

vhs
Landkreis Diepholz



Gesellschaft

Kultur

Gesundheit

Sprachen

Computer & Co.

2. Bildungsweg

Einfach alles,
was Spaß macht

Fragen Sie jetzt nach dem
aktuellen Zinsangebot in Ihrer
Sparkasse. Es lohnt sich!



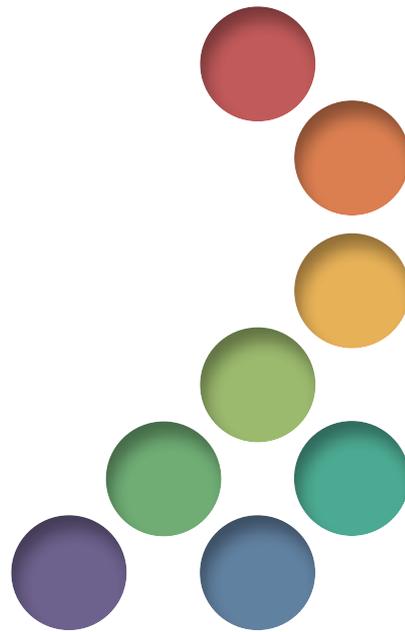
Einfach und schnell: der Sparkassen-Privatkredit.

Günstige Zinsen. Flexible Laufzeiten. Faire Beratung.

 Kreissparkasse
Grafschaft Diepholz

 Kreissparkasse
Syke

Überraschend unkompliziert: der Sparkassen-Privatkredit ist die clevere Finanzierung für Autos, Möbel, Reisen und vieles mehr. Günstige Zinsen, kleine Raten und eine schnelle Bearbeitung machen aus Ihren Wünschen Wirklichkeit. Infos in Ihrer Geschäftsstelle und unter www.sparkasse.de. **Wenn's um Geld geht – Sparkasse.**



Liebe Leserin, lieber Leser,

alle kennen die Volkshochschule. Sie bietet ein breites Spektrum an Weiterbildung, das nahezu für jeden Menschen ein passendes Bildungsangebot bereithält. Dem Lernen während der gesamten Lebensspanne kommt in unserer schnelllebigen und von rasanten Veränderungen geprägten Gesellschaft eine immer größere Bedeutung zu.

»Bildung für alle ist zu einer der wichtigsten Herausforderungen moderner Gesellschaften geworden, das lebenslange Lernen zu einer Notwendigkeit für jeden von uns«, schreibt die Präsidentin des Deutschen Volkshochschul-Verbandes, Prof. Dr. Rita Süßmuth, im Vorwort zum neuen Positionspapier der Volkshochschulen »Die Volkshochschule – Bildung in öffentlicher Verantwortung«.

Dies gilt auch für unseren Landkreis, der den wirtschaftlichen, gesellschaftlichen und demographischen Wandel mit Zuversicht und neuen Ideen bewältigen möchte. Dazu will unsere Volkshochschule mit ihrem reichhaltigen Weiterbildungsangebot beitragen. Die Volkshochschule engagiert sich seit vergangenem Jahr beispielsweise mit Förderangeboten im Rahmen des Bildungs- und Teilhabepaketes. Nahezu flächendeckend unterstützen wir Schülerinnen und Schüler mit Lernförderbedarf und -anspruch. Wir wollen dazu beitragen, dass die Weichen für erfolgreiche Lebensverläufe bei unseren Kindern so früh wie möglich richtig gestellt werden. In diesem Projekt, bei dem die Unterstützungsangebote nachweislich bei den Adressaten ankommen und wirken, hoffen wir auf weiterhin bestehende, verlässliche Rahmenbedingungen für die Zukunft.

Wir feiern ein Jubiläum: Der Bildungsurlaub wird 40 Jahre alt – und er ist jung geblieben! Dem Entwicklungs- und Anpassungsbedarf jedes Einzelnen begegnen wir auch mit diesem Format, bei dem das Lernen in einer möglichst angenehmen Umgebung besonders leichtfallen kann.

Nutzen Sie die vielfältigen Angebote unserer Volkshochschule, besuchen Sie die Kurse, Seminare und Vorträge oder gehen Sie mit uns auf Reisen.

Ihr

Thomas Hermeran



Stephanie Simon

Tel. 04242 976-4075
 Fax 04242 976-4942

VHS des Landkreises Diepholz

Nienburger Straße 5
 28857 Syke
 vhs@vhs-diepholz.de
 www.vhs-diepholz.de

Öffnungszeiten

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

Bankverbindung

Kreissparkasse Syke
 BIC BRLADE21SYK
 IBAN DE24291517001110044888



Anmeldung

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

Anmeldung

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

VHS des Landkreises Diepholz
 Nienburger Straße 5
 28857 Syke

Anmeldezeit:

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

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

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

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

Unser Service für Sie

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

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

Fortbildung für Mitarbeiter/-innen

Informationen für neue Dozentinnen und Dozenten

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

Einführung neuer Dozenten/Dozentinnen
 Wir laden Sie herzlich ein zu einem Treffen »Einführung in die Arbeit bei der VHS«:
 Freitag, 17.01.2014 – 16:00 Uhr
 VHS, Waldstraße 1
 28857 Syke
 Bitte melden Sie sich an:
 Tel. 04242 976-4075
 Fax 04242 976-4942
 vhs@vhs-diepholz.de

Inhalt

Service

Kontakt	2
Anmeldung	2
Unser Team	4
Die Freudenburg	6

Fachbereiche

Gesellschaft	7
Kultur	11
Gesundheit	17
Sprachen	23
Computer & Co.	29
Beruf	33
Deutsch als Fremdsprache	53
Grundbildung	59
Zweiter Bildungsweg	60
Sommer-Akademie	69
Bildungsurlaub	75
vhs unterwegs	85
Vortragsübersicht	93

Orte

Übersicht	91
Stuhr	97
Gesellschaft	99
Kultur	107
Gesundheit	110
Sprachen	115
Computer & Co.	120
Weyhe	127
Gesellschaft	129
Kultur	138
Gesundheit	139
Sprachen	150
Computer & Co.	154
Syke	155
Gesellschaft	157
Kultur	164
Gesundheit	171
Sprachen	178
Computer & Co.	181
Bassum	187
Gesellschaft	189
Kultur	191
Gesundheit	194
Sprachen	197
Computer & Co.	198
Twistringen	199
Gesellschaft	201
Kultur	204
Gesundheit	208
Sprachen	212
Computer & Co.	214

Bruchhausen-Vilsen	217
Gesellschaft	219
Kultur	227
Gesundheit	232
Sprachen	241
Computer & Co.	244
Sulinger Land	247
Gesellschaft	250
Kultur	253
Gesundheit	256
Sprachen	259
Computer & Co.	261
Diepholzer Land	265
Gesellschaft	268
Kultur	275
Gesundheit	282
Sprachen	292
Computer & Co.	296

... und sonst

Leitbild	302
Teilnahmebedingungen	303
Gremien	304
Stichwortverzeichnis	305

Anmeldeformular 312



Thomas Hermenau Siegmair Peukert Michael Knaup Stephanie Simon Hildegard Eylers Carsten Duvneck

Leitung der VHS

Pädagogischer Leiter

Thomas Hermenau 04242 976-4122

Kaufmännischer Leiter

Siegmair Peukert 04242 976-4081

Stellv. pädagogischer Leiter

Michael Knaup 04242 976-4074

Gesellschaft

Frank Jakob 04242 976-4005

Kindertagespflege

Ilse Hollenberg 04242 976-1916

Frühkindliche Bildung

Heidrun Hilgemeier 04242 976-1917

Kulturelle Bildung

Jutta Witte 04242 976-4067

Gesundheitsbildung

Ilse Hollenberg 04242 976-1916

Sprachen

Heide Sanders 04242 976-4073

Deutsch als Fremd- und Zweitsprache

Dr. Radosveta Hofmann 04242 976-4009

Computer & Co.

Michael Knaup 04242 976-4074

Beruf

Heidrun Hilgemeier 04242 976-1917

Ilse Hollenberg 04242 976-1916

Michael Knaup 04242 976-4074

Zweiter Bildungsweg

Ewald Fiedler 04242 976-4076

Elementarbildung,

Alphabetisierung

Jutta Witte 04242 976-4067



Frank Jakob Sabine Hanisch Anne-Marijke Treptow Thomas Lagies Renate Kozlowski Nicole Peukert



Heidrun Hilgemeier Nicolaj Beck Lisa Faller Heide Sanders Sarah Hinrichs Dr. Radosveta Hofmann Ilona Platz

Verwaltung und Organisation

VHS des Landkreises Diepholz

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

Sekretariat

Stephanie Simon 04242 976-4075

Rechnungswesen

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

Organisation und Verwaltung

Sabine Hanisch 04242 976-4003
Sarah Hinrichs 04242 976-4095
Anne-Marijke Treptow 04242 976-4071
Nicole Peukert 04242 976-1921
Ilona Platz 04242 976-4096
Renate Kozlowski 04242 976-4072
Lisa Faller 04242 976-1924

Hausservice

Nicolaj Beck

Programmheftgestaltung, Internet

Thomas Lagies 04242 976-4098

Seminar- und Tagungshaus Die Freudenburg

Service-Team

04241 9311-0

Anja Albers,
Liesel Heusmann,
Katja Kuntze

Fax 04241 9311-11

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



Ewald Fiedler Ilse Hollenberg Jutta Witte Anja Albers Liesel Heusmann Katja Kuntze

Die Freudenburg

Sommer-Akademie
Kreative Wochen- und Wochenendseminare
18.07. bis 10.08.14 – siehe Seite 69

Seminar- und Tagungshaus

Geschichte

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

Das Tagungshaus

Die Freudenburg bietet Veranstaltungsraum für ca. 90 Personen. Für Übernachtungen stehen 24 Zimmer mit 36 Betten zur Verfügung. Alle Zimmer mit Dusche, WC, TV und Internetzugang. Zur Ausstattung des Hauses gehören 5 Tagungsräume, eine kleine Bibliothek sowie ein Medienraum.

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

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

Anmeldung, Reservierung und Information

Die Freudenburg
Amtsfreiheit 1a
27211 Bassum

Telefon 04241 9311-0
Telefax 04241 9311-11

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

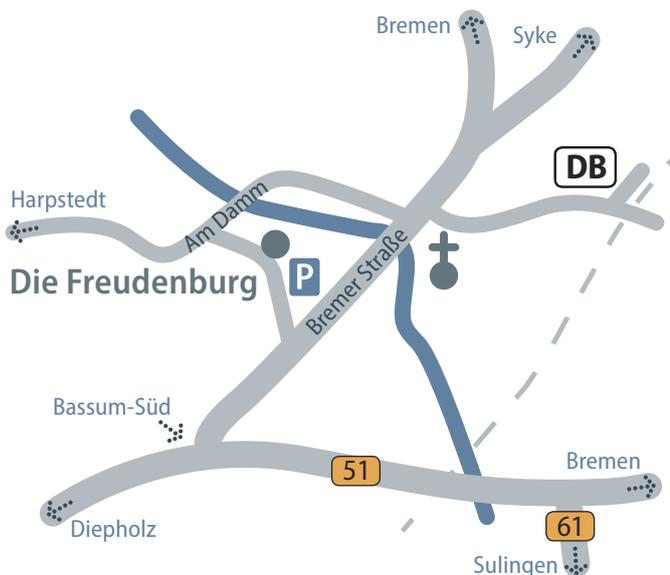
Wir unterstützen



Slow Food®
Deutschland e.V.

2014

... weil unser
Engagement nicht
am Tellerrand
aufhört.



Das Team der Freudenburg:
Anja Albers, Liesel Heusmann, Katja Kuntze (v. l.)

Gesellschaft



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

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

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

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



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



Nicole Peukert
 Sachbearbeitung
 Tel. 04242 976-1921
 nicole.peukert@vhs-diepholz.de



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



Anmeldung

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

Werkstatt Erziehung »Erziehung ist (k)ein Kinderspiel«

in Kooperation mit Fachdienst Jugend, Sozialraumteam Stuhr, Ambulante Kinder- und Jugendhilfen in Stuhr: J.I.M., Stephansstift, Reisende Werkschule Scholen e. V., Bibliothek Stuhr-Brinkum.

Die Werkstatt Erziehung möchte Ihnen als Eltern, neue Ideen und Impulse zur Erziehung Ihrer Kinder geben. Sie bietet Ihnen auch Raum, um Ihre Gedanken mit anderen Eltern auszutauschen.

Die Veranstaltungen sind auf den folgenden Seiten aufgeführt.

Informationen erhalten Sie bei der Ambulanten Kinder- und Jugendhilfe in Stuhr. Ihre Ansprechpartnerinnen sind Dorothee Schaefer und Vera Kampling, Tel. 0421 8400482.



⋮ Weitere Veranstaltungen zum Thema finden Sie unter Syke auf den Seiten 161 f und 172.

Gesellschaft

Prüfung – Einbürgerungstest

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

Syke

Alte Posthaltere, Waldstr. 1
Heinrich Warneke
Anmeldung bis 24.01.14
Fr, 21.02.14, 09:30 Uhr
1 U-Tag, 2 U-Std., 25,00 €
Kursnummer: 30100037

Syke

Alte Posthaltere, Waldstraße 1
Heinrich Warneke
Anmeldung bis 25.05.14
Fr, 20.06.14, 09:30 Uhr
1 U-Tag, 2 U-Std., 25,00 €
Kursnummer: 30100038

Erfahrungsaustausch der Agenda-Gruppen

Die ehrenamtlichen Agenda-Gruppen im Landkreis sind sehr aktiv und einige Einrichtungen sind aus Ideen bei diesen Treffen entstanden.

Unterschiedliche Arbeitsgruppen tauschen sich an diesem Abend aus und berichten von ihren Projekten. Welche Agenda-Projekte laufen in den unterschiedlichen Kommunen des Landkreises, warum werden sie Agenda-Projekte genannt? Wie werden diese finanziert und welche neuen Projekte gibt es? Eingeladen sind Agenda-Akteure im Landkreis Diepholz sowie die Seniorenservicebüros und die Freiwilligenagenturen. Weitere Gäste sind herzlich willkommen!
Fragen z. Kursinhalt: 04206 9950

Bassum

Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a
Reinhild Olma
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 02.04.14, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 30100009

 Agenda-Veranstaltungen in Bassum und Twistingen, siehe Seiten 189 und 201.

Werkstatt Erziehung »Erziehung ist (k)ein Kinderspiel«

Die Vorträge mit **Vera Kempling** finden jeweils in **Stuhr-Brinkum** im Lesecafé der Bibliothek in der Jupiterstraße 1 statt und sind entgeltfrei. Wir bitten um Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn.

Familienleben mit ADHS

Die Werkstatt Erziehung möchte Eltern neue Ideen und Impulse zur Erziehung ihrer Kinder geben. Sie bietet Raum, um die eigenen Gedanken mit anderen Eltern auszutauschen. Die erste Veranstaltung möchte den Eltern die Möglichkeit geben, sich einen Überblick darüber zu verschaffen, was eigentlich ADHS heißt und was es für die betroffenen Familien bedeutet. An diesem Abend erhalten sie Tipps für den Umgang mit ADHS zu Hause.

Do, 20.02.14, 19:30 Uhr
Kursnummer: 00106920

Kinder lieben Rituale

Beinahe jede Familie hat in der heutigen Zeit viele Termine unterzubringen. Wie lassen sich die Bedürfnisse von Babys und Kleinkindern damit vereinbaren? Die Veranstaltung möchte Ihnen Anregungen geben, wie Sie mit Ihren Kindern gemeinsam in den Tag starten können. Es werden Beispiele gezeigt, wie die tägliche Körperpflege Ihrer Kinder zum Spaß für alle wird, wie Mahlzeiten zu schönen Ereignissen werden und wie die Kinder gut ins Bett kommen.

Do, 20.03.14, 19:30 Uhr
Kursnummer: 00106921

Bürgerschaftliches Engagement, Agenda 21



Reinhild Olma

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

Auf dem Zauberteppich ins Bett: Erziehen mit Spaß und wieder- kehrenden Abläufen

Kinder lieben Rituale.

Rituale im Familienalltag – ein alter Zopf oder wofür sind Rituale gut? Den Alltag mit Kindern können Rituale enorm erleichtern. Denn alles, was regelmäßig wiederkehrt und stets nach dem gleichen Schema abläuft, akzeptieren Kinder leichter. So lassen sich auch Regeln des Zusammenlebens und tägliche Pflichten ritualisieren. Rituale wachsen mit den Kindern mit und sollten ständig an die Bedürfnisse der Familie neu angepasst werden. Hier erfahren Sie, wie Sie mit Ihren Kindern ihren ganz individuellen Weg durch den Alltag und das Jahr finden können.

Do, 22.05.14, 19:30 Uhr

Kursnummer: 00106922

Rivalität unter Geschwistern

Wer nicht streitet, wird nicht konfliktfähig. Kinder brauchen daher eine gesunde Streitkultur. Auseinandersetzungen sind also nicht grundsätzlich zu verurteilen. Wenn Geschwisterkinder sich öfter hauen und treten und es zwischen ihnen laut wird ... Wann und wie sollten Eltern einschreiten? Welcher Streit verlangt, dass die Eltern sich einmischen? Es braucht nicht jeder Streit die Hilfe der Eltern.

Do, 19.06.14, 19:30 Uhr

Kursnummer: 00106923



Pflegeeltern werden – Eine Aufgabe für Sie ?

Im Landkreis Diepholz leben derzeit etwa 250 Kinder in Pflegefamilien. Manche sind mit einer dauerhaften Perspektive – zur Verselbständigung in die Pflegefamilie integriert, andere benötigen befristet die Fürsorge, Unterstützung und Erziehung durch individuell für das einzelne Kind geeignete Pflegepersonen. In besonderen Krisensituationen können Kinder auf eine Inobhutnahme in eigens dafür vorbereiteten Bereitschaftspflegefamilien angewiesen sein.

Für solche und verschiedene andere Konstellationen sucht der Fachdienst Jugend des Landkreises Diepholz Menschen, die selbst in stabilen persönlichen Verhältnissen leben und sich vorstellen können, ein Kind befristet oder dauerhaft in ihrer Familie aufzunehmen. Die Bereitschaft zur Zusammenarbeit mit dem Fachdienst Jugend und den bisherigen Bezugspersonen des Kindes sind weitere wichtige Voraussetzungen.

Die Fachkräfte für Familienpflege laden interessierte Familien, Paare und Einzelpersonen herzlich zu Informationsveranstaltungen ein und vermitteln Kontakt zu erfahrenen Pflegemüttern und Pflegevätern, die im geschützten Rahmen aus ihrem persönlichen und familiären Alltag Einblick in die vielfältigen Aspekte eines Pflegeverhältnisses geben. Ergänzend erteilen die Fachkräfte für Familienpflege aus den einzelnen Sozialräumen Hinweise zu unterschiedlichen Pflegeformen, über das Bewerbungsverfahren und die Pflegeelternvorbereitung des Fachdienstes Jugend.

Termine und Ansprechpartner/-innen

Mi, 05.03.2014, 19:00 – 20:30 Uhr

Mi, 08.10.2014, 19:00 – 20:30 Uhr

- Sozialraumbüro Mitte-Ost
Amtshof 3, 28857 Syke
Frau Schmidt, Tel. 04242 976-4543,
petra.schmidt@diepholz.de
Herr Gruhn, Tel. 04242 976-4253,
thomas.gruhn@diepholz.de

Mi, 19.03.2014, 19:00 – 20:30 Uhr

Mi, 08.10.2014, 19:00 – 20:30 Uhr

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

Do, 06.03.2014, 19:00 – 20:30 Uhr

Do, 04.09.2014, 19:00 – 20:30 Uhr

- Sozialraumbüro Sulinger Land
Nienburger Str. 23 c, 27232 Sulingen,
Frau Enders, Tel. 04271 955-6417,
claudia.enders@diepholz.de
Frau Stüven, Tel. 04271 955-6416,
doris.stueven@diepholz.de

Mi, 12.03.2014, 19:00 – 20:30 Uhr

Mi, 10.11.2014, 19:00 – 20:30 Uhr

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

Do, 03.04.2014, 19:00 – 20:30 Uhr

Do, 09.10.2014, 19:00 – 20:30 Uhr

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

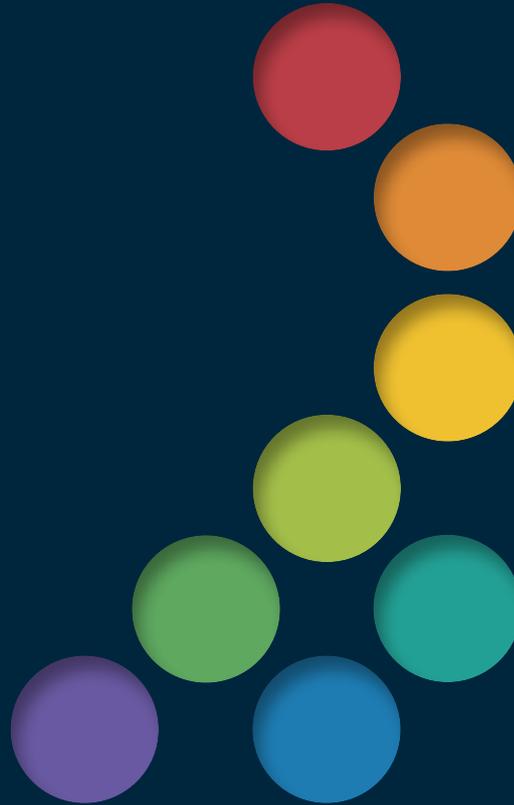
Di, 11.02.2014, 19:00 – 20:30 Uhr

Di, 16.09.2014, 19:00 – 20:30 Uhr

- Sozialraumbüro Stuhr
Bassumer Str. 4, 28816 Stuhr
Frau Vollert, Tel. 0421 278-39008,
gesine.vollert@diepholz.de

Die Informationsveranstaltungen sind gebührenfrei, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Kultur



Ob Sie an literarischen Neuerscheinungen interessiert sind oder mehr die Klassiker lieben, eine aktuelle Kunstausstellung lieber gemeinsam besuchen oder stärker in die Kunstgeschichte eintauchen wollen – hier gibt es vielfach Gelegenheit, ein neues Thema kennen zu lernen oder zu vertiefen und sich darüber mit anderen auszutauschen.

Zwei linke Hände zu haben ist ganz selten: Mit etwas Mut und guten Anregungen in entspannter Atmosphäre wird es auch Ihnen gelingen, etwas Schönes zu gestalten. Entwerfen, skizzieren, schreiben, nähen, malen, drucken, stricken, filzen, fotografieren, klöppeln, zeichnen, formen...

Entdecken Sie Ihr kreatives Potenzial!



Jutta Witte

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

Anne-Marijke Treptow

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



Anmeldung

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

Kunst, Kultur, kreativ sein ...

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

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

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

»Ist das Kunst oder kann das weg?«

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

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

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

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

Kultur

Literarische Texte – Rezeption und Interpretation am Beispiel des romantischen Dichters Clemens Brentano

Clemens Brentano – geboren 1778 auf Ehrenbreitstein, gestorben 1842 in Aschaffenburg – führte ein ruheloses, von Krisen erschüttertes Leben. Er wechselte häufig den Wohnsitz (Jena, Heidelberg, Berlin, Wien, Prag), blieb aber immer im Zentrum – ja, man könnte fast sagen – »das« Zentrum der deutschen Romantik.

Mit Achim von Arnim sammelte er »Des Knaben Wunderhorn«, war der »Erfinder« der Loreley, begründete recht eigentlich die Rheinschwärmerei. Er schrieb Romane, Schauspiele, Erzählungen und Märchen, am bedeutendsten aber ist seine Lyrik, die auch – neben Erzählungen und den »Rheinmärchen« – im Mittelpunkt des Seminars steht.

Das Tagungshaus liegt idyllisch und ruhig am rechten Rheinufer in der Nähe von Koblenz, nicht weit von Burg Ehrenbreitstein entfernt.

Eigene Anreise.

Vallendar (bei Koblenz), Haus Tabor

Christof Eckardt / Sabine Schnelle

Anmeldung bitte umgehend

So, 27.04. – Fr, 02.05.14

6 U-Tage, 40 U-Std., 410,00 €, im DZ, 450,00 € im EZ, inkl. Unterkunft und Vollpension. Keine Ermäßigung möglich.

Bildungsurlaub

Kursnummer: 00201001

Deutsche Erzähler des 20. Jahrhunderts

Literaturgesprächskreis

Unsere »Forschungsreise« geht weiter: Von den 20er Jahren bis zurück zur Jahrhundertwende und ins 19. Jh. Zu den Gesprächen über die gelesenen Texte kommen ergänzend kurze Referate des Dozenten zur Person der Schriftsteller, ihrer Zeit und den literaturgeschichtlichen Zusammenhängen.

Neue Teilnehmer/-innen sind herzlich willkommen.

Syke

Kreismuseum, Kindermuseum

Christof Eckardt

Mi, 08.01.14, 09:30 Uhr

8 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €

Kursnummer: 00201099

Führung durchs Bremer Theater am Goetheplatz

Einmal im Leben auf der Bühne des Bremer Theater am Goetheplatz stehen – diesen Traum können Sie bei einer Theaterführung sogar ganz ohne Lampenfieber realisieren. Zudem erhalten Sie spannende Einblicke, welcher technische Aufwand hinter einer Theatervorstellung steckt. In den Werkstätten lüftet sich für Sie vielleicht sogar eines der gut gehüteten Theatergeheimnisse.

Bremen

Theater am Goetheplatz, Theaterkasse

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Fr, 21.02.14, 14:30 Uhr

1 U-Tag, 3 U-Std., 5,00 €

Keine Ermäßigung möglich

Exkursion

Kursnummer: 00200002



Der Loreley-Felsen am Rhein

Theatertag – Schauspiel

Nach Hans Fallada: Kleiner Mann – was nun? Theaterbesuch mit Einführung

»Man muss sein Herz an etwas hängen, was es lohnt.« (Hans Fallada)
Emma Mörschel, genannt Lämmchen, ist schwanger. Die Zeiten stehen schlecht – Wirtschaftskrise, Inflation, Arbeitslosigkeit und ihr Freund Johannes Pinneberg verliert seine Stelle. Unerschütterlich aber ist ihr Glaube an die Liebe: Wir schaffen das schon. Wir haben ja uns. In Falladas ungeheurer Liebesgeschichte kämpfen zwei junge Menschen um ihren Platz in der Welt und ringen um ihre Würde in einer Gesellschaft, in der Dazugehören ohne Arbeitsstelle undenkbar ist.
Treffpunkt: 17:00 Uhr an Theaterkasse (links neben dem Theater am Goetheplatz)
17:15 Uhr: Einführung
18:00 Uhr: Vorstellung im Theater
An- und Abmeldeschluss: 14. März 2014

Bremen

Theater am Goetheplatz, Theaterkasse
So, 30.03.14, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 29,40 €, ermäßigt 21,00 € (inkl. Platzkarte Gruppe 2 und Einführung)
Kursnummer: 00201003

Theatertag – Tanztheater

Workshop zu »Noch ein Stück« mit dem Ensemble

Möchten Sie eine außergewöhnliche Tanz-erfahrung auf der Probebühne des Bremer Tanztheaterensembles »Unusual Symptoms« machen? Unter Anleitung der Theaterpädagogin Christina Schahabi und der Tänzerin Ulrike Reinbott lernen Sie Arbeitsweisen des Ensembles kennen und können das neue Stück hautnah auf sich wirken lassen. Mit einem Aufwärmprogramm starten wir den Workshop und steigen dann tänzerisch und theatral in

das Thema der Inszenierung ein. Erleben Sie eine Mischung aus vorgegebenem und improvisiertem Bewegungsmaterial. Sie erhalten einen Einblick, wie sich aus Sprache, einem Film oder einem Lied tänzerische Bewegungen entwickeln können. Bitte bequeme Trainingskleidung sowie dicke Strümpfe mitbringen.
Treffpunkt: 9:45 Uhr, Theaterkasse (links neben dem Theater am Goetheplatz)
10:00 – 13:00 Uhr: Workshop auf der Probebühne Tanz
An- und Abmeldeschluss: 11. April 2014

Bremen

Theater am Goetheplatz, Theaterkasse
Anmeldung bis 11.04.2014
Sa, 26.04.14, 09:45 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 19,50 €
Keine Ermäßigung möglich
Kursnummer: 00201004

Theatertag – Tanztheater

Samir Akika: Noch ein neues Stück

Konzeptionell hat er noch nie gearbeitet, im Gegenteil. In Samir Akikas Stücken entsteht vieles aus dem Moment heraus, aus dem, was ihn als Künstler gegenwärtig umgibt: Begegnungen im Alltag, Beobachtungen auf Proben, Gespräche mit den Protagonisten seiner Kompanie. Er versucht stets, etwas gänzlich Unerwartetes zu tun. Sicher ist nur: Wenn das Licht im Zuschauerraum erlischt, werden wir überrascht sein.
18:30 Uhr: Vorstellung im Kleinen Haus,
An- und Abmeldeschluss: 11. April 2014

Bremen

Theater am Goetheplatz, Kleines Haus
So, 27.04.14, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 19,90 €, ermäßigt 14,80 € (inkl. Platzkarte Gruppe 2)
Kursnummer: 00201005

Theatertag – Musiktheater

Galt MacDermot: Hair Theaterbesuch mit Einführung

Als Hair 1968 in New York uraufgeführt wurde, stand das Musical für das Lebensgefühl einer ganzen Generation. Der laute Protest gegen den Vietnamkrieg und gegen die Prüderie der Nachkriegsjahre verband sich in der Musik mit der befreiten körperlichen Liebe und der Lust am Rausch und an der Provokation. Der Regisseur Robert Lehniger begibt sich mit der Musik von »Hair« auf die Suche nach heutigen Protestkulturen. Wo findet der Widerstand gegen das alles beherrschende kapitalistische System statt? Gibt es ihn überhaupt? Eine dokumentarische Recherche führt Lehniger an Orte, wo Einzelne und Gruppen sich ein Leben abseits des Mainstreams geschaffen haben. Der Abend ist zum Spielzeitabschluss ein spartenübergreifendes Projekt, an dem Opernsolisten und Schauspieler, das Tanzensemble, eine Band und die Bremer Philharmoniker gemeinsam auf der Bühne stehen, um den Mini-Utopien von heute ein Gesicht und der Musik von damals eine Stimme zu geben.

Treffpunkt: 14:30 Uhr, Theaterkasse (links neben dem Theater am Goetheplatz)
14:45 Uhr: Einführung
15:30 Uhr: Vorstellung
An- und Abmeldeschluss: 27. Juni 2014

Bremen

Theater am Goetheplatz, Theaterkasse
So, 13.07.14, 14:30 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 38,60 €, ermäßigt 26,00 €, (inkl. Einführung, Reservierung im Theatro und Platzkarte Gruppe 2)
Kursnummer: 00201007

THEATER BREMEN



Sylvette, Sylvette, Sylvette. Picasso und das Modell

Im Frühjahr 1954 lernte Picasso an der Côte d'Azur die junge Sylvette David kennen. Sie verkörperte das Schönheitsideal der Zeit – hochgewachsen mit langem blondem Haar – und inspirierte den Maler zu einer Serie von Porträt Darstellungen. Über Monate experimentierte er vor dem Modell mit unterschiedlichen Stilrichtungen und Techniken. Mit Pinsel und Zeichenstift schuf Picasso naturnahe und kubistische Bildnisse. Zugleich entstanden nahezu abstrakte Faltpplastiken aus Metall. Bereits 1955 erwarb die Kunsthalle Bremen ein repräsentatives Bild dieser einzigartigen Werkgruppe und widmet ihr jetzt – 60 Jahre danach – erstmals eine eigene Ausstellung mit bedeutenden Leihgaben aus aller Welt. Die Werkgruppe umfasst Gemälde, Zeichnungen, Skulpturen aus gefaltetem und bemaltem Blech wie auch Keramiken.

Treffpunkt: Kasse am Süd-Eingang

Bremen

Kunsthalle

Termin stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest

1 U-Tag, 16,00 €, inkl. Führung

Keine Ermäßigung möglich

Ausstellungsbesuch

Kursnummer: 00203001

Paula Modersohn-Becker: Highlights aus dem Frühwerk

Die Begegnung mit den Werken der Worpsweder Künstlergruppe im Jahr 1895 in einer Ausstellung in der Kunsthalle Bremen offenbarte Paula Becker die unmittelbare Weltsicht abseits akademischer Konventionen. 1896 in Berlin kamen Beispiele französischer und belgischer Gegenwarts-kunst hinzu, die die Kenntnisse der jungen Malerin über die neueste Kunst erweiterten und sie in ihrer Suche nach eigener Bildsprache bestärkten. Ein Jahr darauf löste die karge Worpsweder Landschaft einen regelrechten Lern- und Schaffensdrang in Paula Becker aus, der in Bildern erfüllt mit »fragendem und forschendem Ernst« mündete.

Bremen

Paula Modersohn-Becker Museum,

Böttcherstr. 6 – 10

Regina Gramse

Termin stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest

1 U-Tag, Entgelt inkl. Führung

Ausstellungsbesuch

Kursnummer: 00203003

Der Wandel des Frauenbildes im Spiegel der Kunst

Bremen

Paula Modersohn-Becker Museum und

Roselius-Museum, Böttcherstr. 6 – 10

Christine Holzner-Rabe

Do, 20.03.14, 16:00 Uhr

1 U-Tag, 12,00 € inkl. Führung

Ausstellungsbesuch

Kursnummer: 00203002

Zu Besuch bei Radio Bremen

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

Ein Rundgang führt die Besucher durch die Fernsehstudios, wo »buten un binnen« oder andere Sendungen entstehen. Die Besichtigung der Hörfunkstudios sowie der Blick hinter die Kulissen der Nachrichten- und Sport-Redaktionen ist ebenso vorgesehen. Mindestalter: 14 Jahre Für die Organisation der Veranstaltung berechnet die VHS ein Entgelt von 6,00 €.

Bremen

Radio Bremen, Diepenau 10

Anmeldung bis 07.03.14

Mi, 19.03.14, 16:30 Uhr

1 U-Tag, 4 U-Std., 6,00 €

Keine Ermäßigung möglich

Exkursion

Kursnummer: 00210002

Kunst im Quadrat

Oster-Workshop

Malen auf der quadratischen Fläche. Das Quadrat als geringstmögliche Formatvorgabe mit höchstmöglicher Spannung. Mit dieser scheinbaren Beschränkung und gleichzeitigen Freiheit wollen wir – auf Papier und Leinwand, mit Acrylfarben, Wasserfarben, Stiften, Kreiden etc. – ausprobieren, was alles möglich ist. Für alle mit etwas künstlerischer Vorerfahrung, mit Lust auf Experimente, mit Lust auf sinnliche Entdeckungen, mit Lust auf serielles und freies Arbeiten, mit Lust auf ungewöhnliche, farbige, quadratische Tage in Bassum.

Bassum

Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a

Ingrid Seidel

Anmeldung bis 24.03.14

Do, 17.04.14, 18:30 Uhr

4 U-Tage, 28 U-Std., 280,00 €, inkl. Ü/VP, EZ-Zuschlag 33,00 €; 230,00 € ohne Ü, mit Mittag-/Abendessen

Wochenendseminar

Kursnummer: 00205001

Experimenteller Hochdruck

Oster-Workshop

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

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

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bassum

Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a

Bernd Romankiewitz

Anmeldung bis 24.03.14

Do, 17.04.14, 18:30 Uhr

4 U-Tage, 28 U-Std., 280,00 €, inkl. Ü/VP, EZ-Zuschlag 33,00 €; 230,00 € ohne Ü, mit Mittag-/Abendessen

Wochenendseminar

Kursnummer: 00205002

Himmelfahrt

Do 29.05. - So 01.06.14

Kalligrafie – alte Schriften neu entdeckt

Historische Schriften zeigen auch heute noch ihren Charme. Wir wollen mit Feder und Tinte das Alphabet der »Fraktur« erforschen und anschließend nach modernen Ausdrucksformen suchen. Unterschiedliche Schreibwerkzeuge, Farben und Papiere entscheiden über den »Look« des Geschriebenen. Am Ende des Kurses können die entstandenen Textblätter in einem Heft zusammengefasst werden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bassum

Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a
Sabine Pfeiffer

Anmeldung bis 08.05.14

Do, 29.05.14, 11:00 Uhr

4 U-Tage, 30 U-Std., 280,00 €, inkl. Ü/VP,
EZ-Zuschlag 33,00 €, 230,00 € ohne Ü, mit
Mittag- und Abendessen

Wochenendseminar

Kursnummer: 00205003



Wolkenschwer – steinleicht. Arbeiten mit Speckstein

Alles wollen wir ausprobieren: Steinen eine kraftvolle Form und eine schmeichelnde Form geben. Konturen hervorheben, andere glätten. Specksteine gibt es in vielen Größen und unterschiedlichen Farben. Vom Schmeichelstein bis zur großen Skulptur ist alles machbar. Dafür wollen wir uns mit einem Blick auf andere Künstler und Künstlerinnen sowie durch Anregungen aus der Natur inspirieren lassen. Wir arbeiten draußen, aber unter einem Dach.

Das Seminar ist für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene gedacht, für Frauen und Männer, einfach für alle, die Lust auf kreative Tage in schöner Umgebung haben.

Bassum

Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a
Ingrid Seidel

Anmeldung bis 08.05.14

Do, 29.05.14, 11:00 Uhr

4 U-Tage, 30 U-Std., 280,00 €, inkl. Ü/VP,
EZ-Zuschlag 33,00 €; 230,00 € ohne Ü, mit
Mittag-/Abendessen

Wochenendseminar

Kursnummer: 00206001



Den Sommer begrüßen! Kreative Schreibwerkstatt

Das frische Grün des Parks, das Murmeln des Baches, die kühle Stille der Stiftskirche... - die Umgebung der Freudenburg allein kann schon entspannen und anregen, ins Schreiben zu kommen. Unterschiedliche Spiele und Übungen aus dem Kreativen Schreiben werden Sie zusätzlich inspirieren und Ihnen neue Anfänge und unbekannte Möglichkeiten eröffnen.

Geben Sie sich und Ihrer Phantasie Zeit und Raum, und entdecken Sie Ihre Freude am Schreiben und Ihre ganz persönliche Sprache. Gönnen Sie sich den Spaß literarischer Geselligkeit. Sie haben bereits ein eigenes Schreibprojekt? Dann nutzen Sie die kreative Atmosphäre, um es voranzubringen!

Nach längeren Schreib- und Ruhephasen tagsüber werden wir uns zu abendlichen Leserunden treffen. Hier können Sie im Gespräch über die entstandenen Texte wie nebenbei etwas über das »Handwerk« des Schreibens erfahren.

Es entstehen Materialkosten.

Bassum

Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a
Uta Löffler

Anmeldung bis 08.05.2014

Do, 29.05.14, 12:00 Uhr

4 U-Tage, 25 U-Std., 280,00 €, inkl. Ü/VP im
DZ, EZ-Zuschlag 33,00 €; 230,00 € ohne Ü,
mit Mittag-/Abendessen

Wochenendseminar

Kursnummer: 00201011

... Weitere Schreibwerkstätten siehe Seite 165, 191, 275, 276.

Gesundheit



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

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

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

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

Heute gesünder leben ist eine gute Investition für die Zukunft!



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



Sarah Hinrichs
 Sachbearbeitung
 Tel. 04242 976-4095
 sarah.hinrichs@vhs-diepholz.de



Anmeldung

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

Bitte beachten!

Die Kursangebote richten sich in der Regel an gesunde Personen. Bei bestehenden Erkrankungen oder im Zweifel fragen Sie bitte Ihren Arzt oder Ihre Ärztin.

Bei Entspannungs- und Bewegungsangeboten oder anderen körperorientierten Kursen empfiehlt sich bequeme Kleidung. Bitte denken Sie auch an eine Unterlage, eine Decke, ein Kissen, ggfs. rutschfeste Wollsocken und Getränke.

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

Weitere Hinweise erhalten Sie bei der Anmeldung.

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

Gesetzliche Krankenkassen fördern die Teilnahme an Gesundheitskursen

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

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

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

Bonussystem aktuell

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

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

Gesundheit

Fortbildungen für Kursleitende in der Gesundheitsbildung

- Fachkonferenz für neue Lehrende, Syke, 17.01.2014
- Lehrgang Stressmanagement und Yoga
Ab 17.01.2014, Springe (AEWB)
- Yoga-Basisqualifikation – Fortbildung zum/zur Yoga-Dozent/-in in der Erwachsenenbildung 2013 - 2014, Module 2 – 6
Ab 24.01.2014, Bassum (AEWB)
- Yoga und das Herz
25. - 26.01.2014, Springe (AEWB)
- Fortbildung zum/zur Dozent/-in in der Erwachsenenbildung Progressive Muskelrelaxation (PMR)
Ab 08.02.2014, Springe (AEWB)
- Fanhuan Gong: Die Übungen der Rückkehr zum Ursprung
14. – 16.02.2014, Göttingen (AEWB)
- Voneinander lernen – Kochen als inklusive Methode der Begegnung
22.02.2014, Bramsche (AEWB)
- Antistresstrainer/-in für pädagogische und soziale Berufe
Ab 29.03.2014, Springe (AEWB)
- Rolle und Selbstverständnis als Kursleitende
26. – 27.04.2014, Hannover (AEWB)
- Progressive Muskelrelaxation (PMR)
Fortsetzung und Vertiefung
11.10.2014, Hannover (AEWB)

☰ Informationen zur Fortbildung in 1. Hilfe sowie über weitere Angebote bei der Fachbereichsleitung.

Ausgewählte Veranstaltungen

Gesund durch Bewegung, Entspannung und Ernährung – auch im Beruf

Ausführliche Informationen finden Sie auf Seite 80.

Bassum

Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a
Andrea Barth
Anmeldung bis 04.04.2014
Mo, 12. – Fr, 16.05.14
240,00 € (einschl. Mittag und Kaffee/Tee).
Mit Ü/V im DZ 340,00 € (EZ-Zusch.: 44,00 €)
Kursnummer: 00302005

Syke

Alte Posthalterei, Waldstr. 1
Andrea Barth
Anmeldung bis 18.07.2014
Mo, 01. – Fr, 05.09.2014
120,00 €
Kursnummer: V00302006

Fit im Beruf – Rücken stärken mit Pilates

Ausführliche Informationen finden Sie auf unseren Bildungsurlaubsseiten mit einem weiteren Termin im Jan. 2015 (auf S. 80).

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Andrea Barth
Anmeldung bis 11.04.2014
Mo, 19. – Fr, 23.05.14; Mo und Fr 9:00 – 12:00 Uhr; Di, Mi und Do 9:00 – 15:30 Uhr
120,00 € zzgl. 2,50 € Skript
Kursnummer: 00302004

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Andrea Barth
Anmeldung bis 25.07.2014
Mo, 08. – Fr, 12.09.14
120,00 € zzgl. 2,50 € Skript
Kursnummer: V00302005

Bewusst durch Bewegung – Feldenkrais für Gesundheit in Beruf und Alltag

»Beweglicher werden heißt lebendiger werden« – Moshe Feldenkrais.

Ausführliche Informationen finden Sie auf unseren Seiten mit den Bildungsurlauben (auf S. 80).

Bassum

Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a
Manus Terbeek
Anmeldung bis 17.10.2014
Mo, 24. – Fr, 28.11.14
353,00 € (Ü/VP). EZ-Zuschlag: 44,00 €.
Kursnummer: V00302001

Hatha-Yoga im Kloster

Schweigeseminar

Die inneren Kräfte stärken und versuchen, die Einheit von Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Durch sanfte Bewegung, Entspannung, Schweigen und Meditation den Alltag sowie die innerer Unruhe loslassen und in sich selbst ankommen sind Ziele dieses Wochenendes. Das Seminar findet im Schweigen statt. Dieses Programm ist gleichermaßen geeignet für Anfänger/-innen und Teilnehmer/-innen mit Yoga-Erfahrung. Das Birgittenkloster liegt im Bremer Schnoorviertel, 5 Gehminuten von Dom und Weser entfernt. Die Altstadt von Bremen liegt vor der Haustür.

Das Seminar endet am Sonntag nach dem gemeinsamen Mittagessen.

Bremen

Birgittenkloster

Sabine Brauckmann

Anmeldung bis 20.01.2014

Sa, 01.03.14, 09:00 Uhr

2 U-Tage, 21 U-Std., 130,00 € inkl. Ü/V im DZ, Übernachtung im Einzelzimmer 140,00 €. Keine Ermäßigung möglich.

Wochenendseminar

Kursnummer: 12301020

Hatha-Yoga auf Sylt

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

Klappholtal, die Akademie am Meer, liegt zwischen Kampen und List am Rand des Nordsylter Naturschutzgebietes, unmittelbar hinter dem Weststrand der Insel inmitten der einmaligen Dünenlandschaft. Die Unterbringung erfolgt in einfachen, behaglich eingerichteten, rauchfreien Doppel- oder Einzelbetthäusern, die mit fließendem Wasser, Heizung und Telefon, nur teilweise mit WC und Dusche ausgestattet sind.

Eingeschlossene Leistungen: 3 Übernachtungen im DZ mit Vollpension, Kurtaxe und Kursentgelt. Nicht eingeschlossen sind u. a. An- und Abreise, Versicherungen (z. B. Reiserücktrittsversicherung), ggfs. Parkplatzgebühr (1,50 €/Tag), Getränke. Weitere Übernachtungen können auf Anfrage direkt bei der Akademie am Meer e. V. hinzugebucht werden: Tel. 04651 955-0, E-Mail: info@akademie-am-meer.de. Mit der Anmeldung sind die Teilnahmebedingungen des Veranstalters anerkannt. Fragen z. Kursinhalt: 04541 7281

List (Sylt)

Akademie am Meer

Ulrike Hansen

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Do, 25.09.14, 17:00 Uhr

4 U-Tage, 29 U-Std., 320,00 €, Einzelzimmerzuschlag 30,00 €;

Keine Ermäßigung möglich

Wochenendseminar

Kursnummer: 00301010

Veranstaltungen in Zusammenarbeit mit der KVHS Verden

Informationen und Anmeldung jeweils:

Kreisvolkshochschule Verden

Artilleriestraße 8, 27283 Verden (Aller)

Tel. 04231 15-119, -140; Fax 04231 15-170

kreisvolkshochschule@landkreis-verden.de

www.kvhs-verden.de

Mit der Anmeldung sind die Teilnahmebedingungen der KVHS Verden anerkannt.

Achtsamkeit und Mitgefühl als Kraftquelle im Beruf

Fortbildung für Mitarbeiter/-innen in sozialen und pädagogischen Arbeitsfeldern, Kursleitende, Multiplikatoren/Multiplikatorinnen.

14F5306W8

Isa Roth

64,00 €

Mo., 23.06.14, 10:00 – 16:00 Uhr, 8 U-Std.

Verden, KVHS Artilleriestraße 8, Raum 211

Anmeldeschluss: 12.06.14

Hatha-Yoga im Kloster

Schweigeseminar

Bremen

Birgittenkloster

14F5304W8

Sabine Brauckmann

184,50 € inkl. Ü/V im DZ, EZ-Zuschlag

20,00 €. (Gebührenänderungen vorbehalten). Keine Ermäßigung möglich.

Fr., 16.05. – So., 18.05.14, 25 U-Std. Anreise

Fr ab 17:30 Uhr, Seminarbeginn 18:00 Uhr,

Abreise So nach dem Mittagessen (ca.

14:00 Uhr)

Anmeldeschluss: 17.03.14

14F5304W8

Sabine Brauckmann

153,10 € inkl. Ü/V im DZ, EZ-Zuschlag

10,00 €. (Gebührenänderungen vorbehalten). Keine Ermäßigung möglich.

Sa., 01.11. – So., 02.11.14, 21 U-Std.

Anreise Sa 09:00 unf 09:30 Uhr, Seminar-

beginn 10:00 Uhr, Abreise So nach dem

Mittagessen (ca. 14:00 Uhr)

Anmeldeschluss: 29.08.14

Hatha-Yoga und Entspannung

Am Wochenende

Zur Ruhe kommen durch Achtsamkeit in Bad Zwischenahn. Aus der Getriebenheit des Alltags aussteigen, nichts tun müssen, sondern sich auf sanfte und liebevolle Weise berühren lassen vom Wunder des Augenblicks ...

Bad Zwischenahn

Bildungs- u. Freizeitstätte, Am Rosenteich 26

Sabine Brauckmann

150,70 € inkl. VP im DZ, EZ-Zuschlag:

5,00 €; (Gebührenänderungen vorbehalten).

Keine Ermäßigung möglich.

Anreise Sa. bis 10:00 Uhr, Beginn: 10:30

Uhr. Abreise So. nach dem Mittagessen

14F5306W8

Sa., 26.04. bis So., 27.04.14, 17 U-Std.

Anmeldeschluss: 07.03.14

14H5306W8

Sa., 29.11. bis So., 30.11.14, 17 U-Std.

Anmeldeschluss: 26.09.2014

Deutscher Volkshochschulverband und »Apotheken Umschau« kooperieren bundesweit

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

Die VHS des Landkreises Diepholz beteiligt sich mit den Kursangeboten »Ich beweg' mich – Rückenfit, Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule« an dieser Aktion. Weitere Angebote sind in Planung.

☰ Siehe Angebote auf den Seiten 174 und 146.

Ich beweg' mich!

Ich beweg' mich!

Eine gemeinsame Aktion der Apotheken Umschau und Ihrer Volkshochschule.

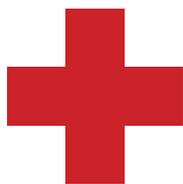
Unsere Kooperations-Kurse:

Fitness	Balance NEU
■ Fit im Alltag	■ Yoga
■ Pilates	■ Qigong
■ Rückenfit	■ PME (Progressive Muskelentspannung nach Jacobson)
■ Laufbasics	

Jetzt anmelden!

vhs

► www.apotheken-umschau.de/ich-beweg-mich



Deutsches Rotes Kreuz

150 Jahre Aus Liebe zum Menschen

DRK-Kreisverband Diepholz e. V.



Erste Hilfe Kurse einfach – jederzeit – möglich



Kursinformationen

www.drk-diepholz.de

Syke 04242 92270

Diepholz/Sulingen 05441 59500



Entdecke das **Wir** in dir.

Veranstaltungen in Kooperation mit dem St.-Ansgar-Klinikverbund

Abteilung für Psychiatrie und Psychotherapie – Klinik Twistringen

Wir bitten um Anmeldung.

Entweder gut oder böse, oft ziemlich extrem

Was sind Persönlichkeitsstörungen, z. B. Borderline-Erkrankungen?

Wir bitten um Anmeldung.

Twistringen,

Klinik Twistringen, St.-Annen-Str. 15

Dr. Hardy Gutknecht

Do, 20.03.14, 19:00 Uhr

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

Vortrag

Kursnummer: 00304001

Depression verstehen

Wir bitten um Anmeldung.

Twistringen,

Klinik Twistringen, St.-Annen-Str. 15

Susanne Knak

Mi, 30.04.14, 19:00 Uhr

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

Vortrag

Kursnummer: 00304005

Psychische Erkrankungen und ihre Therapie

Stationäre, tagesklinische und ambulante Behandlungsformen

Wir bitten um Anmeldung.

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe,

Bahnhofplatz

Dr. Hardy Gutknecht

Do, 05.06.14, 19:00 Uhr

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

Vortrag

Kursnummer: 12304004

Beziehungen gut gestalten – in Partnerschaft, Familie und sozialen Netzen

Wir bitten um Anmeldung.

Syke

Alte Posthalterei, Waldstr. 1

Dr. Hardy Gutknecht

Mi, 26.02.14, 19:00 Uhr

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

Vortrag

Kursnummer: 23304005

Angehörige psychisch Kranker – Psychische Erkrankungen in der Familie

Auswirkungen und Umgangsmöglichkeiten

in Kooperation mit dem St.-Ansgar-Klinikverbund, Abteilung für Psychiatrie und Psychotherapie – Klinik Twistringen

Wir bitten um Anmeldung.

Syke

Alte Posthalterei, Waldstr. 1

Dr. Hardy Gutknecht

Do, 22.05.14, 19:00 Uhr

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

Vortrag

Kursnummer: 23304004

Körper und Seele

Psychosomatische Erkrankungen und ihre Behandlung

Wir bitten um Anmeldung.

Twistringen,

Klinik Twistringen, St.-Annen-Str. 15

Dr. Hardy Gutknecht

Mo, 21.07.14, 19:00 Uhr

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

Vortrag

Kursnummer: 00304002

Depression

Dieses Angebot richtet sich vor allem an die Angehörigen, aber auch an Betroffene und Interessierte und soll sie dabei unterstützen, die spezifischen Belastungen und Probleme besser bewältigen zu können.

Wesentliche Bausteine dabei sind:

- Ausführliche Informationen zu Krankheitsbild, Krankheitsverlauf und Behandlungsformen
- Was können Angehörige tun?
- Günstige, hilfreiche Verhaltensweisen im täglichen Miteinander
- Erarbeiten konkreter Bewältigungsstrategien für die von den Teilnehmenden eingebrachten individuellen Problemstellungen.
- Entlastung und Schutz vor Überforderung – die eigenen Bedürfnisse (wieder) ernst nehmen.

Fragen z. Kursinhalt: 04243 415-30237 (Di 13.00-13.30)

Twistringen,

Klinik Twistringen, St.-Annen-Str. 15

Susanne Knak

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 14.05.14, 18:30 Uhr

5 U-Tage, 10 U-Std., 16,00 €, inkl. Skript

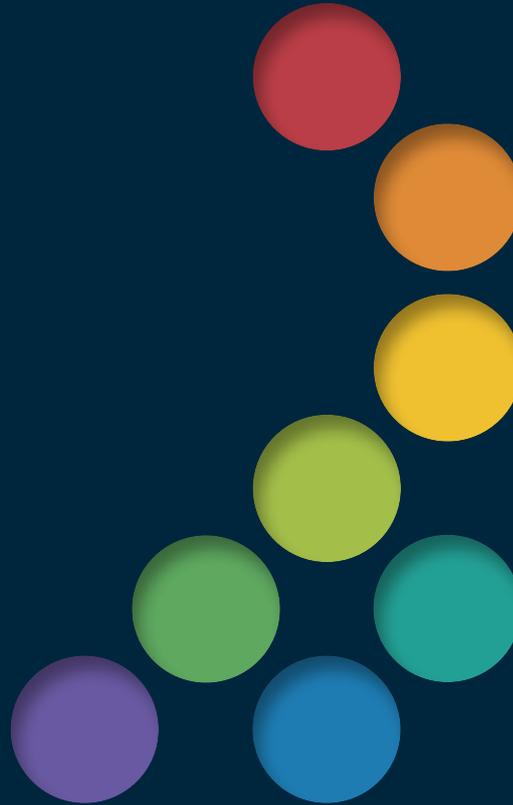
Kursnummer: 00304003



Bitte beachten Sie auch die Veranstaltungen zum Thema »Herz« auf Seite 171.

Qualifizierung zur Betreuung Demenzkranker siehe unter »Beruf« auf Seite 46.

Sprachen



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

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

Unmöglich, denken Sie?

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



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



Ilona Platz
 Sachbearbeitung
 Tel. 04242 976-4096
 ilona.platz@vhs-diepholz.de



Anmeldung

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

Allgemeine Hinweise

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

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

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

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

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

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen

Jede Lernstufe umfasst 20 – 30 Unterrichtsstunden. Dies entspricht einem VHS-Semester. Weiterführende Kurse setzen diese oder vergleichbare Kenntnisse voraus. Beispiel: Spanisch 3. Hier werden Kenntnisse erwartet, die 40 – 60 Unterrichtsstunden bzw. 2 VHS-Semestern entsprechen.

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

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

Einstufungstest

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

Bildung auf Bestellung

... für Firmen, Institutionen und Einzelpersonen

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

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

Sprachen



Der gemeinsame Europäische Referenzrahmen für Sprachen

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

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

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

Sprachenprüfungen an der VHS

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

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

telc Sprachen-Prüfungen

in Kooperation mit Schulen im Landkreis Diepholz

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

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

telc Zertifikate für Schülerinnen und Schüler



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

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

Prüfungen der University of Cambridge ESOL Examinations

Jährlich legen über 1,75 Millionen Kandidaten in 135 Ländern die Prüfungen ab. Die Cambridge ESOL Prüfungen sind weltweit bekannt und werden von Bildungseinrichtungen und von Firmen als Nachweis quali-

fizierter Sprachkenntnisse anerkannt. Die Prüfung wird vom Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens in Hannover abgenommen.

Prüfung (schriftlich)	Termine	Anmeldeschluss	Prüfungsgebühr*
General English	schriftlich		
Preliminary English Test (PET)	15.03.2013	31.01.2014	€ 110,00 / 120,00 *
Preliminary English Test (PET)	21.06.2013	09.05.2014	€ 110,00 / 120,00 *
First Certificate in English (FCE)	08.03.2014	17.01.2014	€ 160,00 / 170,00 *
First Certificate in English (FCE)	07.06.2014	11.04.2014	€ 160,00 / 170,00 *
First Certificate in English (FCE)	26.06.2014	02.05.2014	€ 160,00 / 170,00 *
Certificate in Advanced English (CAE)	05.03.2014	24.01.2014	€ 170,00 / 180,00 *
Certificate in Advanced English (CAE)	11.06.2014	11.04.2014	€ 170,00 / 180,00 *
Certificate in Advanced English (CAE)	28.06.2014	09.05.2014	€ 170,00 / 180,00 *
Certificate of Proficiency in English (CPE)	08.03.2014	17.01.2014	€ 180,00 / 190,00 *
Certificate of Proficiency in English (CPE)	12.06.2014	11.04.2014	€ 180,00 / 190,00 *

* Prüfungsgebühr VHS-Teiln./Externe. Weitere Prüfungen finden im zweiten Quartal 2014 statt (vgl. www.vhs-nds.de).

DELF – scolaire Prüfungen (Diplôme d’Études de Langue Française)

in Kooperation mit verschiedenen Schulen im Landkreis Diepholz

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

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

Bei bestandener Prüfung erwerben die Teilnehmer/-innen auf dem jeweiligen Niveau das ‚Diplôme d’Études en Langue Française‘. Der Aufbau der ‚scolaire‘ Prüfung ist identisch mit dem der ‚tous publics‘ Prüfung. Lediglich sind die Themen und Hilfestellungen anders, da die ‚scolaire‘ Prüfungen besonders an die Zielgruppe Schüler/-innen angepasst wurden.

Prüfungsgebühren (für Schüler/-innen):

A1: 36,00 €, A2: 54,00 €, B1: 60,00 €, B2: 84,00 €

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

Prüfung	Termine	Anmeldeschluss
---------	---------	----------------

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

schriftlich	24.05.2014	31.03.2014
mündlich	05.05. bis 28.06.2014	

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



Ausgewählte Veranstaltungen

Internationales Sprachencafé

... in Kooperation mit dem Café Alte Posthalterei

Menschen, Kulturen und Sprachen treffen aufeinander ... im Sprachencafé.

Setz dich an einen Tisch mit der Sprache, die dich interessiert und tauche ein, die Gesprächspartner/-innen helfen dir das Eis zu brechen ...

Syke

Café in der Alten Posthalterei, Waldstr. 3
 Um Anmeldung wird gebeten
 Mi, 05.03.14, 18:30 Uhr
 Kursnummer: 00400001

Die Idee ist denkbar einfach und hat sich in anderen Ländern bereits blendend bewährt. Ein Café mit einer netten Atmosphäre, verschiedene Sprachentische und ebensoviele ModeratorInnen in der jeweiligen Muttersprache.

Syke

Café in der Alten Posthalterei, Waldstr. 3
 Um Anmeldung wird gebeten
 Mi, 14.05.14, 18:30 Uhr
 Kursnummer: 00400002

Folgende Sprachentische werden angeboten:

- Englisch
- Italienisch
- Spanisch

Syke

Café in der Alten Posthalterei, Waldstr. 3
 Um Anmeldung wird gebeten
 Mi, 25.06.14, 18:30 Uhr
 Kursnummer: 00400003

Spanisch lernen in Spanien

2-Wochen-Bildungsurlaub in Conil/Andalusien

Dieser Bildungsurlaub an der Costa de la Luz richtet sich an Interessierte aller Kenntnisstufen – Anfänger/-innen bis Fortgeschrittene. Nach einem Einstufungstest werden die Teilnehmenden dem Unterricht der entsprechende Niveaustufe zugeteilt, der Unterricht findet in Kleingruppen statt. Nach dem Unterricht laden der kilometerlange Sandstrand und das azurblaue Wasser zum Baden und die Gasen Conils zum Schlendern ein.

Der Preis beinhaltet 14 Übernachtungen im Einzelzimmer (DZ etwas günstiger), Flug, Transfer, 10 Tage Unterricht mit 6 U-Std. pro Tag (ohne Verpflegung; komplett eingerichtete Küchen vorhanden). Der Bildungsurlaub ist anerkannt in Bremen, Niedersachsen und anderen Bundesländern. Gern beraten wir Sie. Ein ausführlicher Prospekt liegt vor. Nach dem Meldeabschluss führen wir eine Informationsveranstaltung durch.

Es gelten besondere Rücktrittsbedingungen; wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung

Conil de la Frontera, Andalusien

Info und Anmeldung: 04242 976-4073
 Anmeldung bis 15.01.14
 So, 11.05. – 25.05.14
 10 U-Tage, 1300,00 € (EZ), 1200,00 € (DZ)
 Keine Ermäßigung möglich
 Kursnummer: 00422002

Für Kursleitende im Sprachenbereich

Fachkonferenz »Sprachen«

Für Kursleitende aller Fremdsprachen
 Fr, 24.01.2014
 14:00 – 17:00 Uhr
 Um Anmeldung wird gebeten.

Syke

Alte Posthalterei, Waldstraße 1, Raum 1
 Kursnummer: 00400000

Einführung neuer Dozenten/Dozentinnen

Wir laden Sie herzlich ein zu einem Treffen »Einführung in die Arbeit bei der VHS«:
 Freitag, 17.01.2014 – 16:00 Uhr

Syke

Alte Posthalterei, Waldstraße 1

Bitte melden Sie sich an:
 Tel. 04242 976-4075, Fax 04242 976-4942
 vhs@vhs-diepholz.de

Computer & Co.



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

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

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

Gehen Sie den ersten Schritt mit uns ...



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

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



Anmeldung

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

Informationen für Schulen

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

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

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

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

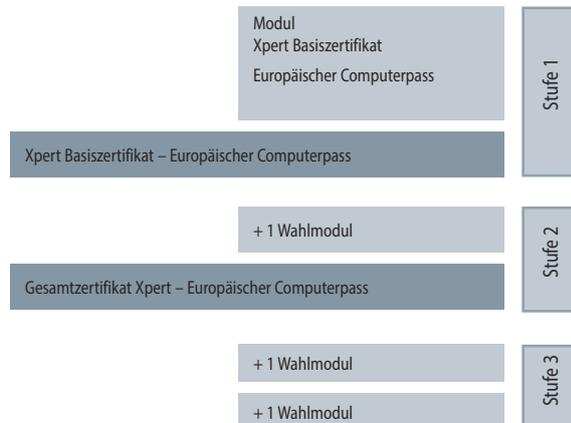
EDV-Dozentenkonferenz

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

Syke
 Alte Posthaltere, Waldstr. 1
 Michael Knaup
 Fr, 17.01.14, 19:00 Uhr
 Kursnummer: 00500000

Basiszertifikat IT-Kompetenz

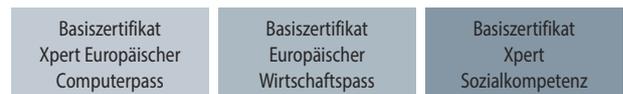
Xpert Europäischer Computerpass – Module



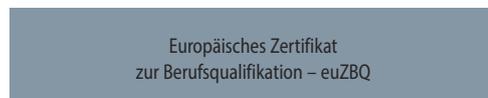
3 Module



3 Zertifikate



3 Prüfungen



Computer & Co.

Lehrgangssystem »Xpert Europäischer ComputerPass«

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



Das europaweit anerkannte Lehrgangssystem »Xpert Europäischer Computerpass« vermittelt umfassende Kenntnisse und praktische Fertigkeiten mit gängigen Anwenderprogrammen im Office-Bereich. Es besteht aus sieben Modulen. Jedes schließt mit einer europaweit einheitlichen Prüfung ab. Für jede bestandene Prüfung wird ein Zeugnis vergeben. Nach erfolgreichem Abschluss des Pflichtmoduls »Xpert

Starter« sowie zwei frei wählbarer Module aus dem Lehrgangssystem wird der Abschluss zum »European Computer Passport Xpert« erreicht.

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

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

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

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

Firmenschulungen

Wir haben uns das Ziel gesetzt, Fort- und Weiterbildung für mittelständische Unternehmen im Landkreis erschwinglich und attraktiv zu gestalten. Die VHS ist mit der Industrie- und Handelskammer (IHK) und der Wirtschaftsförderung des Landkreises Diepholz eine starke Partnerschaft eingegangen. Schulungen und Seminare können mit 50% und mehr durch diese Kooperation gefördert werden.

In der heutigen schnelllebigen Zeit ist es wichtig, stets am Ball zu sein, Schritt zu halten, innovativ und wettbewerbsfähig zu bleiben. Sprachen, Verhandlungsgeschick, Networking, IT-Unterstützung, Kostensenkung und damit verbunden Zeitmanagement, spielen sowohl heute als auch zukünftig eine wesentliche Rolle. Nutzen Sie die Möglichkeit firmeninterne Schulungen in Ihrem Hause oder in den VHS-Bildungsstätten durchführen zu lassen, abgestimmt auf Ihren Bedarf und Betriebsablauf.

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

Tel. 0172 2833824

E-Mail: gavin.bryson@web.de



Gavin Stuart Bryson

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

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

Tel. 04206 4195489



Mark-Oliver Würtz

Weiterbildung mit Kostenvorteil

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

Dieses Angebot richtet sich an Teilnehmende eines EDV-Kurses oder (eingeschränkt) einer Veranstaltung der beruflichen Weiterbildung (gilt teilweise auch für Sprachkurse):

Autodesk Inventor Professional 2013 95,20 €

CorelDRAW Graphics Suite X6: 99,00 €

Adobe:

Crative Suite 6, Photoshop CS 6 Extended, Lightroom: bis 80 % Ermäßigung.

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

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

HERDT

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

Beruf

Fortbildung, Qualifikation



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

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

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



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

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

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

Nicole Peukert
 Sachbearbeitung
 Tel. 04242 976-1921
 nicole.peukert@vhs-diepholz.de

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



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

Pädagogik	35
Gesundheit	46
Sprachen	47
IT- und kaufm. Weiterbildung	48

Bildung auf Bestellung

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

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

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

Sprechen Sie uns an.

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

Beruf



Pädagogik

7. Pädagogische Fachtagung

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

»Ich sag es dir auf meine Weise«

Teilhabe durch gelingende Kommunikation – Vortrag Dr. Eileen Schwarzenberg und Dipl. Päd. Anja Thim, Arbeitsgruppe Inklusive Pädagogik Universität Bremen. Praxisberichte Herbert Lange, Logopäde und Sandra Ahlers, Dozentin für Deutsche Gebärdensprache.

12 Workshops zur Vertiefung und Praxisanregung.

Einlage vom Duo JaSicher mit Musik & Comedy.

Für weitere Informationen fordern Sie bitte einen Flyer bei uns an.

Syke

Berufsbildende Schulen
Sa, 25.01.2014, 08:30 – 16:00 Uhr

Interkulturelle Kompetenz in der Kita

Nach dem großen Zuspruch der zahlreichen Inhouseschulungen wird nochmals landkreisweit die Fortbildung zur Stärkung der interkulturellen Kompetenz angeboten. Die Welt ist bunt und vielfältig. Erzieher/-innen in den Kindertageseinrichtungen erleben dies täglich in ihrer Arbeit. Es gilt die Herausforderungen, die sich ihnen durch das Miteinander verschiedener Kulturen und deren Sicht auf die Welt anzunehmen und zu bewältigen. In 5 ganztägigen Modulen geht es um die Vermittlung von Grundlagen, die Zusam-

menarbeit mit Eltern nichtdeutscher Herkunft sowie die Umsetzung in die Praxis und abschließend die Reflexion. vier weitere Termine sind verbindlich: 26.03.; 07.05.; 25.06. und 15.10.

Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1
Gisela Röhling
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 26.02.14
5 U-Tage, 40 U-Std., 300,00 €
Keine Ermäßigung möglich
Kursnummer: 00106210

Zeit zum Durchatmen für Erzieher/-innen

Körperarbeit mit dem »bewussten zugelassenen Atem«

Laut einer aktuellen Studie weisen pädagogische Fach- und Leitungskräfte im Vergleich zu gleichaltrigen Frauen mit gleicher Bildung in der deutschen Bevölkerung eine deutlich schlechtere subjektive Gesundheit auf und sind häufiger dauerhaft in ihrem Alltag aufgrund gesundheitlicher Probleme eingeschränkt. Die häufigsten Beschwerden von Fach- und Leitungskräften sind Kreuz- und Rückenschmerzen, Nacken- und Schulterschmerzen, Grübelei, innere Unruhe sowie leichte Ermüdbarkeit. Ziel der Arbeit am bewusst zugelassenen Atem ist eine gute Spannung der Muskulatur, eine optimale Beweglichkeit in den Gelenken, eine Durchlässigkeit des Körpers für die Atembewegung und eine ausgeglichene psychische Wachheit.
Bitte mitbringen: Bequeme Wohlfühl-Kleidung und warme Socken.

Bassum

Bahnhof – Gesundheitsraum, Am Bahnhof 1
Anja Maria Becker
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 20.02.14, 9:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 40,00 €
Keine Ermäßigung möglich
Kursnummer: 00106211

Gestaltung von Portfolioarbeit im Elementarbereich

Dokumentation von Bildungsaktivitäten und -prozessen

Es gibt unterschiedliche Möglichkeiten, die Entwicklungsprozesse von Kindern festzuhalten: Ein Entwicklungsportfolio gemeinsam mit dem Kind erstellen, ein pädagogisches Portfolio auf Grundlage der pädagogischen Arbeit, ein Übergangsportfolio, um dem Kind den Übergang zur Schule zu erleichtern, Lerngeschichten als Dokumentation oder aber eine Mischung aus allen? Für wen ist ein Portfolio? Für das Kind? Die Eltern? Die Schule? In diesem zweitägigem Workshop werden unterschiedliche Möglichkeiten vorgestellt und erörtert. Praktische Beispiele sollen den Fachkräften und / oder Einrichtungen die für sie praktikabelste Portfolioarbeit aufzeigen. Aufbau und Struktur von Portfolios werden erarbeitet.

Wer schon Dokumentationen von Kindern angelegt hat, darf diese, mit Einverständnis der Eltern, gerne mitbringen.

Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1
Monika Nolopp
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 07.03.14, 14:00 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 50,00 €
Keine Ermäßigung möglich
Kursnummer: 00106220

Lesen und Schreiben bei Trisomie 21

Lesen und Schreiben sind faszinierende menschliche Kulturtechniken. Als jahrtausendalte Kommunikationsformen ziehen sie sich über Kontinente und durch die Epochen der Geschichte. Was motiviert einen Menschen dazu, sich vielfältig auszudrücken in Bild und Schrift? Welcher Voraussetzungen bedarf es, wie gelingt die erfolgreiche Umsetzung? Und welche Verbindung besteht zwischen gesprochener und geschriebenem Wort? Kann die Auseinandersetzung mit dem Lesen und Schreiben die Lautsprache verbessern? Anhand detaillierter Beispiele von Schülern aus Kindergarten, Elementar- und Oberschule sowie durch praktische Übungen wollen wir im Seminar Möglichkeiten und Systeme der Lese- und Schreibförderung bei Trisomie 21 kennenlernen, analysieren, diskutieren.

Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1
Herbert Lange
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 28.11.14, 14:00 Uhr
30,00 €
Kursnummer: 00106221

Schutzauftrag § 8 a SGB VIII bei Kindeswohlgefährdung

Fortbildung für Erzieher/-innen

In Kooperation mit dem FD Jugend des Landkreises Diepholz

Bassum

Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a
Johannes Schnurr
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 05.05.14, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 40,00 €, inkl. Mittagessen und Pausenkaffee
Kursnummer: 00106230

Bassum

Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a
Johannes Schnurr
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 06.05.14, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 40,00 €, inkl. Mittagessen und Pausenkaffee
Kursnummer: 00106231

Systemisch geführte Elterngespräche in der Kita und Krippe

In dieser Fortbildung geht es um die Vermittlung von Gesprächstechniken innerhalb der Elternarbeit in der Krippe und in der Kita. Ein Konfliktgespräch oder ein Erstgespräch, sowie ein Bilanzgespräch können durch verschiedenste Gesprächsweisen an die Eltern herangetragen werden. Unter dem Ansatz der systemisch lösungsorientierten Gesprächsführung werden gemeinsam mit den Teilnehmer/-innen Gesprächsstile und Techniken für unterschiedliche Voraussetzungen an Elterngesprächen erarbeitet und vermittelt. Die Teilnehmer/-innen werden durch diesen Einstieg in »systemisch lösungsorientierte Elternarbeit« mehr Sicherheit in gezielter Fragstellung innerhalb der Gesprächsführung mit Eltern erlangen.

Bassum

Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a
Katrin Thiermann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 28.02.14, 9:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 70,00 € inkl. Mittagessen und Pausenkaffee
Keine Ermäßigung möglich
Kursnummer: 00106309

Bassum

Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a
Katrin Thiermann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 14.06.14, 9:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 70,00 € inkl. Mittagessen und Pausenkaffee
Keine Ermäßigung möglich
Kursnummer: 00106310

Meilensteine der Entwicklung unserer Kinder von 0 – 3 Jahren

In diesem Tagesseminar wird die Bewegungsentwicklung von Säuglingen und Kleinkindern vermittelt. Die Bedeutung der stato-motorischen Entwicklung für die kindliche Entwicklung steht hierbei im Vordergrund. Kriterien für die Früherkennung von Abweichungen in der Entwicklung und die präventiven Möglichkeiten der Entwicklungsförderung werden dargestellt. Ziel des Seminars ist es, mehr Sicherheit in der Beobachtung der Entwicklung des Kindes zu erlangen.

Bassum

Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a
Katrin Thiermann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 27. – Sa, 28.06.14, 09:30 Uhr
2 U-Tage, 16 U-Std., 110,00 € inkl. Mittagessen und Vor- und Nachmittagskaffee
Wochenendseminar
Kursnummer: 00106312

Krippenstarter – ein Angebot für neue Mitarbeiter/-innen in den Krippen

In diesem dreitägigen Seminar werden ausgewählte Themen der Krippenerziehung bearbeitet. Ausgehend von der Verständigung über ein Grundverständnis und die eigene Haltung zur Betreuung von Kindern unter drei wird über veränderte Rahmenbedingungen zwischen Krippen- und Kitaarbeit gesprochen. Der spezielle Blick auf die Bedürfnisse der 0 – 3-Jährigen steht an allen drei Tagen im Mittelpunkt. Bindungstheoretische wie auch entwicklungspsychologische Grundlagen werden genauso besprochen wie die neurophysiologischen Entwicklungen. Dieses Wissen stärkt die Krippenmitarbeiter/-innen dann auch im alltäglichen Austausch mit den Eltern, insbesondere in der Eingewöhnungsphase. Weitere zwei Tage sind verbindlich: 09.05. und 10.05.2014.

Bassum,

Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a
Katrin Thiermann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 03.05.14, 09:00 Uhr
3 U-Tage, 24 U-Std., 220,00 € inkl. Mittagessen und Pausenkaffee
Kursnummer: 00106320

Kinder mit überdurchschnittlichen Begabungen suchen – finden – fördern

Besonders begabte Kinder fallen oftmals auf durch ihre unterschiedlichen, individuellen Verhaltensweisen. Überdurchschnittlich oder (hoch) begabte Kinder haben zum Teil deutlich andere Spiel- und Lernbedürfnisse, die aber unbedingt erkannt und ernst genommen werden müssen. Ca. 2-3% eines jeden Jahrgangs sind hoch begabt, Kinder mit besonderen Begabungen oder Teilbegabungen gibt es wesentlich häufiger. Die individuelle Förderung dieser Kin-



Bewegungsangebote

Bewegungs- und Wahrnehmungsförderung für die kleinen KiTa-Kids (1 – 3 Jahre)

zum Thema Frühling/Sommer

Kinder drücken sich in Bewegung aus, lernen und erleben ihre Umwelt durch Bewegung und Spiel. Bei der Geburt sind alle Sinne des Neugeborenen arbeitsfähig und es verfügt über fast alle Nervenzellen, die es für das Leben braucht. In den ersten drei Jahren werden besonders viele neue Synapsen (Nervenverbindungen im Gehirn) gebildet. Nach Renate Zimmer sind Sinnesreize daher „Nahrung für das Gehirn“. Innerhalb der Fortbildung wird es darum gehen, sich ein Repertoire an Möglichkeiten zur Bewegungs- und Wahrnehmungsförderung für die Kleinen anzueignen. Die Fortbildung ist daher sehr praktisch und praxisnah angelegt und wird mit theoretischen Hintergrundinformationen abgerundet. Sprech- und Fingerspiele, einfache Kindertänze, Singspiele, Entspannungs- und Ruheübungen, Atemspiele etc. sind Bestandteil dieser Fortbildung.

Bassum

Bahnhof – Gesundheitsraum,
Am Bahnhof 1
Lena Smorra
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 25.03.14, 15:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 30,00 €,
Kleingruppe: 35,00 €
Kursnummer: 00106410

Hallo Füße!

In dieser Fortbildung geht es rund um die Füße unserer KiTa-Kids. Da die Entfernung zwischen Füßen und Augen recht groß ist, werden Füße oft zu wenig beachtet – anders als bei unseren Händen, die wesentlich mehr mit unserem Bewusstsein verbunden sind, da wir ihnen automatisch zusehen, wenn wir etwas machen. Bewegungs- und Entspannungsgeschichten zum Thema Füße schulen spielerisch die Wahrnehmung, fördern eine bewusste Fußhaltung und das Spüren der eigenen Füße kann ganz wesentlich zu Selbstbewusstsein und Selbstsicherheit beitragen. Die Fortbildung ist sehr praktisch angelegt und wird mit theoretischen Hintergrundinformationen abgerundet.

Bassum

Bahnhof – Gesundheitsraum, Am Bahnhof 1
Lena Smorra
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 29.04.14, 15:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 30,00 €,
Kleingruppe: 35,00 €
Keine Ermäßigung möglich
Kursnummer: 00106411

Mit Strumpfhosen, Schuhkartons und Joghurtbechern Freude an Bewegung wecken

Bewegung mit Alltagsmaterialien -

Alltagsmaterialien wie Zeitungen, Müllsäcke, Bierdeckel, Fliegenklatschen usw. sind eine wahre Fundgrube für bewegte Spielideen im Kindergarten. Doch wie setzt man Alltagsmaterialien zur Bewegung ein? Und wie ersetzt man spezielle Gerätschaften wie Schwungtücher, Schläger durch

Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1
Monika Nolopp
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 17.05.14, 9:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 70,00 €
Keine Ermäßigung möglich
Kursnummer: 00106330

selbst hergestellte Materialien?

Im Rahmen dieser Fortbildung wird ein großes Repertoire an Spielideen für »alternative« Materialien geliefert und mit Kreativität und Bastelspaß werden teils neue originelle und kostengünstige Sport- und Spielgeräte hergestellt, die selbstverständlich vor Ort ausprobiert und erprobt werden und im Anschluss mit nach Hause genommen werden dürfen.

Bassum

Bahnhof – Gesundheitsraum,
Am Bahnhof 1
Lena Smorra
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 13.05.14, 15:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 35,00 €
Kleingruppe: 40,00 €
Kursnummer: 00106412

Kinderlieder werden zu Bewegungsliedern

Als Einstieg, Abschluss oder für Zwischendurch im Kindergarten werden Lieder von Jöcker, Zuckowski, Vahle etc. zu Bewegungsliedern – schnell gelernt, einfach und zügig umgesetzt und viel gelacht.

Bassum

Bahnhof – Gesundheitsraum, Am Bahnhof 1
Lena Smorra
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 17.06.14, 15:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 30,00 €,
Kleingruppe: 35,00 €
Kursnummer: 00106413

der sollte mittlerweile in jeder Kindertageseinrichtung und Grundschule Thema sein. Jedes einzelne Kind hat einen Anspruch auf die ihm angemessene Förderung. Das gilt für besondere Begabungen genauso wie für den Ausgleich möglicher Lernhemmnisse. In dem Workshop werden unterschiedliche Forder- und Fördermöglichkeiten aufgezeigt und eine Auswahl von geeigneten Spielmaterialien vorgestellt.

Herausforderung hochbegabte Kinder – wie gehen wir als Eltern damit um?

Hochbegabte Kinder sind kleine Menschen mit all den kindlichen Bedürfnissen und Wünschen, die alle Kinder haben. Doch häufig spüren die Familien, dass das Leben mit diesen Kinder eine besondere Herausforderung ist, die je nach Persönlichkeit des Kindes und der familiären Umgebung unterschiedlich ausgeprägt sein kann. Warum ist das so? Was ist eigentlich Hochbegabung? Gibt es Merk-

male, die hochbegabte Kinder auszeichnet? Diese und weitere Aspekte der Hochbegabung werden an diesem Abend im Mittelpunkt stehen. Neben dem Vortrag wird es ausreichend Zeit für Fragen und Diskussionen geben.

Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1
Dr. Frauke Stenzel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 25.06.14, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 5,00 €
Kursnummer: 00106910

Alles rund um Ernährungsfragen in der Krippe

Wenn Babys sich langsam für »richtiges« Essen interessieren, beginnt eine neue spannende Zeit. Praktische Anregungen und alltagsnahe Tipps erleichtern den Übergang von der Babykost zum Familienessen. Selber Essen und Trinken lernen, Lebensmittel sinnlich erleben, gemeinsame Mahlzeiten kennenlernen und in der Küche mithelfen: Im Kleinkindalter gibt es auch rund ums Essen viel zu erleben. Krippenmitarbeiter/-innen sind für Eltern oft Ansprechpersonen um Fragen rund um die Ernährung zu klären. Der Workshop ermöglicht Krippenmitarbeiter/-innen das eigene Wissen zu aktualisieren und im Austausch mit den Kollg/-innen die eigene Rolle als Ratgeber/-in zu thematisieren. Ebenso wird die gesunde Gestaltung der Mahlzeiten in der Krippe angesprochen und durch praktische Beispiele begleitet. Fragen z. Kursinhalt: 04206 9950

Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1
Reinhild Olma
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 19.03.14, 9:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 40,00 €
Keine Ermäßigung möglich
Kursnummer: 00106430

Drache, Rennschnecke und Co. – Puppen bewegen

Wer erweckt sie eigentlich zum Leben, die Puppe? Es bieten sich vielfältige Möglichkeiten, über das Spiel mit Handpuppen Spracherwerb zu stimulieren, Sprechstörungen zu therapieren und sozial-emotionale Pragmatik zu fördern. Nach einem Kurzvortrag zur Geschichte des Puppentheaters zeigen »Drache, Rennschnecke & Co.«, wie sie in faszinierender Weise der Logopädie ganz neue Farben geben. Im anschließenden Praxisteil erfahren die Teilnehmer die Grundprinzipien von Atem, Blick, Bewegung und Stimme. Humorvoll angeleitete Einzel-, Duo- und Gruppenübungen und freies Improvisieren vermitteln Basiskenntnisse zur späteren Anpassung des Puppenspiels an Förderbedürfnisse der Kinder.

Bitte mitbringen: lockere Trainingskleidung, Socken, eigene Handpuppen – falls vorhanden -, zwei möglichst einfarbige Handschuhe mit 5-Finger-Gliederung -weiß oder schwarz am besten-, Lieblingsbilderbücher

Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1
Herbert Lange
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 21.03.14, 14:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 30,00 € inkl. Pausengetränke. Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 00106510

Einfache Experimente für 3 – 10 Jährige aus der klassischen Mechanik 1

Unser Alltag ist umgeben von »einfachen Maschinen«. Diese finden wir im häuslichen Umfeld, wie in der Kita und in der Schule. Diese Fortbildung wird den Teilnehmer/-innen die einfachen Gesetze der Mechanik näher bringen. Es wird ohne komplizierte mathematische Gleichungen experimentiert. Alle Experimente sind mit

Kita-Kindern und Grundschulern erprobt. Das Themenspektrum: Die Reibung, der Hebel, die Rolle, das Rad, das Seil, der Flaschenzug, die schiefe Ebene, die Kurbel, das Wellrad, die Brücke.

Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1
Reginald Pauka
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 01.07.14, 14:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 30,00 €
Keine Ermäßigung möglich
Kursnummer: 00106075

Einfache Experimente für 3 – 10 Jährige aus der klassischen Mechanik 2

Dieser Workshop ist als Aufbaukurs gestaltet. Es wird eine kurze Wiederholung aus dem ersten Kurs zum Thema »Was sind einfache Maschinen« geben. (Hebel, Rolle, Rad, Seil, schiefe Ebene usw.) In dem Aufbauworkshop werden die einzelnen Elemente zu einer Einheit verknüpft und intensiver wird die Pneumatik und Hydraulik thematisiert. Ziel ist es, einfache Modelle wie Hebebühne, Autokran, Aufzug, Torsteuerung, Klappbrücke usw. zu verstehen. Jede/r Teilnehmer/-in wird ein einfaches Modell zusammenbauen und mit nach Hause nehmen. Das Experimentieren wird ohne komplizierte mathematische Gleichungen ermöglicht. Alle Experimente sind mit KITA-Kindern und Grundschüler/-innen erprobt.

Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1
Reginald Pauka
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 07.10.14, 14:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 30,00 €
Keine Ermäßigung möglich
Kursnummer: V00106076

Haus der kleinen Forscher



Dr. Heike Pabst
 Waldstraße 8, 28816 Stuhr
 Tel. 04206 413169
 Fax 04206 413964
 heike_pabst@web.de

Die gemeinnützige Stiftung »Haus der kleinen Forscher« engagiert sich seit Jahren bundesweit für die Bildung von Kindern in Kindertagesstätten in den Bereichen Naturwissenschaften, Mathematik und Technik. In einer zweijährigen Pilotstudie entwickelte die Stiftung ihre Angebote weiter, so dass nun auch Grundschulen und Horte an der Bildungsinitiative teilnehmen können. Die VHS des Landkreises Diepholz ist Kooperationspartner vom »Haus der kleinen Forscher«. Mit unseren kontinuierlichen Fortbildungsangeboten richten wir uns an alle pädagogischen Fach- und Lehrkräfte, die mit Kindern im Alter von 3 – 10 Jahren arbeiten und Spaß daran haben, mit Kindern ihre Lebenswelt zu entdecken. Wir unterstützen

Sie gerne bei der Umsetzung und bieten Ihnen dafür auf Wunsch auch Info-Veranstaltungen oder Inhouse-Workshops in Ihrer Einrichtung für das gesamte pädagogische Team an. Sprechen Sie uns an! Machen Sie mit und werden auch Sie zu einem »Haus der kleinen Forscher«.

