungen angeboten. Wer Lust am Experimentieren hat und neue Techniken kennenlernen möchte ist hier genau richtig. Vom Gegenständlichen zur Abstraktion, wie kann das gelingen? Jeder soll seine eigene Bildsprache finden bzw. weiterentwickeln. Malvorlagen können gerne mitgebracht werden. Bitte mitbringen: Acrylfarben, Pinsel, Keilrahmen.

Für die Ateliernutzung fallen zusätzlich pro Person einmalig 9,00 € an. Diese werden vor Ort an die Kursleitung bezahlt.

Rehden

Atelier Schöpke, Schulstraße 62
Edeltraud Schöpke
Di, 11.02.25, 10:00 Uhr
7 U-Tage, 21 U-Std., 79,30 €, Kleinstgruppe
(5 – 6 TN): 115,50 €
Kursnummer: 26207001

Rehden

Atelier Schöpke, Schulstraße 62
Edeltraud Schöpke
Di, 29.04.25, 10:00 Uhr
7 U-Tage, 21 U-Std., 79,30 €, Kleinstgruppe
(5 – 6 TN): 115,50 €
Kursnummer: 26207002

Acryl-Malerei

Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Es werden keine Kenntnisse vorausgesetzt, nur die Bereitschaft zum experimentellen Umgang mit Farbe. Wer Lust am Experimentieren hat und neue Techniken kennenlernen möchte ist hier genau richtig. Es werden einfache Experimente und kleine Malübungen angeboten.
Fr. 15.08.25, 16:00 – 19:00 Uhr
Sa. 16.08.25, 10:00 – 16:00 Uhr
Bitte mitbringen: Acrylfarben, Pinsel, Keilrahmen

Rehden

Atelier Schöpke, Schulstraße 62
Edeltraud Schöpke
Fr, 15.08.25, 16:00 Uhr
2 U-Tage, 12 U-Std., 49,60 €, Kleinstgruppe
(5 – 6 TN): 72,60 €
Wochenendseminar
Kursnummer: 26207003

Töpfern

Wir töpfeln im Gartenatelier mit herrlichem Blick auf die alten Eichen. Verschiedene Gipsformen sind einige der Hilfsmittel, die wir verwenden, um zu interessanter neuer Gestaltung zu gelangen. Dabei soll aber die eigene kreative Arbeit nicht zu kurz kommen. Die Tonoberfläche können wir mit Tonwerkzeug wie Modellierholz, Stempel, Schaber und/oder Messer bearbeiten. Sobald die Tonteile getrocknet und gebrannt sind (ca. 1 – 2 Wochen), können wir mit dem Glasieren beginnen. Es entstehen Material- und Brennkosten, die vor Ort bei der Dozentin bezahlt werden!

Rehden

Atelier Schöpke, Schulstraße 62
Edeltraud Schöpke
Fr., 14.03.25, 16:00 – 19:00 Uhr;
Sa., 15.03.25, 10:00 – 13:00 Uhr;
Sa., 29.03.25, 10:00 – 13:00 Uhr
3 U-Tage, 12 U-Std., 72,60 €
Kursnummer: 26208001



Rehden

Atelier Schöpke, Schulstraße 62
 Edeltraud Schöpke
 Fr., 20.06.25, 16:00 – 19:00 Uhr;
 Sa., 21.06.25, 10:00 – 13:00 Uhr;
 Sa., 28.06.25, 10:00 – 13:00 Uhr
 3 U-Tage, 12 U-Std., 72,60 €
 Kursnummer: 26208002

Eine Venus-Nana im Kleinformat

Vergiss die Freude auf deine eigene Venus nicht! Wir tauchen ein in den wunderbaren und kreativen Prozess des Modellierens und erfahren viel Neues. Auf einem stabilen Objektträger mit Eisenstange werden wir eine ca. 30 – 40 cm große Figur fertigen. Im Anschluss werden die Figuren mit Modellierbeton überzogen und dann modelliert. Nach einer Trocknungszeit können die Figuren zuhause bunt bemalt werden, oder sie werden der »Natur« überlassen. Auf einem Holzpfeiler befestigt ist die Figur in jedem Beet ein Hingucker.

So., 11.05.2025 von 11:00 – 16:15 Uhr
 Bitte mitbringen: Schürze, Gummihandschuhe, 3-5 L Kunststoffschale. Es entstehen zusätzliche Materialkosten in Höhe von ca. 30,00 €. Bitte zahlen Sie diesen Betrag während des ersten Treffens direkt an die Dozentin.

Barnstorf

Christian-Hülsmeier-Schule, Kunstraum,
 Walsener Str. 2
 Judite Weitekamp
 So., 11.05.25, 11:00 Uhr
 1 U-Tag, 7 U-Std., 28,10 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 38,50 €
 Kursnummer: 01210001

Nähen mit der Nähmaschine**Anfänger/-innen und Fortgeschrittene**

Sie fertigen Kleidungsstücke, können aber natürlich auch Heimtextilien wie Tischdecken nähen. Als erstes erlernen Sie das Einstellen und den Umgang mit der Nähmaschine. Danach wird nach Fertigschnitten oder Schnittmustern genäht. Dabei erhalten Sie Beratung bei der Stoffauswahl und Schnittbearbeitung. Bitte eigene Nähmaschine mitbringen. Neue Teilnehmende möchten sich bitte vor Kursbeginn mit der Dozentin unter Tel. 05441 2567 oder 0173 8470704 in Verbindung setzen.

Barnstorf

Christian-Hülsmeier-Schule, Nähraum,
 Walsener Str. 2
 Marina Bremicker
 Mo, 10.02.25, 19:30 Uhr
 8 U-Tage, 24 U-Std., 94,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 132,00 €
 Kursnummer: 01209001

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
 Marina Bremicker
 Mi, 12.02.25, 19:30 Uhr
 8 U-Tage, 24 U-Std., 94,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 132,00 €
 Kursnummer: 05209002



Foto: pixabay.com

Neue Kulturelle Angebote in Diepholz und umzu?!

Sie haben Interesse hier mitzuwirken und neue Angebote zu platzieren? Bitte sprechen Sie uns an!

Gesundheit

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.

Veranstaltungen in Kooperation mit dem DRK Kreisverband Diepholz e. V.

»Helfen steht jedem gut!« Sie erhalten Tipps, in Notfällen richtig zu reagieren.

Die Kurse werden von erfahrenen Ausbilderinnen und Ausbildern des DRK Diepholz geleitet und die genannten Schwerpunkte werden gemeinsam festgelegt, um den Bedürfnissen der Gruppe gerecht zu werden. Eine Teilnahmebescheinigung wird gern ausgestellt, jedoch erfolgt keine Anerkennung durch die Berufsgenossenschaft.

Lebensrettende Sofortmaßnahmen an Senioren

Auffrischkurs

Ob im Haushalt, beim Ausflug oder einer Familienfeier – Notsituationen oder Notfälle können in jeder Umgebung auftreten. Im Kurs wird gelehrt, gezielt richtig helfen zu können. »Was mache ich im Notfall, bis zum Eintreffen des alarmierten Rettungsdienstes?« Vermittelt und geübt werden u. a. Maßnahmen wie: Wundversorgung, Defibrillation und die stabile Seitenlage. Wichtig ist einen Notfall als diesen zu erkennen und in jedem Fall zu helfen.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Till Bigalke
Do, 03.04.25, 16:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 25,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 05303001

Lebensrettende Sofortmaßnahmen am Kind

Auffrischung für Eltern und Großeltern

Ob im Haushalt, beim Ausflug oder einer Familienfeier. Notsituationen oder Notfälle können in jeder Umgebung auftreten: Kritische Notfallsituationen oder Verletzungen durch Stürze. Im Kurs wird vorhandenes Wissen abgerufen und durch neues Wissen ergänzt. Sie lernen gezielt richtig helfen zu können. »Was mache ich im Notfall, bis zum Eintreffen des alarmierten Rettungsdienstes?« Vermittelt und geübt werden u. a. Maßnahmen wie: Wiederbelebung, Wundversorgung und die richtige Lagerung.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Till Bigalke
Di, 06.05.25, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 25,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 05303002



Team DRK Diepholz
Team Qualität

Ganzheitlich entspannt

Gesundheitsförderung mit Klangschalen

Entdecken – Erfahren – Entspannen. Tauchen Sie mit allen Sinnen in die Welt der Klänge ein und lernen Sie das Entspannen mit Klangschalen auf erlebnisreiche Weise kennen. Sie erhalten Informationen zu Klangschalen, erleben und genießen den Umgang mit diesen faszinierenden Instrumenten auf dem Körper für sich selbst und andere. Lassen Sie sich verwöhnen mit einer kleinen Klang-Phantasiereise und genießen Sie wohlige Entspannung für Körper, Geist und Seele. Bitte mitbringen: Decke, Kissen, warme Socken und ein Getränk.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11

Martina Klinger-Tyra

Sa, 26.04.25, 12:00 Uhr

1 U-Tag, 5 U-Std., 17,50 €, Kleingruppe:

22,50 €

Kursnummer: 05301030

Entspannen und Loslassen mit Klang

Wohltuende Klänge und sanfte Schwingungen im Raum können schnell für einen entspannten Zustand sorgen und das Gefühl von Harmonie und Geborgenheit vermitteln. In losgelöster Atmosphäre gelingt es manche Sorgen, Ängste und Anspannungen loszulassen und ihnen positiv gestärkt entgegen zu treten, Klang kann die Selbstheilungskräfte des Körpers aktivieren. Die Teilnehmer erleben die Wirkung von unterschiedlichen Klängen und erfahren verschiedene Möglichkeiten für den Einsatz von Klangschalen in ihrem Alltag. Der Kurs ist für alle diejenigen, die sich etwas Gutes tun möchten: Entspannen – loslassen – gestärkt – sein!

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11

Mareike Bier

Do, 16.01.25, 18:30 Uhr

3 U-Tage, 6 U-Std., 18,00 €, Kleingruppe:

23,00 €

Kursnummer: 05301021

Klangentspannung kennenlernen

Entdecken Sie die wohltuende Wirkung von Klang auf Körper und Geist! In diesem Workshop lernen Sie, wie Klangschalen eingesetzt werden, um Entspannung zu fördern, Stress abzubauen und die innere Balance zu stärken. Was Sie erwartet: Fantasiereisen, die Ihre Vorstellungskraft beflügeln; Klangschalenanwendungen nach Peter Hess und Übungen aus dem autogenen Training für tiefe Erholung. Das Angebot richtet sich an alle, die sich selbst etwas Gutes tun und in die Welt der Klangentspannung eintauchen möchten. Mit Klängen können Sie den Alltag hinter sich lassen und finden zu mehr Ruhe, Resilienz und Achtsamkeit.

Barnstorf

Mehrgenerationenhaus, Dr.-Rudolf-Dunger-Str. 1

Mareike Bier

Di, 11.03.25, 18:15 Uhr

1 U-Tag, 2 U-Std., 8,00 €, Kleingruppe:

13,00 €, s. Materialien

Kursnummer: 01301030



Foto: pixabay.com

Qigong

Qigong ist eine Übungs- und Selbstregulationsmethode aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) zur Gesunderhaltung und Selbstheilung im ganzheitlichen Sinn, da Körper, Geist und Seele gleichermaßen angesprochen werden. Vermittelt und praktiziert werden ausgewählte Qigong-Übungen. Diese stärken das Immunsystem und wirken harmonisierend auf das vegetative Nervensystem. Das körperliche und seelische Wohlbefinden wird positiv beeinflusst. Dieser Kurs ist als Präventionskurs anerkannt.

Barnstorf

Heimat- und Kulturhaus, Roggenberg 14

Helga von Glahn

Mo, 03.02.25, 08:45 Uhr

12 U-Tage, 24 U-Std., 91,20 €, Kleingruppe:

101,20 €

Kursnummer: 01301020

Barnstorf

Heimat- und Kulturhaus, Roggenberg 14

Helga von Glahn

Mo, 03.02.25, 10:30 Uhr

12 U-Tage, 24 U-Std., 91,20 €, Kleingruppe:

101,20 €

Kursnummer: 01301021

Ein ungebetener Gast: Demenz im eigenen Zuhause

Dreiteilige Informationsreihe für Angehörige und Interessierte

Ausführliche Infos siehe Seite 28.



Yoga

Yoga verhilft zu einem beweglichen Körper, stärkt Muskeln und Sehnen, stimuliert das Immunsystem, hilft Stress abzubauen, verbessert die Konzentrationsfähigkeit und gibt positives Wohlbefinden.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, eine Unterlage, eine Decke, ein Kissen und warme, rutschfeste Socken.

Unterricht auch in den Herbstferien.

Ströhen

Grundschule, Turnhalle, Bewegungsraum
Rosel Thiermann

Mo, 10.02.25, 18:00 Uhr

12 U-Tage, 24 U-Std., 84,00 €, Kleingruppe:
94,00 €

Kursnummer: 26301010

Hatha-Yoga

Von der Anspannung zur Entspannung

Yoga ist ein Übungsweg, der über den Körper, bewusste Atmung und Meditation den ganzheitlichen Menschen erreichen möchte. Die Yoga-Haltungen führen zur besseren Gesundheit, Stabilität und Beweglichkeit. Verspannungen im körperlich/seelischen Bereich werden nach und nach abgebaut. Dadurch haben Sie im Alltag mehr Kraft, Freude und Lebensenergie. Dieser Kurs ist als Präventionskurs anerkannt.

Mind. 2 Std. vor Unterrichtsbeginn nichts essen.

Lemförde

Bücherei, Hauptstraße 74

Marion Beneker

Do, 03.04.25, 16:45 Uhr

12 U-Tage, 24 U-Std., 91,20 €,

Kleingruppe: 101,20 €

Kursnummer: 14301003

Lemförde

Bücherei, Hauptstraße 74

Marion Beneker

Do, 03.04.25, 18:30 Uhr

12 U-Tage, 24 U-Std., 91,20 €,

Kleingruppe: 101,20 €

Kursnummer: 14301004

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11

Marion Beneker

Fr, 11.04.25, 10:45 Uhr

12 U-Tage, 24 U-Std., 91,20 €,

Kleingruppe: 101,20 €

Kursnummer: 05301007

Hatha-Yoga mit Hilfe eines Stuhls

Von der Anspannung zur Entspannung

Yoga ist ein Übungsweg, der über den Körper, bewusste Atmung und Meditation den ganzheitlichen Menschen erreichen möchte. Die Yoga-Haltungen führen zur besseren Gesundheit, Stabilität und Beweglichkeit. Verspannungen im körperlich/seelischen Bereich werden nach und nach abgebaut. Dadurch haben Sie im Alltag mehr Kraft, Freude und Lebensenergie. Dieser Kurs richtet sich auch an Menschen mit körperlichen Einschränkungen.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11

Marion Beneker

Fr, 11.04.25, 09:00 Uhr

12 U-Tage, 24 U-Std., 91,20 €,

Kleingruppe: 101,20 €

Kursnummer: 05301006

Yoga

Es werden klassische Übungen trainiert.

Drebber

Ev. Gemeindehaus Mariendrebber

Britta Martin

Mi, 26.03.25, 18:15 Uhr

9 U-Tage, 12 U-Std., 68,40 €,

Kleingruppe: 78,40 €

Kursnummer: 01301004

Hatha-Yoga 1

Hatha-Yoga ist ein Weg, Ruhe und Kraft in sich zu finden. Praktische Yogaübungen werden miteinander geübt und erläutert, insbesondere natürliches Atmen, Körperhaltungen, Konzentration, Beweglichkeit und Entspannung. Auf sanfte Weise werden die Muskeln gedehnt, Verspannungen gelöst, die Durchblutung der Organe angeregt und die Nerven gestärkt. Ziel ist, die körperlichen und geistig-seelischen Funktionen zu harmonisieren und einen besseren Umgang mit sich selbst und der Umwelt zu erlernen. Die Yogaübungen werden ergänzt mit einer Schlussspannung durch Elemente des »Autogenen Trainings« bzw. der »Progressiven Muskelentspannung«.

Wagenfeld

Oberschule, Musikraum, Brantweinsweg 13

Hans-Jürgen Levin

Mi, 05.02.25, 18:00 Uhr

10 U-Tage, 20 U-Std., 70,00 €,

Kleingruppe: 80,00 €

Kursnummer: P26301011

Hatha-Yoga 2

Gezielte und intensive Yogaübungen werden ergänzt mit einer Schlussspannung durch Elemente des »Autogenen Trainings« bzw. der »Progressiven Muskelentspannung«.

Wagenfeld

Oberschule, Musikraum, Brantweinsweg 13

Hans-Jürgen Levin

Mi, 05.02.25, 20:00 Uhr

10 U-Tage, 20 U-Std., 70,00 €,

Kleingruppe: 80,00 €

Kursnummer: P26301012

Online-Vorträge

Siehe Seite 284. Ausführliche Infos auf unserer homepage unter www.vhs-diepholz.de.

Life Kinetik – Eine Einführung

Life Kinetik ist ein Programm, das durch die Kombination aus Bewegungsaufgaben, Gehirnjogging und Visualtraining die Leistungsfähigkeit des Gehirns steigern kann. Hier steht nicht die körperliche Belastung sondern die geistige Beweglichkeit im Vordergrund. Life Kinetik kombiniert ungewohnte Bewegungsaufgaben mit kognitiven Herausforderungen und visuellen Aufgaben. Die Übungen sind dabei so gewählt, dass der Spaß nicht zu kurz kommt. Das Gehirn wird vor immer wieder neue Herausforderungen gestellt und muss neue Strategien entwickeln. Spezielle Übungen zum Visualtraining richten sich auf die Verbesserung der Auge-Hand- und Auge-Bein-Koordination. Schon mit 60 Minuten pro Woche können Sie neue Lernvorgänge anregen sowie Ihre Konzentrationsfähigkeit und Leistungsfähigkeit des visuellen und kognitiven Systems verbessern.

Einführung

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Ulrich Aszmans
Mi, 29.01.25, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 2 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: P05302001

Einführung

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Ulrich Aszmans
Mi, 05.02.25, 18:00 Uhr
9 U-Tage, 12 U-Std., 108,00 €
Kursnummer: 05302005

Gehirntraining mit Life Kinetik 60 plus

Gehirn-Fitnesstraining für das Älter-Werden in Ihrem Genießer-Lebensabschnitt

Bei jedem Menschen, egal welchen Alters, bilden sich neue Synapsen und sogar neue Gehirnzellen. Sie müssen aber aktiviert, d.h. durch Herausforderungen angeregt werden. Bei Life Kinetik® wird ihr Gehirn ständig durch neue, interessante Übungen herausgefordert. Mit speziellen Übungen trainieren Sie Ihre Visuelle Wahrnehmung und Ihre Körperkoordination. So werden Sie auch im Alter ihre Mobilität behalten, wenn nicht sogar verbessern. Wissenschaftliche Untersuchungen haben bewiesen, dass Life Kinetik eine wirkungsvolle Prävention gegen Demenz ist. Alleine, zu zweit und in der Gruppe meistern Sie Aufgaben auf höchst spaßige Art und Weise. Dabei ist immer der Versuch entscheidend, nicht das Ergebnis. Life Kinetik® regt neuronale Lernvorgänge an, bindet neue Gehirnzellen ein, verzögert dementielle Symptome, verbessert die Konzentrationsfähigkeit, die Leistungsfähigkeit und steigert das visuelle System. Freuen Sie sich auf Gesundheit und hohe Lebensqualität in Ihrem Genießer-Lebensabschnitt.

Einführung

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Ulrich Aszmans
Mi, 29.01.25, 9:30 Uhr
1 U-Tag, 2 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: P05302002

Einführung

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Ulrich Aszmans
Mi, 05.02.25, 9:30 Uhr
9 U-Tage, 12 U-Std., 108,00 €,
Kleingruppe: 101,00 €
Kursnummer: 05302006

Starker Rücken kennt keinen Schmerz. Aktiv gegen die Volkskrankheit Rückenschmerzen.

Ein schöner Rücken kann auch entzücken – und ein starker Rücken kennt keinen Schmerz. Damit ist eigentlich auch schon alles gesagt, was es zu sagen gibt, denn der Rückenfit-Kurs hilft dabei genau diesen starken Rücken aufzubauen. Das sieht nicht nur gut aus und fördert eine gute Körperhaltung, sondern hilft auch aktiv gegen die Volkskrankheit Rückenschmerzen.