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

Für die nachfolgenden Workshops erfragen Sie bitte das Teilnahmeentgelt bei der VHS. Anmeldung jeweils bis 10 Tage vor Beginn.



Forschen mit Luft – Jetzt wird's luftig!

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

Diepholz
 Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
 Sandra Köper-Joksch, Dr. Heike Pabst
 Do, 20.03.14, 09:00 Uhr
 1 U-Tag, 8 U-Std.
 Kursnummer: 00106061

Bassum
 Bahnhof, Am Bahnhof 1
 Helga Wohlers-Endrikat, Rita Bieler
 Di, 25.03.14, 09:00 Uhr
 1 U-Tag, 8 U-Std.
 Kursnummer: 00106062

Forschen zu Wasser in der Natur und Technik

Als Lernbegleitung Inklusion gestalten
 Nach dem Workshop 1 »Forschen mit Wasser« zeigt diese weiterführende Fortbildung »Forschen zu Wasser in Natur und Technik« die vielfältigen Bezüge des Wassers zu unserem Alltag auf. Zudem werden die naturwissenschaftlichen Phänomene mit technischen Anwendungen verknüpft. Wasser ist integraler Bestandteil unserer Erfahrungswelt. So begegnen wir dem Wasser ständig in unserem Alltag: Wir putzen uns damit morgens die Zähne, kochen anschließend Kaffee, waschen die Wäsche oder stehen unter der Dusche. Wasser kommt jedoch nicht nur aus dem Hahn! Begleitend wird das Thema Inklusion aufgegriffen. Die Fortbildung thematisiert Möglichkeiten, den pädagogischen Alltag so zu gestalten, dass jedes Kind die Chance bekommt, sich gleichberechtigt zu beteiligen.

Bassum
 Bahnhof, Am Bahnhof 1
 Helga Wohlers-Endrikat, Dr. Heike Pabst
 Do, 22.05.14, 09:00 Uhr
 1 U-Tag, 8 U-Std.
 Kursnummer: 00106063

Diepholz
 Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
 Reginald Pauka, Helga Wohlers-Endrikat
 Di, 27.05.14, 09:00 Uhr
 1 U-Tag, 8 U-Std.
 Kursnummer: 00106064

Mathematik in Raum und Form entdecken

Als Lernbegleitung das mathematische Denken unterstützen
 Der Parkettboden im Wohnzimmer, die Pyramide in Ägypten oder der Fliesenspiegel im eigenen Badezimmer. Was haben diese Dinge gemeinsam? Alltäglich umgibt uns die Mathematik in Form von Mustern und Strukturen, geometrischen Figuren und dreidimensionalen Körpern. Gehen Sie diesen mathematischen Phänomenen auf dem Grund und erkennen Sie, wie viel Spaß Mathematik machen kann. Im Themenworkshop »Mathematik in Raum und Form entdecken« erfahren Sie konkrete Umsetzungsideen, wie Sie Mathematik für Kinder erfahrbar machen können. Ergänzend lernen Sie, wie Kinder ihr visuelles und räumliches Vorstellungsvermögen entwickeln. Während des Workshops erarbeiten Sie mit den anderen Teilnehmer/-innen, wie Sie mathematische Lerngelegenheiten erkennen und die Situation pädagogisch nutzen können, um Kinder in ihrer Entwicklung optimal zu begleiten. Viele praktische Elemente werden Sie selbst ausprobieren.

Diepholz
 Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
 Reginald Pauka, Dr. Heike Pabst
 Do, 10.07.14, 09:00 Uhr
 Kursnummer: 00106065

Bassum
 Bahnhof, Am Bahnhof 1
 Rita Bieler, Reginald Pauka
 Di, 15.07.14, 09:00 Uhr
 Kursnummer: 00106066

»Kleine Forscher« – Café

Gesprächskreis

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

Syke

Alte Posthalterei, Waldstr. 3
Dr. Heike Pabst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 21.05.14, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 00106067

»Na sag mal« – Kommunikation

Erstmals bieten wir allen pädagogischen Fach- und Lehrkräften in Kitas, Horten und Grundschulen einen Workshop zum »Tag der kleinen Forscher« an. Dieser Aktionstag wird im Jahr 2014 am 25. Juni von der Stiftung »Haus der kleinen Forscher« ausgerufen und alle Kitas, Horte und Grundschulen sind eingeladen, sich an diesem Tag mit einem bunten Forscherfest zu beteiligen. Lernen Sie in diesem Workshop Wissenswertes zum aktuellen Motto des Forschertages »Na sag mal« – Kommunikation kennen, entdecken Sie viele neue, spannende Experimente und planen Sie Ihren eigenen Forschertag. Dieser Kurs ist somit auch ein Angebot für alle Interessierten, die einfach mal ins »Haus der kleinen Forscher« hinein schnuppern möchten.

Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1
Dr. Heike Pabst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 07.05.14, 14:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 30,00 €
Kursnummer: 00106072

Ein Teich voller Leben

in Kooperation mit dem BUEZ, Barnstorfer Umwelt-Erlebnis-Zentrum

Wasser ist Leben – diese Weisheit wird am Kleingewässer erlebbar. Staunen Sie mit uns über die geheimnisvolle Welt von Teich und Tümpel, die im Frühjahr nur so vor Leben wimmelt. Über der Wasseroberfläche

schwirren Insekten, unter der Wasseroberfläche tummeln sich gefräßige Insektenlarven, Schnecken, Käfer und Molche, in Flachwasserzonen sitzen Frösche und Kröten. In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie mit Kindern diesen Lebensraum entdecken und erforschen können. Was für Tiere leben im und am Teich? Wie funktioniert das Ökosystem Teich? Gibt es ein Leben im Wassertropfen? Was ist der Wasserkreislauf?

Barnstorf

BUEZ, Am Bremer Dreh 1
Dr. Heike Pabst, Dr. Oliver Nixdorf
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 30.04.14, 9:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 40,00 €
Kursnummer: 00106068

Küchenchemie

Spaghetti mit Tomatensoße, Grießbrei, Gummibärchen ... mmmhhh, lecker. Bei jedem Bissen begleitet uns eine Riesenportion Physik und Chemie, die es sich lohnt zu entdecken. Also auf ins »Chemielabor« Küche. Bereiten wir unser Essen mit Köpfchen zu und erforschen es mit einfachen Experimenten. In diesem Workshop erhalten Sie Anregungen, wie Sie gemeinsam mit Kindern die chemischen Vorgänge in unserem Alltag, insbesondere beim Kochen und Backen, auf vielfältige Weise erforschen und entdecken können. Dabei nutzen wir unter anderem unser eingebautes Analyseggerät, die Zunge, und entdecken ihre erstaunlichen Fähigkeiten neu. Ein Workshop mit Aha-Effekten für alle, die gerne mit Kindern kochen, essen ... und forschen.

Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1
Dr. Frauke Stenzel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 18.06.14, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 40,00 €
Kursnummer: 00106069

Wissenschaft vom Obst und Gemüse

Fortbildung in Kooperation mit dem BUEZ, Barnstorfer Umwelt-Erlebnis-Zentrum

Obst und Gemüse sind lecker und nahrhaft, Kinder begegnen Ihnen tagtäglich im Kindergarten, in der Schule und zu Hause,

jeder kennt sie. Nichts Neues also? In diesem Workshop setzen wir die Forscherbrille auf und werfen einen wissenschaftlichen Blick auf unser Obst und Gemüse. Was zählt eigentlich zu Obst und Gemüse? Aus welchen Pflanzenteilen entstehen sie? Welche Funktion haben sie für die Pflanze? In spannenden Experimenten entdecken wir, welche erstaunlichen Eigenschaften in unserem Essen stecken. Natürlich bietet der Workshop auch Gelegenheit zum Erfahrungsaustausch und lecker wird es auch!

Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1
Dr. Heike Pabst / Dr. Oliver Nixdorf
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 04.02.14, 9:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 40,00 €
Kursnummer: 00106071

MINNA – Mathe in der Natur

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

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Dr. Frauke Stenzel / Rita Bieler
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 13.05.14, 9:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 40,00 €
Keine Ermäßigung möglich
Kursnummer: 00106073

Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1
Dr. Frauke Stenzel / Rita Bieler
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 08.05.14, 9:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 40,00 €
Keine Ermäßigung möglich
Kursnummer: 00106074

☞ Veranstaltungen »Haus der kleinen Forscher« für Kids siehe Seite 105 f und 161.

Fachkraft für sprachliche Bildung in Kindertageseinrichtungen

Dieser 188 Unterrichtsstunden umfassende Lehrgang wurde konzeptionell überarbeitet und wird ab November 2013 angeboten. Das Bewusstsein vom eigenen Sprachvorbild und die Reflektion des eigenen Sprachgebrauchs im Alltag der Kindertageseinrichtung sind in dem Kurs wichtige Ausgangspunkte. Dieser Lehrgang richtete sich an pädagogische Fachkräfte, die mit Kindern vom 1. Lebensjahr bis zum Schuleintritt arbeiten und alltagsintegriert die Sprachentwicklung von Kindern beobachten, dokumentieren, unterstützen, begleiten und fördern. Der Lehrgang qualifiziert Fachkräfte darüber hinaus, Eltern zur Sprachentwicklung ihres Kindes pädagogisch zu informieren und zu beraten. Fordern Sie weitere Infos an.

Infoveranstaltung 06.02., 18:00 Uhr VHS im Bahnhof Bassum

Bassum

Dozententeam

Mo, 10.03.14, 9:00 Uhr

22 U-Tage, 184 U-Std., 1.250,00 € zzgl. Prüfungsgebühren und Materialkosten – gestaffelte Preise nach Gruppengröße

Keine Ermäßigung möglich

Kursnummer: 00106104

Integrative Erziehung und Bildung im Kindergarten

Die gemeinsame Erziehung und Bildung von Kindern mit und ohne Beeinträchtigungen gehört zum Bildungsauftrag des Elementarbereiches. Einrichtungen, die integrativ arbeiten wollen, müssen u.a. nachweisen, dass sie über entsprechend qualifiziertes Personal verfügen. Anstelle der heilpädagogischen Fachkraft kann auch eine sozialpädagogische Fachkraft tätig sein, die ihre heilpädagogische Qualifikation durch diese berufbegleitende Fortbildung erworben hat. Fordern Sie weitere Infos an.

Infoveranstaltung 13.03., 18:00 Uhr, VHS im Bahnhof Bassum

Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1

Dozententeam

Di, 20.05.14., 9:00 Uhr,

37 U-Tage, 298 U-Std., 1.700,00 € zzgl. Prüfungsgebühren und Materialkosten – gestaffelte Preise nach Gruppengröße

Keine Ermäßigung möglich

Kursnummer: 00106120

Pädagogische Mitarbeiter/-innen an Grund- und Ganztagschulen

Diese 110 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 weitere Infos an. Infoveranstaltung 16.01., 18:00 Uhr, VHS im Bahnhof Bassum

Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1

Dozententeam

Fr, 07.02.14, 17:00 Uhr

20 U-Tage, 119 U-Std. 580,00 € zzgl. Prüfungsgebühren und Materialkosten – gestaffelte Preise nach Gruppengröße

Keine Ermäßigung möglich

Kursnummer: 00106110

 Zertifikatskurs »Basisqualifikation Pädagogik« siehe Seite 64.

Fachkraft Kleinstkindpädagogik

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.

Infoveranstaltung 20.02., 18:00 Uhr, VHS im Bahnhof Bassum

Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1

Dozententeam

Fr, 14.03.14, 9:00 Uhr

20 U-Tage, 172 U-Std., 1095,00 € zzgl. Prüfungsgebühren und Materialkosten – gestaffelte Preise nach Gruppengröße

Keine Ermäßigung möglich.

Kursnummer: 00106148

»Jeder Mensch trachtet danach, zu leben, zu wachsen und nahe bei den anderen zu sein. Alles Verhalten drückt diese Ziele aus, unabhängig davon, wie gestört es erscheinen mag.« (Virginia Satir, 1973)

Virginia Satir war eine der führenden Vertreterinnen der systemischen Idee, die Entstehung individueller Probleme unter den Bedingungen ihrer Vernetztheit in einem System zu betrachten. Diese Betrachtungsweise wird dem Menschen und seiner Suche nach Lösungen für Wachstumshindernisse in einer Weise gerecht, wie kaum eine andere Form therapeutischer, pädagogischer und beraterischer Arbeit im sozialen Feld. Die Methoden sind sanft aber klar, sie suchen nach Ursachen, nicht nach Schuld, sie nutzen die Kreativität des leidenden Systems, statt ihm fremde Lösungen überzustülpen u. v. m.



In der Ausbildung zur systemischen Familienberaterin und zum systemischen Familienberater wird durch Selbsterfahrung gelernt, wie das funktioniert, was später beim Klienten methodisch angewendet wird. Sie ist daher sicher eine der interessantesten Ausbildungen, die man im sozialen und pädagogischen Bereich machen kann. (Eduard Müller)

Systemische/-r Familienberater/-in (VHS)

vhsConcept-Lehrgang

Der Lehrgang richtet sich insbesondere an Menschen, die in sozialer, pädagogischer und beraterischer Arbeit mit Familien, Teilfamilien oder Paaren arbeiten.

Sie verfügen in der Regel über ein hohes Maß an persönlichem Engagement, Wissen und Können.

Ziel dieses Lehrgangs ist die Professionalisierung im jeweiligen Arbeitsbereich durch die Erarbeitung einer systemischen Sichtweise und deren Integration in die eigenen Arbeitszusammenhänge. Im Vordergrund steht die Erweiterung der Handlungskompetenzen der Teilnehmenden in ihrer Arbeit mit Familiensystemen. Schwerpunkte sind dabei die Vertiefung und Stärkung sozialer, kommunikativer, methodischer und beraterischer Kompetenzen. Soziales Wirken und Systemisches Modell, Kommunikation mit/in Familie, Krisengespräche mit (Teil-)Familien, Familien-Rekonstruktion, Suchtstrukturen in Familie sowie Selfcare der Familienberater/-innen sind Inhalte des Lehrgangs.

Fordern Sie weitere Infos an.

Fragen z. Kursinhalt: 0541 6690412.

Bassum/Diepholz

Gerd Not-Debbeler / Eduard Müller

Anmeldung bis 15.08.2014

Fr, 10.10.14, 09:00 Uhr

21 U-Tage, 168 U-Std., 1395,00 €, Anmeldegebühr: 70 € (wird bei Teilnahme am Lehrgang mit dem Entgelt verrechnet) Entgelt (inkl. Materialkosten) bei 8/9 TN 1695,00 €, 10/11 TN 1395,00 € bzw. ab 12 TN 1195,00 € zzgl. 77,00 € Prüfungsgebühr und 241,00 € für Übernachtung/Vollpension im DZ während der Bildungsurlaubswoche (EZ-Zuschlag 44,00 €). Keine Ermäßigung möglich. Bei einer Abmeldung nach dem Anmeldeschluss ist das Lehrgangsentgelt in voller Höhe zu zahlen. Kursnummer: 00107101

Systemische Supervision

Gemessen an der pädagogischen Problemlage sind die Gruppen und Klassen zu groß, es gibt zu wenig Personal, zu wenig Zeit und Raum für die pädagogische Begleitarbeit, zum Beispiel im Kontakt mit den Eltern.

In diesem Kontext ist Supervision eine unerlässliche Form von Selfcare des pädagogischen Personals, um Burnout zu vermeiden und fachlich kompetent handlungsfähig zu bleiben. Systemische Supervision bietet eine Vielzahl von Methoden und Hilfestellungen an, um wieder den

Abstand zum problematischen Handlungsfeld zu bekommen, den Professionalität braucht. Wir bieten aus diesen Gründen für Absolvent/-inn/-en des Lehrgangs »Systemische/-r Familienberater/-in (VHS)« systemische Supervision als Gruppensupervision an.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Eduard Müller

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 03.02.14, 19:00 Uhr – Weitere Termine: 03.03., 31.03., 05.05. und 16.06.2014

5 U-Tage, 15 U-Std., 110,00 €, Kleingruppe: 120,00 €
Keine Ermäßigung möglich
Kursnummer: 00107003

Bassum

Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a
Eduard Müller

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 05.02.14, 19:00 Uhr – Weitere Termine: 05.03., 02.04., 07.05. und 18.06.2014

5 U-Tage, 15 U-Std., 110,00 €, Kleingruppe: 120,00 €
Keine Ermäßigung möglich
Kursnummer: 00107004

Aufbauseminare

Systemische/-r Familienberater/-in (VHS)

Diese Seminare dienen der Intensivierung und Vertiefung der im Lehrgang erworbenen Kenntnisse und Kompetenzen. Auf Wunsch der Teilnehmenden kann ein Kolloquium angeboten werden. Das Entgelt und die Prüfungsgebühren werden gesondert berechnet. Die erfolgreiche Teilnahme an den Seminaren und dem Kolloquium wird mit einem Zertifikat von vhsConcept bescheinigt.

Die Seminare mit Eduard Müller finden jeweils in **Diepholz**, Alte Realschule, Bahnhofstraße 11 statt. Unterrichtsdauer und Entgelt jeweils: 2 U-Tage, 20 U-Std., 150,00 € inkl. Pausengetränke. Keine Ermäßigung möglich.

Intensivierung der zirkulären Fragetechnik

Die Kategorien systemischer Fragemöglichkeiten werden theoretisch vorgestellt und an praktischen Fällen geübt.

Anmeldung bis 10.01.2014
Fr, 14.02.14, 09:00 Uhr
Kursnummer: 00107102

Aufstellungsarbeit

Aufstellungsarbeit ist ein unverzichtbares diagnostisches und beraterisches Instrument. Um nicht zu sehr in die therapeutische Arbeit zu gelangen, muss sich der Berater/die Beraterin eine Selbstbeschränkung auferlegen. Wie weit darf ich gehen bei Skulpturen, Familienstellen, Tetralemma, Glaubenspolaritätenaufstellung, Problemaufstellung?

Anmeldung bis 21.02.2014
Fr, 28.03.14, 09:00 Uhr
Kursnummer: 00107103

Vertiefende Genogrammarbeit

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

Anmeldung bis 04.04.2014
Fr, 09.05.14, 09:00 Uhr
Kursnummer: 00107104



Auf die ersten Jahre kommt es an!

Die entscheidenden Grundlagen für die zukünftigen Bildungs- und Entwicklungschancen unserer Kinder werden in den ersten Lebensjahren gelegt. Dafür wird das nifbe vom Land Niedersachsen gefördert. Hauptziele des nifbe sind die interdisziplinäre Erforschung der frühen Kindheit, die landesweit enge Vernetzung der Personen und Institutionen im Feld der frühkindlichen Bildung und Entwicklung sowie der Transfer von Erkenntnissen zwischen Forschung und Praxis.

Dazu setzt das nifbe Regionalnetzwerk Südwest e. V. auf Vernetzung und Verzahnung. Netzwerk-Managerinnen sorgen für den Auf- und Ausbau der Regionalnetzwerke, in denen alle interessierten Akteure aus dem Bereich der frühkindlichen Bildung und Entwicklung gemeinsam agieren können.

Das Regionalnetzwerk SüdWest umfasst die Landkreise Diepholz, Vechta, Cloppenburg, Emsland, Grafschaft Bentheim sowie die Stadt und den Landkreis Osnabrück. Schwerpunktthemen sind zurzeit die frühe mathematische und naturwissenschaftliche För-



derung, die Sprachförderung im Übergang von der Kindertagesstätte in die Grundschule und die Umsetzung der Handlungsempfehlungen zur Arbeit mit Kindern unter drei Jahren.

In enger Zusammenarbeit mit der Volkshochschule und dem Haus der Kleinen Forscher wurden und werden auch zukünftig zahlreiche Qualifizierungsaktivitäten für Kita-MitarbeiterInnen und Tagespflegepersonen durchgeführt werden.

Bei Anregungen oder Fragen wenden Sie sich gerne an:

Sandra Köper-Jocksch
Regionalbüro Diepholz
koep-jocksch@nifbe.de
Tel. 05441 976-1931

Weitere Informationen erhalten Sie außerdem auf www.nifbe.de.



Qualifizierung in der Kindertagespflege

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

Für Interessierte, die bereits in der Tagespflege tätig sind oder es werden wollen, bieten wir diese Fortbildung nach dem Lehrplan des Deutschen Jugendinstitutes mit 160 Stunden an. Inhalte: Tagespflege – die Perspektive der Tagesmutter, der Kinder und der Eltern, Förderung von Kindern, Entwicklung von Kindern/Kinder beobachten und wahrnehmen, Betreuung von Kindern, Erziehung in der Tagespflege, Bildung in der Tagespflege, Besondere Herausforderungen in der Tagespflege, Kooperation und Kommunikation zwischen Tagesmutter und Eltern, Arbeitsbedingungen der Tagesmutter und Reflexion. Der Lehrgang endet mit einer Prüfung. Veranstaltungsort je nach Wohnort der Teilnehmenden.

Die VHS hält ein Informationsblatt für Sie bereit. Spezielle Fragen: Ilse Hollenberg, Tel. 04242 976-1916.

Beginn Frühjahr und 2014

Landkreis Diepholz

Tagespflege Dozentinnenteam

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Frühjahr 2014

160 U-Std., 160,00 €

Kursnummer: 00106780

Dieses Angebot zur Kindertagespflege wird gefördert durch:

Aktionsprogramm Kindertagespflege – Säule 2

Bundesweite Qualifizierung von Tagespflegekräften

Bundesministerium für Familien, Senioren, Frauen und Jugend

ESF Europäischer Sozialfond



Bundesministerium
für Familien, Senioren, Frauen
und Jugend



Erste Hilfe bei Notfällen im Säuglings- und Kindesalter

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

Syke

Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5

Lutz Hoffmann-Schreck

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Sa, 22.02.14, 09:00 Uhr

1 U-Tag, 9 U-Std., 25,00 €, Kleingruppe:

30,00 €. Keine Ermäßigung möglich.

Kursnummer: 00106791

Sulingen

VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29,

Eingang Mittelschulweg

Lutz Hoffmann-Schreck

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Sa, 10.05.14, 09:00 Uhr

1 U-Tag, 9 U-Std., 25,00 €, Kleingruppe:

30,00 €. Keine Ermäßigung möglich.

Kursnummer: 00106792

Zeit zum Durchatmen für Kindertagespflegepersonen

Dieser Atem-Schnuppertag bietet Tagespflege-Kräften die Möglichkeit etwas für ihre physische und psychische Gesundheit zu tun. Die Grundlagen aller menschlichen Körperfunktionen und Lebensaktivitäten beruhen auf Atem und Bewegung. Vorrangiges Ziel der »Arbeit am bewusst zugelassenen Atem« ist eine gute Spannung der

Muskulatur, eine optimale Beweglichkeit in den Gelenken, eine Durchlässigkeit des Körpers für die Atembewegung und eine ausgeglichene psychische Wachheit.

Beschwerden von Tagespflege-Fachkräften aufgrund der für die Pflege typischen Erkrankungen des Bewegungs- und Atemapparates aber auch aufgrund der hohen psychischen Belastung ihrer Arbeit kann mit Hilfe von leichten, aber bewusst ausgeführten und angeleiteten Übungseinheiten und Wahrnehmungsübungen vorgebeugt werden.

Bitte mitbringen: Bequeme Wohlfühl-Kleidung und warme Socken.

Bassum

Bahnhof – Gesundheitsraum, Am Bahnhof 1

Anja Maria Becker

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Sa, 29.03.14, 9:00 Uhr

1 U-Tag, 8 U-Std., 40,00 €

Kursnummer: 00106730

Menschen sind klasse, wenn man sie versteht

Entspannt arbeiten in der Kindertagespflege

Ob im Team oder in Gesprächen mit den Eltern, immer wieder kommt es zu Konflikten, weil der/die eine/r etwas gesagt hat, was der/die Andere ganz anders aufgefasst hat. In der Zusammenarbeit und im Gespräch mit anderen bringt jede/r seine ganz individuelle Persönlichkeit mit. Manchmal mögen wir diese Art und Weise, manchmal leider auch nicht. Im Kindertagespflege-

beruf können wir auf unsere persönlichen Vorlieben nicht immer Rücksicht nehmen und müssen auch mit weniger angenehmen Situationen kompetent umgehen. Stress entsteht dann, wenn wir das Gefühl haben, einer herausfordernden Situation nicht gewachsen zu sein oder keine Möglichkeit haben, uns dieser zu entziehen. Was Sie dann brauchen, ist ein optimaler Zugang zu eigenen Kompetenzen und Ressourcen. An diesem Abend erfahren Sie, warum es in zwischenmenschlichen Gesprächen immer wieder zu Konflikten kommt und Sie erhalten einen Einblick in die Grundlagen der systemischen Beratung.

Barnstorf

Rathaus, Am Markt 4

Bianka Reichardt

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mo, 10.02.14, 19:30 Uhr

1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €

Keine Ermäßigung möglich

Vortrag

Kursnummer: 00106740

Drache, Rennschnecke und Co. – Puppen bewegen

In der Kindertagespflege gibt es viele alltägliche Situationen, in denen ein Handpuppenspiel die Kindergruppe zum kreativen Spiel anregen könnte. Nach einem Kurzvortrag zur Geschichte des Puppentheaters zeigen »Drache, Rennschnecke & Co.«, wie sie in faszinierender Weise der Logopädie ganz neue Farben geben. Im anschließenden Praxisteil erfahren die

Teilnehmer/-innen die Grundprinzipien von Atem, Blick, Bewegung und Stimme. Humorvoll angeleitete Einzel-, Duo- und Gruppenübungen und freies Improvisieren vermitteln Basiskenntnisse zur späteren Anpassung des Puppenspiels an Förderbedürfnisse der Kinder.

Bitte mitbringen: lockere Trainingskleidung, Socken, eigene Handpuppen – falls vorhanden -, zwei möglichst einfarbige Handschuhe mit 5-Finger-Gliederung -weiß oder schwarz am besten-, Lieblingsbilderbücher

Barnstorf

Rathaus, Am Markt 4

Herbert Lange

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Fr, 23.05.14, 14:00 Uhr

1 U-Tag, 4 U-Std., 30,00 €

Keine Ermäßigung möglich

Kursnummer: 00106750

Haus der kleinen Forscher: Wasser – Spaß mit dem nassen Element

Wasserberge türmen sich vor Ihnen auf, Zucker verschwindet wie von Zauberhand, das tiefe Schwarz gibt sein Geheimnis preis.

Entdecken Sie in diesem Workshop die vielfältigen, oft verblüffenden Eigenschaften des Elements Wasser. Erfahren Sie außerdem, wie Sie Kinder im Lernprozess unterstützen können und tauschen Sie sich mit Gleichgesinnten aus.

Barnstorf

BUEZ, Am Bremer Dreh 1

Helga Wohlers-Endrikat

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Sa, 26.04.14, 09:00 Uhr

1 U-Tag, 5 U-Std., 30,00 €

Kursnummer: 00106770

Schwierige Situationen in der Kindertagespflege

Es gibt in der Kindertagespflege Situationen, die für Eltern und Tagespflegeperson herausfordernd sind. So sind unterschiedliche Erwartungen abzustimmen, auch der Umgang mit Nähe und Distanz ist nicht immer einfach. Grenzen sind zu setzen und doch sind alle Parteien einzubeziehen. Ein ständiges Austauschen ist notwendig. In einem geschützten und vertrauensvollem Rahmen ist es möglich: zu üben, zu lernen, zu

reflektieren, zu sehen was ist, wiederkehrende Probleme und Handlungsmuster zu hinterfragen und Entwicklungen in Gang zu setzen. Themen können sein: Beruf oder Berufung, schwierige Elterngespräche, Grenzsetzungen, Selbstbild und Selbstdarstellung. Eigene Themen können eingebracht werden.
Fragen z. Kursinhalt: 04252 2996

Twistringen

VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a

(Seiteneingang)

Gisela Ravens

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mo, 17.02.14, 19:00 Uhr

4 U-Tage, 12 U-Std., 40,00 €, Kleingruppe:

50,00 €. Keine Ermäßigung möglich.

Arbeitskreis

Kursnummer: 24106003

Bethel im Norden

Fachzentrum für Kinder-, Jugend- und Familienhilfe

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

Wir suchen:

Selbständige ErziehungsstellenpartnerInnen

in Bremen und Niedersachsen

Wir bieten:

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

Wir erwarten:

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

Wir freuen uns auf Ihre schriftliche Bewerbung.

Bethel im Norden

Fachzentrum für Kinder-, Jugend- und Familienhilfe

Lange Straße 36 · 49356 Diepholz

Ansprechpartner: Thomas Bremermann, Tel.: 05441 / 97568-22

E-Mail: thomas.bremermann@bethel.de

Internet: www.bethel-im-norden.de



Sulingen

VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29,

Eingang Mittelschulweg

Gisela Ravens

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mo, 10.02.14, 19:00 Uhr

4 U-Tage, 12 U-Std., 40,00 €, Kleingruppe:

50,00 €. Keine Ermäßigung möglich.

Arbeitskreis

Kursnummer: 22106003

Forum Kindertagespflege Stuhr

in Kooperation mit der Gemeinde Stuhr

Der Arbeitskreis trifft sich alle 2 Monate.

Anmeldung und Information bei der

Gemeinde Stuhr Tel. 0421 5695235

Stuhr-Moordeich

Kindertagesstätte, Stuhler Landstraße 21
 Ingrid Kavanagh
 Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
 Mo, 03.02.14, 19:30 Uhr
 5 U-Tage, entgeltfrei
 Arbeitskreis
 Kursnummer: 21106001

**Arbeitskreis
Kindertagespflege in Weyhe**

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

Weyhe

Rathaus
 Frau Weidenhöfer und Frau Goldack
 Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
 Mo, 03.02.14, 19:30 Uhr
 2 U-Tage, 6 U-Std., entgeltfrei
 Arbeitskreis
 Kursnummer: 12106003

**Besteuerung in der
Kindertagespflege**

In Kooperation mit dem Fachdienst Jugend informiert die Dozentin an diesen Infoabenden über die Regelungen zur Besteuerung in der Kindertagespflege.

Syke

Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
 Heike Logemann
 Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
 Di, 18.03.14, 19:30 Uhr
 1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
 Kursnummer 00106795

Twistringen

Rathaus
 Heike Logemann
 Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
 Di, 25.03.14, 19:30 Uhr
 1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
 Kursnummer 00106796

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
 Heike Logemann
 Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
 Di, 01.04.14, 19:30 Uhr
 1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
 Kursnummer 00106797

Gesundheit

**Qualifizierung
zur Betreuung
demenzkranker Menschen****in Kooperation mit »Sozius e. V.«**

Zertifikatskurs nach dem Pflegeleistungs-Ergänzungsgesetz.

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

Stuhr

Heiligenroder Straße 33
 Referententeam
 Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
 Mo, 13. – Fr, 17.01.14
 5 U-Tage, 40 U-Std., 100,00 €
 Kursnummer: 21305001

**Qualifizierung
zur Betreuung
demenzkranker Menschen**

in Kooperation mit den Senioren-Servicebüros im Landkreis Diepholz, dem St. Ansgar Klinikverbund sowie dem Landkreis Diepholz. Qualifizierung insbesondere für ehrenamtlich Tätige. Andere Interessierte oder in diesem Bereich beruflich Tätige können ebenfalls teilnehmen. Familien, Angehörige und Freunde, die demenzerkrankte Menschen in der eigenen Häuslichkeit betreuen und pflegen, benötigen im Alltag flexible, verlässliche und manchmal auch rasch verfügbare Freiräume für Erledigungen, eigene Arztbesuche, Erholung und Selbstpflege. Diese können durch die Unterstützung von ehrenamtlichen oder freiwilligen Helferinnen und Helfern geboten werden, die vertraut sind im spezifischen Umgang mit an Demenz Erkrankten. Eine Vermittlung kann über die Beratungsstellen erfolgen. Neben den grundpflegerischen und hauswirtschaftlichen Hilfen, die ein Pflegedienst oder eine Sozialstation anbieten, leisten Ehrenamtliche bzw. Freiwillige Betreuung in Form von biographisch orientierten Aktivitäten im häuslichen Umfeld oder in einer Betreuungsgruppe. Innerhalb dieser Fortbildung erfolgt eine Hospitation von 15 Stunden in einer Einrichtung für Demenzerkrankte. Teilnehmende, die bei einer entsprechenden Beratungsstelle tätig sind, erhalten nach Absprache Zuschüsse zu den Fortbildungskosten.

Landkreis Diepholz

Referententeam
 Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
 Februar 2014, 17:00 Uhr
 11 U-Tage, 51 U-Std., 250,00 €
 Kursnummer: 00305003

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

... Gesundheitsthemen als Bildungsurlaub finden Sie unter der Rubrik »Bildungsurlaub« ab Seite 80.



Sprachen

Business English

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

Fragen z. Kursinhalt: 0421 8783581

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Ines Prade

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Sa, 17.05.14, 10:00 Uhr

1 U-Tag, 8 U-Std., 24,00 €,

Kleingruppe: 29,00 €

Tagesseminar

Kursnummer: 04406004

Business English – A2/B1

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

Lehrwerk: wird bei Veranstaltungsbeginn bekannt gegeben.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Imke Grelle

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 05.02.14, 20:00 Uhr

10 U-Tage, 20 U-Std., 60,00 €,

Kleingruppe: 70,00 €

Kursnummer: 05406009

Business English – A2/B1

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

Fragen z. Kursinhalt: 0421 8783581

Syke

Alte Posthaltere, Nienburger Str. 5
Ines Prade

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Sa/So, 08./09.02.14,

Sa/So, 08./09.03.14

Sa/So, 26./27.04.14

jeweils 10:00 – 14:00 Uhr

6 U-Tage, 30 U-Std., 90,00 €,

Kleingruppe: 100,00 €

Kursnummer: 23406004

COLOR
D R U C K

Wir bekennen
Farbe für
unsere Umwelt.

Color-Druck GmbH
Lindenallee 19, 37603 Holzminden
Fon (05531) 9320-0, Fax 9320-50
E-mail: info@color-druck.net
Internet: www.color-druck.net

ProgressStandard
ISO 12647
zertifiziert
bis
OFFSETDRUCK

FSC
www.fsc.org
FSC C01024

Das Fiskus für
verantwortungsvolle
Waldwirtschaft

IT- und kaufmännische Weiterbildung

Büro-fit (1) mit Office 2013 für Frauen

Kombi-Lehrgang für Wiedereinsteigerinnen und Berufsumsteigerinnen

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

Folgende Inhalte sind geplant:

Word 2013: Geschäftsbriefe, Protokolle und Berichte erstellen und bearbeiten
Dokumenten- und Ordnerverwaltung: Dokumente speichern, Ordner anlegen, USB-Stick

PowerPoint 2013: Firmenpräsentationen erstellen und vorführen

Teilnahme-Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse. Skript/Bücherkosten: 17,70 € soweit erforderlich.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1

Ulrike Kunst

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mo, 17.02. – Mo, 24.03.14,

jeweils montags 08:30 – 11:45 Uhr

6 U-Tage, 24 U-Std., 76,80 €, Kleingruppe:

86,80 €, inkl. Pausenkaffee;

Frauen

Kursnummer: 03502701

Sulingen

VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29,

Eingang Mittelschulweg

Ulrike Kunst

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Do, 20.02. – Do, 27.03.14

jeweils montags 08:30 – 11:45 Uhr

6 U-Tage, 24 U-Std., 76,80 €, Kleingruppe:

86,80 €, inkl. Pausenkaffee

Frauen

Kursnummer: 22501710

Büro-fit (2) mit Office 2010 für Frauen

Kombi-Lehrgang für Wiedereinsteigerinnen und Berufsumsteigerinnen

Sie benötigen aktuelle IT-Kompetenzen, um den Büroalltag effizient zu gestalten? In diesem Kurs bekommen Sie einen Überblick über die verschiedenen Einsatzmöglichkeiten der Microsoft-Anwendungspro-

gramme und erhalten umfassende Kenntnisse für den Büroalltag. Folgende Inhalte sind geplant:

Excel 2010: Berechnungen und Kalkulationen durchführen, Diagramme erstellen.

Outlook 2010: E-Mails versenden und empfangen, Termine planen, Kontakte und Adressen verwalten.

Teilnahme – Voraussetzung: Besuch des Kurses Büro-fit (1) oder vergleichbare Kenntnisse. Skript/Bücherkosten: »Office 2010 für Windows – Einsatz im Büroalltag«, 17,70 €, soweit erforderlich.

Sulingen

VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29,

Eingang Mittelschulweg

Ulrike KunstDo, 09.01.14, 08:30 Uhr

6 U-Tage, 24 U-Std., 76,80 € inkl. Pausenkaffee

Kursnummer: T22501711

Sulingen

VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29,

Eingang Mittelschulweg

Ulrike Kunst

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mo, 28.04. – Mo, 16.06.14, 17:30 Uhr

6 U-Tage, 24 U-Std., 76,80 €, Kleingruppe:

86,80 €, inkl. Pausenkaffee

Frauen

Kursnummer: 22501711

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstraße 1

Ulrike Kunst

Mo, 06.01.14, 08:30 Uhr

6 U-Tage, 24 U-Std., 76,80 €, Kleingruppe:

86,80 €; inkl. Pausenkaffee;

Kursnummer: T03502702

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1

Ulrike Kunst

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mo, 28.04. – Mo, 16.06.14, 08:30 Uhr

6 U-Tage, 24 U-Std., 76,80 €, Kleingruppe:

86,80 €, inkl. Pausenkaffee;

Frauen

Kursnummer: 03502702

PivotTable mit Excel 2013

PivotTable/PivotChart erleichtert Ihnen die zusammenfassende Auswertung Ihrer Daten. Durch Gruppierungen von Daten, gezieltes einsetzen von Filtern oder Ein- und Ausblenden von Einzelheiten lassen sich innerhalb kürzester Zeit Tabellen übersichtlich und vielfältig darstellen. Voraussetzung: Grundkenntnisse in Excel

Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1

Ulrike Kunst

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Sa, 22.02.14, 10:00 Uhr

1 U-Tag, 5 U-Std., 19,50 €, Kleingruppe:

24,50 € inkl. Pausenkaffee

Kursnummer: 02502003

PivotTable / PivotChart mit Excel 2010

Grundlagen für Einsteiger

PivotTable und PivotChart erleichtern Ihnen die zusammenfassende Auswertung Ihrer Daten. Durch Gruppierungen von Daten, gezieltes einsetzen von Filtern oder Ein- und Ausblenden von Einzelheiten lassen sich innerhalb kürzester Zeit Tabellen übersichtlich und vielfältig darstellen. Voraussetzung: Grundkenntnisse in Excel

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11

Ulrike Kunst

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Fr, 14.03.14, 17:00 Uhr

1 U-Tag, 5 U-Std., 19,50 €, Kleingruppe:

24,50 € inkl. Pausenkaffee

Kursnummer: 05502010

Sulingen

VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29,

Eingang Mittelschulweg

Ulrike Kunst

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Fr, 21.03.14, 17:00 Uhr

1 U-Tag, 5 U-Std., 19,50 €,

Kleingruppe: 24,50 €

Kursnummer: 22502001

CorelDraw Graphics Suite

Modul 1

Grafisches Gestalten Vector orientiert

In diesem Einführungskurs wird es sowohl um den effizienten Umgang mit der Software als auch um die Vermittlung des gestalterischen Know-how gehen. Nach einer Einführung der Werkzeuge von CorelDraw wird eine komplette Übung anhand von nachvollziehbaren Unterlagen durchgeführt. Gute Grundkenntnisse im Umgang mit Windows (vergleichbar Modul 2) sollten vorhanden sein.

Unterrichtstage: Di. 01.07., 08.07. und 15.07.14 jeweils von 18:00 – 21:15 Uhr.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
EDV Dozententeam

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 01.07.14, 18:00 Uhr

3 U-Tage, 12 U-Std., 56,80 € inkl. Pausenkaffee

Kursnummer: 03503024

Arbeiten mit AutoCAD 2013 – Modul 1

Kursinhalte: Begriffserklärungen der verschiedenen Hardwarekomponenten; die Software AutoCAD und Zusatzprogramme; CAD-Zeichnungen öffnen und schließen; Koordinatensysteme im CAD-Bereich (kartesische, polare und orthogonale Koordinaten); Grundbefehle wie Linie, Kreis und Rechteck; Zeichnungshilfen (Raster, Fang, Zoom); einfache Bemaßung in der Standardeinstellung; Zeichnungsübungen mit einfachen geometrischen Formen; Drucken und Plotten von Zeichnungen; Edierfunktionen wie spiegeln, abrunden, Facette, einfache Texteingabe.

Teilnahme-Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit dem PC. CAD-Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

Kursteilnehmer/-innen können eine aktuelle Software-Lizenz Autodesk AutoCAD für ca. 72 € erwerben.

Unterrichtstage: 18.02., 25.02., 04.03.14 jeweils von 18:00 – 21:15 Uhr. Skript/Bücherkosten: 22,60 € soweit erforderlich.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
EDV Dozententeam

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 18.02.14, 18:00 Uhr

3 U-Tage, 12 U-Std., 58,80 € inkl. Pausenkaffee

Kursnummer: 03503003

AutoCAD 2013 - Modul 3

Kursinhalte: Erstellen von internen und externen Blöcken, Attribute, Anlegen von Gruppen, OLE-Verknüpfungen, Im - und Export von Stücklisten, Menuebearbeitung und -anpassung, Makros.

Teilnahme-Voraussetzung: Besuch des Kurses AutoCAD, Modul 2 oder vergleichbare Kenntnisse.

Unterrichtstage: Fr, 9. u. 16.5.14, jeweils von 18:00 – 21:15 Uhr. Skript/Bücherkosten: 22,60 € soweit erforderlich.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
EDV Dozententeam

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 09.05.14, 18:00 Uhr

2 U-Tage, 8 U-Std., 39,20 € inkl. Pausenkaffee;

Kursnummer: 03503004

Autodesk Inventor 2013 – Modul 1

3D Volumenmodell

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

Vorstellung der Inventor-Oberfläche und der Werkzeuge. Drehung, Extrusion, Bohren, Arbeitsebenen, Abhängigkeiten, Körper und Flächen. Es wird an einfachen Konstruktionsbeispielen der Umgang mit AutoDesk-Inventor dargestellt. Jede/r Teilnehmer/-in bekommt eine 30 Tage Inventor Trial Version, um auch zuhause damit arbeiten und üben zu können.

Teilnahme-Voraussetzung: Sicherer Umgang mit Windows, der geübte Umgang mit einem CAD Programm ist von Vorteil.

Kursteilnehmer/-innen können eine aktuelle Autodesk Software-Lizenz für ca. 72 € erwerben.

Das Seminar kann auch als Kleinstgruppe mit 6 oder weniger Personen durchgeführt werden. Bei einer Teilnehmezahl von weniger als 7 Personen erhöht sich das Teilnahmeentgelt. Das Entgelt beträgt bei 6 Personen 74,80 €, bei 5 Personen 84,80 € und bei 4 Personen 94,80 €.

Unterrichtstage: Di. 11.03., 18.03. und 25.03.14 jeweils von 18:00 – 21:15 Uhr. Skript/Bücherkosten: 25,20 € soweit erforderlich.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
EDV Dozententeam

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 11.03.14, 18:00 Uhr

3 U-Tage, 12 U-Std., 69,80 € inkl. Pausenkaffee

Kursnummer: 03503026

Autodesk Inventor 2013 – Modul 2

3D Volumenmodell

Inhalte: Übungen aus Modul 1 werden vertieft. Es werden Bemaßungen in Parameter- und Exceltabellen bearbeitet, um Bauteile automatisch zu verändern. Die Übungen beschäftigen sich mit Arbeitsebenen und Abhängigkeiten sowie dem Spiegeln über Ebenen. Der Seminarbesuch Inventor Modul 1 oder der sichere Umgang mit einem parametrischen 3D-CAD-System wird vorausgesetzt. Das Seminar kann auch als Kleinstgruppe mit 6 oder weniger Personen durchgeführt werden. Bei einer Teilnehmezahl von weniger als 7 Personen erhöht sich das Teilnahmeentgelt. Das Entgelt beträgt bei 6 Personen 74,80 €, bei 5 Personen 84,80 € und bei 4 Personen 94,80 €.

Unterrichtstage: Di., 06.05., 13.05. und 20.05.14 jeweils von 18:00 – 21:15 Uhr. Skript/Bücherkosten: 25,20 € soweit erforderlich.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
EDV Dozententeam

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 06.05.14, 18:00 Uhr

3 U-Tage, 12 U-Std., 69,80 € inkl. Pausenkaffee

Kursnummer: 03503027

Onlinerecht – Grundlagen und Fallbeispiele

Dieser Kurs vermittelt Ihnen einen Überblick über den Dschungel des Online-rechts. Dabei werden Themen von »A« wie Abmahnung über »D« wie »Datenschutz« und »I« wie Impressum bis hin zu »W« wie Wettbewerbsverstoß behandelt. Sie finden als juristischer Laie hier einen leichten Zugang zu einem hochdynamischen und sehr spannenden Rechtsgebiet. Neben der Rechtslage in Deutschland, gibt es zusätzlich einen kleinen Abstecher ins amerikanische Urheberrecht.

Hinweis: Dieser Kurs ersetzt nicht die einzelfallbezogene ausführliche Beratung durch einen spezialisierten Anwalt. Es soll vielmehr das für die angesprochenen Rechtsbereiche entsprechende Problembewusstsein geschaffen werden.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
IT-Team

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Fr, 09.05.14, 16:00 Uhr

1 U-Tag, 6 U-Std., 29,00 €, Kleingruppe:

34,00 €, inkl. Pausenkaffee

Tagesseminar

Kursnummer: 03501023

Buchführung – Theorie und Praxis

Grundkurs

Dieser Kurs ist auf die Praxis abgestellt und soll Grundkenntnisse in der Theorie, Kontierungen, Buchungssätze, Inventur, Bilanz und GuV vermitteln und Verständnis für Vorgänge, Rechnungen, Umsatzsteuermeldungen und sonstige Auswertungen bringen.

Im zweiten Teil des Kurses werden an Hand von Belegbeispielen die erworbenen Kenntnisse am PC umgesetzt, sowie Unterlagen und Listen erstellt und ausgewertet. EDV Buchführung mit dem Programm Lexware. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Fragen z. Kursinhalt: 04221 3361

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Wolfgang Rausch

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 26.02.14, 19:00 Uhr

12 U-Tage, 36 U-Std., 109,80 €,

Kleingruppe: 119,80 €

Kursnummer: 03505001

Buchführung

Grundkurs

Das Wesen der doppelten Buchführung wird an einfachen Beispielen erläutert. Kursinhalte: Bilanz, Forderungen, Verbindlichkeiten, Umsatzsteuer, Eigenkapital, Inventar, Anlagevermögen, Gewinn- und Verlustrechnung, Skonti/Boni, wichtige handels- und steuerrechtliche Vorschriften etc. Buchführungs-Grundkenntnisse werden nicht vorausgesetzt. Der Kurs richtet sich an Anfänger/-innen und Berufseinsteiger/-innen aber auch an Berufsrückkehrer/-

... Buchführung mit Lexware siehe Seite 246.

Finanzbuchhalter/-in (VHS)

Der Lehrgang richtet sich vornehmlich an Beschäftigte in Handel, Industrie und Verwaltung, die eine Tätigkeit im betrieblichen Rechnungswesen anstreben. Angesprochen sind aber auch Interessierte, die ihre Kenntnisse im Bereich des Rechnungswesens auffrischen wollen.

Ziel:

Befähigung, die im betrieblichen Rechnungswesen anfallenden Daten nach dem neuesten Stand der gesetzlichen Bestimmungen und Verordnungen zu verarbeiten.

Inhalte:

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

Prüfungen:

Innerhalb des Lehrgangs werden 6 Prüfungen durchgeführt. Da es sich um landes-einheitliche Prüfungen handelt, können Vorbereitungskurse auch an anderen Volkshochschulen Niedersachsens besucht werden. Die Teilnahme an jeweils einzelnen Modulen und die Möglichkeit von Bausteinprüfungen erlaubt es auch, den Lehrgang zeitweise zu unterbrechen.

Bildungsprämie: Für diesen Lehrgang ist es möglich, 500 € Zuschuss (Bildungsprämie) zu erhalten, wenn bestimmte Voraussetzungen vorliegen.

Die Lehrgangsgebühr wird nicht als Gesamtsumme fällig, sondern ist in Teilbeträgen je Baustein zu zahlen.

innen und Personen mit Vorkenntnissen zur Wiederholung und Auffrischung bzw. Vertiefung.

Fragen z. Kursinhalt: 04271 4919

Sulingen

VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29,

Eingang Mittelschulweg

Ingrid Siemers-Niemeier

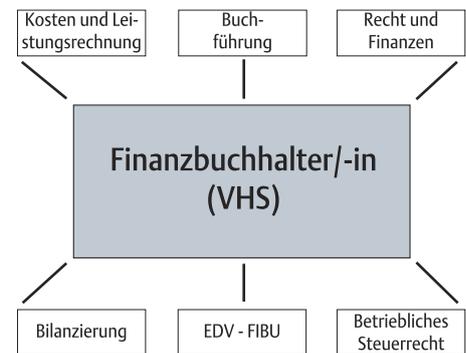
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Fr, 14.02.14, 18:30 Uhr

10 U-Tage, 30 U-Std., 99,00 €,

Kleingruppe: 109,00 €

Kursnummer: 22505001



Für diejenigen, die studieren wollen (auch ohne Abitur möglich): Für den Abschluss »Finanzbuchhalter/in« (VHS) werden in bestimmten Bachelor-Studiengängen 8 Kreditpunkte angerechnet. Das entspricht einem Workload von 200 Arbeitsstunden. Der Lehrgang hat im Mai 2013 mit dem Modul »Buchführung« begonnen. Ein Einstieg ist nach Absprache möglich. Das Modul »Grundwissen Recht und Finanzen« beginnt am 07.01.2014, Kosten- und Leistungsrechnung am 01.04.2014 und EDV-Finanzbuchhaltung am 19.05.2014. Prüfungsgebühr: Je 40,00 € für die theoretischen Bausteine. 45,00 € für den Baustein EDV-Finanzbuchhaltung. Unterrichtstage: Di, 18:30 – 21:45 Uhr und einmal im Monat Sa., 8:30 – 11:45 Uhr.

Bassum

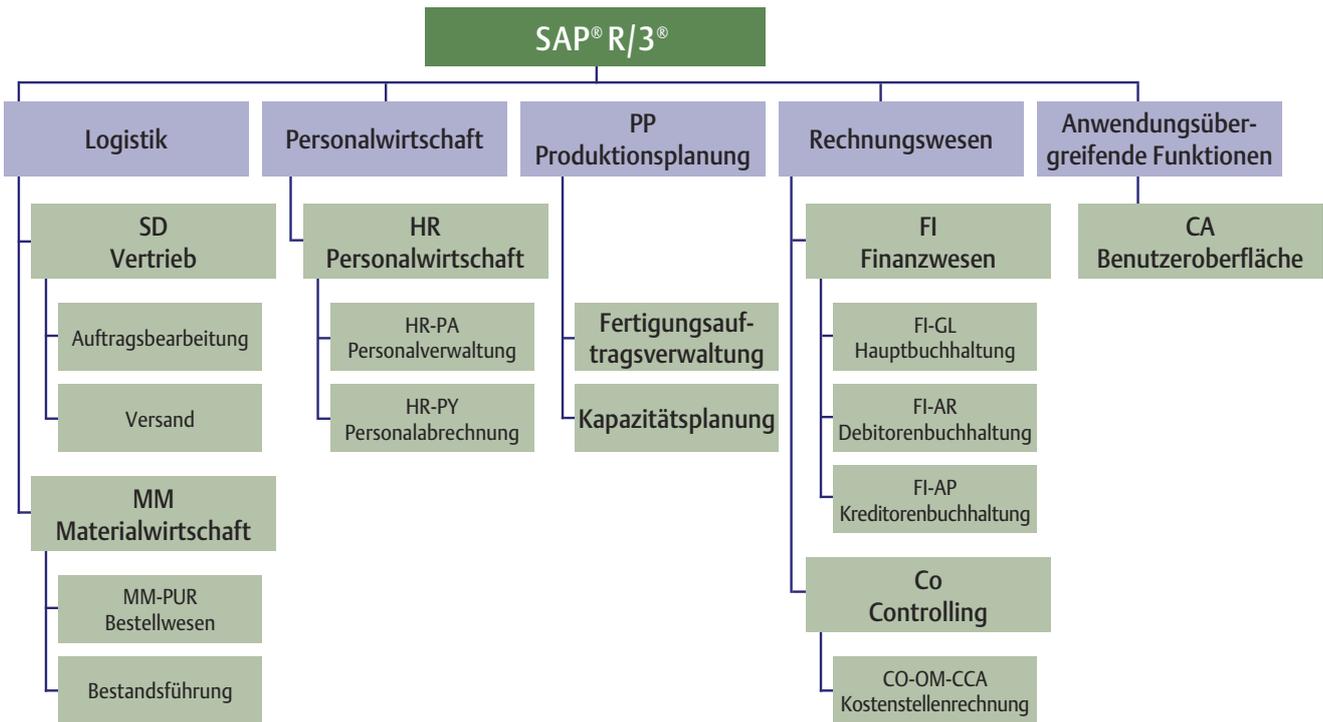
Bahnhof, Am Bahnhof 1

Michael Lehmkühl

89 U-Tage, 380 U-Std., 1292,00 €

Kursnummer: 00505005

SAP® R/3® – Module



SAP R/3 Allgemeine Grundlagen

CBT-Simulation

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

Weyhe-Kirchweyhe

»Trafo«, Kirchweyher Str. 51

Willi Wagner

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mo, 12.05.14, 09:00 Uhr

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

Tagesseminar

Kursnummer: 00505006

SAP R/3 Grundlagen Finanzbuchhaltung (FI)

CBT-Simulation

Beschreibung siehe auch Kursnr. 00505030
Kursinhalte: Übersicht über Hauptbuchhaltung, Standardreport Kontenplan, Sachkonten anlegen, Kassenbelege erfassen, gemerkter Beleg, Zahlungsausgang, Salden- / Postenanzeige, Urbeleg Dauerbuchung, Buchungsperioden aktualisieren.
Teilnahme-Voraussetzung: Kaufmännische Grundkenntnisse.

⋯ SAP-Bildungsurlaubsseminar siehe Seite 84.

Unterrichtszeiten: 09:00 – 16:30 Uhr

Weyhe-Kirchweyhe

»Trafo«, Kirchweyher Str. 51

Willi Wagner

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 13.05.14, 09:00 Uhr

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

Tagesseminar

Kursnummer: 00505007

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

CBT-Simulation

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

Unterrichtszeiten: 09:00 – 16:30 Uhr

Weyhe-Kirchweyhe

»Trafo«, Kirchweyher Str. 51

Willi Wagner

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 14.05.14, 09:00 Uhr

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

Tagesseminar

Kursnummer: 00505008

SAP R/3 Materialwirtschaft (MM)

CBT-Simulation

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

Weyhe-Kirchweyhe

»Trafo«, Kirchweyher Str. 51

Willi Wagner

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Do, 15.05.14, 09:00 Uhr

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

Tagesseminar

Kursnummer: 00505009

SAP R/3 Vertrieb und Versand (SD)

CBT-Simulation

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

Weyhe-Kirchweyhe

»Trafo«, Kirchweyher Str. 51
Willi Wagner
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 16.05.14, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 54,80 € inkl. Pausenkaffee
Tagesseminar
Kursnummer: 00505010

Was soll ich werden?

Die Schritte vor einer Bewerbung

Wie soll es nach der Schule weitergehen?
Welche Ausbildung und/oder welches Studium passt zu mir?
Es geht um Orientierung »Wer bin ich?
Was kann ich?«, deine Entscheidung »Das will ich!« und dann um die Realisierung »Das mache ich!«
Gemeinsam finden wir heraus, was dich interessiert und motiviert, welche Fähigkeiten und Talente du hast, was am besten zu dir, deinem Schulabschluss und deinen Vorstellungen passt.
Unser Ziel: Du kennst deinen Weg ins Berufsleben und gehst ihn.

Syke

Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Susan Renzelmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 24.04.14, 18:30 Uhr
4 U-Tage, 16 U-Std., 68,80 € inkl. Pausenkaffee; keine Ermäßigung möglich
Kursnummer: 00500005

Richtig bewerben

Sie suchen eine neue Beschäftigung? Sie sind Berufsrückkehrer/in? Sie sind arbeitslos und wollen sich nach einer neuen Stelle umsehen? Sie möchten den Beruf wechseln? Dieses Seminar bietet praktische Tipps und Infos, worauf es beim schriftlichen Bewerben, im Auswahltest und im Vorstellungsgespräch ankommt und wie man sich optimal darauf vorbereitet. Es werden die verschiedenen Bewerbungsstrategien angesprochen, aktuelle Bewerbungsunterlagen erstellt und Vorstellungsgespräche geübt.
Fragen z. Kursinhalt: 04434 9189374

Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1
Sabine Gottwald
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 15./22.02.14, jeweils 10:00 – 17:00 Uhr
2 U-Tage, 16 U-Std., 58,80 €, Kleingruppe: 68,80 €, inkl. Pausenkaffee.
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 02500001

Das kann doch nicht alles gewesen sein ...

Beruflicher Neustart und mehr

Sie möchten wieder zurück in die bezahlte Arbeit oder noch einmal so richtig durchstarten?
Sie verfügen über vielseitige berufliche Erfahrungen, wissen was Sie können und spüren, was Sie nicht mehr wollen? Was also steht einem Neustart im Wege?
Ziel des Kurses ist es, Ihr berufliches Selbstbewusstsein nach einer familienbedingten Auszeit (Berufsrückkehrer/-in), einer Zeit der Erwerbslosigkeit oder weil Sie sich beruflich verändern wollen, zu stärken.
Das Seminar unterstützt Sie bei der Entwicklung einer beruflichen Vision. Sie erarbeiten konkrete Handlungsstrategien und können anschließend Ihren beruflichen Wiedereinstieg zielgerichtet und erfolgreich planen.

Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1
Susan Renzelmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 29.04.14, 09:00 Uhr
4 U-Tage, 16 U-Std., 68,80 € inkl. Pausenkaffee; keine Ermäßigung möglich
Frauen
Kursnummer: 02500701

Vorstellungsgespräche und Gehaltsverhandlungen auf Augenhöhe führen

Workshop

Verhandlungen sind täglicher Gegenstand unseres Alltags. Beim Autokauf, beim Kreditvertrag und auf dem Flohmarkt verhandeln wir um den Wert und den Preis eines Produktes, beleuchten die einzelnen Inhalte genau und treffen dann eine Entscheidung für oder wider.
Warum ist es also beim Produkt „Arbeitskraft“ so schwierig, sich selbst gut zu verkaufen? Wie schafft man es, den Wert seiner Fähigkeiten und Fertigkeiten angemessen zu benennen und dann auch beim Arbeitgeber oder im Rahmen eines Vorstellungsgesprächs bestmöglich durchzusetzen? Welche Argumente bleiben Ihnen, wenn beim Gehalt wirklich scheinbar nichts mehr zu machen ist?
Im Rahmen dieses 2-tägigen Workshops soll zum einen der Wert der eigenen „Ware“ Arbeitskraft erarbeitet werden. Welche Kompetenzen bringen Sie mit? Welche fachlichen, methodischen und menschlichen Alleinstellungsmerkmale haben Sie und wie bringen Sie diese im Rahmen eines Vorstellungsgesprächs / einer Gehaltsverhandlung auf Augenhöhe zur Geltung? Wie kann man sogenannten „Totschlagargumenten“ dennoch begegnen? Wie läuft ein Vorstellungsgespräch ab, worauf kommt es einem Arbeitgeber an und was ist vor allem für Sie wichtig, damit Sie sich souverän präsentieren? Auch der Umgang mit Körpersprache und der eigenen Kommunikation wird beleuchtet werden.

Unterrichtstage: Samstag, 10.05. u.
17.05.14, jeweils 09:00 – ca. 16:00 Uhr

Syke

Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Jessica Kleine
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 10.05.14, 09:00 Uhr
2 U-Tage, 16 U-Std., 72,00 €, Kleingruppe: 82,00 €, inkl. Pausenkaffee
Wochenendseminar
Kursnummer: 00500004

Deutsch als Fremdsprache



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

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

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



Dr. Radosveta Hofmann
 Fachbereichsleiterin
 Tel. 04242 976-4009
 heide.sanders@vhs-diepholz.de

Ilona Platz
 Sachbearbeitung
 Tel. 04242 976-4096
 ilona.platz@vhs-diepholz.de



Anmeldung

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

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

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

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

Wir bieten Deutschkurse

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

Integrationskurse Integration kursları

Интеграционные курсы

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

Der Integrationskurs kann für Sie günstiger oder ganz kostenlos sein.

Wir beraten Sie gerne darüber.

Kursaufbau

Jeder Kurs besteht aus mehreren Modulen à 100 Unterrichtsstunden.

Die VHS setzt in ihren Kursen erfahrene und qualifizierte Lehrkräfte ein.

Entgelte

Je 100 Unterrichtsstunden

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

Prüfungen an der VHS LK Diepholz:

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

Lehrbücher:

Lehrbücher werden von den Teilnehmenden selbst gekauft. Sonderregelungen sind möglich.

Information und Anmeldung:

VHS des Landkreises Diepholz
 Nienburger Str. 5, 28857 Syke

Ilona Platz

Tel. 04242 976-4096

ilona.platz@vhs-diepholz.de

Fachbereichsleitung und Beratung:

Dr. Radosveta Hofmann

Tel. 04242 976-4009

radosveta.hofmann@vhs-diepholz.de

Beratungstermine

nach telefonischer Absprache.

Deutsch

Kursberatung und Einstufung

Unsere Kurse sind in Lernstufen aufgebaut. So können Sie optimal gefördert werden. Die **verbindliche Einstufung und Beratung** vor Kursbeginn hilft Ihnen, das passgenaue Angebot zu finden.

Telefonische Auskünfte erteilt

Frau Dr. Hofmann unter Telefon **04242 976-4009**.

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

Termine für Einstufung und Beratung

Syke

VHS, Nienburger Str. 5, Raum 13
montags: 9:00 – 11:00 Uhr

Sulingen

VHS, Am Deepenpool 27, Eingang Mittelschulweg, Raum 54
04.02., 04.03., 01.04., 06.05., 03.06. und 01.07.2014
9:00 – 10:30 Uhr

Weyhe-Kirchweyhe

Bildungsstätte Trafo, Kirchweyher Str. 51, Raum 6
18.02., 18.03., 20.05., 17.06. und 15.07.2014, 9:00 – 10:30 Uhr

Stuhr-Brinkum

VHS, Jupiterstr. 1, Raum 2
25.02., 25.03., 22.04., 27.05., 24.06. und 22.07.2014
09:00 – 10:30 Uhr

Diepholz

Bahnhofstr. 11, Raum 12
11.02., 11.03., 13.05., 10.06. und 08.07.2014, 9:15 – 10:30 Uhr

Integrationskurse

Basis 2 – 3

21.01.2014 – 08.05.2014

Unterrichtstage

Mo Di Mi Do

8:30 – 11:45 Uhr

Dr. Marina Holle

Bassum

Am Bahnhof 1

Basis 3

17.02.2014 – 31.03.2014

Unterrichtstage

Mo Di Do Fr

08:45 – 12:00 Uhr

Gabriella Mester

Weyhe

Trafo, Kirchweyher Str. 51, Raum 6

Aufbau 1 – 2

01.04.2014 – 15.09.2014

Unterrichtstage

Mo Di Do Fr

08:45 – 12:00 Uhr

Gabriella Mester

Weyhe

Trafo, Kirchweyher Str. 51, Raum 6

Basis 2 – 3

14.01.2014 – 30.04.2014

Unterrichtstage

Mo Di Mi Do

8:30 – 11:45 Uhr

Heide Tobón-Hernández, Tanja Bryson-Schreiber

Syke

Nienburger Str. 5, Raum 1

Aufbau 1 – 2

05.05.2014 – 22.09.2014

Unterrichtstage

Mo Di Mi Do

8:30 – 11:45 Uhr

Heide Tobón-Hernández, Tanja Bryson-Schreiber

Syke

Nienburger Str. 5, Raum 1

Aufbau 1 – 2

12.05.2014 – 29.09.2014

Unterrichtstage

Mo Di Mi Do

8:30 – 11:45 Uhr

Dr. Marina Holle

Bassum

Am Bahnhof 1

Aufbau 1 – 3

14.02.2014 – 30.07.2014

Unterrichtstage

Mo Di Do Fr

9:00 – 12:15 Uhr

Heino Günther Kruse, Bernd Kretschmer

Sulingen

Am Deepenpool 27, Raum 54

Aufbau 2 – 3

15.01.2014 – 07.05.2014

Orientierungskurs

08.05.2014 – 13.06.2014

Unterrichtstage

Di Mi Do Fr

13:30 – 16:45 Uhr

Malgorzata Noworolska, Marianne Willms

Stuhr

Jupiterstr. 1, Raum 2

Aufbau 2 – 3

05.02.2014 – 23.05.2014

Orientierungskurs

26.05.2014 – 01.07.2014

Unterrichtstage

Mo Di Mi Fr

08:30 – 11:45 Uhr

Christiane Nöggerath

Stuhr

Jupiterstr. 1, Raum 3

Aufbau 2 – 3 für Berufstätige

10.02.2014 – 07.07.2014

Orientierungskurs

08.07.2014 – 22.09.2014

Unterrichtstage

Mo Di Mi Do

17:00 – 19:15 Uhr

Sabine Lorenz

Syke

Waldstraße 1, Raum 3

Wiederholung 1 – 3

20.01.2014 – 02.07.2014

Unterrichtstage

Mo Di Mi Do

8:30 – 11:45 Uhr

Syke

Nienburger Str. 5, Raum 12

Integrationskurse Alphabetisierung**Modul 1 – 3**

13.01.2014 – 18.09.2014

Unterrichtstage

Mi Do Fr

13:30 – 16:45 Uhr

Ahmad Khoshdel

Stuhr-Brinkum

Jupiterstraße 1, Raum 1

Modul 2 – 4

09.01.2014 – 17.09.2014

Unterrichtstage

Mi Do Fr

09:00 – 12:15 Uhr

Sabine Lorenz

Diepholz

Bahnhofstraße 11, Raum 33

Modul 3 – 5

17.02.2014 – 29.07.2014

Unterrichtstage

Mo Di Mi Do

08:45 – 12:00 Uhr

Hans-Heinrich Prange

Twistringen

VHS, Brunnenstr. 5 a

Wiederholung 3

29.01.2014 – 12.03.2014

Orientierungskurs

14.03.2014 – 28.04.2014

Unterrichtstage

Mo Di Mi Fr

9:00 – 12:15 Uhr

Juri Hatzenbiller

Sulingen

Am Deepenpool 27, Raum 76

Wiederholung 3

08.01.2014 – 05.03.2014

Orientierungskurs

10.03.2014 – 29.04.2014

Unterrichtstage

Mo Di Mi

8:30 – 11:45 Uhr

Marianne Willms

Syke

Waldstraße 3, Raum 2

Wiederholung 1 – 2

05.05.2014 – 20.10.2014

Unterrichtstage

Mo Di Mi

8:30 – 11:45 Uhr

Marianne Willms

Syke

Waldstraße 3, Raum 2

Orientierungskurs

27.02.2014 – 02.04.2014

Unterrichtstage

Mi Do Fr

08:30 – 11:45 Uhr

Ahmad Khoshdel

Syke

Nienburger Str. 5, Raum 2



Allgemeine Kurse

Erste Schritte: Vorkurs

19.02.2014 – 23.07.2014

Unterrichtstage

Mi

16:30 – 18:00 Uhr

Marita Thiel-Wolf

Syke

Waldstraße 3, Raum 2

entgeltfrei

U00404131

Deutsch B2 / 1

06.02.2014 – 08.05.2014

Unterrichtstage

Do Fr

8:30 – 11:45 Uhr

Gertrud Braun

Stuhr-Brinkum

Jupiterstraße 1, Raum 2

76 UE / 121,60 €

U00404473

Deutsch C1 / C2 – Teil 2

Vorbereitung auf Test-DaF

27.11.2013 – 27.01.2014

Unterrichtstage

Mo Di Mi

8:30 – 11:45 Uhr

Gertrud Braun

Stuhr-Brinkum

Jupiterstraße 1, Raum 2

120 UE / 192,00 €

U00404476

Deutsch A2 / B1

18.02.2014 – 08.07.2014

Unterrichtstage

Di Do

17:00 – 19:15 Uhr

Dr. Marina Holle

Syke

Nienburger Straße 5, Raum 12

90 UE / 144,00 €

U00404470

Deutsch B2 / 2

09.05.2014 – 24.07.14

Unterrichtstage

Do Fr

8:30 – 11:45 Uhr

Gertrud Braun

Stuhr-Brinkum

Jupiterstraße 1, Raum 2

76 UE / 121,60 €

U00404474

Deutsch für Berufstätige A2/B1

10.02.2014 – 10.07.2014

Unterrichtstage

Mo Do

18:15 – 20:30 Uhr

Margarethe Dünckmann

Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1

100 UE / 160,00 €

U00404471

Deutsch B2 / 1

11.02.2014 – 09.05.2014

Unterrichtstage

Di Fr

08:30 – 11:45 Uhr

Heide Tobón Hernández

Syke

Nienburger Straße 5, Raum 11

68 UE / 108,80 €

U00404479

Deutsch C1

17.02.2014 – 16.06.2014

Unterrichtstage

Mo Mi

17:00 – 19:15 Uhr

Heide Tobón Hernández

Syke

Nienburger Straße 5, Raum 10

105 UE / 168,00 €

U00404481

Deutsch für Berufstätige mit geringen Deutschkenntnissen

04.02.2014 – 25.06.2014

Unterrichtstage

Di Mi

18:15-20:30 Uhr

Margarethe Dünckmann

Sulingen

Am Deepenpool 27, Raum 76

100 UE / 160,00 €

U00404472

Deutsch B2 / 2

13.05.2014 – 25.07.2014

Unterrichtstage

Di Fr

08:30 – 11:45 Uhr

Heide Tobón Hernández

Syke

Nienburger Straße 5, Raum 11

72 UE / 115,20 €

U00404480

Deutsch C1 / C2 – Teil 1

03.02.2014 – 29.04.2014

Unterrichtstage

Mo Di Mi

8:30 – 11:45 Uhr

Gertrud Braun

Stuhr-Brinkum

Jupiterstraße 1, Raum 2

120 UE / 192,00 €

U00404475

Deutsch für medizinische Fachkräfte B1

17.02.2014 – 19.05.2014

Unterrichtstage

Mo Do

09:00 – 14:00 Uhr

Malgorzata Noworolska

Syke

Nienburger Straße 5, Raum 2

60 UE / 110,00 € (inkl. 14,00 € Lernmaterial)

U00404482

Workshops

Vorbereitung auf den DTZ (Deutsch-Test für Zuwanderer)

15.02.2014

Unterrichtstage

Sa

09:00 – 15:00 Uhr
Heide Tobón Hernández

Syke
Nienburger Straße 5, Raum 2
7 UE / 15,00 € inkl. Kopien
U00404490

Vorbereitung auf das Goethe-Zertifikat Deutsch B2

05.07.2014 und 12.07.2014

Unterrichtstage

Sa

09:00 – 14:00 Uhr
Heide Tobón Hernández

Syke
Nienburger Straße 5, Raum 2
12 UE / 23,20 € inkl. Kopien
UT00404491

Prüfungstermine

DTZ (Deutsch-Test für Zuwanderer)

22.02.2014, Anmeldung bis 17.01.2014
22.03.2014, Anmeldung bis 14.02.2014
24.05.2014, Anmeldung bis 17.04.2014
12.07.2014, Anmeldung bis 04.06.2014
11.10.2014, Anmeldung bis 05.09.2014
06.12.2014, Anmeldung bis 22.10.2014
ab 08:30 Uhr / 115,00 €

Goethe-Zertifikat B2

01.02.2014, Anmeldung bis 20.12.2013
26.07.2014, Anmeldung bis 20.06.2013
ab 09:00 Uhr / 200 €, ermäßigt 150,00 €

Niederschwellige Kurse für Frauen

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

Anmeldung:

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

Stuhr-Brinkum: Preeti Schneidereit

Diese Kurse sind entgeltfrei.

Mama lernt Deutsch

07.02.2014 – 27.06.2014

Unterrichtstage

Fr

08:30 – 11:00
Martina Heuermann
Twistringen
VHS, Brunnenstraße 5 a
U24404701

Mama lernt Deutsch (Alphabetisierung)

07.02.2014 – 27.06.2014

Unterrichtstage

Fr

8:30 – 11:00
Regina Brinkmann-Mock
Twistringen
VHS, Brunnenstraße 5 a
U24404705

Ich mach´ mit! – Erste Schritte

06.02.2013 – 28.05.2014

Unterrichtstage

Mi

08:45 – 11:15 Uhr
Preeti Schneidereit, Emilia Pietrzak
Stuhr-Brinkum
Jupiterstraße 1, Frauentreffpunkt; „Sie(h) da“
U00404501

2. Bildungsweg



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

Seneca

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

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



Ewald Fiedler

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

Sabine Hanisch

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



Anmeldung

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

Grundbildung und 2. Bildungsweg – die zweite Chance

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.

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!

Zahlungsbedingungen

Bei Eintritt in einen Lehrgang des 2. Bildungsweges ist eine Anmeldegebühr von 35 € einmalig zu zahlen. Ebenfalls einmalig ist das Prüfungsentgelt, das bei Anmeldung zur Prüfung fällig gestellt wird. In der Regel sollte eine Einzugsermächtigung für die Entgelte erteilt werden. Einzelne Rechnungen sind nur unter der Voraussetzung der Zahlung einer Verwaltungsgebühr von 3 € pro Rechnung möglich.

Entgelte

Sekundarabschluss 1
Hauptschulabschluss 25,00 €

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

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

Entgelte für die Mitlernkurse

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

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

Ermäßigungen

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

Junge Menschen und unsere jüngste Geschichte

Ein Projekt zum dreifachen Jahrestag der Weltkriege und des Mauerfalls – mit Unterstützung des DVV

Mit dem Angebot wendet sich die VHS besonders an junge Menschen mit Interesse an eigener Geschichtsforschung. In Wochenseminaren, die teilweise auch in den Ferien stattfinden, werden Möglichkeiten eröffnet, im eigenen Familienkreis oder näherem sozialen Umfeld zu den Ereignissen zu recherchieren, um die Ergebnisse in die Gegenwart zu übertragen. Während der Projektwochen sind Exkursionen nach Amsterdam und Berlin zu historischen Stätten wie dem Anne-Frank-Haus, dem Mauermuseum und dem StaSi-Museum in Hohenschönhausen vorgesehen.

Generell werden die Seminarblöcke in drei Teile geteilt:

1. Historischer Kontext und Vermittlung der Hintergründe, um die Teilnehmer in die Materie einzuführen und ihnen ein grundlegendes Wissen über die Situation zu geben
2. Eigenständiges Arbeiten in Kleingruppen zu einem jeweiligen Schwerpunktthema. Recherche und Zusammenstellung eines eigenen Unterthemas
3. Erörterung, ob Ergebnisse der Forschung in die Gegenwart übertragen werden können – finden wir Beispiele für ähnliche Entwicklungen?
4. Vorstellen der Ergebnisse und Diskussion im Plenum

Themenschwerpunkt Erster Weltkrieg: 25. März bis 16. April 2014

- Historischer Kontext, Gründe für den Krieg
- Propaganda und Schüren des Kriegshungers
- Verlauf des Krieges

Themenschwerpunkt Zweiter Weltkrieg: 22. Juli bis 15. August 2014 mit Exkursion nach Amsterdam

- Kriegsgründe
- Adolf Hitler, der Mann, die Partei, die Idee, der Aufstieg
- Propaganda
- Verlauf des Krieges
- Die »Endlösung der Judenfrage« – die Wannseekonferenz vom 20. Januar 1942
- Ende des Krieges und das Aufkeimen des kalten Krieges
- Zustand nach Ende des Krieges, Einsatz von Nuklearwaffen
- Flüchtlingsströme und Vertriebene

Themenschwerpunkt Fall der Mauer: 09. September bis 10. Oktober 2014 mit Exkursion nach Brandenburg

- Gründe für die Mauer
- Der Klassenkampf: Kommunismus gegen Kapitalismus
- Flucht aus dem Ostblock
- Gründe für das Ende der DDR
- Fall der Mauer
- Zusammenführung getrennter Familien
- Aufschwung Ost

Syke

Alte Posthaltere, Nienburger Str. 5
 Fabian und Sebastian Gumz
 Beginn 25.03.14
 18 U-Tage, 120 U-Std., 60,00 €
 Kursnummer: 00602098

Anmeldung und Auskünfte: Ewald Fiedler, Tel. 04242 976-4076



Anne-Frank-Ausstellung
 6. Juni bis 4. Juli
 in der Europaschule BBS Syke

Annika Langhorst

Ich komme aus Wehrbleck und unterrichte seit September 2012 im 2. Bildungsweg an der VHS in Syke mit sehr viel Freude die Fächer Geschichte und Arbeit/Wirtschaft. Zudem studiere ich zurzeit das Lehramt für Haupt- und Realschulen in den Fächern Geschichte und Ökonomische Bildung an der Universität Oldenburg. In meiner Freizeit bin ich aktiv in der Freiwilligen Feuerwehr sowie der Jugendfeuerwehr tätig und spiele zudem Volleyball.



Schulabschlüsse

Tageshauptschulen

Scholen Kursnummer: T00601015
 Reisende Werkschule
 seit 15.08.13 bis 29.07.14
 Deutsch, Mathe, Englisch, Erdkunde,
 Physik, Bio, Geschichte/Sozialkunde
 Mo., Mi., Do., Fr., 8:30 – 13:15 Uhr
 Ewald Fiedler, Tel. 04242 976-4076

Syke Kursnummer: T00601014
 VHS, Alte Posthaltere, Nienburger Str. 5
 seit 26.08.13 bis 31.07.14
 Deutsch, Mathematik, Englisch,
 Erdkunde, Arbeit/Wirtschaft, Physik,
 Biologie, Geschichte/Sozialkunde
 Projektarbeit, betriebliches Praktikum und
 selbstorganisiertes Lernen
 Mo. – Fr., 8:30 – 13:30 Uhr
 Maike Hundertmark, Tel. 04206 299399

Syke Kursnummer: U00601014
 VHS, Alte Posthaltere, Nienburger Str. 5
 24.02. bis 19.12.14
 Deutsch, Mathematik, Englisch,
 Erdkunde, Arbeit/Wirtschaft, Physik,
 Biologie, Geschichte/Sozialkunde
 Projektarbeit, betriebliches Praktikum und
 selbstorganisiertes Lernen
 Mo. – Fr., 8:30 – 13:30 Uhr
 Maike Hundertmark, Tel. 04206 299399
 Infotermin: 06.02.14, 10:00 Uhr

Abendhauptschulen

Syke Kursnummer: U00601010
 VHS, Alte Posthaltere, Nienburger Str. 5
 24.02.14 bis 19.12.14
 Deutsch, Mathematik, Erdkunde,
 Arbeit/Wirtschaft, Sozialkunde,
 Biologie, Englisch
 Mo. – Do., 18:00 – 22:00 Uhr
 Wilfried Kettler, Tel. 04203 4723
 Infotermin: 18.02.14, 18:00 Uhr

Diepholz Kursnummer: U00601011
 Alte Realschule, Bahnhofstraße 14
 24.02.14 bis 19.12.14
 Deutsch, Mathematik, Erdkunde,
 Arbeit/Wirtschaft, Sozialkunde,
 Biologie, Englisch
 Mo. – Do., 18:00 – 22:00 Uhr
 Hinnerk Wähaus, Tel. 05446 372
 Infotermin: 18.02.14, 18:00 Uhr

Tagesrealschulen

Scholen Kursnummer: R00602016
 Reisende Werkschule
 seit 15.08.12 bis 31.07.14
 Deutsch, Mathematik, Englisch,
 Biologie, Physik, Erdkunde,
 Geschichte/ Sozialkunde, Kunst
 8:30 – 14:15 Uhr
 Ewald Fiedler, Tel. 04242 976-4076

Syke Kursnummer: T00602013
 VHS, Alte Posthaltere, Nienburger Str. 5
 seit 26.08.13 bis 15.12.14
 Deutsch, Mathematik, Englisch,
 Biologie, Physik Arbeit/Wirtschaft,
 Sozialkunde, Erdkunde
 Projektarbeit, betriebliches Praktikum und
 selbstorganisiertes Lernen
 Mo. – Fr., 8:30 – 13:30 Uhr
 Maike Hundertmark, Tel. 04206 299399

Syke Kursnummer: U00602013
 VHS, Alte Posthaltere, Waldstraße 1
 24.02.14 bis 21.07.15
 Deutsch, Mathematik, Englisch,
 Biologie, Physik Arbeit/Wirtschaft,
 Sozialkunde, Erdkunde
 Projektarbeit, betriebliches Praktikum und
 selbstorganisiertes Lernen
 Mo. – Fr., 8:30 – 13:30 Uhr
 Maike Hundertmark, Tel. 04206 299399
 Infotermin: 18.02.14, 10:30 Uhr

Abendrealschulen

Syke Kursnummer: U00602010
 VHS, Alte Posthaltere, Nienburger Str. 5
 24.02.14 bis 20.07.15
 Deutsch, Mathematik, Englisch,
 Arbeit/Wirtschaft, Erdkunde,
 Biologie, Geschichte, Chemie
 Mo. – Do., 18:30 – 21:45 Uhr
 Wilfried Kettler, Tel. 04203 4723
 Infotermin: 18.02.14, 18:30 Uhr

Diepholz Kursnummer: S00602012
 Alte Realschule, Bahnhofstraße 14
 Seit 25.02.13 bis 21.07.14
 Deutsch, Mathematik, Englisch,
 Geschichte, Arbeit/Wirtschaft,
 Erdkunde, Biologie, Chemie
 Mo. – Do., 18:30 – 21:45 Uhr
 Hinnerk Wähaus, Tel. 05446 372

Hochschulzugang ohne Abitur

Syke Kursnummer: U00605015
 VHS, Alte Posthaltere, Waldstraße 3
 24.02.14 bis 31.01.15
 Deutsch – Textanalyse
 Vorbereitung auf die Studierfähigkeit
 Mathematik und Englisch
 Mo., Mi., Do., 18:00 – 21:15 Uhr
 Christiane Behrens, Tel. 04242 50282
 Infotermin: 11.02.14, 18:00 Uhr

Diepholz Kursnummer: U00605014
 Alte Realschule, Bahnhofstraße 14
 24.02.2014 bis 31.01.2015
 Deutsch, Mathematik, Englisch
 Niveau Fachoberschule
 Mo., Mi, Do 18:00 – 21:45
 Oliver Richter, Tel.: 05445 984030
 Infotermin: 13.02.14, 18:00 Uhr

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 Volkshochschule durch Beratung, Auslotung der vorliegenden Kompetenzen und eine ergänzende Ausbildung auf den erforderlichen Gebieten ermöglichen.

Hier die Übersicht der Module:

Zielfindung: Passt mein Studierwunsch zu meinen Fähigkeiten und meinem Lebensweg?

- Kommunikation und Rhetorik – Dieser Teil soll das Selbstbewusstsein im Auftreten steigern und dient der Vorbereitung der Selbstpräsentation
- Ressourcen erkennen – Dieser Teil soll die Sensibilität für die eigenen Fähigkeiten stärken. Gleichzeitig wirkt die Gruppe als Verstärker in der Form des RT. Dadurch relativiert sich die Individualität auf dem Hintergrund der Gruppenressource.
- Selbstpräsentation – Dieser Teil dient der Anwendung der erlernten Techniken, der Überprüfung der Selbstgewissheit im Hinblick auf die gesetzten Ziele und ggfls. Ihrer Korrektur.

Textanalyse, Medienkompetenz und Studierfähigkeit

- Einführung in die wissenschaftliche Methodik

Mathematik 1

- Trigonometrie
- Trigonometrische Funktionen
- Modellieren trigonometrischer Vorgänge

Die VHS des Landkreises Diepholz berät Sie gern und hält darüber hinaus verschiedene unterstützende und auf das Studium vorbereitende Angebote für Sie bereit, die z. T. von verschiedenen Hochschulen und Fachhochschulen in Niedersachsen anerkannt sind.

Der neue Weg zum Studium ...

... besteht aus einer großen Anzahl von Modulen, die mit unterschiedlichen Themen zur Vorbereitung auf das Studium zu ganz unterschiedlichen Zeiten angeboten werden. Als in sich geschlossenen 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. Nur entscheiden sich die Interessierten selbst ohne eine zeitliche Einschränkung wie mit Abschlussprüfungen über ihren Zeitplan, den sie sich ganz individuell zusammenstellen können.

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. Aber auch Abiturienten des so genannten Doppeljahrgangs werden mit den Modulen angesprochen, die sich in der Warteschleife befinden, weil sie noch keinen Studienplatz bekommen haben.

Mathematik 2

- Exponential- und Logarithmusfunktionen
- Wachstum und Veränderung
- Ganzrationale Funktionen
- Sekantensteigung/ Ableitungsfunktion

Mathematik 3

- Funktionen und Ableitungen
- Zusammenhänge
- Optimierungsaufgaben

Mathematik 4

- Wahrscheinlichkeitsrechnung/ Statistik 1



Geben Sie Ihrem Job mehr Gehalt!

Mathematik 5

- Ableitungen wiederholen
- Höhere Ableitungen
- Kurvendiskussion
- Optimierungsaufgaben

Mathematik 6

- Lineare Gleichungssysteme (Gauß)
- Ganzrationale Funktionen aus vorgegebenen Informationen bestimmen

Mathematik 7

- Produktregel, Kettenregel, Quotientenregel
- Exponentialfunktion und Ableitung
- Standardfunktionen und Ihre Ableitungen
- Funktionsscharen

Wir empfehlen Ihnen, sich individuell beraten zu lassen. Vereinbaren Sie einen Termin mit unserem Fachbereichsleiter 2. Bildungsweg, Herrn Ewald Fiedler unter 04242 976-4076 oder per Mail unter ewald.fiedler@vhs-diepholz.de

Mathematik 8

- Integralrechnung
- Das Integral
- Hauptsatz der Differenzial- und Integralrechnung
- Integral und Flächeninhalt
- Integralfunktion

Mathematik 9

- Wahrscheinlichkeitsrechnung / Statistik 2

Englisch – Umgang mit fremdsprachiger Fachliteratur, Medienkompetenz

- Grundlagen der englischen Sprache
- Intensive Vorbereitung auf die Prüfungsanforderungen
- Texte verstehen und interpretieren



Fortbildung: Zertifikatskurs »Basis-Qualifikation Pädagogik«

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

Das Angebot richtet sich vornehmlich an Lehrkräfte ohne pädagogische Qualifikation, 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. Es werden Kompetenzen vermittelt zur Lernunterstützung für diejenigen Schülerinnen und Schüler, für die von der Schule ein Förderbedarf festgestellt worden ist. Berücksichtigt werden die jeweiligen schulischen Lerncurricula, die konkreten Bedingungen an der Schule, die individuellen Voraussetzungen der Schülerinnen und Schüler sowie die Zusammenarbeit mit den einzelnen Lehrerinnen und Lehrern als Bestandteil erfolgreicher Lernförderung.

Es sind zehn Module mit 4 bis 5 dezentral organisierten Lernzirkeln entwickelt worden. Nach Beginn der Lernförderung werden in regelmäßigen Abständen Begleitveranstaltungen durchgeführt, in denen auf Erfahrungen, auf Fragen und ggf. auf Konflikte, auch hinsichtlich der Zusammenarbeit mit der Schule, eingegangen wird. Diese Veranstaltungen werden von pädagogischen Fachkräften organisiert und begleitet.

Durchgeführt werden die einzelnen Module in Form von Wochenendseminaren (Freitag – 3 Unterrichtsstunden – bis Samstag – 7 Ust.). 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 ein-

gehen 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
- Einführung in Grundlagen Mathematik
- Einführung in Grundlagen Deutsch
- Einführung in Strukturierung und Organisation von Lernprozessen
- Settings für erfolgreiches Lernen in der Lernförderung
- Förderbedarfe in Deutsch und Mathematik im Einzelnen
- Förderunterricht in Deutsch und Mathematik
- Soziale und individuelle Gegebenheiten der einzelnen Schülerinnen und Schüler
- Offene Fragen und Qualitätssicherung

Während des Zertifikatskurses wird die Arbeit mit der Lernplattform lo-net2 ermöglicht, um sich zwischen den Präsenzphasen austauschen zu können, fachliche Inhalte zu vertiefen und die Medienkompetenzen zu erhöhen. Zur individuellen Dokumentation und Reflexion der Qualifizierung können die Teilnehmenden ein Lerntagebuch führen. Das Zertifikat beinhaltet je nach individuellen Voraussetzungen bis zu 12 Credit-Points, die auf ein späteres Studium im Bereich Pädagogik oder Soziale Arbeit angerechnet werden können.

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

Veranstaltungsorte: Seminar- und Tagungshaus Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a, 27211 Bassum; VHS-Zentrum Syke, Nienburger Str. 5 und VHS-Bildungsstätte Diepholz, Bahnhofstr. 11

Referententeam: Christa Hienstorfer, Sabine Rösemeier, Maike Hundertmark, Heiner Kortejohann und Hinnerk Wähäus

14.02.14 – 13.03.15

Kosten: 280,00 €

Kursnummer: 00605091





»Niemand soll verloren gehen«

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

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

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

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

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

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

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

Projektverwaltung BuT:

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

Projektleitung:

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

Koordinator für die Gemeinden Weyhe, die Stadt Syke:

Heiner Kortejohann,
Tel. 0176 64627850
heiner.kortejohann@diepholz.de

Koordinatorin für die Städte

Bassum, Twistringen, Sulingen, Samtgemeinden Bruchhausen-Vilsen, Schwaförden, Siedenburg und die Gemeinde Stuhr:

Maïke Hundertmark
Tel. 01577 8917256,
maïke.hundertmark@vhs-diepholz.de

Koordinator für die Stadt

Diepholz, Samtgemeinden Kirchdorf, Barnstorf, Rehden, Altes Amt Lemförde und die Gemeinde Wagenfeld:

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

Peter Wagner

gelernter Tischler, Dipl.-Ing. (FH), leidenschaftlicher Imker.

Neben meiner freiberuflichen Tätigkeit arbeite ich schon viele Jahre in der Erwachsenenbildung, z. B. in Umschulungs- und Meisterkursen im Handwerk oder auch in der sogenannten Entwicklungshilfe. Für die VHS des Landkreises Diepholz bin ich sozusagen als Quereinsteiger seit 2011 tätig und zwar im Bereich Tageshaupt- und Tagesrealschule. Hier unterrichte ich die Fächer Biologie und Erdkunde.

Außerdem bin ich auf den Feldern Imkernachwuchs-Ausbildung und Lernförderangebote im Rahmen von Bildung und Teilhabe für die VHS im Einsatz.





Jutta Witte

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

Anne-Marijke Treptow

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



Anmeldung

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

Lesen, Schreiben und Rechnen von Anfang an

Die Kurse richten sich an:

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

Bitte machen Sie andere auf diese Angebote aufmerksam.



Zur Situation der Betroffenen

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

Alphabetisierung – was folgt danach?

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

Unser Angebot

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

Rechnen von Anfang an

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

Deutschkurse mit Alphabetisierung

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

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

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

Analphabetismus in Deutschland? Weitaus mehr Betroffene als bisher angenommen

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

Seit 2011 gibt es nun gesicherte Zahlen zur Größenordnung des Funktionalen Analphabetismus in Deutschland. Die Studie »leo. – Level-One Studie« der Universität Hamburg hat die Literalität von Erwachsenen (18 – 64 Jahre) untersucht. Demnach sind 7,5 Millionen Erwachsene (14,5 %) aufgrund ihrer begrenzten

schriftsprachlichen Kompetenz nicht in der Lage, am gesellschaftlichen Leben in angemessener Form teilzuhaben und sind somit funktionale Analphabeten.

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

Trotz Schulpflicht haben diese Menschen aufgrund besonderer biographischer, schulischer und sozialer Umstände das Bil-

dungssystem ohne grundlegende Kenntnisse im Lesen, Schreiben und Rechnen verlassen.

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

Die »Level one«-Studie (leo)

Für Deutschland stellte sich auch im Rahmen der Weltalphabetisierungsdekade der Vereinten Nationen die Notwendigkeit, die tatsächliche Größenordnung des Analphabetismus in Deutschland wissenschaftlich zu ermitteln. Ziel der Dekade (2003 bis 2012) war es, die Anzahl der Menschen, die nicht ausreichend lesen und schreiben können, weltweit zu halbieren und jedem Menschen eine Grundbildung zu ermögli-

chen. Für Industrieländer wie Deutschland bedeutet dies unter anderem, vorhandene Bildungsbenachteiligungen zu erkennen und abzubauen und die Prävention und Bekämpfung von Analphabetismus zu verbessern. Mit der Studie liegen nun zum ersten Mal nationale, belastbare und differenzierte Daten zur Literalität – also der Fähigkeit, mit Schrift lesend und schrei-

bend, sinnentnehmend und sinnproduzierend umzugehen – im Level One, dem untersten Kompetenzniveau im Lesen und Schreiben, vor.

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

ich-will-lernen.de

Über 445.000 Lernende besuchen Alphabetisierungsportal

Irgendwo in Deutschland sitzt in diesem Moment ein Erwachsener am Computer und lernt im Internet Lesen und Schreiben. Seit Beginn des Alphabetisierungsportals www.ich-will-lernen.de im September 2004 haben sich insgesamt über 445.000 Lernende online angemeldet.

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

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



Rechnen von Anfang an

Die Kursreihe »Basiswissen Mathematik« bietet eine grundlegende Einführung ins Rechnen und eine Auffrischung mathematischer Grundkenntnisse. Die Kurse (1 U-Tag, 4 U-Stunden) können sowohl einzeln als auch als Gesamtkurs gebucht werden.

Der Einzelkurs kostet 5,00 €. Wenn Sie alle Kurse zusammen als »Paket« buchen, kosten sie 25,00 €.

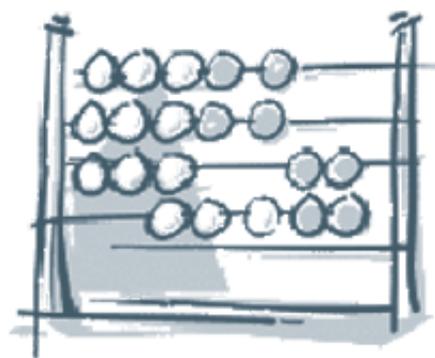
Es sind keine Ermäßigungen möglich.

Es werden Kurse in folgenden Themenbereichen angeboten:

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

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

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



Dann sind Sie in diesen Kursen richtig!

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

Kurse in Syke

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

Kurs 1: Plus und Minus

Kurs 2: Mal und Geteilt

Kurs 3: Prozent und Bruch

Kurs 4: Gewicht, Zeit, Länge

Kurs 5: Fläche, Umfang,

Rauminhalt

Kurs 6: Dreisatz

Kurse in Diepholz

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

Kurs 1: Plus und Minus

Kurs 2: Mal und Geteilt

Kurs 3: Prozent und Bruch

Kurs 4: Gewicht, Zeit, Länge

Kurs 5: Fläche, Umfang,

Rauminhalt

Kurs 6: Dreisatz

Sommer-Akademie



**Jutta Witte**

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

Anne-Marijke Treptow

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

**Anmeldung**

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

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

18.07. bis 10.08.2014

Anmeldung

bitte schriftlich bis 16.06.2014 an VHS des Landkreises Diepholz
Nienburger Str. 5, 28857 Syke
Fax 04242 976-4942
E-Mail: vhs@vhs-diepholz.de

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

Rücktrittsbedingungen:

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

Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.

Sommer-Akademie



Papier in Form

Objekte und Bilder aus dem Werkstoff Papier

Der Werkstoff Papier ist künstlerisch ein vielseitig verwendbares Material, das sich sowohl zu zwei- als auch zu dreidimensionalen Kunstwerken verarbeiten lässt. Wir arbeiten überwiegend mit frisch hergestellter Papierpulpe (Papierbrei) aus den Fasern Baumwolle, Hanf und der asiatischen Faser Abaca und schöpfen verschiedene formate Papierbögen, die wir zu individuellen Bildern und Objekten weiterverarbeiten.

Objekte entstehen z.B., indem wir das feuchte Papier auf ein Gerüst aus Drähten oder Ästen kaschieren. Beim Trocknen spannt sich das Papier und die Skulptur bekommt Halt.

Interessante Bilder mit oder ohne Relief können wir gestalten, indem beispielsweise Collagematerialien zwischen Papierschichten eingebettet werden oder durch das Malen mit farbigem Papierbrei (pulp painting).

Fr, 18.07. – So, 20.07.14

Bassum

Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a
Cordula Kagemann

Anmeldung bis 16.06.14

Fr, 18.07.14, 17:00 Uhr

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

Wochenendseminar

Kursnummer: 00206002

Erinnerungsstücke

Stilleben erzählen Geschichten

Unterschiedliche Gegenstände sammeln sich mit der Zeit in Regalen und Schränken an. Es sind Souvenirs von Reisen, Sammlerstücke, Fotos, Bruchstücke einer geliebten Vase oder rote Schuhe. Sie erinnern uns an Geschichten, Menschen, Stimmungen und Erlebnisse.

Wir skizzieren und zeichnen die mitgebrachten »guten Stücke« und beleben die Erinnerung in der farblichen Gestaltung in Aquarell oder Acryl.

Für Einsteiger/-innen und leicht Fortgeschrittene.

Fr, 25.07. – So, 27.07.14

Es entstehen Materialkosten.

Bassum

Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a
Silvia Lauer-Schulz

Anmeldung bis 16.06.14

Fr, 25.07.14, 17:00 Uhr

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

Wochenendseminar

Kursnummer: 00205017

»Zeichnen? Weil's Spaß macht!«

Das wahre Leben findet auf dem Papier statt

In diesem Kurs werden einerseits Grundlagen des Zeichnens vermittelt, andererseits soll er durch spielerische Impulse die Freude am Zeichnen beleben.

Das eigene Sehen, die perspektivische und räumliche Darstellung, Licht und Schatten, Proportion, Komposition, Formen und Farben können an diesem Wochenende im Zentrum stehen. Eigene Ideen und Vorha-

ben werden gern unterstützt.

Dieser Kurs ist für Anfänger/innen genauso wie für Fortgeschrittene gedacht. Ziel des Kurses ist es, die eigene Ausdruckskraft zu fördern und die Wahrnehmung von Farbe und Form zu sensibilisieren.

Fr, 25.07. – So, 27.07.14

Bassum

Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a
Heike Drewelow

Anmeldung bis 16.06.14

Fr, 25.07.14, 17:00 Uhr

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

Wochenendseminar

Kursnummer: 00205015

Schlager, Hits und Evergreens

An diesem Wochenende werden neue Stars geboren: Von »Mein kleiner grüner Kaktus« bis zu »California Dreaming«, von den Beatles bis zu Nena; Alles dreht sich um schnulzige Schlager, fetzige Hits und herzerreißende Evergreens. Mit Lust und Laune nähern wir uns den altbekannten Melodien! Wir singen sie ein-bis dreistimmig, begleitet mit Akkordeon, Gitarre oder Rhythmusinstrumenten. Mit Performance und Tanzimprovisation wollen wir uns dem Bühnengefühl annähern. Einzelne Stücke werden choreografisch erarbeitet. Atem-Körper- und Stimmübungen sowie Entspannungsphasen runden das Angebot ab.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Gymnastikschuhe oder rutschfeste Socken sowie ein Accessoire (Hut/Schal oder beides).

Fr, 25.07. – So, 27.07.14

Bassum

Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a
 Stefanie Lubrich / Astrid Hauke
 Anmeldung bis 16.06.14
 Fr, 25.07.14, 17:00 Uhr
 3 U-Tage, 20 U-Std., 220,00 €, inkl. Ü/VP im
 DZ, EZ-Zuschlag 22,00 €; 170,00 € ohne Ü,
 mit Mittag-/Abendessen
 Wochenendseminar
 Kursnummer: 00208001

Generationen im Portrait**Malerei nach eigenen Fotos**

Fotos von Verwandten, Freunden und Bekannten hat fast jeder gesammelt. Hin und wieder holen wir sie hervor und vergleichen Gesichter, Frisuren, Kleider von gestern und heute. Wir erinnern uns an Wohnzimmer, Küchen, Gärten, dort wo gelebt wurde. Die Gesichter und Figuren sind manchmal verbunden mit der Umgebung und anders herum wecken Gartenansichten oder ein fotografiertes Schreibtisch sowie eine gestaltete Zimmerwand Erinnerungen an bestimmte Personen und deren Persönlichkeit.

Die Fotovorlagen werden wir mit Hilfe von Rastern übertragen, vergrößern und ins Bild setzen. Es wird skizziert und gezeichnet und eine Bildkomposition erstellt, die dann in Aquarell oder Acryl farblich ausgestaltet werden kann. Verschiedene Generationen können im Bild in Beziehung zueinander gebracht werden, ein Portrait kann entstehen oder auch »Opas ruhende Hand mit Pfeife auf dem Küchentisch«.

Kenntnisse im Malen sollten vorhanden sein.
 Mo, 28.07. – Fr, 01.08.14
 Es entstehen Materialkosten.

Bassum

Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a
 Silvia Lauer-Schulz
 Anmeldung bis 16.06.14
 Mo, 28.07.14, 11:00 Uhr
 5 U-Tage, 40 U-Std., 410,00 €, inkl. Ü/VP im
 DZ, EZ-Zuschlag 44,00 €; 320,00 € ohne Ü,
 mit Mittag-/Abendessen
 Kursnummer: 00205018

Acryl-Malerei

Im Postkartenformat auf Papier, im Riesenformat auf Leinwand oder auf ganz anderem Material werden wir mit Acrylfarben malen, diese auch z. T. selber herstellen und Mischtechniken ausprobieren. Wir werden gemeinsam und einzeln die Bildeideen entwickeln sowie Einblicke in die aktuelle Kunst bekommen. Dieses Angebot richtet sich an Fortgeschrittene.
 Mo, 28.07. – So, 02.08.2014
 Es entstehen Materialkosten.

Bassum

Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a
 Ingrid Seidel
 Mo, 28.07.14, 11:30 Uhr
 7 U-Tage, 56 U-Std., 495,00 €, inkl. Ü/VP im
 DZ, EZ-Zuschlag 66,00 €; 390,00 € ohne Ü,
 mit Mittag-/Abendessen
 Kursnummer: 00205019

Experimentelle Textilkollagen auf Leinwand

Wir gestalten eine spannende textile Fläche, indem wir auf ein textiles Basismaterial andere Stoffe und gerne auch fremde Materialien miteinander kombinieren. Es eignen sich fast alle Materialien, die sich

mit Nadel und Faden miteinander verbinden lassen. Dazu gehören u.a. Tyvek, weiches Plastik, Papier, Draht, haltbare Naturmaterialien, Federn, Stroh, Bast, Karnickeldraht, Folien usw.

Als Stickerei oder Quilttechnik eignet sich dazu am besten das »Crazy Stitching«, also die der Phantasie überlassene verrückte Stickerei, um unsere textilen Kreationen möglichst interessant umzusetzen.

Später werden wir diese textile Bildfläche mit der Leinwand, die als fester Hintergrund dient, verbinden. Am Ende werden wir mit Farbe den gesamten Hintergrund bearbeiten oder einzelne Bildelemente farblich angleichen. Dazu benutzen wir Pinsel oder kleinen Farbroller, mit dem sich auch einige Effekte erzielen lassen.
 Fr, 01.08. – So, 03.08.14
 Es entstehen Materialkosten.

Bassum

Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a
 Anke Pradel-Schönknecht
 Anmeldung bis 23.06.14
 Fr, 01.08.14, 17:00 Uhr
 3 U-Tage, 16 U-Std., 220,00 €, inkl. Ü/VP im
 DZ, EZ-Zuschlag 22,00 €; 170,00 € ohne Ü,
 mit Mittag-/Abendessen
 Wochenendseminar
 Kursnummer: 00205008



Mixed Media: Pixel trifft Pinsel

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

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

Im Vordergrund stehen Arbeitstechniken, die uns helfen können, einen spielerischen Zugang zu künstlerischer Gestaltung zu finden. So entstehen z.B. neue und ungewöhnliche Bildzusammenhänge, wenn abstrakte oder gemusterte Flächen in Kombination mit einem konkreten Bildmotiv (Foto) einen reizvollen Kontrast ergeben. Anfänger/-innen sind willkommen.
Fr, 01.08. – So, 03.08.14

Bassum

Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a
Cordula Kagemann
Anmeldung bis 23.06.14
Fr, 01.08.14, 17:00 Uhr
3 U-Tage, 20 U-Std., 220,00 €, inkl. Ü/VP im DZ, EZ-Zuschlag 22,00 €; 170,00 € ohne Ü, mit Mittag-/Abendessen
Wochenendseminar
Kursnummer: 00205013

Feuer und Eisen

Schmieden und Gestalten von Eisen- skulpturen

Mit dem Erlernen von Arbeits- und Gestaltungstechniken und dem Entwickeln von Materialgefühl entstehen Skulpturen, Klang- und Windspiele, Schmuck etc., meist aus einer Mischung von Fundstücken und eigenen Stücken.

Zum Schmieden bauen wir im Außenbereich eine mobile Werkstatt auf, mit mehreren Schmiedefeuern, Ambossen, Werkbänken und einer Vielzahl von Werkzeugen zum Formen von Eisen, Kupfer und Fundstücken. Ebenso lernen wir das Kupferformen und -treiben sowie Löt- und Schweißen kennen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Sa, 02.08. – So, 03.08.14

Es entstehen Materialkosten.

Bassum

Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a
Bernd Bannach
Anmeldung bis 23.06.14
Sa, 02.08.14, 10:00 Uhr
2 U-Tage, 20 U-Std., 170,00 €, inkl. Ü/VP im DZ, EZ-Zuschlag 11,00 €; 150,00 € ohne Ü, mit Mittag-/Abendessen
Wochenendseminar
Kursnummer: 00206079

Japanischer Farbholzschnitt

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

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

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

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!

Mo, 04.08. – Fr, 08.08.14

Es entstehen Materialkosten



Farbholzschnitt

Bassum

Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a
Miriam Zegrer
Anmeldung bis 23.06.14
Mo, 04.08.14, 11:00 Uhr
5 U-Tage, 40 U-Std., 410,00 €, inkl. Ü/VP im DZ, EZ-Zuschlag 44,00 €; 320,00 € ohne Ü, mit Mittag-/Abendessen
Kursnummer: 00205009

Kalligrafie: Schrift- und experimentelle Drucktechniken

Verschiedene Drucktechniken in Kombination mit Handschrift/Kalligrafie sind die Basis dieses Workshops.

Wir werden mit alten Holzlettern und Stempeln drucken sowie mit Monotypien, Linoldruck und Kaltnadelradierungen experimentieren. Diese Techniken in Verbindung mit kalligrafischen Gestaltungen, eröffnen uns Horizonte, die wir kreativ umsetzen und in einem langformatigen Buch (20 x 40 cm) mit festem Einband sammeln.

Inhaltlich werden wir uns vom Thema »Horizonte« inspirieren lassen und graphisch vom Zusammenspiel aus Linie und Schrift.

Mo, 04.08. – Fr, 08.08.14

Es entstehen Materialkosten.

Bassum

Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a
Birgit Naß
Anmeldung bis 23.06.14
Mo, 04.08.14, 11:00 Uhr
5 U-Tage, 42 U-Std., 450,00 €, inkl. Ü/VP im DZ, EZ-Zuschlag 44,00 €; 370,00 € ohne Ü, mit Mittag-/Abendessen
Kursnummer: 00205012

Paperclay

Experimentell arbeiten mit faserverstärktem Ton

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

Es können Arbeiten für den Innen- und Außenraum entstehen.

Mo, 04.08. – Fr, 08.08.14

Es entstehen Materialkosten.

Bassum-Hallstedt

Töpferei

Heidrun Kohnert

Anmeldung bis 23.06.14

Mo, 04.08.14, 10:00 Uhr

5 U-Tage, 52 U-Std., 210,00 €

Kursnummer: 00206022

Sandstein-Bildhauerei

Mit Sandstein wollten Sie (vielleicht) immer schon mal formen, um Skulpturen für Haus und Garten selbst herzustellen. Sie werden herangeführt an die Grundlagen der Sandsteinbearbeitung. Sie lernen das Besondere des Sandsteins kennen und welche Werkzeuge bei welchen Arbeitsschritten benutzt werden.

Ebenfalls bekommen Sie individuelle Hilfestellungen im Ideenfindungs- und Gestaltungsprozess und erfahren, was freies, gestalterisches Handeln ist. Sie stellen fest, dass es nicht so sehr auf Kraft, sondern eher auf lockere Ausdauer und Gelassenheit ankommt. Sie erleben, wie sehr der bereitgestellte individuelle Stein hilft, interessante Formen zu finden.

Sie erleben, wie entspannend und erholend es ist, sich für mehrere Stunden auf gestalterisches Arbeiten einzulassen und wie anregend und Freude bereitend das in einer Gruppe ist.

Werkzeug und Material werden gestellt. Wenn vorhanden, bitte eine eigene Schutzbrille mitbringen. Kleidung: Gearbeitet wird im Freien, aber unter einem Dach. Im Entgelt ist der erste Sandstein enthalten. Die Steine haben eine im PKW transportierbare Größe.
Fr, 08.08. – So, 10.08.14

Bassum

Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a
Paul Winz

Anmeldung bis 07.07.14

Fr, 08.08.14, 18:00 Uhr

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

Wochenendseminar

Kursnummer: 00206020

Schmuck aus Papier

ausgefallen – leicht – einzigartig

Papier spricht alle Sinne an, man kann es hören, fühlen, sehen und riechen. Es kann in hartem und weichem, nassem und trockenem Zustand bearbeitet werden. Wir fädeln, reißen, falten, reihen, nähen, stricken, knüpfen mit verschiedenen Papiersorten. Wir werden große und kleine Objekte erstellen und tragbaren Papierschmuck entstehen lassen. Schmückender Schmuck ist schmuck!

Fr, 08.08. – Sa, 09.08.14

Bassum

Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a
Jutta Roche

Anmeldung bis 07.07.14

Fr, 08.08.14, 17:00 Uhr

2 U-Tage, 10 U-Std., 110,00 €, inkl. Ü/VP, EZ-Zuschlag 11,00 €, 90,00 € ohne Ü, mit

Mittag- und Abendessen

Wochenendseminar

Kursnummer: 00212002

Filzen – gestalten und formen

Filzen bietet eine große Spannweite von grob und fest bis zu fein und zart. Unterschiedliche Wolle in großer Farbauswahl und feine Stoffe zum Einfilzen setzen den eigenen Ideen kaum Grenzen.

Der Schwerpunkt liegt an diesem Wochenende auf den dekorativen Möglichkeiten beim Filzen: Z.B. ein Paar edle Stulpen mit Seide (sog. Nunofilz) und passend eine luftige Stola für kühle Sommerabende, ein feines Abendtäschchen und passend ein dekorativer Kragen. Oder lieber Wohn-Accessoires: ein zartes Kissen in luftigen Farben, feste Sitzmatten für drinnen und draußen oder ein transparentes Bild für das Fenster.

Fr, 08.08. – So, 10.08.14

Es entstehen Materialkosten.

Bassum

Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a
Mechtildis Köder

Anmeldung bis 07.07.14

Fr, 08.08.14, 16:00 Uhr

3 U-Tage, 24 U-Std., 230,00 € inkl. Ü/VP im DZ, EZ-Zuschlag 22,00 €, 195,00 € ohne Ü, mit Mittag-/Abendessen.

Wochenendseminar

Kursnummer: 00213024

Bildungsurlaub



»... wir sind schließlich zum Vergnügen hier«

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

Bildungsurlaub

Organisatorische Hinweise

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

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

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

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

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

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

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

Bildungsurlaub

Februar / März

Jüdisches Leben in Deutschland Mo., 24.02.2014, Berlin	77
Älter werden im Erzieher/-innenberuf Di, 11.03.2014, Bassum	79
Einführung in die portugiesische Sprache und Kultur Mo, 17.03.2014, Bassum	82

April

Literarische Texte – Rezeption und Interpretation am Beispiel des romantischen Dichters Clemens Brentano So., 27.04.2014, Vallendar (Koblenz)	79
Italienisch einmal anders lernen – A1 Mo., 07.04.2014, Stuhr-Brinkum	82
Spanisch für den Alltag – A1 Mo., 14.04.2014, Stuhr-Brinkum	82

Mai

Hansestädte in der Altmark Mo., 05.05.2014, Tangermünde	77
Gesund durch Bewegung, Entspannung und Ernährung – auch im Beruf Mo., 12.05.2014, Bassum	80
Fit im Beruf – Rücken stärken mit Pilates Mo., 19.05.2014, Stuhr-Brinkum	80
Spanisch lernen in Spanien So., 11.05.2014, Conil	82
EXCEL 2010/2013 – Spezial Di., 06.05.2014, Stuhr-Brinkum	83
Umstieg auf Windows 8 und Office 2013 Di., 13.05.2014, Stuhr-Brinkum	83

WORD und EXCEL im Büroalltag Mo., 19.05.2014, Weyhe-Kirchweyhe	83
SAP R/3 – Einsatzmöglichkeiten einer betriebswirtschaftlichen Software Mo., 12.05.2014, Weyhe-Kirchweyhe	84
EDV-Finanzbuchhaltung mit Lexware Mo., 19.05.2014, Stuhr-Brinkum	84

Juni

»All inclusive« oder Inklusion als Herausforderung Mo., 04.06.2014, Bassum	77
Friedrich der Große in Potsdam Mo., 23.06.2014, Potsdam	78
Kultur- und Naturschutz auf Hallig Hooge Mo., 22.06.2014, Hallig Hooge	78
Englisch – mal anders 3 Mo., 16.06.2014, Diepholz	81
Englisch – mal anders 6 Mo., 23.06.2014, Diepholz	81
Outlook 2013 Di., 03.06.2014, Stuhr-Brinkum	83

Juli

Chinesisch 1 kompakt – A1 Mo., 07.07.2014, Bassum	81
»Rundum fit in Englisch« – A2 Mo., 07.07.2014, Weyhe	81

September

Weimar in Thüringen Mo., 08.09.2014, Weimar	78
Mythos Bayern – warum ist Bayern anders? Mo., 15.09.2014, Leoni/Starnberger See	78
Der Kranichzug auf dem Darß So., 14.09.2014, Wieck, Darß	79



Gesund durch Bewegung, Entspannung
und Ernährung – auch im Beruf
Mo., 01.09.2014, Syke 80

Fit im Beruf – Rücken stärken mit Pilates
Mo., 08.09.2014, Stuhr-Brinkum 80

Oktober

Schlösser, Herrenhäuser und
Bäderarchitektur auf Rügen
Mo., 06.10.2014, Bergen 78

China – Partner oder Konkurrent?
Mo., 13.10.2014, Bassum 79

Französisch einmal anders lernen 1 – A1
Mo., 27.10.2014, Stuhr-Brinkum 81

Otra vez – noch einmal von vorn – A1
Mo., 27.10.2014, Syke 82

Hablamos español! – A2
Mo., 27.10.2014, Stuhr-Brinkum 82

Umstieg auf Windows 8 und Office 2013
Di., 07.10.2014, Stuhr-Brinkum 83

WORD und EXCEL im Büroalltag
Mo., 13.10.2014, Stuhr-Brinkum 83

November

Bewusst durch Bewegung – Feldenkrais
für Gesundheit in Beruf und Alltag
Mo., 24.11.2014, Bassum 80

»Rundum fit in Englisch« – A2
Mo., 03.11.2014, Weyhe 81

EXCEL 2010/2013 – Spezial
Di., 04.11.2014, Stuhr-Brinkum 83

SAP R/3 – Einsatzmöglichkeiten einer
betriebswirtschaftlichen Software
Mo., 17.11.2014, Weyhe-Kirchweyhe 84

Dezember

25 Jahre nach dem Fall der Berliner Mauer
Mo., 08.12.2014, Berlin 79

2015

Dänisch – A2/B1
Mi., 07.01.2015, Diepholz 81

Fit im Beruf – Rücken stärken mit Pilates
Mo., 05.01.2015, Stuhr-Brinkum 80

Gesellschaft

Jüdisches Leben in Deutschland

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

Berlin

Europäische Akademie, Bismarckallee 46 – 48
Heinrich Warneke
Mo, 24. – Fr, 28.02.14, Anmeldung bitte
umgehend
356,00 € inkl. Ü/HP im DZ; Einzelzimmer-
zuschlag 64,00 €; inkl. Fahrtkosten ÖPNV
in Berlin und Eintrittsgelder. Keine Ermä-
ßigung möglich.
Kursnummer: 00102002

»all inclusive« oder Inklusion als Herausforderung

„All inclusive-Reisen“ sind in den letzten Jahren immer beliebter geworden, da man sich bei den meisten Angeboten fast keine Gedanken mehr (vor allem) über Zusatzkosten machen muss. Genau diese Herausforderung gesellschaftlich anzunehmen und umzusetzen für alle Menschen in unserer Gesellschaft ist unsere Aufgabe für heute und morgen. Wenn alle mitmachen dürfen – wenn Unterschiedlichkeit zum Ziel führt – wenn Nebeneinander zum Miteinander und Ausnahmen zur Regel werden – wenn Anderssein normal ist – dann leben wir in einer inklusiven Gesellschaft. Inklusiv (Team-)Bildung in der Jede/r „Teil hat und Teil ist“ als zentrale Aufgabe für eine erfolgreiche Zukunft in Gesellschaft und im Beruf. Themen des Seminars werden Fragen zur Bedeutung, den Risiken und Chancen von Inklusion sein. Ferner beschäftigen uns Fragen um – sichtbare und unsichtbare – Barrieren in unserem Alltags-Leben.

Bassum

Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a
Gisela Röhling
Mi, 04. – Fr, 06.06.14, Anmeldung bis
05.05.2014
220,00 € TN-Entgelt mit Ü/DZ/Frühstück
260,00 €, Ü/EZ und Frühstück 282,00 €
Keine Ermäßigung möglich
Kursnummer: 00106001

Hansestädte in der Altmark

von Tangermünde bis Seehausen

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

Tangermünde

Hotel Stars Inn
Christine Lehmann
Anmeldung bis 28.02.14
Mo, 05. – Fr, 09.05.14
318,00 €, inkl. Ü/F im DZ; EZ-Zuschlag
72,00 €; zzgl. Kosten für Fahrten und Ein-
tritte. Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 00102030

Friedrich der Große in Potsdam

Geschichte und Zukunft einer traditionsreichen Region

In der Zeit Friedrich des Großen stieg Potsdam zum Machtzentrum Preußens auf. Dieser Aufstieg hatte seine Voraussetzung in dem Wirken des Großen Kurfürsten und dem Vater Friedrichs, Friedrich Wilhelm II, genannt der Soldatenkönig. Durch den Zuzug vieler, gut qualifizierter Glaubensflüchtlinge bekam die Stadt und die gesamte Region eine Entwicklungshilfe, die den Aufstieg Preußens einleitete. Auch nach Friedrich dem Großen ist Potsdam immer wieder ein Zentrum bedeutender politischer und kultureller Ereignisse gewesen. Wunderbare Zeugnisse einer genialen Bau- und Gartenarchitektur entstehen in den folgenden Jahren, sodass Potsdam zu einem Sehnsuchtsort für die preußische Aristokratie wurde. Später allerdings wird Potsdam mit Geschehnissen in Verbindungen gebracht, die negativ in die Geschichte Deutschlands eingehen: Der Tag von Potsdam, den die Nazis in der Garnisonskirche zelebrieren und das Potsdamer Abkommen, das die Grenzen des heutigen Deutschlands festlegt. Da wird Potsdam zum Schicksalsort deutscher Geschichte.

In der DDR ist Potsdam eine unbedeutende Bezirkshauptstadt. Nach der friedlichen Revolution von 1989 erlebt die Stadt dann einen beispiellosen Aufstieg. Sie wird ein bedeutender Wissenschaftsstandort und durch die Restaurierung der Stadt und vieler Baudenkmäler wird Potsdam wieder zu einem Zentrum Deutscher Kunst- und Kulturgeschichte. Wir werden an vielen Beispielen diesen Weg Potsdams durch die Geschichte bis in die Gegenwart verfolgen und uns mit künftigen Perspektiven beschäftigen.

Potsdam

Hotel „Altstadt Potsdam“

Rolf Becker

Info und Anmeldung: 04242 976-1921

Anmeldung bis 23.04.2014.

Mo, 23. – Fr, 27.06.14

398,00 € inkl. Ü/HP im DZ, EZ-Zuschlag: 100,00 €, Zusatzkosten für Exkursionen und Eintritte.

Keine Ermäßigung möglich.

Kursnummer: 00102033

Weimar in Thüringen

Auf den Spuren menschlicher Genialität und menschlichen Versagens

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

Weimar

Rolf Becker

Info und Anmeldung: 04242 976-1921

Anmeldung bis 10.07.2014

Mo, 08. – Fr, 12.09.14

375,00 €, inkl. Ü/F im DZ, EZ-Zuschlag

128,00 €; Preisänderungen sind noch

möglich.

Keine Ermäßigung möglich

Kursnummer: V00102002

Mythos Bayern – warum ist Bayern anders?

Eine sozial-historische Spurensuche nach dem spezifisch Bayerischen

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

Leoni/Starnberger See,

Haus Buchenried

Reinhard Falter

Info und Anmeldung: 04242 976-1921

Anmeldung bis 23.07.14

Mo, 15. – Fr, 20.09.14

390,00 €, inkl. Ü/VP im EZ, im DZ 360,00 €.

Keine Ermäßigung möglich.

Kursnummer: V00102070

Schlösser, Herrenhäuser und Bäderarchitektur auf Rügen

Wege zum Erhalt der historischen Bausubstanz – In Kooperation mit der KVHS Rügen

Vielfältig sind die architektonischen Hinterlassenschaften der verschiedenen Bauherren auf der Insel Rügen. Während die arme Bevölkerung mit dem baute, was die Natur hergab, zeugen Schlossbauten, Guts- und Herrenhäuser und die so genannte Bäderarchitektur vom wirtschaftlichen Erfolg und Repräsentationswillen ihrer Besitzer. Die Architektur des gigantischen Betonbaus des geplanten KDF-Bades in Prora ist dagegen ein Spiegelbild der nationalsozialistischen Propa-

ganda und ein schwieriges Erbe, das Kommune und Eigentümer vor eine besondere Herausforderung stellt.

Im Mittelpunkt unserer Seminarwoche steht die Frage, wie mit diesem kulturellen Erbe wirtschaftlich sinnvoll und zugleich umweltverträglich und nachhaltig umgegangen werden kann. In den Diskussionen mit Fachleuten erhalten sie Einblicke, welche Möglichkeiten Kommunen und Privatpersonen unter Beachtung von Denkmalschutz, Baurecht und Wirtschaftlichkeit haben, diese wertvollen historischen Zeugnisse der Architektur zu erhalten.

Bergen

Hotel Am Rugard, Rugardweg 10

Dr. Marion Vogel

Info und Anmeldung: 04242 976-1921

Anmeldung bis 30.07.2014

Mo, 06. – Fr, 10.10.14

365,00 € inkl. Ü/HP im DZ, EZ-Zuschlag:

80,00 €. Keine Ermäßigung möglich.

Kursnummer: 00115011

Kultur- und Naturschutz auf Hallig Hooge

Die Halligen sind kleine Eilande, die vor der nordfriesischen Küste liegen. Sie sind dadurch gekennzeichnet, dass sie mehrmals im Jahr von der Flut überspült werden („Land unter“), eine ökologisch, ästhetisch einzigartige Natur besitzen und ihre Einwohner eine besondere regionale Identität („Friesentum“) entwickelt haben. Hallig Hooge gilt mit ca. 150 EinwohnerInnen als die bevölkerungsstärkste der zehn Halligen und wird auch als „Königin der Halligen“ gehandelt.

Sie sollten über ein gewisses Maß an körperlicher Fitness verfügen, da längere Exkursionen zu Fuß und auf dem Fahrrad Teil unseres Programms sein werden.

Hallig Hooge, Hansawarft

Thomas B. Guischart

Info und Anmeldung: 04242 976-1921

Anmeldung bis 02.05.14

So, 22. – Fr, 27.06.14

390,00 € inkl. Ü/Vollverpflegung im DZ (z. T. mit Etagenduschen), inkl. Eintrittsgelder, Exkursionskosten, Fahrräder. EZ-Zuschlag: 60,00 €. Keine Ermäßigung möglich.

Kursnummer: 00115011



Der Kranichzug auf dem Darß

Natur im Nationalpark Vorpommersche Boddenlandschaft

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

Wieck, Darß

Dirk Vegelahn

Info und Anmeldung: 04242 976-1921

Anmeldung bis 23.07.14

So, 14. – Fr, 19.09.14

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

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

Kursnummer: V00102088

China – Partner oder Konkurrent?

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

Bassum

Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a

Angela Wiegmann

Anmeldung bis 15.08.14

Mo, 13. – Fr, 17.10.14

5 U-Tage, 40 U-Std., 355,00 € (Ü/VP –

EZ-Zuschlag 44,00 €)

Bildungsurlaub

Kursnummer: V00100001

25 Jahre nach dem Fall der Berliner Mauer

Wandel in Berlin, Deutschland und Europa

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

Berlin

Europäische Akademie, Bismarckallee 46 – 48

Heinrich Warneke

Mo, 08. – Fr, 12.12.14

Anmeldung bis 10.10.14

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

zuschlag 64,00 €, inkl. Fahrtkosten ÖPNV

in Berlin und Eintrittsgelder. Keine Ermäßigung möglich.

Kursnummer: V00102001

Älter werden im Erzieher/-innenberuf

Sie sind zufrieden und glücklich in Ihrem Beruf und lieben nach wie vor den Umgang mit Kindern. Zunehmend stellen sich jedoch auch Bedenken ein, wie viele Jahre Sie diese Tätigkeit noch weiter ausüben wollen oder können. Dieses Seminar bietet Ihnen die Möglichkeit im Austausch mit Gleichgesinnten, sich über die eigenen Wünsche und Ziele klar zu werden und gibt Hilfen und Tipps zur weiteren Orientierung. Das beinhaltet auch Themen zur Gesundheits-Vorsorge und Fragen nach dem Umgang mit (deutlich) jüngeren Kolleginnen/Kollegen/Eltern. Zudem wird eine Einheit von einer Atempädagogin gestaltet, die Ihnen Möglichkeiten aufzeigt, über die Auseinandersetzung mit der eigenen Atmung ganz einfache Entspannungsmethoden kennenzulernen. Das Seminar gibt Impulse, über neue Wege und Möglichkeiten nachzudenken und den Blick für die individuelle Zukunft und für persönliche Chancen zu öffnen. Durch systematisches Arbeiten und eine kreative Atmosphäre werden berufliche Wünsche in erreichbare Ziele umgewandelt.

Bassum

Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a

Gisela Röhlting

Anmeldung bis 25.02.2014

Di, 11. – Fr, 14.03.14

300,00 €, TN-Entgelt mit Ü/ DZ und Früh-

stück 360,00 €; Ü/ EZ und Frühstück

393,00 €. Keine Ermäßigung möglich.

Kursnummer: 00106002

Kultur

Literarische Texte – Rezeption und Interpretation am Beispiel des romantischen Dichters Clemens Brentano

Clemens Brentano – geboren 1778 auf Ehrenbreitstein, gestorben 1842 in Aschaffenburg – führte ein ruheloses, von Krisen erschüttertes Leben. Er wechselte häufig den Wohnsitz (Jena, Heidelberg, Berlin, Wien, Prag), blieb aber immer im Zentrum, ja man könnte fast sagen: »das« Zentrum der deutschen Romantik. Mit Achim von Arnim sammelte er »Des Knaben Wunderhorn«, war der »Erfinder« der Loreley, begründete recht eigentlich die Rheinschwärmerei. Er schrieb Romane, Schauspiele, Erzählungen und Märchen, am bedeutendsten aber ist seine Lyrik, die auch – neben Erzählungen und den »Rheinmärchen« – im Mittelpunkt des Seminars steht.

Das Tagungshaus liegt idyllisch und ruhig am rechten Rheinufer in der Nähe von Koblenz, nicht weit von Burg Ehrenbreitstein entfernt.

Vallendar (bei Koblenz)

Haus Tabor

Christof Eckardt / Sabine Schnelle

Anmeldung bitte umgehend

So, 27.04. – Fr, 02.05.14

6 U-Tage, 40 U-Std., 410,00 € im DZ,

450,00 € im EZ; inkl. Unterkunft und Voll-

pension. Eigene Anreise.

Keine Ermäßigung möglich.

Kursnummer: 00201001

Gesundheit

Gesund durch Bewegung, Entspannung und Ernährung – auch im Beruf

Berufstätige mit überwiegend sitzender Tätigkeit leiden oft unter Bewegungsmangel. Hier werden ganzheitliche Bewegungsmethoden zum Ausgleich der sitzenden Tätigkeit vorgestellt:

Herz-Kreislauftraining durch Walking und Nordic Walking sowie Kräftigung der Rückenmuskulatur durch die Pilates Methode. Entspannung, Mobilisationstechniken und Elemente aus der Körperarbeit stärken das Wohlbefinden. Informationen und Gespräche behandeln die Zusammenhänge von Arbeits-, Umweltbelastungen, Lebenssituation und Gesundheit. Weitere Themen sind: Ergonomie am Arbeitsplatz sowie Tipps zur Ernährung. Der Bildungsurlaub mit Theorie- und Praxisanteilen behandelt die möglichen Ursachen von Herz-Kreislauf-Problemen und Möglichkeiten, diesen im Alltag entgegenzuwirken. Das bedeutet: mehr Energie, höhere Leistungsfähigkeit, mehr Wohlbefinden.

Bassum

Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a

Andrea Barth

Anmeldung bis 04.04.2014

Mo, 12. – Fr, 16.05.14

240,00 € (einschl. Mittag und Kaffee/Tee).

Mit Ü/V im DZ 340,00 € (EZ-Zuschlag:

44,00 €)

Kursnummer: 00302005

Syke, Alte Posthaltere, Waldstr. 1

Andrea Barth

Anmeldung bis 18.07.2014

Mo, 01. – Fr, 05.09.2014; Mo und Fr 9:00 –

12:00 Uhr; Di, Mi und Do 9:00 – 15:30 Uhr

120,00 €

Kursnummer: V00302006

Fit im Beruf – Rücken stärken mit Pilates

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

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1

Andrea Barth

Anmeldung bis 11.04.2014

Mo, 19. – Fr, 23.05.14; Mo und Fr 9:00 –

12:00 Uhr; Di, Mi und Do 9:00 – 15:30 Uhr

120,00 € zzgl. 2,50 € Skript

Kursnummer: 00302004

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1

Andrea Barth

Anmeldung bis 25.07.2014

Mo, 08. – Fr, 12.09.14; Mo und Fr 9:00 –

12:00 Uhr; Di, Mi und Do 9:00 – 15:30 Uhr

120,00 € zzgl. 2,50 € Skript

Kursnummer: V00302005

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1

Andrea Barth

Anmeldung bis 28.11.2014

Mo, 05. – Fr, 09.01.15; Mo und Fr 9:00 –

12:00 Uhr; Di, Mi und Do 9:00 – 15:30 Uhr

120,00 € zzgl. 2,50 € Skript

Kursnummer: V00302004

Bewusst durch Bewegung – Feldenkrais für Gesundheit in Beruf und Alltag

»Beweglicher werden heißt lebendiger werden« - Moshe Feldenkrais.

Durch einseitige Belastungen, falschen Gebrauch, Stress und Hektik ermüden die Muskeln. Sie verlieren ihre natürliche Beweglichkeit. Verspannungen, Schmerzen oder Müdigkeit können die Folge sein. Die Teilnehmenden lernen theoretische Grundlagen und praktische auf alltägliche Situationen anwendbare Übungen kennen. Dadurch werden positive Veränderungen an sich selbst schneller erlebt und gespürt. Sie werden sich bewusst über den gewohnten Gebrauch ihres Körpers, über verspannte Muskulatur, schmerzhafte Körperbereiche, kraftraubende Haltung und/oder flache Atmung. Feldenkrais-Lektionen organisieren die Muskeln neu, sie spielen besser zusammen. Der Bildungsurlaub richtet sich an alle, die ihre Lebensqualität verbessern möchten. Feldenkrais-Lektionen sind Bewegungsanweisungen, die leicht und fließend ausgeführt werden, ohne Anstrengung. Während des Bildungsurlaubs lernen die Teilnehmenden, wie sie konzentriert, aber nicht überanstrengt den Arbeitsalltag bewältigen können. Ziel dieses Bildungsurlaubs ist es, mit der Feldenkrais-Methode die Gesundheit am Arbeitsplatz zu erhalten.

Bassum

Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a

Manus Terbeek

Anmeldung bis 17.10.2014

Mo, 24. – Fr, 28.11.14

353,00 € (Ü/VP). EZ-Zuschlag: 44,00 €.

Kursnummer: V00302001



Sprachen

Chinesisch 1 kompakt – A1

für Beruf und Freizeit

Sie erhalten einen Einblick in die Grundlagen der chinesischen Hochsprache Mandarin. Nach Abschluss des Trainings können Sie sich auf Chinesisch vorstellen und sich in einer chinesischen Stadt zurechtfinden. Sie lernen die chinesischen Zahlen und die Währung kennen und können bei gesellschaftlichen Anlässen Höflichkeitsformeln und Elemente des Small Talk anwenden.

Daneben lernen Sie mit Hilfe der lateinischen Umschrift die ersten chinesischen Schriftzeichen kennen. Außerdem können Sie das Schreiben der Zeichen mit dem traditionellen Material für chinesische Kalligraphie (Pinsel, Tusche, Reibstein und Papier) ausprobieren. Darüber hinaus erfahren Sie Interessantes über die Sitten und Bräuche Chinas.

Dieser Bildungsurlaub ist in Bremen für Vollzeitbeschäftigte, in Niedersachsen für Teilzeitbeschäftigte anerkannt. Für Interessierte ohne Vorkenntnisse.

Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1

Angela Wiegmann

Anmeldung bis 06.06.14

Mo, 07. – Fr, 11.07.14, 08:30 – 13:30 Uhr

120,00 €, Kleingruppe: 130,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 Pers.): 145,00 € inkl. Pausengetränke.

Kursnummer: 00402022

Dänisch – A2/B1

für Teilzeitbeschäftigte

Für Interessierte mit Vorkenntnissen von etwa 260 U-Std.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11

Else-Maria Christensen

Anmeldung bis 05.12.14

Mi, 07. – Fr, 09.01.15, 08:30 – 13:00 Uhr

76,00 €, Kleingruppe: 86,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 Pers.) 101,00 € inkl. Pausenkaffee sowie Mittagessen am letzten Unterrichtstag

Kursnummer: V00403015

Englisch – mal anders 3

Hören – Zuhören – Verstehen

Sprechen – Diskutieren – Erzählen

Lesen – Bewegen – Singen

Kochen – Backen – Genießen

Voraussetzung: Englisch-Kenntnisse auf dem Niveau A2/Anfang B1 (ca. 5 – 6 Jahre Schulenglisch). Diese Veranstaltung ist in Bremen als Vollzeit- und in Niedersachsen als Teilzeitbildungsurlaub anerkannt.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11

Else-Maria Christensen

Anmeldung bis 16.05.14

Mo, 16. – Fr, 20.06.14, 8:30 – 14:00 Uhr

87,00 €, Kleingruppe: 97,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 Pers.): 112,00 € inkl. Pausenkaffee und am Freitag inkl. Mittagessen

Kursnummer: 00406009

Englisch – mal anders 6

Hören – Zuhören – Verstehen

Sprechen – Diskutieren – Erzählen

Lesen – Bewegen – Singen

Kochen – Backen – Genießen

Diese Veranstaltung ist in Niedersachsen als Teilzeit- und in Bremen als Vollzeit-Bildungsurlaub anerkannt. Voraussetzung: Englisch-Kenntnisse auf dem Niveau B1+ (ca. 7 – 8 Jahre Schulenglisch).

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11

Else-Maria Christensen

Anmeldung bis 23.05.14

Mo, 23. – Fr, 27.06.14, 8:30 – 14:00 Uhr

87,00 €, Kleingruppe: 97,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 Pers.): 112,00 €, inkl. Pausenkaffee sowie Mittagessen am letzten Unterrichtstag.

Kursnummer: 00406008

„Rundum fit in Englisch“ – A2

In diesem 30-stündigen Bildungsurlaub stehen neben dem freien Sprechen auch das Schreiben, Lesen und Hören im Vordergrund. Inhaltlich geht es um Themen wie soziale Kontakte, Freizeit, Urlaub, Kultur und Beruf. Dabei frischen wir auch unsere verschütteten Grammatikkennt-

nisse wieder auf. Es wird mit unterschiedlichen Materialien (Spotlight Artikeln, Short Stories, Grammatikübungen) gearbeitet. Ziel ist ein sicherer Umgang mit der englischen Sprache.

Die Teilnehmenden sollten über 5 Jahre Schulenglisch verfügen und können gerne eigene Wünsche in den Kurs einbringen. Der Bildungsurlaub ist in Bremen als Vollzeit- und in Niedersachsen als Teilzeit-Bildungsurlaub anerkannt.

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Raum 2.2, Bahnhofplatz

Petra Brunckhorst

Anmeldung bis 06.06.2014

Mo, 07. – Fr, 11.07.14, 8:00 – 13:00 Uhr

95,00 €, Kleingruppe: 105,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 Pers.): 120,00 €, inkl. Pausenkaffee. 4,00 € für Unterrichtsmaterial.

Kursnummer: 00406001

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Raum 2.2, Bahnhofplatz

Petra Brunckhorst

Anmeldung bis 03.10.2014

Mo, 03. – Fr, 07.11.14, 8:00 – 13:00 Uhr

95,00 €, Kleingruppe: 105,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 Pers.): 120,00 €, inkl. Pausenkaffee. 4,00 € für Unterrichtsmaterial.

Kursnummer: V00406001

Französisch einmal anders lernen – A1

Die französische Sprache in Theorie und Praxis erleben – in Alltagssituationen sprechen, lesen und schreiben.

Dieser Bildungsurlaub ist in Bremen für Vollzeitbeschäftigte, in Niedersachsen für Teilzeitbeschäftigte anerkannt. Für Interessierte ohne Vorkenntnisse.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1

Ines Prade

Anmeldung bis 26.09.2014

Mo, 27. – Fr, 31.10.14, 9:00 – 15:15 Uhr

115,00 €, Kleingruppe: 125,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 Pers.): 145,00 €, inkl. Pausenkaffee zzgl. Kosten für Exkursion und Essen.

Kursnummer: V00408001

Italienisch einmal anders lernen – A1

Bella Italia mit seiner wunderschön klingenden Sprache lernen Sie hier kennen. In einer Kombination aus theoretischen und praktischen Anwendungen lernen Sie sich u.a. im Restaurant, im Hotel, beim Einkauf oder in Behörden zurechtzufinden. So können Sie gut gerüstet Ihre Reise antreten, sei es beruflich oder privat. Dieser Bildungsurlaub ist in Bremen für Vollzeitbeschäftigte, in Niedersachsen für Teilzeitbeschäftigte anerkannt. Für Interessierte ohne Vorkenntnisse.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
 Ines Prade
 Anmeldung bis 07.03.2014
 Mo, 07. – Fr, 11.04.14, 09:00 – 15:15 Uhr
 115,00 €, Kleingruppe: 125,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 Pers.): 145,00 €, inkl. Pausenkaffee zzgl. Kosten für Exkursion und Essen.
 Kursnummer: 00409004

Einführung in die portugiesische Sprache und Kultur – A1

Fussball-Weltmeisterschaft in Brasilien!

Wer als Tourist oder beruflich in ein portugiesischsprachiges Land reisen möchte, kann sich in diesem Kurs darauf vorbereiten. Sie erlernen die Grundlagen des brasilianischen Portugiesisch und bekommen einen Einblick in die brasilianische Kultur und Mentalität. Aproveite essa oportunidade agora!

Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1
 Samuel Xavier
 Anmeldung bis 14.02.2014
 Mo, 17. – Fr, 21.03.14, 12:00 – 17:00 Uhr
 96,00 €, Kleingruppe: 106,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 Pers.) 121,00 €, inkl. Pausengetränke
 Kursnummer: 00418001

Spanisch für den Alltag – A1

Willkommen in der spanischen Welt: In diesem BU für Interessierte ohne Vorkenntnisse lernen Sie, vertraute, alltägliche Ausdrücke und einfache Sätze in alltäglichen Situationen auf Spanisch zu verstehen und zu verwenden. Dieser Bildungsurlaub ist in Bremen für Vollzeitbeschäftigte, in Niedersachsen für Teilzeitbeschäftigte anerkannt.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
 Maria Lourdes Herbst
 Anmeldung bis 18.03.14
 Mo, 14. – Fr, 18.04.14, 09:00 – 14:30 Uhr
 95,00 €, Kleingruppe: 105,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 Pers.): 120,00 €, inkl. Pausenkaffee.
 Kursnummer: 00422006

Spanisch lernen in Spanien

2-Wochen-Bildungsurlaub in Conil/Andalusien

Dieser Bildungsurlaub an der Costa de la Luz richtet sich an Interessierte aller Kenntnisstufen – Anfänger/-innen bis Fortgeschrittene. Nach einem Einstufungstest werden die Teilnehmenden dem Unterricht der entsprechenden Niveaustufe zugeteilt, der Unterricht findet in Kleingruppen statt. Nach dem Unterricht laden der kilometerlange Sandstrand und das azurblaue Wasser zum Baden und die Gassen Conils zum Schlendern ein. Der Preis beinhaltet 14 Übernachtungen im Einzelzimmer (ohne Verpflegung; komplett eingerichtete Küchen vorhanden), Flug, Transfer, 10 Tage Unterricht. Der Bildungsurlaub ist anerkannt in Bremen, Hamburg, Niedersachsen, Hessen, Schleswig-Holstein, Rheinland-Pfalz und Berlin. Gern beraten wir Sie. Ein ausführlicher Prospekt liegt vor. Nach dem Meldeschluss führen wir eine Informationsveranstaltung durch. Es gelten besondere Rücktrittsbedingungen; wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.

Conil de la Frontera, Andalusien

Info und Anmeldung: 04242 976-4073
 Anmeldung bis 15.02.14
 So, 11. – So, 25.05.14
 1200,00 € im DZ, 1300,00 € im EZ.
 Keine Ermäßigung möglich.
 Kursnummer: 00422002

Otra vez – noch einmal von vorn – A1

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

Syke

Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
 Josefa Schröder
 Anmeldung bis 26.09.14
 Mo, 27. – Fr, 31.10.14, 9:00 – 14:30 Uhr
 95,00 €, Kleingruppe: 105,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 120,00 €; inkl. Pausenkaffee
 Kursnummer: V00422001

¡Hablamos español! – A2

Wir unterhalten uns über aktuelle Themen, lesen Zeitungsartikel und kürzere literarische Texte. Dabei wiederholen und üben wir grammatische Strukturen. Auf diese Weise lernen Sie nicht nur Artikel und Kommentare politischer und kultureller Art zu lesen und zu verstehen, Sie lernen auch, sich fließend und spontan zu verständigen, so dass Sie sich aktiv an Diskussionen beteiligen und Ihre Ansichten begründen und verteidigen können. Dieser Bildungsurlaub ist in Bremen für Vollzeitbeschäftigte, in Niedersachsen für Teilzeitbeschäftigte anerkannt.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
 Maria Lourdes Herbst
 Anmeldung bis 26.09.14
 Mo, 27. – Fr, 31.10.14, 09:00 – 14:30 Uhr
 95,00 €, Kleingruppe: 105,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 Pers.): 120,00 €, inkl. Pausenkaffee.
 Kursnummer: V00422006



Computer & Co.

EXCEL 2010/2013 – Spezial

Diagramme, Datum und Uhrzeit, Tabelleninhalte überwachen und gliedern

Diagramme: Sie lernen, wie Sie Daten und Tabellen professionell darstellen.

Datum und Uhrzeit: Sie lernen, wie Sie Berechnungen über 24 Stunden durchführen, Altersberechnungen, Tage und Stunden ermitteln.

Tabelleninhalte überwachen und gliedern: Sie lernen, wie Sie Formeln überwachen und angezeigte Fehler verstehen, Formatierungen der hervorzuhebenden Zellen an Bedingungen knüpfen, Daten und Tabellen durch eine Gliederung übersichtlich darstellen.

Teilnahme-Voraussetzung: Besuch eines Excel-Einstiegskurses oder vergleichbare Kenntnisse.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1

Ulrike Kunst

Anmeldung bis 08.04.14

Di, 06. – Do, 08.05.14, 08:30 – 15:30 Uhr

116,40 € inkl. Pausenkaffee

Kursnummer: 00502032

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1

Ulrike Kunst

Anmeldung bis 07.10.14

Di, 04. – Do, 6.11.14, jeweils 08:30 – 15:30 Uhr

116,40 € inkl. Pausenkaffee

Kursnummer: V00502032

Umstieg auf Windows 8 und Office 2013

Der Umstieg auf Win8 und Word/Excel 2014 ist für viele, die mit älteren Versionen wie Windows XP und Office 2003 gearbeitet haben, sehr gewöhnungsbedürftig. Vermeiden Sie langwieriges Suchen und verschaffen Sie sich innerhalb kurzer Zeit einen Überblick über die Veränderungen und die Bedienung des neuen Betriebssystems WIN8 sowie der Programme WORD 2013 und EXCEL 2013.

Teilnahme-Voraussetzung: Grundkenntnisse in Windows, WORD und EXCEL.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1

Ulrike Kunst

Anmeldung bis 15.04.14

Di, 13. – Do, 15.05.14, 08:30 – 15:30 Uhr

116,40 €

Kursnummer: 00502036

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1

Ulrike Kunst

Anmeldung bis 09.09.14

Di, 07. – Do, 09.10.14, 08:30 – 15:30 Uhr

116,40 €

Kursnummer: V00502036

WORD und EXCEL im Büroalltag

Word 2010:

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

Excel 2010:

- 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

Weyhe-Kirchweyhe

„Trafo“, Kirchweyher Str. 51

Ulrike Kunst

Anmeldung bis 21.04.14

Mo, 19. – Fr, 23.05.14, 08:30 – 15:30 Uhr

194,00 €, Skript/Bücherkosten: 16,60 €

Word, 16,60 € Excel, inkl. Pausenkaffee

Kursnummer: 00502031

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1

Ulrike Kunst

Anmeldung bis 15.09.14

Mo, 13. – Fr, 17.10.14, 08:30 – 15:30 Uhr

194,00 € inkl. Pausenkaffee. Skript/Bücherkosten: 16,60 € Word, 16,60 € Excel.

Kursnummer: V00502031

Outlook 2010/2013

Outlook – Die Grundlage effektiver Büroorganisation.

Microsoft Outlook ist ein Programm, mit dem die täglichen Aufgaben leichter organisiert und verwaltet werden können. Sie lernen, wie Sie

- E-Mails mit Dateien versenden, Nachrichten beantworten und weiterleiten
- Mitarbeiter/-innen zu Besprechungen einladen
- Aufgaben an andere Personen delegieren und die Bearbeitung verfolgen
- mit Suchordnern ausgewählte Nachrichten anzeigen

Inhalt:

- Terminplanung
- Kontakte verwalten
- Aufgabenverwaltung
- E-Mails erstellen und senden
- Posteingang organisieren – Nachrichten mit einem Regel-Assistenten verwalten
- Integration im Office-Bereich
- Archivierung von Outlook-Ordnern

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1

Ulrike Kunst

Anmeldung bis 06.05.14

Di, 03. – Do, 05.06.14, 08:30 – ca. 15:30 Uhr

116,40 € inkl. Pausengetränke, Skript Outlook 2013 16,60 €

Kursnummer: 00502033

SAP R/3 – Einsatzmöglichkeiten einer betriebswirtschaftlichen Software

CBT-Simulation

SAP R/3 ist ein besonders für große Unternehmen geeignetes und sehr komplexes Informationssystem, welches in allen betrieblichen Teilbereichen eingesetzt werden kann. Durch Bearbeitung von CBT-Modulen (Computerbased Training = Simulation der Arbeit mit SAP-Modulen) lernen die Teilnehmer/-innen die Bedienoberfläche und die Dialogfunktionen kennen. Sie bearbeiten im Rahmen der Simulation einzelne Geschäftsfälle im Dialog am PC. Es handelt sich um eine computergestützte Lernmethode, die stets mit Erläuterungen, allgemeinen Erklärungen und der Behandlung ergänzender Themen aus dem Bereich des betrieblichen Rechnungswesens abwechselt. Jeder der Teilnehmenden kann Lerntempo und Umfang des Lernstoffes selbst bestimmen. Angesprochen werden durch dieses Weiterbildungsangebot Angestellte und Auszubildende in kaufmännischen und technischen Tätigkeitsfeldern (z. B. Industriemeister, -fachwirte, Wirtschaftsingenieure), sowie Arbeitssuchende und

Interessierte, die sich über eine weit verbreitete Software informieren wollen. Nach einer Einführung in die jeweiligen SAP R/3 Module können die Teilnehmer/-innen selbst wählen, in welchem Teilmodul sie vertiefende Kenntnisse erwerben möchten.

Kursinhalte: Dialogfunktionen, d.h. Umgang mit der Programmoberfläche, individuelle Programmeinstellungen, Module des SAP R/3-Systems im Überblick. Falls gewünscht: Gerne nennen wir Ihnen Übernachtungsmöglichkeiten in der Nähe des Seminarortes.

Weyhe-Kirchweyhe

„Trafo“, Kirchweyher Str. 51
Willi Wagner

Anmeldung bis 14.04.14

Mo, 12. – Fr, 16.05.14, 9:00 – 16:30 Uhr

234,00 € inkl. Pausenkaffee

Kursnummer: 00505030

Weyhe-Kirchweyhe

„Trafo“, Kirchweyher Str. 51
Willi Wagner

Anmeldung bis 20.10.14

Mo, 17. – Fr, 21.11.14, 09:00 – 16:30 Uhr

234,00 € inkl. Pausenkaffee

Kursnummer: V00505030

EDV-Finanzbuchhaltung mit Lexware

In diesem Seminar werden Kenntnisse, Fertigkeiten und Fähigkeiten zu folgenden Schwerpunkten vermittelt:

Hardware-Konfigurationen und das Installationsverfahren für den Einsatz eines Fibu-Programms

- Struktur und Systemlogik eines Finanzbuchhaltungsprogramms
- Selbständiges Arbeiten mit diesem Programm
- Vornahme von Auswertungen und Durchführung von Abschlüssen.

Grundkenntnisse in EDV sind sinnvoll, sichere Buchhaltungskennnisse werden vorausgesetzt. Das Seminar kann mit einer Prüfung abgeschlossen werden und ist bei bestandener Prüfung anerkannt als Baustein des Lehrgangssystems „Finanzbuchhalter/-in (VHS)“.

Das Seminar ist für Teilnehmende des Finanzbuchhalter-Lehrgangs vorgesehen. Sollten noch Plätze frei sein, können diese auch von Externen gebucht werden.

Prüfungsentgelt: 45,00 €; Prüfungstermin: Sa., 24.05.2014.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Willi Wagner

Anmeldung bis 21.04.14

Mo, 19. – Fr, 23.05.14

(ggfls. bis Sa, 24.05. – Prüfungstermin)

163,20 €

Kursnummer: 00505099

VHS unterwegs



Ausstellungsbesuche 74

Exkursionen 74

Studienreisen 75

unterwegs

Ausstellungs- besuche

- Sylvette, Sylvette, Sylvette. Picasso und das Modell
Termin steht noch nicht fest, Bremen 15
- Paula Modersohn-Becker: Highlights
Termin steht noch nicht fest, Bremen 15
- Der Wandel des Frauenbildes im Spiegel der Kunst
Do., 20.03.14, Bremen 15

Exkursionen

- Sicher auf dem Elektrofahrrad –
Pedelec 25 – Teil 2
Termin in der Presse, Diepholz 273

Februar / März

- Führung durchs Theater am Goetheplatz
Fr., 21.02.14, Bremen 13
- Informationsbesuch bei der Kreiszeitung
Di., 11.03.14, Syke 158
- Zu Besuch bei Radio Bremen
Mi., 19.03.14, Bremen 15
- Feldspat, Quarz, Glimmer
Fr., 21.03.14, Weyhe-Dreye 133
- Auf den Spuren der Geschichte rings um
Heiligenberg
So., 23.03.14, Bruchhausen-Vilsen 220
- Das Herzkatheterlabor
Di., 25.03.14, Diepholz 171, 283

April

- Druckhaus Weser-Kurier
Fr., 04.04.14, Bremen 102

- Kräuterwanderung
Sa., 05.04.14, Lemförde 290
- Auf den Spuren der Geschichte rings um
Heiligenberg
Do., 10.04.14, Bruchhausen-Vilsen 220
- Werksbesichtigung Mercedes Benz
Do., 24.04.14, Bremen 102
- Lahausen
Fr., 25.04.14, Weyhe-Lahausen 131

- Heil- und Wildkräuterwanderung
Sa., 26.04.14, Scholen 256
- Kräuterwanderung zum Kanal
Sa., 26.04.14, Bruchhausen-Vilsen 238
- Auf den Spuren der Geschichte rings um
Heiligenberg
So., 27.04.14, Bruchhausen-Vilsen 220

Mai

- Besuch bei Nachbarn – Fahrradtour
Sa., 03.05.14, Stuhr 103
- Waldspaziergang zum Feierabend
Mi., 07.05.14, Syke 160
- Denkort Bunker Valentin
Fr., 09.05.14, Bremen 157
- Raumfahrt-Führung
Sa., 10.05.14, Bremen 102
- Ilex-Garten
So., 11.05.14, Syke-Okel 160
- Das Bremer Rathaus
Mi., 14.05.14, Bremen 102
- Naturerfahrungsgelände am Böttchers
Moor
Do., 15.05.14, Weyhe-Leeste 132
- Auf den Spuren der Geschichte rings um
Heiligenberg
Do., 15.05.14, Bruchhausen-Vilsen 220

- Die Bremer Ratskellerführung
Fr., 16.05.14, Bremen 102
- Kräuterwanderung am Kurpark
So., 18.05.14, Bruchhausen-Vilsen 221
- Vogel­exkursion am Rieder See
So., 18.05.14, Riede 132
- Kaffeerösterei Aug. Münchhausen
Do., 22.05.14, Bremen 102, 103

Juni

- Ilex-Garten
So., 01.06.14, Syke-Okel 160
- »Toscana Tour« zum Hohen Berg in Ristedt
Sa., 07.06.14, Stuhr 103
- Kräuterwanderung durch die Brokser Wiesen
Sa., 14.06.14, Bruchhausen-Vilsen 239
- Auf den Spuren der Geschichte rings um
Heiligenberg
Do., 19.06.14, Bruchhausen-Vilsen 220
- Von Bürgern und Würgern
So., 22.06.14, Bruchhausen-Vilsen 220, 221
- Auf den Spuren der Geschichte rings um
Heiligenberg
So., 22.06.14, Bruchhausen-Vilsen 220

Juli / August

- Auf den Spuren des »Stuher Wolfes«
Sa., 05.07.14, Stuhr 103
- Kräuterspaziergang am Kurpark
So., 06.07.14, Bruchhausen-Vilsen 221
- Führung durch »Kunst in der City«
So., 06.07.14, Diepholz 276
- Heimische Fledermäuse
Do., 21.08.14, Weyhe-Leeste 132
- Heimische Fledermäuse
Do., 28.08.14, Weyhe-Leeste 132


Werner Klein

Tel. 05441 5195

Fax 05441 5780

wernerklein@posteo.de

Studienreisen

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

Die mit * gekennzeichneten Studienreisen finden in Kooperation mit ReiseKunst GmbH, Große Gildewart 27, 49074 Osnabrück statt.

i Anmeldung und Informationen über:

ReiseKunst

Große Gildewart 27, 49074 Osnabrück

Tel. 0541 25561

Fax 0541 25591

info@reise-kunst.de

www.reise-kunst.de

Übersicht

März / April

Rom

So., 23.03.2014, Rom

Lissabon/Mittelportugal

Fr., 04.04.2014,

Istanbul

Mi., 16.04.2014, Istanbul

Mai

Ostpreußenreise 2014

Do., 01.05.2014, Königsberg

Andalusien

So., 04.05.2014, Andalusien

Kappadokien

Sa., 10.05.2014, Türkei

Loiretal

So., 25.05.2014, Frankreich

Juni

Kampanien »zum Vertiefen« mit Ischia

Mo., 02.06.2014, Italien

Studienreise nach Ostpreußen

Mo., 23.06.2014, Ostpreußen

Prag/Westböhmen

Mo., 30.06.2014, Prag

August

Südengland

August, Südengland

»Blauer Reiter«/Murnau/München

Di., 05.08.2014, Murnau

Baltikum

Di., 05.08.2014, Baltikum

Görlitz/Breslau/Krakau

Sa., 16.08.2014, Görlitz

Mecklenburg-Vorpommern

Mi., 27.08.2014, Rostock

September

Umbrien/Latium

Mo., 01.09.2014, Umbrien

St. Petersburg

Di., 02.09.2014, St. Petersburg

»Dessau-Wörlitzer Gartenreich«

Do., 04.09.2014, Wörlitz

Ile de France / Giverny

Mitte September, Frankreich

Oktober

Provence

So., 05.10.2014, Provence

Venedig »zum Vertiefen«

Mi., 15.10.2014, Venedig

Madrid

Sa., 25.10.2014, Madrid

Madeira

Mo., 27.10.2014, Madeira

Barcelona

Dezember 2014, Barcelona

Studienreisen

Rom *

Schätze der Kultur zwischen Antike und Barock in der Weltstadt am Tiber
6-tägige Flugreise mit Standquartier im Zentrum von Rom

Städte- und Kulturreise in die „Ewige Stadt“ mit Besichtigungen der Hauptsehenswürdigkeiten.

Rom

Werner Klein

So, 23.03.14

6 U-Tage, 36 U-Std., 1095,00 €

Kursnummer: 00110011

Lissabon/Mittelportugal *

Kunststädte, Kirchen und Schlösser am südwestlichen Rand Europas

8-tägige Flug- und Busreise Standquartier in Lissabon und Tomar.

Lissabon

Klaus Kirmis

Fr, 04.04.14

8 U-Tage, 64 U-Std., 1395,00 €

Kursnummer: 00110009

Istanbul *

Bysantinische Kirchen und islamische Moscheen, Paläste und Basare in der »Brücke zwischen Orient und Okzident am Bosporus«

6-tägige Flugreise – mit Standquartier im Zentrum der Stadt – in das geschichtsträchtige Kulturzentrum der Türkei an der Meerenge zwischen Mittelmeer und Schwarzem Meer.

Istanbul

Klaus Kirmis

Mi, 16.04.14

6 U-Tage, 995,00 €

Kursnummer: 00110012

Ostpreußenreise 2014

in Kooperation mit der Kreisgemeinschaft Wehlau e. V. und dem BdV Kreisverband Syke e. V.

Studienreise nach Masuren und ins nördliche Ostpreußen, dem heute russischen Königsberger Gebiet, mit Informationen zu Baudenkmählern, Kultur, Geschichte und dem Alltagsleben in Polen und Russland. Abfahrt in Syke um 7:30 Uhr, in Bassum 9:30 Uhr, in Hamburg Hbf (ZOB) 14:00 Uhr. Fragen z. Kursinhalt: 04241 5586

Königsberg

Gerd Gohlke

Do, 01.05.14, 07:00 Uhr

7 U-Tage, 998,00 €, EZ-Zuschlag 198,00 €, Zuschlag Einzelkabine auf Fähre 98,00 €

Kursnummer: 00101001

Studienreise nach Ostpreußen

11-tägige Busreise in den nördlichen und den südlichen Teil von Ostpreußen. Die Reise führt unter anderem nach Danzig, Frauenburg, Marienburg, dem Oberlandkanal und nach Masuren. Dort wird der Salon der Gräfin Dönhoff besichtigt, eine romantische Staktour in Krutinnen genossen, Nikolaiken besucht und eine Schifffahrt auf dem Spirdingsee und Niedersee nach Ruciane Nida (Tarpanpferde) unternommen. Ebenso steht noch die Wallfahrtskirche Heilige Linde und die Wolfschanze in Rastenburg auf dem Programm, bevor die Reise nach Königsberg weitergeht. Eine Rundfahrt durch den Oblast Kaliningrad führt die Gruppe in

verschiedene Städte. Zum Abschluss besuchen wir den Badeort Rauschen, die Weiterfahrt führt über die kurische Nehrung zum Grenzübergang nach Nidden und schließlich nach Memel, wo eine Fähre die Gruppe nach Kiel bringt. Von dort fährt die Gruppe nach Varrel zurück. Fragen z. Kursinhalt: 04274 675

Ostpreußen

Gerhard Kropf

Beginn Mo, 23.06.14

1400,00 €

Kursnummer: 11110002

Andalusien *

Maurische Moscheen, Paläste und Gärten, christliche Kathedralen und blumengeschmückte Innenhöfe zwischen Abend- und Morgenland

8-tägige Flug- und Busreise Städte- und Kulturreise in das südspanische Land des Flamenco.

Andalusien

Klaus Kirmis

So, 04.05.14

8 U-Tage, 64 U-Std., 1345,00 €

Kursnummer: 00110010



Kappadokien *

Schätze der Natur und Kultur in atemberaubenden Felslandschaften Zentralanatoliens

8-tägige Flug- und Busreise, Länder- und Kulturreise in die Zentraltürkei zu Höhlenkirchen und unterirdischen Städten in den bizarren Mondlandschaften Kappadokiens.

Türkei

Edith Herrmann

Sa, 10.05.14

8 U-Tage, 64 U-Std., 1045,00 €, inkl. Tax/
Kursnummer: 00110013

Loiretal *

Königsstädte und Klöster, Schlösser und Gärten am schönsten Strom Frankreichs

8-tägige Busreise, Garten- und Kulturreise in das landschaftlich-harmonische französische „Tal der Könige“ zu bedeutenden Kirchen und Klöstern, charmanten Kleinstädten ...

Frankreich

Klaus Kirmis

So, 25.05.14

8 U-Tage, 1075,00 €
Kursnummer: 00110004

Kampanien »zum Vertiefen« mit Ischia *

Landschaften, Kulture, und Geschichte zwischen Rom, Neapel und Paestum – einmal anders

8-tägige Flug- und Busreise. Länder- und Kulturreise aufseits der touristischen Hauptrouten mit intensiven Besichtigungen in der Hauptstadt Neapel. Preis: im Detailprospekt.

Italien

Werner Klein

Mo, 02.06.14

Kursnummer: 00110001

Prag/Westböhmen *

Europäische Kultur und Geschichte in der »Goldenen Stadt« an der Moldau und im westböhmisches »Bäderdreieck«

7-tägige Busreise mit zwei Standquartier in Prag und Elbogen.

Prag

Klaus Kirmis

Mo, 30.06.14

7 U-Tage, 56 U-Std., 775,00 €

Kursnummer: 00110006

Südengland *

Zauberhafte Gärten und Schlösser, faszinierende Kathedralen und Künstlerhäuser im Südosten Englands

8-tägige Schiffs- und Busreise, Kunst- und Gartenreise in die sanften Landschaften Südostenglands zu zauberhaften berühmten und weniger bekannten Gärten und prächtigen Schlössern.

Termin: Sommerferien 2014, Preis: Im Detailprogramm.

Südengland

Dieter Begemann

Kursnummer: 00110005

»Blauer Reiter«/Murnau/München *

Jugendstil, »Blauer Reiter« und Kunstmuseen zwischen München und Voralpen

6-tägige Busreise, Kunstreise in das landschaftlich reizvolle Gebiet der seereichen Voralpen mit Besichtigungen auf den Spuren der expressionistischen Künstlergruppe »Der Blaue Reiter«.

Murnau

Dieter Begemann

Di, 05.08.14

6 U-Tage, 785,00 €, inkl. Ü

Kursnummer: 00110003

Baltikum *

Faszinierende Landschaften und geschichtsträchtige Kunststädte, Burgen und Schlösser entlang der Bernsteinküste in Litauen, Lettland und Estland

8-tägige Flug- und Busreise, Länder- und Kulturreise durch die jungen baltischen Republiken an der Ostsee.

Preis: im Detailprogramm.

Baltikum

Klaus Kirmis

Di, 05.08.14

Kursnummer: 00110008

Görlitz/Breslau/Krakau *

Von der Europastadt an der Neiße zur Königstadt an der Weichsel

8-tägige Busreise, Städte- und Kulturreise mit Besuch von Musikveranstaltungen zu den Hauptsehenswürdigkeiten der Renaissance-Stadt Görlitz, die Perle der deutschen Architektur.

Görlitz

Klaus Kirmis

Sa, 16.08.14

8 U-Tage, 64 U-Std., 985,00 €

Kursnummer: 00110007

<p>Kulturreisen Studienreisen Individualreisen Kulturservice</p>	<p>ReiseKunst die individuelle Art des Reisens</p> <p>ReiseKunst GmbH Große Gildewart 27 49074 Osnabrück Telefon 0541/25561 www.reise-kunst.de</p>
<p>Kappadokien Schätze der Natur und Kultur in atemberaubenden Felslandschaften Zentralanatoliens 8-tägige Flug-/Busreise 10.05. - 17.05.2014</p>	
<p>Bitte fordern Sie das Detailprogramm an!</p>	<p>Weitere interessante Reiseziele finden Sie in unserem Gesamtkatalog!</p>

Mecklenburg-Vorpommern *

Hansestädte, Backsteingotik und Ernst Barlach zwischen Mecklenburgische Seenplatte und Ostseeküste

5-tägige Busreise mit Standquartier zwischen Rostock und Stralsund, Kunstreise mit dem Schwerpunktthema »Backsteingotik« und »Ernst Barlach«.

Mecklenburg-Vorpommern

Klaus Kirmis

Mi, 27.08.14

5 U-Tage, 585,00 €, inkl. Ü

Kursnummer: 00110002

Umbrien/Latium *

Landschaften, Kulture, und Geschichte im unbekannteren mittelitalienischen Hüggelland zwischen Rom und Siena

8-tägige Flug- und Busreise, Länder- und Kulturreise in das „grüne Herz Italiens“ mit Besichtigungen auf den Spuren der Etrusker. Preis: im Detailprospekt.

Italien

Werner Klein

Mo, 01.09.14

Kursnummer: 00110001

St. Petersburg

Geschichte, Architektur und Kunst im »Venedig des Nordens«

7-tägige Flugreisemit Standquartier in St. Petersburg, Städte- und Kulturreise in die russische Kulturmetropole.

St. Petersburg

Klaus Kirmis

Di, 02.09.14

8 U-Tage, 64 U-Std., 1345,00 €

Kursnummer: 00110005

»Dessau-Wörlitzer Gartenreich« *

Wunderschöne Gärten und Parkanlagen der Aufklärung in und um Wörlitz und »das Bauhaus« in Dessau

4-tägige Busreise mit Standquartier in Wörlitz, Garten- und Kunstreise in das »Dessau-Wörlitzer Gartenreich«.

Wörlitz

Edith Herrmann

Do, 04.09.14

4 U-Tage, 525,00 €, inkl. Ü

Kursnummer: 00110002

Ile de France / Giverny *

Zauberhafte Schlösser und Gärten, weltberühmte gotische Kathedralen

8-tägige Busreise, Kunst- und Gartenreise zu himmelstürmenden gotischen Kathedralen in Reims, Laon, Chartres, Beauvais sowie Amiens.

Termin mitte Sepember 2014. Preis: im Detailprospekt.

Frankreich

Klaus Kirmis

Kursnummer: 00110003

Provence *

Landschaften und Kulturen im Land der Römer, Troubadoure und Maler des Lichts

Vincent van Gogh und Paul Cézanne

8-tägige Flugreise mit Standquartier, Länder- und Kulturreise zu römischen Stätten, romanischen Kirchen und Papstpalästen in Arles, Avignon, Nîmes, St. Remy und Gordes. Preis: Im Detailprospekt.

Provence

Klaus Kirmis

So, 05.10.14

Kursnummer: 00110004

Venedig »zum Vertiefen«

Geschichte, Kunst und Leben in der märchenhaften Lagunenstadt

6-tägige Flugreise mit Standquartier in Lido di Jesolo. Kunstreise für »Fortgeschrittene« abseits der touristischen Haupttrouten in die märchenhafte Lagunenstadt mit Besichtigung von Baudenkmalen und Kunstwerken, Palästen und Museen.

Preis: Im Detailprogramm.

Venedig

Klaus Kirmis

Mi, 15.10.14

Kursnummer: 00110009

Madrid/Kastilien *

Städte und Kultur, Geschichte und Kunst

zwischen Duero und Tajo in Zentralspanien und in der spanischen Hauptstadt 8-tägige Flug- und Busreise

Kunstreise in die spanische Hauptstadt mit Besichtigung der Hauptsehenswürdigkeiten und der bedeutendsten Museen.

Madrid

Klaus Kirmis

Sa, 25.10.14

8 U-Tage, 64 U-Std., 1375,00 €

Kursnummer: 00110007

Madeira *

Landschaften und Pflanzenwelten auf der »Blumeninsel im Atlantik«

8-tägige Flug- und Busreise mit Standquartier bei Funchal, Garten- und Botanikreise zum „schwimmenden Garten im Atlantik“ mit dem Schwerpunkt „Pflanzenwelt Madeiras“. Preis: im Detailprogramm.

Madeira

Nobert Borner

Mo, 27.10.14

Kursnummer: 00110006

Barcelona *

Gotik und Jugendstil, Gaudí, Picasso und Dalí

6-tägige Flug- und Busreise mit Standquartier im Zentrum von Barcelona

Kunst- und Städtereise in die katalanische Metropole mit Besichtigung der gotischen Kunst des Mittelalters und der berühmten Jugendstil-Bauten des Antoni Gaudí. Preis: im Detailprogramm.

Barcelona

Klaus Kirmis

Kursnummer: 00110008

VHS vor Ort



Übersicht
Vorträge, Lesungen 93

Stuhr 97

Weyhe 127

Syke 155

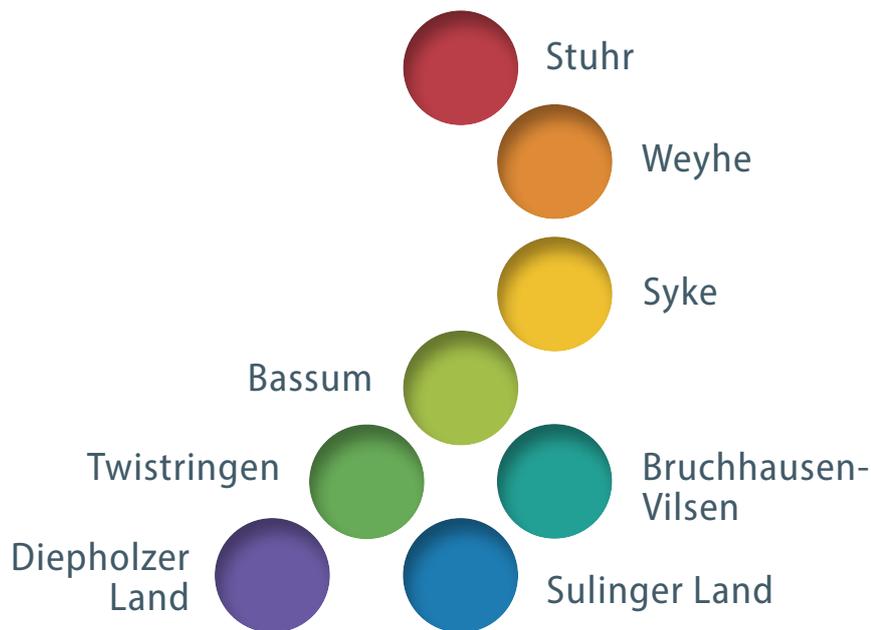
Bassum 187

Twistringen 199

Bruchhausen-Vilsen 217

Sulinger Land 247

Diepholzer Land 265



VHS – immer in Ihrer Nähe

Als Neuerung führt die VHS ihre Kursangebote nach Orten und Regionen auf, innerhalb der Orte und Regionen inhaltlich gegliedert. Symbolisiert wird diese Gliederung durch das neue Logo, das zwei Aspekte vereint, die für unsere Volkshochschule wesentlich sind:

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

Die Gesamtheit der farbigen Punkte steht für unsere VHS als Einrichtung des Landkreises Diepholz. Wir sehen es als unseren Auftrag, mit den Bildungsangeboten flächendeckend vor Ort vertreten zu sein.