Barnstorf

Heimat- und Kulturhaus, Roggenberg 14
Monika Helmerking
Do, 09.01.25, 10:00 Uhr
12 U-Tage, 16 U-Std., 56,00 €,
Kleingruppe: 66,00 €
Kursnummer: P01302002

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.

Barnstorf

Heimat- und Kulturhaus, Roggenberg 14
Monika Helmerking
Mi, 08.01.25, 18:30 Uhr
12 U-Tage, 16 U-Std., 56,00 €,
Kleingruppe: 66,00 €
Kursnummer: P01302005

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Monika Helmerking
Do, 09.01.25, 16:15 Uhr
12 U-Tage, 16 U-Std., 56,00 €,
Kleingruppe: 66,00 €
Kursnummer: P05302016

Pilates für Anfänger (Schnuppertermin)

Lernen Sie heute das sanfte Pilates kennen: Mittels bewusster Atmung, Lenken der Konzentration auf den eigenen Körper und den sanften Ablauf der Bewegungen ist diese Bewegungsmethode ideal um die Körpermitte zu stärken. Wer eher ein intensives Pilatetraining sucht, der findet sich im Freitagkurs wieder. Hier geht es eher sanft zu. Wem das gefällt, der kann gern den Kurs ab dem 17.02.2025 dazubuchen.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Sabine Östermann
Mo, 10.02.25, 9:30 Uhr
1 U-Tag, 1 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 05302001

Pilates für Anfänger

Pilates ist ein wunderbares Training das Körper und Seele gleichermaßen gut tut. Durch bewusstes Atmen, lenken der Konzentration auf den eigenen Körper und den sanften Ablauf der Bewegungen ist diese Bewegungsmethode ideal um unsere Körpermitte zu stärken. Zusätzlich wird unsere natürliche Flexibilität gefördert und unser Wohlbefinden gesteigert. Dieser Kurs findet in sanften und abwechslungsreichen Bewegungen statt, so dass Anfänger als auch Könnern mit Vorkenntnissen auf ihre Kosten kommen. Wer eher ein intensives Pilatetraining sucht, der findet sich eher im Freitagkurs wieder. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, ein Handtuch, rutschfeste Socken ein Getränk. In den Ferien nach Absprache mit der Gruppe möglich.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Sabine Östermann
Mo, 17.02.25, 9:30 Uhr
12 U-Tage, 16 U-Std., 71,00 €, Kleingruppe: 81,00 €
Kursnummer: 05302002

Pilates – Power-up (Schnuppertermin)

Lernen Sie heute das dynamische Pilates kennen: Mittels bewusster Atmung, Lenken der Konzentration auf den eigenen Körper und den intensiven Ablauf der Bewegungen ist diese Bewegungsmethode ideal um die Körpermitte zu stärken. Wer eher ein sanftes Pilatetraining sucht, der findet sich im Montagkurs wieder. Hier geht es eher dynamisch zu. Wem das gefällt, der kann gern den Kurs ab dem 21.02.2025 dazubuchen.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Sabine Östermann
Fr, 14.02.25, 17:00 Uhr
1 U-Tag, 10 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 05302003

Pilates – Power-up

Pilates ist ein wunderbares Training das Körper und Seele gleichermaßen gut tut. Durch bewusstes Atmen, lenken der Konzentration auf den eigenen Körper sowie den intensiven Übungen, wird die Körpermitte gestärkt, Ihre natürliche Flexibilität gefördert und Wohlbefinden gesteigert. Dieser Kurs findet in dynamischen Bewegungen statt, so dass Anfänger als auch Könnern mit Vorkenntnissen auf ihre Kosten kommen. Wer eher ein sanftes Pilates sucht, der findet sich eher im Montagkurs wieder.

In den Ferien und an Brückentagen nach Absprache mit der Gruppe möglich.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Sabine Östermann
Fr, 21.02.25, 17:00 Uhr
12 U-Tage, 16 U-Std., 71,00 €, Kleingruppe: 81,00 €
Kursnummer: 05302004



Foto: George Kondylis, pexels.com

Ernährungsbildung an der VHS

Unsere vielfältigen Angebote reichen von Kochtechniken und gesunden Lebensmitteln über allgemeine und moderne Ernährungsfragen bis hin zu umfassendem Wissen über gesunde Ernährung. Lassen Sie sich auf eine gesellige Runde ein und erleben Sie gemeinsam das Kennenlernen neuer Esskulturen oder das Genießen eines mehrgängigen Menüs.

Kochkurse an der VHS

Bitte beachten Sie, dass bei allen Kochkursen zusätzliche Kosten für Lebensmittel anfallen, die nicht in der Teilnehmergebühr enthalten sind. Diese Kosten werden auf die Teilnehmenden umgelegt und sind auch bei nicht rechtzeitiger Abmeldung zu zahlen, da die Vorbereitungszeit für Einkäufe berücksichtigt werden muss.

Wir bitten Sie, zu den Kursen eine Schürze, Geschirrhandtücher, Wischtücher sowie Dosen oder ähnliche Behältnisse für eventuelle Reste mitzubringen. Eine aktive Teilnahme wird vorausgesetzt, was auch die Vor- und Nachbereitung der Küchenarbeiten umfasst.

Wir und unsere Kursleitenden freuen uns darauf, mit Ihnen gemeinsam die Freude am Kochen und an gesunder Ernährung zu teilen!

Nährstoffe und Ernährung in den Wechseljahren

Beschwerden gezielt vorbeugen und lindern, um gesund und fit zu bleiben!

Die Wechseljahre bringen viele Veränderungen mit sich, die das Wohlbefinden beeinflussen können – körperlich und emotional. Doch es gibt Wege, diese Phase aktiv zu gestalten und die Lebensqualität zu stärken. Im Vortrag erfahren Sie hilfreiche Tipps und Anregungen, wie Bewegung, Entspannung, Ernährung und gezielte Unterstützung den Alltag erleichtern können. Lassen Sie sich inspirieren! Anmeldung erforderlich.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Birgit Klingbeil
Di, 18.02.25, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag, Frauen
Kursnummer: 05305002



Fit in den Frühling mit Spaß und Genuss

Der Körper braucht jetzt viele Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Proteine. Aber auch noch leckere Genussmomente die uns glücklich machen. Vollkornprodukte, Obst, Gemüse, Milchprodukte und mageres Fleisch sowie Fisch helfen unseren Organismus in Gang. Wir werden vollwertige aber auch leckere Mahlzeiten zubereiten, z. B. Lachsboot oder gebackenes Hähnchen und genießen danach einen schönen Abend.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Henrike Hüsken
Mi, 12.02.25, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 17,50 €,
Kleingruppe: 22,50 €
Kursnummer: 05305008

Es(s) reicht!

Immer mehr Jugendliche sind von Essstörungen wie Magersucht und Ess-Brech-Sucht betroffen. In den Pandemie Jahren stiegen die Krankenhauseinweisungen um bis zu 40 %. Die Anorexie ist die psychische Erkrankung junger Menschen mit der höchsten Sterblichkeitsrate. Und die Betroffenen werden immer jünger. Mittlerweile sind häufig bereits elf-/ zwölfjährige Mädchen daran erkrankt. Was sind die Auslöser und wie verläuft diese Erkrankung? Was sind Warnsignale? Wo gibt es Unterstützung?

American Streetfood und Linedance

Yeehaw! Kochen und Tanzen wie Cowboys

Am 4. Juli feiern die USA ihre Unabhängigkeit, dann tanzt das ganze Land – Alt, Jung, links und rechts: Linedance verbindet Sie alle. Die Bewegungsabläufe sind einfach und es ist keine Tanzerfahrung nötig. In zwei Gruppen wechseln wir uns ab, so dass wir parallel verlockende Snacks aus der amerikanischen Küche zubereiten, z. B. Corn Dogs oder Donuts. Im Anschluss werden wir zusammen tanzen und genießen unser Streetfood – ein geselliger und abwechslungsreicher Abend.

Ströhen

Grundschule, Küche
Henrike Hüsken
Do, 26.06.25, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 17,50 €,
Kleingruppe: 22,50 €
Kursnummer: 26305002

Betroffene Familien, Fachpersonal wie Mediziner, Lehrkräfte, Sozialarbeiter aber auch alle Interessierten, wie Freunde und Bekannte von Betroffenen sowie insbesondere Ehrenamtliche aus dem Sportbereich, sind herzlich eingeladen.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Holger Theek
Di, 25.02.25, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 05305020



Blitzrezepte

Gut und lecker kochen in kurzer Zeit

Mit unseren abwechslungsreichen Blitzrezepten wird es auch im oft stressigen Alltag möglich, gute Gerichte auf den Tisch zu bringen. Die vorgestellten Rezepte können dein »Krafftutter« im stressigen Alltag sein oder auch feine Seelenschmeichler – fertig in nur wenigen Minuten. Freuen Sie sich heute schon auf morgen und lassen Sie sich von diesen köstlichen Gerichten der Alltagsküche inspirieren und verwöhnen.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Henrike Hüsken
Mi, 26.02.25, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 17,50 €,
Kleingruppe: 22,50 €
Kursnummer: 05305010

Brunch, Picknick & Co.

Frühstück, Fingerfood und kleine Snacks

Ob für ein Frühstück zum besonderen Anlass, einen Brunch mit der Familie oder mit einer Decke und Freunden unterwegs: Diese Rezepte können einfach und schnell zubereitet werden ohne an Geschmack zu verlieren. Bei unseren Brunch am Abend schlemmen wir nach Herzenslust kalte und warme, süße und herzhaftes Speisen.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Henrike Hüsken
Di, 04.03.25, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 17,50 €,
Kleingruppe: 22,50 €
Kursnummer: 05305011

Vegetarische Gerichte aus der Heimat

Vegetarisch Ja – Ersatzprodukte Nein

Es muss nicht immer Fleisch sein. Im Gegenteil. Es gibt allerhand vegetarische Gerichte, die nicht nur gut schmecken, sondern auch noch satt und glücklich machen. Die Basis bildet dabei buntes Gemüse, gepaart mit proteinreichen Hülsenfrüchten, Reis, Kartoffeln sowie Nudeln. Einfache vegetarische Gerichte für den Alltag. Mit frischen Zutaten aus der Heimat lassen sich Hauptgerichte, Beilagen oder leckere Snacks ganz einfach auf den Tisch zaubern. Hier finden Sie passende und vielfältige Inspirationen für vegetarische Rezepte für jeden Tag.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Henrike Hüsken
Fr, 14.03.25, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 17,50 €,
Kleingruppe: 22,50 €
Kursnummer: 05305014

Fingerfood, Antipasti & Co.

Tolle Snacks für jede Gelegenheit

Ob Ideen für die Brotzeit oder das Fingerfood für die nächste Party, ganz egal ob Snacks aus Spanien, Italien oder andere Regionen – hier ist für jeden was dabei. Mit Käse, Knoblauch, Kräutern, Früchten und vielem mehr, lassen Sie sich von den Köstlichkeiten verwöhnen und genießen einen gemütlichen Abend miteinander.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Henrike Hüsken
Di, 01.04.25, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 17,50 €,
Kleingruppe: 22,50 €
Kursnummer: 05305006

Asiatische Küche

Die asiatische Küche lebt durch ihre Vielfalt an aromatischen und exotischen Gemüse- und Obstsorten, dies spiegelt sich in den einzelnen Regionen und derer besonderen Spezialitäten wieder. Entdecken Sie hier ländertypische Rezepte aus Thailand, Japan, China und Indien. Gewürze, Kräuter und Zutaten, die im Orient heimisch sind, schenken der asiatischen Küche eine Fülle an Aromen. Entdecken Sie diese köstliche Vielfalt mit unseren Rezepten und genießen einen Abend in »Fernost«.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Henrike Hüsken
Do, 24.04.25, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 17,50 €,
Kleingruppe: 22,50 €
Kursnummer: 05305015

Kochworkshop »Norddeutsche Antipasti«

Mediterrane Vorspeisen und Tapas erfreuen sich einer großen Beliebtheit. Aber auch unsere heimische Küche hat eine nahezu unendliche Vielfalt an regionalen und saisonalen Produkten, aus denen man schnell und einfach kleine Vorspeisen oder Fingerfood zaubern kann. In diesem Kurs lernen wir, wohlschmeckende und ausgewogene Kleinigkeiten herzustellen, regional, saisonal und extrem lecker! Und dabei verzichten wir auf herkömmlichen Haushaltszucker, Weizenmehl und künstliche Zusatzstoffe.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Birgit Klingbeil
Mi, 07.05.25, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 17,50 €,
Kleingruppe: 22,50 €
Kursnummer: 05305001

Speisen rund ums Mittelmeer

Mediterran Genießen

Kulinarisch hat der Mittelmeerraum viel zu bieten: Spezialitäten der mediterranen Küche haben ein Aroma das nach Sonne und Urlaub schmeckt. Urlaub am Herd? Kein Problem mit der Mittelmeerküche. Dabei muss man sich nicht einmal für eine Landesküche entscheiden: Von Italien nach Spanien über Griechenland bis zur Türkei. Die Zubereitung vieler Speisen gehen schnell von der Hand und lassen sich einfach nachkochen. Egal ob Antipasti, Tapas, Pizza oder Pasta – der Auswahl sind keine Grenzen gesetzt.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Henrike Hüsken
Mi, 14.05.25, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 17,50 €,
Kleingruppe: 22,50 €
Kursnummer: 05305005

Schnelle, leckere und frische Gerichte für die schönste Zeit des Jahres

Sommerliche Gemüserezepte, unwiderstehliche Pastagerichte, Bowls, Gemüsepflanzen, Suppen, Salate, Grill- und Ofengemüse. Der Sommer bietet uns eine Vielzahl von Lebensmitteln, sonnenverwöhnt und vitaminreich. In diesem Kochworkshop kreieren wir sommerliche Highlights, die komplett ohne Fleisch auskommen. Sämtliche Rezepte können ohne großen Aufwand in vegane Alternativen umgewandelt werden. Die Dozentin verzichtet weitestgehend auf Haushaltszucker und Weißmehlprodukte.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Birgit Klingbeil
Mi, 18.06.25, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 17,50 €,
Kleingruppe: 22,50 €
Kursnummer: 05305013

Brot backen

Frisches Brot im Handumdrehen

Gutes, gesundes Brot zu bekommen ist oft schwer und verhältnismäßig teuer. Die Alternative ist selber backen, und zwar ohne Vorteig, kein Sauerteig ansetzen, kein stundenlanges Warten bis der Teig endlich ausreichend gegangen ist. Schnelle und anfängertaugliche Brot- und Brötchenrezepte, die kriegt jeder backen. An diesem Abend genießen wir ein paar einfache Brotrezepte mit einer anschließenden Brotzeit.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Henrike Hüsken
Do, 19.06.25, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 17,50 €,
Kleingruppe: 22,50 €
Kursnummer: 05305007

Ströhen

Grundschule, Küche
Henrike Hüsken
Mi, 19.03.25, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 17,50 €,
Kleingruppe: 22,50 €
Kursnummer: 26305001



Sprachen

Plattdeutscher Nachmittag

Der Plattdeutsche Nachmittag ist für alle, die gerne Platt schnacken. Die Veranstaltung findet regelmäßig am 1. Mittwochnachmittag im Monat statt und hat immer ein anderes Thema.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Marlies Mertens

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
1 U-Tag, 2 U-Std.,

Entgelt jeweils: 8,40 €, Kleingruppe:
10,00 €, Kleinstgruppe: 11,80 €
inkl. Kaffee.

Keine Ermäßigung möglich.

Mi, 05.02.25, 15:00 Uhr
Kursnummer: 05426001

Mi, 05.03.25, 15:00 Uhr
Kursnummer: 05426002

Mi, 02.04.25, 15:00 Uhr
Kursnummer: 05426003

Mi, 07.05.25, 15:00 Uhr
Kursnummer: 05426004

Mi, 04.06.25, 15:00 Uhr
Kursnummer: 05426005

Mi, 02.07.25, 15:00 Uhr
Kursnummer: 05426006

Dänisch 4 – A2

Wochenendkurs

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte mit Kenntnissen auf Niveau A1+ und bietet Gelegenheit, vorhandene A1-Kenntnisse zu festigen sowie weitere alltägliche Situationen zu bearbeiten und gemeinsam mit anderen Teilnehmenden zu trainieren. Vises? Detaillierte Informationen zum Kurseinstieg erhalten Sie direkt bei der Kursleitung unter 05441 6921.

Lehrwerk: Dansk for dig neu A1-A2, ab Lektion 18; Klett.

Kurstage: 08.02., 15.02., 12.04.; jeweils von 09:15 bis 12:30 Uhr

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Else-Maria Christensen

Sa, 08.02.25, 09:15 Uhr

3 U-Tage, 13 U-Std., 42,90 €, Kleingruppe:
52,90 €, Kleinstgruppe: 71,50 €

Kursnummer: 05403001

Dänisch Lektüre und Grammatik – B1/B2

Wir beschäftigen uns mit aktuellen Themen aus Kultur, Politik und Zeitgeschichte. Neue Teilnehmende mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen. Bei inhaltlichen Fragen zum Kurs, wenden Sie sich gerne an die Kursleitung: 05441 6921.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Else-Maria Christensen

Do, 06.02.25, 18:45 Uhr

14 U-Tage, 28 U-Std., 106,40 €, Kleingruppe:
116,40 €, Kleinstgruppe: 159,00 €
Kursnummer: 05403005

Englisch von Anfang an 1 – A1

Dieser Kurs richtet sich an Personen mit sehr geringen Englischkenntnissen, die den Mut haben sich noch einmal an die englische Sprache heranzuwagen. Wir werden mit dem Lehrwerk »Roadmap A1« arbeiten. Es bietet einen einfachen Zugang zu grammatikalischen Strukturen und viele Anlässe zur Kommunikation im Alltag.

Lehrwerk: Roadmap A1 German edition Students' Book, ab Lektion 1; Pearson.
Kein Unterricht in den Ferien.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Larysa Osypchuk
Mo, 10.02.25, 18:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 79,20 €, Kleingruppe: 89,20 €, Kleinstgruppe: 132,00 €
Kursnummer: 05406016

English for advanced Beginners 7 – A1

Easy learning in a relaxed atmosphere

Dieser Kurs spricht all diejenigen an, die bereits Vorkenntnisse in Englisch aus der Schulzeit haben und ihren Wortschatz sowie den Sprachgebrauch in Alltagssituationen erweitern möchten. In entspannter Atmosphäre mit viel Humor setzen wir diesen Kurs fort.

Lehrwerk: Easy English Upgrade Book 2: A1.2; Cornelsen.
Kein Unterricht in den Ferien.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Claudia Reuter
Di, 18.02.25, 18:00 Uhr
16 U-Tage, 32 U-Std., 105,60 €, Kleingruppe: 115,60 €, Kleinstgruppe: 176,00 €
Kursnummer: 05406002

Englisch 2 – A1

Für Interessierte mit Vorkenntnissen

Ein Kurs für alle, die weiterlernen wollen und die bisher erlangten Englischkenntnisse verbessern sowie mehr Sicherheit beim Sprechen gewinnen möchten. Wir werden mit dem Lehrwerk »Roadmap A1« arbeiten. Es bietet einen einfachen Zugang zu grammatikalischen Strukturen und viele Möglichkeiten zur Kommunikation im Alltag.

Lehrwerk: Roadmap A1 German edition Students' Book, ab Lektion 6; Pearson.
Kein Unterricht in den Ferien.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Larysa Osypchuk
Di, 11.02.25, 18:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 79,20 €, Kleingruppe: 89,20 €, Kleinstgruppe: 132,00 €
Kursnummer: 05406015

Englisch 2 – A2

Für Interessierte mit Vorkenntnissen

Sie haben Grundkenntnisse der englischen Sprache? Dieser Kurs bietet Ihnen die Gelegenheit, vorhandene Englischkenntnisse in entspannter Atmosphäre aufzufrischen und zu vertiefen.

Lehrwerk: Go for it! A2, ab Lektion 5; Hueber.
Kein Unterricht in den Ferien.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Gabriele Chapman
Do, 06.02.25, 19:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 79,20 €, Kleingruppe: 89,20 €, Kleinstgruppe: 132,00 €
Kursnummer: 05406001

Englisch – A2

Englisch für leicht Fortgeschrittene in netter Gruppe. Neue Teilnehmende mit entsprechenden Vorkenntnissen (fortgeschrittenes A2-Niveau) sind herzlich willkommen. Die Gruppe freut sich auf neue Gesichter!

Lehrwerk: Great A2, ab Lektion 7; Klett.
Kein Unterricht in den Ferien.

Lemförde-Hüde

Dorfgemeinschaftshaus
Dr. Heike Garbe
Mi, 05.02.25, 08:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 66,00 €, Kleingruppe: 76,00 €, Kleinstgruppe: 110,00 €
Kursnummer: 14406002

Englisch – B1

Bei inhaltlichen Fragen zum Kurs wenden Sie sich gerne an die Kursleitung: 05441 6921.

Lehrwerk: Great! B1, ab Lektion 4; Klett.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Else-Maria Christensen
Mo, 03.02.25, 10:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 76,00 €, Kleingruppe: 86,00 €, Kleinstgruppe: 115,00 €
Kursnummer: 05406004

Englisch – B1

Bei inhaltlichen Fragen zum Kurs, wenden Sie sich gerne an die Kursleitung: 05441 6921.

Lehrwerk: Great! B1, ab Lektion 7; Klett.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Else-Maria Christensen
Fr, 07.02.25, 08:30 Uhr
11 U-Tage, 22 U-Std., 83,60 €, Kleingruppe: 93,60 €, Kleinstgruppe: 126,00 €
Kursnummer: 05406006



Englisch – B1

Bei inhaltlichen Fragen zum Kurs, wenden Sie sich gerne an die Kursleitung: 05441 6921.

Lehrwerk: Great! B1, ab Lektion 8; Klett.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Else-Maria Christensen
Fr, 07.02.25, 10:30 Uhr
11 U-Tage, 22 U-Std., 83,60 €, Kleingruppe:
93,60 €, Kleinstgruppe: 126,00 €
Kursnummer: 05406007

Englisch – B1/B2

Bei inhaltlichen Fragen zum Kurs, wenden Sie sich gerne an die Kursleitung: 05441 6921.

Lehrwerk: In Conversation 2, ab Lektion 8; Klett.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Else-Maria Christensen
Mo, 03.02.25, 09:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 76,00 €, Kleingruppe:
86,00 €, Kleinstgruppe: 115,00 €
Kursnummer: 05406008

Englisch – B1/B2

Bei inhaltlichen Fragen zum Kurs, wenden Sie sich gerne an die Kursleitung: 05441 6921.

Lehrwerk: Great! In Conversation 2, ab Lektion 1; Klett.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Else-Maria Christensen
Do, 06.02.25, 17:00 Uhr
11 U-Tage, 22 U-Std., 83,60 €, Kleingruppe:
93,60 €, Kleinstgruppe: 126,00 €
Kursnummer: 05406012

Französisch auffrischen mit Muße – A2

Sie haben vor vielen Jahren Französisch in der Schule gehabt, aber das Gefühl das Meiste vergessen zu haben? In diesem Kurs können Sie Ihre Französischkenntnisse in angemessenem Tempo reaktivieren und erweitern. Im Kurs wird das Vokabular für die Bewältigung alltäglicher Sprechsituationen wiederholt und ausgebaut. Neben Konversationsübungen und Übungen zum Textverständnis werden – soweit für die Kommunikation erforderlich – auch wichtige grammatische Phänomene wiederholt. Gute Grundkenntnisse werden vorausgesetzt.

Der nächste Termin wird am Kurstag bekannt gegeben.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Gisela Koppermann
Do, 06.02.25, 15:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 13,20 €, Kleingruppe:
18,20 €, Kleinstgruppe: 22,00 €
Kursnummer: 05408001

Niederländisch für die Reise

Ohne Vorkenntnisse

Dieser Kurs ist für Interessierte mit geringen Vorkenntnissen, die die Sprache unserer Nachbarn besser verstehen und sprechen möchten. Nach dem Weg fragen, ein Hotelzimmer buchen, ein einfache Konversation führen und vieles mehr! Das freie Sprechen und der Spaß am Lernen stehen im Vordergrund. Nebenbei erfahren Sie etwas über den Alltag und das Leben in den Niederlanden. Gezellig.
Lehrwerk: Leve de Vakantie! Niederländisch für die Reise, ab Lektion 1; Hueber.
Kein Unterricht in den Ferien.

Lemförde

Von-Sanden-Oberschule, Ernst-August-Str. 7
Ina Bösch
Mi, 05.02.25, 18:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 66,00 €, Kleingruppe:
76,00 €, Kleinstgruppe: 110,00 €
Kursnummer: 14414002

Spanisch 6 – A1

Leicht fortgeschrittene Grundkenntnisse

Spanisch lebendig lernen und die Vielfalt der Sprache sowie ihrer Kulturen entdecken. Begegnen Sie einer Sprache voller Temperament und Charakter.

Lehrwerk: Impresiones A1, ab Lektion 10; Hueber. Und dazugehöriger Intensivtrainer.

In diesem Kurs kommt die vhs.cloud – die deutschlandweite Lernplattform für Volkshochschulen – zum Einsatz. Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse an.

Kein Unterricht in den Ferien.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Vanessa de Oliveira Lisboa Rodrigues
Mo, 10.02.25, 16:15 Uhr
17 U-Tage, 34 U-Std., 112,20 €, Kleingruppe:
122,20 €, Kleinstgruppe: 187,00 €
Kursnummer: 05422000

Spanisch 1 – B1

Für leicht Fortgeschrittene

Spanisch lebendig lernen und die Vielfalt der Sprache und Ihrer Kulturen entdecken. Begegnen Sie einer Sprache voller Temperament und Charakter. Zu diesem fortlaufenden Kurs sind neue Teilnehmende mit entsprechenden Vorkenntnissen immer herzlich eingeladen. Der Kurs richtet sich an Interessierte, die das A2-Niveau bereits abgeschlossen haben.

Lehrwerk: Impresiones B1, ab Lektion 1; Hueber. Und dazugehöriger Intensivtrainer.

In diesem Kurs kommt die vhs.cloud – die deutschlandweite Lernplattform für Volkshochschulen – zum Einsatz. Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse an.

Kein Unterricht in den Ferien.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Vanessa de Oliveira Lisboa Rodrigues
Mo, 10.02.25, 18:00 Uhr
17 U-Tage, 34 U-Std., 129,20 €, Kleingruppe:
139,20 €, Kleinstgruppe: 192,00 €
Kursnummer: 05422004

Computer & Co.

Selbstbehauptungstraining für Frauen

women`s presentation

Wer von Ihnen kennt es nicht.... Angst öffentlich zu sprechen, sich selbst nicht gut genug fühlen oder sich an der Einschätzung anderer zu orientieren. Diese Aspekte von Selbstbewusstsein, seine eigenen Interessen souverän vertreten und sich behaupten, auch in schwierigen Situationen. Das wollen wir gemeinsam üben, beleuchten und diskutieren.

Unterrichtszeiten: Fr, 18:00 – 21:00 Uhr, Sa, 09:00 – 17:00 Uhr, So, 09:00 – 12:00 Uhr.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11

Andrea Hödebeck-Höfig

Fr, 14.03.25, 18:00 Uhr

3 U-Tage, 16 U-Std., 62,40 €, Kleingruppe:

72,40 €, Kleinstgruppe (5-6 TN): 88,00 €

Kursnummer: 00506001



Foto: pixabay.com

Computerkurs für Einsteigerinnen und Einsteiger

Computer-Basiswissen

Der Umgang mit Computern ist heutzutage gang und gäbe und von jedem erlernbar. Wer noch nicht oder nur wenig damit gearbeitet hat, ist in diesem Kurs gut aufgehoben.

Sie lernen hier Grundlagen in folgenden Bereichen kennen:

- Bedienung der zum Computer gehörenden Geräte (Tastatur, Maus, USB-Stick...)
 - Grundlegendes Verständnis der Verarbeitung von Informationen
 - Arbeiten mit dem Desktop und dem Startmenü
 - Verwalten von Dateien und Ordern
 - Suche im Internet
 - Kennenlernen eines Textverarbeitungsprogramms
 - Informationen zum Thema »Sicherheit«
- Bitte einen USB-Stick mitbringen.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11, R. 25 EDV
Ursula Feuchter

Di, 11.02.25, 15:00 Uhr

4 U-Tage, 12 U-Std., 49,20 €, Kleingruppe:

59,20 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 69,20 €

Kursnummer: 05501010

Die ersten Schritte mit dem Smartphone

Smartphones sind mittlerweile aus dem Alltag nicht mehr wegzudenken. Sie werden immer wichtiger, wenn es darum geht, Termine zu planen, tägliche Aufgaben und Verpflichtungen zu verfolgen und über Informationen über die Welt, in der wir leben, auf dem Laufenden zu bleiben. In diesem Kurs werden die Grundlagen vermittelt, wie man Apps installiert und verwendet, Fotos macht, kommuniziert, Musik hört, navigiert, Kontakte verwaltet und vieles mehr. Bitte das eigene Smartphone mitbringen.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
 Anthony Cross
 Do, 24.04.25, 14:00 Uhr
 4 U-Tage, 8 U-Std., 32,80 €,
 Kleingruppe: 37,80 €
 Kursnummer: 05501017

Weiterführende Schritte mit dem Smartphone

Aufbaukurs zu den ersten Schritten im Umgang mit dem Smartphone. Vertiefen Sie Ihre Kenntnisse im Umgang mit Apps, Fotografieren, Kommunizieren, Musikhören, Navigieren, Verwalten von Kontakten und vielem mehr. Ein Überblick über KI-Apps, Social Media und andere nützliche Apps rundet den Kurs ab. Bitte das eigene Smartphone mitbringen.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
 Anthony Cross
 Do, 06.02.25, 14:00 Uhr
 4 U-Tage, 12 U-Std., 49,20 €,
 Kleingruppe: 59,20 €
 Kursnummer: 05501015

Smartphone-Fotografie

Einführungskurs

Sie erlernen grundlegende Funktionen wie die Verwendung der Kamera-App zur Optimierung des Fotoerlebnisses, vom schnellen Öffnen der Kamera-App bis zu verschiedenen Möglichkeiten, den Auslöser zu betätigen. Wir optimieren die Kameraeinstellungen für das beste Format und die beste Beleuchtung und Sie lernen etwas über Selfies und Landschaftsfotografie. Weiterhin erfahren Sie, wie Sie Ihre Fotos sicher aufbewahren, damit sie nicht verloren gehen oder zerstört werden, und wie Sie Fotos mit Familie, Freunden und vollkommen Fremden teilen können. Außerdem lernen Sie verschiedene Werkzeuge kennen, mit denen sich nahezu jeder Aspekt eines Fotos bearbeiten lässt, und wie man Spezialeffekte wie Text, Töne und andere beeindruckende Emotions- und Action-Kunstwerke hinzufügt. Sie üben die Verwendung der Kamera-App in Echtzeit und lernen, wie wichtig die Verwaltung der Datensicherheit und die Verwendung von Cloud-Speichern sind. Bitte das eigene Smartphone mitbringen.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11, R. 25 EDV
 Anthony Cross
 Do, 13.03.25, 14:00 Uhr
 4 U-Tage, 8 U-Std., 32,80 €,
 Kleingruppe: 37,80 €
 Kursnummer: 05501016

Alternative zu Windows/Apple-Computern: top Preis-Leistung mit Chromebooks

Das Chrome-Betriebssystem von Google macht das Chromebook zu einer großartigen Alternative zu teureren Mainstream-Computern. Erfahren Sie, wie das Chromebook dies erreicht, und lernen Sie verschiedene Produktivitätsanwendungen kennen, die ein hohes Maß an Effizienz bei alltäglichen geschäftlichen und persönlichen Aufgaben bieten. In diesem Kurs erfahren Sie, was ein Chromebook von herkömmlichen und teureren Windows- und Apple-Laptops unterscheidet. Sie erfahren, warum sie mit einfacherer Hardware und viel weniger lokaler Speicherkapazität außergewöhnlich zuverlässig funktionieren. Sie lernen auch die beliebtesten und kostenlosen

Office-Suite-Anwendungen kennen, wie Textverarbeitung, Tabellenkalkulation und Präsentationen. Wir besprechen auch die Verwendung eines Chromebooks für gängige KI-Anwendungen, Online-Banking und für kreative Aufgaben wie Foto- und Videobearbeitung.

Ein Chromebook oder auch ein Windows- oder Apple-Laptop/Notebook-Computer sollte mitgebracht werden.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
 Anthony Cross
 Mi, 07.05.25, 16:00 Uhr
 2 U-Tage, 6 U-Std., 24,60 €,
 Kleingruppe: 29,60 €
 Kursnummer: 05503002

Praktische Anwendungen für ChatGPT und andere KI-Chatbots im Alltag: zu Hause, bei der Arbeit oder für persönliche Forschungsprojekte

Chatbots werden schnell zu einer primären Quelle für die Informationsbeschaffung und -übermittlung in unserem Privat- und Geschäftsleben. Diese KI-basierten Tools verwenden große Sprachmodelle, um mit Ihnen auf einer beeindruckend menschenähnlichen Ebene zu kommunizieren (daher »Chat« in Chatbots). Der gesamte Sektor der KI-basierten Chatbots und Tools wächst und verändert sich in atemberaubendem Tempo. Chatbots können Fragen beantworten und Sie bei Aufgaben wie dem Schreiben von E-Mails, Aufsätzen und allgemeiner Kommunikation unterstützen. Sie können auch lustige Dinge tun, wie Märchen, Gedichte und coole Songtexte schreiben. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Chatbots effektiv für verschiedene Aufgaben einsetzen können.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
 Anthony Cross
 Mi, 21.05.25, 16:30 Uhr
 2 U-Tage, 4 U-Std., 16,40 €,
 Kleingruppe: 21,40 €
 Kursnummer: 05503003



Touren planen mit Komoot: Satellitengestützte Navigation auf Rad- und Wandertouren

Komoot ist eine der größten Outdoor-Plattformen Europas. Es ist ein Routenplaner, eine Navigations-App, ein Tourenverzeichnis und ein soziales Netzwerk für Outdoor-Aktivitäten. Der Dienst ist über eine Website, eine Android- und iOS-App sowie zahlreiche Integrationen (z. B. Garmin, Apple Watch und Wahoo) nutzbar. Sie lernen die Konfiguration und Bedienung des Programms und wie Sie Ihre individuellen Touren damit planen können. Dieser Kurs richtet sich an Outdoor-Enthusiastinnen und Enthusiasten, die lernen möchten, wie sie ihre eigenen Abenteuer mit Komoot planen und navigieren können. Die detaillierten Inhalte entnehmen Sie bitte unserer Homepage.

Für den Besuch dieser Veranstaltung sollten Sie über Computer- und Internetkenntnisse sowie Grundkenntnisse in der Bedienung des Smartphones und/oder GPS-Geräts verfügen.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11, R. 25 EDV
Bernd Batke
Mo, 17.02.25, 18:00 Uhr
2 U-Tage, 6 U-Std., 33,50 €, Kleingruppe:
38,50 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 52,50 €;
Kursnummer: 05501006



Fotos: pixabay.com - Collage: Thomas Lagies

Buchführung, Theorie

Der Kurs »Buchführung« richtet sich an Anfängerinnen und Anfänger sowie Personen, die ihre Kenntnisse in diesem Bereich auffrischen wollen. Unterricht und Übungen werden die Basis im theoretischen Arbeiten in der Buchführung schaffen. Die Teilnehmenden erhalten einen Überblick über die Aufgaben und Grundlagen der Buchführung; dabei sollen alle grundlegenden Buchungssätze bearbeitet werden.

Unterrichtsinhalte: Buchführungspflicht, Gewinnermittlungsarten, Buchführungssysteme, Aufgaben und Bereiche des Rechnungswesens, Grundsätze ordnungsmäßiger Buchführung (GoB), Inventur/Inventar, eine Bilanz entsteht, buchen auf Bestandskonten, Buchungssätze, Eröffnungsbilanzkonto/Schlussbilanzkonto, Erfolgsvorgänge ändern das Eigenkapital, Behandlung der Umsatzsteuer in der Buchhaltung, Umlaufvermögen, Anlagevermögen, Personal, Finanzbereich, Privatbereich, nicht abzugsfähige Betriebsausgaben, Rückstellungen, Rechnungsabgrenzungsposten.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Gerhard Friedrichs
Do, 20.02.25, 19:00 Uhr
10 U-Tage, 30 U-Std., 123,00 €,
Kleingruppe: 133,00 €,
Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 165,00 €
Kursnummer: 05505002

vhs digital



online



Online Angebote

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

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

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

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

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

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

Formate unserer Onlineangebote

Web-Vortrag

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

Moderierter Onlinekurs

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

Selbstlern-Onlinekurs

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

Kurse in der vhs.cloud

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

angebote, Kommunikation und Zusammenarbeit. Die vhs.cloud wird zentral und datenschutzkonform auf einem Server in Deutschland betrieben. Onlinefortbildungen in der vhs.cloud ermöglichen ganz unterschiedliche Formen der Zusammen-

arbeit, die aber im Ausschreibungstext der Veranstaltung beschrieben werden. Wie Ihr Kurs in der vhs.cloud dann konkret abläuft, erfahren Sie von der VHS oder Ihrer Kursleitung.





Unsere Online-Veranstaltungen in der Übersicht

Mehrfache Termine

eCoaching für Azubis, Berufsanfänger und Arbeitsuchende – Mathe und Physik fortlaufendes Angebot	75	Selbstlernkurs: Stress-Löser Natur: 03.02.25	287	Digitale Moderation im Business	08.02.25	294
Video-Selbstlernkurse Xpert Übersicht	293	Lean Office – das produktive Büro 03.02.25	294	Wissensmanagement mit WBI®-WIVIO	08.02.25	294
Erstellen von Webseiten ohne Programmierkenntnisse Terminübersicht	299	MS Project – klassisches Projektmanagement 03.02.25	294	Shakyamuni Buddha	09.02.25, online	283
Geld verdienen im Internet durch Verkaufen Terminübersicht	299	Moderne und KI-gestützte Geschäftskorrespondenz 04.02.25	294	Schwedisch 2 – A2	10.02.25	288
Smartphones sicher beherrschen Terminübersicht	299	MS Visio – professionelle Datenvisualisierung 04.02.25	294	Schwedisch 4 – A2	10.02.25	289
Die Welt der Apps für Smartphone / Tablet Terminübersicht	299	MS OneNote in der Teamarbeit 04.02.25	297	Grüner Kolonialismus – wie eine NGO große Teile Afrikas beherrscht	12.02.25	283
Excel Basics Terminübersicht	299	Englisch – Vorbereitung auf den Realschulabschluss 05.02.25	80	Schwedisch für Fortgeschrittene – B2	12.02.25	289
Apple IOS v. Windows – Apple Welt verstehen Terminübersicht	299	Prezi – dynamische Präsentationen 05.02.25	294	Social Media Marketing – Low-Budget-Strategien	12.02.25	294
Powerpoint beherrschen Terminübersicht	299	MS Project – klassisches Projektmanagement 05.02.25	294	Vorbereitung auf die Ausbilder-eignungsprüfung (AEVO)	12.02.25	300
Tablet statt PC und Laptop? Terminübersicht	299	Less is more? – Zur Psychologie von Konsumreduktion 06.02.25, online	283	MS Excel zur effektiven Datenvisualisierung	13.02.25	295
Outlook beherrschen Terminübersicht	273	Schwedisch 5 – A2 06.02.25	289	MS PowerPoint zur Präsentation im Business	14.02.25	295
Sicherheitseinstellung für Smartphones und Tablets Terminübersicht	273	Elevator Speech (Pitch) 06.02.25	294	Agiles Projektmanagement mit Scrum	15.02.25	295
		MS Visio – professionelle Datenvisualisierung 06.02.25	294	Schönheit der Astrophysik	17.02.25	283
Januar / Februar				Macht KI uns alle dumm?	17.02.25	290
Tastaturtraining im Online-Unterricht 16.01.25	290	Einstieg in die schwedische Sprache 1 – A1 07.02.25	288	MS Word & Outlook in der Geschäftskorrespondenz	18.02.25	297
Geschäftsprozesse mit SAP R/3 20.01.25	113	Spanisch 5 – A2 07.02.25	289	Excel für Fortgeschrittene	20.02.25	295
Macht KI uns alle dumm? 17.02.25	290	Mindmapping – individuell und kollaborativ 07.02.25	294	Innere Balance trotz vollem Alltag	24.02.25	287
Die sieben Todsünden: Menschheitswissen für das Zeitalter der Krise 03.02.25	283	MS OneNote zum digitalen Gewohnheitstracking 07.02.25	294	Die USA nach den Präsidentschaftswahlen	25.02.25	283
Selbstlernkurs: Geh glückwärts – natürlich achtsam stressfrei 03.02.25	287					