Schauen Sie bitte auch in die Programmheft-Seiten mit den Veranstaltungen von überörtlichem Interesse. Im vorderen Teil des Heftes stellen wir Ihnen darüber hinaus die Fachbereiche mit weiteren Informationen vor.



Vorträge

Vorträge

Termin steht noch nicht fest

Leben im Alter in Diepholz – Vorstellung der bestehenden Angebote Diepholz	268
Sicher auf dem Elektrofahrrad – Pedelec 25 – Teil 1 Diepholz	273

Januar

Hypnose als Therapieform Fr., 17.01.14, Diepholz	282
Elektrofahrräder / Pedelec Di., 21.01.14, Twistringern	203
Zivilcourage und Rechtsextremismus Mi., 22.01.14, Diepholz	268
Golf von Neapel/Amalfiküste Fr., 24.01.14, Diepholz	270
Wie werde ich ein interessierter und aktiver Zuhörer? Di., 28.01.14, Diepholz	272

Februar

Winterseminarreihe »Gut leben« Mi., 05.02.14, Martfeld	221
Kleines Hunde-ABC Fr., 07.02.14, Diepholz	273
Namibia So., 09.02.14, Weyhe-Leeste	132
Andalusien Mo., 10.02.14, Twistringern	201
Wie können sich Haus- u. Wohnungsbesitzer vor Einbrüchen und Diebstahl schützen Mo., 10.02.14, Bruchhausen-Vilsen	226

Menschen sind klasse, wenn man sie versteht! Mo., 10.02.14, Barnstorf	44
Myanmar – ein Land im Aufbruch Di., 11.02.14, Bruchhausen-Vilsen	222
Winterseminarreihe »Gut leben« Mi., 12.02.14, Martfeld	221
Natürliche Hilfe in der Erkältungszeit Mi., 12.02.14, Weyhe	141
Informationsveranstaltung Sportbootkurse/ Funkzeugnis Mo., 17.02.14, Weyhe	136
Picasso – kunstgeschichtlicher Bilder-Vortrag Di., 18.02.14, Syke	165
Abenteuerliche Motorradweltreise, ungebremst um die Welt Mi., 19.02.14, Lemförde	271
Winterseminarreihe »Gut leben« Mi., 19.02.14, Martfeld	221
Lachen in der mittelalterlichen Gesellschaft Mi., 19.02.14, Diepholz	269
Ernährung bei Arthrose Mi., 19.02.14, Syke	172
Mammographie Mi., 19.02.14, Diepholz	282
Werkstatt Erziehung: Familienleben mit ADHS Do., 20.02.14, Stuhr-Brinkum	9
Leben im Alter in Diepholz – Sicherheit in der Wohnung Do., 20.02.14, Diepholz	269
Leben mit extremer Schüchternheit oder »Ihr könnt mir gar nicht helfen« Do., 20.02.14, Bruchhausen-Vilsen	224
Essen – Leben – Leiden Do., 20.02.14, Syke	172

Bilder aus Rumänien Do., 20.02.14, Varrel bei Sulingen	251
Allergien und Heuschnupfen – Naturheilkundliche Behandlungsmethoden Do., 20.02.14, Weyhe	140
Gehölzschnitt im Nutz- und Ziergarten Sa., 22.02.14, Weyhe	133
Naturerlebnis Botswana So., 23.02.14, Weyhe-Leeste	132
Interkulturelle Filmreihe Mo., 24.02.14, Bruchhausen-Vilsen	219
Pflegeleichte Gartengestaltung – entspannt gärtnern – mehr Zeit zum Genießen Di., 25.02.14, Barnstorf	272
Gärten zwischen der Blumen- und Alabasterküste in der Normandie Di., 25.02.14, Bruchh.-Vilsen	223
»Familie – miteinander leben, sprechen, streiten« Di., 25.02.14, Diepholz	272
Und ewig lockt die Traumfigur Di., 25.02.14, Weyhe	139
Herzinsuffizienz Di., 25.02.14, Syke	171
Beziehungen gut gestalten – in Partnerschaft, Familie und sozialen Netzen Mi., 26.02.14, Syke	22, 171
Mobil und sicher im Straßenverkehr Mi., 26.02.14, Scholen (bei Sulingen)	252
Byzanz, Konstantinopel, Istanbul Mi., 26.02.14, Stuhr-Brinkum	104
Winterseminarreihe »Gut leben« Mi., 26.02.14, Martfeld	221
Moderner Immobilienverkauf Do., 27.02.14, Bassum	190
Vom Spielkind zum Schulkind Do., 27.02.14, Syke	162

Flucht und Vertreibung Teil 2 Do., 27.02.14, Weyhe-Leeste 130	Florenz Mi., 12.03.14, Syke 159	Besuch des Herzkatheterlabors Di., 25.03.14, Diepholz 171, 282
Ernährung und Erkrankungen von Hunden und Katzen Fr., 28.02.14, Diepholz 273, 274	Neuerungen bei Vorsorgevollmacht, Pati- entenverfügung, Betreuungsverfügung Mi., 12.03.14, Twistringem 202	Frau-Sein – Mann-Sein Mi., 26.03.14, Bruchhausen-Vilsen 226
März	Permakultur – ökologische Lösungen Do., 13.03.14, Syke 160	Eigenes Gemüse im Mulchgarten anbauen Mi., 26.03.14, Schwarme 223
Mein Garten im neuen Jahr Sa., 01.03.14, Bruchhausen-Vilsen 222	Die heilende Wirkung von Farben Do., 13.03.14, Syke 165	Mit Hurtigruten im Winter in den Norden Norwegens Mi., 26.03.14, Stuhr-Varrel 104
Rosen – von der Pflanzung bis zur Pflege Sa., 01.03.14, Weyhe 133	Naturschutz im Neustädter Moor Fr., 14.03.14, Ströhen 271	Der leise Film: Dünensänger Eckart Strate Mi., 26.03.14, Syke 159
Myanmar So., 02.03.14, Weyhe-Leeste 133	Barcelona Fr., 14.03.14, Diepholz 270	Testament – oder Streit in der Erbengemeinschaft? Mi., 26.03.14, Twistringem 202
Die baltischen Metropolen – Vilnius, Riga, Tallinn Di., 04.03.14, Bruchhausen-Vilsen 221	Wie vererbe ich richtig? Fr., 14.03.14, Bruchhausen-Vilsen 223, 224	Snack op Platt: »200 Jahr Kinnerleven« Mi., 26.03.14, Syke 180
Moderner Immobilienverkauf Di., 04.03.14, Stuhr-Brinkum 105	Buschmänner in Namibia So., 16.03.14, Weyhe-Leeste 132	Arthrose und Arthritis Do., 27.03.14, Weyhe 140
Grenzen in Geschichte, Landschaft, Haus und im Kopf Mi., 05.03.14, Bruchhausen-Vilsen 219	Interkulturelle Filmreihe Mo., 17.03.14, Bruchhausen-Vilsen 219	Gesunder Hund – Störungen am Bewegungsapparat Do., 27.03.14, Weyhe 137
Erben und Vererben – den Nachlass richtig regeln Mi., 05.03.14, Stuhr-Varrel 104, 105	Besteuerung in der Kindertagespflege Di., 18.03.14, Syke 46	Verkehrssituationen in unserer Stadt Diepholz und Neuerungen im Straßen Do., 27.03.14, Diepholz 272, 273
Helikopter-Eltern Mi., 05.03.14, Twistringem 202	Die Ozeane durch die Zeit. Von ihrer Entstehung bis zu ihrem Untergang Di., 18.03.14, Barnstorf 271	Gartenspaziergänge – Einblicke in neu gestaltete Hausgärten Do., 27.03.14, Stuhr-Brinkum 104
Tipps zum Entschlacken und Entgiften Do., 06.03.14, Weyhe 140	Das Eis der Polargebiete – Zeuge des Kli- mawandels Di., 18.03.14, Bruchhausen-Vilsen 222	»Die Hache und das Leben an ihr« – Doku- mentarfilm So., 30.03.14, Syke
Schottland und die irische Westküste Do., 06.03.14, Stuhr 103, 104	Pufferzone fürs Skalpell Mi., 19.03.14, Diepholz 270	Elektronische Steuererklärung mit Elster Mo., 31.03.14, Syke 184
Bachblüten – Blüten als Chance und Hilfe Do., 06.03.14, Barnstorf 283, 284	Werkstatt Erziehung: Kinder lieben Rituale Do., 20.03.14, Stuhr-Brinkum 9	Unser Lebensraum – Spiegel unserer Gesundheit Mo., 31.03.14, Bruchhausen-Vilsen 222
Bildervortrag »von Denver zu den Rocky Mountains« Fr., 07.03.14, Bassum 190	Die Bedeutung des ersten Blickkontaktes Do., 20.03.14, Bruchhausen-Vilsen 224	
Kunstfrühstück: Clara Westhoff-Rilke und die »Worpsweder Verhältnisse« Fr., 07.03.14, Bassum 191	Entweder gut oder böse, oft ziemlich extrem Do., 20.03.14, Twistringem 22, 208	April
Weyher Gewässer im Wandel der Zeiten So., 09.03.14, Weyhe-Leeste 131	Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung, Betreuungsverfügung Do., 20.03.14, Weyhe-Leeste 135	Besteuerung in der Kindertagespflege Di., 01.04.14, Diepholz 46
Elektronische Steuererklärung mit Elster Mo., 10.03.14, Stuhr-Brinkum 126	»Spuren im Netz« Do., 20.03.14, Syke 161	Karibische Träume und wildes Gebirge: Eine Reise durch Venezuela Di., 01.04.14, Barnstorf 270, 271
»Stop, hier sind meine Grenzen!« Mi., 12.03.14, Schwarme 225	Nahrungsmittel gegen hohen Blutdruck Mo., 24.03.14, Stuhr-Brinkum 112	Entspannen & Genießen im eigenen Garten Di., 01.04.14, Twistringem 202
Rituale der Sterbegleitung Mi., 12.03.14, Bruchhausen-Vilsen 225	Hochsensibel – zart besaitet Mo., 24.03.14, Bruchhausen-Vilsen	»Kunstlandschaften Italiens Venetien« Di., 01.04.14, Syke 160
Mein Kind will studieren. Wer bezahlt das Studium? Mi., 12.03.14, Weyhe-Leeste 134	Besteuerung in der Kindertagespflege Di., 26.03.14, Twistringem 46	
	Bericht von einer Reise nach Tokio, Atami und Kyoto Di., 25.03.14, Bruchhausen-Vilsen 222	



Schüßler Salze und chronische Erkrankungen	
Do., 03.04.14, Weyhe	140
Tiernaturheilkunde	
Do., 03.04.14, Weyhe	137
Die private Pflegeversicherung – Sinn oder Unsinn?	
Di., 08.04.14, Weyhe-Leeste	135
Erste Hilfe für ältere Menschen	
Di., 08.04.14, Syke	173
»Machtspiele der Kinder« – Wenn wir Kindern alles 10x sagen müssen	
Do., 17.04.14, Syke	162
Feng-Shui im Garten	
Mi., 23.04.14, Schwarme	223
Der König der Welt – Salvador Dalí: Ein Leben als Gesamtkunstwerk	
Do., 24.04.14, Bruchh.-Vilsen	227
Leben unter Dauerdruck	
Do., 24.04.14, Weyhe	140
»In alten Zeiten, in denen das Wünschen noch geholfen hat...« – Märchen vom	
Fr., 25.04.14, Süstedt	227
Diagnose Demenz – eine Herausforderung für alle Beteiligten	
Sa., 26.04.14, Diepholz	283
Oscar Niemeyer – Architektur in Brasilien	
Sa., 26.04.14, Oeftinghausen	253, 254
Wer war David Heinrich Hoppe – geboren 1760 in Vilsen?	
So., 27.04.14, Bruchhausen-Vilsen	220
Burgund	
Di., 29.04.14, Syke	160
Abenteuerliche Motorradweltreise, ungebremst um die Welt	
Mi., 30.04.14, Lemförde	271
Mit Schüßlersalzen schlank in den Sommer	
Mi., 30.04.14, Weyhe	141
Depression verstehen	
Mi., 30.04.14, Twistring	22, 208

Mai

Heilende Nahrungsmittel bei Problemen mit Knochen und Gelenken	
Mo., 05.05.14, Stuhr-Brinkum	113
Interkulturelle Filmreihe	
Mo., 05.05.14, Bruchhausen-Vilsen	219
Literaturtipps für Lesehungrige	
Do., 08.05.14, Stuhr-Brinkum	107
Ganzheitliche Krebstherapie	
Do., 08.05.14, Weyhe	141
»Pflanzliche Ernährung« – Warum?	
Fr., 09.05.14, Diepholz	289
Golf von Neapel / Amalfiküste	
Di., 13.05.14, Barnstorf	269, 270
Body Talk	
Di., 13.05.14, Twistring	210
»Schule der Zukunft«	
Mi., 14.05.14, Diepholz	268
Schlafstörungen vorbeugen und beheben durch Yoga-Nidra	
Mo., 19.05.14, Bruchhausen-Vilsen	232
Entspannt gärtnern – mehr Zeit zum Genießen	
Mi., 21.05.14, Bruchhausen-Vilsen	222
Werkstatt Erziehung:	
Auf dem Zauberteppich ins Bett	
Do., 22.05.14, Stuhr-Brinkum	10
Angehörige psychisch Kranker – Psychische Erkrankungen in der Familie	
Do., 22.05.14, Syke	22, 171
Wechseljahre – ein neuer Lebensabschnitt beginnt	
Do., 22.05.14, Weyhe	141
Heilpflanzen der Frauengesundheit	
Sa., 24.05.14, Bassum	194
Ernährung nach dem Stoffwechselltyp	
Mo., 26.05.14, Stuhr-Brinkum	113
Selbsthilfe: Was ist das eigentlich?	
Di., 27.05.14, Barnstorf	282

Juni

Erfolgreich Forderungen eintreiben	
Mi., 04.06.14, Weyhe	134
Pflegeleichte Gartengestaltung – inspirierende Entwürfe und konkrete Beispiele	
Mi., 04.06.14, Stuhr-Varrel	104
»Wie sage ich es anders« – Gewaltfreie Kommunikation	
Do., 05.06.14, Syke	162
Psychische Erkrankungen und ihre Therapie	
Do., 05.06.14, Weyhe	22, 139
Vom Fühlen und intelligenten Gefühlen	
Mi., 18.06.14, Bruchhausen-Vilsen	225
Werkstatt Erziehung:	
Rivalität unter Geschwistern	
Do., 19.06.14, Stuhr-Brinkum	10
Artgerechte Hunde- und Katzenernährung	
Do., 19.06.14, Weyhe	137
Interkulturelle Filmreihe	
Di., 24.06.14, Bruchhausen-Vilsen	219
Testament	
Do., 26.06.14, Weyhe-Leeste	134, 135

Juli / August

DADA und die politische Kunst im Berlin der 1920er Jahre	
Mi., 02.07.14, Diepholz	276
Heilen mit Kräutern	
Sa., 12.07.14, Weyhe	141
Körper und Seele	
Mo., 21.07.14, Twistring	22, 209
Snack op Platt: »Von ´n Peerd to ´n Trecker« – Landmaschinen im Wandel	
Do., 21.08.14, Syke	180

Lesungen

Januar

LeseFrühstück
Do., 30.01.14, [Syke](#) 164

LeseFrühstück
Fr., 31.01.14, [Twistring](#) 204

Februar

Trio Kulturell – Nathan der Weise –
Puppenspiel
Fr., 14.02.14, [Diepholz](#) 275

Wickie auf großer Fahrt
Mi., 19.02.14, [Twistring](#) 203

»Ambra« Sabrina Janesch
Fr., 21.02.14, [Syke](#) 164

»Dichter am Leben«
Mi., 26.02.14, [Syke](#) 164

Schreibende Frauen
Fr., 28.02.14, [Syke](#) 164

LeseFrühstück
Fr., 28.02.14, [Twistring](#) 204

März

»Nieget Speel – nieget Glück«
Sa., 01.03.14, [Syke](#) 164

»Kann denn Liebe komisch sein?«
Sa., 08.03.14, [Scholen \(bei Sulingen\)](#) 253

Griechische Reise
Do., 27.03.14, [Diepholz](#) 275

LeseFrühstück
Fr., 28.03.14, [Twistring](#) 204

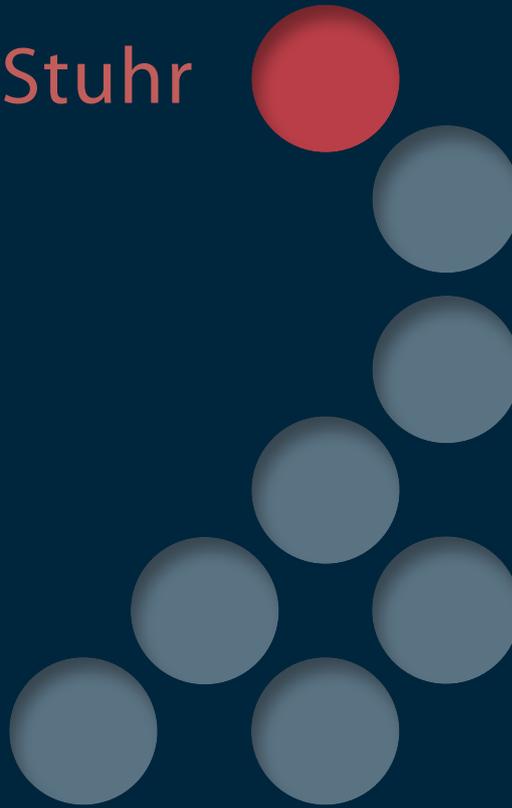
April

LeseFrühstück
Fr., 25.04.14, [Twistring](#) 204

Mai

»Der große Rhythmus der Schöpfung«
Fr., 09.05.14, [Varrel bei Sulingen](#) 253

Stuhr



Gesellschaft 99

Kultur 107

Gesundheit 110

Sprachen 115

Computer & Co. 120



Brinkum, Seckenhausen

Belinda Schomann
 Jupiterstraße 1, 28816 Stuhr
 Tel. 0421 8775100
 Fax 0421 8775103
 belinda.schomann@vhs-dh.de

Stuhr / Moordeich / Varrel / Heiligenrode

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



Anmeldung

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

Gemeinde-Infos

Blockener Straße 6
 28816 Stuhr
 Tel. 0421 5695-500
 Fax 0421 5695-550
 Kultur: Tel. 0421 5695-246
 www.stuhr.de
 gemeinde@stuhr.de

Sprechzeiten Rathaus

Mo. – Fr. von 9 – 12 Uhr
 Mo. + Di. von 14 – 16 Uhr
 Do. von 14 – 18 Uhr

Sprechzeiten Bürgerbüro

Mo. + Fr. von 8 – 17 Uhr
 Di. + Do. von 8 – 18 Uhr
 Mi. von 8 – 13 Uhr

Unterrichtsräume

- VHS im Briseck-Zentrum
 Jupiterstraße 1
 28816 Stuhr-Brinkum
- Bildungsstätte Seckenhausen
 Hauptstraße 48
 28816 Stuhr-Seckenhausen
- KGS Stuhr-Brinkum
 Brunnenweg 2 und Feldstraße 15
 28816 Stuhr-Brinkum
- Förderschule
 Weyhe-Melchiorshausen
 Gartenstraße 6
 28844 Weyhe-Melchiorshausen
- Gut Varrel
 Varreler Feld
 28816 Stuhr-Varrel
- Lise-Meitner-Schule
 Danziger Straße 5
 28816 Stuhr-Moordeich
- Grundschule Heiligenrode
 An der Schule 2
 28816 Stuhr-Heiligenrode



Gesellschaft

Was macht eigentlich der Seniorenbeirat?

Der Seniorenbeirat setzt sich aktiv für die Interessen der steigenden Zahl älterer Menschen in der Gemeinde Stuhr ein und weist politische Gremien, Verwaltung und andere Institutionen auf spezifische Probleme und Wünsche der Seniorinnen und Senioren hin. Der Seniorenbeirat ist ein wichtiger Partner der Politik, die Attraktivität der Kommune hängt entscheidend davon ab, welche Lebensqualität sie für ältere Bürger bietet. Neue Wege in der Seniorenpolitik können nur gemeinsam mit den älteren Menschen beschritten werden und es macht Sinn, von ihrer großen Lebenserfahrung und ihrem Wissen zu profitieren. Dabei sind die Wünsche, Anliegen, Vorschläge und die Kritik der älteren Bürger für die Arbeit des Seniorenbeirates sehr wichtig.

Stuhr-Varrel

Gutshaus Varrel, Varreler Feld
Dagmar Bischof / Hans Lüders
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 21.01.14, 16:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: T21100601

Lokale Agenda 21 in Stuhr – Stuhr mobil

Die Arbeitsgruppe »Stuhr mobil« setzt sich in Projekten für die Mobilität Stuhrer Bürger und Bürgerinnen ein mit dem Ziel, Schadstoffe zu reduzieren. Wir wollen den Agenda-Gedanken der »nachhaltigen ökologischen, ökonomischen und sozialen Entwicklung« populär machen und in der Gemeinde Stuhr umsetzen. Machen Sie mit! Wir wollen nicht unter uns bleiben! Interessierte Gäste oder Mitstreiter und

Mitstreiterinnen jeden Alters sind jederzeit und herzlich willkommen.
Ansprechpartnerin ist Renata Joa, Tel. 0421 895742.

Stuhr

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

Arbeitskreis für Fairen Handel – Stuhr Fair

Wenn Sie sich für Fairen Handel interessieren und vor Ort etwas bewegen möchten, dann sind Sie in unserer Aktionsgruppe herzlich willkommen. Infos gibt es bei Gitta Hülsmeier.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 561183

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Gitta Hülsmeier
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 25.02.14, 16:00 Uhr
7 U-Tage, 21 U-Std., entgeltfrei
Arbeitskreis
Kursnummer: 03115002

Jugendforum: Demokratische Grundrechte

am Beispiel der UN-Kinderrechtskonvention

In der Jugendsamstagswerkstatt wollen wir uns mit der seit 1989 bestehenden UN-Kinderrechtskonvention sowie den Grundrechten, die in unserem Grundgesetz verankert sind, auseinandersetzen. Ziel ist es, deren Bedeutung zu verstehen, sie auf den eigenen Alltag und die Gesellschaft zu beziehen.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 891415

Stuhr-Brinkum

Kulturverein »Granatapfel« e. V.
Bremer Str. 13
Heinz Schöningh
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 08.02.14, 11:00 Uhr
6 U-Tage, 30 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 03115001

Bürgerfunk: Radio und Fernsehen

in Kooperation mit der Medienwerkstatt Stuhr e. V.

Der Bürgerfunk ist ein Ort der kulturellen Bildung, Begegnung und Kommunikation. Er unterstützt politische Bildung und fördert Medienkompetenz unabhängig von Alter, Herkunft, Geschlecht, Religion und sozialer Situation. Schwerpunkt in diesem Semester wird die Geschichte und die aktuelle Nutzung der »Alten Schule in der Jahnstrasse« sein. Wir werden eine historische Dokumentation erarbeiten, die auch einen Blick auf die heute hier aktiven Gruppen wirft. Dabei sollen bildungs- und kulturpolitische Veränderungen sowie deren Auswirkungen im gesellschaftlichen Zusammenleben aufgezeigt und hinterfragt werden.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 3962748

Stuhr-Brinkum

Alte Schule, Jahnstr. 21
Gerhard Liesegang
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 03.02.14, 19:00 Uhr
22 U-Tage, 88 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 03100004

Arbeitskreis Prävention

Im April 2004 hat sich der Arbeitskreis aus der Veranstaltung »Stuhr macht Prävention« gegründet. Die Themen des Arbeitskreises sind vielfältig.

Ziel des Arbeitskreises ist die aktive Information, Veranstaltung von Themenabenden und der Anstoß bzw. die Durchführung von nachhaltigen Präventionsprojekten. Auch soll in Zukunft die Vernetzung ausgeweitet werden.

Die Themenschwerpunkte für dieses Semester werden im Arbeitskreis ange-regt, besprochen und festgelegt. Wir sind ein offener Kreis von engagierten Mitbürgerinnen und Mitbürgern und freuen uns über weitere Mitstreiterinnen und Mitstreiter.

Fragen z. Kursinhalt: 0421 2462397

Stuhr

Rathaus, Blockener Str. 6

Vera Strodel

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mo, 03.03.14, 19:00 Uhr

3 U-Tage, 9 U-Std., entgeltfrei

Arbeitskreis

Kursnummer: 03101002

Frauenrat

Frauen, die in einer Gruppe arbeiten bzw. Ideen haben oder aktiv werden wollen, treffen sich zum Austausch, zur Organisation und zur Koordination verschiedener Aktivitäten.

Fragen z. Kursinhalt: 0421 561183

Stuhr-Brinkum

Frauentreffpunkt »Sie(h) da«

Gitta Hülsmeier

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mo, 10.02.14, 19:00 Uhr

8 U-Tage, 24 U-Std., entgeltfrei

Frauen

Kursnummer: 03102701

Muttersprachlicher Frauentreff: Türkisch

Gesprächskreis im Frauencafé »Sie(h)da«

Alltagsthemen wie Kindererziehung, Kindergarten, Schule und kulturelle Unterschiede stehen im Mittelpunkt dieses Gesprächskreises.

Fragen z. Kursinhalt: 0421 3065057

Stuhr-Brinkum

Frauentreffpunkt »Sie(h) da«

Reyhan Berber

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mo, 03.02.14, 10:00 Uhr

22 U-Tage, 44 U-Std., entgeltfrei

Frauen

Kursnummer: 03100701

Muttersprachlicher Frauentreff: Arabisch

Gesprächskreis im Frauencafé »Sie(h)da«

Alltagsthemen, die von den Teilnehmer/-innen festgelegt werden, der Austausch untereinander und die Entwicklung einer eigenen Position stehen im Mittelpunkt dieses Frauentreffs.

Stuhr-Brinkum

Frauentreffpunkt »Sie(h) da«

Martyna Dzierzynska

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 05.02.14, 15:00 Uhr

24 U-Tage, 96 U-Std., entgeltfrei

Frauen

Kursnummer: 03100702

»Frau trifft sich« (Frauen ab 60)

in Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten der Gemeinde Stuhr

Frauen verschiedener Lebenssituationen und Interessen treffen sich jeden vierten Donnerstag im Monat um 19:00 Uhr im Haus Lohmann in Stuhr-Brinkum. Stets werden hierzu auch Referentinnen und Referenten zu unterschiedlichen Themen eingeladen, mit anschließender Diskussion. Außerdem kommen jeden zweiten Donnerstag im Monat um 10:30 Uhr Frauen im Frauentreffpunkt »Sie(h) da« an der Jupiter-Straße in Brinkum zusammen, um gemeinsame Aktivitäten zu besprechen.

Frauen, die teilnehmen und mitgestalten möchten, sind auch hierzu herzlich eingeladen. Der Einstieg ist jederzeit möglich, ebenso die Teilnahme an einzelnen Veranstaltungen.

Fragen z. Kursinhalt: 0421 510534

Stuhr-Brinkum

Lohmannsches Haus

Anne Scheen

Do, 27.02.14, 19:00 Uhr

6 U-Tage, 18 U-Std., entgeltfrei

Frauen

Kursnummer: 21100701

Geschichtswerkstatt

Groß Mackenstedt / Heiligenrode

Die Teilnehmenden der Geschichtswerkstatt Heiligenrode treffen sich in unregelmäßigen Abständen.

Geplant ist die Kooperation mit einer polnischen Partnergemeinde, um bisher nicht aufgearbeitete Verbrechen im Umfeld eines einstigen KZ-Außenlagers in der Nähe von Wroclaw (Breslau) aufzuarbeiten.

Die Geschichtswerkstatt plant dazu Seminare und öffentliche Veranstaltungen. Termine und Einzelheiten werden in der Presse bekannt gegeben.

Nach Vereinbarung

Fragen z. Kursinhalt: 04206 9819

Stuhr-Heiligenrode

Kirchengemeinde Heiligenrode,

Alte Pfarrscheune

Elisabeth Heinisch

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Fr, 07.02.14, 09:00 Uhr

10 U-Tage, 30 U-Std., entgeltfrei

Arbeitskreis

Kursnummer: 21101004

Wo komme ich her? Wo lebe ich jetzt?

Wir betrachten Traditionen, Bräuche und Lebensbedingungen im soziokulturellen Kontext der Geschichte. Wie sind und waren die Lebensumstände im Herkunftsland und wie ist das gesellschaftspolitische System der verschiedenen Herkunftsländer? Wir wollen unsere Wurzeln kennen lernen, damit das Fremde nicht mehr fremd ist, sondern Heimat werden kann. Ziel ist es, einen Ort der Identifikation und Verständigung zu schaffen.

Fragen z. Kursinhalt: 0421 8092672

Stuhr-Brinkum

Kulturverein »Granatapfel« e. V.

Bremer Str. 13

Katja Schauland

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 05.02.14, 09:15 Uhr

24 U-Tage, 72 U-Std., entgeltfrei

Arbeitskreis

Kursnummer: 03101009



Brinkum »das Wandelröschen« – Die Brinkumer Geschichtswerkstatt

Brinkum war und ist ein Verkehrsknotenpunkt der Gemeinde Stuhr. Hier verliefen die Handelswege und aufgrund der geografischen Lage des Ortes im Dreiländereck (Kurfürstentum Hannover und Oldenburg und der Freien Hansestadt Bremen) war hier das Hauptzollamt für das Kurfürstentum Hannover vom 16. – 19. Jahrhundert angesiedelt. Die Brinkumer Geschichtswerkstatt möchte den historischen, sozialen und kulturellen Wandel des Ortes festhalten und dokumentieren. Zeitungsartikel, Archivmaterial, Bücher und Zeitzeugen des Ortes bilden die Grundlage. Interessierte Bürgerinnen und Bürger sind herzlich willkommen, aktiv an der Geschichtsschreibung und Identität ihres Heimatortes mitzuwirken.

Fragen z. Kursinhalt: 0421 8092672

Stuhr-Brinkum

Kulturverein »Granatapfel« e. V.
Bremer Str. 13
Katja Schauland
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 04.02.14, 09:15 Uhr
22 U-Tage, 66 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 03101011

Gesprächskreis im Frauencafé

Für Frauen jeden Alters und jeder Nationalität. Zu Kursbeginn werden die Themen abgesprochen. Mit Kinderbetreuung jeden Dienstag von 15:00 bis 18:00 Uhr. Interessierte sind jederzeit willkommen.

Fragen z. Kursinhalt: 0421 8983583

Stuhr-Brinkum

Frauentreffpunkt »Sie(h) da«
Tanja Mouchawrab
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 04.02.14, 15:00 Uhr
22 U-Tage, 88 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 03100703

Integrations-Frauengruppe

von Frauen – mit Frauen – für Frauen und ihren Familien

Diese Frauengruppe hat das Ziel, Frauen zu unterstützen, die aufgrund ihres Migrationshintergrundes Hilfe bei der Bewältigung des Alltages wünschen, um mehr am gesellschaftlichen Leben teilnehmen zu

können. Aufgrund anderer Mentalität, Religion, Erziehung, Frauenbild, Sprache und der deutschen Kultur kann es zu Problemen und Hemmschwellen kommen, die wir gemeinsam erkennen und durchbrechen möchten. Hilfe durch die Vernetzung und Unterstützung untereinander ist dabei ein wichtiger Baustein, um mehr Selbstwertgefühl und Selbstständigkeit zu erlangen.

Fragen z. Kursinhalt: 0421 8090256

Stuhr-Brinkum

Frauentreffpunkt »Sie(h) da«
Fathma Atenhahn
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 04.02.14, 15:15 Uhr
22 U-Tage, 88 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 03100704

Ungarisch-deutscher Freundestreff

Jo napod – Guten Tag

Die ungarische Sprache ist die einzige nicht-indoeuropäische Sprache, die im mitteleuropäischen Raum gesprochen wird. Woher kommen die Ungarn oder Magyaren, wie sie sich selber nennen? Mit welchen Völkern sind sie verwandt und warum haben die Ungarn drei Nationalfeiertage? Diese Fragestellungen sollen mit den in Stuhr lebenden Ungarn nachgegangen werden, um zu erfahren welches kulturelle Erbe ihnen wichtig ist. Der Arbeitskreis möchte eine Ausstellung der stattgefundenen deutsch-ungarischen Begegnungen in Brinkum ausarbeiten und der Öffentlichkeit präsentieren.

Fragen z. Kursinhalt: 0421 891415

Stuhr-Brinkum

Kulturverein »Granatapfel« e. V.
Bremer Str. 13
Christa Schöningh
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 28.02.14, 10:00 Uhr
6 U-Tage, 24 U-Std., entgeltfrei
Arbeitskreis
Kursnummer: 03100001

Gesprächskreis für Seniorinnen und Senioren

Aktuelle Themen stehen im Mittelpunkt dieses Treffpunktes für Seniorinnen und Senioren. Der Vorsitzende des Seniorenbeirates des Landkreises Diepholz bietet dabei seine beratende Unterstützung an

jedem 1. Donnerstag eines Monats an.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 804867

Stuhr-Seckenhausen

Bildungsstätte, Hauptstr. 48
Hermann Helms
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 06.02.14, 15:00 Uhr
6 U-Tage, 24 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 03101000

Gesprächskreis für Seniorinnen und Senioren in Stuhr-Varrel

Einmal monatlich lädt Hermann Helms, Vorsitzender des Seniorenbeirates des Landkreises Diepholz, zu einem Gesprächskreis mit wechselnden Themen ins Gutshaus Varrel ein. Dabei stehen aktuelle Themen im Mittelpunkt, die besonders Seniorinnen und Senioren interessieren und betreffen, am 13.02.14 mit dem Thema:

Rentenbesteuerung: für wen gilt das Gesetz und was ist zu beachten.
Die Teilnehmer erhalten zu ihren Fragen ausführliche Informationen und eine beratende Unterstützung von Hermann Helms.
Anmeldung erwünscht.
Spezielle Fragen zum Kurs: 0421 804867
Weitere Termine: 13.03., 15.05. und 12.06.2014
Fragen z. Kursinhalt: 0421 804867

Stuhr-Varrel

Gutshaus Varrel, Varreler Feld
Hermann Helms
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 13.02.14, 15:00 Uhr
4 U-Tage, 12 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 21101001

Die Fantasie ist ewig jung – Bildung und Kultur im Alter

In Deutschland und in den anderen europäischen Ländern werden die Menschen zunehmend älter und die Gesellschaft wird »bunter«. Die Frage nach interessanten Kulturangeboten für Ältere rückt daher in den Mittelpunkt des gesellschaftlichen Interesses. In diesem Arbeitskreis sollen Visionen und Ideen entwickelt werden, wie Kulturarbeit für ältere Bürgerinnen und Bürger unter Berücksichtigung des demografischen Wandels verwirklicht werden können.

Fragen z. Kursinhalt: 0421 891415

Stuhr-Brinkum

Lohmannsches Haus
Christa Schöningh
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 03.02.14, 10:45 Uhr
18 U-Tage, 36 U-Std., entgeltfrei
Arbeitskreis
Kursnummer: 03100002

Druckhaus Weser-Kurier**Besichtigung**

Während am Abend die neue Ausgabe des »Weser Kuriers« gedruckt wird, erfahren die Teilnehmer/-innen bei einer Führung im Druckhaus interessante Informationen über die Herstellung der Zeitung.
Weitere Infos: 0421 562311
Treffpunkt: Simon-Bolivar-Straße 51, 28197 Bremen-Woltmershausen
Fragen z. Kursinhalt: 0421 562311

Bremen-Woltmershausen

Simon Bolivar Straße
Christa Hopfgarten
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 04.04.14, 21:45 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 6,00 €
Exkursion
Kursnummer: 21111007

Werksbesichtigung Mercedes Benz**In Kooperation mit der Bremer Touristik Zentrale (BTZ)**

Erleben Sie hautnah, wie ein Mercedes-Benz entsteht! Entdecken Sie, was die Fahrzeuge dieser Marke so einzigartig macht, und blicken Sie hinter die Kulissen einer der modernsten Automobilfabriken weltweit, um die Geburt von SL, SLK, C-Klasse, E-Klasse Coupé oder dem Geländewagen CLK live mitzuerleben. Ihr Werkführer holt Sie per Bus in der Innenstadt am Busparkplatz »Wachtstraße« ab und bringt Sie ins Werk. Hier besichtigen Sie (zu Fuß) in etwa 90 Minuten den Karosserierohbau und die Endmontage einer der Baureihen. Nach der Führung gibt es einen Imbiss mit Getränk im Mercedes-Benz Kundencenter.
Verbindliche Anmeldung bis Mittwoch, 02. April 2014
Fragen z. Kursinhalt: 0421 562311

Bremen

Wachtstraße
Christa Hopfgarten
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 24.04.14, 14:15 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 20,00 €
Exkursion
Kursnummer: 21111009

Raumfahrt-Führung**in Kooperation mit der BREMER TOURISTIK-ZENTRALE (BTZ)**

Bremen ist einer der bedeutendsten Raumfahrtstandorte in Europa. Bei EADS Astrium entstand der europäische Beitrag zur Internationalen Raumstation ISS. Raumfahrt hautnah erleben! Wie kommen Wasser und Lebensmittel zu den Astronauten? Wie lebt, schläft und forscht man bei Schwerelosigkeit? Im originalgetreuen Nachbau des Columbus-Moduls erhalten Sie Antworten auf diese Fragen. Personalausweis erforderlich!
Treffpunkt: 13:45 Uhr vor der »Glocke«, Domsheide. Bustransfer zum EADS-Gelände und zurück.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 511344

Bremen

Eva Rogge
Anmeldung bis 23.04.14
Sa, 10.05.14, 14:00 Uhr
1 U-Tag, 2 U-Std., 20,00 €
Keine Ermäßigung möglich
Exkursion
Kursnummer: 21111002

Das Bremer Rathaus**Führung**

Das größte Schmuckstück am Marktplatz ist das Rathaus, seit 2004 gemeinsam mit dem »Roland« auch UNESCO – Weltkulturerbe – Stätte. Die Führung durch das historische Gebäude vermittelt einen Eindruck in die faszinierende Geschichte. Gezeigt werden die imposante Obere Rathaushalle und der Festsaal. Lassen Sie sich erklären, warum Schiffe von der Decke hängen und ein Walkiefer über der Stein-treppe. Einen Blick werfen Sie zudem in die Guldenkammer, die ihrem Namen wahrhaftig gerecht wird.
Treffpunkt: Rathaus, Domseite
Fragen z. Kursinhalt: 0421 511344

Bremen

Rathaus, Am Markt 21
Eva Rogge
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 14.05.14, 15:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 8,00 €,
Kleingruppe: 13,00 €
Exkursion
Kursnummer: 21111003

Die Bremer Ratskellerführung – Bacchus, Priölkken, Heine und Hauff

Bremen ist eine alte und traditionsreiche Weinstadt. Der berühmte Bremer Ratskeller beherbergt die größte Weinsammlung Deutschlands. Der älteste Fasswein von 1653 ruht im ehrwürdigen Rosekeller. Wein ist eines der ältesten Handelsgüter bremischer Kaufleute. Doch wie kam der Wein nach Bremen und warum bekam Bremen das Monopol auf Rheinweine? Was sind Öchsle und welche Kostbarkeiten hütet der »gute Ratskellermeister zu Bremen« in seinen »heiligen Kammern«? Was hat bereits Heine und Hauff am Bremer Ratskeller so fasziniert? Diese und andere »Geheimnisse« lüftet Eva Rogge während der Führung über Weinseligkeit und Weinkultur. Inkl. Weinkostprobe.
Treffpunkt: Bremer Stadtmusikanten
Fragen z. Kursinhalt: 0421 511344

Bremen

Ratskeller, Am Markt 1
Eva Rogge
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 16.05.14, 15:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 12,00 €
Exkursion
Kursnummer: 21111008

Kaffeerösterei Aug. Münchhausen

Die Kaffeerösterei August Münchhausen ist die älteste noch in Familienhand befindliche bremische Traditionsrösterei. Erleben Sie lebendige bremische Kaffeetradition in der letzten original erhaltenen Kaffee-Rösterei direkt im Herzen der Hansestadt Bremen. Die Führung befasst sich mit allen grundlegenden Bereichen des Kaffees. Sie erfahren etwas über Anbau, Ernte und Aufbereitung des Kaffees in den Ursprungsländern. Drei verschiedene Kaffees können verkostet werden.



Treffpunkt: Kaffeerösterei Münchhausen,
Geeren 24, 28195 Bremen
Fragen z. Kursinhalt: 0421 562311

Bremen

Christa Hopfgarten
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 22.05.14, 12:15 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 12,00 € inkl. Kaffeeverkostung
Exkursion
Kursnummer: 21104001

Besuch bei Nachbarn – Fahrradtour

in Kooperation mit der Gästeführung in Stuhr

In Kooperation mit der Weyher Gästeführung ist eine Besichtigung des Weyher Theater's geplant.
Nähere Infos entnehmen Sie bitte dem neuen Programm der Stuhrer Gästeführung und den Tageszeitungen.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 560639

Stuhr

Rathaus, Blockener Str. 6
Edith Sindermann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 03.05.14
1 U-Tag, 5 U-Std., 3,00 € (an die Gästeführung zu zahlen)
Exkursion
Kursnummer: 21111001

»Toscana Tour« zum Hohen Berg in Ristedt

in Kooperation mit der Gästeführung in Stuhr

Der Start der Radtour wird die leicht hügelige Umgebung von Stuhr-Fahrenhorst sein, die vielleicht ein wenig an die Toscana erinnert. Das Ziel ist der Hohe Berg in Ristedt. Auf der obersten, dem Wind ausgesetzten Turmplattform in 75 m Höhe ü. NN kann man die Geest, Niederungsbereiche der Hache und Teile der Wesermarsch überblicken.
Treffpunkt wird noch bekannt gegeben.

Stuhr

Rathaus, Blockener Str. 6
Christian Seevers
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 07.06.14, 14:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 3,00 € (an die Gästeführung zu zahlen)
Exkursion
Kursnummer: 21111004

Auf den Spuren des »Stuhrer Wolfes«

Bustour in Kooperation mit der Gästeführung in Stuhr

Das Wappentier der Gemeinde Stuhr ist der Wolf. Die Stuhrer Gästeführung plant einen Tagesausflug und möchte Ihnen die Möglichkeit bieten, nach einer Rundfahrt durch die Gemeinde Stuhr, den echten Wolf auch einmal in der Natur zu erleben und kennen zu lernen. Anschließend geht es zum Wolfscenter in Dörverden. Dort können diese geheimnisvollen Tiere bei der Fütterung beobachtet werden und u.a. in einer multimedialen Erlebnisausstellung den Wolf mit allen Sinnen erleben.
Treffpunkt wird noch bekannt gegeben.
Ansprechpartnerin: Ingrid Kavanagh, Tel. 0421 89899847
Die genauen Kosten werden noch mitgeteilt.

Stuhr

Rathaus, Blockener Str. 6
Ingrid Kavanagh
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 05.07.14, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std.
Exkursion
Kursnummer: 21111005

Wir sind Europa – Stuhr, unsere Heimat

40 Jahre alt wird die Gemeinde Stuhr im Jahr 2014 und wir möchten durch diese 40 Jahre reisen und dabei historische Ereignisse genauer unter die Lupe nehmen. Wir werden uns auf Ereignisse beschränken, die Jugendliche besonders betrifft wie zum Beispiel das örtliche Schulsystem mit ihren Gebäuden und ihren Freizeitorten.
Das Ergebnis des Workshops wird als Ausstellung beim Europafest am Sonntag, den 4. Mai 2014 präsentiert.
Do. – Sa. jeweils 10:00 – 16:00 Uhr und am So, von 13:00 bis 18:00 Uhr.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 8092672

Stuhr-Brinkum

Kulturverein »Granatapfel« e. V.
Bremer Str. 13
Katja Schauland
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 01.05.14, 10:00 Uhr
4 U-Tage, 30 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 03102012

Auf dem Nil und an seinen Ufern

Filmvortrag

Schöner kann man den Nil, die Lebensader Ägyptens, nicht erleben, als auf einer gemütlichen Dahabeya – komfortablen Kabinenschiffen mit zwei Segeln. Wie in Zeitlupe gleitet die Landschaft vorbei. Auf dieser Kreuzfahrt der etwas anderen Art begegnet man den Menschen, die von und mit dem Fluss leben sowie der einzigartigen Kultur zu beiden Seiten des großen Stroms sozusagen auf Augenhöhe. Selbstverständlich werden alle wichtigen Tempel an der Strecke besichtigt. Am Ende der Reise werden Kairo und die Pyramiden besucht.

Stuhr-Varrel

Gutshaus Varrel, Varreler Feld
Gert Zittlosen
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 23.01.14, 16:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €
Vortrag
Kursnummer: T21100002

Schottland und die irische Westküste

Eine digitale Film- und Diashow von Reinhard Pantke

Drei Monate und über 3.000 km lang durchstreifte der Globetrotter und Buchautor Reinhard Pantke per Fahrrad, zu Fuß und per Kajak den rauen Norden Großbritanniens. Die dabei erlebte landschaftliche und kulturelle Vielfalt geht weit über die Klischees von Schottenröcken, Whisky und dunklen Moorlandschaften hinaus. Vom rauen Norden mit den abgelegenen und eher skandinavisch geprägten Orkney-Inseln geht es zunächst zu unbekanntem und beliebten Plätzen an der wilden und einsamen Westküste und weiter zu den Äußeren Hebriden mit ihren Traumstränden und eigenwilligen Menschen. Die Wolkeninsel Skye, historische Städte wie Edinburgh, prachtvolle Burgen und Schlösser mit wunderschönen Gärten, romantischen Kirchen und Landschaften, die im eher lieblichen Ostschottland eingebettet sind, werden in dieser lebendigen Diashow ebenfalls gezeigt. Ein längerer Abstecher führt zu den spektakulärsten und bekanntesten Plätzen entlang der irischen Westküste. Die Bilder entstanden während mehrerer Reisen zwischen Frühling und Herbst 2013. Darüber hinaus

bekommt der Zuschauer Tipps und Informationen für die eigenen Reisevorbereitungen. Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit der Bibliothek Stuhr-Brinkum statt.

Stuhr

Rathaus, Blockener Str. 6
Reinhard Pantke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 06.03.14, 20:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 5,00 €
Keine Ermäßigung möglich
Dia-Vortrag
Kursnummer: 03110001

Byzanz, Konstantinopel, Istanbul

Kulturgeschichtlicher Bilder-Vortrag

Dieser kulturgeschichtliche Bildervortrag stellt die wichtigsten geschichtlichen Ereignisse und Kulturdenkmäler in Istanbul dar. Byzantinische Kuppelkirchen und islamische Moscheen, Paläste und Basare in der »Brücke zwischen Orient und Okzident am Bosphorus«. Das ehemalige Byzanz der Griechen, das Konstantinopel des Oströmischen Reiches, das Istanbul der Osmanen und Türken ist die größte Stadt der Türkei. Istanbul erstreckt sich sowohl auf der europäischen als auch auf der asiatischen Seite des Bosphorus und ist damit die einzige Metropole, die auf zwei Kontinenten liegt. Anmeldung erforderlich, da ein Pausengetränk angeboten wird.

Stuhr-Brinkum

Bibliothek, Lesecafé, Jupiterstr. 1
Klaus Kirmis
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 26.02.14, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 10,00 €
Dia-Vortrag
Kursnummer: 03110002

Mit Hurtigruten im Winter in den Norden Norwegens

Diese audio-visuelle Show mit Bildern und Videos nimmt Sie mit auf der „MS Kong Harald“ entlang der norwegischen Küste im Winter in den hohen Norden von Norwegen bis über den siebzigsten Breitengrad. Wir sind dann nur ca. 2000 km vom

Nordpol entfernt. Sie erleben Orte, wie Trondheim, Ålesund, Tromsø, Svolvær (Lofoten), Honningsvåg (Nordkapp), Skarsvåg, Hammerfest usw.

Höhepunkte sind die phantastischen Sunde und Fjorde, die magischen Lichtstimmungen der tief stehenden Sonne und natürlich verzaubert Sie das Polarlicht. Die Show zeigt aber auch ganz praktische Dinge wie das Eishotel in Kirkenes oder das Leben im nördlichsten Fischerdorf der Welt. Fragen z. Kursinhalt: 0421 890294

Stuhr-Varrel

Gutshaus Varrel, Varreler Feld
Klaus Brachmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 26.03.14, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €
Vortrag
Kursnummer: 21100001

Gartenspaziergänge

Einblicke in neu gestaltete Hausgärten

Lassen Sie sich inspirieren von einem bilderreichen Spaziergang durch neue Gärten aus der Region. Diese Gärten sind so verschieden, wie die Wünsche und Bedürfnisse der Menschen die in ihnen leben, wie die Häuser und Grundstücke mit denen sie eine Einheit bilden. Die Gartenarchitektin, Katja Purnhagen, berichtet aus ausgewählten Projekten und erklärt Ihnen die Hintergründe zur harmonischen und oft auch pflegeleichten Gestaltung, Materialverwendung und der Auswahl passender Pflanzen.

Anmeldung erforderlich.
Fragen z. Kursinhalt: 04241 803594

Stuhr-Varrel

Gutshaus Varrel, Varreler Feld
Katja Purnhagen
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 28.01.14, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 6,00 €
Vortrag
Kursnummer: T21114011

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Katja Purnhagen
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 27.03.14, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 10,00 €
Keine Ermäßigung möglich
Vortrag
Kursnummer: 03114001

Pflegeleichte Gartengestaltung – inspirierende Entwürfe und konkrete Beispiele

In einem Garten treffen immer verschiedene Bedürfnisse und Wünsche mit den vorhandenen Gegebenheiten aufeinander. Den eigenen Garten für die Zukunft pflegeleichter zu gestalten und zu bepflanzen wird in der heutigen Zeit für viele Menschen immer wichtiger. Mit einer durchdachten Planung können diese Gartenwünsche in einem harmonischen Entwurf optimiert werden, so dass der Garten Schritt für Schritt zum individuellen Traumgarten wachsen kann. Ein ganz wichtiger Punkt ist auch die standortgerechte Pflanzenauswahl. Die Gartenarchitektin, Katja Purnhagen, stellt verschiedene Gartenpläne und gestalterische Lösungen aus ihrer Arbeit vor und macht Sie neugierig, Ihren eigenen Garten einmal aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten.

Fragen z. Kursinhalt: 04241 803594

Stuhr-Varrel

Gutshaus Varrel, Varreler Feld
Katja Purnhagen
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 04.06.14, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 15,00 €
Vortrag
Kursnummer: 21114011

Erben und Vererben – den Nachlass richtig regeln

in Kooperation mit »Geld und Haushalt«, Beratungsdienst des Deutschen Sparkassen- und Giroverbands (DSGV)

Richtig vererben und Streitigkeiten vermeiden ist für viele ein Grund, schon zu Lebzeiten die Vermögensübertragung festzulegen. Die Möglichkeiten sind vielfältig. Wer nicht möchte, dass die gesetzliche Erbfolge eintritt, sollte mit seinem Testament seine Wünsche regeln. Doch wie macht man es richtig? Und wie beteiligt sich der Staat am Erbe? Oftmals gibt es gute Gründe, Teile seines Vermögens schon vor dem Tod zu übertragen. Wer sich auskennt, kann die rechtlichen Möglichkeiten ausschöpfen und seine Erben begünstigen.

Inhalte: Gesetzliche Erbfolge, Erbvertrag, Testament – Der letzte Wille – Form, Inhalt, Wirkung – Nicht vergessen – das

Pflichtteilsrecht – Bei einer Erbschaft, Nachlass prüfen, verwalten und teilen – Die Beteiligung des Fiskus – Erbschaftssteuer – Schenken statt vererben – wie oft, wie viel, an wen.

Stuhr-Varrel

Gutshaus Varrel, Varreler Feld
Sabine Speckmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 05.03.14, 16:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 21105001

Moderner Immobilienverkauf

Informationen zur zeitgemäßen Immobilienvermarktung

Der Vortrag beantwortet wichtige Fragen des Verkäufers. Wie ermittle ich einen realistischen Preis? Wie stelle ich die Immobilie optimal dar? Was ist bei der Verhandlung mit einem potentiellen Käufer zu beachten? Sie erhalten Anregungen und Praxistipps und es wird auf individuelle Fragen eingegangen.

Anmeldung erforderlich.
Fragen z. Kursinhalt: 04241 970237

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Jutta Neumann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 04.03.14, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €
Keine Ermäßigung möglich
Vortrag
Kursnummer: 03116000

Forscher-Workshops für clevere Kids

Die folgenden Veranstaltungen für kleine Forscherinnen und Forscher werden geleitet von Dr. Heike Pabst. Veranstaltungsort ist jeweils **Stuhr-Seckenhausen**, Bildungsstätte, Hauptstr. 48. Wir bitten um Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn. Entgelt (1U-Tag, 3 U-Std.) jeweils 12,00 € – eine Ermäßigung ist nicht möglich. Fragen zum Kursinhalt: 04206 413169.



Kleine Fische ess´ ich gern

Woraus werden eigentlich Fischstäbchen gemacht? Viele Kinder wissen nicht mehr, woher unser Essen stammt. Deshalb wollen wir uns in diesem Kurs mit dem Lebensmittel Fisch beschäftigen. Dafür nehmen wir Fische, nämlich Stinte, genauer unter die Lupe und untersuchen eingehend ihren Körperbau und ihre Lebensweise. Unsere erforschten Tiere landen jedoch nicht im Müll, sondern in der Küche. Wir bereiten daraus ein köstliches Essen, das wir am Schluss gemeinsam verspeisen werden.

Für 4 – 6 jährige Forscher

Do, 27.02.14, 15:30 Uhr
Kursnummer: 00106040

Fr, 28.02.14, 15:30 Uhr
Kursnummer: 00106041

Für 6 – 10 jährige Forscher

Sa, 01.03.14, 10:00 Uhr
Kursnummer: 00106042

Sa, 01.03.14, 13:30 Uhr
Kursnummer: 00106043

Wir entdecken unseren Körper 2 – Ernährung und Verdauung

Unser Körper ist ein hochkomplizierter, perfekt funktionierender Organismus mit vielen optimal aufeinander abgestimmten Organen – ein Wunder der Natur. Im zweiten Teil dieses Kurses beschäftigen wir uns mit der Ernährung und der Verdauung. Warum müssen wir essen? Und was passiert eigentlich mit dem Essen in unserem Körper? In spannenden Experimenten und selbstgebauten Modellen lernst du deinen Körper besser zu verstehen.

Für 4 – 6 jährige Forscher

Do, 27.03.14, 15:30 Uhr
Kursnummer: 00106044

Fr, 28.03.14, 15:30 Uhr
Kursnummer: 00106045

Für 6 – 10 jährige Forscher

Sa, 29.03.14, 10:00 Uhr
Kursnummer: 00106046

Sa, 29.03.14, 13:30 Uhr
Kursnummer: 00106047



harmonische Gestaltung mit pfiffigen Ideen
auch zum selber bauen



grünraum
GARTEN UND GESTALTUNG

Gartenberatung & Planung
Vorträge & Pflanzen
individuell
mit Herz & Verstand

Dipl.-Ing. Katja Purnhagen
Gartenarchitektin www.grün-t-raum.de 01522 9583882

Hier sprudelt´s und zischt´s!

Wie kommt der Sprudel ins Mineralwasser? Was unterscheidet Blaukraut und Rotkohl? Warum geht der Kuchen beim Backen auf? Wie funktioniert ein Feuerlöscher ohne Wasser? Antworten auf all diese Fragen gibt es in diesem Workshop.

Für 4 – 6 jährige Forscher

Do, 22.05.14, 15:30 Uhr

Kursnummer: 00106048

Fr, 23.05.14, 15:30 Uhr

Kursnummer: 00106049

Für 6 – 10 jährige Forscher

Sa, 24.05.14, 10:00 Uhr

Kursnummer: 00106050

Sa, 24.05.14, 13:30 Uhr

Kursnummer: 00106051



Welche Farbe hat das Licht?

Hast du Lust, das Licht mal genauer zu beleuchten? Weißt du eigentlich, welche Farbe das Licht hat? Wie können wir Farben sehen? Und welche besonderen Eigenschaften haben die Farben rot und grün? Wir machen uns mit unterschiedlichen Materialien Regenbogen, malen lustige Wackelbilder und basteln unser eigenes »Licht an«-Buch.

Für 4 – 6 jährige Forscher

Do, 26.06.14, 15:30 Uhr

Kursnummer: 00106052

Fr, 27.06.14, 15:30 Uhr

Kursnummer: 00106053

Für 6 – 10 jährige Forscher

Sa, 28.06.14, 10:00 Uhr

Kursnummer: 00106054

Sa, 28.06.14, 13:30 Uhr

Kursnummer: 00106055



Spaghettitürme und Zeitungshäuser

Baue deine eigene Stadt, Häuser, Brücken, Türme und was dir sonst noch einfällt. Dazu stehen dir ungewöhnliche Materialien zur Verfügung, z.B. Spaghetti und Marshmallows, Erbsen und Zahnstocher, Zeitungen und Strohhalme. Probiere die unterschiedlichen Baustoffe aus und entdecke, welche Auswirkungen sie auf das Aussehen und die Stabilität deiner Bauwerke haben. Dein Geschick und deine Kreativität sind in diesem Kurs gefragt.

Für 4 – 6 jährige Forscher

Do, 24.07.14, 15:30 Uhr

Kursnummer: 00106056

Fr, 25.07.14, 15:30 Uhr

Kursnummer: 00106057

Für 6 – 10 jährige Forscher

Sa, 26.07.14, 10:00 Uhr

Kursnummer: 00106058

Sa, 26.07.14, 13:30 Uhr

Kursnummer: 00106059



Fortbildungsveranstaltungen Haus der kleinen Forscher siehe Beruf, Seite 39 f.

Philosophie U30

für Schüler und Nichtschüler

Dieser Arbeitskreis bietet für alle ein Forum, die sich mit philosophischen Themen beschäftigen möchten. In diesem Semester wollen wir uns mit der Theorie und Spielarten des Konstruktivismus beschäftigen.

Fragen z. Kursinhalt: 0421 823720

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1

Meri Köpsel

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Do, 06.02.14, 18:00 Uhr

8 U-Tage, 16 U-Std., entgeltfrei

Arbeitskreis

Kursnummer: 03107010

Restaurantknigge

Gutes Benehmen und das Beherrschen zeitgemäßer Umgangsformen sind »in«.

Themen dieses Abends sollen sein:

- Tischkultur

- Small-Talk

Der Kurs findet in dem Restaurant »Hotel Bremer Tor« statt. Es entstehen zusätzliche

Kosten von ca. 20 € plus Getränken.

Fragen z. Kursinhalt: 0421 893595

Stuhr-Brinkum

Hotel Bremer Tor, Syker Str. 4

Brigitte Stockmann

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Do, 20.03.14, 18:15 Uhr

1 U-Tag, 5 U-Std., 11,00 €,

Kleingruppe: 16,00 €

Keine Ermäßigung möglich

Tagesseminar

Kursnummer: 03106006

Kultur



Literaturtipps für Lesehungerige

Sich im Dschungel der vielen Neuerscheinungen zurechtzufinden, ist gar nicht so einfach. Einige besonders interessante Bücher werden Ihnen an diesem Abend von zwei lesebegeisterten Buchhändlerinnen vorgestellt. Ob die ausgewählten Exemplare sich für Ihren Feierabend, als Urlaubsbegleiter oder zum Verschenken eignen könnten, das müssen Sie selbst entscheiden!

Anmeldung erforderlich.

Stuhr-Brinkum

Bibliothek, Lesecafé, Jupiterstr. 1
Susanne Christiane Habermann / Birgitta Ziesecke

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Do, 08.05.14, 19:30 Uhr

1 U-Tag, 3 U-Std., 5,00 €

Keine Ermäßigung möglich

Vortrag

Kursnummer: 03201000

Gespräche über Literatur und Philosophie

In diesem Semester stehen Texte von russischen Autoren in der Pariser Emigration im Mittelpunkt.

Fragen z. Kursinhalt: 0421 823720

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Meri Köpsel

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 04.02.14, 19:30 Uhr

10 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €,

Kleingruppe: 60,00 €

Kursnummer: 03201002

Aquarelle malen nach Motiven aus Natur und Technik

Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

In einer Einführung befassen wir uns mit Materialkunde, den Prinzipien von Bildaufbau, Bildgestaltung und Perspektive. Gemeinsam arbeiten wir mittels Fotovorlagen von verschiedenen Motiven wie Blumen und technischen Objekten wie Gebäuden, Schiffen die wesentlichen Bildelemente heraus und setzen uns mit der Komposition des Bildes auseinander. Der Kursleiter legt das Bild an und erläutert seine Vorgehensweise. So erkennen die Teilnehmenden den Bildentstehungsprozess und setzen die Bildlösungen anschließend selbst ein.

Bitte mitbringen: Aquarellfarben, Pinsel (Flachpinsel, Rundpinsel, kleine und große), Aquarellpapier (mind. 30x40 cm, mind. 250 g, fein), Bleistifte (2B, 4B), Knetradiergummi, Aquarellstifte, Mallappen/Küchenkrepp, größeres Wassergefäß (oder Ihr eigenes Material, das Sie bislang zum Malen benutzt haben)

Fragen z. Kursinhalt: 0421 803675

Stuhr-Moordeich

Lise-Meitner-Schule, Kunstraum
Wilfried Lehnert

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Do, 06.02.14, 18:00 Uhr

8 U-Tage, 24 U-Std., 62,40 €,

Kleingruppe: 72,40 €

Kursnummer: 21205002

Digitale Fotografie – Fototechnik für Frauen

»Kreativität und Aufnahmetechnik in Einklang bringen«

Es geht um Funktionen, Zusammenhänge und Einstellmöglichkeiten von Blende, Verschlusszeit, Lichtempfindlichkeit (ISO) sowie die bewußte Einstellung und Steuerung von Punktschärfe und Tiefenschärfe. Weitere Bestandteile des Kurses sind das Arbeiten mit Belichtungsprogrammen, wie Vollautomatik, Zeitautomatik, Blendenautomatik, Motivprogrammen und die manuelle Belichtungseinstellung. Außerdem ist die Anwendung der Technik für die gestalterische Aussage der Aufnahme ein Themenschwerpunkt. Zielsetzung ist die optimale Kameraeinstellung für das gewünschte Ergebnis in der jeweiligen Aufnahmesituation. Der Kurs ist für Besitzerinnen von Kompakt-Digitalkameras, Bridge-Digitalkameras, System-Digitalkamera und Spiegelreflex-Digitalkameras geeignet. Bitte eigene Kameras und Bedienungsanleitungen mitbringen. Fr 18:00 – 21:00 Uhr, Sa 10:00 – 13:00 Uhr. Fragen z. Kursinhalt: 0421 89827842

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Harald Klapproth

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Fr, 21.03.14, 18:00 Uhr

2 U-Tage, 8 U-Std., 32,00 €, Kleingruppe: 37,00 €, inkl. Skript und Pausenkaffee

Wochenendseminar, Frauen

Kursnummer: 03211700

Digitale Fotografie »Makrofotografie/ Nahaufnahmetechnik«

In Theorie und Praxis

Abbildungsmaßstäbe von 1:1 oder größer. Notwendige Kameraeinstellungen, Lichtführung, Aufnahmeabstand und Perspektive sollen in der Theorie erklärt und ebenso in praktischen Übungen erlernt werden wie die zum optimalen Bildergebnis notwendigen Grauwert-Ermittlungen und Farbtemperatureinstellungen. Eine kurze Übersicht über hilfreiche Zusatzgeräte rundet den Kurs ab. Der Kurs ist sowohl für Teilnehmende mit kompakten Digitalkameras als auch für Bridge- und Spiegelreflex-Digitalkameras geeignet. Bitte eigene Kameras und Bedienungsanleitungen mitbringen!

Fr 18:00 – 21:00 Uhr; Sa 10:00 – 13:00 Uhr.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 89827842

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Harald Klapproth

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Fr, 28.03.14, 18:00 Uhr

2 U-Tage, 8 U-Std., 32,00 €, Kleingruppe:
37,00 €, inkl. Skript und Pausenkaffee

Wochenendseminar

Kursnummer: 03211002

Digitale Fotografie »Bildgestaltung«

In Theorie und Praxis

Inhalt dieses Kurses ist die Beleuchtung der künstlerischen, gestalterischen Seite der Fotografie. Bildaufbau, Bildführung, Perspektive sowie die Farbkomposition sind ebenso Schwerpunkte wie die Einführung und die praktische Umsetzung in Gestaltungskomponenten, wie z. B. »goldener Schnitt«, Raumaufteilung, Drittelregel, etc. Die Wirkung einer Aufnahme auf den Betrachter, die Betrachtungsperspektive und die Präsentation einer Fotoaufnahme in verschiedenen Medien wie Drucke, Bildschirmpräsentation und gestalterische Ausarbeitung sind ebenfalls Bestandteil. Der Kurs ist sowohl für Teilnehmende mit kompakten Digitalkameras als auch für Bridge- und Spiegelreflex-Digitalkameras geeignet.

Bitte eigene Kameras und Bedienungsanleitungen mitbringen!

Fr 18:00 – 21:00 Uhr, Sa 10:00 – 13:00 Uhr.

Fragen z. Kursinhalt: 0421 89827842

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1

Harald Klapproth

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Fr, 09.05.14, 18:00 Uhr

2 U-Tage, 8 U-Std., 32,00 €, Kleingruppe:
37,00 €, inkl. Skript und Pausenkaffee

Wochenendseminar

Kursnummer: 03211003

Digitale Fotografie »Landschaftsfotografie«

In Theorie und Praxis

Nach einer theoretischen Einführung sollen folgende Aspekte in praktischen Übungen umgesetzt werden: das attraktive Bild sehen, Perspektive und Aufnahmestandpunkt, Brennweite, Schärfentiefe, Belichtungseinstellungen. Im Anschluss können die Ergebnisse (bei digitalen Kameras) direkt betrachtet und ausgewertet werden. Der Kurs ist sowohl für Teilnehmende mit kompakten Digitalkameras als auch für Bridge- und Spiegelreflex-Digitalkameras geeignet.

Bitte eigene Kameras und Bedienungsanleitungen mitbringen!

Fr 18:00 – 21:00 Uhr, Sa 10:00 – 13:00 Uhr.

Fragen z. Kursinhalt: 0421 89827842

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1

Harald Klapproth

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Fr, 20.06.14, 18:00 Uhr

2 U-Tage, 8 U-Std., 32,00 €, Kleingruppe:
37,00 €, inkl. Skript und Pausenkaffee

Wochenendseminar

Kursnummer: 03211001

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.

Fragen z. Kursinhalt: 0421 803352

Stuhr-Brinkum

KGS, Werkraum

Stefan Vogt

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 11.02.14, 19:00 Uhr

10 U-Tage, 20 U-Std., 44,00 €,

Kleingruppe: 54,00 €

Kursnummer: 03206003

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.

Stuhr-Seckenhausen

Bildungsstätte, Hauptstr. 48

Ursula Lüdtke

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mo, 03.02.14, 19:00 Uhr

10 U-Tage, 30 U-Std., 75,00 €

Kursnummer: 03206001

Stuhr-Seckenhausen

Bildungsstätte, Hauptstr. 48

Ursula Lüdtke

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mo, 14.04.14, 19:00 Uhr

10 U-Tage, 30 U-Std., 75,00 €

Kursnummer: 03206004

Wir nähern unsere Garderobe selbst

Fragen z. Kursinhalt: 0421 801448

Stuhr-Seckenhausen

Bildungsstätte, Hauptstr. 48

Gisella Wermann

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mo, 13.01.14, 08:30 Uhr

5 U-Tage, 20 U-Std., 44,00 €,

Kleingruppe: 54,00 €

Kursnummer: 03214003

Stuhr-Seckenhausen

Bildungsstätte, Hauptstr. 48

Gisella Wermann

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mo, 17.02.14, 08:30 Uhr

5 U-Tage, 20 U-Std., 44,00 €,

Kleingruppe: 54,00 €

Kursnummer: 03214004

Farb- und Typberatung für Frauen und Männer

Welche Farben stehen mir?

Farben prägen und durchdringen unser Leben. Sie beeinflussen auf vielfältige Weise unsere Wahrnehmung, unsere Empfindungen und unsere Entscheidungen. Jeder Mensch hat seine eigenen für ihn harmonischen Farbkorde, die vom Unterton der Haut abhängen. Durch eine Farbberatung, die mode- und altersunabhängig ist, können Sie in diesem Kurs erfahren, welche Farben Ihnen am besten stehen, d.h. ob Sie ein Frühlings-, Sommer-, Herbst- oder Wintertyp sind. Mit den richtigen persönlichen Farben gewinnen Sie mehr Selbstsicherheit – auch im Beruf – können Ihre Kleidersorgen reduzieren und Fehlkäufe vermeiden. Bitte Schreibzeug mitbringen. Materialkosten: 2,50 €.

Fr 17:00 – 18:30 Uhr, Sa 09:00 – 17:15 Uhr

Fragen z. Kursinhalt: 04221 71169

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Hanna Behrens
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 14.03.14, 17:00 Uhr
2 U-Tage, 12 U-Std., 35,00 €
Wochenendseminar
Kursnummer: 03214005

Kleider machen Leute – Der persönliche Stil

Für den ersten Eindruck gibt es keine zweite Chance. Typgerechte Kleidung und der persönliche Stil sind eine wertvolle Grundlage für selbstbewusstes Auftreten. Finden Sie heraus, womit Sie eine gute Figur machen. Entdecken Sie Ihre eigenen Körperlinien und Proportionen und lernen Sie, damit zu arbeiten und sich typgerecht zu gestalten und dadurch mit sich selbst in Einklang zu sein. Stoffqualitäten,

Schnitte, Accessoires und Schmuck werden weitere Themen sein, denn es ist nicht das einzelne Teil, sondern immer die Gesamterscheinung, die wirkt. Bitte mitbringen: Zentimetermaß, Schreibzeug und – wenn vorhanden – einen Zollstock.

Fr 17:00 – 18:30 Uhr, Sa 09:00 – 17:15 Uhr
Fragen z. Kursinhalt: 04221 71169

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Hanna Behrens
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 16.05.14, 17:00 Uhr
2 U-Tage, 12 U-Std., 35,00 €
Wochenendseminar, Frauen
Kursnummer: 03214706

Kulturveranstaltungen der Gemeinde Stuhr

Eine Auswahl von Januar bis Juli 2014

- Donnerstag, 23.01. – Sonntag, 26.01. 15. Jazzfest Stuhr
- Mittwoch, 29.01., 20 Uhr, Gut Varrel Das Große Chinesische Neujahrskonzert
- Freitag, 31.01., 20 Uhr, Rathaus Stuhr The Toy Hearts – Bluegrass & Western Swing
- Freitag, 07.02., 20 Uhr, Rathaus Stuhr Ian Bruce & Victor Besch – Schottischer Folk
- Freitag, 14.02., 20 Uhr, Gut Varrel Edo Zanki & Band
- Freitag, 14.03., 20 Uhr, Rathaus Stuhr Kieran Halpin – der irische Rockpoet
- Freitag, 21.03., 20 Uhr, Gut Varrel Irish Spring – Festival of Irish Folk Music
- Samstag, 29.03., 19:30 Uhr, Gut Varrel Oper und Operette auf dem Lande
- Sonntag, 27.04., 16 Uhr, Gut Varrel Osterkonzert des Landesjugendorchesters Bremen
- Mittwoch, 30.04., 20 Uhr, Gut Varrel Akkordeonale – Internationales Akkordeon-Festival
- Sonntag, 04.05., Gut Varrel Frühlingskonzert des Bremer Kaffeehaus-Orchesters
- Donnerstag, 15.05., 20 Uhr, Rathaus Stuhr Litha – Schottischer Folk
- Samstag, 28.06., 14 – 18 Uhr, Gut Varrel 20. Stuhrer Kinderkulturfest – „Ferien auf dem Bauernhof“
- Samstag, 19.07., 20 Uhr, Gut Varrel Orchester & Chor der Universität Bremen – „Mendelssohn meets China“



Jazzfest: Three Fall



The Toy Hearts



Irish Spring: Vishten



Akkordeonale

Kartenvorverkauf im Bürgerbüro der Gemeinde Stuhr und teilweise über die Nordwest Ticket-Vorverkaufsstellen (Tel. 0421 363636 oder www.nordwest-ticket.de). Reservierungen für die Abendkasse unter Tel. 0421 5695-244.



Gesundheit

Bitte beachten!

Die Kursangebote richten sich in der Regel an gesunde Personen. Bei bestehenden Erkrankungen oder im Zweifel fragen Sie bitte Ihren Arzt oder Ihre Ärztin. Bei Entspannungs- und Bewegungsangeboten oder anderen körperorientierten Kursen empfiehlt sich bequeme Kleidung. Bitte denken Sie auch an eine Unterlage, eine Decke, ein Kissen, ggfs. rutschfeste Wollsocken und Getränke.

Weitere Hinweise erhalten Sie bei der Anmeldung.

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

Beste Freundinnen Tag – Einen Tag mal richtig relaxen

Raus aus dem Kopf und rein in den Körper! Genießen Sie mit Ihrer besten Freundin einen ganzen Tag voller Entspannung und Wohlbefinden... Sie nehmen sich eine Auszeit vom Alltag und lassen sich ein auf die unterschiedlichen Arten körperlicher und geistiger Bewegung, die ein ganz neues Körpergefühl vermitteln. Neben Salsa Aerobic, Bodystyling mit Pilates, Stretch und Relax mit Yoga Elementen, stehen einfache Entspannungsübungen, Energieflussübungen, Fantasiereisen sowie eine intuitive Rückenmassage mit Aroma-Ölen auf dem Programm.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Andrea Barth
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 08.02.14, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 28,00 €, Kleingruppe:
33,00 € zzgl. 3,00 € Materialkosten
Tagesseminar, Frauen
Kursnummer: 03302703

Rituale für Körper, Geist und Seele

Behutsam spüren Sie Ihre eigenen Kraftquellen auf, in der Stille, in Bewegungsübungen wie Qi Gong, Yoga, Feldenkrais, wie auch mit viel Freude bei tänzerischen Elementen zu afrikanischen und brasilianischen Rhythmen. Es gibt die Möglichkeit, grundlegende Energieübungen für mehr Ruhe und Gelassenheit zu erproben, die sich gut in den beruflichen Alltag integrieren lassen.

Sa. und So. jeweils von 10:00 – 16:00 Uhr.
Fragen z. Kursinhalt: 04203 788810

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Irene Brecklinghaus
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 15.02.14, 10:00 Uhr
2 U-Tage, 14 U-Std., 42,00 €, Kleingruppe:
52,00 € zzgl. 2,00 € Materialkosten
Wochenendseminar
Kursnummer: 03301005

Auftanken für Alltag und Beruf – dem Stress aktiv begegnen

Bei gezielten Körper-Atem- und Entspannungstechniken wie Yoga, Qi Gong, Entspannungstraining nach Jacobson wie auch Autogenem Training nehmen wir unseren Körper bewusst wahr. Die Übungen steigern den Energiefluss, Verspannungen können sich lösen, innere Ruhe und Gelassenheit breiten sich aus. Es werden alltagstaugliche Übungen, Techniken und Tipps vermittelt, sodass Sie in die Lage versetzt werden, die für Sie passenden Lieblingsübungen auch in den Alltag einfließen zu lassen.

Sa. und So. jeweils von 10:00 – 16:00 Uhr.
Fragen z. Kursinhalt: 04203 788810

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstraße 1
Irene Brecklinghaus
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 25.01.14, 10:00 Uhr
2 U-Tage, 14 U-Std., 42,00 €, Kleingruppe:
52,00 € zzgl. 2,00 € Materialkosten
Wochenendseminar
Kursnummer: T03301006

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Irene Brecklinghaus
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 26.04.14, 10:00 Uhr
2 U-Tage, 14 U-Std., 42,00 €, Kleingruppe:
52,00 € zzgl. 2,00 € Materialkosten
Wochenendseminar
Kursnummer: 03301006



Autogenes Training

Fragen z. Kursinhalt: 0421 892773

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Gerold Leschke

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Do, 13.02.14, 20:00 Uhr

10 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €,

Kleingruppe: 60,00 €

Kursnummer: 03301026

Qi Gong

Fragen z. Kursinhalt: 0421 564093

Stuhr-Varrel

Gutshaus Varrel, Varreler Feld
Ingrid Götz

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 04.02.14, 16:30 Uhr

10 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €,

Kleingruppe: 60,00 €

Kursnummer: 21301006

Taijiquan

Taijiquan ist eine harmonische Aneinanderreihung von Bewegungsabläufen, die zur inneren Ruhe und Ausgeglichenheit führen; z. B. bei Schlafstörungen, Nervosität, Kreislaufbeschwerden. Durch sanftes Führen des gesamten Bewegungsapparates wirkt Taijiquan gesunderhaltend und gesundend auf Gelenke und Muskulatur. Der Kurs ist fortlaufend konzipiert. Einstieg nach Absprache möglich.

Fragen z. Kursinhalt: 0421 564093

Stuhr-Varrel

Gutshaus Varrel, Varreler Feld
Ingrid Götz

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 04.02.14, 18:30 Uhr

10 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €,

Kleingruppe: 60,00 €

Kursnummer: 21301005

Taijiquan

Fortgeschrittene 2

Fragen z. Kursinhalt: 0421 892773

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Gerold Leschke

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 04.02.14, 20:00 Uhr

12 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,

Kleingruppe: 70,00 €

Kursnummer: 03301024

Taijiquan

Fortgeschrittene 3

Fragen z. Kursinhalt: 0421 892773

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Gerold Leschke

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 04.02.14, 18:30 Uhr

12 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,

Kleingruppe: 70,00 €

Kursnummer: 03301025

Damit haben Sie gut Lachen!

Wir zahlen zwei professionelle Zahnreinigungen*

*Die AOK Niedersachsen erstattet die Kosten bis zu 80 % je Originalrechnung, max. 250 Euro je Kalenderjahr und Versicherten.

www.aok-niedersachsen.de

Taijiquan

Fortgeschrittene 1

Fragen z. Kursinhalt: 0421 892773

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Gerold Leschke

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Do, 06.02.14, 18:30 Uhr

12 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,

Kleingruppe: 70,00 €

Kursnummer: 03301020

Yoga

Der Yoga ist ein Übungsweg, auf dem es immer wieder Neues zu entdecken gibt.

Wir werden uns in diesem Kurs vertiefend mit dynamischen und statischen Übungsfolgen befassen und das Zusammenspiel von Atem und Bewegung verfeinern.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Kirstin Kern

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mo, 03.02.14, 18:30 Uhr

18 U-Tage, 36 U-Std., 90,00 €,

Kleingruppe: 100,00 €

Kursnummer: 03301004

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Kirstin Kern

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mo, 03.02.14, 20:00 Uhr

18 U-Tage, 36 U-Std., 90,00 €,

Kleingruppe: 100,00 €

Kursnummer: 03301007

Yoga

Für Teilnehmende, die schon mit dem Yoga vertraut sind. Klassische Asanas werden ergänzt durch Atem- und Entspannungsübungen. Ein Einstieg ist nach Rücksprache möglich.

Fragen z. Kursinhalt: 0421 2772716

Stuhr

Ev. Gemeindehaus, Stuhler Landstr. 142
Silke Rehpenn

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mo, 03.02.14, 09:00 Uhr

15 U-Tage, 30 U-Std., 85,00 €

Kursnummer: 21301002

Yoga

Wir werden mit Übungen aus dem Hatha-Yoga den Körper dehnen und stärken. Die Körperübungen werden ergänzt durch Atem- und Entspannungsübungen. Neben der körperlichen Wirkung wird auch der geistige und seelische Aspekt berücksichtigt. So können wir unsere Körperwahrnehmung verbessern, eigene Grenzen kennenlernen und erweitern sowie neue Kraft schöpfen.

Treffpunkt: 19:50 Uhr am Nebeneingang (s. VHS-Schild)

Fragen z. Kursinhalt: 0421 2772716

Stuhr-Moordeich

Lise-Meitner-Schule, Raum B 1.2
Silke Rehpenn

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 04.02.14, 20:00 Uhr

12 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,

Kleingruppe: 70,00 €

Kursnummer: 21301001

Yoga

Generation 50 plus

Dieser Kurs ist für Menschen ab 50 Jahre geeignet, die schon mit Yoga vertraut sind oder in ähnlichen Bereichen Erfahrungen gesammelt haben. Die Ausübung von Yoga fördert die Ganzheitlichkeit des Menschen und wirkt harmonisierend auf Körper, Geist und Seele. Ein System von Körper-, Atem-, Konzentrations- und Entspannungsübungen sowie Achtsamkeit im Alltag stärken die Lebenskraft, die Gesundheit und das gesamte Wohlbefinden.

Treffpunkt: 18:05 Uhr am Nebeneingang (VHS-Schild)

Fragen z. Kursinhalt: 0421 2772716

Stuhr-Moordeich

Lise-Meitner-Schule, Danziger Str. 5
Silke Rehpenn

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 04.02.14, 18:15 Uhr

12 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,

Kleingruppe: 70,00 €

Kursnummer: 21301004

Hatha-Yoga

Fragen z. Kursinhalt: 04242 80914

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Sabine Wahl

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 11.02.14, 09:30 Uhr

15 U-Tage, 30 U-Std., 75,00 €,

Kleingruppe: 85,00 €

Kursnummer: 03301002

Yoga für den Rücken

Ausgehend von Übungen für den Beckenboden und der neuromuskulären Rückenaufräftigung werden auch Yogaübungen erlernt, die gezielt zur Haltungswahrnehmung, Dehnung, Kräftigung und Entspannung des Rückens beitragen. Kurze Aufwärmung mit Musik und entspannende Massagen runden das Programm ab.

Anmeldung nur nach tel. Rücksprache mit der Dozentin.

Fragen z. Kursinhalt: 04242 80914

Stuhr-Moordeich

Lise-Meitner-Schule, Filmraum/Keller
Sabine Wahl

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mo, 10.02.14, 18:15 Uhr

15 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €,

Kleingruppe: 60,00 €

Kursnummer: 21302004

Fortgeschrittene

Stuhr-Moordeich

Lise-Meitner-Schule, Filmraum/Keller
Sabine Wahl

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mo, 10.02.14, 19:30 Uhr

15 U-Tage, 30 U-Std., 75,00 €,

Kleingruppe: 85,00 €

Kursnummer: 21302006

Beckenbodentraining für Frauen

Schnuppernachmittag

Für viele Frauen ist ihr Beckenboden ein eher unbekanntes Körpergebiet. Doch wussten Sie, dass der Beckenboden mitverantwortlich ist für Ihr Körpergefühl, Ihre Haltung, Ihre Figur und somit für Ihr inneres und äußeres Erscheinungsbild? Bei vielen Frauen ist der Beckenboden zu schwach. Häufig kommt es zur Senkung der Blase oder der Gebärmutter. Inkontinenz kann ein Hauptsymptom eines kraft-



losen Beckenbodens sein. Erfahren Sie den Körper als aktive Mitte Ihres Körpers. Fragen z. Kursinhalt: 04242 976-4624

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Annette Schmalz
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 25.04.14, 14:30 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 17,50 €,
Kleingruppe: 22,50 €, inkl. Pausengetränk
Tagesseminar, Frauen
Kursnummer: 03302705

ZUMBA – Fitness

Ein vom Tanz inspiriertes, Kalorien verbrennendes, Muskel formendes Ganzkörper-Training.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 8094750

Stuhr-Seckenhausen

Bildungsstätte, Hauptstr. 48
Maria Lourdes Herbst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 03.02.14, 19:45 Uhr
20 U-Tage, 27 U-Std., 81,00 €,
Kleingruppe: 91,00 €
Kursnummer: 03302005

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Maria Lourdes Herbst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 05.02.14, 19:45 Uhr
20 U-Tage, 27 U-Std., 81,00 €,
Kleingruppe: 91,00 €
Kursnummer: 03302003

Stuhr-Seckenhausen

Bildungsstätte, Hauptstr. 48
Maria Lourdes Herbst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 07.02.14, 10:45 Uhr
20 U-Tage, 27 U-Std., 81,00 €,
Kleingruppe: 91,00 €
Kursnummer: 03302004

Kochen, Essen und Ernährungsfragen

In den Kochkursen können Sie sich über gesunde Ernährung, Vollwertkost oder die Möglichkeiten der Gewichtsreduzierung informieren. Das Erleben fremder Ess-Kulturen, das Genießen eines mehrgängigen Menüs – Sinnlichkeit und Gefühl spielen eine große Rolle beim Essen.

Kochkurse an der VHS

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

i Bereits voll belegte Kurse (so genannte „geschlossene Folgekurse“) werden hier nicht mehr abgedruckt. Zu Ihrer Information sind sie jedoch auf unseren Internetseiten aufgeführt.