Dürer im Zeitalter der Wunder 25.02.25	285	Entgeltabrechnung 04.03.25	300	MS Planner 17.03.25	295
MS Word & Outlook in der Geschäftskorrespondenz 25.02.25	297	Vorbereitende Buchführung 04.03.25	300	Wie funktioniert das Beschaffungswesen der Bundeswehr? 18.03.25	283
Vokabellernen: Tipps vom Gedächtnisweltmeister 26.02.25	288	Content-Marketing mit Canva 05.03.25	295	Superhirn – Vokabeln lernen im Sekun- dentakt (für Schülerinnen und Schüler) 18.03.25	290
Tastaturtraining im Online-Unterricht 27.02.25	290	Diabetes mellitus Typ 2 06.03.25	286	MS Outlook im Kundenbeziehungs- management 18.03.25	297
Excel-Pivot-Tabellen – schnell und elegant hergestellt 27.02.25	295	Erfolg beginnt im Kopf 06.03.25	287	Schneller, höher, weiter 19.03.25	286
März		E-Commerce Basics 06.03.25	300	MS 365 – teamorientierte Zusammenarbeit 19.03.25	295
Was ist eigentlich Kunst? 04.03.25	285	Social-Media-Marketing mit Instagram 07.03.25	295	Vorbereitung auf die Ausbilder- eignungsprüfung (AEVO) 19.03.25	300
Finanzbuchführung 1 04.03.25	292	Die drei Ringe – Warum die Religionen erst im Mittelalter entstanden sind 09.03.25	283	Schlafstörungen 20.03.25	286
Finanzbuchführung 2 04.03.25	292	MS Word & Outlook in der Geschäftskorrespondenz 10.03.25	295	Excel-Pivot-Tabellen 20.03.25	295
Finanzbuchführung mit DATEV 04.03.25	292	Büroprozesse 10.03.25	300	Workshop: Anti-Ärger-Training 22.03.25	295
Kosten- und Leistungsrechnung 04.03.25	292	Finanzbuchhaltung 10.03.25	300	Corel Mindmanager 24.03.25	296
Lohn und Gehalt 1 04.03.25	292	Namen und Gesichter merken 11.03.25	290	Wasser für die Welt 25.03.25	283
Lohn und Gehalt 2 04.03.25	292	MS Outlook zum Zeit- und Aufgabenmanagement 11.03.25	297	Renaissance-Palazzo und Barock-Schloss 25.03.25	285
Lohn und Gehalt mit DATEV 04.03.25	292	KI im Alltag – Ihr digitaler Assistent für mehr Lebensqualität 12.03.25	290	Einführung in die Buchführung 25.03.25	300
Personalwirtschaft 04.03.25	292	MS Word & Outlook in der Geschäftskorrespondenz 12.03.25	295	Unternehmerische Abläufe gewinnbringend optimieren 25.03.25	300
Betriebliche Steuerpraxis 04.03.25	292	Fettleber – die neue Volkskrankheit 13.03.25	286	Die Mächtigen am Golf und ihr Einfluss 26.03.25	283
Bilanzierung 04.03.25	292	Superhirn – Kopfrechnen, schneller als mit dem Taschenrechner 13.03.25	290	Wenn Russland gewinnt: Ein Szenario 27.03.25	283
Controlling 04.03.25	292	Pop-up-Propaganda: Epikrise der russi- schen Selbstvergiftung 16.03.25	283	Organspende 27.03.25	286
Einnahmen Überschussrechnung 04.03.25	292	MS Lists – effektives Informationstracking 17.03.25	295		
Strategisches Content-Marketing im Web 03.03.25	295				
MS Outlook zur Organisation und Kommunikation 04.03.25	297				

Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt 27.03.25	290	Early Bird (Vol. 2): Aufgepasst – künstliche Intelligenz! 23.04.25	296	Kosten- und Leistungs-Rechnung 05.05.25	300
Kundenbetreuung im Onlinehandel 27.03.25	300	Vorbereitung auf die Ausbilder- eignungsprüfung (AEVO) 23.04.25	300	Keine Tube, kein Impressionismus 06.05.25	285
5 Wege zu einem perfekten Gedächtnis 29.03.25	290	Early Bird (Vol. 3) MS PowerPoint & Co. 24.04.25	296	MS Excel zur effektiven Datenvisualisierung 06.05.25	298
Hochverarbeitete Lebensmittel 31.03.25	286	Spanisch 5 – A2 25.04.25	289	MS Project – klassisches Projektmanagement 06.05.25	298
MS Outlook – Zeitmanagement 31.03.25	296	DO-IT (Vol. 2): MS Word, Excel & Co. 25.04.25	296	Vertiefende Buchführung 06.05.25	300
April		Dialektik der Hure 27.04.25	283	Desinformation im Internet 07.05.25	284
MS Excel zur effektiven Datenanalyse 01.04.25	297	Vorbereitende Lohn-abrechnung mit DATEV 28.04.25	291	Fibromyalgiesyndrom 08.05.25	286
Content-Marketing mit der Canva Visual Suite 01.04.25	297	MS Teams – die digitale Organisation 28.04.25	297	MS Project – klassisches Projektmanagement 08.05.25	298
Rassismuskritisch denken lernen – Demokratie gestalten 02.04.25	283	MS Outlook und OneNote – »Full Power« – Workflows 28.04.25	297	Workshop: Respektvolles Abgrenzen im Berufsalltag 09.05.25	296
Social-Media-Marketing mit Instagram 03.04.25	297	Cataluña – In spanischer Sprache 29.04.25	288	MS 365 – produktive Kollaboration 12.05.25	114
Agiles Projektmanagement mit Scrum 05.04.25	297	Die E-Rechnung 29.04.25	291	Barrierefreie Office-Dokumente und PDFs 13.05.25	298
Raus aus der Abhängigkeit: Rohstoffversorgung für Deutschland? 08.04.25	283	MS OneDrive und SharePoint in der parallelen Nutzung 29.04.25	297	Fleischgenuss ohne Tier 14.05.25	286
Multiple Allergien 10.04.25	286	Mehr Austausch wagen. Wie wir mit Andersdenkenden diskutieren können 30.04.25	284	Einiges über Goethe und Italien. 14.05.25	285
A matter of taste 10.04.25	286	Lean Office – das produktive Büro 30.04.25	297	Papst und Zeit. 15.05.25	284
Für mehr Erfolg im Berufsleben 12.04.25	296	MS Lists – effektives Informationstracking 30.04.25	297	Darmkrebs: Risiko und Prognose 15.05.25	286
Wie KI unsere Gesellschaft verändert 14.04.25	290	Mai		Digitalisierung in Buchhaltung und Lohnabrechnung 19.05.25	113
Kleine Kulturgeschichte des Sitzens 15.04.25	286	Tiere in der antiken und islamischen Philosophie 04.05.25	284	Lösungsorientierter Umgang mit Stress: mit dem LoUmS-Konzept © 21.05.25	112
Vom Sockel gestoßen: Bildhauerwerke 22.04.25	285	Vorbereitende Buchhaltung mit DATEV 05.05.25	291	Die unsichtbaren Künstlerinnen: Kunstgeschichte anders erzählt! 27.05.25	285
DO-IT (Vol. I): MS OneNote 22.04.25	296	Personalsachbearbeitung 05.05.25	300		
Early Bird (Vol. 1): Mindmapping 23.04.25	296				



Juni

Der jiddische Witz 02.06.25	288
Die E-Rechnung 02.06.25	291
Anwendungen in der Warenwirtschaft 02.06.25	
MS PowerPoint – Business-Präsentationen 03.06.25	298
MS Visio – professionelle Datenvisualisierung 03.06.25	298
Wirkung von Musik bei Menschen mit Demenz 04.06.25	286
MS Visio – professionelle Datenvisualisierung 05.06.25	298

Konnte Pablo Picasso nicht richtig malen? 10.06.25	285
Adobe InDesign und Acrobat – Formular-Design 16.06.25	296
MS Outlook und OneNote 18.06.25	296
MS Power BI Desktop 20.06.25	296
Integration von DATEV-Lösungen 23.06.25	112
Abstrakt – ich seh nur Farbe?! 24.06.25	285
Grundzüge des handelsrechtlichen Jahresabschlusses 25.06.25	291

Juli / August

Kunstgeschichte macht Spaß! 01.07.25	285
Rückenschmerzen 03.07.25	286
Die E-Rechnung 08.07.25	291
DATEV BWA – Erstellung und Interpretation der Ergebnisse 09.07.25	291
MS 365 im Projekt Management 14.07.25	114
Finanzbuchführung 1 29.07.25	292
MS Planner 07.08.25	298
Künstliche Intelligenz im Büromanagement 07.08.25	298
MS Outlook NEW – innovatives Look-and-feel 07.08.25	298
MS Teams im Projektmanagement 08.08.25	298
Künstliche Intelligenz in Projektgruppen 08.08.25	298

September – Dezember

Digitalisierung in Buchhaltung und Lohn- abrechnung 22.09.25	113
Anwendungen in der Warenwirtschaft 06.10.25	113
Lösungsorientierter Umgang mit Stress: mit dem LoUmS-Konzept © 05.11.25	112
Integration von DATEV-Lösungen 08.12.25	112



Foto: pixabay.com

Web-Vorträge

Die Vorträge sind entgeltfrei

Dauer der Vorträge jeweils 2 – 3 U-Std. Anmeldung bitte bis 3 Tage vor Veranstaltungsbeginn über die website www.vhs-diepholz.de.

Die sieben Todsünden: Menschheitswissen für das Zeitalter der Krise

Prof. Dr. Annette Kehnel
Mo, 03.02.25, 19:30 Uhr
Kursnummer: 00100001

Less is more? – Zur Psychologie von Konsumreduktion und nachhaltigem Konsum

Prof. Dr. Oliver Büttner
Do, 06.02.25, 19:30 Uhr
Kursnummer: 00100002

Shakyamuni Buddha – Historische Gestalt und zeitloses Vorbild

Prof. Dr. Helwig Schmidt-Glitzner
So, 09.02.25, 19:30 Uhr
Kursnummer: 00100003

Grüner Kolonialismus – wie eine NGO große Teile Afrikas beherrscht

Olivier van Beemen
Mi, 12.02.25, 19:30 Uhr
Kursnummer: 00100004

Schönheit der Astrophysik

Dr. Andreas Müller
Mo, 17.02.25, 19:30 Uhr
Kursnummer: 00100005

Die USA nach den Präsidentschaftswahlen

Dr. Thomas Greven
Di, 25.02.25, 19:00 Uhr
Kursnummer: 00100014

Die drei Ringe – Warum die Religionen erst im Mittelalter entstanden sind

Prof. Dr. Dorothea Weltecke
So, 09.03.25, 19:30 Uhr
Kursnummer: 00100006

Pop-up-Propaganda: Epikrise der russischen Selbstvergiftung

Irina Rastorgueva
So, 16.03.25, 19:30 Uhr
Kursnummer: 00100007

Wie funktioniert das Beschaffungswesen der Bundeswehr?

Di, 18.03.25, 19:00 Uhr
Kursnummer: 00100015

Wasser für die Welt – klimaresilientes Wassermanagement angesichts klimatischer und geopolitischer Herausforderungen

Prof. Dr. Karen Pittel
Di, 25.03.25, 19:30 Uhr
Kursnummer: 00100008

Die Mächtigen am Golf und ihr Einfluss auf die Weltpolitik

Dr. Sebastian Sons
Mi, 26.03.25, 19:00 Uhr
Kursnummer: 00100016

Wenn Russland gewinnt: Ein Szenario

Prof. Dr. Carlo Masala
Do, 27.03.25, 19:30 Uhr
Kursnummer: 00100009

Rassismuskritisch denken lernen – Demokratie gestalten

Prof. D. Karim Fereidooni
Mi, 02.04.25, 19:00 Uhr
Kursnummer: 00100017

Raus aus der Abhängigkeit: Wie sichern wir die Rohstoffversorgung für Deutschland?

Prof. Dr. Jens Gutzmer
Di, 08.04.25, 19:30 Uhr
Kursnummer: 00100010

Dialektik der Hure: Von der »Prostitution« zur »Sex-Arbeit«

Dr. Theodora Becker
So, 27.04.25, 19:30 Uhr
Kursnummer: 00100011

Mehr Austausch wagen. Wie wir mit Andersdenkenden diskutieren können

Dr. phil. Christian Boeser
Mi, 30.04.25, 19:00 Uhr
Kursnummer: 00100018

Tiere in der antiken und islamischen Philosophie

Prof. Dr. Peter Adamson
So, 04.05.25, 19:30 Uhr
Kursnummer: 00100012

Desinformation im Internet: Wie können Demokratien darauf reagieren?

Dr. Kai Unzicker
Mi, 07.05.25, 19:00 Uhr
Kursnummer: 00100019

Papst und Zeit. Vom Weltreich zur Weltkirche?

Prof. Dr. Otto Kallscheuer
Do, 15.05.25, 19:30 Uhr
Kursnummer: 00100013

Bitte beachten Sie auch

**Junge Finanzen –
Tipps für Schulabgänger**
Infos siehe Seite 163.
Mo., 27.01.25, 19:00 Uhr
Kursnummer: P23105002

Partnerschaft auf Augenhöhe
Infos siehe Seite 163.
Fr, 28.02.25, 19:00 Uhr
Kursnummer: 23105004

Mein Kind will nicht essen!
Infos siehe Seite 165.
Di., 21.01.25, 19:00 Uhr
Kursnummer: P00305002

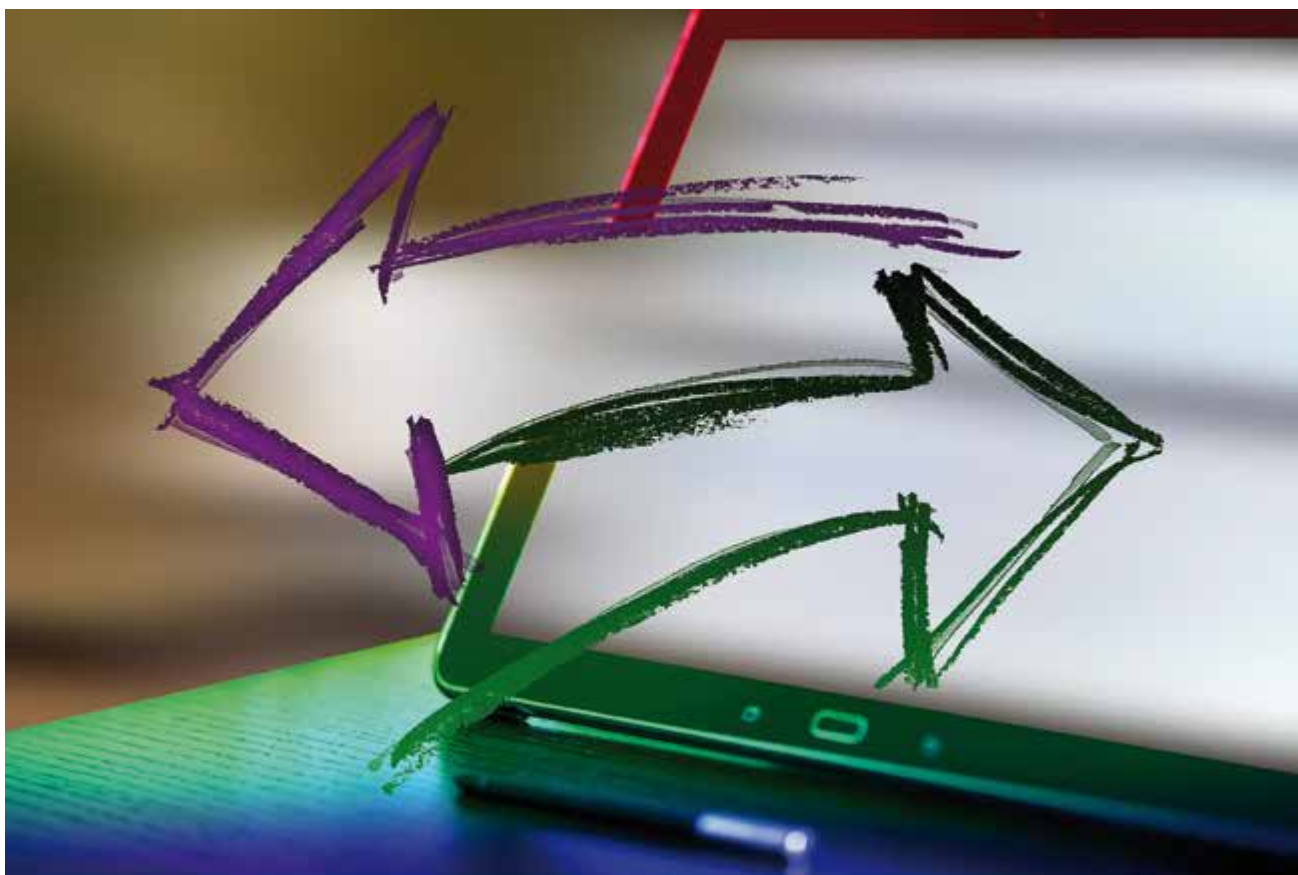


Foto: pixabay.com

Die Teilnahme an den web-Vorträgen ist kostenfrei.

Ausführliche Beschreibungen der Veranstaltungen finden Sie auf unserer Homepage unter www.vhs-diepholz.de

vhs • wissen live
das digitale Wissenschaftsprogramm



Kulturelle Themen

Web-Vorträge

Die Vorträge sind entgeltfrei

Dauer der Vorträge jeweils 3 U-Std. Anmeldung bitte bis 3 Tage vor Veranstaltungsbeginn über die website www.vhs-diepholz.de.

Dürer im Zeitalter der Wunder: Kunst und Gesellschaft an der Schwelle zur globalen Welt

Prof. Dr. Ulinka Rublack
Di, 25.02.25, 19:30 Uhr
Kursnummer: 00200003

Was ist eigentlich Kunst? Oder: Stil ist nicht das Ende des Besens ...

Nicole Klemens
Di, 04.03.25, 19:00 Uhr
Kursnummer: 00200005

Renaissance-Palazzo und Barock-Schloss – Unterschiede und Gemeinsamkeiten

Nicole Klemens
Di, 25.03.25, 19:00 Uhr
Kursnummer: 00200006

Vom Sockel gestoßen: Bildhauerwerke der Modernen

Nicole Klemens
Di, 22.04.25, 19:00 Uhr
Kursnummer: 00200007

Keine Tube, kein Impressionismus

Nicole Klemens
Di, 06.05.25, 19:00 Uhr
Kursnummer: 00200008

Der Zeitpächter. Einiges über Goethe und Italien.

Prof. Thomas Steinfeld
Mi, 14.05.25, 19:30 Uhr
Kursnummer: 00200004

Die unsichtbaren Künstlerinnen: Kunstgeschichte anders erzählt!

Nicole Klemens
Di, 27.05.25, 19:00 Uhr
Kursnummer: 00200009

Konnte Pablo Picasso nicht richtig malen? Die Idee des Kubismus

Nicole Klemens
Di, 10.06.25, 19:00 Uhr
Kursnummer: 00200010

Abstrakt – ich seh nur Farbe?!

Nicole Klemens
Di, 24.06.25, 19:00 Uhr
Kursnummer: 00200011

Kunstgeschichte macht Spaß! Bedienungsanleitung fürs Museum

Nicole Klemens
Di, 01.07.25, 19:00 Uhr
Kursnummer: 00200012

Angebote

online

Anmeldung: www.vhs-diepholz.de

Gesundheitsthemen

Web-Vorträge

Die Vorträge sind entgeltfrei

Dauer der Vorträge jeweils 3 U-Std. Anmeldung bitte bis 3 Tage vor Veranstaltungsbeginn über die webseite www.vhs-diepholz.de.

Diabetes mellitus Typ 2

Dr. med. Dietmar Klein
Do, 06.03.25, 19:00 Uhr
Kursnummer: 00303003

Fettleber – die neue Volkskrankheit

Prof. Dr. med. Ingolf Schiefke
Do, 13.03.25, 19:00 Uhr
Kursnummer: 00303004

Schneller, höher, weiter: Wie uns heutige Zeitstruk- turen privat und beruflich überfordern

Prof. Dr. Dr. Thomas Fuchs
Mi, 19.03.25, 19:00 Uhr
Kursnummer: 00303006

Schlafstörungen

Dr. med. Daniel Sippel
Do, 20.03.25, 19:00 Uhr
Kursnummer: 00303005

Organspende

Prof. Dr. Silvio Nadalin
Do, 27.03.25, 19:00 Uhr
Kursnummer: 00303007

Hochverarbeitete Lebens- mittel und Fertiggerichte – wie ungesund sind sie?

Dr. med. Stefan Kabisch
Mo, 31.03.25, 19:00 Uhr
Kursnummer: 00303008

Multiple Allergien – allergisch gegen alles

Julian Pelloth
Do, 10.04.25, 19:00 Uhr
Kursnummer: 00303009

A matter of taste – wie kommt der Geschmack in unser Essen?

Prof. Dr. Ilka Axmann
Do, 10.04.25, 19:30 Uhr
Kursnummer: 00305001

Kleine Kulturgeschichte des Sitzens

Nicole Klemens
Di, 15.04.25, 19:00 Uhr
Kursnummer: 00303010

Fibromyalgiesyndrom – Information zur Erkrän- kung, Diagnosestellung und Therapie

Dr. Andreas Winkelmann
Do, 08.05.25, 19:00 Uhr
Kursnummer: 00303011

Fleischgenuss ohne Tier

Prof. Dr. Ramona Weinrich
Mi, 14.05.25, 19:00 Uhr
Kursnummer: 00303012

Darmkrebs: Risiko und Pro- gnose

Prof. Dr. med. Martin Götz
Do, 15.05.25, 19:00 Uhr
Kursnummer: 00303013

Die positive Wirkung von Musik bei Menschen mit Demenz

Prof. Dr. Jan Sonntag
Mi, 04.06.25, 19:00 Uhr
Kursnummer: 00303014

Rückenschmerzen

Dr. med. Andreas Winkelmann
Do, 03.07.25, 19:00 Uhr
Kursnummer: 00303015

 Ausführliche Beschreibungen der Veranstaltungen finden Sie auf unserer Homepage unter www.vhs-diepholz.de



Selbstlernkurs: Geh glückwärts – natürlich achtsam stressfrei

Funktionierst du noch oder lebst du schon?

Unsichere Zeiten, ein forderndes Umfeld, Gedankenkreisen und körperliche Reaktionen? Möchten Sie mit Leichtigkeit in den Tag starten und abends noch Energie für sich haben? Dieser zertifizierte Online-Kurs zeigt Ihnen, wie Sie Stress gesund und achtsam bewältigen. In 8 Wochen durch 32 Videolektionen stärken Sie Ihre Stresskompetenz. Ein Arbeitsheft und Achtsamkeitsmeditationen unterstützen Sie dabei, Ihren Körper und Geist in

Balance zu bringen. Starten Sie flexibel und tauschen Sie sich im Kursbereich aus. Die Krankenkasse erstattet bis zu 100 % der Gebühr. Bonus: ein Live-Termin via Zoom für Fragen und Austausch. Gehen Sie glückwärts!

Steve & Julia Windisch
Mo, 03.02.25
8 U-Tage, 11 U-Std., 189,00 €
Kursnummer: 00301001

Selbstlernkurs: Stress-Löser Natur

8 Wochen Onlinekurs zur Stärkung der Stresskompetenz und Naturverbindung

Nutzen Sie die resilienzstärkende Wirkung der Natur, um besser mit Stress umzugehen, Selbstbewusstsein zu tanken und Ihren Körper in Balance zu bringen. Der Kurs bietet anschauliche Lehrvideos und ein Arbeitsbuch mit praktischen Übungen, um Stresskompetenz und Naturverbindung zu stärken. Starten Sie jederzeit und lernen Sie in Ihrem Tempo. Austausch mit Teilnehmenden und dem Kursleiter ist im

Kursbereich möglich. Bonus: ein Live-Termin via Zoom für Fragen. Der Termin wird vom Dozenten bekannt gegeben. Gehen Sie raus – und kommen Sie bei sich an!

Steve & Julia Windisch
Mo, 03.02.25
8 U-Tage, 11 U-Std., 95,00 €
Kursnummer: 00301002

Innere Balance trotz vollem Alltag

Die 3 Säulen der Selbstfürsorge

In unserem hektischen Alltag bleibt oft wenig Zeit für uns selbst. Genau hier kommt die Selbstfürsorge ins Spiel. Sie ist der Schlüssel zu einem erfüllten Leben und hilft uns, für unser Wohlbefinden selbst zu sorgen. Doch wie können wir uns selbst zur Priorität zu machen, anstatt es allen recht zu machen und immer hinten anzustellen? In diesem Vortrag entdecken wir die drei Säulen der Selbstfürsorge und lernen, wie wir auch in einem vollen Alltag und ohne schlechtes Gewissen für uns selbst eintreten – um ausreichend für unsere innere Balance sorgen zu können.

Steve & Julia Windisch
Mo, 24.02.25, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 2 U-Std., 9,00 €
Kursnummer: 00303001

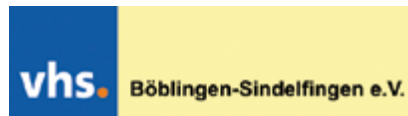
Erfolg beginnt im Kopf

Mental stark, selbstmotiviert und leistungsfähig

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

Steve & Julia Windisch
Do, 06.03.25, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 2 U-Std., 9,00 €
Kursnummer: 00306001

Fremdsprachen



Web-Vorträge

Cataluña

In spanischer Sprache

Mucha gente conoce Barcelona, la capital de la región, pero ¿y el resto? Desde los Pirineos (con Andorra, donde también se habla catalán) hasta el Mar Mediterráneo hay otras ciudades interesantes: Tarragona y Gerona, las hermanas pequeñas de Barcelona; otros paisajes y pueblos del interior y de la costa (Montserrat, Costa Brava, etc.) Además vamos a hablar de la lengua, la historia y la cultura catalanas.

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

Elisa Catalá Alonso de Medina

Anmeldung bis 27.04.2025

Di, 29.04.25, 19:00 Uhr

Kursnummer: 00422002

Der jiddische Witz

Der jiddische Witz ist mehr als die Summe der Witze, mit denen Ostjuden über sich selbst lachten. Er ist Geist, »esprit«, ja schwarzer Humor angesichts einer absurden Luftmenschen-Existenz. Der israelische Schriftsteller und Germanist Jakob Hessing erschließt kurzweilig das ironische Potential der jiddischen Sprache und erklärt, warum jiddischer Witz und jiddische Literatur aufblühten, als das Ostjudentum seiner Vernichtung entgegen ging.

Prof. Dr. Jakob Hessing

Anmeldung bis 29.05.2025

Mo, 02.06.25, 19:30 Uhr

Kursnummer: 00405002

Vokabellernen: Tipps vom Gedächtnisweltmeister

Wie kann man Vokabeln endlich effizienter und nachhaltiger lernen? Der zweifache Gedächtnisweltmeister Dr. Johannes Mallow zeigt in diesem exklusiven Vortrag, dass dies kein Wunschtraum bleiben muss oder nur etwas für Sprachbegabte ist. Erfahren Sie bewährte Techniken wie die Schlüsselwortmethode, mit der sich eine Schulklasse in einem Test nach nur 45 Minuten Einführung doppelt so viele Vokabeln merken konnte wie eine Vergleichsklasse. Bringen Sie Ihre Art, Vokabeln zu lernen auf das nächste Level und erhalten Sie in komprimierter Form praxisnahe Tipps.

Dr. Johannes Mallow

Anmeldung bis 24.02.2025

Mi, 26.02.25, 19:00 Uhr

Kursnummer: 00405001

Moderierte Onlinekurse

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

Für alle moderierten Onlinekurse gilt: Kein Unterricht in den Ferien.

Einstieg in die schwedische Sprache 1 – A1

Für Interessierte ohne Vorkenntnisse

Hallå där! Du hast Lust, diese so melodisch klingende Sprache von Grund auf zu erlernen? Viel zu erfahren über das Land der Seen und Elche, Bullerbü und das Klippan-Sofa von IKEA? In diesem Kurs erlernst Du einen ersten Wortschatz mit grammatischen Elementen und lernst, Dich in einfachen Dialogen auf Reisen im Land zurechtzufinden. Välkommen!

Lehrwerk: Tala Svenska A1Plus/ISBN 978-3-933119-04-9 und 978-3-933119-14-8, ab Lektion 1; Groa Verlag.

Bettina Dreyer

Fr, 07.02.25, 18:00 Uhr

12 U-Tage, 20 U-Std., 106,00 €

Kursnummer: 00426006

Schwedisch 2 – A2

Für Interessierte mit guten Grundkenntnissen

Hej! Du hast Schwedisch schon ein paar Kurssemester lang besucht und möchtest nun deine Kenntnisse vertiefen? Lernen, sich beim Einkaufen, im Gespräch mit den Einheimischen oder bei Freizeitaktivitäten zurecht zu finden? Dann komm in diesen Kurs – hier bauen wir einen gediegenen Wortschatz rund um den schwedischen Alltag und einen Aufenthalt im Land auf und lernen viel über schwedische Spezialitäten und Gepflogenheiten! Välkommen!

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

Bettina Dreyer

Mo, 10.02.25, 17:45 Uhr

12 U-Tage, 20 U-Std., 106,00 €

Kursnummer: 00426009

Schwedisch 4 – A2

Für Interessierte mit fortgeschrittenen Grundkenntnissen

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

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

Bettina Dreyer

Mo, 10.02.25, 20:00 Uhr
12 U-Tage, 20 U-Std., 106,00 €
Kursnummer: 00426005

Schwedisch 5 – A2

Für Interessierte mit Vorkenntnissen

Hej! Du hast Schwedisch bereits eine Weile gelernt und möchtest deinen Wortschatz vertiefen, mit den Bewohnern des Landes kommunizieren und ganz viel über Land und Leute erfahren? Dann bist du hier richtig. Ziel des Kurses ist, Dialoge flüssig führen und eigene Texte verfassen zu können. Es werden viele interessante Themenbereiche abgedeckt, auch Satzbau und Erzählzeiten werden geübt. Der Fokus liegt auf einfacher Konversation. Välkommen!

Lehrwerk: Tala Svenska A2-B1, Lehrbuch- und Übungsbuch inkl. Audiodownload/ISBN 978-3-933119-05-6 und 978-3-933119-15-5, ab Lektion 8; Groa Verlag.

Bettina Dreyer

Do, 06.02.25, 19:30 Uhr
12 U-Tage, 20 U-Std., 106,00 €
Kursnummer: 00426003

Schwedisch für Fortgeschrittene – B2

Mit Lehrbuch und Konversation

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

Läromedel: Språkporten Bas Elevpaket Tryckt bok + Digital elevlicens 36 månader, ISBN 9789144167145, från avsnitt 2.

Bettina Dreyer

Mi, 12.02.25, 17:45 Uhr
12 U-Tage, 20 U-Std., 106,00 €
Kursnummer: 00426004

Spanisch 5 – A2

Für Interessierte mit Vorkenntnissen

Spanisch lebendig lernen und die Vielfalt der Sprache und ihrer Kulturen entdecken! Begegnen Sie einer Sprache voller Temperament und Charakter. Der Kurs richtet sich an Interessierte, die das A1-Niveau bereits abgeschlossen haben. Neue Teilnehmende mit entsprechenden Vorkenntnissen sind immer herzlich willkommen. Lehrwerk: Impresiones A2, ab Lektion 9; Hueber Verlag. Und der dazugehörige Intensivtrainer.

Mit Vanessa de Oliveira Lisboa Rodrigues

Teil 1

Fr, 07.02.25, 18:00 Uhr
9 U-Tage, 18 U-Std., 59,40 €, Kleingruppe: 69,40 €, Kleinstgruppe: 99,00 €
Kursnummer: 00422613

Teil 2

Fr, 25.04.25, 18:00 Uhr
8 U-Tage, 16 U-Std., 52,80 €, Kleingruppe: 62,80 €, Kleinstgruppe: 88,00 €
Kursnummer: 00422614



Foto: pixabay.com

Arbeit und Beruf, Computer & Co.

Web-Vorträge

Dauer der Vorträge jeweils ca. 2 Stunden. Anmeldung bitte bis 3 Werktage vor Veranstaltungsbeginn über die website www.vhs-diepholz.de. Dort finden Sie auch weitere Informationen zum Web-Vortrag. Die Web-Vorträge sind entgeltfrei

Macht KI uns alle dumm?

Prof. Dr. Martin Korte
Mo, 17.02.25, 19:00 Uhr
Kursnummer: 00503001

Wie KI unsere Gesellschaft verändert – Chancen und Herausforderungen

Julian Pelloth
Mo, 14.04.25, 19:00 Uhr
Kursnummer: 00503002

Tastaturtraining im Online-Unterricht

Schnelles Erlernen des 10-Fingersystems mit Martina Thimm

Professionelles Computerschreiben. Wer das 10-Fingersystem beherrscht, profitiert im privaten und beruflichen Bereich.

für Jugendliche und Erwachsene

Do, 27.02.25, 18:00 Uhr
6 U-Tage, 12 U-Std., 46,80 €, Kleingruppe:
56,80 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 66,80 €
zzgl. 22,36 € für das Lehrbuch oder 10,73 €
als PDF-Download
Keine Ermäßigung möglich
Kursnummer: 00502001

für Kinder ab dem 7. Lebensjahr

Do, 16.01.25, 15:00 Uhr
7 U-Tage, 14 U-Std., 54,60 €, Kleingruppe:
64,60 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 77,00 €
zzgl. 18,08 € für das Lehrbuch oder 8,68 €
als PDF-Download
Keine Ermäßigung möglich
Kursnummer: 00502002

Onlinekurse

Moderation der folgenden 5 Veranstaltungen: Helmut Lange

Namen und Gesichter merken

Di, 11.03.25, 19:00 Uhr
Anmeldung bis 05.03.2025
1 U-Tag, 3 U-Std., 25,00 €
Kursnummer: 00503009

Superhirn – Kopfrechnen, schneller als mit dem Taschenrechner

Do, 13.03.25, 19:00 Uhr
Anmeldung bis 09.03.2025
1 U-Tag, 3 U-Std., 25,00 €
Kursnummer: 00503010

Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt (für Schülerinnen und Schüler)

Di, 18.03.25, 16:00 Uhr
Anmeldung bis 12.03.2025
1 U-Tag, 3 U-Std., 25,00 €
Kursnummer: 00503007

Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt

Do, 27.03.25, 19:00 Uhr
Anmeldung bis 23.03.2025
1 U-Tag, 3 U-Std., 25,00 €
Kursnummer: 00503011

5 Wege zu einem perfekten Gedächtnis

Sa, 29.03.25, 09:00 Uhr
Anmeldung bis 25.03.2025
1 U-Tag, 10 U-Std., 60,00 €
Kursnummer: 00503012

KI im Alltag – Ihr digitaler Assistent für mehr Lebensqualität

Arno S. Schimmelpfennig

Mi, 12.03.25, 18:30 Uhr
Anmeldung bis 09.03.2025
1 U-Tag, 3 U-Std., 25,00 €
Kursnummer: 00503013



Moderierte Onlinekurse in Kooperation mit der VHS Gerlingen

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

dem Kurstermin. Bitte wählen Sie sich zu den Kursterminen pünktlich ein, sodass sich der Start für alle Teilnehmenden nicht verzögert. Der Kurs findet auf der Plattform Zoom statt. Bitte beachten: Betriebs- und arbeitsplatzbezogene Fragen dürfen nicht behandelt werden!

Technische Voraussetzungen: Windows-Rechner zwingend notwendig, Monitor diagonal 17«, Headset, WebCam, stabile Internetverbindung.

Keine Ermäßigung möglich.
Moderation: Willi Wagner

Vorbereitende Lohnabrechnung mit DATEV

Behandelt werden Arbeiten der Datenaufbereitung von Unterlagen vor Weiterleitung an die Steuerberatungskanzlei: Personalfragebogen, Stundenzettel/Zeiterfassung, Stammdatenänderungen, Nachweise bei Minijob und Mindestlohn u. a. Der Kurs schließt mit einem Ausblick auf die Datenerfassung mit dem Programm DATEV Lohn und Gehalt ab.

Mo, 28.04.25, 18:00 Uhr
Anmeldung bis 21.04.2025
2 U-Tage, 8 U-Std., 72,00 €
Kursnummer: 00504008

Die E-Rechnung

In dieser Veranstaltung werden in einem Überblick »rund um die E-Rechnung« folgende Fragen besprochen:

- Was ist (k)eine E-Rechnung ?
- Wen betrifft die E-Rechnungspflicht?
- Welche Rechtsgrundlagen gelten?
- Welcher Zeitplan ist für die Umstellung zu beachten (Fristen)?
- Wie »funktioniert« die E-Rechnung in der Praxis?

Jeweils 1 U-Tag, 4 U-Std., 34,00 €

Di, 29.04.25, 09:00 Uhr
Anmeldung bis 23.04.2025
Kursnummer: 00504012

Mo, 02.06.25, 18:00 Uhr
Anmeldung bis 27.05.2025
Kursnummer: 00504013

Di, 08.07.25, 13:00 Uhr
Anmeldung bis 02.07.2025
Kursnummer: 00504014

Vorbereitende Buchhaltung mit DATEV

Behandelt wird die Datenaufbereitung von Belegen der Buchhaltung vor der Weiterleitung an die Steuerberatungskanzlei. Besprochen werden Beispiele aus dem Einkauf/Verkauf, Personalwesen, Zahlungsverkehr sowie Behandlung digitaler Belege. Der Kurs schließt mit einem Ausblick auf die Datenerfassung mit dem Programm DATEV Rechnungswesen ab. Konkrete betriebsbezogene Fragen der Teilnehmenden können nicht behandelt werden. Unterrichtszeiten: 09:00 – 12:00 Uhr, 13:00 – 16:00 Uhr;.

Mo, 05.05.25, 09:00 Uhr
Anmeldung bis 29.04.2025
1 U-Tag, 8 U-Std., 72,00 €
Kursnummer: 00504009

Grundzüge des handelsrechtlichen Jahresabschlusses

Behandelt wird der Abschluss der Buchhaltung zur Erstellung eines handelsrechtlichen Jahresabschlusses und dessen Aufbau am Beispiel eines mittelgroßen Unternehmens: Bilanz, Gewinn- und Verlustrechnung, Anhang, Lagebericht. Ein kurzer Ausblick auf Inhalt und Ziele der Bilanzpolitik sowie der Jahresabschlussanalyse runden den Kurs ab. Fragen der Steuerbilanz oder des Konzernabschlusses sind nicht Gegenstand der Veranstaltung.

Mi, 25.06.25, 18:00 Uhr
Anmeldung bis 18.06.2025
2 U-Tage, 8 U-Std., 72,00 €
Kursnummer: 00504011

DATEV BWA – Erstellung und Interpretation der Ergebnisse

Behandelt wird der Aufbau der DATEV-BWA am Beispiel eines kleinen und mittelständischen Unternehmens. Inhalt: Erstellung der BWA mit dem Programm DATEV Rechnungswesen, Auswertungen und Interpretation der Ergebnisse. Die Teilnehmenden können kleine Übungen mit einem Mustermantanten durchführen. Unterrichtszeiten: 09:00 – 12:00 Uhr, 13:00 – 16:00 Uhr.

Mi, 09.07.25, 09:00 Uhr
Anmeldung bis 02.07.2025
1 U-Tag, 8 U-Std., 72,00 €
Kursnummer: 00504010

Bildungsurlaube

Nähere Infos siehe Seite 112 f.

Integration von DATEV-Lösungen
Mo, 23.06.25, 09:00 Uhr
Kursnummer: 00504002

Mo, 08.12.25, 09:00 Uhr
Kursnummer: R00504002

Digitalisierung in Buchhaltung und Lohnabrechnung
Mo, 19.05.25, 09:00 Uhr
Kursnummer: 00504005

Mo, 22.09.25, 09:00 Uhr
Kursnummer: R00504005

Anwendungen in der Warenwirtschaft
Mo, 02.06.25, 09:00 Uhr
Kursnummer: 00504004

Mo, 06.10.25, 09:00 Uhr
Kursnummer: R00504004

Geschäftsprozesse mit SAP R/3
Mo, 20.01.25, 09:00 Uhr
Kursnummer: P00504006

Moderierte Onlinekurse von Xpert Business

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

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



Wir empfehlen zur Teilnahme an den moderierten Onlinekursen den Browser Google Chrome oder Mozilla Firefox. Auf folgender Webseite können Sie testen, ob Ihr Browser geeignet ist: <https://www.edudip.market/selftest>

Vor Kursbeginn können Sie mit einem Technik-Test ausprobieren, ob Sie mit Ihrem Browser den Webraum betreten und alles sehen und hören können. In Ihrem Teilnehmer-Account finden Sie den Link zum Test-Raum. Der Test-Raum ist einige Wochen vor Semesterbeginn wochentags mehrere Stunden geöffnet. Sie können ihn in dieser Zeit beliebig oft betreten. Techniktest vom 24.02.2025 bis 03.05.2025, Mo. bis Fr. zwischen 08:30 und 20:30 Uhr möglich. Für diese Onlinekurse von Xpert Business ist keine Ermäßigung möglich.