Nahrungsmittel gegen hohen Blutdruck

Hat die Auswahl von Speisen oder Lebensmitteln einen Einfluss auf den Blutdruck? Versuchen Sie mit einer entsprechenden Auswahl unterstützend dazu beizutragen, den Blutdruck zu senken. Nebenwirkungen? Freude und Genuss am Essen, steigendes Wohlbefinden und dabei die Apotheke von Mutter Natur nutzen! Lassen Sie sich überraschen!
Anmeldung erforderlich.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 8058290

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Antje Pieratzki
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 24.03.14, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 6,00 €
Keine Ermäßigung möglich
Vortrag
Kursnummer: 03304005

Heilende Nahrungsmittel bei Problemen mit Knochen und Gelenken

Was früher als Quacksalberei abgetan wurde, ist inzwischen amtlich: Knochenschutz kann man essen! Nahrungsmittel leisten Erstaunliches. Sie können unsere Knochen und Gelenke schützen und stärken! Die Möglichkeiten sind ebenso überraschend und vielfältig. Wussten Sie, dass Parmesan Ihre Knochen mehr stärkt als das viel beschworene Glas Milch? Auch für alle, die sich nichts aus Milch und Käse machen ist es kinderleicht, knochenstark zu schlemmen! Und wer denkt bei Ananas,

Lachs und Sesamsaat schon an starke Knochen und Gelenke? Probieren Sie es aus!
Anmeldung erforderlich.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 8058290

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Antje Pieratzki
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 05.05.14, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 6,00 €
Keine Ermäßigung möglich
Vortrag
Kursnummer: 03304006

Ernährung nach dem Stoffwechselltyp

Mit dieser Methode nutzen Sie die innere Weisheit Ihres Körpers. Sie können selbst herausfinden, mit welcher Art der Ernährung Sie sich am besten fühlen: Ob eine Kost mit viel oder wenig Kohlenhydraten, Fett oder Eiweiß, vegetarisch oder mit Fleisch für Sie richtig ist. Die gleiche Ernährung lässt manche Menschen schlank und fit werden, andere werden träge und nehmen sogar zu. Stellen Sie anhand eines Tests Ihren Stoffwechselltyp fest und erfahren Sie, welche Lebensmittel für Sie die richtigen sind.
Anmeldung erforderlich.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 8058290

Stuhr-Brinkum

Bibliothek, Lesecafé, Jupiterstr. 1
Antje Pieratzki
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 26.05.14, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 6,00 €
Keine Ermäßigung möglich
Vortrag
Kursnummer: 03304004

Ein Streifzug durch die vielfältige Winterküche

Fragen z. Kursinhalt: 0421 8788655

Stuhr-Seckenhausen

Cordes & Graefe, Wulfhooper Str. 1 – 5
Annelore Balke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 29.01.14, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 13,80 €
Kursnummer: 21307009

Ein Streifzug durch die vielfältige Winterküche

Fragen z. Kursinhalt: 0421 8788655

Stuhr-Seckenhausen

Cordes & Graefe, Wulfhooper Str. 1 – 5
Annelore Balke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 19.02.14, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 13,80 €
Kursnummer: 21307010

Kochen für Männer

Von der Vorspeise bis zum Dessert. Für Teilnehmer des vorangegangenen Kurses.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 8099077

Stuhr-Brinkum

KGS
Manfred Dierks
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 12.02.14, 18:30 Uhr
6 U-Tage, 30 U-Std., 66,00 €,
Kleingruppe: 76,00 €
Männer
Kursnummer: 03307004

Väter kochen mit ihren Söhnen

Gemeinsam Kochen macht Spaß, besonders wenn der Vater mit dem Sohn am Herd steht. Wir kochen an diesem Samstag ein Mittags-Menü, welches vielseitig, pffiffig und gesund ist.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 8099077

Weyhe-Melchiorshausen

Förderschule, Küche
Manfred Dierks
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 10.05.14, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 11,00/5,50 € Erw./Ki.
Kursnummer: 03307011

Tapas ole (1)

Egal ob kalt oder warm, ob mit oder ohne Fleisch, bei dieser Auswahl ist für alle etwas dabei. Es werden Tapas in den unterschiedlichsten Varianten zubereitet und mit selbstgemachter Sangria oder einem Cocktail, Kaffee und Wasser verzehrt.

Fragen z. Kursinhalt: 0421 8094750

Weyhe-Melchiorshausen

Förderschule, Küche
Maria Lourdes Herbst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 15.03.14, 11:00 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 13,20 €,
Kleingruppe: 18,20 €
Kursnummer: 03307012

Tapas, Sangria y fiesta (2)

Tapas sind ideal für eine große gesellige Runde und was liegt da näher, als eine Tapas-Party zu veranstalten. Tapas sind für den kleinen Hunger ebenso geeignet als auch in größeren Portionen als Hauptmahlzeit. Es werden Tapas für die Party zubereitet und mit selbstgemachter Sangria oder einem Cocktail, Kaffee und Wasser verzehrt.

Fragen z. Kursinhalt: 0421 8094750

Weyhe-Melchiorshausen

Förderschule, Küche
Maria Lourdes Herbst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 26.04.14, 11:00 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 13,20 €,
Kleingruppe: 18,20 €
Kursnummer: 03307013

Tapas wie im spanischen Urlaub (3)

Tapas, das raffinierte Fingerfood aus Spanien, kennt man aus dem Sommerurlaub, aber auch zu Hause lassen sich Tapas zubereiten. Wir kochen gemeinsam leckere Tapas-Rezepte und verzehren diese mit selbstgemachter Sangria oder einem Cocktail, Kaffee und Wasser. Wir holen uns damit den Urlaub nach Hause!
Fragen z. Kursinhalt: 0421 8094750

Weyhe-Melchiorshausen

Förderschule, Küche
Maria Lourdes Herbst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 24.05.14, 11:00 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 13,20 €,
Kleingruppe: 18,20 €
Kursnummer: 03307014

Tapas ist spanische Lebensfreude (4)

Tapas sind kleine und feine Köstlichkeiten aus Andalusien, die als Vorspeise, Beilage oder Zwischenmahlzeit gereicht werden. Gemeinsam wollen wir diesen Genuss entdecken und mit selbstgemachter Sangria oder einem Cocktail, Kaffee und Wasser verzehren.

Fragen z. Kursinhalt: 0421 8094750

Weyhe-Melchiorshausen

Förderschule, Küche
Maria Lourdes Herbst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 28.06.14, 11:00 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 13,20 €,
Kleingruppe: 18,20 €
Kursnummer: 03307015

Sprachen



Dänisch 6 – A2

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen ist dieser Kurs genau richtig. In angenehmer Atmosphäre erweitern Sie den vorhandenen Grundwortschatz und erfahren viel über Land und Leute. Dies alles geschieht u. a. in Rollenspielen, Hörverständnisübungen und in der für Dänemark so typischen ungezwungenen Art. Vi ses!, Samtaler på dans – Klett Verlag – ISBN 3-12-527130-4.

Fragen z. Kursinhalt: 04242 7857554

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Heike Behrens
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 04.02.14, 18:00 Uhr
9 U-Tage, 18 U-Std., 39,60 €,
Kleingruppe: 49,60 €
Kursnummer: 21403002

Dänisch 10 – B1

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen aus mindestens 8 Semestern geeignet. Wenn Sie in angenehmer Atmosphäre Ihren vorhandenen dänischen Wortschatz erweitern wollen, dann sind Sie hier genau richtig. In Rollenspielen, Hörverständnisübungen und in der für Dänemark so typischen ungezwungenen Art können Sie hier Ihre Kenntnisse verbessern.

Jeg håber, vi ses! Vi arbejder med: Av, min arm! Lektion 12

Fragen z. Kursinhalt: 04242 7857554

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Heike Behrens
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 04.02.14, 19:45 Uhr
9 U-Tage, 18 U-Std., 48,60 €,
Kleingruppe: 58,60 €
Kursnummer: 21403003

Englisch – A1

Nachmittagskurs

Dieser Kurs bietet in stressfreier Atmosphäre eine Einführung in die Weltsprache Englisch. Wir lernen Land, Leute und Kultur kennen, um auch im Urlaub besser zurecht zu kommen.

Lehrwerk: Next A1, Student's Book Paket mit 2 Audio-CD's und Companion (ISBN: 978-3-19-002931-0), Unit 1.

Fragen z. Kursinhalt: 0421 412525

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Petra Brunckhorst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 04.02.14, 15:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 62,80 €
Kursnummer: 03406002

Englisch – A1

Lehrwerk: English Elements 1, Unit 10.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 270081

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Petra Gresser
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 06.02.14, 16:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 62,80 €
Kursnummer: 03406006

Englisch mit Muße – A1

Lehrwerk: Key A, Unit 8.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 8060750

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Jacqueline Schneider
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 07.02.14, 10:00 Uhr
14 U-Tage, 28 U-Std., 61,60 €,
Kleingruppe: 71,60 €
Kursnummer: 03406016

Englisch – A1

Lehrwerk: Fairway 1, Unit 6.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 808681

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Inge-Marie Lohmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 12.02.14, 18:00 Uhr
14 U-Tage, 28 U-Std., 61,60 €,
Kleingruppe: 71,60 €
Kursnummer: 03406004

Englisch – A2

Lehrwerk: English Elements 2, Unit 7.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 270081

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Petra Gresser
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 05.02.14, 16:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 62,80 €
Kursnummer: 03406007

Englisch – A2

Lehrwerk: English Elements 2, Unit 7.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 270081

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Petra Gresser
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 05.02.14, 18:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 62,80 €
Kursnummer: 03406009

Englisch – A2

Lehrwerk: Fairway 2, Klett Verlag, Unit 11.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 808681

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Inge-Marie Lohmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 06.02.14, 18:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 62,80 €
Kursnummer: 03406008

Englisch – A2

Lehrwerk: Fairway 2, Klett Verlag, Unit 3.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 808681

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Inge-Marie Lohmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 10.02.14, 18:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 62,80 €
Kursnummer: 03406001

Englisch – B1

Lehrwerk: English Elements 3.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Wendy Fried-Thiel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 05.02.14, 11:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 64,80 €,
Kleingruppe: 74,80 €
Kursnummer: 03406011

Rundum fit in Englisch – B1

In diesem Kurs stehen neben dem freien Sprechen auch das Schreiben, Lesen und Hörverständnis im Vordergrund. In entspannter Atmosphäre geht es um Themen wie soziale Kontakte, Freizeit, Urlaub, Kultur und Beruf. Dabei frischen wir auch unsere verschütteten Grammatikkenntnisse wieder auf. Es wird mit unterschiedlichen Materialien (Spotlight Artikeln, Short Stories, Grammatikübungen) gearbeitet. Ziel ist ein sicherer Umgang mit der englischen Sprache.

Es sind sowohl »neue« als auch »ehemalige« Teilnehmende herzlich willkommen. Sie sollten über 5 Jahre Schulenglisch ver-

fügen und können gerne eigene Wünsche in den Kurs einbringen.

Termine: Sa, 15.02., 15.03., 26.04., 17.05., 14.06. und 12.07.2014 jeweils von 09:00 – 14:00 Uhr.

Fragen z. Kursinhalt: 0421 412525

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Petra Brunckhorst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 15.02.14, 09:00 Uhr
6 U-Tage, 36 U-Std., 104,40 €,
Kleingruppe: 114,40 € inkl. Pausenkaffee
Kursnummer: 03406005

Relaxed English Conversation – B1

In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, Ihr Englisch in einer »relaxed atmosphere« zu verbessern. Leichte Konversation, interessante Themen und gezielte Grammatikübungen sind Inhalte dieses Kurses.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Wendy Fried-Thiel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 05.02.14, 09:15 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 64,80 €,
Kleingruppe: 74,80 €
Kursnummer: 03406012

English Refresher – A2

Wir lesen Kurzgeschichten und wiederholen die Grammar Basics.

Kein Unterricht in den Ferien.

Fragen z. Kursinhalt: 0421 252883

Stuhr

Ev. Gemeindehaus, Stuhler Landstr. 142
Christine Müller

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 05.02.14, 09:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 62,80 €
Kursnummer: 21406001



Talk, talk, talk – B1

We will talk about anything and everything in a friendly relaxed atmosphere. The topics of our conversation will be decided by the group. Grammar and vocabulary will be introduced in a supporting way when it is required.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 8060750

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Jacqueline Schneider
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 06.02.14, 09:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 64,80 €,
Kleingruppe: 74,80 €
Kursnummer: 03406014

English Conversation – B1/B2

Refresh, improve and use your English! Monday night is English night – let's get started right away!
Lehrmaterial: In conversation B1/B2, Klett-Verlag; Spotlight, u.a.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 808681

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Inge-Marie Lohmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 10.02.14, 19:45 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 64,80 €,
Kleingruppe: 74,80 €
Kursnummer: 03406003

English Conversation and Grammar – B2

In lockerer Atmosphäre werden aktuelle Themen besprochen, Texte und Geschichten gelesen. Dabei wird die Grammatik aufgefrischt.
Kein Unterricht in den Ferien.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 252883

Stuhr

Ev. Gemeindehaus, Stuhler Landstr. 142
Christine Müller
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 05.02.14, 10:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 64,80 €,
Kleingruppe: 74,80 €
Kursnummer: 21406004

English Cambridge Advanced – B2

Es wird locker mit dem Cambridge Material gearbeitet, dabei findet Konversation ständig statt.
Lehrmittel: New Progress to proficiency self – study Students 's Book (Leo Jones – Cambridge Verlag).
Fragen z. Kursinhalt: 0421 252883

Stuhr

Ev. Gemeindehaus, Stuhler Landstr. 142
Christine Müller
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 04.02.14, 09:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 64,80 €,
Kleingruppe: 74,80 €
Kursnummer: 21406005

Französisch Konversation – B1

Vous avez d'assez bonnes connaissances en français et vous avez envie de parler, lire et faire un peu de grammaire, alors venez vous entraîner dans notre cours! Pour enrichir votre vocabulaire et vos connaissances.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Elaine Langhof
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 03.02.14, 09:00 Uhr
20 U-Tage, 40 U-Std., 108,00 €,
Kleingruppe: 118,00 €
Kursnummer: 03408006

Lire et discuter – B1

Es werden Texte zu aktuellen Themen aus Politik, Kultur und dem französischen Alltag erarbeitet und diskutiert.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 560623

Stuhr-Varrel

Gutshaus Varrel, Varreler Feld
Brigitte Helbig
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 03.02.14, 09:00 Uhr
15 U-Tage, 30 U-Std., 81,00 €,
Kleingruppe: 91,00 €
Kursnummer: 21408003

Französisch – Lektüre und Grammatik – B1/B2

Ce cours s'adresse aux personnes qui désirent faire le premier pas vers la lecture tout en révisant quelques questions de grammaire.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 560623

Stuhr-Varrel

Gutshaus Varrel, Varreler Feld
Brigitte Helbig
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 03.02.14, 11:00 Uhr
15 U-Tage, 30 U-Std., 81,00 €,
Kleingruppe: 91,00 €
Kursnummer: 21408005

Italienisch 1 – A1

Lehrwerk: Espresso 1.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 39840

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Katja Terrasi
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 06.02.14, 18:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 62,80 €
Kursnummer: 03409001

Italienisch 2 mit Muße – A1

Für Interessierte mit geringen Vorkenntnissen.
Lehrwerk: Espresso 1, Lezione 3

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Elaine Langhof
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 07.02.14, 10:45 Uhr
18 U-Tage, 36 U-Std., 79,20 €,
Kleingruppe: 89,20 €
Kursnummer: 03409601

Italienisch mit Muße – A1

Ein neuer Kurs für Interessierte mit geringen Vorkenntnissen. In einer entspannten Atmosphäre lernen wir mit unterschiedlichen Materialien verschiedene Urlaubssituationen sowie Italien mit seiner kulturellen Tradition kennen.

Lehrwerk: Espresso 1, Lezione 4

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1

Elaine Langhof

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mo, 03.02.14, 10:45 Uhr

20 U-Tage, 40 U-Std., 88,00 €,

Kleingruppe: 98,00 €

Kursnummer: 03409603

Italienisch 3 mit Muße – A1

Für Interessierte mit geringen Vorkenntnissen. In einer entspannten Atmosphäre lernen wir mit unterschiedlichen Materialien verschiedene Urlaubssituationen sowie Italien mit seiner kulturellen Tradition kennen.

Lehrwerk: Espresso 1, Lezione 6

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1

Elaine Langhof

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Fr, 07.02.14, 09:00 Uhr

18 U-Tage, 36 U-Std., 79,20 €,

Kleingruppe: 89,20 €

Kursnummer: 03409602

Italienisch 8 – A2

Lehrwerk: Espresso 2, ab Lezione 4.

Fragen z. Kursinhalt: 04242 39840

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1

Katja Terrasi

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Do, 06.02.14, 19:30 Uhr

12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,

Kleingruppe: 62,80 €

Kursnummer: 03409002

Niederländisch 1 – A1

Für Interessierte ohne Vorkenntnisse. Ziel ist es, sich in einfachen alltäglichen Gesprächssituationen verständigen zu können. Das Lehrwerk wird am 1. Kursabend bekanntgegeben.

Fragen z. Kursinhalt: 0421 893150

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1

Adrie Bakker

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 05.02.14, 16:00 Uhr

12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,

Kleingruppe: 62,80 €

Kursnummer: 03414001

Crash-Kurs Norwegisch – A1

Das Land der Fjorde, Seen und Gletscher bietet nicht nur im Urlaub unvergessliche Erlebnisse, sondern ist auch aufgrund der sehr guten Arbeits- und Lebensbedingungen zunehmend für Arbeitssuchende von Interesse. Dieses Seminar soll einen Einstieg in die Sprache unserer nördlichen Nachbarn ermöglichen und sie mit den kulturellen und vielfältigen landeskundlichen Besonderheiten bekannt machen.

Fragen z. Kursinhalt: 0421 6930296

Für Interessierte ohne Vorkenntnisse

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstraße 1

Wolfgang Moeller

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Sa, 18.01.14, 15:00 Uhr

2 U-Tage, 14 U-Std., 34,00 €,

Kleingruppe: 44,00 €; inkl. Pausenkaffee

Wochenendseminar

Kursnummer: T21415001

Für Interessierte mit geringen Vorkenntnissen

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1

Wolfgang Moeller

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Sa, 10.05.14, 15:00 Uhr

2 U-Tage, 14 U-Std., 34,00 €,

Kleingruppe: 44,00 €; inkl. Pausenkaffee

Wochenendseminar

Kursnummer: 21415002

Norwegisch Konversation – B1

Stuhr-Moordeich

Lise-Meitner-Schule, Raum E 1.8

Tore Malmberg

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mo, 10.02.14, 20:00 Uhr

10 U-Tage, 20 U-Std., 54,00 €,

Kleingruppe: 64,00 €

Kursnummer: 21415007

Spanisch 2 mit Muße – A1

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Lernen Sie Spanisch in einer entspannten Atmosphäre.

Lehrwerk: Con gusto A1, ab Unidad 3.

Fragen z. Kursinhalt: 0421 8094750

Stuhr-Seckenhausen

Bildungsstätte, Hauptstr. 48

Maria Lourdes Herbst

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Fr, 07.02.14, 09:00 Uhr

20 U-Tage, 40 U-Std., 88,00 €,

Kleingruppe: 98,00 €

Kursnummer: 03422001

Spanisch 2 – A1

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Lernen Sie Spanisch in einer entspannten Atmosphäre.

Lehrwerk: Con gusto A1, ab Unidad 3.

Fragen z. Kursinhalt: 0421 8094750

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1

Maria Lourdes Herbst

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mo, 03.02.14, 18:00 Uhr

20 U-Tage, 40 U-Std., 88,00 €,

Kleingruppe: 98,00 €

Kursnummer: 03422002



Spanisch 9 – A2

Der Kurs ist ideal für diejenigen, die ihren Ausdruck und ihre Aussprache trainieren möchten. Neben der Erweiterung des Wortschatzes und der Verbesserung der Satzbildung steht die Konversation im Vordergrund.

Lehrwerk: Caminos 2, ab Unidad 1.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 8094750

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Maria Lourdes Herbst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 05.02.14, 18:00 Uhr
20 U-Tage, 40 U-Std., 88,00 €,
Kleingruppe: 98,00 €
Kursnummer: 03422003

Spanisch 12 – A2

Lehrwerk: Caminos 2 neu, ab Unidad 12.
Fragen z. Kursinhalt: 04222 70129

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
José Anibal Velásque Cruz
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 05.02.14, 17:00 Uhr
14 U-Tage, 28 U-Std., 61,60 €,
Kleingruppe: 71,60 €
Kursnummer: 03422004

Spanisch 12 – B1

Lehrwerk: Con gusto B1, ab Unidad 3.
Fragen z. Kursinhalt: 04222 70129

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
José Anibal Velásque Cruz
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 05.02.14, 19:00 Uhr
14 U-Tage, 28 U-Std., 75,60 €,
Kleingruppe: 85,60 €
Kursnummer: 03422007

Plattddeutsch

Plattdüütsch is in!

Wi öövt dat Lesen vun plattdüütsche Geschichten, schrievt un singt tohoop. Hebbt Moot un mookt Jo op de Socken! De Kurs richt sik ok an Lüüd mit wenig Vörkenntnis.

Fragen z. Kursinhalt: 04221-399204

Stuhr-Varrel

Gutshaus Varrel, Varreler Feld
Horst-Dieter Hoyer
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 17.02.14, 18:00 Uhr
8 U-Tage, 16 U-Std., 35,20 €,
Kleingruppe: 45,20 €
Kursnummer: 21426002



Weitere ausgewählte Veranstaltungen aus dem Bereich Sprachen finden Sie auf Seite 81 f.

Computer & Co.

PC-Einführung

Sie gehören zu den Menschen, die nicht wissen, wo ein Computer eingeschaltet wird? Möchten Sie gerne im Internet surfen oder Briefe am Computer schreiben? In diesem Seminar lernen Sie es. Ohne jegliche EDV-Vorkenntnisse. Entspanntes Lernen in angenehmer Atmosphäre.
Unterrichtstage: Sa. und So. jeweils von 10:00 – 17:00 Uhr.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Henning Brandt
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 01.03.14, 10:00 Uhr
2 U-Tage, 16 U-Std., 59,20 €,
Kleingruppe: 69,20 €, inkl. Pausenkaffee.
Wochenendseminar
Kursnummer: 03501040

PC-Einführung

Fortsetzung

Dieser Kurs wendet sich an Personen, die bereits den ersten »Schnupperkurs« besucht haben oder vergleichbare Kenntnisse mitbringen. Probleme, die bei den »ersten Erfahrungen« mit dem Computer aufgetaucht sind, können hier in Ruhe gelöst werden. Tipps und Tricks zu Windows werden aufgezeigt und nach Interesse der Teilnehmer/-innen kann ein Einblick in verschiedene Standardsoftware erfolgen. Entspanntes Lernen in angenehmer Atmosphäre.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Henning Brandt
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 29.03.14, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 31,20 €,
Kleingruppe: 36,20 €, inkl. Pausenkaffee.
Tagesseminar
Kursnummer: 03501041

Windows 7 – Workshop

Arbeiten am eigenen Laptop

Sie besitzen einen neuen Laptop oder beabsichtigen, sich in naher Zukunft einen zu kaufen. Sie möchten mit Ihrem Laptop im Internet surfen und die Möglichkeiten und Funktionen Ihres Rechners besser kennenlernen.

Der Workshop richtet sich vorwiegend an »ältere« Teilnehmer/-innen, die bisher nur über geringe Kenntnisse mit einem PC verfügen.

Die Teilnehmer/-innen bringen ihren eigenen Laptop mit, der mit dem Betriebssystem Windows 7 ausgestattet sein sollte. Am ersten Nachmittag werden die Wünsche der einzelnen Teilnehmer/-innen ermittelt. Anschließend werden erste PC-Grundlagen vermittelt, wie: PC-Aufbau, Arbeiten mit Tastatur und Maus, Programme, z. B. Word Pad, Paint, Taschenrechner.

Folgende Themen, abhängig von den ermittelten Wünschen, sind vorgesehen:

2. Nachmittag

Verbindung zum Internet und Surfen:
»Googeln«, Suchen nach Informationen, Reisebuchung, Urlaubsplanung, Reisen mit der Deutschen Bundesbahn, Routenberechnung mit dem Auto

3. Nachmittag

Tastatur: Funktions- und Steuertasten, Markieren, Kopieren, Einfügen etc.

Ordner und Dateien, Ordner: Struktur, Einrichten und Speichern

4. Nachmittag

Antiviren-Programm, E-Mail-Bearbeitung, versenden, weiterleiten und einfügen. Erstes Kennenlernen von Textverarbeitungsprogrammen wie MS Office Word, Open Office, und Übungen zu den oben genannten Themen.

Weitere Termine: 10.02., 17.02. und 24.02.2014

Eigener Laptop (mit Betriebssystem Win 7) ist erforderlich!

Fragen z. Kursinhalt: 04221 30914

Stuhr-Varrel

Gutshaus Varrel, Varreler Feld
Heinz-Josef Reher
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 03.02.14, 14:00 Uhr
4 U-Tage, 16 U-Std., 37,20 €
Kursnummer: 21501604

PC-Einführung – Windows 8

Der Einstieg in die »Computerwelt« wird Ihnen leicht verständlich, in gemäßigttem Lerntempo vermittelt: Mausbedienung, Tastatur mit Eingabeübungen, Fenster-technik, Anlegen von Ordnern, Speichern und Öffnen von Dateien, die im Schreibprogramm erarbeitet wurden. Das praktische Arbeiten am PC steht im Vordergrund. Der Kurs wendet sich an ältere Teilnehmer/-innen, die entspannt und in angenehmer Atmosphäre lernen wollen; auch jüngere Teilnehmer/-innen sind willkommen. In diesem Kurs wird auf das neue Windows 8 und die von Grund auf neue Bedienung eingegangen.
Unterrichtszeiten: Sa. und So. jeweils von 09:00 -14:00 Uhr.
Skript/Bücherkosten: 17,60 € soweit erforderlich.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
EDV Dozententeam
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 15.03.14, 09:00 Uhr
2 U-Tage, 10 U-Std., 39,00 €,
Kleingruppe: 44,00 €
Wochenendseminar
Kursnummer: 03501004



Windows 8

Die neuen Funktionen

Windows 8 hat sich gegenüber Windows 7 stark verändert – nicht nur die Oberfläche. Ein Experte zeigt Ihnen kompakt und konzentriert, welche neuen Möglichkeiten in Windows 8 stecken, und wie Sie in der praktischen Arbeit davon profitieren.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
IT-Team

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 14.02.14, 16:00 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 23,40 €,
Kleingruppe: 28,40 €, inkl. Pausenkaffee
Tagesseminar
Kursnummer: 03501001

Windows 8 Crashkurs

Der schnelle Weg zu mehr Effizienz

Sie setzen schon Microsoft Windows ein – aber was hat sich Microsoft denn nun wieder Neues ausgedacht? Jetzt können Sie sich ärgern und mühsam jeden einzelnen »Felsbrocken« aus dem Weg räumen. Wir empfehlen: Lassen Sie sich in kürzester Zeit von einem Windows-Profi up-to-speed bringen und werden Sie so zum produktiven Windows 8-Nutzer.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
IT-Team

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 21.03.14, 16:00 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 23,40 €,
Kleingruppe: 28,40 €, inkl. Pausenkaffee
Tagesseminar
Kursnummer: 03501019

Windows 8 Anwenderschulung

Windows 8 von A bis Z

Windows 8 bietet Ihnen nicht nur bunte Kacheln! Lernen Sie in diesem Kurs, was das neue Windows zu bieten hat und wie Sie die neuen Möglichkeiten, von den Apps bis Hyper-V, in Ihrem Arbeitsalltag oder zuhause gekonnt nutzen. Unterrichtstage: Sa, 07.06. und So, 08.06.14, jeweils von 09:00 – 15:30 Uhr.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
IT-Team

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 07.06.14, 09:00 Uhr
2 U-Tage, 16 U-Std., 62,40 €,
Kleingruppe: 72,40 €, inkl. Pausenkaffee
Wochenendseminar
Kursnummer: 03501020

Wertvolle Daten auf dem PC sichern

Wichtige Briefe, Informationen und Fotos, viele nicht ersetzbare Dateien befinden sich auf der Festplatte Ihres Computers. Digitale Fotos aus Ihren Urlauben, von der Feier Ihres letzten runden Geburtstages, der Hochzeit Ihres Kindes oder von der Einschulung des Enkels. Gespeichert haben wir auf unserem PC, was für uns von Wert ist! Aber was ist, wenn die Festplatte des Computers kaputt geht oder Computerschädlinge die Daten vernichten? Sie sollten Ihre Daten sichern! In diesem Kurs erlernen Sie folgende Möglichkeiten der Sicherung: – Datensicherung auf eine externe Festplatte, – Dateien brennen auf CD oder DVD, – Dateien speichern auf einem USB-Stick. Teilnahme-Voraussetzung: Windows Grundkenntnisse
Falls vorhanden, bitte mitbringen: externe Festplatte oder USB-Stick

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Rainer Wieben

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 05.05.14, 19:00 Uhr
3 U-Tage, 9 U-Std., 31,50 €,
Kleingruppe: 36,50 €
Kursnummer: 21501002

Sicherheit rund um den Computer und das Internet

Grundlagen für Computereinsteiger

Dieser Kurs gibt Ihnen einen grundlegenden Überblick über das so wichtige Thema der Sicherheit rund um den Computer und das Internet. Lernen Sie, worauf Sie achten müssen, wie Sie sich vor typischen Bedrohungen schützen können und welche gesetzlichen Regeln bestehen. Hier erhalten Sie eine kompakte Übersicht über alle wichtigen Bedrohungen, Schutzmaßnahmen und Gesetze – verständlich und anschaulich aufbereitet.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
IT-Team

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 20.06.14, 16:00 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 23,40 €,
Kleingruppe: 28,40 €, inkl. Pausenkaffee
Tagesseminar
Kursnummer: 03501022

Apple Mac OSX – Einsteiger-Kurs

»Erste Schritte mit dem MacBook oder iMac«

Steigen Sie ein in die Apple-Welt und lernen Sie Ihr MacBook oder Ihren iMac von Grund auf richtig kennen und seine Funktionen optimal nutzen. Außerdem erfahren Sie alles zum Thema »Kompatibilität zu Windows« und welche Apple-Programme für welche Anwendungsbereiche am besten geeignet sind.

Inhalte: Grundlagen des Betriebssystems OSX; Datei- und Ordner-Struktur; Finder und Vorschau; Verbindung mit einem WLAN-Netzwerk herstellen; Anschluss eines Druckers; Konfiguration und Bedienung von Mail, Adressbuch (Kontakte), Kalender und Safari (Browser); Windows-Kompatibilität; Tipps, Tricks und Programm-Empfehlungen.

Es sind allgemeine Computer-Grundkenntnisse erforderlich.

Bitte das eigene Apple MacBook oder den eigenen Apple iMac mitbringen.

Fr. 18:00 – 21:15 Uhr, Sa. 09:00 – 12:15 Uhr und So. 10:00 – 13:15 Uhr.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Martin Nittscher

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 14.03.14, 18:00 Uhr
3 U-Tage, 12 U-Std., 46,80 €,
Kleingruppe: 56,80 €, inkl. Pausenkaffee
Wochenendseminar
Kursnummer: 03501014

Apple Mac OSX – Aufbaukurs 1

»Die tägliche Anwendung«

Sie haben ein Apple MacBook oder iMac und möchten die vielfältigen Funktionen und Möglichkeiten in der täglichen Anwendung optimal nutzen.

Inhalte: Übersicht der Systemeinstellungen; Launchpad und Mission Control;

Anlegen und Einrichten einer persönlichen Apple-ID; App-Store und Software-Aktualisierung; TimeMachine (Datensicherung); Nachrichten und Facetime; Office auf dem Mac (Kompatibilität und Programm-Alternativen); Funktionsübersicht und grundlegende Bedienung von iTunes, iPhoto und iMovie; Tipps und Tricks; Empfehlungen zu weiteren Programmen. Grundkenntnisse in OSX sollten vorhanden sein.

Bitte das eigene Apple MacBook oder den Apple iMac mitbringen.

Unterrichtstage: Mi. 14.05., 21.05. und 28.05.14 von 18:30 – 21:45 Uhr.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Martin Nittscher

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 14.05.14, 18:30 Uhr

3 U-Tage, 12 U-Std., 46,80 €,

Kleingruppe: 56,80 €

Kursnummer: 03501015

Apple Mac OSX – Aufbaukurs 2

»Programme auf dem Mac«

Sie arbeiten bereits seit einiger Zeit mit Ihrem Apple MacBook oder iMac und möchten gerne iTunes, iPhoto und iMovie näher kennenlernen, Office-Dokumente auf dem Mac erstellen, mit nur wenigen Klicks eine tolle Einladungskarte gestalten oder sogar mit Windows auf dem Mac arbeiten? Dann finden Sie hier die gewünschten Antworten.

Inhalte: iTunes (Musik, Filme und Hörbücher kaufen, verwalten und freigeben), iPhoto (Fotos verwalten und bearbeiten, Fotobücher und Karten selbst erstellen); iMovie (mit 3 Klicks zum schnellen Urlaubsfilm, Videos importieren, Video-Schnitt Grundfunktionen, Filme bereitstellen und brennen); Office auf dem Mac (Übersicht der Programme / Vorschau auf Pages, Numbers und Keynote), Windows-Installation auf dem Mac (Bootcamp, Parallels etc.).

Grundkenntnisse in OSX sollten vorhanden sein.

Bitte das eigene Apple MacBook oder den Apple iMac mitbringen.

Fr. 18:00 – 21:15 Uhr, Sa. 09:00 – 12:15 Uhr und So. 10:00 – 13:15 Uhr.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstraße 1

Martin Nittscher

Fr, 10.01.14, 18:00 Uhr

3 U-Tage, 12 U-Std., 46,80 €,

Kleingruppe: 56,80 €

Wochenendseminar

Kursnummer: T03501011

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1

Martin Nittscher

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Fr, 20.06.14, 18:00 Uhr

3 U-Tage, 12 U-Std., 46,80 €,

Kleingruppe: 56,80 €

Wochenendseminar

Kursnummer: 03501011

Apple iPhone & iPad – Grundkurs für Einsteiger

Dieser Kurs gibt Ihnen einen umfassenden Einblick in alle wichtigen Funktionen und Möglichkeiten von iPhone, iPad und iPod Touch. Von der richtigen Bedienung über die persönliche Konfiguration bis zu praktischen Anwendertipps wird alles detailliert erklärt.

Inhalte: Grundeinstellungen und Bedienung; Einrichten der persönlichen Apple-ID; Verbindung mit dem Internet, persönliches E-Mail-Konto einrichten; Apps suchen, finden, kaufen und verwalten; Kontakte, Kalendereinträge und Erinnerungen anlegen; Kamera-Bedienung; Fotos verwalten; Surfen im Internet; Bücher kaufen, lesen und verwalten; kostenlose Nachrichten mit iMessage versenden; Empfehlungen für nützliche Apps.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte das eigene iPhone oder iPad mitbringen (Betriebssystem iOS 5 oder höher).
Unterrichtstage: Mo. 17.03., 24.03. und 31.03.14 von 18:30 – 21:45 Uhr.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1

Martin Nittscher

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mo, 17.03.14, 18:30 Uhr

3 U-Tage, 12 U-Std., 46,80 €,

Kleingruppe: 56,80 €

Kursnummer: 03501016

Apple iPhone & iPad – Vertiefungskurs

In diesem Kurs lernen Sie Ihr iPhone, iPad oder iPod Touch noch besser kennen und erfahren, wie Sie die vielfältigen Funktionen optimal nutzen können. Neben hilfreichen Anwender-Tipps zu Mail, Kontakte, Kalender und Safari werden die Möglichkeiten und Funktionsweise von iCloud ausführlich erklärt. Außerdem zeigen wir, wie man Daten mit dem Computer austauschen und Office-Dokumente lesen, bearbeiten und erstellen kann.

Inhalte: Erweiterte Einstellungen und Tipps & Tricks zur besseren Bedienung; Safari, Mail, Kalender und Adressbuch optimal nutzen; Musik, Filme, Fotos und Daten importieren, exportieren und austauschen; alles rund um »iCloud« (Einstellungen, Funktionsweise, Backup); Synchronisieren mit iTunes (auf dem PC oder Mac); Office-Dokumente lesen, bearbeiten und erstellen.

Grundkenntnisse in iOS sollten vorhanden sein. Bitte das eigene iPhone oder iPad mitbringen (Betriebssystem iOS 5 oder höher).

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstraße 1
Martin Nittscher

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Fr, 24.01.14, 18:00 – 21:15 Uhr

Sa, 25.01.14, 09:00 – 12:15 Uhr

So, 26.01.14, 10:00 – 13:15 Uhr

3 U-Tage, 12 U-Std., 46,80 €,

Kleingruppe: 56,80 €; inkl. Pausenkaffee

Wochenendseminar

Kursnummer: T03501008

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Martin Nittscher

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 04./11./18.06.14, 18:30 – 21:45 Uhr

3 U-Tage, 12 U-Std., 46,80 €,

Kleingruppe: 56,80 €

Kursnummer: 03501018

Apple Mac OSX – Pages, Numbers & Keynote als Alternative zu MS Office

Neben dem bekannten »Microsoft Office für Mac« bietet Apple selbst mit »iWork« ein sehr attraktives Programm-Paket, mit dem man alle Arten von Office-Dateien erstellen und bearbeiten kann. Und sogar noch viel mehr! So können Sie mit Pages z.

B. nicht nur Briefe schreiben, sondern auch ganz leicht Karten, Flyer oder Poster selbst gestalten. Auch Keynote (Präsentationsprogramm) und Numbers (Tabellenkalkulation) brillieren durch hohe Benutzerfreundlichkeit und eine fast intuitive Bedienung.

Inhalte: In diesem Kurs erhalten Sie einen ersten Überblick über alle 3 Programme. Dabei werden die wesentlichen Grundfunktionen ausführlich erklärt und anhand von Beispielen anschaulich dargestellt. Grundkenntnisse in OSX sollten vorhanden sein. Die Installation von Pages, Keynote oder Numbers ist nicht zwingend erforderlich, aber durchaus hilfreich. Bitte das eigene Apple MacBook oder Apple iMac mitbringen.
Unterrichtstage: Mi. 09.07., 16.07. und 23.07.14 von 18:30 – 21:45 Uhr.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Martin Nittscher
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 09.07.14, 18:30 Uhr
3 U-Tage, 12 U-Std., 46,80 €,
Kleingruppe: 56,80 €
Kursnummer: 03501017

iTunes – Medienverwaltung auf dem Apple Mac oder Windows PC

Sie haben einen Apple MacBook oder iMac oder auch ein Windows Laptop? Vielleicht sogar auch einen iPod, ein iPhone oder iPad? Dann können Sie mit iTunes ganz leicht und komfortabel Ihre Musik, Hörbücher, Filme, Serien etc. verwalten, organisieren, importieren, exportieren und mit Ihrem Mobilgerät synchronisieren. In diesen Workshop lernen Sie Schritt für Schritt, wie das funktioniert und welche umfangreichen Möglichkeiten Ihnen iTunes bietet.
Inhalte: Grundlagen und Funktionsweise von iTunes; Medien (Musik, Filme, Serien, Hörbücher etc.) importieren, exportieren, verwalten und organisieren; eigene Wiedergabelisten anlegen, Musik-CDs brennen, Medien mit iPod, iPad oder iPhone synchronisieren; den iTunes-Store als Medien-Kaufhaus und Videothek nutzen; Tipps und Tricks für die tägliche Anwendung.
Es sind solide Computer Grundkenntnisse erforderlich.

Bitte das eigene Apple MacBook/iMac oder Windows Laptop mit installiertem

iTunes (!) mitbringen und sofern vorhanden auch iPod, iPad oder das iPhone.
Unterrichtstage: Mi. 15.01., 22.01. und 29.01.14 von 18:00 – 21:15 Uhr.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstraße 1
Martin Nittscher
Mi, 15.01.14, 18:00 Uhr
3 U-Tage, 12 U-Std., 46,80 €,
Kleingruppe: 56,80 €
Kursnummer: T03501017

Office 2013 Crashkurs

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

Werden Sie fit für Office 2013. Und zwar schnell. Wenn das Ihr Ziel ist, haben Sie den richtigen Kurs gefunden. Statt sich in den Tiefen der Funktionsvielfalt zu verlieren, konzentrieren Sie sich auf die wesentlichen Vorgehensweisen in Word, Excel, PowerPoint, Outlook und OneNote.
Unterrichtstage:
Sa. und So. jeweils von 09:00 – 15:30 Uhr.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
IT-Team
Sa, 11.01.14, 09:00 Uhr
2 U-Tage, 16 U-Std., 62,40 €,
Kleingruppe: 72,40 €, inkl. Pausenkaffee
Wochenendseminar
Kursnummer: T03501021

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
IT-Team
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 17.05.14, 09:00 Uhr
2 U-Tage, 16 U-Std., 62,40 €,
Kleingruppe: 72,40 €, inkl. Pausenkaffee
Wochenendseminar
Kursnummer: 03501021

Textverarbeitung Word 2013 – Modul 1

Verschiedene Texte eingeben und bearbeiten (korrigieren, ersetzen, kopieren, verschieben, löschen), mit Hilfe von Zeichenformatierung (Schriftarten, Schriftgrad, Schmuckschriften/OfficeArt usw.) und Absatzformatierung (links-, rechtsbündig, usw.) den Text in die richtige Form bringen, Rechtschreibprüfung und Silbentrennung, Dokumente speichern und wieder

öffnen, entsprechende Ordner anlegen und Übungen, individuelle Fragen der Teilnehmenden.

Teilnahme-Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse. Skript/Bücherkosten: 16,60 € soweit erforderlich.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Ulrike Kunst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 08.03.14, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 31,20 €,
Kleingruppe: 36,20 €, inkl. Pausenkaffee
Tagesseminar
Kursnummer: 03502003

Textverarbeitung Word 2013 – Modul 2

Wiederholungsübung aus Modul 1
Erstellen von Autotexten und Formatvorlagen, Dokumentverwaltung, Rechtschreibprüfung und Silbentrennung. Arbeiten mit großen Dokumenten, einfache Kopf- und Fußzeilen und Tabellen erstellen, Einfügen von einfachen Grafiken, Übungen, individuelle Fragen der Teilnehmer/-innen.
Teilnahme-Voraussetzung: Besuch des Word-Einstiegsurses oder vergleichbare Kenntnisse. Skript/Bücherkosten: 16,60 € soweit erforderlich.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Ulrike Kunst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 10.05.14, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 31,20 €,
Kleingruppe: 36,20 €, inkl. Pausenkaffee
Tagesseminar
Kursnummer: 03502008

Word 2013

Der sichere Umgang mit Ihren Dokumenten

In diesem Kurs lernen Sie die Arbeit mit Word 2013 von Grund auf kennen. Nutzen Sie die Möglichkeiten des Programms für eine erfolgreiche Textarbeit. Dabei zeigt Ihnen ein erfahrener Office-Trainer anhand von kleinen, nachvollziehbaren Beispielen, wie Sie Word im Alltag gewinnbringend einsetzen.

Unterrichtstage: Sa. 28.06. und So. 29.06.14, jeweils von 09:00 – 15:30 Uhr.



Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
IT-Team
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 28.06.14, 09:00 Uhr
2 U-Tage, 16 U-Std., 62,40 €,
Kleingruppe: 72,40 €, inkl. Pausenkaffee
Wochenendseminar
Kursnummer: 03502015

Serienbriefe mit Word 2013

Mit Serienbriefen die Korrespondenz automatisieren und doch jeden Empfänger persönlich ansprechen.

Folgende Inhalte sind geplant:

- Serienbrief-Assistenten nutzen
- Adressen anlegen, bearbeiten
- Druckfelder einfügen
- als E-Mail versenden
- Drucken

Voraussetzung: Windows- und Word-Grundkenntnisse. Skript/Bücherkosten: 16,60 € soweit erforderlich.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Ulrike Kunst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 07.03.14, 17:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 19,50 €,
Kleingruppe: 24,50 €, inkl. Pausenkaffee
Tagesseminar
Kursnummer: 03502010

Einführung in die Tabellenkalkulation EXCEL 2010 für Frauen

Sie bekommen die Grundlagen der Tabellenbearbeitung, den Aufbau und die Eingabe von Formeln, Zellbezüge und die Grundlagen der Zellformatierung, vermittelt. Durch den Einsatz und die Bearbeitung von Diagrammen gestalten Sie mit Excel Daten anschaulich und übersichtlich. Am Ende des Kurses können Sie mit einfachen Funktionen arbeiten und einfache Berechnungen in Tabellen selbst erstellen. Teilnahme-Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse.
Skript/Bücherkosten: 16,60 € soweit erforderlich.

 Weitere Office-Kurse in Stuhr siehe Beruf, Seite 48 f.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Gesa Schwarze-Stahn
Sa, 25.01.14, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 20,40 €, Kleingruppe: 25,40 €, inkl. Pausenkaffee;
Tagesseminar, Frauen
Kursnummer: T03502784

Tabellenkalkulation EXCEL 2010 – der Einstieg

Hier lernen Sie die Benutzeroberfläche und die Funktionsweise der (neuen) Multifunktionsleiste in Excel kennen. Sie bekommen die Grundlagen der Tabellenbearbeitung, den Aufbau und die Eingabe von Formeln, Zellbezüge und die Grundlagen der Zellformatierung, vermittelt. Durch den Einsatz und die Bearbeitung von Diagrammen und die verschiedenen Möglichkeiten der Druckausgabe gestalten Sie mit Excel Daten anschaulich und übersichtlich. Am Ende des ersten Kurses können Sie mit einfachen und geschachtelten Funktionen arbeiten, verstehen den Aufbau einer Funktion und wissen den Funktionsassistenten anzuwenden. Teilnahme-Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse.
Unterrichtstage: Do. 27.02., 06.03., 13.03. und 20.03.14 jeweils von 19:00 – 21:15 Uhr; Skript/Bücherkosten: 16,60 € soweit erforderlich.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Rainer Wieben
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 27.02.14, 19:00 Uhr
4 U-Tage, 12 U-Std., 42,00 €,
Kleingruppe: 52,00 €
Kursnummer: 03502006

Tabellenkalkulation EXCEL 2010 – der Aufbaukurs

Hier machen Sie sich vertraut im Umgang mit mehreren Tabellenblättern und Arbeitsmappen, Sie lernen Zeilen und Spalten zu fixieren und eine schnelle Tabellenbearbeitung durch den Gruppenmodus zu nutzen. Sie erfahren wie Sie Zeilen, Tabellen und Arbeitsmappen vor dem Zugriff anderer schützen können und wie Sie Fehler in Tabellen erfolgreich suchen und korrigieren. Sie lernen einfache und geschachtelte Funktionen mit dem Funktionsassistenten aufzubauen und Ihnen

werden Anwendungsmöglichkeiten der Funktionen wenn, sverweis und wverweis verständlich aufgezeigt. Ihnen wird verdeutlicht, wie Sie Diagramme individuell gestalten und bearbeiten können und welche Vorteile die bedingte Formatierung für Ihre Tabellen hat. Durch die wiederholte Anwendung der bereits erworbenen Kenntnisse im Umgang mit Excel wird Ihr Wissen aus dem ersten Modul gefestigt. Teilnahme-Voraussetzung: Besuch des Excel-Einstiegskurses oder vergleichbare Kenntnisse.

Unterrichtstage: Do. 05.06., 12.06., 19.06. und 26.06.14 jeweils von 19:00 – 21:15 Uhr; Skript/Bücherkosten: 16,60 € soweit erforderlich.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Rainer Wieben
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 05.06.14, 19:00 Uhr
4 U-Tage, 12 U-Std., 42,00 €,
Kleingruppe: 52,00 €
Kursnummer: 03502007

EXCEL 2013**Lernen Sie die neuen Funktionen kennen**

Steigen Sie von Excel 2007/2010 in diesem Kurs in kürzester Zeit auf Excel 2013 um und lernen Sie die Neuerungen kennen.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
IT-Team
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 28.02.14, 16:00 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 23,40 €,
Kleingruppe: 28,40 €, inkl. Pausenkaffee
Tagesseminar
Kursnummer: 03502011

EXCEL 2013

Ganz systematisch wird Ihnen gezeigt, wie das neue Excel 2013 »tickt« und was Sie für die Arbeit mit dem Programm wissen müssen. Auf dieser Basis bauen Sie dann gemeinsam Schritt für Schritt Ihr Wissen auf: Vom Rechnen mit Funktionen über Tabellenstrukturen und bedingte Formatierung zur Diagrammerstellung und Auswertung – hier werden Sie durch alle wichtigen Funktionen von Excel geführt. Zum Schluss erhalten Sie noch zahlreiche interessante Tipps, wie Sie sich Ihr Excel-Leben erleichtern können.

Unterrichtstage: Sa, 26.04. und So,
27.04.14 jeweils von 09:00 – 15:30 Uhr.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
IT-Team
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 26.04.14, 09:00 Uhr
2 U-Tage, 16 U-Std., 62,40 €,
Kleingruppe: 72,40 €, inkl. Pausenkaffee
Wochenendseminar
Kursnummer: 03502014

Powerpoint 2013

Lernen Sie die neuen Funktionen kennen

Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich schnell mit den Neuerungen von PowerPoint 2013 vertraut machen möchten. Ein Präsentationscoach und PowerPoint-Profi wird Ihnen in diesem Kurs eine kompakte Übersicht der neuen Funktionen anhand praktischer Beispiele darstellen. So wird aus Umstiegs-Frust Erneuerungslust!

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
IT-Team
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 23.05.14, 16:00 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 23,40 €,
Kleingruppe: 28,40 €, inkl. Pausenkaffee
Tagesseminar
Kursnummer: 03502005

Outlook 2013

Lernen Sie die neuen Funktionen kennen

Die Neuerungen von Outlook 2013 werden Ihnen in diesem Kurs an praktischen Beispielen vorgeführt. Dabei hilft Ihnen ein Outlook-Experte, Ihre Arbeitseffizienz bei E-Mails, dem Kalender, Aufgaben und Kontakten schnell und gezielt zu verbessern. Aus Ihrem zunächst etwas ratlosen »Ist das wirklich Outlook?« wird bald ein »inniges« Verhältnis zur neuesten Version dieser Kommunikations- und Organisationssoftware.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
IT-Team
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 28.03.14, 16:00 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 23,40 €,
Kleingruppe: 28,40 €, inkl. Pausenkaffee
Tagesseminar
Kursnummer: 03502013

Ihre erste Webseite

Erfolgreich planen, bauen, online gehen

Dieser Kurs vermittelt Ihnen in wenigen Stunden das notwendige Rüstzeug für den erfolgreichen Start in die Online-Welt. Ein erfahrener Web-Worker begleitet Sie dabei von der Idee über die ersten Planungsschritte, der Auswahl der richtigen Plattform und Werkzeuge bis hin zur Veröffentlichung Ihrer ersten eigenen Web-Präsenz.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
IT-Team
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 17.01.14, 16:00 Uhr
1 U-Tage, 6 U-Std., 23,40 €, Kleingruppe:
28,40 €, inkl. Pausenkaffee;
Tagesseminar
Kursnummer: T03502016

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
IT-Team
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 04.07.14, 16:00 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 23,40 €,
Kleingruppe: 28,40 €, inkl. Pausenkaffee
Tagesseminar
Kursnummer: 03502016

Digitale Fotografie »Grundkurs«

In Theorie und Praxis

Nach einer theoretischen Einführung in die Aufnahmetechnik mit einer Digitalkamera soll vor allem der Umgang mit der eigenen Kamera im Vordergrund stehen. Die Aufnahmetechnik für verschiedene Aufnahmesituationen soll in praktischer Fotografie geübt und verfestigt werden. Schwerpunkte sind die Einstellungen der Kamera für qualitativ optimale Ergebnisse, die Belichtungstechnik mit verschiedenen Aufnahmeprogrammen und die Einstellungen der Verschlusszeit und der Blende für Belichtung, Schärfe und Tiefenschärfe. Ein kleiner Exkurs in die Bildgestaltung ist inklusive. Der Kurs ist für Einsteiger und Aufsteiger mit keinen oder wenigen Vorkenntnissen gedacht und sowohl für Teilnehmer/-innen mit kompakten Digitalkameras als auch für Besitzer von Bridge- und Spiegelreflex-Digitalkameras geeignet. Fr, 17:00 – 21:00 Uhr und Sa, 10:00 – 14:00 Uhr. Bitte eigene Kameras und Bedienungsanleitungen mitbringen! Fragen z. Kursinhalt: 0421 89827842

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstraße 1
Harald Klapproth
Fr, 10.01.14, 17:00 Uhr
2 U-Tage, 10 U-Std., 43,00 €, Kleingruppe:
48,00 €; inkl. Skript und Pausenkaffee.
Wochenendseminar
Kursnummer: T03501032

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Harald Klapproth
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 07.03.14, 17:00 Uhr
2 U-Tage, 10 U-Std., 43,00 €, Kleingruppe:
48,00 €, inkl. Skript und Pausenkaffee.
Wochenendseminar
Kursnummer: 03501030

Digitale Fotografie »Fortgeschrittene«

In Theorie und Praxis

Gedacht ist der Kurs für Fotointeressierte, die bereits einige Vorkenntnisse besitzen und sich in der digitalen Fotografie weiterentwickeln möchten. Eine Vertiefung in die digitale Bilderfassung, die fotografische Belichtung und aufnahmetechnische Bildkorrekturen gehören ebenso zu den Schwerpunkten, wie die Aufbereitung der Bilddateien über die Bildbearbeitung bis hin zum gewünschten fotografischen Ergebnis. Die theoretischen Erkenntnisse sollen in praktischen Übungen umgesetzt und verfestigt werden. Der Kurs ist sowohl für Teilnehmer/-innen mit kompakten Digitalkameras, als auch für Besitzer von Bridge- und Spiegelreflex-Digitalkameras geeignet. Fr, 17:00 – 21:00 Uhr und Sa, 10:00 – 14:00 Uhr. Bitte eigene Kameras und Bedienungsanleitungen mitbringen! Fragen z. Kursinhalt: 0421 89827842

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Harald Klapproth
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 04.04.14, 17:00 Uhr
2 U-Tage, 10 U-Std., 43,00 €, Kleingruppe:
48,00 €, inkl. Skript und Pausenkaffee.
Wochenendseminar
Kursnummer: 03501031



Filmen mit dem eigenen Fotoapparat

Fotoapparate können nicht nur tolle Bilder machen, sie können auch Videos in hoher Qualität aufnehmen. Dieses Seminar möchte zeigen, was dabei zu beachten ist und wie die Videos und Bilder zusammen mit Musik und evtl. Kommentar in einer Präsentation zusammengeführt werden können. Im ersten Teil geht es um die Aufnahmetechnik, wie Blende, Zeit, Weißabgleich, Autofokus, Objektive, Chipgröße und – auflösung und ISO-Wert. Auch die Bildgestaltung wird ein Thema sein. Im zweiten Teil des Seminars geht es um die Bearbeitung der Bilder und Videos am Laptop. Animierte Bilder, Überblendungen und die Auswahl der richtigen Musik sind die Zutaten für eine erfolgreiche audiovisuelle Präsentation.

Die Teilnehmer/-innen sollten ihre Kamera mitbringen und soweit vorhanden auch ihren Laptop.

Unterrichtstage: Sa., 12.04. u. 26.04.14, jeweils 10:00 – 17:00 Uhr.

Fragen z. Kursinhalt: 0421 890294

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1

Klaus Brachmann

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Sa, 12.04.14, 10:00 Uhr

2 U-Tage, 16 U-Std., 48,00 €,

Kleingruppe: 58,00 €, inkl. Pausenkaffee

Wochenendseminar

Kursnummer: 21501001

Foto-/Bildbearbeitung und Fotobucherstellung am Android Smartphone

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die bereits über Grundkenntnisse im Umgang mit einem Android Smartphone und in der Bildbearbeitung verfügen.

Es wird auf verschiedene Kamera-Einstellungen eingegangen; das Verkleinern und Verschicken von Bildern per Handy wird angesprochen. BildApps zum Erstellen von Bildern mit Effekten werden vorgeführt und können von den Teilnehmenden geladen werden, sofern das vom Handy unterstützt wird. Es wird der Umgang mit einem Programm zum Erstellen eines Fotobuchs erläutert. Die angesprochenen Kursinhalte

werden mit Übungen untermauert.

Alle Themen werden in gemäßigttem Lern-tempo in entspannter Atmosphäre behandelt.

Unterrichtstage: Do, 13.02. und 20.02.14 jeweils von 18:00 – 20:15 Uhr.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1

EDV Dozententeam

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Do, 13.02.14, 18:00 Uhr

2 U-Tage, 6 U-Std., 23,40 €,

Kleingruppe: 28,40 €, inkl. Pausenkaffee

Kursnummer: 03501013

LEGO Robotik

Roboter bauen und programmieren von 8 – 88 Jahren

In diesem Kurs erfahren Sie spielerisch die Grundlagen der Konstruktion und Programmierung von autonomen mobilen Robotern anhand von LEGO Mindstorms Robotik Baukästen. Sie konstruieren Ihren eigenen Roboter und lernen diesen mit Hilfe einer einfachen grafischen Programmierumgebung so zu programmieren, dass dieser verschiedene kleine Aufgaben löst. Es werden Windows-Grundkenntnisse aber keine Programmierkenntnisse vorausgesetzt. Ein eigener Laptop ist nützlich, jedoch nicht notwendig. Die LEGO Robotik Baukästen werden für die Veranstaltung gestellt. Eigene Baukästen sowie ein Laptop können mitgebracht werden. Unterrichtstage: Sa. und So. 10:00 – 17:00 Uhr.

Stuhr-Brinkum

Lego Education Innovation Studio (LEIS), Feldstraße 15 (Grundschule)

Henning Brandt

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Sa, 17.05.14, 10:00 Uhr

2 U-Tage, 16 U-Std., 62,40 €,

Kleingruppe: 72,40 €

Wochenendseminar

Kursnummer: 03500004

Tastschreiben am PC

Erarbeitung des Tastenfeldes nach der 10-Finger-Tast Schreibmethode.

Fragen z. Kursinhalt: 0421 893595

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1

Brigitte Stockmann

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mo, 03.02.14, 18:30 Uhr

8 U-Tage, 16 U-Std., 49,60 €

Keine Ermäßigung möglich

Kursnummer: 03504001

Elektronische Steuerklärung mit Elster

in Kooperation mit dem Finanzamt Syke und der Gemeinde Stuhr

Über 3,5 Millionen Bürger und Bürgerinnen haben letztes Jahr ihre Einkommenssteuererklärung elektronisch beim Finanzamt eingereicht. Die VHS und das Finanzamt Syke möchten Ihnen vorführen, wie auch Sie einfach und unkompliziert, Ihre Einkommenssteuererklärung bearbeiten und die Vorteile der elektronischen Übermittlung mit Hilfe der kostenlosen Software »Elster« nutzen können.

Vorteile von Elster-Online:

- Vermeidung von Eingabefehlern durch interne Plausibilitätsprüfung
- Ein integriertes Steuerberechnungsprogramm sorgt für Klarheit und Kalkulierbarkeit
- Änderungen bis zur Bearbeitung jederzeit möglich
- Vorrangige Bearbeitung und dadurch schnellere Erstattungen

In dem Vortrag (mit Video-Beamer) erhalten Sie allgemeine Informationen zum Arbeiten mit Elster und eine praktische Vorführung von Elster mit einer »Live-Darstellung« eines Einkommenssteuer-Musterfalls.

Fragen z. Kursinhalt: 04242 162161

Stuhr-Brinkum

Bibliothek, Lesecafé, Jupiterstr. 1

Theo Garrelts

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mo, 10.03.14, 19:00 Uhr

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

Vortrag

Kursnummer: 03500006

Weyhe



Gesellschaft 129

Kultur 138

Gesundheit 139

Sprachen 150

Computer & Co. 154



Meike Lahusen

Fachbereiche Kulturelle Bildung,
Sprachen, Computer & Co.
Am Walde 18, 28844 Weyhe
Tel. 0421 8099728
Mobil 0171 1446942
Fax 0421 805220
lahusen@t-online.de

Birgit Struthoff

Fachbereiche
Gesellschaft und Gesundheit
Leester Straße 51, 28844 Weyhe
Tel. 0421 892207
birgitstruthoff@gmx.de



Anmeldung

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

Gemeinde-Infos

Rathausplatz 1, 28844 Weyhe
Tel. 04203 71-0
Fax 04203 71-142
Kultur: Tel. 04203 71-228
Internet: www.veyhe.de
E-Mail: rathaus@veyhe.de

Das Sozialamt ist am Mi geschlossen.

Sprechzeiten Rathaus

Mo., Di. und Mi. 08:30 – 12 Uhr
sowie 14 – 15:30 Uhr
Do. 08:30 – 12 Uhr
sowie 14 – 17:30 Uhr
Fr. 8 – 12 Uhr

Sprechzeiten Bürgerinfo

Mo., Di. und Mi. 07:30 – 17:00 Uhr
Do. 07:30 – 18:30 Uhr
Fr. 07:30 – 12:00 Uhr

i Bei Abwesenheit der jeweiligen örtlichen Leitung vertreten sich Frau Struthoff und Frau Lahusen gegenseitig.

Die VHS in Weyhe kooperiert mit:

- Seniorenzentrum »Alte Wache«
- Delme Werkstätten für Behinderte in Leeste
- Behindertenwohnheim in Lahausen, Schlehenkamp



Unterrichtsräume

- Bildungsstätte »Trafo« Kirchweyhe, Kirchweyher Straße 51
- Altes Rathaus, Leeste, Henry-Wetjen-Platz 4 bei der Kirche Leeste, weißes Gebäude, VHS-Räume in der 1. Etage, Eingang: Gebäuderückseite vom DRK- und Notärztlichen Dienst
- Alte Wache (Seniorenzentrum), Leeste, Henry-Wetjen-Platz 1, Saal
- KGS Weyhe-Leeste, Schulstraße 40 – Fast alle Kurse finden im Altbau der ehemaligen Orientierungsstufe statt. Dieses Gebäude befindet sich hinter dem Hauptgebäude neben der Sporthalle (Eingang Mensa). Für Kochen, Nähen, einige Gesundheitskurse und Vorträge

wird das Hauptgebäude (kleines Forum) und hier der Seiteneingang auf der rechten Seite des Gebäudekomplexes benutzt (beim großen Parkplatz).

- KGS Weyhe-Kirchweyhe, Hauptstraße 99, 28844 Weyhe-Kirchweyhe
- Förderschule Weyhe-Melchiorshausen, Gartenstraße 6, 28844 Weyhe-Melch.
- Delme Werkstätten, Am Weideufer 30
- Gymnastikraum des TSV Weyhe-Lahausen im Vereinsheim, 1. Gebäude am Eingang der Zentralsportanlage
- VHS im Bahnhof Kirchweyhe. Eingang Parkplatzseite Nord (am Fahrstuhl).

Gesellschaft

Lokale Agenda 21 in Weyhe

AG Freiwilligen Agentur Weyhe – Zeit!Spende:
Die Gruppe hat sich die Förderung des bürgerlichen Engagements zum Ziel gemacht. Das Team schafft Kontakte zwischen Menschen, die sich gern engagieren möchten und Institutionen, Vereinen und Verbänden, die für ihre Aufgabe ehrenamtliche Kräfte benötigen. Die Tätigkeiten umfassen im Wesentlichen die Bereiche Soziales, Kinder, Jugend und Senioren, Natur, Umwelt und Kultur. www.freiwilligenagentur-weyhe.de

AG Energie:

Leitziele der Gruppe sind die CO₂-Reduktion, die Reduzierung des Ressourcenverbrauchs, die Förderung des Energiebewusstseins und der Klimaschutz. Die Errichtung zweier Bürgersolaranlagen wurde durch die Gruppe angestoßen und begleitet.

AG Mobilität:

Eine bessere Lebensqualität in der Gemeinde Weyhe ist eines der Themen, mit denen sich die Gruppe befasst. Es entstand die Bürgerbus-Idee. Ein weiteres Projekt ist der SCHULEXPRESS, der erfolgreich umgesetzt wird. Darüber hinaus setzt sich die Gruppe für fahrradfreundliche Verkehrsbedingungen in Weyhe ein. In Zusammenarbeit mit Schülern der Sek. II wurde der »Weyher Fahrradbügel« entworfen und am Rathaus der Gemeinde Weyhe als Pilotprojekt aufgestellt. Sie möchten sich einmischen und etwas in Weyhe bewegen oder haben Interesse an der Mitarbeit in einer der Arbeitsgruppen – dann sind Sie herzlich willkommen. Infos gibt es im Rathaus der Gemeinde Weyhe bei Christina Mielke in Zimmer 100. Telefon 04203 71144, E-Mail agenda@weyhe.de oder www.agenda.weyhe.de.

Weyhe

Kursnummer: 30100011

Muttersprachlicher Frauentreff -Arabisch

Frauen aus arabischen Ländern diskutieren in ihrer Muttersprache u.a. über Fragen der Integration, Kindererziehung, Haushalt, Krankheiten, Seniorenbetreuung. Der Frauentreff bietet arabischen Frauen, die neu in Deutschland oder Weyhe sind, die Möglichkeit, in ihrer Muttersprache Kontakte zu knüpfen.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 8062672

Weyhe-Leeste

Altes Rathaus, Henry-Wetjen-Platz 4
Salwa Jaber
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 14.02.14, 15:00 Uhr
4 U-Tage, 12 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 12100706

Weyhe-Leeste

Altes Rathaus, Henry-Wetjen-Platz 4
Salwa Jaber
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 25.04.14, 15:00 Uhr
6 U-Tage, 18 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 12100707

Interkultureller Frauengesprächskreis

in Kooperation mit dem Gleichstellungsbüro der Gemeinde Weyhe

Frauen aus unterschiedlichen Nationen und Kulturkreisen diskutieren unter der fachlichen Leitung wechselnder Dozenten politische, wirtschaftliche, pädagogische und kulturelle Themen.

Fragen z. Kursinhalt: 0421 808297

Weyhe

Frauzentrum, im Bruch 17
Ilona Güttler
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 03.02.04, 14:30 Uhr
18 U-Tage, 72 U-Std., entgeltfrei
Frauen
Kursnummer: 12100701

Debattierkreis für Frauen mit und ohne Migrationshintergrund

Frauen aus verschiedenen Ländern und mit guten Deutschkenntnissen debattieren unter fachlicher Anleitung über politische, wirtschaftliche und soziokulturelle Fragen und aktuelle tagespolitische Themen. 14-täglich.

Fragen z. Kursinhalt: 0421 892207

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Raum 1.2,
Bahnhofplatz
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 05.03.14, 19:30 Uhr
8 U-Tage, 16 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 12100705

Gesprächskreis »Guttun macht Schule«

in Kooperation mit dem SoVD Kirchweyhe

Unter fachlicher und pädagogischer Leitung diskutieren die Teilnehmenden Fragen der Arbeit mit leseschwachen Schülern, der speziellen Unterstützung von Kindern mit Migrationshintergrund und der Zusammenarbeit von Senioren und Kindern bzw. Jugendlichen.

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Raum 1.1,
Bahnhofplatz
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 07.04.14, 10:00 Uhr
2 U-Tage, 8 U-Std., entgeltfrei
Arbeitskreis
Kursnummer: 12100002

»Mein Migrationsweg in Deutschland« Teil 2**in Kooperation mit dem Gleichstellungsbüro der Gemeinde Weyhe**

Ein Migrationserlebnis verändert und beeinflusst auch die familiären Beziehungen, sowohl in der neuen, als auch in der ursprünglichen Familie. Deshalb fühlen Migranten sich manchmal schuldig und können ambivalente Gefühle entwickeln. Das Verständnis für neue Bedürfnisse innerhalb der familiären Beziehungen ist ein wichtiger Aspekt, um sich im neuen Land weiter zu entwickeln und sich mit dem neuen Leben gut zu fühlen. Für Frauen, die bereits den Kurs »Mein Migrationsweg in Deutschland Teil 1« besucht haben.
Anmeldungen und Rückfragen bitte im Gleichstellungsbüro der Gemeinde Weyhe Tel. 04203 710.

Weyhe

Frauzentrum, im Bruch 17
Fr, 09.05.14, 9:00 Uhr
3 U-Tage, 12 U-Std., entgeltfrei
Frauen
Kursnummer: 12101702

Zukunftswerkstatt Weyhe**Gesundheit und Pflege**

Engagierte Bürger bringen Ideen ein und erarbeiten in Zusammenarbeit mit Fachleuten Konzepte z. B. zur Förderung der medizinischen Versorgung, der Altenbetreuung, der Entwicklung neuer Wohnformen und der Förderung des ehrenamtlichen Engagements in der Gemeinde Weyhe. Termin und Kursort werden in der regionalen Presse bekanntgegeben.
Fragen z. Kursinhalt: 04203 787700

Weyhe

Rita Wegg
6 U-Tage, 18 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 12101009

Wie finde ich die passende Wohnform im Alter?

Die Dozentin stellt verschiedene Wohnformen im Alter vor. In Zusammenarbeit mit dem Seniorenservicebüro und dem SovD Kirchweyhe.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 8785499

Weyhe-Leeste

Alte Wache, Henry-Wetjen-Platz
Lilja Helms
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 13.03.14, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 12101013

Neue Wohnformen**Zusammen planen-gemeinsam wohnen**

Eine Ausstellung in Zusammenarbeit mit dem SovD und der Zukunftswerkstatt Weyhe.
Fragen z. Kursinhalt: 04203 787700

Weyhe

Rathaus, Ratssaal
Rita Wegg
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 03.04.14, 17:30 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., entgeltfrei
Ausstellung
Kursnummer: 12101012

Geschichtswerkstatt Weyhe 1

In der Geschichtswerkstatt Weyhe soll die vielfältige Geschichte der Gemeinde Weyhe und ihrer einzelnen Ortsteile in Arbeitsgruppen langfristig erforscht, dokumentiert und der Öffentlichkeit zugänglich gemacht werden.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 164-170

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Raum 1.1,
Bahnhofplatz
Hermann Greve
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 07.02.14, 16:00 Uhr
12 U-Tage, 36 U-Std., entgeltfrei
Arbeitskreis
Kursnummer: 12101001

Geschichtswerkstatt Weyhe 2

In der neu eingerichteten Geschichtswerkstatt Weyhe soll die vielfältige Geschichte der Gemeinde Weyhe und ihrer einzelnen Ortsteile in Arbeitsgruppen langfristig erforscht, dokumentiert und der Öffentlichkeit zugänglich gemacht werden.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 164-170

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Raum 1.1,
Bahnhofplatz
Hermann Greve
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 14.02.14, 16:00 Uhr
12 U-Tage, 36 U-Std., entgeltfrei
Arbeitskreis
Kursnummer: 12101006

Flucht und Vertreibung Teil 2

Im Rahmen der Geschichtswerkstatt wird das Thema bearbeitet. Der Film zeigt: Die kriegsbeteiligten Mächte entwickelten verschiedene Konzeptionen zur Teilung Deutschlands und zur Aufteilung ihrer Einflusszonen in Europa. Ein Rückblick zeigt die Auswirkungen dieser Entscheidungen für die betroffene Zivilbevölkerung. Millionen Flüchtlinge und Vertriebene wurden in die westlichen Besatzungszonen und in die Bundesrepublik Deutschland integriert, nachdem sie ihre Heimat verlassen mussten. Eine wichtige Grundlage zu dieser Integration war die Charta der Heimatvertriebenen. Mit anschließender Diskussion. Eine Anmeldung ist erforderlich.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 892207

Weyhe-Leeste

Alte Wache, Saal
Birgit Struthoff
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 27.02.14, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 12101011

Geschichtswerkstatt »Flucht und Vertreibung«

Die Geschichtswerkstatt befasst sich mit den persönlichen Schicksalen von Weyhern, die im oder nach dem 2. Weltkrieg aus ihrer Heimat geflohen sind oder vertrieben wurden. Die noch lebenden Zeitzeugen werden interviewt und ihre persönliche Geschichte in einem Buch für die Jüngeren bewahrt.

Fragen z. Kursinhalt: 04203 9336

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Raum 2.2,
Bahnhofplatz
Hubert Sturm
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 07.03.14, 15:00 Uhr
6 U-Tage, 18 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 12101014

Lahausen

Unter der Führung von Regina Glawon nehmen die Teilnehmer an einem Streifzug durch die 300-jährige Geschichte Lahausens und der Grundschule Lahausens teil. Treffpunkt: Lahauer Straße 32. 2 € sind direkt bei der Gästeführerin zu bezahlen. Anmeldungen und weitere Infos bei Erika Christmann unter 0421 803232.

Weyhe-Lahausen

Regina Glawon
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 25.04.14, 15:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std.
Exkursion
Kursnummer: 12111023

Weyher Gewässer im Wandel der Zeiten

Der Hombach, Gänsebach, die Hache, die Sudweyher Beeke, der Süstedter Bach und die Ochtum prägen unsere Region. Alle münden schließlich in die Weser und haben eine wechselhafte Geschichte. Die Menschen veränderten ihre Verläufe immer wieder, nutzten ihre Wasserkraft und litten manchmal unter ihren Überschwemmungen. Außerdem gehören zahlreiche Seen und Schlatts (Reste der letzten Eiszeit) zum Landschaftsbild. Viele Gewässer verschwanden im Laufe der Zeit, nur alte Bilder erinnern daran. Wilfried Meyer öffnet für diesen Vortrag seinen Bilderfundus und erzählt die Geschichten dazu.
Fragen z. Kursinhalt: 0421-8984664

Weyhe-Leeste

Seniorenzentrum; Alte Wache
Wilfried Meyer
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
So, 09.03.14, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 6,00 €
Keine Ermäßigung möglich
Vortrag
Kursnummer: 12111019

Zu Besuch bei Nachbarn

Unter der Führung von Ingrid Schierenbeck unternehmen die Teilnehmer eine Erkundungstour mit dem Fahrrad nach Stuhr-Brinkum und besichtigen die Nasir-Moschee. Treffpunkt: Busplatz in Leeste 3,00 € sind direkt bei der Gästeführerin zu bezahlen. Anmeldungen und weitere Infos bei Erika Christmann unter 0421 803232.

Weyhe-Leeste

Ingrid Schierenbeck
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 15.05.14, 15:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std.
Kursnummer: 12111024

Hinter den Kulissen

Hinter den Kulissen. Erika Christmann führt Interessierte hinter die Kulissen von Niedersachsens größtem Privattheater. Treffpunkt: Marktplatz Kirchweyhe, am Brunnen. 2,00 € sind direkt bei den Gästeführerinnen zu zahlen. Anmeldungen und Informationen nur bei Erika Christmann unter 0421 803232.

Weyhe-Kirchweyhe

Marktplatz
Erika Christmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 26.04.14, 11:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std.
Kursnummer: 12112022

Wo die Weser einen großen Bogen macht – 1

Mit dem Fahrrad geht es unter der Führung von Barbara Lindemann und Erika Christmann auf eine Besichtigungstour mit Fahrrad und Weserschiff: Rad auf Schiff

ab Dreyer Hafen bis Achim – Uesen, weiter mit dem Fahrrad. Besuch eines milchwirtschaftlichen Betriebes in Lunsen und des Erbhofes in Thedinghausen, zurück nach Weyhe. Gesamtdauer ca. 6,5 Stunden, Fahrradstrecke ca. 28 km.
Treffpunkt: Marktplatz Kirchweyhe 3,00 € sind direkt bei der Gästeführerin zu bezahlen. Anmeldungen und weitere Infos bei Erika Christmann unter 0421 803232.

Weyhe-Kirchweyhe

Marktplatz
Erika Christmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 28.06.14, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std.
Kursnummer: 12111028

Wo die Weser einen großen Bogen macht – 2

Mit dem Fahrrad geht es unter der Führung von Barbara Lindemann und Erika Christmann auf eine Besichtigungstour mit Fahrrad und Weserschiff: nach Bremen mit Zwischenstopp in einer »Laubenkolonie« und Führung durch das »Haus Schütting« am Marktplatz, ab Martinianleger mit dem Schiff bis Dreyer Hafen und mit dem Rad zurück nach Leeste. Gesamtdauer ca. 6,5 Stunden, Fahrradstrecke ca. 22 km. Zusätzliche Kosten für Führung und Schiff. Treffpunkt: Busplatz Leeste. 3,00 € sind direkt bei den Gästeführerinnen zu zahlen. Anmeldungen und Informationen nur bei Erika Christmann unter 0421 803232.

Weyhe-Leeste

Erika Christmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 21.08.14, 11:00 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std.
Kursnummer: 12111029

SprachLos e. V.

Fachberatung

bei sexualisierter Gewalt

Tel. 0421 / 809 1005

Beratung • Begleitung • Prävention

www.sprachlos-ev-beratung.de
beratung@sprachlos-ev-beratung.de

Henry-Wetjen-Platz 4
28844 Weyhe-Leeste

Fax 04171 787591 • Mobil 0178 2953443



Naturerfahrungsgelände am Böttchers Moor

in Kooperation mit der Gemeinde Weyhe

Zusammen mit dem Umweltbeauftragten der Gemeinde Weyhe erkunden wir den Naturlehrpfad mit vielen Lehrtafeln, dem NABU Gelände und dem Steg am Böttchers Moor. Wir lernen verschiedene Biotoptypen und eine vielfältige Tier- und Pflanzenwelt kennen. Mit etwas Glück können wir Fledermäuse sehen.

Treffpunkt: Naturschutzstation, Böttcherei 115 in Weyhe.

Anmeldung erforderlich!

Fragen z. Kursinhalt: 04203 71100

Weyhe-Leeste

NABU-Zentrum, Böttcherei 115

Ulf Panten

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Do, 15.05.14, 18:30 Uhr

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

Exkursion

Kursnummer: 12104019

Vogelexkursion am Rieder See

in Kooperation mit dem NABU Weyhe

Der Rieder See hat sich zu einem interessanten Biotop entwickelt. Die verschiedensten Vogelarten kann man dort hören, manchmal auch sehen. Die Nachtigall entzieht sich häufig dem Beobachter, aber umso deutlicher ist ihr einmaliger Gesang im Gebüsch zu hören. Fitis, Zilpzalp und Teichrohrsänger gehören ebenfalls zu den regelmäßigen Gästen. Die Teilnehmenden sollten der Witterung entsprechende Kleidung mitbringen. Bei stark windigem oder regnerischem Wetter müssen wir die Exkursion kurzfristig verschieben.

Treffpunkt ist die Brücke über den »Rieder Umleiter«, den Abfluss des Rieder Sees.

Anmeldung erforderlich!

Fragen z. Kursinhalt: 04203 9336

Riede

Hubert Sturm

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

So, 18.05.14, 10:00 Uhr

1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €

Keine Ermäßigung möglich

Exkursion

Kursnummer: 12104017

Heimische Fledermäuse

in Kooperation mit der Gemeinde Weyhe

Die überwiegend nachtaktiven Fledermäuse sind nahezu weltweit verbreitet, ca. 30 Arten leben in Mitteleuropa und einige davon auch in Weyhe. Der Umweltbeauftragte der Gemeinde Weyhe stellt die Besonderheiten dieser faszinierenden Tiere hinsichtlich ihres Äußeren, ihrer Lebensweise und besonders ihrer Orientierung im Raum vor. Mit einem modernen Ultraschall-Echoortungsgerät können die Teilnehmer die einzelnen Fledermausarten im Naturerfahrungsgelände am Böttchers Moor orten und unterscheiden.

Anmeldung erforderlich!

Fragen z. Kursinhalt: 04203 71100

Weyhe-Leeste

NABU-Zentrum, Böttcherei 115

Ulf Panten

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Do, 21.08.14, 19:00 Uhr

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

Exkursion

Kursnummer: 12114014

Weyhe-Leeste

NABU-Zentrum, Böttcherei 115

Ulf Panten

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Do, 28.08.14, 19:00 Uhr

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

Exkursion

Kursnummer: 12114010

Namibia

Namibia, das frühere Deutsch-Südwest-Afrika, hat eine von der deutschen Kolonialherrschaft geprägte Geschichte, die auch heute noch die politische und kulturelle Gegenwart dieses landschaftlich reizvollen Landes beeinflusst. Mit einem Film, historischen Aufnahmen und aktuellen Bildern bringt der Dozent den Teilnehmer/-innen die wechselvolle Geschichte und die Gegenwart dieses Landes näher.

Fragen z. Kursinhalt: 04203 2128

Weyhe-Leeste

Alte Wache, Saal

Reinhard Röhrbein

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

So, 09.02.14, 19:00 Uhr

1 U-Tag, 3 U-Std., 5,00 €

Vortrag

Kursnummer: 12110027

Buschmänner in Namibia

Die Buschmänner oder »San« sind die indigene Bevölkerung des südlichen Afrikas und unterscheiden sich in Aussehen, Lebensweise und Kultur stark von den anderen Völkern Südafrikas, die aus dem Norden in den traditionellen Lebensraum der Buschmänner eingedrungen sind. Gab es vor 2000 Jahren noch ca. 400000 Buschmänner, so sind es heute nur noch insgesamt ca. 100000, die um ihren angestammten Lebensraum und ihre Lebensweise kämpfen müssen. Der Bildervortrag nimmt Sie mit auf eine Reise nach Namibia in Dörfer der Buschmänner, die als »lebende Museen« helfen, die Traditionen der Buschmänner zu erhalten. Der Verein »Living culture foundation« unterstützt die Buschmänner und andere vom Aussterben bedrohte Völker im Süden Afrikas.

Fragen z. Kursinhalt: 0421 87836275

Weyhe-Leeste

Alte Wache, Saal

Claudia Tülp

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

So, 16.03.14, 19:00 Uhr

1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €

Vortrag

Kursnummer: 12110032

Naturerlebnis Botswana

Unberührte, artenreiche Wildnis und atemberaubende Landschaften machen die Faszination dieses Teiles Südafrikas aus. Nirgendwo in Afrika sind so viele Wildtierarten beheimatet, nirgendwo gibt es so eine hohe Elefantendichte. Der Bildervortrag nimmt die Teilnehmer mit auf eine Reise in ein unbekanntes Land, das mit seiner Tier- und Pflanzenwelt, den unterschiedlichen Landschaften, dem Kontrast zwischen Wüste und Delta und seinen historischen und archäologischen Sehenswürdigkeiten einen Besuch wert ist.

Fragen z. Kursinhalt: 04251 6117

Weyhe-Leeste

Alte Wache, Saal

Anette Uhde

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

So, 23.02.14, 19:00 Uhr

1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €

Vortrag

Kursnummer: 12110033



Myanmar – Reise in ein unbekanntes Land

Myanmar gehört zu den am wenigsten entwickelten Ländern, aber es ist nicht arm sondern einfach. Jahrzehnte lang war das frühere Birma verschlossen und unzugänglich, aber langsam beginnt ein Demokratisierungsprozess. Der Bildvortrag über dieses wenig bekannte Land bietet Einblicke in die außergewöhnliche Kultur, die vielfältige Natur und er zeigt Menschen, die trotz der Armut Lebensfreude und Zufriedenheit ausstrahlen. Fragen z. Kursinhalt: 04251 6117

Weyhe-Leeste

Alte Wache, Saal
Anette Uhde
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
So, 02.03.14, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €
Vortrag
Kursnummer: 12110030

Gehölzschnitt im Nutz- und Ziergarten

Obstgehölze, blühende Ziersträucher und immergrüne Gehölze brauchen zur Entfaltung ihrer Trag- und Blühfähigkeit regelmäßig einen fachgerechten Gehölzschnitt. Nach einer Einführung in die theoretischen Grundlagen des Schnittes verschiedener Gehölze üben die Teilnehmer den richtigen Baumschnitt im Freigelände an unterschiedlichen Obstgehölzen, Ziersträuchern und immergrünen Gehölzen unter fachkundiger Anleitung.. Bitte mitbringen: festes Schuhwerk, Arbeitshandschuhe, eine Astschere und eine kleine Säge. Fragen z. Kursinhalt: 04203 6785

Weyhe

Baumschule Lehmann, Im Bruch 63
Lothar Kattner
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 22.02.14, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,50 €
Keine Ermäßigung möglich
Vortrag
Kursnummer: 12114008

Rosen – von der Pflanzung bis zur Pflege

Wer Rosen richtig pflegt, hat lange Freude an ihnen. Dies reicht von der Standortwahl, der Bodenpflege, der richtigen Pflanzung der Rosen, dem Pflanzenschutz bis hin zum Schnitt und der Düngung der Rosen. Neben vielen Informationen zu diesen Themen können die Teilnehmenden direkt im Freiland ihre neu erworbenen Kenntnisse praktisch an verschiedenen Rosen mit fachkundiger Hilfe anwenden. Bitte mitbringen: Handschuhe, Rosenschere, festes Schuhwerk und Schreibmaterial. Fragen z. Kursinhalt: 04203 6785

Weyhe

Baumschule Lehmann, Im Bruch 63
Uwe Heinrich
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 01.03.14, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,50 €
Keine Ermäßigung möglich
Vortrag
Kursnummer: 12114005

Obstbaumschnitt fachgerecht

Ein fachgerechter Obstbaumschnitt ist die Voraussetzung für gute Erträge im Sommer. Unter Leitung eines Gartenbauingenieurs lernen wir die speziellen Grundlagen des Obstbaumschnitts kennen und beschneiden die Bäume der Streuobstwiese. Treffpunkt ist die Streuobstwiese auf der linken Seite der Straße » An der Weide« vor der Trafostation. Eine Anmeldung ist erforderlich. Bitte eine Astschere und Handschuhe mitbringen. Fragen z. Kursinhalt: 04203 6785
Lothar Kattner
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
So, 09.03.14, 10:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,50 €
Kursnummer: 12114011

Feldspat, Quarz, Glimmer

Feldspat, Quarz und Glimmer ... die vergeß' ich nimmer. Sigrid Reinhard führt durch die Ziegelei Wehrmann. Die Teilnehmer/-innen erfahren, wie aus dem Tonboden in Dreye mit seinen verschiedenen Zusammensetzungen Ziegel werden. Treffpunkt ist in Sudweyhe, Rieder Str. 2. Anmeldungen und Informationen nur bei Erika Christmann, Tel. 0421 803232. 2,00 € sind direkt bei der Gästeführerin zu bezahlen.

Weyhe

Ziegelei Wehrmann, Rieder Str. 2
Sigrid Reinhard
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 21.03.14, 15:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std.
Exkursion
Kursnummer: 12111022

Kräuterwanderung – Wildkräuter erkennen und verarbeiten

Wir sammeln Wildkräuter auf dem großen Areal im Weyher Bruch. Wir lernen, die verschiedenen Wildkräuter zu unterscheiden und verarbeiten sie zu kleinen Köstlichkeiten. Es fallen ca. 2.50 € für Materialien an.

Weyhe

Baumschule Lehmann, Im Bruch 63
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 10.05.14, 14:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,50 €
Kursnummer: 12114015

Gartenräume in Weyhe

Unter der Führung von Sonja Pade erkunden die Teilnehmer/-innen mit dem Fahrrad Gärten und Naturräume in Weyhe. Treffpunkt: Sudweyher Beeke 2 (Parkplatz „Flair“). 3,00 € sind direkt bei der Gästeführerin zu bezahlen. Anmeldungen und weitere Infos bei Erika Christmann unter 0421 803232.

Weyhe-Sudweyhe

Sudweyher Beeke 2, Parkplatz »Flair«
Sonja Pade
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 14.06.14, 14:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std.
Kursnummer: 12111025

Führung durch den Bauerngarten Enders

Unter der Führung von Barbara Lindenberg erkunden die Teilnehmer den Bauerngarten Enders mit seiner besonderen Metallkunst. Treffpunkt: Schlade 25, 28844 Weyhe
2,00 € sind direkt bei der Gästeführerin zu bezahlen. Anmeldungen und weitere Infos bei Erika Christmann unter 0421 803232.