Sie können die XP-Veranstaltungen alle mit einer zusätzlichen Xpert Business-Prüfung und Xpert Business-Zertifikat abschließen. Alle erreichbaren Xpert Business Abschlüsse finden Sie auf www.xpert-business.eu

Soweit nichts anderes angegeben: Anmeldung bis 23.02.2025

Durchführungsgarantie für ALLE Kurse im Xpert Business LernNetz

Finanzbuchführung 1

Di, 04.03.25, 18:30 Uhr
24 U-Tage, 64 U-Std., 345,00 €
Kursnummer: 00504032

Di, 29.07.25, 18:30 Uhr
24 U-Tage, 64 U-Std., 345,00 €
Kursnummer: 00504050

Finanzbuchführung 2

Di, 04.03.25, 18:30 Uhr
22 U-Tage, 59 U-Std., 320,00 €
Kursnummer: 00504033

Finanzbuchführung mit DATEV

Di, 04.03.25, 18:30 Uhr
16 U-Tage, 43 U-Std., 255,00 €
Kursnummer: 00504034

Kosten- und Leistungsrechnung

Di, 04.03.25, 18:30 Uhr
20 U-Tage, 53 U-Std., 295,00 €
Kursnummer: 00504036

Lohn und Gehalt 1

Di, 04.03.25, 18:30 Uhr
24 U-Tage, 64 U-Std., 345,00 €
Kursnummer: 00504037

Lohn und Gehalt 2

Di, 04.03.25, 18:30 Uhr
22 U-Tage, 59 U-Std., 320,00 €
Kursnummer: 00504038

Lohn und Gehalt mit DATEV

Di, 04.03.25, 18:30 Uhr
16 U-Tage, 43 U-Std., 255,00 €
Kursnummer: 00504039

Personalwirtschaft

Di, 04.03.25, 18:30 Uhr
20 U-Tage, 53 U-Std., 295,00 €
Kursnummer: 00504040

Betriebliche Steuerpraxis

Di, 04.03.25, 18:30 Uhr
22 U-Tage, 59 U-Std., 320,00 €
Kursnummer: 00504041

Bilanzierung


Di, 04.03.25, 18:30 Uhr
20 U-Tage, 53 U-Std., 295,00 €
Kursnummer: 00504042

Controlling

Di, 04.03.25, 18:30 Uhr
20 U-Tage, 53 U-Std., 295,00 €
Kursnummer: 00504045

Einnahmen-Überschussrechnung

Di, 04.03.25, 18:30 Uhr
11 U-Tage, 29 U-Std., 175,00 €
Kursnummer: 00504046

 Ausführliche Beschreibungen der Veranstaltungen finden Sie auf unserer Homepage unter www.vhs-diepholz.de



Video-Selbstlernkurse

Die Xpert Business Online-Kurse sind auch als Video-Selbstlernkurse verfügbar – in der gleichen Qualität, mit der Möglichkeit der zeitlich flexibleren Handhabung und zu einem etwas günstigeren Preis. Sie können die Themen anhand von Videos (Aufzeichnungen der Live-Seminare des vorherigen Semesters) selbständig und flexibel bearbeiten, zusätzlich haben Sie Zugang zum Forum. Der Einstieg ist jederzeit möglich, die Laufzeit beträgt 6 Monate. Sie können bequem von zu Hause aus, in Ihrem eigenen Tempo lernen.

Finanzbuchführung 1

24 U-Tage, 64 U-Std., 265,00 €
Kursnummer: 00504067

Finanzbuchführung 2

22 U-Tage, 59 U-Std., 240,00 €
Kursnummer: 00504064

Finanzbuchführung mit DATEV

16 U-Tage, 43 U-Std., 183,00 €
Kursnummer: 00504071

Kosten- und Leistungsrechnung

20 U-Tage, 53 U-Std., 225,00 €
Kursnummer: 00504060

Lohn und Gehalt 1

24 U-Tage, 64 U-Std., 265,00 €
Kursnummer: 00504068

Lohn und Gehalt 2

22 U-Tage, 59 U-Std., 240,00 €
Kursnummer: 00504065

Lohn und Gehalt mit DATEV

16 U-Tage, 43 U-Std., 183,00 €
Kursnummer: 00504070

Personalwirtschaft

20 U-Tage, 53 U-Std., 225,00 €
Kursnummer: 00504063

Betriebliche Steuerpraxis

22 U-Tage, 59 U-Std., 240,00 €
Kursnummer: 00504066

Bilanzierung

20 U-Tage, 53 U-Std., 225,00 €
Kursnummer: 00504061

Controlling

20 U-Tage, 53 U-Std., 225,00 €
Kursnummer: 00504062

Einnahmen-Überschussrechnung

11 U-Tage, 29 U-Std., 130,00 €
Kursnummer: 00504069



Moderierte Onlinekurse in Kooperation mit der Förde vhs

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

Keine Ermäßigung möglich.
Moderation: Thorsten H. Bradt (wenn nicht anders benannt)



Lean Office – das produktive Büro

Kontinuierliche Verbesserung und Nachhaltigkeit

Anmeldung bis 27.01.2025

Mo, 03.02.25, 13:00 Uhr
 1 U-Tag, 2 U-Std., 18,50 €
 Kursnummer: 00501100

MS Project – klassisches Projektmanagement

Modul I: Vorgänge als zentrales Planungselement

Anmeldung bis 27.01.2025

Mo, 03.02.25, 18:30 Uhr
 1 U-Tag, 4 U-Std., 30,50 €
 Kursnummer: 00501101

Moderne und KI-gestützte Geschäftskorrespondenz

Kundenzentrierte Briefe und E-Mails der Master Class

Anmeldung bis 28.01.2025

Di, 04.02.25, 13:00 Uhr
 1 U-Tag, 2 U-Std., 18,50 €
 Kursnummer: 00501102

MS Visio – professionelle Datenvisualisierung

Modul I: Grundlagen des Diagrammdesigns

Anmeldung bis 28.01.2025

Di, 04.02.25, 18:30 Uhr
 1 U-Tag, 4 U-Std., 30,50 €
 Kursnummer: 00501103

Prezi – dynamische Präsentationen

Die »ultimate« Alternative zu MS PowerPoint

Anmeldung bis 29.01.2025

Mi, 05.02.25, 13:00 Uhr
 1 U-Tag, 2 U-Std., 18,50 €
 Kursnummer: 00501104

MS Project – klassisches Projektmanagement

Modul II: Planung, Steuerung und Überwachung im Detail

Anmeldung bis 29.01.2025

Mi, 05.02.25, 18:30 Uhr
 1 U-Tag, 4 U-Std., 30,50 €
 Kursnummer: 00501105

Elevator Speech (Pitch)

Gekonnte Kurz-Präsentationen mit »Wow!«-Effekt

Anmeldung bis 30.01.2025

Do, 06.02.25, 13:00 Uhr
 1 U-Tag, 2 U-Std., 18,50 €
 Kursnummer: 00501106

MS Visio – professionelle Datenvisualisierung

Modul II: Organigramme, Prozess- und Pivot-Diagramme

Anmeldung bis 30.01.2025

Do, 06.02.25, 18:30 Uhr
 1 U-Tag, 4 U-Std., 30,50 €
 Kursnummer: 00501107

Mindmapping – individuell und kollaborativ

Ideen finden, »formen« und teilen

Anmeldung bis 03.02.2025

Fr, 07.02.25, 18:00 Uhr
 1 U-Tag, 2 U-Std., 18,50 €
 Kursnummer: 00501108

MS OneNote zum digitalen Gewohnheitstracking

Erfassen von Arbeitsroutinen und deren Anpassung

Anmeldung bis 03.02.2025

Fr, 07.02.25, 20:00 Uhr
 1 U-Tag, 2 U-Std., 18,50 €
 Kursnummer: 00501109

Digitale Moderation im Business

Motivierende Gestaltung von Online-Meetings

Anmeldung bis 03.02.2025

Sa, 08.02.25, 10:00 Uhr
 1 U-Tag, 4 U-Std., 30,50 €
 Kursnummer: 00501110

Wissensmanagement mit WBI®-WIVIO

Erfolgreiche Wissensorganisation und -sicherung

Anmeldung bis 03.02.2025

Sa, 08.02.25, 14:00 Uhr
 1 U-Tag, 4 U-Std., 30,50 €
 Kursnummer: 00501111

Social Media Marketing – Low-Budget-Strategien

KI-gestütztes Werben und Verkaufen im Web

Anmeldung bis 05.02.2025

Mi, 12.02.25, 09:00 Uhr
 1 U-Tag, 4 U-Std., 30,50 €
 Kursnummer: 00501112



MS Excel zur effektiven Datenvisualisierung

PivotTables und -Charts sowie dynamische Dashboards

Anmeldung bis 06.02.2025

Do, 13.02.25, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 30,50 €
Kursnummer: 00501113

MS PowerPoint zur Präsentation im Business

Erfolgsgeschichten – visuelles Storytelling der Master Class

Anmeldung bis 10.02.2025

Fr, 14.02.25, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 30,50 €
Kursnummer: 00501114

Agiles Projektmanagement mit Scrum

Das Framework – Rollen, Ereignisse und Artefakte

Anmeldung bis 10.02.2025

Sa, 15.02.25, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 30,50 €
Kursnummer: 00501115

Excel für Fortgeschrittene

Peter Schnoor

Anmeldung bis 13.02.2025

Do, 20.02.25, 17:00 Uhr
2 U-Tage, 6 U-Std., 43,00 €
Kursnummer: 00501117

Excel-Pivot-Tabellen – schnell und elegant hergestellt

Peter Schnoor

Anmeldung bis 20.02.2025

Do, 27.02.25, 17:00 Uhr
2 U-Tage, 6 U-Std., 43,00 €
Kursnummer: 00501116

Strategisches Content-Marketing im Web

Landingpages, SEO und künstliche Intelligenz

Anmeldung bis 24.02.2025

Mo, 03.03.25, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 33,50 €
Kursnummer: 00501121

Content-Marketing mit Canva

Online-Creative-Tool der Master Class

Anmeldung bis 26.02.2025

Mi, 05.03.25, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 33,50 €
Kursnummer: 00501122

Social-Media-Marketing mit Instagram

Erfolgskonzepte und -strategien im Business

Anmeldung bis 03.03.2025

Fr, 07.03.25, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 33,50 €
Kursnummer: 00501123

MS Word & Outlook in der Geschäftskorrespondenz

Modul I: Moderne sowie rechtskonforme Briefe und E-Mails

Anmeldung bis 03.03.2025

Mo, 10.03.25, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 33,50 €
Kursnummer: 00501124

MS Word & Outlook in der Geschäftskorrespondenz

Modul I: Moderne sowie rechtskonforme Briefe und E-Mails

Anmeldung bis 05.03.2025

Mi, 12.03.25, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 33,50 €
Kursnummer: 00501125

MS Lists – effektives Informationstracking

Optimierung von Arbeitsabläufen in Organisationen

Anmeldung bis 10.03.2025

Mo, 17.03.25, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 2 U-Std., 21,50 €
Kursnummer: 00501126

MS Planner – Aufgabenplanung und -steuerung

Hubs und Buckets in der Projektorganisation

Anmeldung bis 10.03.2025

Mo, 17.03.25, 20:00 Uhr
1 U-Tag, 2 U-Std., 21,50 €
Kursnummer: 00501127

MS 365 – teamorientierte Zusammenarbeit

Professionelle Workflows unter der Produktivitätscloud

Anmeldung bis 12.03.2025

Mi, 19.03.25, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 33,50 €
Kursnummer: 00501128

Excel-Pivot-Tabellen – schnell und elegant hergestellt

Peter Schnoor

Anmeldung bis 16.03.2025

Do, 20.03.25, 17:00 Uhr
2 U-Tage, 6 U-Std., 46,00 €
Kursnummer: 00501120

Workshop: Anti-Ärger-Training für mehr Gelassenheit im Berufsleben

Christina Gutzeit

Anmeldung bis 17.03.2025

Sa, 22.03.25, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 33,50 €
Kursnummer: 00501140

Corel Mindmanager – Umsetzung von Vorhaben

Informationsvisualisierung in
anspruchsvollen Projekten
Anmeldung bis 17.03.2025

Mo, 24.03.25, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 33,50 €
Kursnummer: 00501129

MS Outlook – erfolgreiches Zeitmanagement

Zuverlässige Planung von Terminen
und Aufgaben
Anmeldung bis 24.03.2025

Mo, 31.03.25, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 33,50 €
Kursnummer: 00501130

Für mehr Erfolg im Berufsleben

Effektiver kommunizieren mit Frage-
techniken
Christina Gutzeit
Anmeldung bis 07.04.2025

Sa, 12.04.25, 09:15 Uhr
1 U-Tag, 10 U-Std., 64,00 €
Kursnummer: 00501141

DO-IT (Vol. I): MS OneNote – die kosten- lose Notizen-App

Organisiere Dich und arbeite digital!
Anmeldung bis 14.04.2025

Di, 22.04.25, 10:30 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 00501134

Early Bird (Vol. 1): Mindmapping – Ideen finden und umsetzen

Sei kreativ und »forme« eigene Inhalte!
Anmeldung bis 15.04.2025

Mi, 23.04.25, 10:30 Uhr
1 U-Tag, 2 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 00501131

Early Bird (Vol. 2): Aufgepasst – künstliche Intelligenz!

Nutze ihre Möglichkeiten und erkenne
die Grenzen einer KI!
Anmeldung bis 15.04.2025

Mi, 23.04.25, 13:30 Uhr
1 U-Tag, 2 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 00501132

Early Bird (Vol. 3) MS PowerPoint & Co. – Referate optimal gestalten

Erstelle Präsentationen mit »Wow!«-
Effekt!
Anmeldung bis 16.04.2025

Do, 24.04.25, 10:30 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 00501133

DO-IT (Vol. 2): MS Word, Excel & Co. in Schule/Ausbildung/Studium

Refresh Your Know-how, work per-
fectly!
Anmeldung bis 17.04.2025

Fr, 25.04.25, 10:30 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 00501135

Workshop: Respektvolles Abgrenzen im Berufsalltag

Christina Gutzeit
Anmeldung bis 05.05.2025

Fr, 09.05.25, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 33,50 €
Kursnummer: 00501142

Adobe InDesign und Acrobat – Formular-Design

Interaktivität und Barrierefreiheit in
der Unternehmenskommunikation
Anmeldung bis 09.06.2025

Mo, 16.06.25, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 33,50 €
Kursnummer: 00501136

MS Outlook und OneNote – »Full Power“-Workflows

Perfektes Duo zum effektiven Selbst-
und Teammanagement
Anmeldung bis 11.06.2025

Mi, 18.06.25, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 33,50 €
Kursnummer: 00501137

MS Power BI Desktop zur Datenanalyse

Fundierte und proaktive Unterneh-
mensentscheidungen
Anmeldung bis 16.06.2025

Fr, 20.06.25, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 33,50 €
Kursnummer: 00501138



Moderierte Onlinekurse in Kooperation mit der VHS der Stadt Cuxhaven

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

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

Moderation: Thorsten H. Bradt



MS OneNote in der Teamarbeit

Agile Workflows im Büromanagement

Di, 04.02.25, 10:30 Uhr
2 U-Tage, 4 U-Std., 38,00 €
Kursnummer: 00500021

MS Word & Outlook in der Geschäftskorrespondenz

Modul I: Moderne sowie rechtskonforme Briefe und E-Mails

Di, 18.02.25, 10:30 Uhr
2 U-Tage, 4 U-Std., 38,00 €
Kursnummer: 00500022

MS Word & Outlook in der Geschäftskorrespondenz

Modul II: Professionelle Sendungen und Schnellbausteine

Di, 25.02.25, 10:30 Uhr
2 U-Tage, 4 U-Std., 38,00 €
Kursnummer: 00500023

MS Outlook zur Organisation und Kommunikation

Modul I: Ordner, Notizen, Verknüpfungen und E-Mails

Di, 04.03.25, 10:30 Uhr
2 U-Tage, 4 U-Std., 38,00 €
Kursnummer: 00500024

MS Outlook zum Zeit- und Aufgabenmanagement

Modul II: Organisation und Steuerung von Terminen und Vorhaben

Di, 11.03.25, 10:30 Uhr
2 U-Tage, 4 U-Std., 38,00 €
Kursnummer: 00500025

MS Outlook im Kundenbeziehungsmanagement

Modul III: Sicherung, Verwaltung und Pflege von Kontakten

Di, 18.03.25, 10:30 Uhr
2 U-Tage, 4 U-Std., 38,00 €
Kursnummer: 00500026

MS Excel zur effektiven Datenanalyse

Power Query in der professionellen Anwendungspraxis

Di, 01.04.25, 10:30 Uhr
2 U-Tage, 4 U-Std., 38,00 €
Kursnummer: 00500027

Content-Marketing mit der Canva Visual Suite

Online-Creative-Tool der Master Class

Di, 01.04.25, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 38,00 €
Kursnummer: 00500028

Social-Media-Marketing mit Instagram

Erfolgskonzepte und -strategien im Business

Do, 03.04.25, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 38,00 €
Kursnummer: 00500029

Agiles Projektmanagement mit Scrum

»Das« Framework – Rollen, Ereignisse und Artefakte

Sa, 05.04.25, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 9 U-Std., 90,00 €
Kursnummer: 00500030

MS Teams – die digitale Organisation

Entwicklung produktiver Strukturen

Mo, 28.04.25, 10:30 Uhr
1 U-Tag, 2 U-Std., 19,00 €
Kursnummer: 00500031

MS Outlook und OneNote – »Full Power“-Workflows

Perfektes Duo zum effektiven Selbst- und Teammanagement

Mo, 28.04.25, 13:30 Uhr
2 U-Tage, 4 U-Std., 38,00 €
Kursnummer: 00500033

MS OneDrive und SharePoint in der parallelen Nutzung

Organisation persönlicher und teamorientierter Daten

Di, 29.04.25, 10:30 Uhr
1 U-Tag, 2 U-Std., 19,00 €
Kursnummer: 00500032

Lean Office – das produktive Büro

Kontinuierliche Verbesserung und Nachhaltigkeit

Mi, 30.04.25, 10:30 Uhr
1 U-Tag, 2 U-Std., 19,00 €
Kursnummer: 00500034

MS Lists – effektives Informationstracking

Optimierung von Arbeitsabläufen in Organisationen

Mi, 30.04.25, 13:30 Uhr
1 U-Tag, 2 U-Std., 19,00 €
Kursnummer: 00500035

MS Excel zur effektiven Datenvisualisierung

PivotTables und -Charts sowie dynamische Dashboards

Di, 06.05.25, 10:30 Uhr
2 U-Tage, 4 U-Std., 38,00 €
Kursnummer: 00500036

MS Project – klassisches Projektmanagement

Modul I: Vorgänge als zentrales Planungselement

Di, 06.05.25, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 38,00 €
Kursnummer: 00500037

MS Project – klassisches Projektmanagement

Modul II: Planung, Steuerung und Überwachung im Detail

Do, 08.05.25, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 38,00 €
Kursnummer: 00500038

Barrierefreie Office-Dokumente und PDFs

Workflows zum neuen Barrierefreiheitsstärkungsgesetz

Di, 13.05.25, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 38,00 €
Kursnummer: 00500039

MS PowerPoint – Business-Präsentationen

Erfolgsgeschichten durch visuelles Storytelling

Di, 03.06.25, 10:30 Uhr
2 U-Tage, 4 U-Std., 38,00 €
Kursnummer: 00500040

MS Visio – professionelle Datenvisualisierung

Modul I: Grundlagen des Diagrammdesigns

Di, 03.06.25, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 38,00 €
Kursnummer: 00500041

MS Visio – professionelle Datenvisualisierung

Modul II: Organigramme, Prozess- und Pivot-Diagramme

Do, 05.06.25, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 38,00 €
Kursnummer: 00500042

MS Planner – Aufgabenplanung und -steuerung

Hubs und Buckets in der Projektorganisation

Do, 07.08.25, 10:30 Uhr
1 U-Tag, 2 U-Std., 19,00 €
Kursnummer: 00500043

Künstliche Intelligenz im Büromanagement

Produktivere Prozesse und Arbeitsabläufe

Do, 07.08.25, 13:30 Uhr
1 U-Tag, 2 U-Std., 19,00 €
Kursnummer: 00500044

MS Outlook NEW – innovatives Look-and-feel

Interne und externe Unternehmenskommunikation

Do, 07.08.25, 18:30 Uhr
2 U-Tage, 8 U-Std., 76,00 €
Kursnummer: 00500047

MS Teams im Projektmanagement

Erfolgreiche Umsetzung von Vorhaben

Fr, 08.08.25, 10:30 Uhr
1 U-Tag, 2 U-Std., 19,00 €
Kursnummer: 00500045

Künstliche Intelligenz in Projektgruppen

KI-Power als virtuelles Mitglied in »Teams«

Fr, 08.08.25, 13:30 Uhr
1 U-Tag, 2 U-Std., 19,00 €
Kursnummer: 00500046

Bildungsurlaube

MS 365 – produktive Kollaboration

Effektive Teamarbeit durch konsistente Workflows

Nähere Infos siehe Seite 114.

Mo, 12.05.25, 09:00 Uhr
Kursnummer: 00500004

MS 365 im Projekt Management Office

Produktive Abwicklung paralleler Vorhaben

Nähere Infos siehe Seite 114.

Mo, 14.07.25, 09:00 Uhr
Kursnummer: 00500006



Anwendungsbezogene Online-Kurse –

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

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

Keine Ermäßigung möglich. – Anmeldung jeweils bis 1 Woche vor Beginn.

Weitere Informationen und Anmeldung unter www.vhs-diepholz.de

Geld verdienen im Internet durch Verkaufen

So, 23.02.25, 14:30 Uhr
Kursnummer: 00501020

So, 23.03.25, 14:30 Uhr
Kursnummer: 00501021

So, 13.04.25, 10:30 Uhr
Kursnummer: 00501022

Sa, 10.05.25, 10:30 Uhr
Kursnummer: 00501023

So, 15.06.25, 10:30 Uhr
Kursnummer: 00501024

So, 13.07.25, 10:30 Uhr
Kursnummer: 00501025

Apple IOS v. Windows und die Apple Welt verstehen lernen

Sa, 01.02.25, 14:30 Uhr
Kursnummer: 00503070

Sa, 01.03.25, 14:30 Uhr
Kursnummer: 00503071

So, 06.04.25, 14:30 Uhr
Kursnummer: 00503072

Sa, 26.04.25, 14:30 Uhr
Kursnummer: 00503073

So, 15.06.25, 14:30 Uhr
Kursnummer: 00503074

So, 13.07.25, 14:30 Uhr
Kursnummer: 00503075

Excel Basics

So, 02.02.25, 10:30 Uhr
Kursnummer: 00503050

So, 02.03.25, 10:30 Uhr
Kursnummer: 00503051

Sa, 29.03.25, 10:30 Uhr
Kursnummer: 00503052

Sa, 26.04.25, 10:30 Uhr
Kursnummer: 00503053

Sa, 24.05.25, 10:30 Uhr
Kursnummer: 00503054

Sa, 28.06.25, 14:30 Uhr
Kursnummer: 00503055

Powerpoint beherrschen

So, 02.02.25, 14:30 Uhr
Kursnummer: 00503060

Sa, 01.03.25, 10:30 Uhr
Kursnummer: 00503061

So, 06.04.25, 10:30 Uhr
Kursnummer: 00503062

Sa, 10.05.25, 14:30 Uhr
Kursnummer: 00503063

Sa, 14.06.25, 10:30 Uhr
Kursnummer: 00503064

Sa, 12.07.25, 10:30 Uhr
Kursnummer: 00503065

Smartphones sicher beherrschen

Sa, 22.02.25, 10:30 Uhr
Kursnummer: 00503030

Erstellen von Webseiten ohne Programmierkenntnisse

Sa, 22.02.25, 14:30 Uhr
Kursnummer: 00503015

So, 09.03.25, 14:30 Uhr
Kursnummer: 00503016

Sa, 12.04.25, 14:30 Uhr
Kursnummer: 00503017

So, 06.07.25, 14:30 Uhr
Kursnummer: 00503018

Die Welt der Apps für mein Smartphone / Tablet

So, 23.02.25, 10:30 Uhr
Kursnummer: 00503040

So, 23.03.25, 10:30 Uhr
Kursnummer: 00503041

So, 18.05.25, 14:30 Uhr
Kursnummer: 00503042

So, 29.06.25, 14:30 Uhr
Kursnummer: 00503043

Tablet statt PC und Laptop?

So, 09.03.25, 10:30 Uhr
Kursnummer: 00503023

So, 27.04.25, 10:30 Uhr
Kursnummer: 00503024

Sa, 28.06.25, 10:30 Uhr
Kursnummer: 00503025

Outlook beherrschen

Sa, 15.03.25, 10:30 Uhr
Kursnummer: 00503080

Sa, 12.04.25, 10:30 Uhr
Kursnummer: 00503081

So, 27.04.25, 14:30 Uhr
Kursnummer: 00503082

Sa, 24.05.25, 14:30 Uhr
Kursnummer: 00503083

So, 06.07.25, 10:30 Uhr
Kursnummer: 00503084

Sicherheitseinstellungen für Smartphones und Tablets

Sa, 29.03.25, 14:30 Uhr
Kursnummer: 00503031

So, 18.05.25, 10:30 Uhr
Kursnummer: 00503032

So, 29.06.25, 10:30 Uhr
Kursnummer: 00503033

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



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

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

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

Weitere Informationen und Anmeldung unter www.vhs-diepholz.de

Moderation: Michael Menze

Vorbereitung auf die Ausbildereignungsprüfung (AEVO)

Mi, 12.02.25, 20:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 220,00 €
Kursnummer: 00502097

Vorbereitung auf die Ausbildereignungsprüfung (AEVO)

Mi, 19.03.25, 18:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 220,00 €
Kursnummer: 00502099

Vorbereitung auf die Ausbildereignungsprüfung (AEVO)

Mi, 23.04.25, 20:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 220,00 €
Kursnummer: 00502100

Entgeltabrechnung

Di, 04.03.25, 20:00 Uhr
Kursnummer: 00502082

Einführung in die Buchführung

Di, 25.03.25, 18:00 Uhr
Kursnummer: 00502078

Personalsachbearbeitung

Mo, 05.05.25, 18:00 Uhr
Kursnummer: 00502083

Vorbereitende Buchführung

Di, 04.03.25, 18:00 Uhr
Kursnummer: 00502076

Unternehmerische Abläufe gewinnbringend optimieren

Di, 25.03.25, 20:00 Uhr
Kursnummer: 00502074

Kosten- und Leistungs-Rechnung

Mo, 05.05.25, 20:00 Uhr
Kursnummer: 00502070

E-Commerce Basics

Do, 06.03.25, 18:00 Uhr
Kursnummer: 00502096

Kundenbetreuung im Onlinehandel

Do, 27.03.25, 18:00 Uhr
Kursnummer: 00502098

Vertiefende Buchführung

Di, 06.05.25, 18:00 Uhr
Kursnummer: 00502080

Büroprozesse

Mo, 10.03.25, 18:00 Uhr
Kursnummer: 00502060

Finanzbuchhaltung

Mo, 10.03.25, 20:00 Uhr
Kursnummer: 00502068

Lösungsorientierter Umgang mit Stress: mit dem LoUmS-Konzept ©

Entspannung ist gut – Stresslösung ist besser !

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

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

Inhalte:

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

Thomas Peter Willi Süper
3 U-Tage, 24 U-Std., 127,00 €, Kleingruppe: 137,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 160,00 €; inkl. Skript

1. Termin

Anmeldung bis 20.04.2025
Mi, 21.05.25, 09:00 Uhr
Kursnummer: Q00500005

2. Termin

Anmeldung bis 05.10.2025
Mi, 05.11.25, 09:00 Uhr
Kursnummer: R00500005



Foto: pixabay.com

Grundbildung

eCoaching für Azubis, Berufsanfänger und Arbeitsuchende – Mathe und Physik

Zusätzliche Infos siehe Seite 75.
fortlaufendes Angebot, Einstieg jederzeit möglich
Mittwoch 17:00 Uhr
Anmeldung: 04242 976-4010 oder grundbildung@vhs-diepholz.de

Englisch – Vorbereitung auf den Realschulabschluss

Wiederholung, Vertiefung und Festigung der Englischkenntnisse

Online-Anteile: dienstags und donnerstags, jeweils 17:30 – 19:00 Uhr.
Präsenz-Anteile: mittwochs: 18:00 – 20:15 Uhr, Kursort: Bassum, VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B.

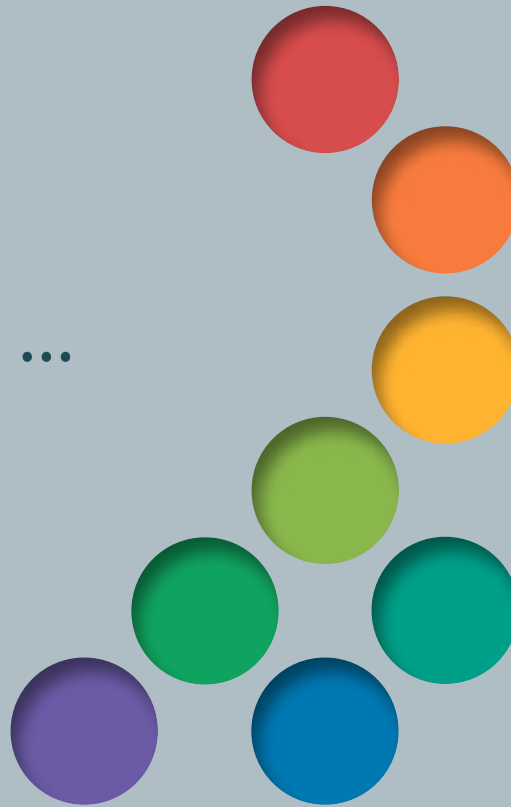
Online in der vhs.cloud
Maria Elizabeth Dreyer
Mi, 05.02.25 18:00 Uhr
62 U-Tage, 145 U-Std., 65,00 € monatlich
Kursnummer: 00602000

Online-Fortbildungen für pädagogische Fachkräfte

Sie finden unsere Angebote auf Seite 46 ff.



und sonst ...



Leitbild der VHS	304
Teilnahmebedingungen	305
Gremien	306
Impressum	306
Stichwortverzeichnis	307
Datenschutzhinweise	311
Anmeldeformular	312

Leitbild



Präambel

Unsere VHS ist die kommunale Erwachsenenbildungseinrichtung des Landkreises Diepholz. Wir stehen in der Tradition des emanzipatorischen Ansatzes der Aufklärung sowie der öffentlich verantworteten Erwachsenenbildung.

Unser Auftrag und unsere Aufgaben

Im Landkreis Diepholz organisieren wir Bildungsangebote flächendeckend und arbeiten vernetzt mit anderen Organisationen. Wir ermöglichen durch Bildung im Rahmen der kommunalen Daseinsvorsorge eine bessere Teilhabe am kulturellen, gesellschaftlichen und beruflichen Leben.

Unsere Teilnehmerinnen und Teilnehmer

Zu uns kommen Interessierte, die in der VHS Fertigkeiten erwerben, ihre Fähigkeiten erweitern, sich Wissen aneignen wollen. Andere möchten sich über aktuelle politische Fragen informieren, sich gesellschaftlich auseinandersetzen, ihre Handlungskompetenz steigern. Sie suchen soziale Kontakte, wollen sich beruflich weiterqualifizieren, ihre Gesundheit fördern, kreativ tätig sein oder sich kulturell und allgemein weiterbilden. Öffentliche Institutionen, Unternehmen, soziale Einrichtungen, Initiativen, Vereine und Selbsthilfegruppen zählen als Auftraggeber zu unseren Kunden.

Gelungenes Lernen an unserer VHS

Lernenwollen setzt voraus, dass ein Interesse vorhanden ist, persönliche Ausgangssituationen zu verbessern. Lernen ist immer eine Leistung des Einzelnen und bedeutet Veränderung. Lernen kann gelernt werden. Wir bieten als Lernumfeld erwachsenengerechte Bildungsstätten, fachlich- und sozialkompetente Lehrende sowie die Unterstützung durch die Lerngruppe. Die Erweiterung der persönlichen, fachlichen, kreativen und sozialen Kompetenzen der Teilnehmenden steht dabei im Mittelpunkt. Lernen bezeichnen wir als gelungen, wenn das

Erlern nachhaltig die Persönlichkeit der Teilnehmenden stärkt und/oder ihre Lebensqualität verbessert.

Für eine Reihe von Veranstaltungen können die Lernergebnisse unmittelbar überprüft und durch interne oder externe Testierungen zertifiziert werden.

Unser Angebot

- Wir unterbreiten für alle Bevölkerungsgruppen Lernangebote in den Fachbereichen Gesellschaft (Politik, Geschichte, Pädagogik, Psychologie, Ökologie, Naturwissenschaften), Kultur, Gesundheit, Sprachen, Arbeit und Beruf sowie Grundbildung und Schulabschlüsse. Darüber hinaus haben wir uns zum Ziel gesetzt, gemäß den Absprachen im Landkreis Diepholz im Bedarfsfall Angebote für den Ausbildungs- und Arbeitsmarkt bereit zu stellen..
- Wir führen unsere Bildungsangebote in verschiedenen Veranstaltungsformen durch. Dafür stehen uns erwachsenengerechte Weiterbildungsstätten in vielen Orten des Landkreises Diepholz zur Verfügung.
- Wir bieten zielgruppenspezifische Veranstaltungen in Form von »Bildung auf Bestellung« für öffentliche Einrichtungen, Einzelpersonen und Unternehmen.
- Wir kooperieren in den unterschiedlichen Aufgabenfeldern mit der Agentur für Arbeit, dem Jobcenter sowie verschiedenen Institutionen und Vereinen und nehmen die pädagogische Verantwortung wahr.
- Wir organisieren Begegnungen mit anderen Kulturen bei uns und in anderen Ländern.
- Wir arbeiten mit qualifizierten Lehrenden und bilden sie fort.
- Wir beraten in Fragen der Erwachsenen- und Weiterbildung

Unser Selbstverständnis und unsere Ziele

- Unsere Arbeit richten wir an den Bildungsbedarfen der Bevölkerung aus. Dabei verstehen wir unseren aktiven Bildungsauftrag auch darin, Bildungsbedürfnisse zu beleben.
- Wir mindern Bildungsbenachteiligungen.
- Wir unterstützen die freie Entfaltung der Persönlichkeit.
- Wir fördern Gemeinwohl und Demokratie sowie bürgerschaftliches Engagement.
- Wir engagieren uns im Dialog der Generationen.
- Wir fühlen uns dem Gendermainstreaming (Geschlechtergerechtigkeit) verpflichtet.
- Wir erkennen die Vielfalt von Lebenswelten an, fördern interkulturelles Lernen und tragen dazu bei, gesellschaftliche Inklusion zu ermöglichen.
- Wir machen Werteveränderungen in der Gesellschaft bewusst und ermöglichen dadurch Orientierung.
- Wir arbeiten aufgabenorientiert und engagiert.
- Wir gehen mit den uns zur Verfügung stehenden Ressourcen verantwortlich und nachhaltig um.
- Wir garantieren Verbraucher/-innenschutz.

An den Prinzipien einer »lernenden Organisation« wollen wir uns messen lassen: Unter anderem unterziehen wir uns dazu regelmäßig einer Qualitätsüberprüfung durch externe Gutachter, um unsere Arbeit und unsere Angebote zu optimieren. Langfristig bauen wir unsere Rolle als dem Gemeinwohl verpflichtete Bildungspartnerin für Politik, Wirtschaft, Verwaltung, andere Organisationen, Einrichtungen, Vereine und Einzelpersonen aus.

Dafür benötigen wir eine nachhaltige Finanzierung und eine Einbindung in die kommunale Selbstverwaltung.

Teilnahmebedingungen

Allgemeine Geschäftsbedingungen

Anmeldungen

So können Sie sich anmelden:

Für Vorträge, Lesungen, Ausstellungen

- keine Anmeldung erforderlich, soweit nicht anders angegeben

Für Bildungsurlaubsveranstaltungen, Studienreisen, Ganztags- oder Mehrtagesveranstaltungen, Veranstaltungen mit Unterkunft und Verpflegung

- schriftlich, per Fax, E-Mail oder Internet

Für alle übrigen Veranstaltungen

- mündlich, telefonisch, schriftlich, Fax, E-Mail oder Internet

Teilnahmebescheinigungen

Sie erhalten auf Wunsch eine Teilnahmebescheinigung:

- Standardbescheinigung kostenlos
- Sonderbescheinigungen 2,50 €
- Qualifizierte Bescheinigungen 5,00 €

Ermäßigungen

Wir gewähren Entgeltermäßigungen in der Regel Schülern/-innen, Auszubildenden, Studenten/-innen, Personen im »freiwilligen Jahr«, Empfängern von Arbeitslosengeld I 50 %; Empfängern von Arbeitslosengeld II 80 %.

Dies setzt voraus, dass Teilnehmende die Ermäßigung beantragen und Nachweise vorlegen.

Die Ermäßigung gilt nur für das Unterrichtsentgelt. Sie bezieht sich nicht auf Teilnahmematerialien, Prüfungsgebühren, Verpflegung und Unterkunft und sie betrifft keine Studienreisen, Auslands-Bildungsurlaube, Vorträge sowie Veranstaltungen, bei denen dies gesondert festgelegt ist. Beanspruchen Teilnehmende Zuschüsse von dritter Seite, ist eine Ermäßigung ebenfalls nicht möglich.

Abmeldung, Entgelterstattung

Kommt eine Veranstaltung nicht zustande, erstatten wir das bereits gezahlte Entgelt. Das Entgelt ist nicht zu zahlen, wenn sich Teilnehmende rechtzeitig vor Anmeldeschluss schriftlich abmelden. Bitte beachten Sie diese Regelungen:

Abmeldung

Bildungsurlaubsveranstaltungen und Veranstaltungen mit Unterkunft und Verpflegung

- 6 Wochen vor Beginn, wenn keine anderen Fristen angegeben sind. Anmeldegebühren werden bei Absage einbehalten.

Auslands-Bildungsurlaub

- Wie in den gesonderten Vereinbarungen festgelegt.

Studienreisen

- Hier gelten die Rücktrittsbedingungen der Reiseveranstalter, da die VHS nur als Vermittlerin auftritt.

Lehrgänge oder Veranstaltungen 2. Bildungsweg

- Wie in den gesonderten Bedingungen in Anmeldeformularen und Verträgen festgelegt.
- 10 Tage vor Beginn (soweit nichts anderes angegeben).

Ausnahmen – z. B. Vorlage einer ärztlichen Bescheinigung – sind nicht möglich. Das Fernbleiben gilt nicht als Abmeldung. Auch ist eine Abmeldung beim Dozenten/bei der Dozentin nicht möglich. Die schriftliche Abmeldung ist an die VHS-Geschäftsstelle zu richten. Das Teilnahmeentgelt ist auch nicht zu entrichten, wenn der/die ursprünglich Teilnehmende eine Ersatzperson stellt, die bisher nicht angemeldet ist.

Teilnahmeentgelte

Die Teilnahmeentgelte richten sich nach der jeweils gültigen Entgeltordnung der VHS des Landkreises Diepholz bzw. den Angaben im Programmheft.

Fälligkeit der Entgelte und Abbuchung

Das Teilnahmeentgelt wird, sofern nicht ausdrücklich eine andere Regelung festgelegt wurde, spätestens nach Kursbeginn fällig. Unregelmäßiger Besuch einer Veranstaltung oder vorzeitiger Abbruch führen grundsätzlich nicht zu einer Verminderung des Entgelts.