Weyhe

Barbara Lindenberg
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 20.06.14, 15:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std.
Kursnummer: 12111026

Im Wald und auf der Heide

Mit dem Fahrrad geht es unter der Führung von Wilfried Meyer durch den Jeebel und die Sudweyer Heide. Treffpunkt: Lahauer Str. 42, (Lahauer Spieker)
3,00 € sind direkt bei dem Dozenten zu bezahlen. Anmeldungen und weitere Infos bei Erika Christmann unter 0421 803232.

Weyhe-Lahausen

Wilfried Meyer
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 18.07.14, 15:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std.
Kursnummer: 12111027

Erfolgreich Forderungen eintreiben

Nichts ist ärgerlicher als nicht bezahlte Rechnungen. Was Sie alles im Zusammenhang mit der Erstellung der Rechnung und Beitreibung der ausstehenden Forderung bis hin zur effektiven Zwangsvollstreckung beachten müssen – hierüber informiert Sie der Vortrag. Die Änderungen des Zwangsvollstreckungsrechtes zum 01.01.2013 und die sich hieraus ergebenden Konsequenzen werden selbstverständlich ausführlich erörtert.
Fragen z. Kursinhalt: 04203 707550

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Raum 1.1, Bahnhofplatz
Ivonne Beneke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 04.06.14, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,50 €
Keine Ermäßigung möglich
Vortrag
Kursnummer: 12105002

Mein Kind will studieren. Wer bezahlt das Studium?

Für Eltern, deren Kinder studieren wollen oder deren Kinder sich bereits im Studium befinden und die Fragen zum Ausbildungsunterhalt haben. Dabei geht es um den gesetzlichen Unterhaltsanspruch der Kinder in verschiedenen Familienkonstellationen und um die Voraussetzungen für die Beantragung von Bafög, die Antragstellung, die Dauer der Förderung und die Rückzahlung. Außerdem werden Möglichkeiten der elternunabhängigen Förderung und verschiedener Bildungskredite dargestellt.
Fragen z. Kursinhalt: 04203 707550

Weyhe-Leeste

KGS, Kleines Forum
Ivonne Beneke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 12.03.14, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 12105003

Einkommensteuererklärung – einfach und verständlich

Verstehen Sie Ihre eigene Steuererklärung? Für viele ist dieses Thema ein Buch mit sieben Siegeln. Das muss nicht sein. In diesem Seminar klären wir die wichtigsten Punkte der Einkommensteuererklärung wie Aufbau, Einkunftsarten, Einkünfte aus nicht selbständiger Arbeit, Einkünfte aus Kapitalvermögen, Veranlagung und Tarif, Vorsorgeaufwendungen leicht und verständlich.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 163926

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Raum 1.1, Bahnhofplatz
Markus Stier
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Termin steht noch nicht fest
1 U-Tag, 6 U-Std., 18,00 €,
Kleingruppe: 23,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: 12105004

Einkommensteuererklärung praktisch

Für viele ist die Abgabe der Steuererklärung mit großem Aufwand verbunden. Wir geben Ihnen einen Überblick über das, was Sie tun müssen. In diesem Kurs werden Themen wie Grundlagen der Erklärung, Abgabefristen, Einkünfte aus nicht selbständiger Arbeit, Sonderausgaben, und Vorsorgeaufwendungen behandelt.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 163926

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Raum 2.1, Bahnhofplatz
Markus Stier
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 07.02.14, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 12,00 €,
Kleingruppe: 17,00 €
Kursnummer: 12105006

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Raum 2.1, Bahnhofplatz
Markus Stier
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 16.05.14, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 12,00 €,
Kleingruppe: 17,00 €
Kursnummer: 12105009

Testament

Es geht um die Ausgestaltung verschiedener Testamentsmöglichkeiten, den Erbvertrag, Enterbung, Pflichtansprüche und Vor- und Nacherbschaft sowie das neue Erbschaftssteuerrecht. Dieser Vortrag richtet sich auch an junge Familien und nichteheliche Lebensgemeinschaften.



Weyhe-Leeste

Alte Wache
Dr. Sabine Weymann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 26.06.14, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,50 €
Keine Ermäßigung möglich
Vortrag
Kursnummer: 12105005

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 ab 1.9.2009 Ihr Recht auf freie Selbstbestimmung schützen und was Sie bei der Abfassung einer Vorsorgevollmacht oder einer Verfügung beachten müssen.

Weyhe-Leeste

Alte Wache, Saal
Dr. Sabine Weymann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 20.03.14, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,50 €
Keine Ermäßigung möglich
Vortrag
Kursnummer: 12105007

Die private Pflegeversicherung – Sinn oder Unsinn?

Auch junge Menschen müssen sich Gedanken über die Bezahlbarkeit von Pflege bei Krankheit oder im Alter machen. Mit der jetzigen gesetzlichen Pflegeversicherung sind viele Leistungen nicht vollständig abgedeckt, so dass für die betroffenen Personen ein nicht unbeträchtlicher Eigenanteil zur Pflege geleistet werden muss. Dieser Vortrag zeigt Möglichkeiten und Grenzen einer privaten Pflegeversicherung auf.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 3978421

Weyhe-Leeste

Alte Wache, Saal
Ute Sydow
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 08.04.14, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 5,00 €
Vortrag
Kursnummer: 12100001

Elterndialog – Erziehung ist nicht kinderleicht

in Zusammenarbeit mit dem Förderkreis der KGS Leeste

Eltern möchten ihre Kinder verstehen. Kinder möchten ihre Eltern verstehen. Manchmal gibt es Kommunikationsprobleme, die dann zu Konflikten führen. Im Kurs »Elterndialog« bekommen die Eltern die Möglichkeit, eine empathische Kommunikation zu lernen, die das gegenseitige Verständnis, den Respekt und Gelassenheit fördern. Willkommen sind alle Eltern, unabhängig vom Alter der Kinder. Es gibt nichts Schlimmeres als unausgesprochene und ungelöste Konflikte und lang gehegter Groll. Dieser Kurs ist kein »Rezeptkurs«, sondern ein Aufbaukurs zur Selbsthilfe für Situationen, die Eltern manchmal überfordern.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 804587

Weyhe-Leeste

KGS, Kleines Forum
Ute Niemann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 11.02.14, 19:00 Uhr
8 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 12106005

Einführung in die Elternarbeit für Migranten

Elternarbeit und Hausaufgabenbegleitung ihrer Kinder kennen viele Migranten aus ihren Heimatländern nicht. In diesem Kurs lernen Grundschul Kinder ihre Muttersprache lesen und schreiben und ihre Eltern werden durch Betreuungsaufgaben auch zwischen den Kursen angeleitet, die Lernfortschritte der Kinder zu begleiten. Der Austausch mit deutschen Lehrkräften zeigt den Eltern, wie sie ihre Kinder auch beim Schulbesuch unterstützen können. In Kooperation mit der Gemeinde Weyhe und mit freundlicher Unterstützung des Lions Club Syke-Hunte Weser.

mit Arabisch als Muttersprache

Fragen z. Kursinhalt: 0421 8062672
Weyhe-Leeste
Altes Rathaus, Henry-Wetjen-Platz 4
Salwa Jaber
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
So, 09.02.14, 11:00 Uhr
8 U-Tage, 16 U-Std., 40,00 €,
Kleingruppe: 50,00 €
Kursnummer: 12100702

mit Russisch als Muttersprache

Fragen z. Kursinhalt: 04203 437927
Weyhe
VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Raum 2.2,
Bahnhofplatz
Swetlana Nikolai
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 07.03.14, 15:00 Uhr
4 U-Tage, 8 U-Std., 20,00 €,
Kleingruppe: 25,00 €
Kursnummer: 12100703

Vom Alltagskonflikt zum Mobbing

Konflikte gehören zum Alltag. Sie sind ein normaler Bestandteil unseres Lebens – auch am Arbeitsplatz. Entscheidend ist daher, wie mit dem Konflikt umgegangen wird. In dem Vortrag wird die Entwicklung eines Konfliktes bis hin zum „Mobbing“ ebenso dargestellt, wie die Interventionsmöglichkeiten. Hierdurch soll verdeutlicht werden, dass Konflikte nicht zwingend destruktiv verlaufen müssen, sondern – bei einem richtigen Umgang mit ihnen – zukunftsorientiert sinnvoll genutzt werden können. Der richtige Umgang mit Konflikten beinhaltet damit auch stets die Chance für positive Veränderungsprozesse.
Fragen z. Kursinhalt: 04203 707550

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Raum 1.1,
Bahnhofplatz
Ivonne Beneke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 18.06.14, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,50 €
Kursnummer: 12105008

Schluss mit Single über 50

Viele Frauen über 50 sind unfreiwillig Single. Gemäß der Devise "eine Frau über 50 wird eher vom Blitz getroffen, als dass sie einen Mann findet" fügt sich ein Großteil der Frauen in das vermeintliche Schicksal der Partnerlosigkeit. Wenn Ihnen daran gelegen ist, nicht nur ihre persönliche Sichtweise genauer zu überprüfen, sondern auch ungewöhnliche Wege kennen zu lernen, Ihrem Single-Dasein adieu zu sagen, dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Fragen z. Kursinhalt: 04242 936548

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Gesundheitsraum, Bahnhofplatz
Helke Hoff
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
So, 27.04.14, 10:00 Uhr
2 U-Tage, 16 U-Std., 48,00 €,
Kleingruppe: 58,00 €
Kursnummer: 12107712

Rund und schön – kein Widerspruch!

Rund und schön, das ist kein Widerspruch, sondern eine Herausforderung, den eigenen Körper und dessen Vorzüge optimal zur Geltung zu bringen. In diesem Seminar geht es um daserspüren folgender Fragen: Was bringt mein Innerstes zum Strahlen? Was möchte ich nach außen darstellen und verkörpern? Dieser Kurs zeigt Ihnen, wie Sie sich selbst und Ihren Körper annehmen und sich dem Leben mit ihrer ganzen Pracht, Schönheit und Fülle zeigen. Sie benötigen lediglich etwas Mut, sich einmal neu anzuschauen und auszuprobieren! Fragen z. Kursinhalt: 04242 936548

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Gesundheitsraum, Bahnhofplatz
Helke Hoff
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 28.06.14, 10:00 Uhr
2 U-Tage, 8 U-Std., 48,00 €
Frauen
Kursnummer: 12107709

Informationsveranstaltung Sportbootkurse/Funkzeugnis

Auf dem Wasser fahren die unterschiedlichsten Fahrzeuge, die unterschiedliche Bootsführerscheine erfordern. Daneben gibt es dann auch noch die Fragestellung des Einsatzes von Funkgeräten und Seenotsignalmitteln zu klären. Während des Informationabends klären wir die Frage, welcher Schein ist für welche Situation der richtige? Fragen z. Kursinhalt: 04203 2508

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Raum 1.1, Bahnhofplatz
Michael Schomaker
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 17.02.14, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 12100007

Prüfungsvorbereitung zum Sportbootführerschein See (SBF See)

Der amtliche Sportbootführerschein See ist ein international gültiger Führerschein, der zum Führen von Sportbooten auf Seeschiffahrtsstrassen berechtigt. Der Lehrgang dient der Vorbereitung auf die theoretische und praktische Prüfung vor dem amtlichen Prüfungsausschuss. Es werden Kenntnisse aus den Fachgebieten Navigation, Seemannschaft, Gesetzes-, Wetter- und Motorenkunde vermittelt. Die praktische Ausbildung und die Prüfungen (Theorie und Praxis) werden in Bremen u.a. auf der Weser durchgeführt und ein Prüfungstermin findet nach Absprache mit den Teilnehmern statt. Nebenkosten: Kosten für die sportbootärztliche Untersuchung, Ausbildungsmaterial sowie Übungs- und Prüfungsfahrt ca. 195,00 €, zzgl. Prüfungsgebühren von ca. 72,00 €. Fragen z. Kursinhalt: 04203 2508

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Raum 1.1, Bahnhofplatz
Michael Schomaker
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 24.02.14, 18:30 Uhr
11 U-Tage, 33 U-Std., 115,50 €,
Kleingruppe: 125,50 €
Kursnummer: 12100006

Funkschein: Prüfungsvorbereitung zum beschränkt gültigen Funkbetriebszeugnis (SRC)

Das Funkbetriebszeugnis (SRC) ist ein international gültiges Funkzeugnis. Es wird benötigt, um am weltweiten Seenot- und Sicherheitsfunksystem (GMDSS) und am Sprechfunk auf See mit UKW-Geräten teilnehmen zu dürfen. Es ist jede/r Schiffsführer/in gleichzeitig Funker/in und muss demnach ein solches Befähigungszeugnis nachweisen.

Nebenkosten: ca. 70,00 € Ausbildungs- und Prüfungsmaterial, zzgl. Prüfungsgebühren von ca. 82,00 €
Fragen z. Kursinhalt: 04203 2508

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Raum 1.1, Bahnhofplatz
Michael Schomaker
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 26.02.14, 18:30 Uhr
9 U-Tage, 27 U-Std., 90,00 €,
Kleingruppe: 100,00 €
Kursnummer: 12100009



Pferdeflüstern – vom Umgang mit Pferden

artgerechte Haltung und artgerechter Umgang

Voraussetzungen für die erfolgreiche Zucht oder den erfolgreichen Reitsport sind Kenntnisse in der artgerechten Haltung des Pferdes und das Wissen über angeborene Verhaltensweisen. Sog. Unarten oder eingefahrene, unerwünschte Verhaltensweisen des Reitpferdes sind meist in falschen Haltungsweisen, Zubehör oder falscher Ansprache des Pferdes zu finden. Nur wer weiß, welche ursprünglichen Bewegungen und Verhaltensweisen Pferde in freier Wildbahn zeigen und diese auch im täglichen Umgang berücksichtigt, wird erfolgreich Pferdesport betreiben. Das nötige Rüstzeug dazu erhalten Pferdebesitzer und Reiter und solche, die es werden möchten, in diesem Kurs.

Fragen z. Kursinhalt: 04203 441523

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Raum 1.1, Bahnhofplatz
Harald Joppig
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 13.03.14, 19:00 Uhr
2 U-Tage, 6 U-Std., 18,00 €, Kleingruppe: 23,00 €
Kursnummer: 12114012

Tiernaturheilkunde Möglichkeiten und Grenzen

Bei Haus- und Nutztieren wie Hund, Katze oder Pferd ist oft eine ganzheitliche Herangehensweise bei Erkrankungen angeraten. Der Vortrag zeigt Möglichkeiten der Behandlung von Tieren mit Homöopathie, Akupunktur, Magnetfeldtherapie oder auch Bachblütentherapie aus der Praxis auf.

Fragen z. Kursinhalt: 04203 441523

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Raum 1.2, Bahnhofplatz
Harald Joppig
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 03.04.14, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,50 €
Vortrag
Kursnummer: 12114013

Gesunder Hund – Störungen am Bewegungsapparat

Leider gibt es immer wieder Störungen am Bewegungsapparat unserer Hunde. Von nicht erkennbaren Gewichtsverlagerungen über leichte Bewegungsveränderungen bis hin zu schweren Lahmheiten, Rückenverspannungen und neurologischen Aussetzern ist alles dabei. Auch gibt es bestimmte Hunderassen, die zu HD (Hüftdysplasie) oder Knieverletzungen neigen. Dieser Vortrag soll unterstützen, Bewegungsstörungen rechtzeitig zu erkennen und ein Gefühl dafür zu entwickeln, was welche Signale bedeuten und wie eine Therapie für Ihren Hund aussehen könnte.

Fragen z. Kursinhalt: 04242 576943

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Raum 2.1, Bahnhofplatz
Angela-Monique Müller
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 27.03.14, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,50 €
Vortrag
Kursnummer: 12114025

Artgerechte Hunde- und Katzenernährung

In diesem Vortrag werden die einzelnen Fertigfuttersorten unter die Lupe genommen. Ihnen werden die Inhaltsstoffe mit ihren Wirkungen und Nebenwirkungen erklärt. Wir werden Etiketten durchgehen, so dass Sie am Ende des Vortrags in der Lage sind, selber zu beurteilen, was Ihr Futtermittel betrifft, ob es gut und verträglich ist und was die einzelnen Bestandteile über ein Futter aussagen. Anmeldung erforderlich!

Fragen z. Kursinhalt: 04242 576943

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Raum 2.1, Bahnhofplatz
Angela-Monique Müller
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 19.06.14, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,50 €
Vortrag
Kursnummer: 12114024

Kultur

Experimentelle Acryl-Malerei

Einsteiger/-innen und Fortgeschrittene

Wir nutzen die Vielfältigkeit der Acrylmalerei, um mit Pinsel, Spachtel und Schwamm kreativ tätig zu sein. Zusätzliche Materialien, wie z. B. Sand, Papier und Spachtelmasse können ins Bild eingearbeitet werden. Das Ziel ist es, die Fantasie anzuregen, eigene Ideen zu entwickeln und umzusetzen, so dass unverwechselbare Unikate entstehen. Fragen z. Kursinhalt: 04203 2732

Weyhe-Kirchweyhe

»Trafo«, Kirchweyher Str. 51
Marianne Sfalanga
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 11.02.14, 19:30 Uhr
15 U-Tage, 30 U-Std., 75,00 €
Kursnummer: 12205002

Malen und Gestalten mit Farben

in Kooperation mit dem Behindertenwohnheim Weyhe-Lahausen

Wir experimentieren mit Farben, Formen und gestalten kleine und große Kunstwerke. Fragen z. Kursinhalt: 04203 2732

Weyhe-Lahausen

Behindertenwohnheim, Schlehenskap
Marianne Sfalanga
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 03.02.14, 19:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €
Kursnummer: 12205003

Nähen kann so einfach sein!

Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Ob Kissen, Deko-Schals, Decken oder Bluse, Rock, Jacke & Co. – hier können Sie verwirklichen, was Sie schon immer mal nähen wollten und bekommen dafür die

nötige individuelle Anleitung. Ob Sie mit dem Nähen erst anfangen möchten oder schon Kenntnisse haben, gemeinsam macht das Nähen noch mehr Spaß! Gearbeitet wird in einer Kleingruppe. Damit Sie gleich beim ersten Termin starten können, bringen Sie bitte Ihre Nähmaschine, Arbeitsmaterial wie Schere, Handmaß, Näh- und Stecknadeln, Schneidkreide, Schreibmaterial sowie einen Schnitt und benötigten Stoff und Zubehör mit. Gerne steht Ihnen die Dozentin für Fragen z. B. bezüglich Schnitt, Stoff usw. schon im Vorfeld telefonisch zur Verfügung, falls Sie Tipps zum Einkaufen benötigen. Fragen z. Kursinhalt: 04277 963022

Weyhe-Leeste

KGS, Nähraum
Waltraud Beneke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 13.02.14, 19:30 Uhr
7 U-Tage, 21 U-Std., 63,00 €
Kursnummer: 12214005

Ein Nähkurs – maßgeschneidert für Sie!

Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Sie wollen die Grundkenntnisse des Schneidens 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. Zum Einführungsabend bitte schon vorhandenes Material mitbringen. Telefonisch steht Ihnen die Dozentin gerne schon vorher für Fragen, z. B. bezüglich Schnitt,

Stoff usw., zur Verfügung. Für diesen und die nachfolgend aufgeführten Kurse gilt: Der Einführungsabend ist Bestandteil des Kurses.

Bitte eigene Nähmaschine mitbringen.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 5749206

Weyhe-Leeste

KGS, Nähraum
Ellen Haß
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Einführungsabend
Di, 11.02.14, 19:30 – 20:15 Uhr
Di, 18.02.14, 19:30 Uhr
8 U-Tage, 22 U-Std., 66,00 €
Kursnummer: 12214001

Weyhe-Leeste

KGS, Nähraum
Ellen Haß
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Einführungsabend
Di, 27.05.14, 19:30 – 20:15 Uhr
Di, 03.06.14, 19:30 Uhr
8 U-Tage, 22 U-Std., 66,00 €
Kursnummer: 12214002

Weyhe-Leeste

KGS, Nähraum
Ellen Haß
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Einführungsabend
Di, 11.02.14, 20:30 – 21:15 Uhr
Mi, 19.02.14, 19:30 Uhr
8 U-Tage, 22 U-Std., 66,00 €
Kursnummer: 12214003

Weyhe-Leeste

KGS, Nähraum
Ellen Haß
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Einführungsabend
Di, 27.05.14, 20:30 – 21:15 Uhr
Mi, 04.06.14, 19:30 Uhr
8 U-Tage, 22 U-Std., 66,00 €
Kursnummer: 12214004

Gesundheit

Bitte beachten!

Die Kursangebote richten sich in der Regel an gesunde Personen. Bei bestehenden Erkrankungen oder im Zweifel fragen Sie bitte Ihren Arzt oder Ihre Ärztin. Bei Entspannungs- und Bewegungsangeboten oder anderen körperorientierten Kursen empfiehlt sich bequeme Kleidung. Bitte denken Sie auch an eine Unterlage, eine Decke, ein Kissen, ggfs. rutschfeste Wollsocken und Getränke.

Weitere Hinweise erhalten Sie bei der Anmeldung.

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

Psychische Erkrankungen und ihre Therapie

Stationäre, tagesklinische und ambulante Behandlungsformen in Kooperation mit dem St.-Ansgar-Klinikverbund

Wir bitten um Anmeldung.

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofplatz

Dr. Hardy Gutknecht

Do, 05.06.14, 19:00 Uhr

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

Vortrag

Kursnummer: 12304004

⋮ Weitere Vorträge siehe Seite 22.

Und ewig lockt die Traumfigur

Dieses Angebot richtet sich an Frauen, die unzufrieden mit ihrer Figur sind und den immerwährenden Kreislauf von Hungern, Essen und Diäten satt haben! Der Vortrag zeigt auf, warum die bekannten Methoden zum Abnehmen langfristig nicht erfolgreich sein können und stellt das Konzept »Essen wie ein Schlanker« vor. Bei Interesse wird ein fortlaufender Kurs zum Thema: »Abnehmen ohne Diät – wie kann das gehen?« angeboten.

Anmeldung erforderlich.

Fragen z. Kursinhalt: 04242 936548

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Raum 2.1, Bahnhofplatz

Helke Hoff

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 25.02.14, 20:00 Uhr

1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €

Keine Ermäßigung möglich

Vortrag, Frauen

Kursnummer: 12304733

Unstillbarer Hunger – Abnehmcoaching für Frauen 2

Die meisten Übergewichtigen kennen alle Ernährungs- und Bewegungstricks und Tips, setzen trotz unzählig missglückter Diäten immer wieder aufs »falsche Pferd« und geben irgendwann resigniert auf. Das ist kein Wunder, denn Willensstärke, Anstrengung, Disziplin und Durchhaltevermögen können allein nicht zum gewünschten Gewichtsverlust führen. Solange wir die eigentlichen Ursachen unseres unstillbaren Hungers nicht kennen und beheben, wird die Traumfigur immer wieder in unerreichbare Ferne rücken. Lassen Sie sich einladen zu einem Abnehmcoaching mit Ursachenforschung! Für Frauen, die den Kurs »Abnehmcoaching I« besucht haben.

Fragen z. Kursinhalt: 04242 936548

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Raum 2.1, Bahnhofplatz

Helke Hoff

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 04.03.14, 17:30 Uhr

10 U-Tage, 20 U-Std., 60,00 €

Kleingruppe: 70,00 €

Frauen

Kursnummer: 12304740

Eltern stark machen

»Nun iss doch endlich normal...«

Eltern und Angehörige von essgestörten Kindern oder Jugendlichen benötigen oft genauso viel Unterstützung wie die Betroffenen selbst. Dieses Seminar an zwei Samstagen richtet sich an Eltern, Lehrer, Jugendleiter und alle, die an diesem Thema interessiert sind und vielleicht noch nicht wissen, ob das Thema auf sie zutrifft. Es werden die wesentlichen Merkmale der Krankheitsbilder verschiedener Essstörungen vorgestellt und auf die daraus entstehende häusliche Problematik eingegangen. Außerdem sollen wichtige Grundsätze im zwischenmenschlichen Miteinander wie Reduktion von Kontrolle, Entwicklung von Vertrauen, Grenzsetzung und Akzeptanz demonstriert und im

Bedarfsfall eingeübt werden.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 936548

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Raum 2.1,
Bahnhofplatz
Helke Hoff
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 28.06.14, 10:00 Uhr
2 U-Tage, 16 U-Std., 48,00 €,
Kleingruppe: 58,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: 12304046

🔗 Elternkurse siehe Beruf ab Seite 36.

Allergien und Heuschnupfen – Naturheilkundliche Behandlungsmethoden

Viele leiden an Heuschnupfen, Allergien, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Hausstaubmilbenallergien und Schimmelpilzbelastungen. Häufig sind die Betroffenen aufgrund der sehr oft schwerwiegenden Symptomatik ratlos und zweifeln an einer Genesung bzw. Normalisierung. Während dieser Veranstaltung werden naturheilkundliche Therapieformen vorgestellt.
Fragen z. Kursinhalt: 04203 787823

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Raum 1.1,
Bahnhofplatz
Ingrid Behr
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 20.02.14, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: 12304000

Tipps zum Entschlacken und Entgiften

Der Frühling ist eine wunderbare Zeit, um den Ballast des Winters abzuwerfen und fit und gesund für das Sommerhalbjahr zu werden. Eine Frühjahrskur kann helfen, die Schlacken auszuscheiden und mit frischen Vitaminen und frühlingshaftem Sonnenlicht wieder zu neuer Kraft zu finden.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 535943

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Raum 1.1,
Bahnhofplatz
Martina Bruns
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 06.03.14, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: 12304043

Bachblüten – Hilfe für Körper und Seele

Dr. Edward Bach, der Entdecker der Bachblüten, arbeitete nach der Devise »Stelle die Harmonie zwischen Seele, Körper und Geist wieder her und der Mensch wird gesund«. Nach Dr. Bach geht jeder Krankheit ein negativer Seelenzustand voraus. Mit der Heilkraft der Bachblütenessenzen werden emotionale Probleme besser bewältigt. Sie wirken auf das Energiesystem und korrigieren sanft blockierte Lebensenergien. In diesem praxisnahen Seminar werden alle 38 Blüten sowie Notfalltropfen vorgestellt und ausführlich besprochen.
Fragen z. Kursinhalt: 04203 787823

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Raum 1.1,
Bahnhofplatz
Ingrid Behr
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 15.03.14, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 12,00 €,
Kleingruppe: 17,00 €
Kursnummer: 12304039

Arthrose und Arthritis – Möglichkeiten der Behandlung mit MRT

Die Möglichkeiten des Einsatzes der sog. Magnet-Resonanz-Therapie sowie weitere naturheilkundliche Therapieansätze werden vorgestellt.
Fragen z. Kursinhalt: 04203 787823

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Raum 1.1,
Bahnhofplatz
Ingrid Behr
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 27.03.14, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: 12304051

Schüßler Salze und chronische Erkrankungen

Schüßler Salze können auch unterstützend bei chronischen Erkrankungen, wie z. B. Rheuma, Gicht, Osteoporose oder Arteriosklerose eingesetzt werden. Bei gleichzeitiger Einnahme der schulmedizinischen Medikamente kann möglicherweise die Behandlung insgesamt verkürzt und die Nebenwirkungen der Medikamente geschwächt werden.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 535943

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Raum 1.1,
Bahnhofplatz
Martina Bruns
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 03.04.14, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: 12304048

Leben unter Dauerdruck – Stress kann krank machen

Schon seit längerer Zeit ist bekannt, dass eine Vielzahl von Krankheiten durch Dauerstress verursacht oder negativ beeinflusst wird. Zu den häufigsten Krankheiten gehören Herzprobleme und Bluthochdruck, Rücken- und Kopfschmerzen, Nackenverspannungen, Magen- und Darmerkrankungen, Tinnitus und Depressionen. Lernen Sie Möglichkeiten kennen, sich Pausen im (Berufs-)Alltag zu gönnen und innezuhalten, d.h. eine Balance zwischen Anspannung und Entspannung zu finden.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 535943

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Raum 1.1,
Bahnhofplatz
Martina Bruns
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 24.04.14, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: 12304049



Mit Schüßlersalzen schlank in den Sommer

Schwerpunkt sind die 12 homöopathischen Basissalze nach dem Oldenburger Arzt Dr. Schüßler: Eine Möglichkeit für ein gutes Hautbild und eine Unterstützung beim Abnehmen
Fragen z. Kursinhalt: 04203 782898

Weyhe-Kirchweyhe

KGS, Raum E 06 (Anbau)
Maïke Hoyer

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 30.04.14, 20:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: 12304042

Ganzheitliche Krebstherapie – Möglichkeiten und Grenzen

Viele Krebskranke möchten sich nicht oder nicht nur auf die Krebsbehandlung durch die klassische Schulmedizin verlassen und suchen nach weiteren Möglichkeiten, die Krankheit zu besiegen. Dieser Vortrag zeigt verschiedene Ansätze zur alternativen Krebstherapie auf.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 8480650

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Raum 1.1, Bahnhofplatz
Thorsten Hillmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 08.05.14, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: 12304053

Wechseljahre – ein neuer Lebensabschnitt beginnt

Die Wechseljahre lassen sich nicht verändern und sie sind keine Krankheit, dies zu akzeptieren ist der erste Schritt. Frauen, die gesund leben, sich regelmäßig bewegen, genug schlafen und sich ausgewogen ernähren, haben weniger Probleme beim Übergang zum neuen Lebensabschnitt. In diesem Vortrag werden Ihnen Tipps an die Hand gegeben, wie sie mit einfachen Mitteln den Wechseljahren entspannt entgegensehen können.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 535943

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Raum 1.1, Bahnhofplatz
Martina Bruns
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 22.05.14, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag, Frauen
Kursnummer: 12304750

Heilen mit Kräutern – Kräutermanufaktur

Wir lernen verschiedene Heilkräuter der Natur kennen. Gemeinsam stellen wir Tinkturen, Johanniskrautrotöl und Spitzwegerichhustensaft aus gesammelten und geernteten Kräutern her. Diese Produkte können anschließend mit nach Hause genommen werden.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 7903

Weyhe

Baumschule Lehmann, Im Bruch 63
Karin Heitmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 12.07.14, 14:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 € zzgl. Materialkosten
Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: 12304052

Natürliche Hilfe in der Erkältungszeit durch Heilpflanzen

Es werden Heilpflanzen vorgestellt, die bei einer Erkältung oder Grippe helfen können bzw. unser Immunsystem stärken. Gemeinsam stellen wir einen Brustbalsam her und alle erhalten eine kleine Dose mit Brustbalsam.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 7903

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Raum 2.1, Bahnhofplatz
Karin Heitmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 12.02.14, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 € zzgl. 2,50 € Materialkosten
Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: 12304012

Auftanken für Alltag und Beruf – dem Stress aktiv begegnen

Bei gezielten Körper-, Atem- und Entspannungstechniken wie Yoga, Feldenkrais und Entspannungstraining nach Jakobsen oder Autogenem Training nehmen wir unseren Körper bewusst wahr. Durch die Übungen lösen sich Verspannungen, innere Ruhe und Gelassenheit breiten sich aus. Wir gewinnen neue Energie und Lebensfreude. Es werden alltagstaugliche Übungen und Techniken vermittelt, die in den Alltag eingebaut werden können.
Fragen z. Kursinhalt: 04203 788810

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Raum 2.1, Bahnhofplatz
Irene Brecklinghaus
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa/So, 22./23.03.14, 10:00 Uhr
2 U-Tage, 12 U-Std., 36,00 €, Kleingruppe: 46,00 €
Wochenendseminar
Kursnummer: 12301053

Progressive Muskelentspannung

Die Progressive Muskelentspannung wurde von Edmund Jakobson entwickelt. Der bewusste Wechsel zwischen Anspannung und Loslassen der Muskulatur führt zu körperlich-seelischer Entspannung. Die Übungen dienen der flexiblen Stressbewältigung, beeinflussen Schlafstörungen positiv und können Schmerzen mildern. Lernen Sie, Stress in Ihrem Leben besser wahrzunehmen, Muster aufzudecken, wie Sie sich selber Stress machen und neue Strategien zu entwickeln, um entspannt zu sein.
Fragen z. Kursinhalt: 04203 810214

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Raum 2.1, Bahnhofplatz
Uwe Kreth
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 06.02.14, 19:00 Uhr
9 U-Tage, 12 U-Std., 46,00 €
Kursnummer: 12301050

Autogenes Training

Das Autogene Training ist ein Übungsverfahren, das die Einheit von Körper und Seele wiederherstellen hilft. Die Übungen dienen der körperlich-seelischen Entspannung sowie der Verbesserung von Konzentration. Lernen Sie außerdem, Stress in Ihrem Leben besser wahrzunehmen, Muster aufzudecken, wie Sie sich selber Stress machen und neue Strategien zu entwickeln, um entspannt zu sein.

Fragen z. Kursinhalt: 04203 810214

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Raum 2.1, Bahnhofplatz

Uwe Kreth

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Do, 24.04.14, 19:00 Uhr

9 U-Tage, 12 U-Std., 46,00 €

Kursnummer: 12301027

Qi Gong zur inneren Balance

Qi Gong kann den Energie-Fluss regulieren, sanft Blockaden abbauen und die Atmung harmonisieren sowie die Arbeit der inneren Organe und das Gleichgewicht unterstützen. Zudem können Gelenk- und Muskelschmerzen gelindert und die Beweglichkeit gefördert werden.

Fragen z. Kursinhalt: 04203 782898

Weyhe-Kirchweyhe

KGS, Anbau

Maike Hoyer

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 12.02.14, 18:30 Uhr

12 U-Tage, 24 U-Std., 72,00 €,

Kleingruppe: 82,00 €

Kursnummer: 12301011

Qi Gong – die 8 Brokate

Diese einfach zu erlernenden »8 Übungen der 8 Brokate« wirken fein und sanft auf die Muskulatur, machen beweglich und fördern den Energiefluss. Die Atmung wird tiefer und ruhiger, die Gedanken kommen zur Ruhe. Einstiegend mit Lockerungsübungen werden nach und nach die Übungen vorgestellt und geübt. Jeweils eine Entspannungsreise in der Mitte und zum Ende runden das Tagesseminar ab. Sowohl als Einstieg und als auch für fortgeschrittene Teilnehmende geeignet. Für jung und alt ab 16 Jahren.

Fragen z. Kursinhalt: 04242 4077

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Gesundheitsraum, Bahnhofplatz

Silvia Lauer-Schulz

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Sa, 10.05.14, 9:30 Uhr

1 U-Tag, 8 U-Std., 24,00 €,

Kleingruppe: 29,00 €

Tagesseminar

Kursnummer: 12301034

Taijiquan – Kennenlernkurs

Die »kleine Fünf-Elemente-Form«

Taijiquan fördert die Entspannung von Muskeln und Nerven, macht die Gelenke geschmeidig, verbessert die Blutzirkulation und bewirkt so eine gute körperliche und geistige Gesundheit. Es führt zu mehr Entspannung und Gelassenheit.

Bitte eine Teetasse mitbringen.

Fragen z. Kursinhalt: 04203 782898

Weyhe-Kirchweyhe

KGS, Anbau

Maike Hoyer

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 19.02.14, 20:15 Uhr

6 U-Tage, 12 U-Std., 42,00 €,

Kleingruppe: 52,00 €

Kursnummer: 12301004

Yoga

Yoga für Fortgeschrittene

Durch Yoga lernen wir, bewusster mit unserem Körper umzugehen und dadurch die eigenen Kräfte besser zu nutzen. Die Asanas verbinden Körper, Geist und Seele. Der Rücken wird gestärkt und auch die Psyche. Eine Tiefenentspannung rundet die Einheit ab.

Weyhe

Gesundbrunnen, Pestalozzistr. 1

Sylvia Huuk

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mo, 03.02.14, 20:00 Uhr

12 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,

Kleingruppe: 70,00 €

Kursnummer: 12301013

Hatha-Yoga

Es handelt sich um ein körperorientiertes Üben der klassischen Yogaasanas mit Schwerpunkt auf detaillierter, statischer Ausführung. Für alle, die ihre Beweglichkeit, Ausdauer, Konzentration und Körperwahrnehmung trainieren und zu innerer Ruhe gelangen möchten. Der Stundenaufbau orientiert sich an den Möglichkeiten der Teilnehmenden.

Fragen z. Kursinhalt: 04243 9703099

Weyhe-Lahausen

Zentralsportanlage, Vereinsheim TSV Lahausen

Gudrun Wriske

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 04.02.14, 18:00 Uhr

8 U-Tage, 16 U-Std., 48,00 €,

Kleingruppe: 58,00 €

Kursnummer: 12301009

Weyhe-Lahausen

Zentralsportanlage, Vereinsheim TSV Lahausen

Gudrun Wriske

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 29.04.14, 18:00 Uhr

10 U-Tage, 20 U-Std., 60,00 €,

Kleingruppe: 70,00 €

Kursnummer: 12301012

Yoga 1 – 2

Für Teilnehmende mit Yogaerfahrung geeignet.

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Gesundheitsraum, Bahnhofplatz

Meike Lemkemeyer

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Do, 06.02.14, 18:15 Uhr

8 U-Tage, 16 U-Std., 48,00 €,

Kleingruppe: 58,00 €

Kursnummer: 12301101



Yoga 2

Für Teilnehmende mit Yogaerfahrung geeignet.

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Gesundheitsraum, Bahnhofplatz
Meike Lemkemeyer
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 04.02.14, 19:30 Uhr
9 U-Tage, 18 U-Std., 54,00 €,
Kleingruppe: 64,00 €
Kursnummer: 12301022

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Gesundheitsraum, Bahnhofplatz
Meike Lemkemeyer
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 24.04.14, 18:15 Uhr
8 U-Tage, 16 U-Std., 48,00 €,
Kleingruppe: 58,00 €
Kursnummer: 12301102

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Gesundheitsraum, Bahnhofplatz
Meike Lemkemeyer
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 29.04.14, 19:30 Uhr
8 U-Tage, 16 U-Std., 48,00 €,
Kleingruppe: 58,00 €
Kursnummer: 12301023

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Gesundheitsraum, Bahnhofplatz
Meike Lemkemeyer
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 01.07.14, 19:30 Uhr
6 U-Tage, 12 U-Std., 36,00 €,
Kleingruppe: 46,00 €
Kursnummer: 12301024

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Gesundheitsraum, Bahnhofplatz
Meike Lemkemeyer
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 03.07.14, 18:15 Uhr
6 U-Tage, 12 U-Std., 36,00 €,
Kleingruppe: 46,00 €
Kursnummer: 12301111

Hatha-Yoga

Es werden bestimmte Körperhaltungen (Asanas) und Atemtechniken (Pranayama) harmonisch miteinander verbunden. Durch die Asanas werden Verspannungen wahrgenommen und gelöst, die Muskeln und die Wirbelsäule gestreckt und die inneren Organe gekräftigt. Durch die Übungen soll die Lebensenergie (Prana) wieder zum Fließen gebracht und so die geistige Konzentration gefördert werden. Ziel ist körperliche und geistige Entspannung. Typisch für das Hatha-Yoga ist dabei, dass man die Körperhaltung bei jeder Übung einige Zeit beibehält, um das eigene Körpergefühl zu schulen und die Muskeln zu trainieren. Regelmäßig enden die Yogastunden mit einer sogenannten Tiefenentspannung.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 5090651

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Gesundheitsraum, Bahnhofplatz
Jutta Fandrich
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 13.02.14, 16:00 Uhr
8 U-Tage, 16 U-Std., 48,00 €,
Kleingruppe: 58,00 €
Kursnummer: 12301019

Hatha-Yoga – eine Einführung

Durch leichte und einfache Bewegungsübungen die Beweglichkeit erhalten und erweitern, Verspannungen auflösen und Rücken- und Gelenkbeschwerden erleichtern. Mit dem Erlernen einer verbesserten Atmung und damit kombinierten Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen wird die Konzentrationsfähigkeit sowie das gesamte Wohlbefinden gesteigert.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 80914

Weyhe-Lahausen

Zentralsportanlage, Vereinsheim TSV Lahausen
Sabine Wahl
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 17.02.14, 10:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 72,00 €,
Kleingruppe: 82,00 €
Kursnummer: 12301018

Hatha-Yoga

Entdecke und erfahre durch Yoga, kleine Meditationsreisen und bewusstes Atmen ein gesundes, vitales und ausgeglichenes Leben. Jeder Mensch kann Yoga erlernen.
Fragen z. Kursinhalt: 04203 789396

Weyhe-Lahausen

Zentralsportanlage, Vereinsheim TSV Lahausen
Christa Dornieden-Schmidt
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 24.02.14, 20:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 12301005

Weyhe-Lahausen

Zentralsportanlage, Vereinsheim TSV Lahausen
Christa Dornieden-Schmidt
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 27.02.14, 18:45 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 12301002

Yoga – eine Einführung

Den Arbeitstag hinter sich lassen! Verspannungen lösen – loslassen – bei sich ankommen.

Die Yoga-Praxis verhilft uns zu körperlicher Gesundheit, mehr Gelassenheit und Stille im Geist. Durch achtsames Ausführen der Übungen erfahren wir das Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele und arbeiten auf deren harmonisches Gleichgewicht hin. Wir erfahren mehr Kraft, Leichtigkeit und Lebensfreude für den Alltag! Die Kursarbeit schließt Yoga-Übungen, Bewegungsabläufe, Atemübungen, Meditation und Entspannung ein.

Der Kurs ist für alle Altersgruppen geeignet, ohne Leistungsanspruch auf Perfektion.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 4786660

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Gesundheitsraum, Bahnhofplatz
Wolfgang Sigle
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 19.02.14, 19:45 Uhr
4 U-Tage, 8 U-Std., 24,00 €
Kleingruppe: 29,00 €
Kursnummer: 12301029

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Gesundheitsraum, Bahnhofplatz
Meike Sigle
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 20.02.14, 10:00 Uhr
6 U-Tage, 12 U-Std., 36,00 €
Kleingruppe: 46,00 €
Kursnummer: 12301030

Yoga 55 Plus – Mit Yoga jung bleiben

»Du bist so jung, wie Deine Wirbelsäule beweglich ist«. Yoga kennt kein Alter, man kann jederzeit damit beginnen, egal wie alt oder wie beweglich man ist. Yoga sorgt bei regelmäßigem Üben für die Gesunderhaltung des Körpers. Es vertreibt die Steifheit und die Trägheit aus dem Körper. Der gesamte Organismus wird gestärkt, die Widerstandskraft gegen Krankheiten erhöht und die Vitalität wird verbessert. Die weit verbreiteten Rückenprobleme können positiv beeinflusst werden. (Kein Unterricht in den Osterferien und am 24.04. & 01.05.2014)

Weyhe-Leeste

Alte Wache
Sylvia Huuk
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 06.02.14, 10:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 12301006

Yoga für die Konzentration – für Eltern und Kinder

Gemeinsam leichte Yogaübungen kennenlernen: Diese können helfen, den Stress in der Schule und im Alltag abzubauen, zu entspannen und somit die Konzentrationsfähigkeit und Aufnahmefähigkeit in Schule und Beruf zu verbessern.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 4786660

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Gesundheitsraum, Bahnhofplatz
Meike Sigle
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 08.02.14, 10:00 Uhr
2 U-Tage, 8 U-Std., 24,00/12,00 € (Erw./Ki.)
Kursnummer: 12301105

Yoga statt Burnout – für Paare

Im Alltag nehmen sich auch Männer immer weniger Zeit für die eigenen Bedürfnisse und kommen durch berufliche wie private Verpflichtungen nicht zur Ruhe. Dadurch besteht die Gefahr, dass der Bezug zu sich selbst und dem eigenen Körper verloren geht und Warnsignale nicht erkannt werden. Yoga bietet einen ganzheitlichen Weg zu körperlichem und seelischen Wohlbefinden. Koordination, Beweglichkeit und Entspannung des Körpers werden über verschiedene Übungen erlernt und können nach und nach helfen, Stress und seinen gesundheitlichen Folgen vorzubeugen.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 4786660

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Gesundheitsraum, Bahnhofplatz
Meike Sigle
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 01.03.14, 14:00 Uhr
2 U-Tage, 10 U-Std., 30,00 €,
Kleingruppe: 35,00 €
Kursnummer: 12301109

Yoga und Qi Gong auf dem Stuhl

Dieser Schnupperkurs ist für Menschen gedacht, die gerne Yoga und Qi Gong praktizieren möchten, die jedoch nicht auf dem Boden liegen können. Mit leichten Übungen und fördern wir die Beweglichkeit und steigern das körperliche und seelische Wohlbefinden.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 4786660

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Raum 2.1, Bahnhofplatz
Meike Sigle
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 20.02.14, 10:00 Uhr
6 U-Tage, 8 U-Std., 24,00 €,
Kleingruppe: 29,00 €
Kursnummer: 12301110

Entspannung für Mütter

Gemeinsam mit anderen Müttern lernen die Teilnehmerinnen, durch progressive Muskelentspannung den Körper aktiv anzuspannen, aktiv zu entspannen und den Unterschied bewusst wahrzunehmen.

Verspannungen im Körper werden erkannt und gelöst. Die Hektik und Anspannung im Alltag mit kleinen Kindern wird abgeschaltet, Die Entspannungstechnik lässt sich auch im Familienalltag gut und jederzeit anwenden.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 56504434

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Gesundheitsraum, Bahnhofplatz
Gaby Timmermann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 14.02.14, 9:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 12301717

Bewegung und Entspannung**in Kooperation mit dem Behindertenwohnhheim**

Durch Körper- und Entspannungsübungen, Phantasieren wird das Wohlbefinden gesteigert. – Termine in Absprache mit den Teilnehmenden.

Weyhe-Lahausen

Behindertenwohnhheim, Schlehenkamp
Elke Nickel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 01.02.14, 17:00 Uhr
9 U-Tage, 12 U-Std., 30,00 €,
Kleingruppe: 40,00 €
Kursnummer: 12301010

Hawaiianisches Fliegen – Entspannung durch Bewegung

Hawaiianisches Fliegen ist eine Schulung von Koordination, Körperwahrnehmung und Rhythmusgefühl. Dadurch kommt es zur Entspannung sowie auch zur Verbesserung der körperlichen Leitungsfähigkeit. Im Tanz mit Hingabe zur hawaiianischen Musik führen fließende Bewegung zum Abschalten vom Alltag.
Fragen z. Kursinhalt: 040 18299176

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Gesundheitsraum, Bahnhofplatz
Andrea Bäkefeld
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 09.04.14, 18:30 Uhr
4 U-Tage, 6 U-Std., 18,00 €,
Kleingruppe: 23,00 €
Kursnummer: 12301045



Stretching

Stretching ermöglicht dem Körper ein hohes Maß an Flexibilität zu erreichen, um wieder geschmeidig durch den Alltag zu gleiten. Es ist ein gutes Training für den täglichen Gebrauch und strafft den Körper. Die Übungen führen zur Entspannung und inneren Ruhe.

Fragen z. Kursinhalt: 040 18299176

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Gesundheitsraum, Bahnhofplatz

Andrea Bäkefeld

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 12.02.14, 18:30 Uhr

6 U-Tage, 8 U-Std., 24,00 €,

Kleingruppe: 29,00 €

Kursnummer: 12301046

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Gesundheitsraum, Bahnhofplatz

Andrea Bäkefeld

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 04.06.14, 18:30 Uhr

4 U-Tage, 6 U-Std., 18,00 €,

Kleingruppe: 23,00 €

Kursnummer: 12301048

Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung

Die Teilnehmenden können ihre Wahrnehmung für den eigenen Körper, für die eigene Bewegung steigern. Niemand muss etwas nachmachen, sondern jede/-r erforscht seine ganz eigenen Möglichkeiten mit dem Instrument Bewegung in einem vorgegebenen Rahmen. Man erspürt seine ureigenen Gewohnheiten und gewinnt neue Möglichkeiten hinzu.

Fragen z. Kursinhalt: 040 18299176

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Gesundheitsraum, Bahnhofplatz

Andrea Bäkefeld

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 18.02.14, 18:00 Uhr

8 U-Tage, 11 U-Std., 33,00 €,

Kleingruppe: 38,00 €

Kursnummer: 12302006

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Gesundheitsraum, Bahnhofplatz

Andrea Bäkefeld

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 22.04.14, 18:00 Uhr

12 U-Tage, 16 U-Std., 48,00 €,

Kleingruppe: 58,00 €

Kursnummer: 12302007

Feldenkrais-Workshop – »Richtig« Gehen

Manchmal sind wir so angespannt, machen unsere Gelenke so steif, dass unsere Muskeln sich verkürzen und unser Bewegungsspielraum so eingeschränkt ist, dass selbst ein entspannter Sonntagsspaziergang kürzer ausfällt als eigentlich geplant. Welche Möglichkeiten haben Sie durch Achtsamkeit wieder entspannt durch die Welt zu gehen? Machen Sie mit und erweitern Ihre Möglichkeiten in ihrem persönlichen Bewegunghwohlbereich.

Fragen z. Kursinhalt: 040 18299176

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Gesundheitsraum, Bahnhofplatz

Andrea Bäkefeld

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Sa, 19.04.14, 10:00 Uhr

1 U-Tag, 5 U-Std., 15,00 €,

Kleingruppe: 20,00 €

Kursnummer: 12302009

Ganzkörpertraining mit Elementen von Pilates

Sanftes Training zur Straffung und zur Geschmeidigkeit der Muskeln.

Auch mit Hilfe von Kleingeräten und Therabändern wird die tiefe Bauchmuskulatur und die Rückenmuskulatur gestärkt und geformt. Mit Hilfe von Pilates-Elementen wird die Haltung verbessert. Stretching und Entspannungstechniken sorgen für den Energieausgleich. Auch für AnfängerInnen geeignet.

Fragen z. Kursinhalt: 04203 437927

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Gesundheitsraum, Bahnhofplatz

Swetlana Nikolai

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 04.02.14, 10:30 Uhr

9 U-Tage, 12 U-Std., 36,00 €,

Kleingruppe: 46,00 €

Kursnummer: 12302018

Weyhe-Lahausen

Zentralsportanlage, Vereinsheim TSV Lahausen

Swetlana Nikolai

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 05.02.14, 18:30 Uhr

9 U-Tage, 12 U-Std., 42,00 €,

Kleingruppe: 52,00 €

Kursnummer: 12302017

Weyhe-Lahausen

Zentralsportanlage, Vereinsheim TSV Lahausen

Swetlana Nikolai

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 05.02.14, 19:30 Uhr

9 U-Tage, 12 U-Std., 42,00 €,

Kleingruppe: 52,00 €

Kursnummer: 12302029

Fragen z. Kursinhalt: 04203 437927

Weyhe-Lahausen

Zentralsportanlage, Vereinsheim TSV Lahausen

Swetlana Nikolai

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 23.04.14, 19:30 Uhr

9 U-Tage, 12 U-Std., 42,00 €,

Kleingruppe: 52,00 €

Kursnummer: 12302016

Weyhe-Lahausen

Zentralsportanlage, Vereinsheim TSV
Lahausen
Swetlana Nikolai
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 23.04.14, 18:30 Uhr
9 U-Tage, 12 U-Std., 42,00 €,
Kleingruppe: 52,00 €
Kursnummer: 12302028

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Gesundheits-
raum, Bahnhofsplatz
Swetlana Nikolai
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 29.04.14, 10:30 Uhr
9 U-Tage, 12 U-Std., 36,00 €,
Kleingruppe: 46,00 €
Kursnummer: 12302019

Ich beweg mich – Rückenfit**Kraft u. Entspannung für die Wirbelsäule**

Den Rücken stark machen, den Körper in Balance bringen und sich geschmeidig bewegen. Die Gelenk schonenden Übungen stabilisieren den Rücken, lösen Verspannungen und sorgen für eine bessere Haltung. Sie lernen viele nützliche Tricks kennen, die Ihnen dabei helfen, Ihre Wirbelsäule zu Hause und am Arbeitsplatz zu entlasten. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Gut auch für alle, die Osteoporose oder Arthrose vorbeugen möchten
Fragen z. Kursinhalt: 04203 4861

**Ich beweg mich!****Weyhe**

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Gesundheits-
raum, Bahnhofsplatz
Rosemarie Ipse
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 18.02.14, 16:00 Uhr
6 U-Tage, 8 U-Std., 24,00 €,
Kleingruppe: 29,00 €
Kursnummer: 12302025

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Gesundheits-
raum, Bahnhofsplatz
Rosemarie Ipse
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 30.04.14, 16:00 Uhr
6 U-Tage, 8 U-Std., 24,00 €,
Kleingruppe: 29,00 €
Kursnummer: 12302026

Wirbelsäulengymnastik

Durch gezielte Übungen sollen die Muskel- und Gelenkfunktion verbessert und die Beweglichkeit erhalten werden. Muskulären Verspannungen wird vorgebeugt. Es wird über Möglichkeiten zur schonenden Körperbelastung im Alltag informiert. Abgerundet wird das Programm durch eine Entspannung. Die Übungsauswahl richtet sich nach der Belastungsfähigkeit der Gruppe.

Fragen z. Kursinhalt: 04203 4861

Weyhe-Leeste

KGS, Flur
Rosemarie Ipse
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 17.02.14, 19:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 72,00 €,
Kleingruppe: 82,00 €
Kursnummer: 12302004

Gesund und Fit**Rückhalt und Fitness**

Effektive Übungen mit fetziger Musik aus dem Core- und Pilates-Training sowie der neuromuskulären Rückenschule zur Verbesserung von Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer. Trainingseinheiten mit Therabändern und Bällen zur Stärkung der tiefliegenden Bauchmuskeln, der Rücken- und Beckenbodenmuskulatur. Herz-Kreislauftraining sowie Dehnungs- und Entspannungsübungen und kurze Massagen für Schulter und Nacken. Für Anfänger/-innen geeignet. Bei gutem Wetter mit Nordic Walking.

Fragen z. Kursinhalt: 04242 80914

Weyhe-Leeste

KGS/Orientierungsstufe, Aula
Sabine Wahl
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 11.02.14, 19:15 Uhr
15 U-Tage, 25 U-Std., 75,00 €,
Kleingruppe: 85,00 €
Kursnummer: 12302020

Nordic Walking**für Anfänger/-innen**

Nordic-Walking trainiert die Muskulatur und das Herz-Kreislaufsystem. An frischer Luft kann der Kopf abschalten. Ein Kurs zum Erlernen der Technik. Bitte Stöcke mitbringen. Treffpunkt ist die Kreuzung Kabelstraße/In den Fuhren in Weyhe-Sudweyhe.

Weyhe-Sudweyhe

Jutta Behrens
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 29.04.14, 17:00 Uhr
3 U-Tage, 6 U-Std., 18,00 €,
Kleingruppe: 23,00 €
Kursnummer: 12302013

Danse Vita**Lebensfreude durch Tanz**

Tanzend – mal lebhaft und schwungvoll, mal gefühlvoll und meditativ – erwecken wir unsere Kreativität, spüren unsere innere und äußere Beweglichkeit und verleihen unseren Fähigkeiten, Träumen, Wünschen, Wahrnehmungen und nicht zuletzt der eigenen Lebensfreude Ausdruck. Wie selbstverständlich integrieren wir diese Erfahrungen in unseren Alltag und fühlen uns hier positiv gestärkt. Danse Vita unterstützt diesen Prozess durch Einsetzen von freiem Tanz und Übungen nach Musik aller Stilrichtungen und verschiedener Kulturkreise. Für alle mit Freude an Musik, Tanz, Bewegung und Begegnung.

Fragen z. Kursinhalt: 0421 803352

Weyhe-Leeste

Alte Wache
Gertrud Vogt
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 17.02.14, 10:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 12302012

Orientalischer Tanz für Frauen**Anfängerinnen sind willkommen**

Dieser Tanz stärkt das Selbstbewusstsein und die Körperwahrnehmung. Bauch, Po und Oberschenkel werden modelliert, die Körperhaltung verbessert. Es werden die Elemente des Orientalischen Tanzes erlernt sowie freies Tanzen gefördert.

Fragen z. Kursinhalt: 04241 3277

Weyhe-Leeste

Förderschule Leester Heide, Gartenstr. 6
Ulrike Röpe-Mordhorst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 05.02.14, 19:00 Uhr
8 U-Tage, 16 U-Std., 54,00 €,
Kleingruppe: 64,00 €
Kursnummer: 12302701



Weyhe-Melchiorshausen

Förderschule
Ulrike Röpe-Mordhorst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 07.05.14, 19:00 Uhr
6 U-Tage, 12 U-Std., 36,00 €,
Kleingruppe: 46,00 €
Kursnummer: 12302706

Afrikanischer Tanz für Frauen

Lebendigkeit, Rhythmus, Energie und viel Freude am gemeinsamen Tanzen sind kennzeichnend für den Afrikanischen Tanz. In Afrika stehen Tanz und Alltag in enger wechselseitiger Beziehung. Im afrikanischen Tanz spiegeln sich Bilder aus dem Leben wieder. So entsteht ein lebendiges Miteinander und die im Tanz erlebte Freude wirkt im alltäglichen Leben nach. Auch für Europäerinnen ist es möglich, sich auf afrikanischen Tanz einzulassen, positive Energie zu tanken, die Musik zu genießen und die eigene Kraft zu spüren. Grundelemente westafrikanischer Tänze sind die Basis für diesen Kurs. Ausdauer, Beweglichkeit, Koordinationsfähigkeit und Kräftigung des gesamten Körpers werden dabei spielerisch trainiert. Für alle, die Spass an Bewegung und afrikanischer Musik haben.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 73153

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Gesundheitsraum, Bahnhofplatz
Petra Siekermann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 10.02.14, 19:30 Uhr
8 U-Tage, 16 U-Std., 48,00 €,
Kleingruppe: 58,00 €
Kursnummer: 12302702

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Gesundheitsraum, Bahnhofplatz
Petra Siekermann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 10.02.14, 18:00 Uhr
8 U-Tage, 16 U-Std., 48,00 €,
Kleingruppe: 58,00 €
Kursnummer: 12302703

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Gesundheitsraum, Bahnhofplatz
Petra Siekermann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 28.04.14, 18:00 Uhr
8 U-Tage, 16 U-Std., 48,00 €,
Kleingruppe: 58,00 €
Kursnummer: 12302704

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Gesundheitsraum, Bahnhofplatz
Petra Siekermann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 28.04.14, 19:30 Uhr
8 U-Tage, 16 U-Std., 48,00 €,
Kleingruppe: 58,00 €
Kursnummer: 12302705

Dance for Fitness

»Dance for Fitness« nutzt Elemente aus Aerobic, Linedance und den Lateintänzen. Leichte, für jeden ausführbare, Schrittfolgen, die kontinuierlich getanzt werden, fördern die Ausdauer, die Beweglichkeit und die Koordination. Es werden keine Tanzkenntnisse vorausgesetzt, sondern ist ein Tanzangebot für alle, die sich gern nach Musik tänzerisch bewegen möchten. Getanzt wird, wie beim Linedance, in Reihen ohne Partner. Lateinamerikanische Klänge und Oldies lassen vergessen, dass man überhaupt trainiert. Auch für Ungeübte und Ältere geeignet.
Fragen z. Kursinhalt: 04203 810214

Weyhe-Kirchweyhe

KGS, Anbau
Uwe Kreth
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 24.02.14, 19:00 Uhr
6 U-Tage, 12 U-Std., 36,00 €,
Kleingruppe: 46,00 €
Kursnummer: 12302707

Zumba Gold® – 55plus

Zumba Gold® ist ein Tanzfitnesskurs mit lateinamerikanische Musik und die Tanzelemente aus Salsa, Merengue, Cumbia und Reggaeton. Es ist ein belebender, gemeinschaftsorientierter Tanzfitnesskurs, der lebendig und vor allem mitreißend ist. Mit dem einfachen Programm bewegen sich die Teilnehmenden im eigenen Tempo zur Musik. Zumba Gold® bietet gelenkschonende Schritte und ein angenehmes Tempo. Gleichzeitig soll durch die angepassten Techniken sichergestellt sein, dass niemand überfordert wird.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 8097561

Schnupperkurs

Weyhe-Leeste

Alte Wache, Henry-Wetjen-Platz
Gaby Lütthje
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 12.03.14, 10:00 Uhr
3 U-Tage, 4 U-Std., 12,00 €,
Kleingruppe: 17,00 €
Kursnummer: 12302031

Weyhe-Leeste

Alte Wache, Saal
Gaby Lütthje
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 23.04.14, 10:00 Uhr
6 U-Tage, 8 U-Std., 24,00 €,
Kleingruppe: 29,00 €
Kursnummer: 12302038

Zumba Toning

Zumba Toning ist ein Muskeltrainings Programm mit speziellen körperperformenden Techniken, um bestimmte Muskeln zusätzlich und noch intensiver zu trainieren. Mit lateinischen Musikstilen, den Zumba-Moves und den Zumba-Toning-Sticks steigern wir den Kalorienverbrauch und formen zusätzlich unseren Körper. Die Zumba-Toning-Sticks sind mit Sand gefüllt und »shaken« wie Maracas. Zumba Toning hilft, in relativ kurzer Zeit, Kraft, Ausdauer und Kondition erheblich zu erweitern.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 8097561

Weyhe-Kirchweyhe

KGS, Anbau
Gaby Lütthje
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 11.02.14, 18:30 Uhr
8 U-Tage, 11 U-Std., 33,00 €,
Kleingruppe: 38,00 €
Kursnummer: 12303050

Weyhe-Kirchweyhe

KGS, Anbau
Gaby Lütthje
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 29.04.14, 18:30 Uhr
8 U-Tage, 11 U-Std., 33,00 €,
Kleingruppe: 38,00 €
Kursnummer: 12303051

Bokwa® Fitness

Bokwa® Fitness ist ein neues DanceFitness-Programm – ein effektives und energiegelades Cardio-Workout. Das BokwaFitness Programm beinhaltet keine Choreografie. Anhand von Bewegungen, die sich an Zahlen und Buchstaben orientieren und somit leicht zu merken sind, entsteht das Workout, dessen Intensität selbst bestimmt werden kann. Für alle Altersgruppen geeignet.

Fragen z. Kursinhalt: 0421 8097561

Weyhe-Kirchweyhe

KGS, Anbau
Gaby Lüthje
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 11.02.14, 19:30 Uhr
8 U-Tage, 11 U-Std., 33,00 €,
Kleingruppe: 38,00 €
Kursnummer: 12302032

Weyhe-Kirchweyhe

KGS, Anbau
Gaby Lüthje
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 29.04.14, 19:30 Uhr
8 U-Tage, 11 U-Std., 33,00 €,
Kleingruppe: 38,00 €
Kursnummer: 12302039

Fit durch Line Dance

Line Dance wird unabhängig von der Geschlechtszugehörigkeit zu Musik in Reihen und Linien vor- und nebeneinander getanzt. Die Teilnehmenden trainieren dabei den gesamten Körper, verbessern ihre Beweglichkeit, Koordination und Kondition. Für alle geeignet, die Spaß an Musik und Bewegung haben.
Fragen z. Kursinhalt: 04203 2189

Weyhe-Leeste

KGS/Orientierungsstufe, Aula
Irene Liborius
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 05.02.14, 19:00 Uhr
9 U-Tage, 18 U-Std., 54,00 €
Kleingruppe: 64,00 €
Kursnummer: 12302021

Kochen, Essen und Ernährungsfragen

In den Kochkursen können Sie sich über gesunde Ernährung, Vollwertkost oder die Möglichkeiten der Gewichtsreduzierung informieren. Das Erleben fremder Ess-Kulturen, das Genießen eines mehrgängigen Menüs – Sinnlichkeit und Gefühl spielen eine große Rolle beim Essen.

Kochkurse an der VHS

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

Fit im Alter »Gesund essen – besser leben« – für Migranten und Migrantinnen

Wie bleiben wir fit im Alter? Was ist gesund und schmeckt trotzdem? Antworten darauf gibt es in dieser Veranstaltung. Die Teilnehmenden haben auch die Gelegenheit, gesunde und schmackhafte Lebensmittel zu verkostigen. In Zusammenarbeit mit der Verbraucherzentrale Niedersachsen und dem Gleichstellungsbüro der Gemeinde Weyhe statt. Anmeldungen bitte unter 04203/71221. Der Termin wird in Absprache mit den Interessenten festgelegt.

Fragen z. Kursinhalt: 04471 707578

Weyhe

Frauzentrum, im Bruch 17
Dorothee Seelhorst
Frühjahr 2014
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 12307601

Kochen leicht gemacht

in Kooperation mit den Delme-Werkstätten Leeste

Sie lernen in einer kleinen Gruppe ein leichtes Menü zu kochen. Dabei wird die Selbständigkeit angeregt und die Freude am Zubereiten, am Eindecken und gemeinsamen Genießen nicht vergessen. Die Termine werden in Absprache mit den Teilnehmenden festgelegt.

Weyhe-Leeste

Delme-Werkstätten, Küche
Annemarie Stührmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 01.02.14, 10:00 Uhr
5 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €,
Kleingruppe: 60,00 €
Kursnummer: 12307010

Naschen einmal anders

Alterantive Naschereien für Erwachsene und Kinder

Große wie kleine Naschkatzen können hier die Naschereien selber herstellen und den Unterschied erfahren zwischen gekauften und selber hergestellten Süßigkeiten.
Fragen z. Kursinhalt: 04202 61577

Weyhe-Melchiorshausen

Förderschule, Küche
Monika Schreyer
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 29.03.14, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 13,20 €,
Kleingruppe: 18,20 €
Kursnummer: 12307036

Salate und Aufläufe aus der Vollwertküche

Aufläufe sind leicht und schnell vor- und zuzubereiten. Also ideal für Berufstätige. Auch Salate lassen sich leichter herstellen als allgemein angenommen. An diesem Tag werden wir verschiedene Aufläufe und Salate herstellen und probieren.
Fragen z. Kursinhalt: 04202 61577

Weyhe-Melchiorshausen

Förderschule, Küche
Monika Schreyer
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 24.05.14, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 13,20 €,
Kleingruppe: 18,20 €
Kursnummer: 12307602



Türkische Küche 1

Ob Börrek, Pilaf, Baklava, Köfte oder Imman Bayildi, die türkische Küche ist sehr vielseitig und bietet für jeden Geschmack etwas. Mit frischen Zutaten leichte, typische Gerichte kochen. Beim gemeinsamen Kochen und Essen lernen Sie verschiedene Gewürze und Küchengeheimnisse der Türkei kennen. Auch für Ungeübte.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 3720

Weyhe-Melchiorshausen

Förderschule, Küche
Kader Güllü
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 14.02.14, 18:30 Uhr
3 U-Tage, 12 U-Std., 26,40 €,
Kleingruppe: 36,40 €
Kursnummer: 12307035

Türkisch Kochen 2

Wir kochen weitere typisch türkische Gerichte.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 3720

Weyhe-Melchiorshausen

Förderschule, Küche
Kader Güllü
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 14.02.14, 18:30 Uhr
3 U-Tage, 12 U-Std., 26,40 €,
Kleingruppe: 36,40 €
Kursnummer: 12307102

Fingerfood auf Türkisch

Wir bereiten original türkische Spezialitäten zu, die auch gut für Gäste geeignet sind und sich vorbereiten lassen.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 3720

Weyhe-Melchiorshausen

Förderschule, Küche
Kader Güllü
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 10.05.14, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 11,00 €,
Kleingruppe: 16,00 €
Kursnummer: 12307105

Libanesisch Kochen für Frauen

Migrantinnen stellen ihre Küchen vor
Im Rahmen der Frauenwoche kochen Migrantinnen und Deutsche gemeinsam Gerichte aus dem Libanon. Beim gemeinsamen Kochen kommen die Frauen ins Gespräch und lernen sich kennen. Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem Gleichstellungsbüro der Gemeinde Weyhe. Anmeldungen bitte im Gleichstellungsbüro unter Tel. 04203 710. Eine Anmeldung ist erforderlich!
Fragen z. Kursinhalt: 0421 8062672

Weyhe-Leeste

KGS, Küche
Salwa Jaber
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 12.03.14, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 8,80 €,
Kleingruppe: 13,80 €
Kursnummer: 12307706

Libanesische Küche

Wir kochen gemeinsam typische Gerichte aus der Heimat der Dozentin.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 8062672

Weyhe-Leeste

KGS, Küche
Salwa Jaber
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 21.03.14, 19:00 Uhr
2 U-Tage, 8 U-Std., 17,60 €,
Kleingruppe: 22,60 €
Kursnummer: 12307103

Chinesisch Kochen für Fortgeschrittene

Wir kochen weitere leckere und abwechslungsreiche chinesische Gerichte in netter Runde.

Weyhe-Melchiorshausen

Förderschule, Küche
Qiu Ping Jia-Sänger
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 27.02.14, 18:30 Uhr
3 U-Tage, 12 U-Std., 26,40 €,
Kleingruppe: 36,40 €
Kursnummer: 12307038

Heute koche ich chinesisch

Anfängerkurs

Sie lernen wichtige Grundlagen und Prinzipien der gesunden und leichten chinesischen Küche kennen: Schneiden von Gemüse und Fleisch; Marinieren und unter Anleitung selbst zu kochen. Ziel ist es, mit Zutaten, die in den meisten Supermärkten erhältlich sind, zu Hause original chinesisches Essen auch ohne Wok zu zubereiten.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 5978195

Weyhe-Melchiorshausen

Förderschule, Küche
Qiu Ping Jia-Sänger
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 05.03.14, 18:30 Uhr
3 U-Tage, 12 U-Std., 26,40 €,
Kleingruppe: 36,40 €
Kursnummer: 12307034

Heute koche ich chinesisch

Wochenendkurs

Wir kochen verschiedene chinesische Gerichte in netter Runde.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 5978195

Weyhe-Melchiorshausen

Förderschule, Küche
Qiu Ping Jia-Sänger
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
So, 30.03.14, 10:30 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 11,00 €,
Kleingruppe: 16,00 €
Kursnummer: 12307101



Sprachen

Englisch – A1

Für Interessierte mit geringen Vorkenntnissen. Lehrwerk: Fairway, Unit 14.

Weyhe-Leeste

Altes Rathaus, Henry-Wetjen-Platz
Wendy Fried-Thiel

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mo, 03.02.14, 09:00 Uhr

12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,

Kleingruppe: 62,80 €

Kursnummer: 12406012

Englisch – A2

Lehrwerk: Fairway 2, Unit 1.

Weyhe-Leeste

Altes Rathaus, Henry-Wetjen-Platz
Wendy Fried-Thiel

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mo, 03.02.14, 10:45 Uhr

12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,

Kleingruppe: 62,80 €

Kursnummer: 12406013

Englisch – A2

Lehrwerk: English Elements 2, Unit 12.

Fragen z. Kursinhalt: 0421 8400466

Weyhe-Leeste

KGS/Orientierungsstufe
Antje Stilke

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Do, 06.02.14, 18:15 Uhr

12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,

Kleingruppe: 62,80 €

Kursnummer: 12406004

Englisch – A2

Lehrwerk: English Elements 2, Unit 4.

Fragen z. Kursinhalt: 0421 8400466

Weyhe-Leeste

KGS/Orientierungsstufe, Altbau
Antje Stilke

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mo, 10.02.14, 20:00 Uhr

12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,

Kleingruppe: 62,80 €

Kursnummer: 12406008

Englisch mit Muße – A2

Englisch ist so einfach und so artverwandt mit unserer Sprache. Einige Grundregeln sollte man lernen, die Aussprache und ein Grundvokabular – und schon kann man vieles verstehen, was uns heute täglich begegnet. Außerdem kann man sich besser in der Welt bewegen, fühlt sich sicherer und versteht manches im modernen Leben besser. Grundkenntnisse erwünscht. Ein Einstieg ist nur in Absprache mit dem Kursleiter möglich.

Fragen z. Kursinhalt: 04242 7695

Weyhe-Leeste

Altes Rathaus, Henry-Wetjen-Platz
Gavin Stuart Bryson

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 12.02.14, 12:30 Uhr

10 U-Tage, 20 U-Std., 44,00 €,

Kleingruppe: 54,00 €

Kursnummer: 12406604

Englisch mit Muße – A2/B1

Es ist so einfach, in die ganze Welt zu reisen und fast überall kann man sich mit etwas Englisch verständigen. Der Kurs vermittelt alles, was man auf dem Flugplatz, im Hotel, im Restaurant, im Taxi und beim Kaufen benötigt.

Der Kurs zeichnet sich durch die Zeit aus, die die Teilnehmerinnen und Teilnehmer haben, unter Anleitung eines erfahrenen Kursleiters in lockerer Runde alltägliche Situationen in Englisch zu bewältigen. Ein Einstieg ist nur in Absprache mit dem Kursleiter möglich. Vorkenntnisse sind erforderlich.

Fragen z. Kursinhalt: 04242 7695

Weyhe-Leeste

Altes Rathaus, Henry-Wetjen-Platz
Gavin Stuart Bryson

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 12.02.14, 10:45 Uhr

10 U-Tage, 20 U-Std., 44,00 €,

Kleingruppe: 54,00 €

Kursnummer: 12406603

Englisch – B1

Lehrwerk: English Elements 3, Unit 4.

Fragen z. Kursinhalt: 0421 8400466

Weyhe-Leeste

KGS/Orientierungsstufe, Altbau
Antje Stilke

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Do, 06.02.14, 20:00 Uhr

12 U-Tage, 24 U-Std., 64,80 €,

Kleingruppe: 74,80 €

Kursnummer: 12406003



Englisch – B1

Taught by a native speaker this course emphasizes speaking and communication. All skills are practiced in a friendly, informal atmosphere. The coursebook supports modern teaching methods which will help you enjoy your learning experience. Man kann zu jeder Zeit mit diesem Kursbuch einsteigen. Lehrwerk: Key B1. Fragen z. Kursinhalt: 0421 8060750

Weyhe-Leeste

Altes Rathaus, Henry-Wetjen-Platz 4
Jacqueline Schneider
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 10.02.14, 19:00 Uhr
16 U-Tage, 32 U-Std., 86,40 €,
Kleingruppe: 96,40 €
Kursnummer: 12406001

Englisch mit Muße – B1

Lehrwerk: English Elements 3, Unit 2.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 8400466

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Raum 1.2,
Bahnhofsplatz
Antje Stilke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 12.02.14, 13:15 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 64,80 €,
Kleingruppe: 74,80 €
Kursnummer: 12406601

Englisch – B1

Lehrwerk: English Elements 4, Unit 9.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 8400466

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Raum 1.2,
Bahnhofsplatz
Antje Stilke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 12.02.14, 08:45 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 54,00 €,
Kleingruppe: 64,00 €
Kursnummer: 12406005

English Club 2 – B1

Wir reden in geselliger Runde über »everything you can think of«, short stories, aber auch ein wenig Grammatik. ... and all this with a cup of tea, of course. Die neue Lektüre wird am 1. Unterrichtstag bekannt gegeben. Ein Einstieg ist nur in Absprache mit dem Kursleiter möglich. Vorkenntnisse sind erforderlich. Fragen z. Kursinhalt: 04242 7695

Weyhe-Leeste

Altes Rathaus, Henry-Wetjen-Platz
Gavin Stuart Bryson
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 12.02.14, 09:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 54,00 €,
Kleingruppe: 64,00 €
Kursnummer: 12406002

The Joy of English – B1

Wollen Sie Ihr Englisch von damals wieder auffrischen? Wollen Sie ohne Druck und Stress lernen, Englisch zu sprechen? Machen Sie mit: Englisch auf den Pre-Intermediate Ebene ohne Stress. Wir üben neue Wörter, alte Wörter, mal Grammatik, mal Schreiben und viel reden. Dieser Kurs ist geeignet für die Menschen, die zuletzt Englisch in der Schule gepaukt haben, und heute damit konfrontiert sind, sich im Urlaub, bei der Arbeit oder im Internet, wieder auf Englisch verständigen zu müssen.

Das Lehrwerk wird am ersten Abend bekannt gegeben.

Fragen z. Kursinhalt: 0421 8060750

Weyhe-Leeste

Altes Rathaus, Henry-Wetjen-Platz 4
Jacqueline Schneider
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 12.02.14, 19:15 Uhr
14 U-Tage, 28 U-Std., 75,60 €,
Kleingruppe: 85,60 €
Kursnummer: 12406010

Französisch 1 mit Muße – A1

In entspannter Atmosphäre lernen wir Frankreich und seine wundervolle Sprache kennen, um verschiedene Urlaubssituationen meistern zu können. Für Interessierte ohne Vorkenntnisse. Lehrwerk: Voyages 1, Lektion 1.

Weyhe-Leeste

Altes Rathaus, Henry-Wetjen-Platz
Elaine Langhof
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 04.02.14, 10:45 Uhr
18 U-Tage, 36 U-Std., 79,20 €,
Kleingruppe: 89,20 €
Kursnummer: 12408601

Fit in Französisch – A2

In diesem Kurs stehen neben dem freien Sprechen auch das Schreiben, Lesen und Hören im Vordergrund. In entspannter Atmosphäre geht es um Themen wie soziale Kontakte, Freizeit, Urlaub, Kultur und Beruf. Dabei frisken wir auch unsere verschütteten Grammatikkenntnisse wieder auf. Es wird mit unterschiedlichen Materialien (Ecoute-Artikeln, Kurzgeschichten, Grammatikübungen) gearbeitet. Ziel ist ein sicherer Umgang mit der französischen Sprache. Die Teilnehmenden sollten über 3 – 4 Jahre Schulfranzösisch verfügen und können gerne eigene Wünsche in den Kurs einbringen.

Es fallen Kosten von 4,00 € für Unterrichtsmaterial an.

Fragen z. Kursinhalt: 0421 412525

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofsplatz
Petra Brunckhorst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 03.02.14, 10:45 Uhr
13 U-Tage, 26 U-Std., 57,20 €,
Kleingruppe: 67,20 €
Kursnummer: 12408002

Französisch – Gespräche – B1

Für Interessierte mit mittleren bis guten Kenntnissen. In netter, angenehmer Runde werden ohne Stress vorhandene Kenntnisse mit leichter bis mittelschwerer Lektüre, Alltagskonversation und einem Schuss Grammatik aufgefrischt und vertieft. Die Veranstaltung ist für Menschen jeden Alters geeignet.

Weyhe-Leeste

Altes Rathaus, Henry-Wetjen-Platz
Elaine Langhof
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 04.02.14, 09:00 Uhr
18 U-Tage, 36 U-Std., 97,20 €,
Kleingruppe: 107,20 €
Kursnummer: 12408001

Parlons français – B2

Freie Themen, Zeitungsartikel, Grammatik

Weyhe-Leeste

Altes Rathaus, Henry-Wetjen-Platz
Helga Böltz
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 03.02.14, 19:30 Uhr
15 U-Tage, 30 U-Std., 81,00 €,
Kleingruppe: 91,00 €
Kursnummer: 12408009

Italienisch 1- A1

Für Interessierte ohne Vorkenntnisse.
Lehrwerk: Espresso 1.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 8356263

Weyhe-Kirchweyhe

»Trafo«, Kirchweyher Str. 51
Magdalena Kulfan
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 10.02.14, 19:45 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 44,00 €,
Kleingruppe: 54,00 €
Kursnummer: 12409001

Italienisch zum Auffrischen – A1/A2

Für Teilnehmende, die bereits den Stoff aus dem ersten Band eines Lehrwerks (z.B. Espresso 1) erarbeitet haben und ihre Kenntnisse auffrischen möchten. Danach erfolgt der Einstieg in Espresso 2.

Fragen z. Kursinhalt: 0421 8356263

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe,
Bahnhofplatz
Magdalena Kulfan
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 10.02.14, 18:15 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 44,00 €,
Kleingruppe: 54,00 €
Kursnummer: 12409002

Italienisch 12 – A2/B1

Dieser Kurs richtet sich an alle Italienliebhaberinnen und Italienliebhaber, die ihr Italienisch durch leichte Lektüre, Krimis, Spiele oder Konversation verbessern möchten. Grammatik und Wortschatz werden nach Bedarf aufgegriffen und besprochen. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen. Lehrmaterial wird zu Kursbeginn besprochen.

Fragen z. Kursinhalt: 0421 8356263

Stuhr-Seckenhausen

Bildungsstätte, Hauptstr. 48
Magdalena Kulfan
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 12.02.14, 20:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 62,80 €
Kursnummer: 12409005

Niederländisch 1 – A1

Niederländisch für Interessierte, die die niederländische Sprache und Kultur kennenlernen wollen.

Fragen z. Kursinhalt: 0421 893150

Weyhe-Leeste

Altes Rathaus, Henry-Wetjen-Platz
Adrie Bakker
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 06.02.14, 18:00 Uhr
13 U-Tage, 26 U-Std., 57,20 €,
Kleingruppe: 67,20 €
Kursnummer: 12414001

Niederländisch 10 – A2

Für Interessierte (mit Vorkenntnissen), die gerne wieder Niederländisch lesen, sprechen und etwas mehr über die niederländische Kultur erfahren wollen.

Fragen z. Kursinhalt: 0421 893150

Weyhe-Leeste

Altes Rathaus, Henry-Wetjen-Platz
Adrie Bakker
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 12.02.14, 20:00 Uhr
13 U-Tage, 26 U-Std., 57,20 €,
Kleingruppe: 67,20 €
Kursnummer: 12414002

Brasilianisches Portugiesisch 1 – A1

Es wird die aktuelle Variante des brasilianischen Portugiesisch vermittelt, aber auch die Unterschiede zu dem europäischen Portugiesisch. Systematisch wird die sprachliche Handlungsfähigkeit in wichtigen Alltagssituationen entwickelt.

Lehrwerk: Oi Brasil.

Fragen z. Kursinhalt: 0421 1788998

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Raum 1.2,
Bahnhofplatz
Margareth Hohmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 12.02.14, 19:30 Uhr
8 U-Tage, 16 U-Std., 35,20 €,
Kleingruppe: 45,20 €
Kursnummer: 12418003

Brasilianisches Portugiesisch 2 – A1

Lehrwerk: Oi Brasil, ab Lektion 3.

Fragen z. Kursinhalt: 0421 1788998

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Raum 1.2,
Bahnhofplatz
Margareth Hohmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 10.02.14, 19:30 Uhr
8 U-Tage, 16 U-Std., 35,20 €,
Kleingruppe: 45,20 €
Kursnummer: 12418001

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Raum 1.2,
Bahnhofplatz
Margareth Hohmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 07.05.14, 19:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 44,00 €,
Kleingruppe: 54,00 €
Kursnummer: 12418005



Brasilianisches Portugiesisch 3 – A1

Lehrwerk: Oi Brasil, ab Lektion 5.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 1788998

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Raum 1.2,
Bahnhofplatz
Margareth Hohmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 05.05.14, 19:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 44,00 €,
Kleingruppe: 54,00 €
Kursnummer: 12418006

Brasilianisches Portugiesisch 3 – A2

Lehrwerk: Oi Brasil, ab Lektion 17.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 1788998

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Raum 2.2,
Bahnhofplatz
Margareth Hohmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 10.02.14, 18:00 Uhr
8 U-Tage, 16 U-Std., 35,20 €,
Kleingruppe: 45,20 €
Kursnummer: 12418004

Brasilianisches Portugiesisch 4 – A2

Material wird verteilt.
Es fallen Materialkosten an.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 1788998

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Raum 1.2,
Bahnhofplatz
Margareth Hohmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 05.05.14, 18:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 44,00 €,
Kleingruppe: 54,00 €
Kursnummer: 12418007

Portugiesisch für die Reise 3 – B1

Lehrwerk: Vamos Ver.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 1788998

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Raum 1.2,
Bahnhofplatz
Margareth Hohmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 12.02.14, 18:00 Uhr
8 U-Tage, 16 U-Std., 43,20 €,
Kleingruppe: 53,20 €
Kursnummer: 12418002

Brasilianisch für die Reise 1 – B2

Lehrwerk: Vamos ver.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 1788998

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Raum 1.2,
Bahnhofplatz
Margareth Hohmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 05.05.14, 18:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 54,00 €,
Kleingruppe: 64,00 €
Kursnummer: 12418008

Spanisch 1 mit Muße – A1

Dieser Kurs bietet in entspannter Atmosphäre eine Einführung in die spanische Sprache. Gemeinsam lernen wir Spanien, Land und Leute kennen, um uns in verschiedenen Urlaubssituationen zurecht zu finden.

Lehrwerk: Con gusto A1 ab Lektion 1.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 412525

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofplatz
Petra Brunckhorst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 03.02.14, 09:00 Uhr
13 U-Tage, 26 U-Std., 57,20 €,
Kleingruppe: 67,20 €
Kursnummer: 12422001

Türkisch 2 – A1

Interessierte mit geringen Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 453575

Weyhe-Leeste

Altes Rathaus, Henry-Wetjen-Platz
Sevilay Limonteber
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 03.02.14, 19:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 88,00 €,
Kleingruppe: 98,00 €
Kursnummer: 12424001

Türkisch Konversation – B1

Fragen z. Kursinhalt: 0421 453575

Weyhe-Leeste

Altes Rathaus, Henry-Wetjen-Platz
Sevilay Limonteber
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 03.02.14, 17:45 Uhr
20 U-Tage, 40 U-Std., 108,00 €,
Kleingruppe: 118,00 €
Kursnummer: 12424003

 Weitere ausgewählte Veranstaltungen aus dem Bereich Sprachen finden Sie auf Seite 81 f.



LESEN - SCHREIBEN
LERNEN - SCHAFFEN

Schüttert GmbH
BUCHHANDLUNG · BÜROBEDARF
SYKE · WEYHE · DIEPHOLZ

Am Marktplatz 13 • 28844 Weyhe
☎ 04203 810461 • Fax 04203 810462
Besuchen Sie uns im Internet:
www.schuettert.de

Computer & Co.