Bei Onlineveranstaltungen entbindet der Verweis auf technische Probleme, die nicht im Einflussbereich der VHS liegen, nicht von der Fälligkeit des Entgelts. Sollten die Zugangsdaten nicht automatisch zugestellt werden, sind Teilnehmende verpflichtet diese spätestens zwei Tage vor der Veranstaltung bei der VHS anzufordern.

Klein- und Kleinstgruppenregelung

Die Entgelte beziehen sich in der Regel auf 10 Teilnehmende. Wenn sich mindestens 7 Personen angemeldet haben, kann eine Kleingruppe eingerichtet werden. In Ausnahmefällen sind auch Kleinstgruppen möglich. Das Entgelt für Klein- und Kleinstgruppen ist bei den Veranstaltungen im Programmheft genannt.

Datenschutz *

Wir erfassen Ihre Daten (Name, Adresse, Bankverbindung, Telefonnummer sowie E-Mail-Adresse) und speichern sie für die Erfüllung des Vertragszwecks. Ihre Kontaktdaten benötigen wir auch für eine reibungslose Organisation und Durchführung der Veranstaltungen. Die Weitergabe der Daten erfolgt nur an die daran unmittelbar Beteiligten.

Bitte informieren Sie uns schriftlich, wenn wir Ihre Daten löschen sollen. Wir kommen diesem Wunsch wie gesetzlich vorgeschrieben umgehend nach.

Gerichtsstand

Erfüllungsort und Gerichtsstand ist Syke.

Barrierefreiheit

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

*) Ausführliche Informationen siehe Seite 311.

Betriebsausschuss der VHS des Landkreises Diepholz

Der Betriebsausschuss nimmt innerhalb des Eigenbetriebs wichtige Steuerungs- und Kontrollaufgaben wahr.

Mitglieder

Alexander Carapinha Hesse	Kreistagsabgeordneter, FDP – Vorsitzender
Volker Meyer	Landrat
Susanne Cohrs	Kreistagsabgeordnete, SPD – Stellv. Vorsitzende
Wolfgang Depken	Kreistagsabgeordneter, Bündnis / Die Grünen
Andreas-Dieter Iloff	Kreistagsabgeordneter, AfD (Grundmandat)
Jonathan Kolschen	Kreistagsabgeordneter, SPD
Finn Kortkamp	Kreistagsabgeordneter, CDU
Gerhard Kropf	VHS-Arbeitsstellenleiter
Nicole Reimler	Arbeitnehmer/-innenvertreterin
Hermann Schröder	Kreistagsabgeordneter, Freie Wähler (Grundmandat)
Pascal Seidel	Kreistagsabgeordneter, SPD
Ingrid Söfty	Kreistagsabgeordnete, CDU
Claudia Staiger	Kreistagsabgeordnete, CDU
Brigitte Witte	VHS-Arbeitsstellenleiterin

Impressum

Herausgeberin

Volkshochschule des Landkreises Diepholz

Vorlagen-Erstellung

Thomas Lagies,

VHS des Landkreises Diepholz

Gestaltungskonzept

Stefan Oelgemöller, machart Bremen

Fotos

fotolia:

Pink Badger, trester, qiupu, babimu, vege, Carmen de Bruijn, Aintschie, Caz, press-master, Mirko Raatz, strixcode, macroman, Thomas Renz, woodapple

Thomas Lagies

pixabay.com

Druck

Kreiszeitung Syke

Auflage

15.000





Stichworte

A

Abendhauptschule	80
Abendrealschule	80
Abitur, Studieren ohne	84
Abnehmen	182, 220, 237
Acryl-Malerei	88, 93, 143, 169, 195, 216, 247, 261
Adobe Lightroom	110, 208
Adobe Photoshop	110, 208 f, 216, 233
Adoptivkind	58
AGB	305
Agenda 2030	18, 142, 192, 213
Airbnb	142
Alpakas	249
Alphabetisierung	69
Altbaudämmung	20, 141
Amrum	99
Android	137 f, 207 f, 253
Anmeldeformular	312
Apple	109 f, 138, 254, 299
Astrophysik	283
Autismus Spektrum Störung (ASS)	165
Autogenes Training	129
AzUA	59

B

Balkonkraftwerk	20, 124, 141
Basis-Qualifikation Pädagogik	82 f
Baumschnitt	167, 214, 259
Berufliche Weiterbildung	44 ff
Betonskulptur	248
Betreuungsverfügung	142, 214, 231
Betriebsausschuss der VHS	306
Bildbearbeitung	110, 209, 226
Bildhauerei	89, 91, 94
Bildung auf Bestellung	44
Bildungsurlaub (Übersicht)	98 f
Bildung und Teilhabe (BuT)	81
Bridge	246
Brückenkurs	79
Buchführung	63, 276, 300
Bürgerfunk	19
Bürgerschaftliches Engagement	18
Bundestagswahl	8
Bunderverfassungsgericht	245
Cataluña	288
ChatGTP	275
Chinesisch	184
Computer-Einführung	137, 155, 206, 242, 253, 274
Computer Pass	39

D

Dänisch	271
Darmgesundheit	219 f
Datenschutzhinweise (DSGVO)	311
DATEV	111 f, 291 ff
DELTA-Prüfung	34
Demenz	28, 180
Demokratie (-Bildung)	12
Deutsch als Fremd-/Zweitsprache	65 ff
Deutsch-Test für Zuwanderer DTZ	70
Diabetes	236
Doppelkopf	142, 215
Dozent/-innenfortbildung	2
Dürer, Albrecht	285

E

ebay	156
eCoaching für Auszubildende	75
EDV-Einführung	137, 155, 206, 242, 253, 274
Einfach digital	76
Elevator Speech	294
Elternarbeit, -gespräche,	125, 164
EMDR	146, 219
Energiewende	20
Energiewissen, -versorgung	20
Englisch	80, 132, 150, 184, 202, 224, 240, 251, 272
Entspannung	129 f, 146, 176, 199, 236, 264
Erbrecht	142, 215
Erste Hilfe	59
Erzähl-Café	163
Erziehung, Werkstatt	125 f
Europäische Akademie	100
Europäischer Referenzrahmen	33
Excel	108 f, 155, 188, 206, 295, 299

 Ein Volltextsuchsystem auf unserer Homepage unter www.vhs-diepholz.de ermöglicht Ihnen eine weiterführende Stichwortsuche.

F

Fachkraft für Kleinstkindpädagogik	51
Fachkraft für Lernförderung	51
Fahrrad	161
Feldenkrais	130, 145
Fernsehen	205
Filme	224, 230
Filzen	172, 196
Finanzbuchführung	292, 300
Finanzen	124, 162, 259
Firmenschulung	45
Flechten	96, 171 f, 217
Fotografie	138, 170, 196, 208, 216, 233, 275
Französisch	105, 152, 185, 225, 240, 252, 273
Frauenbildung	11
Freiwillige/r Müller/in	23
FritzBox	207

G

Gartengestaltung	19, 162, 193, 214, 260
Gebärdensprache	105
Gedächtnistraining	290
Geschäftsprozesse	113
Geschichtswerkstatt	160, 230, 245
Gesundheitsbildung, -förderung	26 ff
Gewaltprävention	193
Goldschmieden	128
Golfen	179
Grundbildung	71 ff
Grundbildungszentrum	72
Gütesiegel Qualifizierung	45

H

Hallig Hooge	99
Handlettering	195
Handschriften	164
Hauptschule	80
Hellman & Denker	232
Heuschnupfen	236
Hilfe, Letzte	179, 218
Himalaya	230
Hochdruck	88
Hochschulzugang ohne Abitur	84
Homöopathie	235
Hühner	231, 246

I

Immobilien	164
Immunsystem	270
Impressionismus	168
Impressum	306
Integrationskurse	67
Internetsicherheit	207, 299
Internetverkauf	156, 299
Intervallfasten	183
Italienisch	134, 204

J

Jüdisches Leben	100
Junge VHS	146, 161, 172, 178, 193, 216

K

Kafka, Franz	100
Kalligrafie	93
Kaufmännische Weiterbildung	60 f, 300
KI	290
KIBIS	28
Kieferentspannung	145
Kindertagespflege	53 ff
Kinetik	266
Klangschalen	146, 236, 264
Klima, -schutz, -wandel	20
Kochen	148, 182, 201, 220, 237, 286
Komoot	188, 276
Konfliktlösung, -management	108, 193
Kopfrechnen	290
Krankenkassenzuschluss	27
Krebsberatung	198
Krechl, Ursula	100
Kreismuseum	187
Kreismusikschule	118
Kunstgeschichte	169



Projekt Spiegelungen, fotografische Arbeit von Thomas Lagies

**L**

La Bohème	23
Lean-Office	294
Leitbild der VHS	304
Lernförderung	81, 83
Letzte Hilfe	179, 218
Lexoffice, Lexware	111, 113
Life Kinetik	266
Lightroom	110, 208
LoUmS-Konzept	112, 301

M

Männerkochkurse	183
Mauerfall	100
MBSR	197
Mecklenburg-Vorpommern	168
Meditation	146, 197
Michelangelo	232
Microsoft (MS) 365	114, 295
Mindmapping	294
Mitlernkurse	79
Mosaik	172
MS OneNote	297
MS Projekt	294
MS Visio	294
Muskelentspannung	199

N

Nähen	144, 172, 196, 234, 248, 262
Naturgarten	19, 193, 214, 260
Navigation Rad- und Wandertouren	188, 276
Niederländisch	135, 185, 273
Nifbe	50
Norwegisch	135, 185
Notfallversorgung	59, 176, 198, 263

O

Obstbaumschnitt	167, 214, 259
Office	108
Online-Angebote	278 ff
Organspende	286
Orientalischer Tanz	178
Ost-West Gespräche	193
Outlook	207, 297, 299

P

Pädagogik	46 ff
Papiergestaltung	171, 196
Papierschöpfen	90
Patientenverfügung	142, 214, 231, 274
PC-Einführung	137, 155, 206, 242, 253, 274
Pflege	179 ff, 215
Pflegeeltern	58
Photoshop	110, 208 f, 216, 233
Photovoltaik	20, 124, 141
Pilates	147, 267
Plattdeutsch	184, 225, 271
Poledance	179
Politische Dialoge	15 f
Politische Grundbildung	12
Politische Matinee	8, 123, 159 f
Portugiesisch	153
Powerpoint	207, 295, 299
Progressive Muskelentspannung	199
Prüfung Einbürgerungstest	70

Q

Qigong	130, 176, 199, 236, 264
--------	-------------------------

R

Realschule	80
Rechtsextremismus	160, 165, 229
Regionales Grundbildungszentrum	72
Reparaturwerkstatt	18, 192
RESET	148, 174
Rhetorik	205
Richter, Gerhard	194
Ringelnatz, Joachim	297
Rücken/-stärkung	130 f, 147, 266
Ruhestand	107
Russisch	186

S

SAP / R3	113
Schmieden	87
Schnitzen	128
Schreibwerkstatt	88, 93, 168
Schulabschlüsse	79
Schwedisch	135, 241, 289
Schwerpunktthema	7 ff
Scrum	295
Selbstbehauptung	274
Selbstlernkurse	40, 287
Selbstverteidigung	200
Semestereröffnung	8
Seniorentreff	124
Singen	89
Smartphone	137, 206, 226, 253, 275, 299
Sommer Akademie	85 ff
Spanisch	136, 153, 186, 204, 225, 241, 252, 273, 289
Sprachen-Prüfungen	34
Spuren, Fährten	259
Sterbebegleitung	181, 235
Steuerpraxis, Betriebliche	292
Stress/Anti-Stress	102 ff, 123, 129, 197, 287
Stricken	217
Studieren ohne Abitur	84
Sütterlin	164

T

Tabellenkalkulation	siehe Excel
Tablet	76, 253, 299
Tag der Regionen	18
Tageshauptschulen	80
Tagesrealschulen	80
Taijiquan (Tai Chi)	177, 199, 236
Tanzen	92
Tastaturtraining	290
Teilnahmebedingungen der VHS	305
Testament	142, 215
Textverarbeitung	siehe Word
Theater hautnah	23
Thera-Band	266
Töpfern	127, 195, 232, 247, 261
Trauerarbeit	165, 181, 218, 235
Trauma	145
Trump, Donald	141
Türkisch	136

U

Urban Sketching	87
US-Wahlen	283

V

vhsConcept	51
vhs digital	277 ff
Video-Selbstlernkurse Xpert Business	293
Vokalbeln lernen	288
Vorsorge	179 ff
Vorsorgevollmacht	142, 214, 231
Vorträge (Übersicht)	98 ff

W

Wärmepumpe	20, 213
Wahl, eine haben	8 ff
Wassergymnastik	250
Webseitenerstellung	299
Web-Vorträge	283 ff
Wechseljahre	201, 268
Weißstorch	20, 161
Werkstatt Erziehung	125 f
WhatsApp	138, 207
Windows	206
Wissensmanagement	294
Word	108, 155, 206, 297

X

Xpert Business	60, 292 f
Xpert Digital Competence Pass	40, 62, 205
Xpert Europäischer ComputerPass	38
Xpert Personal Business Skills	41

Y

Yoga	130, 147, 177, 200, 219, 236, 250, 265
------	----------------------------------------

Z

Zeichnen	127, 194
Zweiter Bildungsweg	77 ff



Projekt Spiegelungen, fotografische Arbeit von Thomas Lagies



Datenschutzhinweise nach Art. 13 Datenschutzgrundverordnung (DSGVO) für die Kursteilnahme

Verantwortlichkeit

Für die Datenverarbeitung ist die

Volkshochschule des Landkreises Diepholz
Am Petermoor 1 B, 27211 Bassum
Tel. 04242 976-4075
E-Mail: vhs@vhs-diepholz.de

verantwortlich.

Zweck und Rechtsgrundlage der Datenverarbeitung

Wir verarbeiten die im Anmeldeformular als Pflichtangaben gekennzeichneten Daten gemäß Art. 6 Abs. 1 S. 1 lit. b EU-Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) zum Zweck der Vertragserfüllung und zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen. Ohne eine Angabe dieser Daten (z. B. Name, Anschrift, Bankdaten) ist Ihre Teilnahme an einem Kurs der VHS nicht möglich. Weitere Angaben zu Ihrer Person (z. B. Telefonnummer, E-Mail-Adresse, Geschlecht, Geburtsdatum) können Sie uns auf freiwilliger Basis mitteilen (Art. 6 Abs. 1 S. 1 lit. a DSGVO). Es sind keine negativen Konsequenzen mit der Nichtbereitstellung dieser Daten verbunden. Allerdings kann die Nichtbereitstellung dieser Information dazu führen, dass wir Sie nicht rechtzeitig über Kursabsagen oder Terminänderungen informieren können.

Datenempfänger

Empfänger Ihrer Daten können je nach Kurs sein:

- Zuschussgeber
- Bundesagentur für Arbeit
- Prüfungsinstitute (bei Teilnahme an zertifizierten Prüfungen)
- Agentur für Erwachsenen- und Weiterbildung
- Landeschulbehörde (sofern der Kurs auf die Erlangung eines Schulabschlusses ausgerichtet ist).

Ihre Daten können von uns zudem an externe Dienstleister (z.B. IT-Dienstleister, Unternehmen, die Daten vernichten, Druckdienstleister) weitergegeben werden, welche uns bei der Datenverarbeitung im Rahmen einer Auftragsverarbeitung streng weisungsgebunden unterstützen. Im Übrigen übermitteln wir Ihre Daten nur an Dritte (z. B. an Kreditinstitute zur Zahlungsabwicklung, an Rechtsanwälte zur Durchsetzung offener Forderungen), sofern eine datenschutzrechtliche Übermittlungsbefugnis besteht. Sofern Sie eingewilligt haben, von uns telefonisch, von uns per E-Mail oder per Post über unternehmenseigene Dienstleistungen informiert zu werden, erfolgt diese Verarbeitung auf der Grundlage des Art. 6 Abs. 1 S.1 lit. a DSGVO. Eine Datenverarbeitung außerhalb der EU bzw. des EWR findet nicht statt.

Speicherdauer

Die zur Vertragserfüllung erforderlichen Daten werden unter Berücksichtigung der §§ 14, 14b, UStG, § 257 HGB, § 147 AO bis zu zehn Jahre gespeichert und nach Ablauf der Aufbewahrungsfrist gelöscht. Die Daten werden nicht gelöscht, sofern nach Vertragsbeendigung noch Forderungen offen sind und eingezogen werden sollen.

Ihre Datenschutzrechte

Sie haben das Recht

- auf **Auskunft** seitens der Verantwortlichen über die Sie betreffenden personenbezogenen Daten gemäß Art. 15 KDG, auf **Berichtigung unrichtiger Daten** (Art. 16 DSGVO), auf **Löschung** nach Maßgabe des Art. 17 DSGVO, auf **Einschränkung der Verarbeitung** nach Art. 18 DSGVO und in den Fällen des Art. 20 DSGVO **das Recht auf Datenübertragbarkeit**.
- **Widerruf Ihrer Einwilligung**, wenn die Daten auf Grundlage von **Art. 6 Abs. 1 S. 1 lit. a DSGVO** oder **Art. 9 Abs. 2 lit. a DSGVO** verarbeitet werden. Bitte richten Sie den Widerruf an die oben genannte Verantwortliche. **Durch den Widerruf der Einwilligung wird die Rechtmäßigkeit der bis zum Widerruf erfolgten Verarbeitung nicht berührt.**
- **Widerspruch gegen die Datenverarbeitung**, wenn die Daten auf Grundlage von **Art. 6 Abs. 1 S. 1 lit. e** oder **lit. f DSGVO** verarbeitet werden. Bitte richten Sie den Widerspruch an die oben genannte Verantwortliche.

Jede betroffene Person hat das **Recht auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde**, wenn sie der Ansicht ist, dass die Verarbeitung der sie betreffenden Daten gegen datenschutzrechtliche Bestimmungen verstößt. Das Beschwerderecht kann insbesondere bei einer Aufsichtsbehörde in dem Mitgliedstaat des Aufenthaltsorts der betroffenen Person oder des Orts des mutmaßlichen Verstoßes geltend gemacht werden.

Für das Bundesland Niedersachsen ist folgende Aufsichtsbehörde zuständig:

Die Landesbeauftragte für den Datenschutz Niedersachsen

Prinzenstraße 5 in 30159 Hannover,
Telefon: 0511 1204500,
E-Mail: poststelle@lfd.niedersachsen.de

Unseren **Datenschutzbeauftragten** erreichen Sie unter

datenschutz nord GmbH
Konsul-Smidt-Straße 88 in 28217 Bremen
Telefon: 0421 6966320
E-Mail: office@datenschutz-nord.de.

VHS des Landkreises Diepholz
 Am Petermoor 1 B, 27211 Bassum
 Tel. 04242 976-4444, Fax 04242 976-4942, E-Mail vhs@vhs-diepholz.de



Anmeldung

Ich melde mich verbindlich zu den genannten Veranstaltungen an. Die im Programmheft festgelegten Teilnahmebedingungen erkenne ich an. Soweit im Programmheft ausgewiesen, wird bei weniger als 10 Teilnehmenden der Kleingruppenpreis erhoben.

Veranstaltungsnummer Kurztitel

Beginn Entgelt € Material-/Nebenkosten €

Kleingruppenpreis möglich (7 – 9 Teilnehmende), bei Einverständnis ankreuzen

Veranstaltungsnummer Kurztitel

Beginn Entgelt € Material-/Nebenkosten €

Kleingruppenpreis möglich (7 – 9 Teilnehmende), bei Einverständnis ankreuzen

Name, Vorname volljährig nicht volljährig

Straße, Hausnummer Geburtsjahr *

Postleitzahl, Ort weiblich * männlich * divers *

Telefon tagsüber * Telefon privat *

E-Mail *

Datum der Anmeldung

Unterschrift *) Angaben freiwillig

Bei Mehrtagesveranstaltungen (Bildungsurlaub, Wochenendseminare)

Ich wünsche Übernachtung ja nein Ich bin beschäftigt in Niedersachsen

Einzelzimmerzuschlag ja nein Bremen

Ich wünsche eine Bildungsurlaubsbescheinigung ja nein

Teilnahmeentgelt

SEPA Lastschriftmandat gegen Rechnung

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

Gläubiger-Identifikationsnummer DE 2700100000478081, Mandatsreferenz wird separat mitgeteilt.

Ich ermächtige die VHS, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der VHS auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die von meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

Postleitzahl, Ort

Kreditinstitut – Name BIC

IBAN DE | | | | |

Datum, Ort, Unterschrift