Einfache DV-Anwendungen am PC

in Kooperation mit den Delmewerkstätten für Behinderte/Leeste
Fragen z. Kursinhalt: 04203 8045634

Weyhe-Kirchweyhe

»Trafo«, Kirchweyher Str. 51
Wolf-Dieter Nardmann
Mittwochs, Beginn nach Absprache
5 U-Tage, 10 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 12501006

Homepage für alle

Der schnelle und einfache Weg zur eigenen Homepage

Überblick über verschiedene Möglichkeiten, eine Website einzurichten. Internetbaukastensysteme: wie man ohne Programmierkenntnisse oder aufwändige Programme professionell nutzbare Internetpräsenzen sowie Blogs und Online-Shops erstellen kann. Teilnahme-Voraussetzung: PC- und Internet-Grundkenntnisse. Unterrichtszeiten: Sa., 15. u. So., 16.02.14, jeweils 09:00 – 16:00 Uhr

Weyhe-Kirchweyhe

»Trafo«, Kirchweyher Str. 51
Ricardo Sant` Anna
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 15.02.14, 09:00 Uhr
2 U-Tage, 16 U-Std., 62,40 €,
Kleingruppe: 72,40 €, inkl. Pausenkaffee
Wochenendseminar
Kursnummer: 00501009

Einführung in HTML & CSS

Dieses praxisorientierte Seminar richtet sich an alle, die Webseiten mit der Auszeichnungssprache HTML gestalten und jedes HTML-Element formatieren wollen. Es ist eine Vorbereitung für Webgestaltung

mit professionellen Konzepten und Werkzeugen. Kursinhalte: Einführung, Elemente, Tags und Attribute, Das erste HTML-Dokument schreiben, CSS-Layout und HTML-Dokumente mit Stil präsentieren, Bilder und Multimedia einfügen, Website-Struktur und Navigation, Menüs und Links, Tabellen, Web-Standards und Validierung, Überblick über Möglichkeiten und Werkzeuge (Editoren, Webtools und Free Templates), HTML und CSS-Referenzen für zukünftige Arbeiten, Website online stellen und weiter verwalten, Domain, Provider und FTP-Client/Server. Unterrichtszeiten: Sa., 15. u. So. 16.03.14, jeweils 09:00 – 16:00 Uhr
Lernmaterial: 12,00 €

Weyhe-Kirchweyhe

»Trafo«, Kirchweyher Str. 51
Ricardo Sant` Anna
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 15.03.14, 09:00 Uhr
2 U-Tage, 16 U-Std., 62,40 €, Kleingruppe:
72,40 €, inkl. Pausenkaffee
Wochenendseminar
Kursnummer: 00501005

Android-Smartphone: Grundlagen

Bedienung, Einstellungen und Sicherheit
Mittlerweile arbeiten die meisten Smartphones mit dem Android-Betriebssystem. Wir zeigen Ihnen, wie Sie Ihr Android-Handy richtig und effektiv einstellen und nutzen. Alle Übungen führen Sie während des Seminars auf Ihrem eigenen Android-Smartphone durch. Kursinhalt: Telefonfunktionen, Internet-Browser, E-Mail-Konto einstellen, Termine & Kontakte mobil nutzen, Oberfläche anpassen, Apps installieren, Stromspartipps, Ihr Smartphone als Access-Point.
Bitte das eigene Android (ab Version 2.3)

-Smartphone mitbringen. Eine eigene Internet-Flatrate zur Installation von Apps etc. sollte vorhanden sein.
Unterrichtszeiten: Sa., 08. u. So., 09.03.14, jeweils 09:00 – 16:00 Uhr

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Raum 2.1, Bahnhofplatz
Ricardo Sant` Anna
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 08.03.14, 09:00 Uhr
2 U-Tage, 16 U-Std., 62,40 €,
Kleingruppe: 72,40 €, inkl. Pausenkaffee
Wochenendseminar
Kursnummer: 00501010

Die Raffinessen mit der Digitalkamera

Mehr fotografische Möglichkeiten entdecken mit den sehr hilfreichen Einstellungen an der Digitalkamera. In praktischen Übungen werden die Funktionen wie Weißabgleich, Belichtungsreihen, Digitalzoom, Dateiformat, Meßfelder oder Histogramm erklärt. Allesamt praktische Helfer für bessere Fotos. Skript 2,00 €. Bitte Digital(spiegelreflex) kamera und die Bedienungsanleitung mitbringen.

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Raum 1.2, Bahnhofplatz
Harald Schwörer
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 01.07.14, 18:00 Uhr
4 U-Tage, 16 U-Std., 60,80 €
Kursnummer: 12501008

EDV-Bildungsurlaube in Weyhe siehe Seite 83.

SAP-Kurse in Weyhe siehe Seite 51.



Syke

Syke

Gesellschaft 157

Kultur 164

Gesundheit 171

Sprachen 178

Computer & Co. 181



Helma Evers

Fachbereich Politik/Gesellschaft/Umwelt
 Leerßer Straße 51, 28857 Syke
 Tel. 04242 7522
 helma.evers@ewetel.net



Hannelore Turner

Fachbereiche Kultur/Gestalten und
 Gesundheit
 Herrlichkeit 25, 28857 Syke
 Tel. 04242 84599
 hanne.turner@t-online.de



Konrad Fröhlich

Fachbereiche Sprachen, Computer & Co.
 Schmidtsweg 1, 28857 Syke
 Tel. 04242 50856
 Fax 04242 933214
 KFroehlich@t-online.de

Syke-Infos

Sprechzeiten Rathaus

Mo. – Fr., 8 – 12 sowie 14 – 16 Uhr
 Bürgertelefon 04242 164-0
 Fax 04242 164-164
 Bibliothek 04242 164-235
 Stadt u. Kultur 04242 164-221/222
 www.syke.de
 stadt.syke@syke.de

Sprechzeiten Bürgerbüro

Mo., Di. 8 – 17 Uhr, Mi. 7:30 – 16 Uhr,
 Do. 8:00 – 18 Uhr, Fr. 7:30 – 13 Uhr
 1. und 3. Sa. im Monat von 10 – 12 Uhr

»Rüttelschuh« e. V.
 Kulturinitiative Barrien – Wassermühle
 Tel. 04242 7170

Jazz, Folk, Klassik e. V.
 Tel. 04242 70166

Unterrichtsstätten

- Alte Posthalterei
 Nienburger Straße 5, 28857 Syke
- VHS in der Waldstraße 1
 Waldstraße 1, 28857 Syke
- VHS in der Waldstraße 3
 Waldstraße 3, 28857 Syke
- Berufsbildende Schulen Syke
 An der Weide 8, 28857 Syke

Die Raumangaben beziehen sich auf zwei Gebäude im sog. Altbaubereich (B2 und Mehrzweckhalle). Sie sind von der Straße aus nicht zu sehen. Sie erreichen die Gebäude über einen ansteigenden Weg, der links am Hauptgebäude vorbeiführt. Parken ist auf dem Schulgelände möglich.

- Schulzentrum
 Gymnasium und Realschule
 La-Chartre-Straße, 28857 Syke
- Stadtarchiv im Rathaus
 Hinrich-Hanno-Platz 1, 28857 Syke
- Kreismuseum Syke
 Herrlichkeit 65 (an der B 6)
 28857 Syke
- Syker Vorwerk
 Am Amtmannsteich 3
 28857 Syke



Anmeldung

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



Gesellschaft

Syker Zeitfenster 1919 – 1949

Geschichts- und Schreibwerkstatt

Die Geschichts- und Schreibwerkstatt „Syker Zeitfenster“ setzt ihre Arbeit fort. Sie steht allen Interessierten offen, die mitwirken möchten an Buchveröffentlichungen und Ausstellungen zur politischen Sozial-, Wirtschafts- und Kulturgeschichte der 13 Syker Ortsteile zwischen 1919 und 1949. Zeitzeugen und Zeitzeuginnen, die bereit sind, persönliche Erlebnisse darzustellen, sind ebenso willkommen wie Teilnehmende, die sich der Auswertung von lokal- und regionalgeschichtlichen Quellen zuwenden. Die Treffen finden 14-täglich statt. Anmeldung und Fragen z. Kursinhalt: 04242 164-170

Syke

Rathaus, Stadtarchiv
Hermann Greve
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 04.02.14, 15:00 Uhr
10 U-Tage, 40 U-Std., entgeltfrei
Arbeitskreis
Kursnummer: 23101007

Arbeitskreis 9. November

Neben der Aufarbeitung der dunkelsten Seiten der deutschen Geschichte stehen die Diskussion und Umsetzung von Handlungsperspektiven im Vordergrund der Arbeit. Die Termine werden in der Arbeitsgruppe abgesprochen und in der Presse bekanntgegeben.

Syke

Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
3 U-Tage, 9 U-Std., entgeltfrei
Arbeitskreis
Kursnummer: 23101005

Denkort Bunker Valentin

Der Bunker Valentin ist eine Bauruine des Zweiten Weltkriegs. Er war eines der größten Rüstungsprojekte des nationalsozialistischen Deutschland. Von 1943 bis 1945 arbeiteten Tausende auf der Bunkerbaustelle. Die Arbeiter kamen aus ganz Europa, die meisten unter Zwang. Seit 2011 wird der Bunker zivil genutzt. In einer fünfjährigen Projektphase wird aus dem Bunker Valentin der »Denkort Bunker Valentin«. Die Veranstaltung vermittelt einen Überblick über die Geschichte des Bunkers.
Treffpunkt am Bunker in Farge, Rekumer Siel 1, 28777 Bremen
Fragen z. Kursinhalt: 04221 399480

Bremen

Bunker Valentin
Magda Ventzke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 09.05.14, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 6,00 €
Keine Ermäßigung möglich
Exkursion
Kursnummer: 23101003

Kriegs- und Nachkriegskinder – eine vergessene Generation

Erzählcafe in Kooperation mit dem Kreismuseum Syke

An jedem 3. Dienstag im Monat treffen sich Betroffene und Interessierte im Kreismuseum.
Fragen z. Kursinhalt: 04221 399480

Syke

Kreismuseum
Magda Ventzke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 18.02.14, 15:30 Uhr
5 U-Tage, 10 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 23101008

Iran – Drehscheibe zwischen Ost und West

Die Machtverhältnisse im Nahen Osten sind instabil und auch im Iran trotz anderer Bekundungen unsicher. Viele Menschen in der Region fürchten den Krieg. In unserem Seminar sollen die glanzvollen Höhepunkte und die finsternen Epochen aus Politik und Kultur von der religiösen Figur Zarathustra bis zur Gegenwart aufgearbeitet werden. Auch Situationen voller Extreme kommen zur Sprache, darunter das Regime des Nadir Schah im Teheran des 17. Jahrhunderts. Seinen Spuren werden wir nachgehen und die gegenwärtigen Verhältnisse des Iran erörtern. Dazu gehören die Beziehungen zu seinen Nachbarn und – wegen der atomaren Bewaffnung – die streitigen Kontakte mit Israel. Fragen z. Kursinhalt: 04242 2978

Harpstedt

Hotel »Zur Wasserburg«
Helmut Kastens
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 12.02.14, 09:30 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std. Es entsteht ein Kostenbeitrag für Verpflegung.
Tagesseminar
Kursnummer: 23101016

Vor hundert Jahren: Europas Todestanz – Der Erste Weltkrieg

Seit der Französischen Revolution und dem deutsch kommandierten Holocaust hat kein Ereignis Europa radikaler verändert als der Erste Weltkrieg. Auf den Schlachtfeldern zwischen Flandern und Russland verübte das alte Europa kollektiven Selbstmord. Der Mensch wurde zum Material, verheizt in Kämpfen ohne Helden und Sieger. – Wir wollen dieses Geschehen erörtern, die Ereignisse feststellen, die zum Kriege führten und nach den bis heute in Europa verbliebenen Nachwirkungen forschen.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 2978

Harpstedt

Hotel »Zur Wasserburg«
Helmut Kastens
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 12.03.14, 09:30 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std. Es entsteht ein Kostenbeitrag für Verpflegung.
Tagesseminar
Kursnummer: 23101020

Tschechien – die Mitte Europas

Deutsche und Tschechen sind sehr nahe Nachbarn. Wir wollen die unterschiedlich verlaufenen Entwicklungen debattieren, die auf beiden Seiten immer wieder Streitigkeiten entstehen ließen – oft mit blutigem Geschehen. Auf dem Boden der Europäischen Union lassen sich Möglichkeiten finden, die Ausgleich schaffen.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 2978

Harpstedt

Hotel »Zur Wasserburg«
Helmut Kastens
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 09.04.14, 09:30 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std. Es entsteht ein Kostenbeitrag für Verpflegung.
Tagesseminar
Kursnummer: 23101021

Geheimdienste gestern und heute

Das geflügelte Wort »Wissen ist Macht« gilt in besonderer Weise für Geheimdienste. Seit der Antike vermutet man, dass politische Herrschaft neben der eigenen Verteidigung gegen äußere Feinde auch Informationen fremder Stätten braucht – offensichtlich sogar bei eigenen Bündnispartnern. – Wir werden uns über die Geschichte der Geheimdienste informieren und besonders durch das Studium von Medienberichten versuchen, ihre heutige Arbeit zu erforschen. Motto: »Die Staatsbürger wollen wissen, was die Geheimdienste für sie tun!«
Fragen z. Kursinhalt: 04242 2978

Harpstedt

Hotel »Zur Wasserburg«
Helmut Kastens
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 14.05.14, 09:30 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std. Es entsteht ein Kostenbeitrag für Verpflegung.
Tagesseminar
Kursnummer: 23101019

Miteinander reden – voneinander lernen

Frauen aus unterschiedlichen Ländern kommen zusammen und reden über Themen, die sie interessieren. Auch gemeinsame Unternehmungen werden geplant. Alle Frauen, die sich für fremde Kulturen interessieren und sich auch selbst einbringen möchten, sind herzlich eingeladen. Ein Einstieg ist immer möglich.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 936115

Syke

Alte Posthaltere, Waldstr. 1
Marita Thiel-Wolf
Do, 06.02.14, 18:00 Uhr
20 U-Tage, 40 U-Std., entgeltfrei
Frauen
Kursnummer: 23100706

Neue Wohnformen

Arbeitskreis

Dieser Arbeitskreis hat sich zum Ziel gesetzt, in Syke ein Wohnprojekt zu planen, in dem Menschen verschiedenen Alters und in unterschiedlichen Lebenssituationen unter einem Dach in eigenständigen Wohnungen leben können. Der Gemeinschaftsgedanke ist tragende Säule dieses Vorhabens. Generationenübergreifende

Wohnprojekte nehmen als soziale Netzwerke eine zunehmend wichtigere Rolle für das Wohnen auch in der Stadt Syke ein. Der Arbeitskreis trifft sich einmal im Monat. Fragen z. Kursinhalt: 04242 933851

Syke

Alte Posthaltere, Nienburger Str. 5
Doris Mahler-Rosche
So, 09.02.14, 19:00 Uhr
6 U-Tage, 18 U-Std., entgeltfrei
Arbeitskreis
Kursnummer: 23100010

Familienforschung und ihre Darstellungsformen

in Zusammenarbeit mit der Maus – Gesellschaft für Familienforschung Bremen e. V.

In den drei Treffen wird erklärt, wie und wo ich meine Vorfahren und Familien finden kann und was für verschiedene Möglichkeiten es gibt, die Ergebnisse darzustellen oder zu veröffentlichen. Für 12,00 € wird ein Leitfaden über Familienforschung, Internet und Schriften angeboten, der nicht für den Kurs zwingend ist. Kopien für den Kurs kosten 1,00 €. Fragen z. Kursinhalt: 04235 8444

Syke

Alte Posthaltere, Nienburger Str. 5
Klaus Dieter Fritzsich
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 09.05.14, 18:15 Uhr
3 U-Tage, 9 U-Std., 20,00 €, Kleingruppe: 25,00 €
Kursnummer: 23101001

Informationsbesuch bei der Kreiszeitung

Der Besuch beinhaltet eine Einführung per Videofilm, einen ausführlichen Einblick in die Arbeitsabläufe bis hin zur Produktion der Tageszeitung, die Arbeit in den Redaktionen, den Druck der Zeitung, das überregionale Verteilungssystem. Fragen z. Kursinhalt: 04242 7522

Syke

Kreiszeitung, Ristedter Weg 17
Helma Evers
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 11.03.14, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 3,00 €
Keine Ermäßigung möglich
Exkursion
Kursnummer: 23100007

Der leise Film: »Wegbegleiter« – Die Begegnung mit dem Dünensänger Eckart Strate

in Kooperation mit dem Kreismuseum
Syke

Ein Film von Karl- Heinz Heilig.

Syke

Kreismuseum

Karl-Heinz Heilig

Info und Anmeldung: 04242 2527

Mi, 26.03.14, 19:30 Uhr

11,00 €, 9,50 € ermäßigt

Vortrag

Kursnummer: 23100012

Florenz

Kunstgeschichtlicher Bilder-Vortrag

Florenz – Kunst, Geschichte und Kultur in
der toskanischen Arno-Metropole.

»Schatzkammer der Künste«, Geburts-
stätte der Renaissance, Stadt der Medici,
»Freilichtmuseum der italienischen Kunst«,
so oder ähnlich wird die mittelitalienische
Kunstmropole am Arno immer wieder
genannt. Das Spektrum der Themen reicht
an diesem Florenz-Abend von den Über-
resten aus etruskischer Zeit über die Flo-
rentiner »Proto-Renaissance«, die Blütezeit
der kommunalen Gotik und die Meister-
werke der Renaissance bis zu den Proble-
men des modernen Massentourismus, mit
denen die mittelitalienische Kulturmetro-
pole inzwischen immer bedrohlicher kon-
frontiert wird.

Mit landestypischem Imbiss, Anmeldung
erforderlich.

Syke

Stadtbibliothek, Foyer, Hinrich-Hanno-Platz 1
Klaus Kirmis

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 12.03.14, 19:30 Uhr

1 U-Tag, 3 U-Std., 15,00 €

Keine Ermäßigung möglich

Vortrag

Kursnummer: 23110005



Erzähl-Café

Im Café Alte Posthaltere, Syke
– Ein Ort der Begegnung –

Veranstaltungen des Vereins »Rund ums Syker Rathaus e. V.« in Kooperation mit der VHS

Näheres dazu finden Sie im Internet unter www.cafe-syke.de. Ein aktueller Flyer mit
den einzelnen Veranstaltungen wird demnächst veröffentlicht.

Kulturelles – Interkulturelles – Politisches – Menschliches

Die folgenden Veranstaltungsblöcke sind geplant:

- **Heimat Europa**

Thematischer Schwerpunkt in diesem Halbjahr ist »Heimat Europa«. Syker aus ver-
schiedenen Ländern Europas erzählen: unser Blick auf Europa. Wir wollen im Jahr
der Europawahl 2014 mehr erfahren über diese Länder, Menschen, ihre Bezie-
hung zum alten/neuen Kontinent. Referenten und Referentinnen aus Syke und
»umzu« kommen zu Wort, die dazu aus eigener Erfahrung etwas zu sagen haben
– seien sie »Zugewanderte« oder »Wanderer zwischen den Kulturen«.

Es sind verschiedene Veranstaltungen zu diesem Thema vorgesehen; jeweils
donnerstags 19:30 Uhr

Weitere interkulturelle Veranstaltungen sind in Planung (u. a. ein Türkischer
Abend, u. a. gemeinsam mit der Syker Türkisch-Islamischen Gemeinde).

- **Syker Geschichten**

Sie bringen Farbe und Besinnliches, Persönliches und Humoriges aus Sykes neu-
erer Geschichte. Ilse-Marie Voges, Syke, spricht mit bekannten Syker Persönlichkei-
ten. Thema u. a. »Syker Vereinskultur gestern und heute«

- **Philosophie-Café**

Über die Fortsetzung dieser Reihe wird zu Ende des laufenden Semesters ent-
schieden.

- **Musik im Café-Garten**

zwei Veranstaltungen im Mai und August, wie in den Vorjahren

- **Interkultureller Mittagstisch**

Einmal im Monat (mittwochs) lädt der Frauengesprächskreis der VHS und der
Verein Rund ums Syker Rathaus ins Café zu einem preiswerten (3 €) Mittagessen ein
(Motto »Syke isst international«). Syker, Alteingesessene und Zugewanderte
kochen für Syker internationale Gerichte.

Um Anmeldung wird gebeten. (Tel. 04242 936115, Marita Thiel-Wolf)

- **Kunstaustellungen**

finden rund ums Jahr in allen Gebäuden der Alten Posthaltere (VHS und Café)statt

Kontakt: Café Alte Posthaltere 28857 Syke, Waldstraße 3

Tel. 04242 6558090, 0174 4514736

täglich geöffnet von 14 bis 18 Uhr

Die Teilnahme an den Veranstaltungen ist kostenfrei



»Kunstlandschaften Italiens Venetien«

In diesem digitalen Bilder-Vortrag werden einige der faszinierendsten Kunst- und Kulturschätze der oberitalienischen Region Veneto präsentiert. In Verona, die Romeo- und Julia-Stadt der Kirchen und der Opern, wird insbesondere die bedeutende mittelalterliche Kirche San Zeno mit ihren herrlichen Bronzetüren vorgestellt. Die Bilderreise führt Sie weiter nach Bassano del Grappa an der Brenta. Padua, die Stadt des Hl. Antonius mit den weltbekannten Giotto-Fresken in der Arena-Kapelle wird ebenfalls präsentiert. Als Schwerpunkt des Vortrages werden Vicenza, die Kunststadt des bedeutenden Renaissance-Architekten Andrea Palladio, und die unzähligen Villen in Venetien Veneto mit ihren herrlichen Gartenanlagen behandelt.

Mit landestypischem Imbiss!

Syke

Stadtbibliothek, Foyer, Hinrich-Hanno-Platz 1
Klaus Kirmis

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 01.04.14, 19:30 Uhr

1 U-Tag, 3 U-Std., 15,00 €

Keine Ermäßigung möglich

Vortrag

Kursnummer: 23110003

Burgund

Kulturgeschichtlicher Bilder-Vortrag

Die alte Kulturlandschaft im Herzen Frankreichs zwischen Loire und Saône, gilt als Schlaraffenland der »3 K's«, und zwar als das der Meisterwerke romanischer Kunst, der guten Küche und nicht zuletzt der weltberühmten Wein-Keller.

Von den Kelten und Römern geprägt, beeinflussten im Mittelalter von hier aus die Reformbewegungen der Benediktiner von Cluny und der Zisterzienser von Cîteaux das christliche Abendland entscheidend. So ist im Land zwischen Loire und Saône das Mittelalter in vielen Bau- und Denkmälern noch gegenwärtig.

Mit landestypischem Imbiss!

Syke

Stadtbibliothek, Foyer, Hinrich-Hanno-Platz 1
Klaus Kirmis

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 29.04.14, 19:30 Uhr

1 U-Tag, 3 U-Std., 15,00 €

Keine Ermäßigung möglich

Vortrag

Kursnummer: 23110002

Permakultur – ökologische Lösungen

Permakultur (permanent agriculture) ist sowohl eine ökologische Planungsstrategie für den Umgang mit komplexen Nutzungssystemen als auch eine praktische Handlungskompetenz für nachhaltige Landnutzungsmodelle. Hier erfahren Sie, warum Kräuterspiralen sich nicht immer nach oben drehen dürfen, warum ein Teich im Gemüsebeet den Wein besser wachsen lässt und was das alles mit einer Waschmaschine zu tun hat.

Fragen z. Kursinhalt: 0421 4682605

Syke

Kreismuseum

Volker Kranz

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Do, 13.03.14, 19:30 Uhr

1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €

Keine Ermäßigung möglich

Vortrag

Kursnummer: 23115001

Waldspaziergang zum Feierabend

Bei einem erholsamen Waldspaziergang durchs Friedeholz kann der Wald in seiner Vielfalt und Bedeutung für unser Klima und dem Zusammenspiel von Bäumen, Pflanzen und Tieren erforscht werden.

»In den Wäldern sind Dinge, über die nachzudenken man jahrelang im Moos liegen könnte.« schrieb einst Franz Kafka. Ziel ist es, bei einem Spaziergang sich Muße zu gönnen für Betrachtungen im Wald.

Weitere Termine: 14.05. und 21.05.2014

Treffpunkt: Waldparkplatz in der Westermark, an der Bassumer Landstraße, Nähe Spielplatz

Fragen z. Kursinhalt: 04242 50362

Syke

Heinz-Dieter Tegtmeier

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 07.05.14, 18:30 Uhr

3 U-Tage, 9 U-Std., entgeltfrei

Exkursion

Kursnummer: 23115015

»Die Hache und das Leben an ihr« – Dokumentarfilm

in Kooperation mit dem Kreismuseum Syke

Ein Dokumentarfilm der AG Heimat und Kultur im Film: Teil 4, Von Hassinghausen bis zur Nordumgehung Syke.

Syke

Kreismuseum

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

So, 30.03.14, 15:00 Uhr

Museumseintrittsgeld

Vortrag

Kursnummer: 23111015

Ilex-Garten

Führung durch einen parkähnlichen Privatgarten

Ehepaar Meyling zeigt bei der Gartenführung den Farb- und Formenreichtum von ca. 270 verschiedenen Ilexarten und – sorten. Ilex aquifolium, ein wichtiges Vogelnist- und Vogelnehrgehölz, ist der einzige natürliche immergrüne Laubbaum Deutschlands. Er ist mit über 120 Sorten vertreten. Eine Vielzahl weiterer Ilex widerlegt das Vorurteil, jeder Ilex habe stachelige Blätter. Zahlreiche Stauden und Gehölze lockern die Ilexsammlung auf und geben Anregungen zur Gartengestaltung. Fragen z. Kursinhalt: 04242 931026

Syke-Okel

Piepsche 22

Therese Meyling

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

So, 11.05.14, 15:00 Uhr

1 U-Tag, 3 U-Std., 6,00 €

Keine Ermäßigung möglich

Exkursion

Kursnummer: 23111002

Syke-Okel

Piepsche 22

Therese Meyling

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

So, 01.06.14, 15:00 Uhr

1 U-Tag, 3 U-Std., 6,00 €

Keine Ermäßigung möglich

Exkursion

Kursnummer: 23111008



Spuren im Netz

Die Forderung an Schule und Eltern, beim »Großwerden im Internet« zu begleiten, klingt oft einfacher als sie sich im Alltag umsetzen lässt. Moritz Becker vom Smiley e. V. bietet an, im Rahmen einer Spurensuche im Internet Jugendliche und ihre Internetnutzung zu erforschen. Gemeinsam soll thematisiert werden, wie man sich grundsätzlich selbstbewusst, kompetent und somit sicher in virtuellen Welten bewegt – und ob Kinder und Jugendliche dies z. B. nach Alter und entwicklungspsychologischen Aspekten überhaupt können.

Veranstalter: Stephansstift ev. Jugendhilfe im Auftrag des Fachdienst Jugend Sozialraum Mitte-Ost in Kooperation mit dem Präventionsrat Syke, »Prävention für Syke e. V.« und der Stadtbibliothek Syke.

Syke

Stadtbibliothek, Foyer, Hinrich-Hanno-Platz 1
Bianka Hrabowski
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 20.03.14, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 2,00 €
Vortrag
Kursnummer: 23100000

»Geheimnis Luft lüften«

Luft brauchst du zum Atmen. Luftblasen steigen auf, wenn du unter Wasser ausatmest. Aber was ist Luft? Kannst du Luft anfassen, spüren oder sehen? Wir wollen zusammen Luft näher untersuchen und damit spannende Dinge tun. Du wirst ein kleines »Haustier« kennen lernen, das manchmal etwas störrisch ist und ein Tauchermännchen basteln. Ein Workshop für 6 – 10 jährige Forscher/-innen. Bitte mitbringen: PET-Flasche mit Deckel.

Experimente für Jungen

Syke

Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Dr. Frauke Stenzel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 15.03.14, 12:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 12,00 €
Kursnummer: 00106030

Experimente für Mädchen

Syke

Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Dr. Frauke Stenzel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 15.03.14, 16:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 12,00 €
Kursnummer: 00106031

Was passiert beim Kochen?

Mm, gekochtes Essen ist ganz schön lecker, oder? Aber was ist, wenn die Suppe versalzen ist? Kann ich eine versalzene Suppe wieder genießbar machen? Kann ich Eierschale mit Essig, Limonade oder Eistee zerstören? Wie entsteht eigentlich Popcorn? Alle diese Fragen und noch viel mehr wollen wir mit vielen Experimenten beantworten. Ein Workshop für 6 – 10 jährige Forscher/-innen.

Experimente für Jungen

Syke

Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Dr. Frauke Stenzel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 05.07.14, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 12,00 €
Kursnummer: 00106032

Experimente für Mädchen

Syke

Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Dr. Frauke Stenzel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 05.07.14, 16:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 12,00 €
Kursnummer: 00106033



Wir suchen Sie!



FreiwilligenAgentur
Syke

Waldstraße 1 • 28857 Syke

Tel. 04242 164250 | Öffnungszeiten:
Fax 04242 164164 | Di. von 15:00 - 18:00 Uhr
info@freiwilligenagentur.syke.de | Do. von 09:00 - 12:00 Uhr
www.freiwilligenagentur.syke.de

Ehrenamtliche Arbeit macht Spaß!



Informations- & Beratungsstelle



Für Freiwillige & interessierte Organisationen



Projektbezogen oder langfristig

Beratung & Begleitung



Unterstützung & Förderung des freiwilligen Engagements

»Machtspiele der Kinder« – Wenn wir Kindern alles 10x sagen müssen

Erziehungsvortrag mit Humor

Machtkämpfe zwischen Eltern und Kindern sind bis zu einem gewissen Maße normal und gesund. Was aber ist, wenn diese Konfliktsituationen sich häufen und Eltern daran erschöpfen? Diplompädagoge Thomas Rupf möchte uns auf humorvolle Art und Weise aufzeigen, den alltäglichen Machtkämpfen gelassener zu begegnen und dazu ermutigen selbst geeignete Wege zu finden, diese Situationen geschickt zu meistern und den Kindern Orientierung zu geben.

Veranstalter: Stephansstift ev. Jugendhilfe im Auftrag des Fachdienst Jugend Sozialraum Mitte-Ost in Kooperation mit dem Präventionsrat Syke, »Prävention für Syke e. V.« und der Stadtbibliothek Syke.

Syke

Stadtbibliothek, Foyer, Hinrich-Hanno-Platz 1
Bianka Hrabowski

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Do, 17.04.14, 19:30 Uhr

1 U-Tag, 3 U-Std., 2,00 €

Vortrag

Kursnummer: 23100001

»Wie sage ich es anders« – Gewaltfreie Kommunikation

Wie können Erwachsene und Kinder sich im Alltag und in Konfliktsituationen respektvoll und wertschätzend begegnen? Gewaltfreie Kommunikation regt an, sich ehrlich und klar auszudrücken, sich in den anderen hineinzusetzen. Britta Kattau zeigt in ihrem Vortrag die Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation auf. Dabei geht sie auf besondere Fallstricke in der Kommunikation zwischen Eltern und Kindern ein und wie man diese konstruktiv lösen kann.

Veranstalter: Stephansstift ev. Jugendhilfe im Auftrag des Fachdienst Jugend Sozialraum Mitte-Ost in Kooperation mit dem Präventionsrat Syke, »Prävention für Syke e. V.« und der Stadtbibliothek Syke.

Syke

Stadtbibliothek, Foyer, Hinrich-Hanno-Platz 1

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Do, 05.06.14, 19:30 Uhr

1 U-Tag, 3 U-Std., 2,00 €

Vortrag

Kursnummer: 23100002

Vom Spielkind zum Schulkind

Wie Sie sich und Ihr Kind auf die Schule vorbereiten können. Der Eintritt in die Schule bedeutet einen Meilenstein in der Entwicklung der Kinder. Auch wenn sie schon im Kindergarten vieles »im Gleichschritt« gelernt haben, waren sie doch bis dahin Spielkinder. Nun werden sie mit den gesellschaftlichen Anforderungen, mit dem »Ernst des Lebens« konfrontiert. In diesem Vortrag werden Informationen aus der Lernpsychologie und aus der Systemischen Familientherapie vermittelt, die Familien und Kinder einen Übergang mit Freude und Selbstvertrauen fördern können. Fragen z. Kursinhalt: 04242 3717

Syke

Stadtbibliothek, Foyer, Hinrich-Hanno-Platz 1
Dr. Gertraud Matthies

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Do, 27.02.14, 19:30 Uhr

1 U-Tag, 3 U-Std., 7,50 €

Keine Ermäßigung möglich

Vortrag

Kursnummer: 23106003

Erlebnistag für Kinder mit den Vätern

Für Väter mit Kindern im Alter von 4 – 9 Jahren – in Kooperation mit dem NABU Syke

Alle gemeinsam erleben kleine Abenteuer und Spiele auf dem Gelände am Hohen Berg in Leerßen. Auf dem Programm stehen z. B. Feuermachen, Stockkampf, Anschleichspiele, Schnitzen. Die Teilnehmenden sind überwiegend draußen in der freien Natur. Für Essen und Trinken sorgt jeder selbst. Bitte dem Wetter entsprechende Kleidung anziehen.

Syke-Leerßen

Hohen Berg

Kay Trinler

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Sa, 24.05.14, 10:00 Uhr

1 U-Tag, 8 U-Std., 15,00 €,

Kleingruppe: 20,00 €

Tagesseminar

Kursnummer: 23106050

Die Lust am NEIN

oder NEIN sagen – leichter als gedacht!

Wieder einmal »Ja« gesagt und Nein gemeint? -- welche Frau kennt das nicht? – vor allem das schlechte Gefühl danach! Möchten Sie dieses selbstverleugnende Verhalten ändern? Wünschen Sie sich mehr Selbstbehauptung und den Mut, auch mal ein Nein zu riskieren; eine stärkere Durchsetzungskraft und die Gelassenheit, die mit dem Nein verbundenen Konsequenzen auszuhalten? Sie lernen in diesem Tagesseminar Spiele und Übungen kennen, um diese Fähigkeiten »aufzuwecken«, damit Sie künftig zufriedener und mehr mit sich im Einklang leben. Fragen z. Kursinhalt: 04242 936548

Syke

Alte Posthalterei, Waldstr. 1

Helke Hoff

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Sa, 22.03.14, 10:00 Uhr

1 U-Tag, 8 U-Std., 24,00 €,

Kleingruppe: 29,00 €

Frauen

Kursnummer: 23107701

Gesprächstraining

Im Gesprächstraining befassen wir uns mit dem Thema Kommunikation und dem Thema Wahrnehmung. Wie nehme ich mich selbst wahr und wie meinen Gesprächspartner? Wie werde ich von Anderen wahrgenommen? Es wird Raum geboten für die Neugestaltung von Gesprächsstrukturen, das eigene Kommunikationsverhalten wird erforscht und erweitert.

Freitag 18:30 – 20:30 Uhr,

Samstag Beginn: 10:00 Uhr

Fragen z. Kursinhalt: 0421 1652920

Syke

Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5

Dorothea Lang

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Fr, 28.03.14, 18:30 Uhr

2 U-Tage, 12 U-Std., 40,00 €,

Kleingruppe: 50,00 €

Wochenendseminar

Kursnummer: 23107001

»GO« – ein strategisches Brettspiel für zwei Personen

Es gibt 4 Grundregeln, die in relativ kurzer Zeit erlernt werden können. Die Zahl der spielbaren Varianten dieses Brettspiels aber übersteigt selbst die des Schachspiels. Ein Go-Spieler kann sein Leben lang an der Verbesserung seiner Spielstärke sowie der Verfeinerung des Stils arbeiten. Durch die Mangaserie „Hikaru no Go“ wurde das Go-Spiel auch in Europa und unter Jugendlichen zunehmend bekannter, aber auch ältere Menschen schätzen es wegen gedächtnis- und konzentrationsfördernden Wirkung.

Spielmaterial wird gestellt, eigenes kann gerne mitgebracht werden.

Fragen z. Kursinhalt: 04247 585

Syke

Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5

Thomas Schwiering

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Do, 20.02.14, 18:30 Uhr

6 U-Tage, 12 U-Std., 36,00 €,

Kleingruppe: 46,00 €

Kursnummer: 23100071



Erzähl-Café

**Kulturelles – Interkulturelles –
Politisches – Menschliches**

Veranstaltungen und Termine finden Sie auf Seite 159 hier im Programmheft.

Café »Alte Posthalterei«, Waldstraße 3 Postscheune der alten Posthalterei

• Café täglich geöffnet 14:00 – 18:00 Uhr

Café-Betreiber: Rund ums Syker Rathaus e. V.

Aktuell: Abende im Erzählcafé zum Thema Europawahl 2014.

»Syker/-innen berichten aus Ihren Ländern – unsere Sicht auf Europa«

Kultur

Lesefrühstück

in Kooperation mit dem Förderverein der Stadtbibliothek

Mitglieder des Fördervereins lesen vor – anschließend Frühstück und Diskussion. Die Kosten fürs Frühstück von jeweils 3,00 € sind vor Ort direkt zu bezahlen. Anmeldung in der Stadtbibliothek Syke erforderlich.

An jedem letzten Donnerstag im Monat.

Syke

Stadtbibliothek, Hinrich-Hanno-Platz 1
Info und Anmeldung: 04242 164-235
Do, 30.01.14, 09:00 Uhr
6 U-Tage, 18 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 23201002

»Ambra« Sabrina Janesch

Syker Literaturwoche – in Kooperation mit dem Vorwerk Syke und der Stadtbibliothek Syke

Sabrina Janesch liest aus ihrem Roman »Ambra«. Chronik einer deutsch-polnischen Familie, die vom stetigen Wandel und einer dunklen Gabe geprägt ist.

Syke

Vorwerk, Am Amtsmanteich 3
Fr, 21.02.14, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 8,00 €
Keine Ermäßigung möglich
Lesung
Kursnummer: 23201007

»Dichter am Leben« – eine musikalisch-literarische »Revue« von und mit Christiane Palm-Hoffmeister

Syker Literaturwoche – in Kooperation mit der Stadtbibliothek Syke

Mit Begleitung durch das TNP-Trio (Tesch-Neumann-Picque)

Syke

Stadtbibliothek, Hinrich-Hanno-Platz 1
Christiane Palm-Hoffmeister
Mi, 26.02.14, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 10,00 €
Keine Ermäßigung möglich
Lesung
Kursnummer: 23201008

Schreibende Frauen

Ein Spaziergang durch die Jahrhunderte Syker Literaturwoche – in Kooperation mit dem Förderverein der Stadtbibliothek Syke

Mitglieder des Fördervereins der Stadtbibliothek Syke lesen aus Werken deutschsprachiger Autorinnen.

Syke

Stadtbibliothek, Hinrich-Hanno-Platz 1
Fr, 28.02.14, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 5,00 €, inkl. 1 Getränk
Keine Ermäßigung möglich
Lesung
Kursnummer: 23201009

»Nieget Speel – nieget Glück« Ines Barber

Syker Literaturwoche – in Kooperation mit dem Kreismuseum und der Stadtbibliothek Syke

Plattdeutsche Lesung mit Kaffee und Kuchen

Syke

Kreismuseum, Diele
Sa, 01.03.14, 16:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 12,00 €, Inkl. Kaffee und Kuchen. Keine Ermäßigung möglich.
Lesung
Kursnummer: 23201010

Der Gott des Gemetzels – Eine schwarze Komödie von Roman Polanski

Syker Literaturwoche – in Kooperation mit dem Hansa-Kino und der Stadtbibliothek Syke

Eine schwarze Komödie von Roman Polanski (2011) nach dem preisgekrönten Theaterstück von Yasmina Reza.

Syke

Hansa Kino
So, 02.03.14, 17:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 5,00 €
Keine Ermäßigung möglich
Kursnummer: 23201011

⋮ Literaturgesprächskreis im Kreismuseum »Deutsche Erzähler des 20. Jahrhunderts« siehe Seite 13.



5-7-5: Mit Haikus ins neue Jahr

Eingeladen sind Freunde dieser literarischen Kurzform, die gerne das eine oder andere Haiku vorstellen und hören möchten. Egal, ob gefunden oder selbst geschrieben.

Syke

Alte Posthaltere, Nienburger Str. 5
Jutta Witte
Di, 28.01.14, 14:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 00201013

Die eigenen Geschichten (er)finden

Nahezu alles kann zum Material für Geschichten werden: Erinnerungen, Erlebnisse, flüchtige Ideen oder auch einzelne Sätze. Aber wie kann aus alledem eine Geschichte entstehen?

Dafür existieren keine Regeln, aber es gibt die Möglichkeit, sich schreibend und experimentierend den Geschichten zu nähern, die »darauf warten, von uns erzählt zu werden«. Sie erhalten dazu Vorschläge und Anregungen.

Wichtiger als Schreiberfahrung ist Offenheit und die Bereitschaft, unterschiedliche Anfänge, Tonlagen oder Perspektiven auszuprobieren.

Fragen z. Kursinhalt: 0421 533658

Syke

Alte Posthaltere, Nienburger Str. 5
Jutta Reichelt
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 17.05.14, 10:30 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 28,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: 23201001

Erst lesen, dann schreiben: Alice Munro

Dieses Tagesseminar ist eine Einladung, die aktuelle Nobelpreisträgerin Alice Munro kennenzulernen. Nach einer kurzen Einführung zu Leben und Werk der kanadischen Autorin, werden wir eine ihrer Geschichten gemeinsam lesen und uns darüber austauschen. Was könnte das Besondere daran sein? Was spricht uns an, was nicht? Und wie könnte es, ganz

anders, vielleicht auch weitergehen? Die Teilnehmer/innen schreiben die gelesene Geschichte um oder lassen sich von ihr zu einem eigenen kleinen Schreibversuch inspirieren.

Das Seminar richtet sich an Menschen, die gerne lesen – oder schreiben. Oder ausprobieren möchten, ob ihnen der Austausch über Gelesenes und Geschriebenes Freude bereiten könnte. Es sind weder Lektüre- noch Schreiberfahrungen erforderlich.

Fragen z. Kursinhalt: 0421 533658

Syke

Alte Posthaltere, Nienburger Str. 5
Jutta Reichelt
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 22.03.14, 10:30 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 28,00 €
Keine Ermäßigung möglich
Tagesseminar
Kursnummer: 23201015

Pablo Picasso – »Ich suche nicht, ich finde!

in Kooperation mit der Stadtbibliothek Syke

Kein zweiter Künstler wird so mit dem Begriff der »modernen Kunst« assoziiert wie Pablo Picasso (1881- 1973). Der unermüdlich kreative Künstler schuf während einer Zeitspanne von ungefähr 75 Jahren Tausende von Gemälden, Grafiken, Skulpturen und Keramiken.

Dieser kunstgeschichtliche Bilder-Vortrag stellt Leben, Zeit und Werk des bedeutendsten Künstlers des 20. Jahrhunderts von seiner Kindheit und Jugend in Spanien bis zu seinen künstlerischen Phasen »Blaue und rosa Periode«, »Kubismus« und »Klassizismus« vor.
Anmeldung erforderlich!

Syke

Stadtbibliothek, Hinrich-Hanno-Platz 1
Klaus Kirmis
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 18.02.14, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 15,00 €, inkl. Imbiss und 1 Glas Wein
Keine Ermäßigung möglich
Dia-Vortrag
Kursnummer: 23203005

Die heilende Wirkung von Farbe

in Kooperation mit dem Kunstverein Syke und dem Syker Vorwerk

Ständig begleiten uns Farben. Was bewirken sie bei uns? Sind wir uns dessen bewusst? Was sagen Farbenlehre und Farbtherapie dazu? Welche Farbe gefällt mir und warum ist das so? Ist mein persönliches Erleben von Farbe erlernt? Inwiefern sind Farbe und Malen befreiend und nährend?

Syke

Vorwerk, Am Amtsmannenteich 3
Dorothea Lang
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 13.03.14, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 5,00 €
Keine Ermäßigung möglich
Vortrag
Kursnummer: 23200002

Kunst der Gotik

Dieses einführende Tagesseminar vermittelt »Anfänger/-innen« und Kunst-Liebhaber/-innen durch Informationen, Dias und kunstwissenschaftliche Video-Kurzfilme einen sozialgeschichtlich orientierten Einblick in die Entwicklung der Kunst des späten Mittelalters.

Behandelt werden maßgebliche sakrale und profane Bauwerke, Plastiken und Bilder aus der Zeit von 1150 bis 1500. Neben den Themen »Die mittelalterliche Baustelle«, »Bautypus der Kathedrale«, »Baukunst der Reformklöster und Bettelorden« und »Burgen und städtische Repräsentationsbauten« werden außerdem die wichtigsten gotischen Kirchen in Frankreich, Deutschland und Italien behandelt. Weiterhin lernen Sie wegweisende gotische Meisterwerke der Plastik und der Malerei in Deutschland, Böhmen und Italien kennen.

Syke

Vorwerk, Am Amtsmannenteich 3
Klaus Kirmis
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 15.03.14, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 9 U-Std., 32,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: 23203007

Gong-Zeit am Karfreitag

Klang und Stille – heilsame Selbstfürsorge

Klangerfahrungen verfeinern und intensivieren unsere Wahrnehmungen. Sie eröffnen einen Zugang zum bewussten Umgang mit Stille und zur Bilderwelt unserer Seele.

Herzlich eingeladen sind alle, die sich eine Zeit von innerer Ruhe, Selbst-Bewusstsein und Regeneration wünschen. Bitte mitbringen: Zeit, bequeme warme Kleidung, Wollsocken, eine Decke zum Zudecken, kleines Kissen

Syke

Alte Posthalterei, Waldstr. 1
Brigitte Zickmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 18.04.14, 12:30 Uhr
1 U-Tag, 2 U-Std., 23,00 €
Keine Ermäßigung möglich
Kursnummer: 00200027

Zeichnen mit Bleistift, Kohle und Feder

Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Themen sind: Stillleben, Landschaftsbilder und Portraits.

Bitte Bleistifte HB, B2, B4 und Skizzenblock DIN A3 mitbringen. Weiteres Material nach Absprache.

Fragen z. Kursinhalt: 04242 3296

Syke

Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Marlies Göhring
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 13.02.14, 09:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 44,00 €,
Kleingruppe: 54,00 €
Kursnummer: 23205008

Comic-Zeichnen

Erfahren Sie in diesem Workshop etwas über die Körpersprache von Comic-Figuren. Lernen Sie Schritt für Schritt, worauf es beim Zeichnen von Comic-Figuren ankommt und entwickeln Sie Ihren eigenen kleinen Helden, egal ob quirlig und aktiv oder dumm und langsam, ein Actionheld, Bösewicht oder ein Monster – Sie entscheiden, wie Ihre Comicfigur aussieht. In der ersten Hälfte des Workshops werden Sie einen Figurenplan erstellen, der es Ihnen ermöglicht, Ihre Figur aus jeder Ansicht zu zeichnen und Ihren kleinen Hel-

den in eine ausdrucksvolle Position zu bringen. Am Ende dieses Abschnitts steht die Vorzeichnung für ein Poster. In der zweiten Hälfte entwerfen Sie ein natürliches Umfeld für Ihre selbstentwickelte Comicfigur, wie lebt sie, wo wohnt sie. Am Ende des Workshops nehmen Sie ein fertiges Poster Ihres Comic-Helden mit nach Hause.

Bitte mitbringen: 1 Skizzenblock, 1 roten Buntstift, 1 blauen Buntstift, 1 weichen Bleistift, 1 Spitzer, 1 Radiergummi (weich), Transparentpapier, Zeichenkarton und farbige Buntstifte

Fragen z. Kursinhalt: 0421 562842

Syke

Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Dörte Wollgast
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 22.02.14, 11:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 25,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: 23205001

Comic-Zeichnen 2

Bevor eine Trickfigur in ihrer endgültigen Form entsteht, müssen ihr Charaktereigenschaften und Fähigkeiten zugeordnet werden können, die in jeder Zeichnung auch wiedererkennbar sind. Sie erfahren, was die unterschiedlichen Typen ausmacht und wie Sie das zu Papier bringen können – und zwar so, dass Sie es immer wieder auch genau so hinbekommen. Sie spielen zeichnerisch unterschiedliche Beispiele von Mimik und Körperhaltung durch und entwickeln Ihre eigene Comicfigur. Sie haben den Workshop »Comiczeichnen 1« verpasst? – Macht nichts! Die beiden Kurse haben unterschiedliche Inhalte und Sie können auch ohne Vorkenntnisse in dieses Tagesseminar einsteigen.

Bitte mitbringen: Skizzenblock, Transparentpapier, einen roten und blauen Buntstift, einen weichen Bleistift (am besten 4B oder 6B), Spitzer, Radiergummi (weich), schwarzen Filzstift (Fineliner), einen Bogen Zeichenkarton und farbige Buntstifte. Fragen z. Kursinhalt: 0421 562842

Syke

Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Dörte Wollgast
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 12.04.14, 11:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 25,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: 23205002

Porträtzeichnen nach Fotovorlage

Eine Einführung

Sie werden angeleitet, frei oder durch die Anwendung spezieller Hilfsmittel, Strich für Strich Ihre Vorlage auf das Papier zu bringen. Und nehmen ein fertiges gezeichnetes Porträt mit nach Hause.

Bitte bringen Sie ein Foto des gewünschten Porträts mit sowie Bleistifte oder Graphitstifte unterschiedlicher Härtegrade (HB, B2, B4, B6, B8), gutes Zeichenpapier, Papiertaschentücher, weiches Radiergummi.

Fragen z. Kursinhalt: 04247 9703019

Syke

Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Scarlett Fink
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 29.03.14, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 24,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: 23205009

Künstlerische Techniken: Umgang mit Bleistift, Pastellkreide, Aquarell- und Acrylfarbe

Hier können Sie die verschiedenen Techniken kennenlernen und vertiefen. Der erste Teil des Kurses beginnt mit einer Einführung in die Zeichentechnik (Bleistift, Kohle, Pastell). Weiter geht's mit der Aquarellmalerei (Lasur- und Nasstechnik) bis hin zu den Grundkenntnissen der Acrylmalerei. Ab der zweiten Kurshälfte können Sie sich auf eine Technik und ein Thema festlegen und diese vertiefen. Sie erhalten Anregung und Ideen unter Berücksichtigung von Bildaufbau, Komposition, Farbgebung, Struktur. Der Kurs ist geeignet für Einsteiger/-innen und leicht fortgeschrittene Maler/-innen.

Eine Materialliste wird zugesandt. Fragen z. Kursinhalt: 04242 4077

Syke

Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Silvia Lauer-Schulz
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 11.02.14, 17:00 Uhr
6 U-Tage, 18 U-Std., 39,60 €,
Kleingruppe: 49,60 €
Kursnummer: 23205000

»Kreativität kennt kein Alter«

Malen und Gestalten für Seniorinnen und Senioren ab 65 Jahre in Kooperation mit dem Senioren-Service-Büro der Stadt Syke

Das Dritte Lebensalter bietet Zeit für Neues. Hier können Sie malen und gestalten, was Sie schon immer ausprobieren wollten oder als Hobby vielleicht zurückstellen mussten.

In diesem Kurs geht es darum, seiner Kreativität Raum und Muße zu gönnen, den eigenen Ideen Ausdruck zu verleihen und sich in der Gruppe auszutauschen. Erinnerungen können kreativ verarbeitet werden. Ohne Anspruch auf Perfektion kann ein Aquarell, eine Postkarte, eine Collage, ein Materialbild gestaltet werden. Auch alte Stoffe und Wolle sowie Fotos werden verwendet und künstlerisch eingesetzt. Die Kursleiterin bringt Anregungen und das Material mit und ist offen für bunte und witzige Ideen und Wünsche der Teilnehmerinnen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Materialkosten: 6,00 €

Fragen z. Kursinhalt: 04242 4077

Syke

Alte Posthaltere, Waldstr. 3

Silvia Lauer-Schulz

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 11.02.14, 15:00 Uhr

6 U-Tage, 12 U-Std., 30,00 €

Kursnummer: 23205003

Von Alten Meistern lernen

Viele Maler setzen sich in ihrer Ausbildung mit Werken großer Vorbilder auseinander, indem sie sie kopieren. Auch wir wollen von den Alten Meistern lernen, indem wir Ihr Wunschgemälde eines bekannten Malers reproduzieren.

Sie lernen den individuellen »Strich«, die »Pinselführung« des Malers sowie seine Technik kennen und werden so in der Lage sein, das Gemälde nachzumalen.

Sie arbeiten mit Ihren gewohnten Farben (Acryl oder Öl).

Bitte mitbringen: eine gute Vorlage Ihres Wunschmotives mit, DIN A 4 oder DIN A 3, damit der Strich des Meisters erkennbar ist. Eine grundierte Leinwand in der gewünschten Größe, Pinsel in unterschiedlicher Größe, entweder Ölfarben mit entsprechenden Malmitteln oder Acrylfar-

ben mit entsprechenden Malmitteln – dabei bitte das Farbspektrum der Vorlage berücksichtigen. Einen Vertreiberpinsel oder einen Fächerpinsel, Lappen, verschließbare Gläser (Schraubverschluss), Pinselreiniger.

Sa, 10 – 17 Uhr, So, 10 – 16 Uhr

Fragen z. Kursinhalt: 04247 9703019

Syke

Alte Posthaltere, Nienburger Str. 5
Scarlett Fink

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Sa, 10.05.14, 10:00 Uhr

2 U-Tage, 15 U-Std., 45,00 €

Wochenendseminar

Kursnummer: 23205012

Dekorative Bilder – selbst gestaltet

Dem neuen Trend der Wohnraumgestaltung entsprechend werden wir aus bespannten Keilrahmen ganz persönliche dekorative Bilder herstellen. Wir arbeiten mit verschiedenen Materialien. Mit Hilfe von Acrylfarbe, Strukturen, Schablonen und Effekten entsteht ein individuell gestaltetes Bild für Ihr Zuhause. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Kurstermine: 17.2., 24.2., 3.3., 10.3. und 17.3.2014

Es entstehen Materialkosten.

Fragen z. Kursinhalt: 04242 3949468

Syke

Alte Posthaltere, Nienburger Str. 5

Gundula Gudde

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mo, 17.02.14, 19:00 Uhr

5 U-Tage, 15 U-Std., 53,50 €

Kursnummer: 23205010

Scrapbooking

Fotoalben und Karten bunt und peppig gestaltet

Ob Hochzeit, Geburtstag, Urlaubsreisen, Konfirmation – ein Fotoalbum zu einem besonderen Anlass zu gestalten ist nicht so schwer und macht viel Spaß. Mit verschiedenen Papieren und Schnitten, Motiv-Stanzen lassen sich Alben wunderbar gestalten. Einladungskarten natürlich auch!

Termine: 19.03. und 26.03.14

Bitte bringen Sie Fotos und Materialien mit. Und bitte teilen Sie der Dozentin im Vorfeld Ihre Gestaltungsidee mit, damit ggf. noch weiteres Material bereitgehalten werden kann.

Fragen z. Kursinhalt: 04277 963022

Syke

Alte Posthaltere, Nienburger Str. 5
Waltraud Beneke

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 19.03.14, 19:30 Uhr

2 U-Tage, 6 U-Std., 15,00 €

Keine Ermäßigung möglich

Kursnummer: 23205004

HOBBY · KUNST · BASTELN
SCHREIBEN · SCHULE · BÜRO
BUCHHANDLUNG · SCHULBÜCHER

Hier erhalten
 Sie alles für Ihren kreativen
 Volkshochschulkurs zum Töpfern,
 Malen, Zeichnen, Papierbasteln,
 Teddybasteln, Schminken u.v.m.

ART Creativ FACHMARKT
 LUTZ BUDELMANN
 (im Ernst-Boden-Haus) Schloßweide 13
 28857 Syke · Tel. 0 42 42 - 6 03 03

ÖFFNUNGSZEITEN: MO.-FR. 8.00 - 18.30 UHR · SAMSTAG 8.30 - 13.00 UHR

»Die schönste Schultüte ist meine!«

Wir gestalten besondere Schultüten

Ob Pirat, Cowboy, Star Wars, Prinzessin, Fee, Elfe, oder Lilifee – jedes Motiv kann eine individuelle Schultüte schmücken. Gemeinsam gestalten wir die Schultüte so, wie Ihr Kind sie sich wünscht. Für einen guten Start in den »Ernst des Lebens«! Bitte das Material zum Kursbeginn mitbringen. Bitte teilen Sie der Dozentin im Vorfeld Ihre Gestaltungsidee mit, damit ggf. noch weiteres Material bereitgehalten werden kann.

Fragen z. Kursinhalt: 04277 963022

Syke

Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Waltraud Beneke

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 18.06.14, 19:30 Uhr

1 U-Tag, 3 U-Std., 12,00 €

Keine Ermäßigung möglich

Kursnummer: 23205005

Die Kunst der Mosaik

in Kooperation mit dem Kreismuseum

Am ersten Tag wird Ihnen die Technik des Mosaiklegens und des unterschiedlichen Materials vermittelt sowie das Entwerfen eines eigenen Mosaiks. Am zweiten Tag werden Sie nach dem Erhärten des Klebers Ihr eigenes Mosaik mit dem Verfugen fertig stellen.

Es soll ein Mosaik in der Größe von 35 x 35 cm auf Netz oder auf Holz entstehen.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte für die Mittagspause ggf. einen kleinen Imbiss mitbringen.

Materialien können gegen eine Pauschale von 15,00 € (Holzplatte, Steine, Kleber, Fugen) im Kurs erworben werden.

Sie können auch gerne eigenes Material, wie z.B. ein Tablett oder Mosaiksteine mitbringen. Und für Ihr Design können Sie ebenfalls gerne Bilder oder Muster mitbringen.

Sa 11:00 – 16:00 Uhr, So 11:00 – 15:00 Uhr

Syke

Kreismuseum, Kindermuseum

Rodi Khalil

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Sa, 05.04.14, 11:00 Uhr

2 U-Tage, 12 U-Std., 45,00 €, inkl. Kaffee und Kuchen

Wochenendseminar

Kursnummer: 23212001

Keramik- Workshop: Kacheln, Gartenfiguren, Blumentopf und mehr...

in Kooperation mit dem Kreismuseum

In diesem Workshop können Ideen rund um das Thema Keramik für den Garten umgesetzt werden. Die Lust am Ausprobieren eigener Ideen soll hier im Vordergrund stehen. Die entstandenen Arbeiten werden im museumseigenen Brennofen gebrannt. Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene geeignet. Es wird in einer Kleingruppe gearbeitet. Es entstehen Materialkosten für Ton und Glasuren. Bitte Arbeitskleidung sowie Essen für eine gemeinsame Pause mitbringen.

Sa/So jeweils von 10:00 – 16:00 Uhr

Fragen z. Kursinhalt: 04245 267

Syke

Kreismuseum, Kindermuseum

Sabine Kratzer

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Sa, 10.05.14, 10:00 Uhr

2 U-Tage, 14 U-Std., 120,00 €

Keine Ermäßigung möglich

Wochenendseminar

Kursnummer: 23206001

Heimwerken für Frauen

Durch dieses Seminar soll handwerklich interessierten Frauen eine Vielzahl von Handwerkstechniken näher gebracht werden. Anhand praktischer Beispiele soll die Scheu vor dem Einsatz von Bohrmaschine, Ständerbohrer, Stichsäge, Bandschleifer und Co. abgelegt werden. Es werden zwei unterschiedliche Werkstücke erarbeitet, bei denen mehrere Holzverbindungstechniken zum Einsatz kommen.

Maximal 8 Teilnehmerinnen, damit für jede genug Zeit bleibt, sich an den Geräten zu versuchen.

Bitte bringen Sie sich einen Mittagsimbiss mit. Es entstehen Materialkosten von 10,00 €.

Fragen z. Kursinhalt: 04242 5090420

Syke

Ganztagsschule, Ferdinand-Salfer-Straße
Sigrun Steinmetz

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Sa, 08.03.14, 9:30 Uhr

2 U-Tage, 16 U-Std., 45,00 €

Wochenendseminar, Frauen

Kursnummer: 23212701

Schmieden

in Kooperation mit dem Kreismuseum

In der historischen Schmiede des Kreismuseums werden vom Museumsschmied Peter Steinke handwerkliche Techniken des Schmiedens vermittelt. Praktische Arbeiten an Esse und Amboss stehen dabei im Vordergrund. Hammer, Zange, Abschroter und Locher sind die einfachen Werkzeuge mit denen gearbeitet wird.

Sa/So 10:00 – 17:00 Uhr

Fragen z. Kursinhalt: 0421 804262

Syke

Kreismuseum, Diele

Peter Steinke

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Sa, 12.04.14, 10:00 Uhr

2 U-Tage, 16 U-Std., 60,00 €

inkl. Kaffee und Kuchen sowie Material

für 2 Schmiedeteile

Wochenendseminar

Kursnummer: 23212008

Korbflechten mit Weiden – Flechten mit Binsen

in Kooperation mit dem Kreismuseum

Von den Bauern früher häufig selbst geflochten und oft als Kartoffelkörbe in Gebrauch, sind Schanzen oder Schwingen (auch Rahmenkörbe genannt, da sie aus einem Stück über zwei Ringe geflochten sind) Körbe, die mit einfachsten Mitteln und einfachster Technik aus Weiden hergestellt werden können. Die Teilnehmer/-innen können nach eigenen Vorstellungen gestalten: rund oder oval, Körbe mit Henkeln oder Schalen, tief oder flach.

Im zweiten Teil besteht die Möglichkeit, ein sehr weiches Material kennenzulernen: Binsen, mit denen kleine eckige Behälter geflochten werden können.

Bitte einen Mittagsimbiss mitbringen.

Außerdem: Rosenschere (falls vorhanden), stabiles Messer, Zollstock, Kneifzange, Meißel oder ähnliches Eisen.

Materialkosten: 10,00 €. Das Material wird bereitgestellt.

Sa/So 10:00 – 18:00 Uhr

Syke

Kreismuseum, Kindermuseum

Hanswerner Kirschmann

Anmeldung bis 04.07.2014

Sa, 19.07.14, 10:00 Uhr

2 U-Tage, 18 U-Std., 55,00 € inkl. Kaffee und Kuchen. Keine Ermäßigung möglich.

Wochenendseminar

Kursnummer: 23212003

Klöppeln für Anfänger/-innen

in Kooperation mit dem Kreismuseum

Durch konzentriertes Arbeiten, logisches Denken, ein wenig Fingerfertigkeit und eine Portion Neugierde erlangen Sie Grundkenntnisse dieser außergewöhnlichen, jahrhundertealten Handarbeit. Ziel dieses Kurses ist das Erstellen eines Lesezeichens sowie einer Fensterdekoration im Halb-, Leinen- und Ganzschlag. Sämtliches Klöppel-Material wird gegen eine Kostenpauschale von 15,00 € zur Verfügung gestellt. Bitte Verpflegung für einen Mittagsimbiss mitbringen. Sa 09:00 – 20:15 Uhr, So 09:00 – 14:00Uhr
Fragen z. Kursinhalt: 04251 7700

Syke

Kreismuseum
Angelika Küker
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 29.03.14, 09:00 Uhr
2 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €,
Kleingruppe: 60,00 €, inkl. Kaffee und Butterkuchen
Wochenendseminar
Kursnummer: 23213003

Kreativwerkstatt Filzen: Schmucke Stücke & Grandiose Gefäße

in Kooperation mit dem Kreismuseum

Sie möchten gerne die Grundlagen des Nassfilzens lernen und Ihre kreativen Ideen in Form echter Hingucker mit nach Hause nehmen? Schmückendes für Hand, Hals und Handgelenk? Für Sie selbst oder zum Verschenken? Oder Sie wollen mehr über Hohlkörperfilzen erfahren? Sie brauchen noch eine dekorative Schale, einen Beutel oder eher eine einzigartige Vase? Freuen Sie sich auf einen inspirierenden Tag und viele Anregungen!
Bitte mitbringen: Mehrere alte Frottee-Handtücher, Schere, Maßband, Luftpolsterfolie, Plastikschüssel mit 2-3 Liter-Fassungsvermögen. Es entstehen Materialkosten für Olivenseife und Wolle von 5,00 bis 10,00 €, die nach Verbrauch abgerechnet werden. Wenn Sie Ideen für eine Vase haben, bringen Sie bitte eine leere Glasflasche mit. Bitte denken Sie auch an das Mitbringen von Mittagsimbiss und einem Getränk. So 10:00 – 17:00 Uhr

Ellen Haß: Nähkurse maßgeschneidert

Schon als Kind begeisterte ich mich für kreative Handarbeiten. Selber durch einen Nähkurs inspiriert, begann ich dann als Jugendliche Bekleidung und Accessoires zu nähen. Durch den starken Wunsch und Willen, mein Hobby zum Beruf zu machen, verschlug es mich 2002 aus dem Weserbergland in den Norden nach Bremen, wo ich bei einer exklusiven Damenschneidermeisterin nach klassischer Art meine Ausbildung absolvierte.



Als Gesellin fing ich dann bei einem Maßatelier für Tanzmode an. Später übernahm ich dort die Ausbildung der Azubis und konnte als Werkstattleitung aktiv an der Entwicklung verschiedenster Projekte mitwirken. Nach der Geburt meines ersten Kindes war mir schnell klar, dass ich mein Wissen gerne weiter vermitteln möchte. So freue ich mich, schon seit ein paar Jahren in meinen Kursen ganz individuell auf jeden eingehen zu können, jeden in seinem speziellen Projekt zu begleiten, Ihnen zu zeigen, wie Sie mit Ihrem 'Werkzeug' – den Händen und der Kreativität – richtig umgehen und Ihnen immer wieder Neues zum Ausprobieren reichen. So bleibt es in einer Gruppe immer wieder spannend und es macht viel Spaß, den regen Austausch untereinander mit fachlichem Wissen zu begleiten und die passenden Kniffe weiterzugeben.

Syke

Kreismuseum, Kindermuseum
Marion Frenzel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
So, 29.06.14, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 26,00 €, inkl. Kaffee und Kuchen. Keine Ermäßigung möglich.
Tagesseminar
Kursnummer: 23213001

Loop und Boshi – Schlauchschal und Mütze

An diesem Abend bekommen Sie Anregungen für modische Accessoires. Schals (Loops) und Mützen (myboshi) sind auch in der kommenden Saison topaktuell. Bitte nehmen Sie Kontakt mit der Dozentin wegen des benötigten Materials auf. Bitte mitbringen: Strick- bzw. Häkelnadeln (verschiedene Stärken je nach Garn), Strick- bzw. Häkelgarn. Fragen z. Kursinhalt: 04240 9613288

Syke

Stadtbibliothek, Hinrich-Hanno-Platz 1
Evelyn Kühsel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 04.02.14, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 8,80 €, Kleingruppe: 13,80 €. Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 23213002

Ein Nähkurs – maßgeschneidert für Sie!

Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Sie wollen die Grundkenntnisse des Schneiderns erlernen oder Ihr Wissen durch professionelle Techniken verfeinern? In diesem Kurs können Sie verwirklichen, was Sie schon immer mal nähen wollten und bekommen dafür die nötige individuelle Anleitung. Ob Sie mit dem Nähen erst anfangen möchten oder schon Kenntnisse haben, gemeinsam macht das Nähen noch mehr Spaß! Gearbeitet wird in einer Kleingruppe.

Der Kurs findet an 4 Samstagen von 10:00 bis 14:45 Uhr statt.

Telefonisch steht Ihnen die Dozentin gerne schon vorher für Fragen, z. B. bezüglich Schnitt, Stoff usw., zur Verfügung. Der Einführungsabend – Mo, 10.02.14, 19:30 – 20:15 Uhr, VHS, Nienburger Str. 5 – ist Bestandteil des Kurses. Näh-Termine: Sa, 15.02., 01.03., 15.03. und 29.03.14 Bitte eigene Nähmaschine und schon vorhandenes Material mitbringen. Fragen z. Kursinhalt: 04242 5749206

Syke

Berufsbildende Schulen, Nähraum
Ellen Haß
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 15.02.14, 10:00 Uhr
5 U-Tage, 25 U-Std., 75,00 €
Kursnummer: 23214001

Ein Nähkurs – maßgeschneidert für Sie!

Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Der Einführungsabend (Mo, 02.06.14, 19:30 – 20:15 Uhr) ist Bestandteil des Kurses und findet in der VHS, Nienburger Str.5 statt.
Näh-Termine: Sa, 07.06., 21.06., 05.07. und 19.07.14

Bitte eigene Nähmaschine und schon vorhandenes Material mitbringen.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 5749206

Syke

Berufsbildende Schulen, Nähraum
Ellen Haß

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 07.06.14, 10:00 Uhr
5 U-Tage, 25 U-Std., 75,00 €
Kursnummer: 23214002

Kosmetik-Themenabend: Tages-Make-up

in Kooperation mit der Stadtbibliothek Syke

Make-up, Concealer, Wimperntusche, Eyeliner und Rouge – mehr braucht es oft nicht für das perfekte Tages-Make-up. Sie erfahren, wie es einfach und schnell geht.
Materialkosten 7,00 €
Bitte Kosmetikspiegel mitbringen.

Syke

Stadtbibliothek, Hinrich-Hanno-Platz 1
Andrea Zacharias
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 19.02.14, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 12,50 €
Keine Ermäßigung möglich
Kursnummer: 23214704

Kosmetik-Themenabend: Abend-Make-up

in Kooperation mit der Stadtbibliothek Syke

Für einen strahlenden Glamour-Effekt muss das Make-up raffiniert und ausdrucksstark sein. Gedämpftes Licht und Schatteneffekte ermöglichen ein geschicktes Spiel mit den Farben. Resultat: Ein tolles Abend Make-up mit einem perfekten Finish wie auf dem Cover eines Fashion-Magazins!

Materialkosten 7,00 €
Bitte Kosmetikspiegel mitbringen.

Syke

Stadtbibliothek, Hinrich-Hanno-Platz 1
Andrea Zacharias
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 19.03.14, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 12,50 €
Keine Ermäßigung möglich
Kursnummer: 23214705

Kosmetik-Themenabend: Tages-Make-up

in Kooperation mit der Stadtbibliothek Syke

Make-up, Concealer, Wimperntusche, Eyeliner und Rouge – mehr braucht es oft nicht für das perfekte Tages-Make-up. Sie erfahren, wie es einfach und schnell geht.
Materialkosten 7,00 €
Bitte Kosmetikspiegel mitbringen.

Syke

Stadtbibliothek, Hinrich-Hanno-Platz 1
Andrea Zacharias
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 23.04.14, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 12,50 €
Keine Ermäßigung möglich
Kursnummer: 23214708

Kosmetik-Themenabend für Frauen »50 plus«

in Kooperation mit dem Seniorenservicebüro der Stadt Syke

Make-up, Concealer, Wimperntusche, Eyeliner und Rouge – mehr braucht es oft nicht für das perfekte Tages-Make-up. Haben Sie Mut! Sie erfahren, wie es einfach und schnell geht.
Materialkosten 7,00 €
Bitte Kosmetikspiegel mitbringen.

Syke

Stadtbibliothek, Hinrich-Hanno-Platz 1
Andrea Zacharias
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 21.05.14, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 12,50 €
Frauen
Kursnummer: 23214709

Farb- und Typberatung für Frauen und Männer

Welche Farben stehen mir?

Farben prägen und durchdringen unser Leben Tag und Nacht. Sie beeinflussen auf vielfältige Weise unsere Wahrnehmung, unsere Empfindungen und unsere Entscheidungen. Jeder Mensch hat seine eigenen für ihn harmonischen Farbakorde, die vom Unterton der Haut abhängen. Durch eine Farbberatung, die mode- und altersunabhängig ist, können Sie in diesem Kurs erfahren, welche Farben Ihnen am besten stehen, d.h. ob Sie ein Frühlings-, Sommer-, Herbst- oder Wintertyp sind. Mit den richtigen persönlichen Farben gewinnen Sie mehr Selbstsicherheit – auch im Beruf – können Ihre Kleidersorgen reduzieren und Fehlkäufe vermeiden.

Bitte Schreibzeug mitbringen.

Materialkosten: 2,50 €.

Fr 17:00 – 18:30 Uhr, Sa 09:00 – 17:15 Uhr
Fragen z. Kursinhalt: 04221 71169

Syke

Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Hanna Behrens
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 25.04.14, 17:00 Uhr
2 U-Tage, 12 U-Std., 35,00 €
Wochenendseminar
Kursnummer: 23214005

Gesundheit

Bitte beachten!

Die Kursangebote richten sich in der Regel an gesunde Personen. Bei bestehenden Erkrankungen oder im Zweifel fragen Sie bitte Ihren Arzt oder Ihre Ärztin. Bei Entspannungs- und Bewegungsangeboten oder anderen körperorientierten Kursen empfiehlt sich bequeme Kleidung. Bitte denken Sie auch an eine Unterlage, eine Decke, ein Kissen, ggfs. rutschfeste Wollsocken und Getränke.

Weitere Hinweise erhalten Sie bei der Anmeldung.

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

Beziehungen gut gestalten – in Partnerschaft, Familie und sozialen Netzen

in Kooperation mit dem St.-Ansgar-Klinikverbund, Abteilung für Psychiatrie und Psychotherapie – Klinik Twistringen
Wir bitten um Anmeldung.

Syke

Alte Posthaltere, Waldstr. 1
Dr. Hardy Gutknecht
Mi, 26.02.14, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 23304005

Angehörige psychisch Kranker – Psychische Erkrankungen in der Familie

Auswirkungen und Umgangsformen

in Kooperation mit dem St.-Ansgar-Klinikverbund, Abteilung für Psychiatrie und Psychotherapie – Klinik Twistringen
Wir bitten um Anmeldung.

Syke

Alte Posthaltere, Waldstr. 1
Dr. Hardy Gutknecht
Do, 22.05.14, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 23304004

Herzinsuffizienz

in Kooperation mit dem St.-Ansgar-Klinikverbund und dem Seniorenservicebüro der Stadt Syke

Welche Therapie ist bei einer Herzinsuffizienz (Herzschwäche) aus medizinischer Sicht zu empfehlen? Welche Komplikationen kann es bei einer Herzschwäche geben und worauf müssen Menschen mit einer Herzschwäche hinsichtlich Ernährung, Urlaubsreisen oder Sexualität achten? Wir bitten um Anmeldung.

Syke

Alte Posthaltere, Waldstr. 1
Dr. Michael Höge
Di, 25.02.14, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 23304100

Besuch des Herzkatheterlabors in Diepholz

in Kooperation mit dem St. Ansgar Klinikverbund und dem Seniorenservicebüro der Stadt Syke

Die Gruppe wird mit dem Zug nach Diepholz fahren. Es besteht die Möglichkeit, sich anzuschließen oder direkt zur Klinik zu fahren.

Diepholz

St.-Ansgar-Klinik, Eschfeldstr. 8
Dr. Michael Höge
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 25.03.14, 16:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei zzgl. Fahrtkosten
Exkursion
Kursnummer: 23304200

... Weitere ausgewählte Veranstaltungen siehe Seite 22.

Das Rauchfrei-Programm – So löst sich Ihre Sucht in Rauch auf

In Kooperation mit der AOK

Angebots-Nummer 20145567
Anmeldung und Kosten auf Anfrage
Tel. 0800 2656505

Syke

Alte Posthaltere, Nienburger Straße 5
Heike Gronewold
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 27.01.14, 17:30 Uhr
3 U-Tage, 12 U-Std.
Kursnummer: T23303002

Essen – Leben – Leiden

In Kooperation mit dem Stephansstift ev. Jugendhilfe im Auftrag des Fachdienst Jugend Sozialraum Mitte-Ost, Präventionsrat Syke, Prävention für Syke e.V. sowie der Stadtbibliothek Syke.

Dr. Holger Theek, Kinderarzt, Mitinitiator sowie ärztlicher Betreuer der angeleiteten Selbsthilfegruppe »Change my Way« wird an diesem Abend zum Thema Essstörungen referieren. Dabei wird er auf Entstehung, Symptome und Folgen der Anorexie und Bulimie eingehen. Zentraler Bestandteil des Vortrags sind mögliche Hilfestellungen für Betroffene. Die Arbeit mit betroffenen Mädchen und jungen Frauen wird am Beispiel der angeleiteten Selbsthilfegruppe »Change my way e.V.« aus Bassum dargestellt.

Syke

Stadtbibliothek, Hinrich-Hanno-Platz 1
Dr. Holger Theek
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 20.02.14, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 23303201

 Weitere Veranstaltungen finden Sie unter Gesellschaft ab Seite 8.

Ernährung bei Arthrose

In Kooperation mit dem Senioren Service Büro der Stadt Syke

Gesunde Ernährung hat einen wichtigen Einfluss auf den Verlauf von Arthrose. Was können Sie selber in dieser Hinsicht für die Gesundheit Ihrer Gelenke tun? Lassen sich Schmerzen über die Ernährung verringern? Seien Sie gespannt auf viele Informationen und Hinweise, um die Beweglichkeit zu unterstützen – und das ein Leben lang.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 832739

Syke

Alte Posthaltere, Waldstraße 1
Marion Frenzel
Wir bitten um Anmeldung.
Mi, 19.02.2014, 17:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 5,00 €
Vortrag
Kursnummer: 23307018

Aussteigen bevor es zu spät ist

Burnout Prophylaxe – konkret und praktisch

Fast jeder kennt das Gedicht »Der Zauberlehrling« von J. W. v. Goethe. Das Bild der vielen Besen, die unermüdlich ihre Arbeit tun und nicht mehr zu stoppen sind, würde heute ein klassisches Burnout-Erleben verdeutlichen.

Selbst mit erhöhter Anstrengung, Zusammenreißen und Durchhalteparolen als »Zauberformeln« lässt sich das Zuviel des Arbeitsalltags nicht stoppen, da in den meisten Fällen die Ursachen der Überlastung struktureller Natur sind. Aber Rahmenbedingungen, Stressklima und Rollenerwartungen sind nicht so schnell veränderbar wie das innere Leid wächst.

Lernen Sie ihre persönlichen Stressoren kennen, denn jede/r hat andere, und üben Sie in konkreten und praktischen Schritten, aus dem »Hamsterrad auszusteigen«. Fragen z. Kursinhalt: 04242 936548

Syke

Alte Posthaltere, Nienburger Str. 5
Helke Hoff
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 01.02.14, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 24,00 €,
Kleingruppe: 29,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: 23304007

Autotaping

Selbsthilfe bei schmerzhaften Gelenken

Während des Kurses üben wir die richtige Handhabung des Taping und das Kleben von verschiedenen ausgewählten Tapes, die man selbst auf dem eigenen Körper anbringen kann.

So können Gelenkschmerzen u. U. gelindert werden (z. B. Schmerzen, allgemein, Daumensattelgelenkarthrose, Handgelenkstabilisierung, Golfellenbogen, Tennisellenbogen, Schiefer Großzeh, Umgeknickter Knöchel, Knieschmerzen bei Beugung oder Hüftgelenk)

Bei bestehender Erkrankung halten Sie bitte Rücksprache mit Ihrem/Ihrer behandelnden Arzt/Ärztin.

Es entstehen Materialkosten von 16,00€. Fragen z. Kursinhalt: 04203 787165

Syke

Alte Posthaltere, Waldstr. 1
Jacek Skarbek
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 01.02.14, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 7 U-Std., 21,00 €,
Kleingruppe: 26,00 €
Kursnummer: 23305004

Taping – sanft gegen den Schmerz

Taping-Grundkurs

Bei vielen Schmerzpatienten sind die Beschwerden muskulär bedingt. Verspannte Muskeln können darüber hinaus Tinnitus, Migräne oder Verdauungsstörungen verursachen. Taping, die für den Leistungssport entwickelte Methode, kann wirksam bei verschiedenen muskulär bedingten Problemen sein. Sie erhalten ein einfaches Werkzeug für sich selbst oder die Familie. Sie lernen Tapes zum Einsatz bei Halswirbelsäulenschmerzen, Tennisellenbogen, Hexenschuss, Ischialgie und Knieschmerzen sowie Asthma, Allergien oder Verstopfung. Die Tapes können auch bei Beschwerden wie Regelschmerzen oder Dreimonatskoliken eingesetzt werden. Da das Bekleben des eigenen Rückens u.ä. nicht möglich ist, wird empfohlen, sich zu zweit anzumelden. Bei bestehender Erkrankung halten Sie bitte Rücksprache mit Ihrem/Ihrer behandelnden Arzt/Ärztin. Es entstehen Materialkosten von 16,00€ für Tapes und ein Script.

Fragen z. Kursinhalt: 04203 787165

Syke

Alte Posthaltere, Waldstr. 1
Jacek Skarbek
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 29.03.14, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 7 U-Std., 21,00 €,
Kleingruppe: 26,00 €
Kursnummer: 23305001

Dorn-Breuß-Methode

Hilfe bei Problemen mit der Wirbelsäule

Vielleicht kennen Sie es: Wirbelsäulenprobleme, Schmerzen, die in die Beine ausstrahlen? Vielfach ist die Ursache dafür die Statik: Beinlängendifferenz, schiefes Becken oder krumme Wirbelsäule. Die Dorn-Methode ist eine sanfte Technik, mit deren Hilfe Wirbel und Gelenke durch einfache Bewegungen bzw. Selbsthilfe-Übungen an ihren richtigen Platz zurückfinden



können. Diese Übungen sind leicht und überall möglich.
Da die meisten Übungen am eigenen Körper nicht durchzuführen sind, wird empfohlen, sich zu zweit anzumelden. Bei bestehender Erkrankung halten Sie bitte Rücksprache mit Ihrem/Ihrer behandelnden Arzt/Ärztin.
Fragen z. Kursinhalt: 04203 787165

Syke

Alte Posthaltere, Waldstraße 1
Jacek Skarbek
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
So, 26.01.14, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 7 U-Std., 21,00 €, Kleingruppe: 26,00 €; zzgl. 3,00 € Materialkosten.
Kursnummer: T23305002

Syke

Alte Posthaltere, Waldstr. 1
Jacek Skarbek
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
So, 06.07.14, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 7 U-Std., 21,00 €, Kleingruppe: 26,00 €
Kursnummer: 23305002

Und ich bewege mich trotzdem ... Bewegung bei Osteoporose

in Kooperation mit dem Seniorenservicebüro der Stadt Syke

Auch mit der Diagnose Osteoporose ist Bewegung möglich und wichtig! Informieren Sie sich und lernen Sie einige Übungen kennen.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 77152

Syke

Alte Posthaltere, Waldstr. 1
Susanne Werner
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 06.03.14, 10:00 Uhr
2 U-Tage, 4 U-Std., 12,00 €, Kleingruppe: 17,00 €
Kursnummer: 23305003

Erste Hilfe für ältere Menschen

in Kooperation mit dem Seniorenservicebüro der Stadt Syke

Sind Sie noch fit in Erster Hilfe? Informationen speziell für Seniorinnen und Senioren für verschiedene Situationen und Krankheitsbilder
Fragen z. Kursinhalt: 04242 7254

Syke

Alte Posthaltere, Waldstr. 1
Anke Häger
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 08.04.14, 16:00 Uhr
1 U-Tag, 2 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 23305005

Autogenes Training

Autogenes Training ist ein Entspannungsverfahren, das von dem Berliner Arzt J. H. Schultz entwickelt wurde. Es ist für alle geeignet, die unter Anspannung oder Stress stehen, Schulangst haben, unter Leistungsdruck stehen, sich im Alltag schnell und nachhaltig wieder erholen oder sich einfach etwas Gutes tun möchten.
Sie können das Umschalten von Aktivität auf Ruhe und Erholung erlernen, sich an jedem Ort verlässlich zu entspannen, innere Ruhe und Ausgeglichenheit zu finden und Ihre Konzentrations- und Leistungsfähigkeit zu verbessern.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 931058

Syke

Alte Posthaltere, Waldstr. 1
Adelheid Schmidt-Mahla
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 14.02.14, 19:00 Uhr
6 U-Tage, 12 U-Std., 30,00 €, Kleingruppe: 40,00 €
Kursnummer: 23301031

Entspannt ins Wochenende mit Qi Gong

Das Gesundheit schützende Qi Gong und Übungen aus dem Lungen-Qi Gong

Sie erlernen und vertiefen die 8 sanften Übungen. Das Qi (Lebenskraft) wird gestärkt, die Atmung wird tief und die Gedanken kommen zu Ruhe. Mit Lockerungs- und Dehnübungen stimmen wir uns in jeder Übungsstunde auf Qi Gong ein. Mit einer Entspannungsreise beenden wir eine Kurseinheit. Die Übungen können teilweise auch im Sitzen durchgeführt werden und sind geeignet für Einsteiger/-innen und Fortgeschrittene, Mann und Frau, Jung und Alt.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 4077

Syke

Alte Posthaltere, Waldstr. 1
Silvia Lauer-Schulz
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 07.02.14, 17:00 Uhr
9 U-Tage, 18 U-Std., 45,00 €, Kleingruppe: 55,00 €
Kursnummer: 23301026

Qi Gong im Sitzen

für Seniorinnen und Senioren ab 65 Jahre – In Kooperation mit dem Seniorenservicebüro der Stadt Syke.

Mit speziell angepassten Qi Gong Übungen werden im Sitzen die Muskeln und Sehnen gedehnt und die Beweglichkeit verbessert. Damit verbundene sanfte Atemübungen bringen Entspannung und beruhigen die Gedanken. Das Qi (Lebenskraft) fließt harmonischer. Es kann auch im Rollstuhl geübt werden.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 4077

Syke

Alte Posthaltere, Waldstr. 1
Silvia Lauer-Schulz
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 07.02.14, 15:45 Uhr
9 U-Tage, 9 U-Std., 22,50 €, Kleingruppe: 27,50 €
Kursnummer: 23301025

Hatha-Yoga

Yoga wirkt ganzheitlich, fördert die Achtsamkeit und gibt innere Ruhe. Gezielte Dehn- und Kräftigungsübungen und die verschiedenen Körperhaltungen machen den Körper beweglicher und lösen äußere und innere Verspannungen. Für Yoga gibt es keine Altersgrenze und keinen Leistungsdruck.

Syke

Alte Posthaltere, Waldstr. 1
Gisela Panzer
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 04.02.14, 18:15 Uhr
14 U-Tage, 28 U-Std., 70,00 €, Kleingruppe: 80,00 €
Kursnummer: 23301006

Syke

Alte Posthaltere, Waldstr. 1
Gisela Panzer
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 05.02.14, 08:45 Uhr
14 U-Tage, 28 U-Std., 70,00 €, Kleingruppe: 80,00 €
Kursnummer: 23301004

Syke

Alte Posthaltere, Waldstr. 1
 Gisela Panzer
 Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
 Mi, 05.02.14, 10:30 Uhr
 14 U-Tage, 28 U-Std., 70,00 €,
 Kleingruppe: 80,00 €
 Kursnummer: 23301005

Hatha-Yoga

Es handelt sich um ein körperorientiertes Üben der klassischen Yogaasanas mit Schwerpunkt auf detaillierter, statischer Ausführung. Für alle, die ihre Beweglichkeit, Ausdauer, Konzentration und Körperwahrnehmung trainieren und zu innerer Ruhe gelangen möchten. Der Stundenablauf orientiert sich an den Möglichkeiten der Teilnehmenden.
 Fragen z. Kursinhalt: 04243 9703099

Syke

Alte Posthaltere, Waldstr. 1
 Gudrun Wriske
 Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
 Di, 04.02.14, 20:00 Uhr
 8 U-Tage, 16 U-Std., 40,00 €,
 Kleingruppe: 50,00 €
 Kursnummer: 23301013

Syke

Alte Posthaltere, Waldstr. 1
 Gudrun Wriske
 Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
 Di, 06.05.14, 20:00 Uhr
 8 U-Tage, 16 U-Std., 40,00 €,
 Kleingruppe: 50,00 €
 Kursnummer: 23301014

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. Dies führt somit zu besserer Konzentrationsfähigkeit, Ausgeglichenheit und körperlichem Wohlgefühl.
 Fragen z. Kursinhalt: 04203 789396

Syke

Alte Posthaltere, Waldstr. 1
 Christa Dornieden-Schmidt
 Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
 Mi, 26.02.14, 18:00 Uhr
 10 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €,
 Kleingruppe: 60,00 €
 Kursnummer: 23301009

Syke

Alte Posthaltere, Waldstr. 1
 Christa Dornieden-Schmidt
 Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
 Mi, 26.02.14, 20:00 Uhr
 10 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €,
 Kleingruppe: 60,00 €
 Kursnummer: 23301011

Der erfahrbare Atem – Freund werden mit dem eigenen Atem

Atem umfasst Körper, Geist und Seele – er ist Ausdruck unserer Lebendigkeit. Daher geht es in der Middendorf-Atemarbeit darum, den eigenen ganz persönlichen Atem besser kennen und unterstützen zu lernen. Finden Sie heraus, wie sich die im Atem liegenden Kräfte erschließen. Eine Einführung mit einfachen Körper- und Wahrnehmungsübungen.
 Fragen z. Kursinhalt: 0421 73486

Syke

Alte Posthaltere, Waldstr. 1
 Barbara Jung
 Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
 Sa, 22.02.14, 10:00 Uhr
 1 U-Tag, 8 U-Std., 24,00 €,
 Kleingruppe: 29,00 €
 Tagesseminar
 Kursnummer: 23301030

In meiner Mitte

Ein Wellnessnachmittag für mich

Mittels verschiedener Körperwahrnehmungs-, Entspannungs- und Atemübungen wollen wir uns selbst besser spüren, Impulse wahrnehmen und uns verwöhnen. Übungen aus Eutonie, Yoga sowie freie tänzerische Elemente können helfen, die eigene ‚Mitte‘ und somit grössere Lebensfreude und inneren Frieden zu finden.
 Bitte mitbringen: Neugierde und Offenheit, eigene Verpflegung.
 Fragen z. Kursinhalt: 04242 6558208

Syke

Alte Posthaltere, Waldstr. 1
 Martina Schmock
 Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
 Sa, 29.03.14, 15:00 Uhr
 1 U-Tag, 5 U-Std., 15,00 €,
 Kleingruppe: 20,00 €
 Kursnummer: 23301100

Meditation – was ist das und was bringt es mir?

In unserer hektischen, schnelllebigen und vor allem lauten Zeit wird das Bedürfnis nach Stille und Entspannung immer stärker. In einer Welt, die hauptsächlich am Außen orientiert ist, wird der Ruf nach Innerlichkeit dringlicher. Doch wenn die Ruhe dann endlich eintritt, ist es gar nicht so einfach, abzuschalten, denn das Gedankenkarussell dreht sich weiter. Lernen Sie verschiedene, einfache Methoden der Meditation kennen, »innere Störenfriede« auszuschalten, und einen Zugang zur Stille zu finden.

Syke

Stadtbibliothek, Hinrich-Hanno-Platz 1
 Helke Hoff
 Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
 Fr, 07.03.14, 17:00 Uhr – weitere Termine: 21.3., 25.4. und 16.5.2014
 4 U-Tage, 8 U-Std., 24,00 €,
 Kleingruppe: 29,00 €
 Frauen
 Kursnummer: 23301701

Syke

Stadtbibliothek, Hinrich-Hanno-Platz 1
 Helke Hoff
 Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
 Fr, 13.06.14, 17:00 Uhr – Weitere Termine: 28.6., 11.7. und 25.7.2014
 4 U-Tage, 8 U-Std., 24,00 €,
 Kleingruppe: 29,00 €
 Frauen
 Kursnummer: 23301702

Pilates – für Neulinge und leicht Fortgeschrittene

Fragen z. Kursinhalt: 0178 3428521

Syke

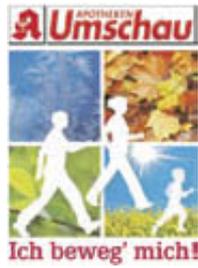
Alte Posthaltere, Waldstr. 1
 Stephanie Seebeck
 Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
 Mo, 03.02.14, 17:45 Uhr
 8 U-Tage, 11 U-Std., 33,00 €,
 Kleingruppe: 38,00 €
 Kursnummer: 23301016

Ich beweg mich – Rückenfit

Kraft u. Entspannung für die Wirbelsäule

Den Rücken stark machen, den Körper in Balance bringen und sich geschmeidig bewegen. Die Gelenk schonenden Übungen stabilisieren den Rücken, lösen Verspannungen und sorgen für eine bessere

Haltung. Sie lernen viele nützliche Tricks kennen, die Ihnen dabei helfen, Ihre Wirbelsäule zu Hause und am Arbeitsplatz zu entlasten. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für



Erholung und ein positives Körpergefühl. Gut auch für alle, die Osteoporose oder Arthrose vorbeugen möchten
Fragen z. Kursinhalt: 04240 9613253

Syke

Alte Posthaltere, Waldstr. 1
Kerstin Behrens
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 04.03.14, 09:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 23302007

Bewegung bei Osteoporose – Und ich bewege mich trotzdem ...

in Kooperation mit dem Seniorenservicebüro der Stadt Syke

Auch mit der Diagnose Osteoporose ist Bewegung möglich und wichtig! Informieren Sie sich und lernen Sie einige Übungen kennen.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 77152

Syke

Alte Posthaltere, Waldstr. 1
Susanne Werner
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 06.03.14, 10:00 Uhr
2 U-Tage, 4 U-Std., 12,00 €,
Kleingruppe: 17,00 €
Kursnummer: 23302009

Life Kinetik

Nutzen Sie die versteckten Reserven Ihres Gehirns! Sie können neue Verbindungen zwischen den Gehirnzellen schaffen und gleichzeitig die Merk- und Erinnerungsfähigkeit, Organisation, Kreativität oder Beweglichkeit fördern.

Das Bewegungsprogramm Life Kinetik besteht aus einfachen und spaßigen Übungen, durch die das Gehirn neue Denkmuster kreiert und flexibler werden kann. Für jedes Alter geeignet.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 594577

Syke

Alte Posthaltere, Waldstr. 1
Gunda Stöver
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 05.02.14, 16:30 Uhr
6 U-Tage, 8 U-Std., 84,00 €
Kursnummer: 23302017

Oriental-Workout für Frauen

Tanzkreis für Fortgeschrittene, Anfängerinnen und Wiedereinsteigerinnen

Beim »Oriental Workout« lassen Frauen den Alltag hinter sich und tanzen sich fit. Und das ohne Tanzpartner! Mal zu schwungvoller, mal zu sinnlicher Musik folgen sie dem Rhythmus mit harmonischen Hüftschwüngen, anmutigen Handwellen oder kraftvollem Schulter- und Hüftschütteln. Für Tanzbegeisterte und alle, die ihre Muskeln im Bereich von Becken, Bauch und Rücken stärken möchten. Vorausgesetzt wird nur die Freude an der Bewegung zu orientalischer und moderner indischer Musik. Deshalb werden sich auch Frauen ohne Vorkenntnisse in diesem Kurs wohlfühlen.
Fragen z. Kursinhalt: 0175 7170469

Syke

Berufsbildende Schulen, Mehrzweckhalle (MZH)
Lydia Neumann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 18.02.14, 18:30 Uhr
7 U-Tage, 14 U-Std., 42,00 €,
Kleingruppe: 52,00 €
Frauen
Kursnummer: 23302704

Nordic Walking

Sie haben über längere Zeit keinen Sport betrieben? Hier ist die ideale Einstiegsaktivität! Erlernen Sie diese überaus hocheffektive Bewegungsform für ein Mehr an Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination.
Bitte Stöcke mitbringen!

Syke-Barrieren

In der Moorheide/Ecke Stettiner Straße
Jutta Behrens
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 07.02.14, 13:30 Uhr
3 U-Tage, 6 U-Std., 15,00 €,
Kleingruppe: 20,00 €
Kursnummer: 23302001

Syke-Barrieren

In der Moorheide/Ecke Stettiner Straße
Jutta Behrens
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 14.03.14, 13:30 Uhr
3 U-Tage, 6 U-Std., 15,00 €,
Kleingruppe: 20,00 €
Kursnummer: 23302002

Tennis kennenlernen – 50 plus

Für Anfängerinnen und Anfänger im fortgeschrittenen Alter, die den Tennissport einmal ausprobieren möchten. Schläger und Methodikbälle sind vorhanden.

Syke-Barrieren

Tennishalle, An der Wassermühle 14
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 15.03.14, 14:00 Uhr
3 U-Tage, 4 U-Std., 24,00 €
Kursnummer: 23302003

Tennis wieder entdecken

Für Personen mit Tennis- bzw. Ballsportkenntnissen, auch länger zurückliegend, die sich mal wieder ausprobieren möchten.

Syke-Barrieren

Tennishalle, An der Wassermühle 14
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 15.03.14, 15:15 Uhr
3 U-Tage, 4 U-Std., 24,00 €
Kursnummer: 23302004

Wassergymnastik

Die Übungen sollen helfen, im Muskel- und Gelenkbereich zu entspannen und zu entkrampfen.

Bitte mitbringen: Badekappe
Fragen z. Kursinhalt: 04203 3114 Mo, Di, Mi, ab 13 Uhr

Syke-Barrieren

Hallenbad
Ingeborg Poppe
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 29.01.14, 13:45 Uhr
20 U-Tage, 20 U-Std., 60,00 €, Kleingruppe: 70,00 €, zzgl. 30,00 € Eintritt
Kursnummer: 23302011

Syke-Barrien

Hallenbad
Ingeborg Poppe
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 31.01.14, 15:30 Uhr
20 U-Tage, 20 U-Std., 60,00 €, Kleingruppe:
70,00 €, zzgl. 30,00 € Eintritt
Kursnummer: 23302012

Syke-Barrien

Hallenbad
Ingeborg Poppe
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 31.01.14, 14:45 Uhr
20 U-Tage, 20 U-Std., 60,00 €, Kleingruppe:
70,00 €, zzgl. 30,00 € Eintritt
Kursnummer: 23302015

Wassergymnastik

Generation 50 plus

Im Wasser geht vieles leichter. Die Kraft des Wassers kann die Gymnastik unterstützen. Die Gelenke werden geschont und Verspannungen können gelockert werden.

Bitte mitbringen: eine Badekappe.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 5979352

Syke-Barrien

Hallenbad
Meike Karnebogen
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 13.02.14, 15:00 Uhr
17 U-Tage, 17 U-Std., 51,00 €,
Kleingruppe: 61,00 €, zzgl. 25,50 € Eintritt.
Kursnummer: 23302606

Syke-Barrien

Hallenbad
Meike Karnebogen
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 13.02.14, 15:45 Uhr
17 U-Tage, 17 U-Std., 51,00 €,
Kleingruppe: 61,00 €, zzgl. 25,50 € Eintritt
Kursnummer: 23302607

Syke-Barrien

Hallenbad
Meike Karnebogen
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 14.02.14, 14:00 Uhr
17 U-Tage, 17 U-Std., 51,00 €,
Kleingruppe: 61,00 €, zzgl. 25,50 € Eintritt
Kursnummer: 23302608

Aqua-Fitness für Frauen

Power-Gymnastik bei flotter Musik. Steigerung der Beweglichkeit unter Schonung der Gelenke und intensives Kreislauftraining.
Bitte mitbringen: Badekappe
Fragen z. Kursinhalt: 04242 5979352

Syke-Barrien

Hallenbad
Meike Karnebogen
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 14.02.14, 16:15 Uhr
15 U-Tage, 15 U-Std., 45,00 €,
Kleingruppe: 55,00 €, zzgl. 22,50 € Eintritt
Kursnummer: 23302717

Syke-Barrien

Hallenbad
Meike Karnebogen
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 14.02.14, 17:00 Uhr
15 U-Tage, 15 U-Std., 45,00 €,
Kleingruppe: 55,00 €, zzgl. 22,50 € Eintritt
Kursnummer: 23302016

Kochen, Essen und Ernährungsfragen

In den Kochkursen können Sie sich über gesunde Ernährung, Vollwertkost oder die Möglichkeiten der Gewichtsreduzierung informieren. Das Erleben fremder Ess-Kulturen, das Genießen eines mehrgängigen Menüs – Sinnlichkeit und Gefühl spielen eine große Rolle beim Essen.

Kochkurse an der VHS

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

Kochen mit dem Thermomix

Mit dem Thermomix einfach und zeitsparend, gesunde und frische Gerichte zubereiten. Lassen Sie sich überraschen.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 3446

Syke

Hachedamm 21
Monika Heller
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 14.03.14, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 16,00 €
Kursnummer: 23307012

Ein Kochabend für Einsteigerinnen und Einsteiger

Sie wollen endlich kochen lernen? Sie wollen in einer Gruppe von Gleichgesinnten kochen, die auch alle noch nicht hinter das »Geheimnis« guter Küche gekommen sind? Sie wollen nicht alles bis aufs letzte i-Tüpfelchen richtig machen müssen, aber es soll gut schmecken? Dann sind Sie hier richtig! Wir beschäftigen uns mit den Nahrungsmitteln, die wir verarbeiten, lernen gezielt die Kochtechniken, die uns das Küchenleben leichter machen und lassen

uns das Selbstgekochte in gemütlicher Runde schmecken
Fragen z. Kursinhalt: 04255 1564

Syke

Realschule, La-Chartre-Str. 7
Annemarie Stührmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 17.03.14, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 8,80 €,
Kleingruppe: 13,80 €
Kursnummer: 23307021

Syke

Realschule, La-Chartre-Str. 7
Annemarie Stührmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 24.03.14, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 8,80 €,
Kleingruppe: 13,80 €
Kursnummer: 23307022

Syke

Realschule, La-Chartre-Str. 7
Annemarie Stührmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 28.04.14, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 8,80 €,
Kleingruppe: 13,80 €
Kursnummer: 23307023

Das Geheimnis eines perfekten Risottos

Syke

Berufsbildende Schulen
Alberto Turrin
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 12.02.14, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 13,20 €,
Kleingruppe: 18,20 €
Kursnummer: 23307014

Italienisches Ostermenü

Syke

Berufsbildende Schulen
Alberto Turrin
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 18.03.14, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 13,20 €,
Kleingruppe: 18,20 €
Kursnummer: 23307017

Spargel auf italienische Art

Syke

Berufsbildende Schulen
Alberto Turrin
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 13.05.14, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 13,20 €,
Kleingruppe: 18,20 €
Kursnummer: 23307024

Die Welt des Rotweins – die Rotweine der Welt

Was zeichnet eigentlich einen guten Rotwein aus? Woran erkennt man ihn? Und was darf bzw. muss so was denn kosten? Was verrät die Flasche (und was nicht)? Was unterscheidet einen Roten aus Deutschland von einem aus Frankreich, Italien, Australien, ...? Sie bekommen hier die Antworten auf diese und weitere Fragen, indem Sie die wichtigsten internationalen Rebsorten ganz praktisch kennen- und unterscheiden lernen. Und zugleich entdecken Sie Rotweine, die nicht nur exzellent schmecken (und bekömmlich sind), sondern auch bezahlbar sind. Fragen z. Kursinhalt: 04408 60809

Syke

Alte Posthalterei, Waldstr. 1
Karl-Heinz Finger
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 14.02.14, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 15,00 €,
Kleingruppe: 20,00 €
Kursnummer: 23307019

Single Malt Whisky

Hier erfahren Sie, wie Malt Whisky hergestellt wird und wie sich verschiedene Methoden der Herstellung auf Geschmack und Qualität auswirken; natürlich kommen auch die Historie und die Trinkkultur nicht zu kurz; Sie lernen, mit welchen Methoden der Verkostung Sie sich seinen Geschmack am besten erschließen; wie und warum sich typische, z. T. regional geprägte Whiskystile entwickelt haben; z. B. was einen irischen von einem schottischen unterscheidet, welchen Einfluss das Fass, in dem er gelagert wird, hat usw.; Außerdem bekommen Sie Einkaufstipps und es geht ganz praktisch zu, in diesem Fall am Beispiel zehn verschiedener, typischer Single Malt Whiskys. Fragen z. Kursinhalt: 04408 60809

Syke

Alte Posthalterei, Waldstr. 1
Karl-Heinz Finger
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 15.02.14, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 12,00 €,
Kleingruppe: 17,00 €
Kursnummer: 23307020

i Bereits voll belegte Kurse (so genannte „geschlossene Folgekurse“) werden hier nicht mehr abgedruckt. Zu Ihrer Information sind sie jedoch auf unseren Internetseiten aufgeführt.

- **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

Sprachen

Internationales Sprachencafé

in Kooperation mit dem Café Alte Posthalterei

Menschen, Kulturen und Sprachen treffen aufeinander ... im Sprachencafé.

Setz dich an einen Tisch mit der Sprache, die dich interessiert und tauche ein, der/die Gesprächspartner/in hilft dir das Eis zu brechen ...

Die Idee ist denkbar einfach und hat sich in anderen Ländern bereits blendend bewährt. Ein Café mit einer netten Atmosphäre, verschiedene Sprachentische und ebensoviele ModeratorInnen in der jeweiligen Muttersprache.

Angeboten werden folgende Sprachen: Englisch, Italienisch, Spanisch.

Syke

Café in der Alten Posthalterei, Waldstr. 3
Mi, 05.03.14, 18:30 Uhr
Kursnummer: 00400001

Syke

Café in der Alten Posthalterei, Waldstr. 3
Mi, 14.05.14, 18:30 Uhr
Kursnummer: 00400002

Syke

Café in der Alten Posthalterei, Waldstr. 3
Mi, 25.06.14, 18:30 Uhr
Kursnummer: 00400003

Chinesisch 4 – A1

Der Chinesisch-Sprachkurs ist praxisorientiert und bereitet Sie auf geschäftliche und touristische China-Besuche vor.

Die Verwendung der lateinischen Umschrift »Pinyin« (z. B. »Ni hao« = Guten Tag) ermöglicht es Ihnen individuell zu wählen, ob Sie sich auf das Sprechen und Verstehen konzentrieren oder auch die Schriftzeichen lesen und schreiben lernen. Zu jedem Thema erhalten Sie wichtige Informationen über die landeskundlichen und kulturellen Besonderheiten Chinas.

Fragen z. Kursinhalt: 04241 2972

Syke

Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Angela Wiegmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 04.02.14, 18:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 62,80 €
Kursnummer: 23402001

Dänisch 2 – A1

Sie haben Interesse an Dänemark und der dänischen Sprache? Mit viel Spass werden wir uns anhand unterschiedlicher Übungen und Dialoge aus dem Alltagsleben in die für Sie neue Sprache einarbeiten. Landeskundliche Themen sind ebenfalls Teil des Unterrichts.

Das Lehrbuch wird von der Kursleiterin in Dänemark besorgt. Lehrwerk: »Aktivt dansk« Alfabet forlag, Kobenhavn.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 7857554

Syke

Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Heike Behrens
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 06.02.14, 18:00 Uhr
8 U-Tage, 16 U-Std., 35,20 €,
Kleingruppe: 45,20 €
Kursnummer: 23415001

Englisch »Basic Course« – A1

Lehrwerk: English Elements, Basic Course, Unit 3

Syke

Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Mercia Wilson
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 05.02.14, 18:45 Uhr
14 U-Tage, 28 U-Std., 61,60 €,
Kleingruppe: 71,60 €
Kursnummer: 23406006



Englisch – A1

Lehrwerk: English Elements 1

Syke

Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Mercia Wilson
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 10.02.14, 16:15 Uhr
14 U-Tage, 28 U-Std., 61,60 €,
Kleingruppe: 71,60 €
Kursnummer: 23406015

Englisch 6 – A1

Lehrwerk: English Elements 1, Unit 11
Fragen z. Kursinhalt: 04273 963394

Syke

Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Andy Zumaya
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 03.02.14, 20:00 Uhr
14 U-Tage, 28 U-Std., 61,60 €,
Kleingruppe: 71,60 €
Kursnummer: 23406014

Englisch 6 – A2

Lehrwerk: English Elements 2, Unit 9
Fragen z. Kursinhalt: 04273 963394

Syke

Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Andy Zumaya
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 03.02.14, 18:15 Uhr
14 U-Tage, 28 U-Std., 61,60 €,
Kleingruppe: 71,60 €
Kursnummer: 23406011

Relaxed English Conversation – B1

In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, Ihr Englisch in einer »relaxed atmosphere« zu verbessern. Leichte Konversation, interessante Themen und gezielte Grammatikübungen sind Inhalte dieses Kurses.

Syke

Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Mercia Wilson
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 05.02.14, 17:00 Uhr
14 U-Tage, 28 U-Std., 75,60 €,
Kleingruppe: 85,60 €
Kursnummer: 23406002

Business English – A2/B1

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

Fragen z. Kursinhalt: 0421 8783581

Syke

Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Ines Prade
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa/So, 08./09.02.14,
Sa/So, 08./09.03.14
Sa/So, 26./27.04.14
jeweils 10:00 – 14:00 Uhr
6 U-Tage, 30 U-Std., 90,00 €,
Kleingruppe: 100,00 €
Kursnummer: 23406004

Finnisch 11 – A2

Lehrwerk: »Yksi, kaksi, kolme« Band 2, Lektion 13

Kleinstgruppe gegen Aufpreis möglich
Fragen z. Kursinhalt: 04241 970876

Syke

Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Sari Alkio
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 12.02.14, 18:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 62,80 €
Kursnummer: 23407003

Französisch Konversation – B2

Ce cours s'adresse à des personnes de bon niveau désirant s'exprimer librement en français. Nous discuterons de thèmes actuels, sans oublier de parler – de temps en temps – de grammaire.

Syke

Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Elaine Langhof
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 06.02.14, 09:00 Uhr
15 U-Tage, 30 U-Std., 81,00 €,
Kleingruppe: 91,00 €
Kursnummer: 23408001

Griechisch 4 – A1

Interessierte mit geringen Vorkenntnissen sind willkommen. Der Einstieg wird erleichtert durch Wiederholungen.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 232679

Syke

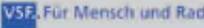
Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Alkiviadis Spyrou
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 05.02.14, 18:30 Uhr
16 U-Tage, 32 U-Std., 70,40 €,
Kleingruppe: 80,40 €
Kursnummer: 23412001



Reha- und Elektroräder

Hartmut Schomburg
Herrlichkeit 36 (B6)
28857 Syke
Fon.0 42 42 / 92 95 090

www.perpedal.de





Polnisch 1 – A1

Lehrwerk: Razem, Kapitel 1
Fragen z. Kursinhalt: 04242 7840668

Syke

Alte Posthaltere, Nienburger Str. 5
Danuta Masche
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 11.02.14, 18:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 62,80 €
Kursnummer: 23417000

Polnisch 2 – A1

Lehrwerk: Razem
Interessierte mit geringen Vorkenntnissen sind willkommen. Der Einstieg wird erleichtert durch Wiederholungen.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 7840668

Syke

Alte Posthaltere, Nienburger Str. 5
Danuta Masche
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 13.02.14, 18:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 62,80 €
Kursnummer: 23417001

Spanisch 3 – A1

Für alle, die in einer entspannten Atmosphäre Spanisch lernen möchten. Systematisch wird die sprachliche Handlungsfähigkeit in wichtigen Alltagssituationen entwickelt. Grundkenntnisse werden vorausgesetzt.

Lernwerk: Con gusto A1, Unidad 4.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 7936

Syke

Alte Posthaltere, Nienburger Str. 5
Josefa Schröder
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 06.02.14, 19:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 62,80 €
Kursnummer: 23422604

Spanisch 4 – A1

Für Interessierte, die ihre Spanischkenntnisse auffrischen und weiter ausbauen möchten.

Lehrwerk: Con gusto A1, a partir de unidad 8.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 8099022

Syke

Alte Posthaltere, Nienburger Str. 5
Corina Oehmichen-Pfähler
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 11.02.14, 19:40 Uhr
15 U-Tage, 30 U-Std., 66,00 €,
Kleingruppe: 76,00 €
Kursnummer: 23422003

Spanisch für Ältere 5 – A1

Für Interessierte, die ihre Spanischkenntnisse auffrischen und weiter ausbauen möchten.

Lehrwerk: Con gusto A1, Unidad 6.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 7936

Syke

Alte Posthaltere, Nienburger Str. 5
Josefa Schröder
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 03.02.14, 09:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 62,80 €
Kursnummer: 23422603

Hablamos Español – A2

Für alle, die in einer entspannten Atmosphäre Spanisch sprechen möchten. Die Teilnehmer/innen erhalten Einblicke in die kulturelle Vielfalt Südamerikas. Systematisch wird die sprachliche Handlungsfähigkeit in wichtigen Alltagssituationen entwickelt.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 7936

Syke

Alte Posthaltere, Nienburger Str. 5
Josefa Schröder
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 03.02.14, 19:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 62,80 €
Kursnummer: 23422605

Spanisch 13 – B1

Lehrwerk: Con gusto B1, a partir de unidad 13.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 8099022

Syke

Alte Posthaltere, Nienburger Str. 5
Corina Oehmichen-Pfähler
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 11.02.14, 18:00 Uhr
15 U-Tage, 30 U-Std., 81,00 €,
Kleingruppe: 91,00 €
Kursnummer: 23422002

Snack op Platt: »200 Jahr Kinnerleven«

in Kooperation mit dem Kreismuseum Syke

Besichtigung des Magazins im Museumskeller und der Ausstellung im Kindermuseum, anschließend plattdeutsche Gesprächsrunde unter Leitung von Traute Dittmann, als Gesprächsgast Georg Becker, der über die Restaurierung von Spielzeug und seine Arbeit im Museum »snack«. Fragen z. Kursinhalt: 04242 50881

Syke

Kreismuseum
Traute Dittmann / Dr. Ralf Vogeding
Info und Anmeldung: 04242 2527
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 26.03.14, 15:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 5,00 € inkl. Kaffee und Butterkuchen. Anmeldung erforderlich.
Keine Ermäßigung möglich
Kursnummer: 23426008

Snack op Platt: »Von ´n Peerd to ´n Trecker«

Landmaschinen im Wandel – in Kooperation mit dem Kreismuseum Syke

Fragen z. Kursinhalt: 04242 50881

Syke

Kreismuseum
Traute Dittmann / Dr. Ralf Vogeding
Info und Anmeldung: 04242 2527
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 21.08.14, 15:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 5,00 € inkl. Kaffee und Butterkuchen. Anmeldung erforderlich.
Keine Ermäßigung möglich
Vortrag
Kursnummer: 23426006

Computer Co.



PC-Einführung

Dieser Kurs ist für Personen gedacht, die sich noch nicht oder nur wenig mit dem Computer befassen haben und ausprobieren möchten, was sie damit anfangen können. Sie werden mit der Handhabung vertraut gemacht: Tastatur und Maus bedienen, Windows-Anwendungen starten, Dateien öffnen oder neu anlegen, bearbeiten, drucken und speichern. Hier wird nicht auf das Betriebssystem eingegangen. Im Vordergrund stehen die Anwendungen: Schreiben mit Word, Malen mit Paint, alles im gemäßigten Lerntempo und entspannter Atmosphäre. Skript/Bücherkosten: 17,60 € soweit erforderlich.

Syke

Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Vera Schirmeisen
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 05.03.14, 18:45 Uhr
4 U-Tage, 12 U-Std., 52,00 €
Kursnummer: 23502002

Windows-Auffrischung

Vorkurs zu EDV-Anwender-Kursen

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die einen EDV-Anwender-Kurs, z. B. Fotobearbeitung, Office, CAD, o.ä. besuchen wollen und nicht ganz sicher im Umgang mit dem Betriebssystem Windows sind. Im Kurs können die Teilnehmer/-innen ihre Windows-Kenntnisse zum Thema »Ordner und Dateien« aufbessern. Vorgesehen sind folgende Inhalte: Aufbau und Verwalten von Ordnern und Dateien auf einem Datenträger, Wiederfinden und Verändern von Dateien sowie viele Übungen zum Thema »Speichern und Öffnen von Dateien«. Auf individuelle Fragen der Teilnehmenden wird eingegangen.

Syke

Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
EDV Dozententeam / Lars Rieger
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 22.05.14, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 20,60 €
Kursnummer: 23501002

Windows Datensicherung und Datensicherheit

Im privaten und beruflichen Alltag sind die Themen Datensicherung und Datensicherheit heute extrem wichtig. Welche Datenträger verwende ich zu welchem Anlass? Sind die Daten auch wirklich sicher gespeichert? Was kann alles schief gehen? In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden den sicheren Umgang mit allen Arten von Dateien und den heute gebräuchlichen Datenträgern. Die übersichtliche Ordnung auf den Datenträgern, das Erzeugen eigener Ablage- bzw. Ordnerstrukturen, das Löschen, Verschieben, Kopieren von Dateien und Ordnern, der sichere Umgang mit Datenträgern (interne- und externe Festplatte, CD, DVD, USB-Sticks und Speicherkarten) stehen im Mittelpunkt des Kurses. Das Speichern von Dateien in der Cloud, einer der neuesten Möglichkeiten der Datensicherung, wird ebenfalls erlernt. Zudem werden Tipps und wichtige Hinweise zum Kauf der verwendeten Datenträger gegeben.

Syke

Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Rainer Wieben
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 11.02.14, 18:30 Uhr
4 U-Tage, 12 U-Std., 52,00 €
Kursnummer: 23502010

Textverarbeitung WORD 2010

Modul 1

Verschiedene Texte eingeben und bearbeiten (korrigieren, ersetzen, kopieren, verschieben, löschen), mit Hilfe von Zeichenformatierung (Schriftarten, Schriftgrad, Schmuckschriften/OfficeArt, usw.) und Absatzformatierung (links-, rechtsbündig, usw.) den Text in die richtige Form bringen, Rechtschreibprüfung und Silbentrennung, Dokumente speichern und wieder öffnen, entsprechende Ordner anlegen und Übungen, individuelle Fragen der Teilnehmenden.
Teilnahme-Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse. Skript/Bücherkosten: 16,60 € soweit erforderlich.

Syke

Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Vera Schirmeisen
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 07.05.14, 18:45 Uhr
4 U-Tage, 12 U-Std., 52,00 €
Kursnummer: 23502006

Textverarbeitung WORD 2010

Modul 2

Wiederholungsübung aus Modul 1
Erstellen von Autotexten und Formatvorlagen, Dokumentverwaltung, Rechtschreibprüfung und Silbentrennung. Arbeiten mit großen Dokumenten, einfache Kopf- und Fußzeilen und Tabellen erstellen, Einfügen von einfachen Grafiken, Übungen, individuelle Fragen der Teilnehmer/-innen.
Teilnahmevoraussetzung: Besuch des Kurses Word, Modul 1 oder vergleichbare Kenntnisse.
Skript/Bücherkosten: 16,60 € soweit erforderlich.

Syke

Berufsbildende Schulen, Gebäude B2-116
Mo, 06.01.14, 18:30 Uhr
4 U-Tage, 12 U-Std., 37,20 €,
Kleingruppe: 47,20 €
Kursnummer: T23502007

Syke

Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Vera Schirmeisen
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 02.07.14, 18:45 Uhr
4 U-Tage, 12 U-Std., 52,00 €
Kursnummer: 23502007

Tabellenkalkulation EXCEL 2010 – der Einstieg

Sie bekommen die Grundlagen der Tabellenbearbeitung, den Aufbau und die Eingabe von Formeln, Zellbezüge und die Grundlagen der Zellformatierung, vermittelt. Durch den Einsatz und die Bearbeitung von Diagrammen gestalten Sie mit Excel Daten anschaulich und übersichtlich. Am Ende des ersten Kurses können Sie mit einfachen Funktionen arbeiten und einfache Berechnungen in Tabellen selbst erstellen.

Teilnahme-Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse. Skript/Bücherkosten: 16,60 € soweit erforderlich.

Syke

Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Rainer Wieben
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 10.03.14, 18:30 Uhr
4 U-Tage, 12 U-Std., 52,00 €
Kursnummer: 23502001

Tabellenkalkulation EXCEL 2010 – der Aufbaukurs

Hier machen Sie sich vertraut im Umgang mit mehreren Tabellenblättern und Arbeitsmappen, Sie lernen Zeilen und Spalten zu fixieren und eine schnelle Tabellenbearbeitung durch den Gruppenmodus zu nutzen. Sie erfahren wie Sie Zeilen, 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 ver-

deutlicht, wie Sie Diagramme individuell gestalten und bearbeiten können und welche Vorteile die bedingte Formatierung für Ihre Tabellen hat. Durch die wiederholte Anwendung der bereits erworbenen Kenntnisse im Umgang mit Excel wird Ihr Wissen aus dem ersten Modul gefestigt. Teilnahme-Voraussetzung: Besuch des Excel-Einstiegskurses oder vergleichbare Kenntnisse. Skript/Bücherkosten: 16,60 € soweit erforderlich. Spezielle Fragen zum Kurs: 04206 9425

Syke

Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Rainer Wieben
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 28.04.14, 18:30 Uhr
4 U-Tage, 12 U-Std., 52,00 €
Kursnummer: 23502003

Excel/Powerpoint – 2010

Die Nutzung und das Zusammenwirken der im privaten wie beruflichen Alltag kaum noch wegzudenkenden zwei Standardanwendungen wird in diesem Kurs erlernt – Erstellen von Tabellen, einfache Berechnungen, Verwendungen von Funktionen / Grundlagen einer Präsentation, Arbeiten mit Folien, Erstellen einer einfachen Präsentation.

Syke

Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Rainer Wieben
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 16.06.14, 18:30 Uhr
4 U-Tage, 12 U-Std., 52,00 €
Kursnummer: 23502004

Word/Outlook – 2010

Im privaten und beruflichen Alltag sind die Office-Anwendungen Word und Outlook nicht mehr wegzudenken. Die Grundlagen und das Zusammenwirken dieser zwei Standardanwendungen werden vermittelt – Eingabe und Korrektur von Texten, DIN 5008 / E-Mails, Kalender, Termine, Aufgaben, Verwalten und Kontakten.

Syke

Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Rainer Wieben
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 17.06.14, 18:30 Uhr
4 U-Tage, 12 U-Std., 52,00 €
Kursnummer: 23502005

Datenbankanwendung ACCESS 2010**Modul 1**

Grundlagen relationaler Datenbanken, Anlegen und Bearbeiten von Datensätzen, Sortieren und Filtern von Datensätzen, Aufbau und Erstellung von einfachen Abfragen (Auswahlabfragen), Gestaltung des Ausdrucks in Form einfacher Formulare und Berichte, Übungen, individuelle Fragen der Teilnehmenden. Teilnahme-Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse. Skript/Bücherkosten: 16,60 € soweit erforderlich.

Fragen z. Kursinhalt: 04242 594515

Syke

Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Uwe Amelung
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 11.03.14, 19:00 Uhr
4 U-Tage, 12 U-Std., 52,00 €
Kursnummer: 23502008

Datenbankanwendung ACCESS 2010**Modul 2**

Kurze Wiederholung Teil 1, Bearbeitung der Tabellenstruktur, Indexverwaltung, Erstellen von Beziehungen zwischen Tabellen, erweiterte Abfragetechniken, z. B. Aktions-, Parameterabfragen, einfacher Datenaustausch, Export von Dateien in Excel/Word (Serienbriefe), individuelle Fragen der Teilnehmenden.

Teilnahme-Voraussetzung: Besuche des Kurses Access Modul 1 oder vergleichbare Kenntnisse. Skript/Bücherkosten: 16,60 € soweit erforderlich.

Fragen z. Kursinhalt: 04242 594515

Syke

Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Uwe Amelung
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 29.04.14, 19:00 Uhr
4 U-Tage, 12 U-Std., 52,00 €
Kursnummer: 23502009

Suchen und Finden im Internet für Frauen

in Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Syke

Um sich in der Fülle der Informationen im Internet zurechtzufinden, werden in diesem Kurs Tipps rund um die Internetrecherche und den Umgang mit Suchmaschinen gegeben. Im Internet kann vieles recherchiert werden: Es können Begriffe nachgeschlagen, Texte übersetzt, Preise verglichen, Dinge gekauft und Reisen gebucht werden. Sie können im Internet Presseartikel lesen oder sich über Veranstaltungen informieren und z. B. auch einfach die Öffnungszeiten oder andere Informationen von öffentlichen Einrichtungen finden. Für diesen Kurs sind keine Internetvorkenntnisse erforderlich.

Syke

Stadtbibliothek, Hinrich-Hanno-Platz 1
Margitta Staib
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 21.05.14, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 15,40 €
Frauen
Kursnummer: 23501799

E-Mails – der Umgang mit der elektronischen Post

in Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Syke

Der Informationsaustausch über das Internet per E-Mail ist inzwischen für viele selbstverständlich geworden. Anhand eines kostenlosen E-Mail-Programms lernen Sie wie Sie weltweit, d.h. auch ohne eigenen PC mit Internetzugang, Zugriff auf Ihren elektronischen Briefkasten haben. Die folgenden Grundlagen werden in diesem Kurs vermittelt: Das Einrichten einer E-Mail-Adresse, Versenden und Empfangen von E-Mails, Öffnen, Speichern und Versenden einer E-Mail mit Anhang (Dokument oder Foto), Erstellen eines Ablagesystems, Einrichten eines Adressbuchs. Auf individuelle Wünsche der Teilnehmerinnen wird soweit wie möglich eingegangen. Internetvorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Syke

Stadtbibliothek, Hinrich-Hanno-Platz 1
Margitta Staib
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 18.06.14, 09:00 Uhr
2 U-Tage, 8 U-Std., 25,80 €
Frauen
Kursnummer: 23501704

Kaufen im Internet – eBay für Anfängerinnen

in Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Syke

Dieser Kurs richtet sich an alle Frauen, die gerne den bekannten Onlinemarktplatz »eBay« kennen lernen möchten und selbst bei eBay Altes oder Neues kaufen wollen. Wir suchen nach Artikeln, verfolgen Angebote – schauen uns an, was beim Bieten wichtig ist und wie man die eBay-Funktionen für sich nutzen kann. Zum Kurs gehört auch das Einrichten eines eBay-Kontos. Voraussetzung für die Teilnahme ist eine eigene E-Mail-Adresse. Internetvorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Syke

Stadtbibliothek, Hinrich-Hanno-Platz 1
Margitta Staib
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 16.07.14, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 15,40 €
Frauen
Kursnummer: 23501707

Verkaufen im Internet – eBay für Anfängerinnen

in Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Syke

Dieser Kurs richtet sich an alle Frauen, die gerne selbst bei eBay Altes oder Neues verkaufen möchten. Wir schauen uns an, was beim Verkaufen wichtig ist und wie man die eBay-Funktionen für sich nutzen kann. Es gibt viele Praxistipps zum Einstellen eigener Artikel, die verkauft werden sollen. Schließlich stellen wir exemplarisch einen Artikel mit Foto und einer Artikelbeschreibung bei eBay ein.

Voraussetzung für die Teilnahme ist eine eigene E-Mail-Adresse, ein eBay-Konto und Erfahrungen mit dem Einkauf bei eBay (siehe Kurs »Kaufen im Internet«).

Syke

Stadtbibliothek, Hinrich-Hanno-Platz 1
Margitta Staib
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 23.07.14, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 15,40 €
Frauen
Kursnummer: 23501708

Arbeiten mit Adobe Photoshop CS

In diesem Einführungsseminar werden wir uns mit den grundlegenden Funktionen der Bildbearbeitungssoftware von Adobe Photoshop CS beschäftigen – daher eignet sich dieses Seminar für Teilnehmer/-innen ohne oder mit nur geringen Vorkenntnissen. Die Übungen beinhalten die Schwerpunkte grundlegende Bildkorrekturen, Menüs und Werkzeuge. Sie werden Ihre ersten Erfahrungen mit dem Arbeiten von Ebenen und dem Einsatz von Filtern machen und werden Ihre Bilder mit Text versehen. Bitte Notebook mit der Software Adobe Photoshop CS (mind. Version CS4) mitbringen. Skript/Bücherkosten: 19,50 € soweit erforderlich.

Fragen z. Kursinhalt: 04207 5761

Syke

Alte Posthaltere, Nienburger Str. 5
Christa Rath-Franke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 03.02.14, 18:30 Uhr
5 U-Tage, 15 U-Std., 62,50 €
Kursnummer: 23501010



www.schuettert.de

LESEN - SCHREIBEN
LERNEN - SCHENKEN



Schuettert GmbH
BUCHHANDLUNG · BÜROBEDARF
SYKE · WEYHE · DIEPHOLZ

Schlossweide 1 • 28857 Syke

04242 60452 • Fax 04242 60456

Besuchen Sie uns im Internet:

www.schuettert.de

Flickr, Pinterest, Picasa – Verwaltung digitaler Bilder

Wie war das nur: digitale Fotos verschicken, speichern, bearbeiten?

In diesem Kurs soll der Fotobestand – auf Ihrem Rechner oder im Internet – verwaltet und organisiert werden.

Fotos mit Freunden, Kollegen oder der ganzen Welt teilen – Fotosharing per Web wird immer beliebter. Sich keine Gedanken mehr über die Größe des E-Mail-Postfaches machen müssen, nur einen Link an Ihre Freunde schicken und die Bilder können direkt im Internet angeschaut werden.

Wir werden persönliche Fotogalerien im Internet anlegen, Bilder hochladen, öffentliche oder private Zugriffsrechte nur für zugelassene Freunde anlegen.

All das wird mit kostenlosen Programmen und Internetdiensten durchgeführt.

Bitte bringen Sie Ihr Notebook mit. Computer- und Internetkenntnisse sind Voraussetzung.

Fragen z. Kursinhalt: 04207 5761

Syke

Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5

Christa Rath-Franke

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Sa, 08.03.14, 10:00 Uhr

1 U-Tag, 5 U-Std., 17,50 €,

Kleingruppe: 56,50 €

Kursnummer: 23501001

Foto-/Bildbearbeitung und Fotobucherstellung

inklusive Gutschein für ein Fotobuch

Kursinhalte: Anlegen von Speicherordnern unter Windows auf dem PC; Kopieren und Verschieben der Fotos von der Kamera auf den PC; Bildbearbeitung mit einem (kostenlosen) Freeware-Programm; Übungen zur Installation dieses Programms; Informationen über kostenfreie Bildbearbeitungsprogramme; Erstellen einer Fotoshow für den PC oder Videorecorder.

Ein Fotobuch wird ebenfalls im Kurs erstellt. Im Kursentgelt ist ein Gutschein pro Teilnehmer/-in für ein (somit kostenloses) Fotobuch enthalten. Es sollten Digitalkameras (Bedienungsanleitung, geladene Akkus sowie Zubehör) zum Kurs mitgebracht werden.

Alle Themen werden in gemäßigttem Lerntempo in entspannter Atmosphäre behandelt.

Je nach zeitlichem Verlauf des Kurses werden auch noch folgende Punkte behandelt oder können in einer Kursverlängerung gebucht werden: Fotoeffekte; Ausschneiden und Freistellen von Bildsegmenten.

Wie funktioniert eine Digitalkamera?

Begriffserklärung: Auflösung, Speicher und Speicherformate, optischer und digitaler Zoom; Einstellbeispiele zum Fotografieren; Hardwareanforderung von PC und Drucker. Teilnahme-Voraussetzung: Solide Windows-Kenntnisse, sicherer Umgang mit Ordnern und Dateien unter Windows. Für Personen mit sehr geringen Windows-Kenntnissen bieten wir einen 4-stündigen Vorkurs an.

Unterrichtstage: Mi., 04.06., 18.06. u.

25.06.13, jeweils 18:00 – 21:15 Uhr.

Syke

Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5

EDV Dozententeam

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 04.06.14, 18:00 Uhr

3 U-Tage, 12 U-Std., 52,00 € inkl. Pausenkaffee

Kursnummer: 23501013

Das Smartphone-Betriebssystem Android

In diesem Kurs wird Ihnen der Aufbau eines Smartphone mit dem Android Betriebssystem erklärt. Die Benutzeroberfläche sowie die Statusleiste werden erläutert und die Unterschiede zum iOS (Betriebssystem des Apple Smartphone »iPhone«) aufgezeigt. Ebenfalls wird ein Einblick in den Homebildschirm und die damit verknüpften Funktionen gegeben. Darüber hinaus werden allgemeine Einstellungen dargelegt und das Installieren von Programmen (Apps) vorgeführt. Es wird näher auf die Kamera und die damit verbundenen Funktionen eingegangen. Des Weiteren wird die Galerie erklärt. Ferner gibt es einen kurzen Einblick in die Multimediainöglichkeiten eines Smartphones. Bitte das eigene Smartphone mit aufgeladenem Akku mitbringen.

Syke

Alte Posthalterei, Waldstr. 1

Lars Rieger / EDV Dozententeam

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Fr, 13.06.14, 17:30 Uhr

1 U-Tag, 5 U-Std., 17,50 €,

Kleingruppe: 22,50 €

Tagesseminar

Kursnummer: 23501015

Elektronische Steuererklärung mit Elster

in Kooperation mit dem Finanzamt Syke

In diesem Vortrag erhalten Sie mit einer »Live-Darstellung« eines Einkommenssteuer-Musterfalles anschaulich dargestellt allgemeine Informationen zum Arbeiten mit ELSTER. Mit diesem Programm können Sie Ihre Einkommenssteuererklärung elektronisch beim Finanzamt einreichen.

Fragen z. Kursinhalt: 04242 162161

Syke

Alte Posthalterei, Waldstr. 1

Theo Garrelts

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mo, 31.03.14, 19:00 Uhr

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

Vortrag

Kursnummer: 23500001





KREISMUSEUM SYKE

Veranstaltungen und Ausstellungen Januar – September 2014

21.01.14, 15:30 – 17:00 Uhr

Kriegs- und Nachkriegskinder – eine vergessene Generation. Gesprächskreis Magda Ventzke. Kostenfrei.

22.01.14, 19:00 – 21.15

Postwachstumsökonomie oder weniger ist mehr? Vortrag des Volkswirtschaftlers Nico Paech. In Kooperation mit der VHS, Anmeldung 04242 976-4444, Kosten 7,00 €.

26.01.14, 11:00 – 17:00 Uhr

Winteraktionstag mit Brotbacken, vielen Mitmachaktivitäten und Vorführungen. Würstchen, Brezel, Kaffee u. Kuchen. Tante-Emma-Laden.

31.01.14, 19:00 Uhr

Gartenvortrag mit Stefan Leppert. In Kooperation mit der Arbeitsgemeinschaft Gartenkunst und Gartenkultur. Karten unter 04242 2527 oder info@kreismuseum-syke.de, 9,00 € inkl. Imbiss.

01.02.14, 15:00 – 17:00 Uhr

Lesenachmittag für Jung und Alt. Es werden themenbezogene kurze Geschichten erzählt zu Handwerk, Naturkunde, Schule, Bauernhaus, Steinzeit. Nur Museumseintritt, ohne Anmeldung.

09.02.14, 15:00 Uhr

Ein Schulbesuch im Kreismuseum für Jung und Alt. Ohne Anmeldung, nur Museumseintritt.

16.02.14, 10:00 – 17:00 Uhr

Textiler Markt mit Backtag. Ausstellung „Spitze: Deckchen, Borten, Ornamente. Die Faszination historischer Handarbeiten“. Mitmachaktivitäten, Tante-Emma-Laden.

18.02.14, 15:30 – 17:00 Uhr

Kriegs- und Nachkriegskinder – eine vergessene Generation. Gesprächskreis Magda Ventzke. Kostenfrei.

22.02.14, 10:00 – 17:00 Uhr

Obstbaumschnitt-Seminar mit Dr. Dankwart Seipp. 35,00 € inkl. Kaffee. Anmeldung unter 04242 2527 oder info@kreismuseum-syke.de.

22.02.14, 20:00 Uhr

Noog is nich Noog. Komödie von Nick Walsh, niederdeutsche Fassung von Magnus von Rolander: Geschichte einer Geburtstagsfeier. Eine glänzende Komödie – voller Komik, Bosheit und Zynismus, aber auch mit viel Menschlichkeit. Premiere der Syker Theaterwerkstatt. Karten im Kreismuseum und in der Stadtreaktion der Kreiszeitung, Hauptstraße 6, Syke.

23.02.14, 16:00 Uhr

Noog is nich Noog.

28.02.14, 19:00 Uhr

Gartenvortrag in Kooperation mit der Arbeitsgemeinschaft Gartenkunst und Gartenkultur. Karten unter 04242 2527 oder info@kreismuseum-syke.de, 9,00 € inkl. Imbiss.

01.03.14, 16:00 Uhr

„Nieget Speel- nieget Glück“. Plattdeutsche Lesung mit Ines Barber im Rahmen der 2. Syker Literaturwoche 14. Kartenvorverkauf im Kreismuseum, Buchhandlung Schütter, Bibliothek Stadt Syke. Kosten p. P. 12,00 € inkl. Kaffee und Butterkuchen.

02.03.14, 16:00 Uhr

Noog is nich Noog.

05.03.14, 20:00 Uhr

Noog is nich Noog.

09.03.14, 15:00 Uhr

Führung Brigitte Nicolay durch die von ihr konzipierte Ausstellung „Spitze: Deckchen, Borten, Ornamente. Die Faszination historischer Handarbeiten“ im Sonderausstellungsraum. Nur Museumseintritt. 14:00 – 17:00 Uhr. Verschiedene Aktivitäten zu diesem Thema.

09.03.14, 16:00 Uhr

Noog is nich Noog.

13.03.14, 19.30

Volker Kranz: Permakultur. Vortrag der VHS

15.03.14, 20:00 Uhr

Noog is nich Noog.

16.03.14, 16:00 Uhr

Noog is nich Noog.

18.03.14, 15:30 – 17:00 Uhr

Kriegs- und Nachkriegskinder – eine vergessene Generation. Gesprächskreis Magda Ventzke. Kostenfrei.

23.03.14, 11:00 – 18:00 Uhr

Wurstetag mit Backtag und verschiedenen Vorführungen und Mitmachaktivitäten. Mit Begleitaktionen zur Ausstellung „Spitze: Deckchen, Borten, Ornamente. Die Faszination historischer Handarbeiten“ im Sonderausstellungsraum. Tante-Emma-Laden. Kinderkunst mit Anke Nesemann

26.03.14, 15:00 Uhr

Snack op Platt „200 Jahr Kinnerleven“. Besichtigung des Magazins im Museumskeller und der Ausstellung im Kindermuseum, plattdeutsche Gesprächsrunde unter Leitung von Traute Dittmann, als Gesprächsgast Georg Becker. Kosten 5,00 € inkl. Kaffee und Butterkuchen. Anmeldung unter 04242 2527 oder info@kreismuseum-syke.de.

26.03.14, 19:30 Uhr

Der leise Film. „Wegbegleiter – Die Begegnung mit dem Dünensänger Eckart Strate“. Ein Film von Karl-Heinz Heilig. In Kooperation mit der VHS. Karten unter 04242 2527 oder info@kreismuseum-syke.de, 11,00 €/9,50 € ermäßigt.

28.03.14, 19:00 Uhr

Gartenvortrag in Kooperation mit der Arbeitsgemeinschaft Gartenkunst und Gartenkultur. Karten unter 04242 2527 oder info@kreismuseum-syke.de, 9,00 € inkl. Imbiss.

29.03.14, auch 30.03.14

Klöppelkurs für Anfänger mit Angelika Küker. In Kooperation mit der VHS. Anmeldung unter 04242 976-4444.

30.03.14, 15:00 Uhr

Führung zum Thema Wildbienen. Anschließend wird eine Unterkunft für die Bienen gebaut. Nur Museumseintritt, ohne Anmeldung.

30.03.14, 15:00 Uhr

Die Hache. Teil 4 der Arbeitsgemeinschaft Heimat im Film. Von Hassinghausen bis zur Nordumgehung Syke. In Kooperation mit der VHS. Nur Museumseintritt.

05.04.14, 11:00 – 16.00

06.04.14, 11:00 – 15:00 Uhr

Mosaik-Seminar mit Rodi Khalil. In Kooperation mit der VHS. Anmeldung unter 04242 976-4444.

06.04.14, 15:00 Uhr

Familienprogramm. Österliches aus Tonkarton oder Filz basteln, Ostereier marmorieren. Ohne Anmeldung, nur Museumseintritt.

09.04.14, 14:00 – 17:00 Uhr

Ferienaktionsnachmittag mit verschiedenen Mitmachaktionen.

13.04.14, 15:00 Uhr

Generationsübergreifendes Angebot: Osterzöpfe backen. Ohne Anmeldung, nur Museumseintritt.

15.04.14, 15:30 – 17:00 Uhr

Kriegs- und Nachkriegskinder-eine vergessene Generation. Gesprächskreis Magda Ventzke. Kostenfrei.

27.04.14, 11:00 – 18:00 Uhr

Frühlingsmarkt mit Backtag und großem Pflanzenflohmarkt, Handwerksvorführungen, lebenden Tieren. Tante-Emma-Laden. Geführte Kräuterwanderungen mit Sabine Kratzer durch den benachbarten Krendel um 11:00 und 14:00 Uhr. Kinderkunst mit Anke Neemann und Rolf Schützek. Sommergarten mit Holzkegelbahn.

10.05.14, 10:00 – 16:00 Uhr

11.05.14, 10:00 – 16:00 Uhr

Keramik-Workshop mit Sabine Kratzer. In Kooperation mit der VHS. Kosten inkl. Kaffee und Kuchen 120,00 €. Anmeldung unter 04242 976-4444.

18.05.14, 11:00 – 18:00 Uhr

Internationaler Museumstag. 14:00 – 17:00 Uhr Kuchenbacken im Steinbackofen. 15:00 Uhr: Theater Töfte: „Ritterhelfpflicht für kleine Drachen“. Eine mittelalterliche Mär von kühnen Recken und wackeren Spielleuten. Sommergarten mit Holzkegelbahn. Eintritt frei.

20.05.14, 15:30 – 17:00 Uhr

Kriegs- und Nachkriegskinder-eine vergessene Generation. Gesprächskreis Magda Ventzke. Kostenfrei.

25.05.14, 10:00 – 18:00 Uhr

Museumsfest mit Backtag. Carstens Kinderkarussell, Jahrmarktsaktionen. 14:00 Uhr: Mobiles Figurentheater Bremen: „Maulwurf Grabowski“, ab 3 Jahre. Kinderkunst mit Anke Neemann und Rolf Schützek.

01.06.14, 10:30 Uhr

Die Bäuerin führt durch das Museum. Anschließend gibt es einen Teller Suppe auf der Bauerndiele. Nur Museumseintritt. Ohne Anmeldung.

07.06.14, 08.06.14

Jazz, Folk & Bike Musikfestival.

15.06.14, 14:00 – 17:00 Uhr

Wald- und Wassertag. Verschiedene Aktionen und Mitmachangebote im Museum, im Wald und an der Hache. Tante-Emma-Laden. Kinderkunst mit Rolf Schützek. Sommergarten mit Holzkegelbahn.

17.06.14, 15:30 – 17:00 Uhr

Kriegs- und Nachkriegskinder – eine vergessene Generation. Gesprächskreis Magda Ventzke. Kostenfrei.

22.06.14, 11:00 – 18:00 Uhr

Kunsthändlermarkt mit Backtag. Über 100 Stände drinnen und draußen. Mitmachaktionen, Tante-Emma-Laden. Sommergarten mit Holzkegelbahn.

29.06.14, 10:00 – 17:00 Uhr

Filzen mit Marion Frenzel: Schmucke Stücke & Grandiose Gefäße. In Kooperation mit der VHS. Anmeldung unter 04242 976-4444.

06.07.14, 10:00 – 18:00 Uhr

Aktions- und Backtag. Handwerksvorführungen. Dreschen, Fladen mit Quark. Kinderkunst mit Rolf Schützek.

12.07.14, 15:00 Uhr

Folklorekonzert der Kreismusikschule auf dem Museumshof. Sommergarten geöffnet. Eintritt frei.

19.07.14, 10:00 – 18:00

20.07.14, 10:00 – 18:00 Uhr

Korbflechtseminar mit Hanswerner Kirschmann. In Kooperation mit der VHS. Anmeldung unter 04242 976-4444.

20.07.14, 14:00 – 17:00 Uhr

Butter- und Apfelkuchenbacken im Steinbackofen. Musik im Sommergarten. Eintritt frei.

27.07.14, 11:00 – 18:00 Uhr

Märchentag der Museumspädagogik mit Brotbacken. Märchenkunst mit Rolf Schützek.

10.08.14, 15:00 Uhr

GartenKultur-Musikfestival mit dem Scharniertheater Hannover

16.08.14, 11:00 – 18:00 Uhr

17.08.14, 10:00 – 17:00 Uhr

Mittelaltermarkt mit Backtag. „Leben und Handwerk wie in der Wikingerzeit“.

21.08.14, 15:00 Uhr

Snack op platt. „Von ´n Peerd to ´n Trecker – Landmaschinen im Wandel“ Mit Günter Bröse-Bull und Traute Dittmann. In Kooperation mit der VHS. Anmeldung unter 04242 2527 oder info@kreismuseum-syke.de. Kosten inkl. Kaffee und Butterkuchen 5,00 €.

23.08.14, 14:00 – 17:00 Uhr

Spielenachmittag für Kinder und alle Junggebliebenen. Alte Kinderspiele. 14:30 Uhr: Mit allen Sinnen und dem Unsinn, Kindertheater mit Christian Pradel.

31.08.14, 14:00 – 17:00 Uhr

Butter- und Apfelkuchenbacken im Steinbackofen. Eintritt frei!

07.09.14, 14:00 – 17:00 Uhr

Experimentier- und Erlebnismachmittag zur Archäologie. Kinderkunst mit Rolf Schützek.

17.09.14, 15:00 Uhr

Snack op platt. Schooster, bliev bi dien Leesten! Vom Schuhmacherhandwerk erzählt Walter Wiechmann aus Heiligenfelde. Leitung Traute Dittmann. In Kooperation mit der VHS. Anmeldung unter 04242 2527 oder info@kreismuseum-syke.de. Kosten incl. Kaffee und Butterkuchen 5,00 €.

Herrlichkeit 65, 28857 Syke
 Tel. 04242 2527, Fax 04242 3118
 E-Mail: info@kreismuseum-syke.de
 Öffnungszeiten:
 Di – Fr 14:00 – 17:00 Uhr, Sa 14:00 – 18:00 Uhr
 Sonn- und Feiertage 10:00 – 18:00 Uhr
 Besuch von Klassen, Gruppen
 sowie Führungen nach Vereinbarung



Bassum



Gesellschaft 189

Kultur 191

Gesundheit 194

Sprachen 197

Computer & Co. 198



Bernd-Fred Heyne

Alte Poststraße 9
 27211 Bassum
 Tel. 04241 971499
 bernd.heyne@t-online.de



Anmeldung

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

Stadtverwaltung-Infos

Alte Poststraße 14, 27211 Bassum
 Tel. 04241 84-0
 Fax 04241 84-39
 Kultur Tel. 04241 8412
 buergerservice@stadt-bassum.de
 www.bassum.de

Bürgerservice: Alte Poststraße 10

Mo. 8 – 17 Uhr
 Di., Mi., Fr. 8 – 12 Uhr
 Do. 08 – 18 Uhr

Nach den Öffnungszeiten des Sozialamts
 und anderer Dienste erkundigen Sie sich
 bitte telefonisch.

Unterrichtsräume

- Die Freudenburg
 Amtsfreiheit 1 a
 27211 Bassum
- Schulzentrum Bassum
 Am Petermoor 1 b
 27211 Bassum
- VHS im Bahnhof
 Am Bahnhof 1
 27211 Bassum



Gesellschaft

Agenda Gruppe Bassum »runder Tisch Energie«

Kleinwindanlagen, interessant für Verbraucher?

Werden angesichts steigender Stromkosten Kleinwindanlagen interessanter? Es ist ein unübersichtlicher Markt und etliche Stromkunden wagen dennoch eine solche Anlage. An diesem Abend gibt es einen Vortrag zu dem Thema Kleinwindanlagen. Außerdem werden Fragen erörtert wie, was braucht es zum Betrieb einer solchen Anlage? Wie verhält es sich mit Genehmigungsverfahren usw.? Auch kritische Faktoren, wie stark stören diese Anlagen, werden diskutiert. Der runde Tisch Energie besteht seit nunmehr 10 Jahren in Bassum und lädt herzlich zu diesem Thema alle Interessierten ein.

Kontakt: Reinhild Olma, Tel. 04206 9950
Anmeldung erwünscht
Fragen z. Kursinhalt: 04206 9950

Bassum

Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a
Reinhild Olma
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Termin wird noch bekannt gegeben
1 U-Tag, 5 U-Std., entgeltfrei
Tagesseminar
Kursnummer: 30100005

Gewaltprävention und Integration durch Sport – Boxen

Weißt du manchmal nicht wohin mit deiner Kraft? Hast du Lust, mal so richtig auf den (Box-) Sack zu hauen? Neben Kondition und Kraft kommt es im Boxen auch auf Fairness und Regeln an. In diesem Kurs lernst ihr mit eurem Körper und eurer Kraft auch im Alltag angemessen umzugehen. Für Mädchen und Jungen ab 8 Jahren.

Bassum

Lange Straße 8
Godwill Guy Rudolf Ames
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 04.02.14, 17:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 15,00 €
Kursnummer: 02100006

Bassum

Lange Straße 8
Godwill Guy Rudolf Ames
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 11.03.14, 17:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 15,00 €
Kursnummer: 02100007

Bassum

Lange Straße 68
Godwill Guy Rudolf Ames
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 08.05.14, 17:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 15,00 €
Kursnummer: 02100008

Bassum

Lange Straße 68
Godwill Guy Rudolf Ames
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 19.06.14, 17:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 15,00 €
Kursnummer: 02100009



Heimatgeschichtlicher Arbeitskreis Neubruchhausen

Spurensuche in Niedersachsen

Es werden Beiträge zur Geschichte Neubruchhausens und »umzu« erarbeitet, wichtige Ergebnisse diskutiert und veröffentlicht.

Der Arbeitskreis trifft sich an jedem 1. Donnerstag im Monat.

Fragen z. Kursinhalt: 04242 509368

Neubruchhausen

Alte Oberförsterei

Klaus Bergann

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Do, 06.02.14, 19:00 Uhr

8 U-Tage, 16 U-Std., entgeltfrei

Arbeitskreis

Kursnummer: 02101001

Bildervortrag »von Denver zu den Rocky Mountains«

Ausgangspunkt der Reise ist Denver – »The Mile high City«. Hier vereinigt sich der Pioniergeist des Westens mit lebhaftem kosmopolitischem Flair. Der Weg führt dann von den Großen Ebenen zu den »Fourteeners«, den Gipfeln, die 14.000 feet, ca. 4267 m, überschreiten. Minenstädte, wie Silverton, werden besucht, ebenso wie die Klippenwohnungen der Anasazi-Indianer. Eindrucksvoll sind auch die größten Sanddünen Nordamerikas und die »königliche Schlucht« Royal Gorge, 321 m über einem Fluss und überspannt von einer Hängebrücke. Anmeldung erforderlich. Zur Einstimmung auf das Thema gibt es ein Glas Wein.

Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1

Gerhard Riecke

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Fr, 07.03.14, 19:30 Uhr

1 U-Tag, 3 U-Std., 9,00 €

Vortrag

Kursnummer: 02110019

Moderner Immobilienverkauf

Informationen zur zeitgemäßen Immobilienvermarktung

Der Vortrag beantwortet dringende Fragen des Verkäufers. Wie ermittle ich einen realistischen Preis? Wie stelle ich die Immobilie optimal dar? Was ist bei der Verhandlung mit einem potentiellen Käufer zu beachten? Sie erhalten Anregungen und Praxistipps und es wird auf individuelle Fragen eingegangen.

Anmeldung erforderlich.

Fragen z. Kursinhalt: 04241 970237

Bassum

Jutta Neumann

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Do, 27.02.14, 19:00 Uhr

1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €

Keine Ermäßigung möglich

Vortrag

Kursnummer: 02116000

 Weitere Kurse in Bassum, Workshops und Fortbildungen finden Sie unter Beruf ab Seite 35.

Kultur



Kultur

Bassum

Anmeldung 04242 976-4444

»Bahnhofsszenen« – eine Schreibwerkstatt

Die erste Schreibwerkstatt in den neuen Räumen der VHS im Bahnhof Bassum beschäftigt sich mit dem Thema »Reisen«. Ankunft und Abschied, Warten und Wiedersehen – an Bahnhöfen verdichten sich oftmals Situationen, die mit großen Emotionen verbunden sind. Und was kann sich erst alles auf einer Zugfahrt ereignen? In der Schreibwerkstatt erhalten die Teilnehmer/-innen Anregungen unterschiedlichster Art und Unterstützung, wenn es nicht mehr weitergeht. Es besteht auch die Möglichkeit, mit dem Schreiben eines individuellen Reiseberichtes zu beginnen bzw. die Arbeit daran fortzuführen. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.

Fr, 17:00 – 20:15 Uhr, Sa, 11:00 – 17:00 Uhr

Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1
Jutta Reichelt

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Fr, 20.06.14, 17:00 Uhr

2 U-Tage, 11 U-Std., 38,50 €

Wochenendseminar

Kursnummer: 02201001

 Weitere Schreibwerkstätten siehe Seite 16, 165, 275, 276.

Kunstfrühstück: Clara Westhoff-Rilke und die »Worpsweder Verhältnisse«

125 Jahre Künstlerkolonie Worpswede

Clara Westhoff-Rilke (1878 – 1954) war eine bedeutende Bildhauerin, die aber bis heute fast unbekannt geblieben ist. Ihr großes bildnerisches Talent wurde von dem konservativen Bildhauer Max Klinger (»Sie schlägt den Marmor wie ein Mann!«) in Dresden ebenso anerkannt wie von Auguste Rodin in Paris. Bei beiden studierte sie. Sie bereiste viele Länder und lebte und arbeitete bis zu ihrem Tod in Fischerhude.

Anlässlich ihres 60. Todestages am 9. März 2014 zeigt das Otto-Modersohn-Museum in Fischerhude eine ausführliche Retrospektive ihres Werkes und wird danach ein eigenes Museum für die Künstlerin einrichten. In dem Vortrag mit Bildern wird ein breites Spektrum des Lebens und der Beziehungen in der Künstlerkolonie Worpswede entfaltet. Anmeldung erforderlich.

Fragen z. Kursinhalt: 04241 803942



Selbstbildnis: C. Westhoff-Rilke

Bassum

Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a
Barbara Mathis

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Fr, 07.03.14, 10:00 Uhr

1 U-Tag, 3 U-Std., 14,00 € inkl. kleinem

Frühstück. Keine Ermäßigung möglich.

Vortrag

Kursnummer: 02203002

Malen und Zeichnen in der Natur

Der Stiftspark lädt uns ein...

Landschaftsbilder in der Natur: Die Motive bewegen sich ständig, die Wolken wandern und verändern das Licht, der Panoramablick erschwert das Festlegen eines Bildausschnitts – es gibt ein paar Kniffe und Hilfsmittel, die diese Art der Malerei erleichtern.

Am ersten Abend besprechen wir das weitere Vorgehen und den Materialbedarf.

Dann starten wir mit ein paar kleinen Landschaftsskizzen in verschiedenen Techniken mit Bleistift, Buntstift, Kreide und Aquarellfarben.

An den folgenden 5 Samstag-Nachmittagen treffen wir uns auf dem Freibad-Parkplatz am Stift Bassum und erwandern uns den wunderschönen Stiftspark, um Motivorte aufzuspüren und dort zu malen und zu zeichnen. Wichtig ist hierbei, den Gesamteindruck im Blick zu behalten, sich nicht in Details zu verlieren, schnell und beherzt zu arbeiten.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Termine: Di., 13.05., Sa, 17.05., Sa., 24.05.,

Sa., 07.06., Sa., 14.06., Sa., 21.06., und Di.

24.06.14

Der erste und der letzte Kurstermin finden im Bahnhof Bassum statt.

Fragen z. Kursinhalt: 04241 803942

Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1
Barbara Mathis
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 13.05.14, 19:00 Uhr
7 U-Tage, 26 U-Std., 57,20 €,
Kleingruppe: 67,20 €
Kursnummer: 02205011

Aquarellkurs für Einsteiger/-innen

In diesem Kurs werden die Grundlagen der Aquarellmalerei vermittelt. Spielerisch und mit Freude an der Gestaltung werden erste kleine Bilder gemalt. Materialliste wird nach Anmeldung zugesandt. Für Sie und Ihn!
Fragen z. Kursinhalt: 04242 4077

Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1
Silvia Lauer-Schulz
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 08.02.14, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 7 U-Std., 21,00 €
Kursnummer: 02205002

Aquarell-Malerei

Von skizzenhaft bis ins Detail ausgearbeitet, kann mit Pinsel und Aquarellfarben gearbeitet werden. Dieser Kurs ist für alle geeignet, die Lust haben, in einer kleinen Gruppe kreativ zu sein und gerne mit Spaß, Neugierde und in individuellen Übungen Gesehenes mit Farben und auch Mischtechniken wiedergeben möchten. Folgende Grundlagen werden vermittelt: Farbenlehre, Komposition, Proportion und Perspektive, Licht und Schatten sowie Rhythmus und Stofflichkeit. Anfänger/-innen und Fortgeschrittene sind herzlich willkommen!
Gearbeitet wird in einer Kleingruppe. Bitte Aquarellfarben sowie Aquarellpapier und Bleistift mitbringen.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 4077

Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1
Silvia Lauer-Schulz
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 12.02.14, 18:00 Uhr
7 U-Tage, 21 U-Std., 63,00 €
Kursnummer: 02205003

Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1
Silvia Lauer-Schulz
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 23.04.14, 18:00 Uhr
7 U-Tage, 21 U-Std., 63,00 €
Kursnummer: 02205001

»Kunst – Mix«**Anfänger/-innen und Fortgeschrittene**

Für alle, die gerne experimentieren und verschiedene künstlerische Techniken ausprobieren oder sich diese nur einmal ansehen möchten.

Angeboten werden abstrakte Malerei in Acryl, Holzschnitt und Oberflächengestaltung. Bei der abstrakten Malerei kann neben dem Pinsel auch mit anderen Arbeitsmaterialien, wie z. B. Spachteln oder Schwammpinseln gearbeitet werden. Beim Holzschnitt wird mit Hilfe von Schnitzmessern ein Motiv in eine Holz- oder Linolplatte geschnitzt und anschließend gedruckt. Bei der Oberflächengestaltung wird verschiedenen Trägermaterialien wie z. B. Holz oder Leinwand mit entsprechenden Mitteln ein interessanter Rosteffekt oder eine Patina verliehen. Der erste Termin (jeweils 19 – 20 Uhr) dient der Vorstellung der Techniken und der Absprache der benötigten Materialien. Vorhandenes Material ist bitte mitzubringen, weiteres kann über die Kursleitung besorgt werden.

Fragen z. Kursinhalt: 04241 971499

Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1
Britta Gansberg
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 03.02.14, 19:00 Uhr
5 U-Tage, 16 U-Std., 40,00 €
Kursnummer: 02205006

Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1
Britta Gansberg
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 02.06.14, 19:00 Uhr
5 U-Tage, 16 U-Std., 40,00 €
Kursnummer: 02205008

Kalligraphie – Schreiben wie im Mittelalter**Anfänger/-innen und Fortgeschrittene**

Die »Bastarda« ist die Urgroßmutter unserer heutigen Schreibschrift. Sie reizt durch ihre »Gegenläufigkeit« und bietet als Vorläuferin der Kanzleischrift viele Möglichkeiten zur Verzierung.

Gezeigt wird der Umgang mit Feder, Tinte und Papier, es werden Tipps und Anregungen gegeben. Fortgeschrittene können eigene Schriftstücke nach Wunsch gestalten, etwa Glückwunschkarten, Gutscheine, Urkunden oder Schriftbilder. Es gibt auch Literaturempfehlungen.

Bitte mitbringen: kariertes Papier DIN A4, Schreibutensilien (Federn, Federhalter und Tinte können vor Ort für 12,00 € erworben werden).

Fragen z. Kursinhalt: 04241 7818

Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1
Hella von Beckerath
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 13.03.14, 19:00 Uhr
3 U-Tage, 9 U-Std., 25,20 €,
Kleingruppe: 30,20 €
Kursnummer: 02205007

»Ich wollt, ich hätt ein Huhn«**Das Huhn als Pappmaché-Figur**

Wir bauen Hühner nach der gleichen Technik wie die Nanas aus Draht, Papier und Farben. Es entsteht eine kleine Hausarbeit (mit Papier bekleben). Das Huhn wird mit viel Spaß und Phantasie gestaltet, zum Beispiel bemalt oder mit Federn, Knöpfen, Wolle usw. beklebt. Ihren Ideen sind keine Grenzen gesetzt.

Sa, 22.02. und Sa, 01.03.14.

Bitte Spitzzange und Blumendraht mitbringen. Es entstehen Materialkosten von ca. 15,00 €.

Fragen z. Kursinhalt: 04241 5629

Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1
Gisela Wiechmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 22.02.14, 10:00 Uhr
2 U-Tage, 10 U-Std., 32,00 €
Keine Ermäßigung möglich
Kursnummer: 02206001



Portraitfotografie

im Studio und outdoor

In diesem Workshop steht die Umsetzung zur Bildgestaltung und Aufnahmetechnik der Portraitfotografie in der tatsächlichen Aufnahmesituation im Vordergrund. Nach theoretischen Einführungen in die Themenschwerpunkte: Den zu portraitierten Menschen in Szene setzen, Beleuchtungs- und Belichtungstechnik, Schärfen- und Tiefenschärfe, Hintergrund und Umgebung, soll sowohl im aufgebauten Fotostudio (mit einem professionellen Fotomodell), als auch vor der Kulisse der schönen Umgebung der Freudenburg ausgiebig fotografiert werden. Die Ergebnisse werden anschließend direkt betrachtet und besprochen.

Fr 17:00 – 21:00 Uhr, Sa 10:00 – 17:00 Uhr
Bitte eigene Kameras und Bedienungsanleitungen mitbringen.

Fragen z. Kursinhalt: 0421 89827842

Bassum

Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a

Harald Klapproth

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Fr, 23.05.14, 17:00 Uhr

2 U-Tage, 14 U-Std., 88,00 €, inkl. Modellkosten und Skript sowie Abendessen am Freitag, Pausenkaffee und Mittagessen am Samstag.

Wochenendseminar

Kursnummer: 02211002

Tanz der Göttinnen

Weibliche Stärken und Potenziale im Tanz entdecken

Ein Seminar für Frauen, die Freude am Tanzen haben, neugierig auf sich selbst sind und sich eine kleine Auszeit gönnen möchten.

Die sieben griechischen Göttinnen können kraftvolle Impulse auf dem Weg zur Bewusstwerdung und Heilung geben. Sie verkörpern symbolisch all die Ausdrucksmöglichkeiten, die jede Frau in sich trägt. Jede Frau kann diese Urkräfte im Tanz entdecken und dabei ihren eigenen Fragen

nachgehen. Die Antworten in sich selbst zu finden, über den eigenen Körper, ist dabei besonders spannend – denn in ihm liegt ein großer Schatz, ein altes Wissen verborgen, der bzw. das auch nur über den Körper zu entschlüsseln ist. Für Wiederholerinnen zum Vertiefen und für Neueinsteigerinnen zum Kennenlernen. Bitte Malsachen, Papier und Stifte, CD mit Lieblingsmusik und bequeme Kleidung sowie Pausengetränk und Mittagsimbiss mitbringen.

Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1

Pramoda Sabine Habenicht

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Sa, 05.07.14, 10:00 Uhr

1 U-Tag, 9 U-Std., 37,00 €

Keine Ermäßigung möglich

Tagesseminar, Frauen

Kursnummer: 02209701

☼ Veranstaltungen im Rahmen der Sommer-Akademie in der Freudenburg siehe Seite 71 ff.

☼ Himmelfahrt-Wochenendseminare in der Freudenburg: Kalligrafie, Bildhauerei mit Speckstein sowie eine Schreibwerkstatt siehe Seite 16.

☼ Oster-Workshops (je 4 Tage) »Kunst im Quadrat« und »Experimenteller Hochdruck« in der Freudenburg siehe Seite 15.

Nähen von Geschenk-artikeln und Kuschtieren

Wir wollen kleine Geschenk- und Dekorationsartikel, Taschen oder Kuschtierchen selbst anfertigen.

Wenn möglich, sollte die eigene Nähmaschine mitgebracht werden.

Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1

Julya Pohler

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mo, 10.02.14, 09:30 Uhr

6 U-Tage, 18 U-Std., 39,60 €,

Kleingruppe: 49,60 €

Kursnummer: 02213001

licht gestalten
Atelier für Licht und Design

Individuelle Beleuchtungssysteme

Föhrenstraße 76 - 78
28207 Bremen
Fon 0421 - 417 29 21
Fax 0421 - 417 29 19
info@lichtgestalten-bremen.com
www.lichtgestalten-bremen.com



Gesundheit

Bitte beachten!

Die Kursangebote richten sich in der Regel an gesunde Personen. Bei bestehenden Erkrankungen oder im Zweifel fragen Sie bitte Ihren Arzt oder Ihre Ärztin. Bei Entspannungs- und Bewegungsangeboten oder anderen körperorientierten Kursen empfiehlt sich bequeme Kleidung. Bitte denken Sie auch an eine Unterlage, eine Decke, ein Kissen, ggfs. rutschfeste Wollsocken und Getränke.

Zu den Kochkursen bringen Sie bitte eine Schürze, Geschirrtücher sowie Dosen oder ähnliche Behältnisse für eventuelle Reste mit.

Bei allen Kochkursen entstehen zusätzliche Kosten für Lebensmittel. Diese Kosten werden auf die Teilnehmenden umgelegt und sind bei nicht rechtzeitiger Abmeldung zu zahlen.

Weitere Hinweise erhalten Sie bei der Anmeldung.

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

Ausleitung und Regeneration mit Heil- und Wildpflanzen

Der Kurs bietet die Möglichkeit, eine Heilpflanze gründlich kennen zu lernen. Im Winter wird der Stoffwechsel stärker belastet z.B. durch schweres Essen und Bewegungsmangel. Daher kommt der Jahrtausende alte Brauch, im Frühjahr bittere Kräuter zu essen, um den Körper zu reinigen. Lernen Sie in diesem Seminar Heil- und Wildpflanzen kennen, die besonders gut dafür geeignet sind, den Stoffwechsel zu reinigen, damit wir uns rund um wohl fühlen.

Fragen z. Kursinhalt: 04244 810370

Bassum

Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a
Anselma Linz
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 22.03.14, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 45,00 € inkl. Mittag,
Kaffee/Tee
Tagesseminar
Kursnummer: 02304002

Heilpflanzen der Frauengesundheit

Es wird eine Auswahl von Heilpflanzen vorgestellt, die rund um den Rhythmus des Frauseins wertvolle Begleiterinnen sind. Seit Urzeiten haben weise Frauen und Hebammen sich das Wissen über Heilpflanzen zu eigen gemacht und so hat sich über die Jahrhunderte ein reicher Schatz an Erfahrungen gesammelt, auf den wir heute zurückgreifen können. Durch klinische Studien ist belegt, dass Heilpflanzen zu Unrecht an Bedeutung in der Frauenheilkunde verloren haben.

Fragen z. Kursinhalt: 04244 810370

Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1
Anselma Linz
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 24.05.14, 14:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 16,50 €, Kleingruppe:
21,50 € inkl. Pausenkaffee
Keine Ermäßigung möglich
Vortrag
Kursnummer: 02304003

Autogenes Training – Eine Einführung

Autogenes Training ist die von Prof. J. H. Schulz entwickelte Selbstentspannungsmethode, mit der unter Zuhilfenahme der eigenen Vorstellungskraft die körperliche und psychische Gesundheit gefördert werden kann. Regelmäßige Anwendung kann zu mehr Ruhe und Gelassenheit führen.

Fragen z. Kursinhalt: 0421 892773

Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1
Gerold Leschke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 17.02.14, 20:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €, Kleingruppe: 60,00 €
Kursnummer: 02301017

Qi Gong

Qi Gong 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. Qi Gong kräftigt den Körper, reguliert den Atem und die Haltung und ermöglicht bei Stress die Entfaltung innerer Ruhe und Entspannung.

Fragen z. Kursinhalt: 04244 96084

**Bassum**

Bahnhof, Am Bahnhof 1
Karin Perlitz
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 31.01.14, 16:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €,
Kleingruppe: 60,00 €
Kursnummer: T02301011

Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1
Karin Perlitz
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 09.05.14, 16:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €,
Kleingruppe: 50,00 €
Kursnummer: 02301012

Qi Gong am Nachmittag

Es werden nach und nach die 8 Brokate als Qi Gong Übungsreihe vorgestellt und geübt. Mit Vorübungen in Form von Lockern und Kreisen beginnt der Kurs und eine Entspannung im Sitzen und Liegen beendet die Übungszeit. Ziel von Qi Gong ist eine entspannte, aufgerichtete Haltung und eine ruhige und tiefe Atmung um einen harmonischen Energiefluss im Körper zu erlangen. Die Gedanken kommen zur Ruhe. Für Sie und Ihn.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 4077

Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1
Silvia Lauer-Schulz
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 12.02.14, 16:00 Uhr
7 U-Tage, 14 U-Std., 35,00 €,
Kleingruppe: 45,00 €
Kursnummer: 02301021

Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1
Silvia Lauer-Schulz
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 23.04.14, 16:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €,
Kleingruppe: 60,00 €
Kursnummer: 02301022

Taijiquan – eine Einführung

Fragen z. Kursinhalt: 0421 892773

Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1
Gerold Leschke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 17.02.14, 18:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €,
Kleingruppe: 60,00 €
Kursnummer: 02301008

Hatha-Yoga

Durch intensive Körper- und Atemübungen Stabilität und Ausgeglichenheit erlangen, um mit den Belastungen im Alltag besser umgehen zu können.
Fragen z. Kursinhalt: 04241 3578

Bassum

Bremer Str. 65
Gertrud Stolle
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 04.02.14, 19:00 Uhr
11 U-Tage, 28 U-Std., 80,00 €
Kursnummer: 02301001

Bassum

Bremer Str. 65
Gertrud Stolle
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 05.02.14, 17:45 Uhr
11 U-Tage, 28 U-Std., 80,00 €
Kursnummer: 02301002

Bassum

Bremer Str. 65
Gertrud Stolle
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 05.02.14, 19:45 Uhr
11 U-Tage, 28 U-Std., 80,00 €
Kursnummer: 02301004

Bassum

Bremer Str. 65
Gertrud Stolle
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 06.02.14, 09:00 Uhr
11 U-Tage, 28 U-Std., 80,00 €
Kursnummer: 02301003

Hatha-Yoga

Es handelt sich um ein körperorientiertes Üben der klassischen Yogaasanas mit Schwerpunkt auf detaillierter, statischer Ausführung. Für alle, die ihre Beweglichkeit, Ausdauer, Konzentration und Körperwahrnehmung trainieren und zu innerer Ruhe gelangen möchten. Der Stundenaufbau orientiert sich an den Möglichkeiten der Teilnehmenden.
Fragen z. Kursinhalt: 04243 9703099

Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1
Gudrun Wriske
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 05.02.14, 09:30 Uhr
8 U-Tage, 16 U-Std., 40,00 €,
Kleingruppe: 50,00 €
Kursnummer: 02301007

Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1
Gudrun Wriske
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 07.05.14, 09:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €,
Kleingruppe: 60,00 €
Kursnummer: 02301009

Hatha-Yoga

Hatha-Yoga ist ein Übungsweg mit ganzheitlicher Wirkung. Gezielte Dehn- und Kräftigungsübungen machen den Körper beweglicher. Äußere und innere Verspannungen lösen sich und das Wohlbefinden wird gesteigert. Die Beobachtung der Atmung verfeinert die Körperwahrnehmung und schult das Konzentrationsvermögen. Für Yoga gibt es keine Altersgrenze und keinen Leistungsdruck, denn wichtiger als die äußere Perfektion ist, was im Inneren geschieht.

Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 20.02.14, 19:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €,
Kleingruppe: 60,00 €
Kursnummer: 02301005

Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 25.02.14, 09:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €,
Kleingruppe: 60,00 €
Kursnummer: 02301006

Kinderyoga mit Mandala malen für Grundschul Kinder

Spielerisch mit viel Spaß, Musik und lustigen Hilfsmaterialien sowie Mandala malen und gestalten werden verschiedene Körperstellungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und Entspannungsübungen geübt.
Fragen z. Kursinhalt: 04241 970788

Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1
Kerstin Carstens
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 03.02.14, 16:00 Uhr
4 U-Tage, 8 U-Std., 12,00 €
Keine Ermäßigung möglich
Kursnummer: 02301013

Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1
Kerstin Carstens
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 03.03.14, 16:00 Uhr
4 U-Tage, 8 U-Std., 12,00 €
Keine Ermäßigung möglich
Kursnummer: 02301010

Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1
Kerstin Carstens
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 16.06.14, 16:00 Uhr
8 U-Tage, 16 U-Std., 24,00 €
Keine Ermäßigung möglich
Kursnummer: 02301020



Pilates

Pilates ist eine sanfte Körperarbeit, trainiert die tief liegende Muskulatur und verhilft zu einem ganzheitlichen Körperbewusstsein. Die Konzentration auf die fließenden Bewegungsabläufe entspannt den Geist. Unabhängig von Lebensalter und körperlicher Fitness verleiht Pilates eine aufrechte Haltung sowie einen straffen und beweglichen Körper. Voraussetzung: Besuch des Einführungskurses
Fragen z. Kursinhalt: 04249 328

eine Einführung

Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1
Doris Diehl
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 13.02.14, 16:30 Uhr
10 U-Tage, 13 U-Std., 39,00 €, Kleingruppe: 49,00 €
Kursnummer: 02301016

Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1
Doris Diehl
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 08.05.14, 16:30 Uhr
10 U-Tage, 13 U-Std., 39,00 €, Kleingruppe: 49,00 €
Kursnummer: 02301018

für leicht Fortgeschrittene bis Mittelstufe

Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1
Doris Diehl
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 13.02.14, 17:40 Uhr
10 U-Tage, 13 U-Std., 39,00 €, Kleingruppe: 49,00 €
Kursnummer: 02301015

Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1
Doris Diehl
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 08.05.14, 17:40 Uhr
10 U-Tage, 13 U-Std., 39,00 €, Kleingruppe: 49,00 €
Kursnummer: 02301014

Kochen für Männer ohne oder mit geringen Kenntnissen

Von der Vorspeise bis zum Dessert. Einführung in die Grundlagen des Kochens, Umgang mit Lebensmitteln und deren Verarbeitung. Überraschen Sie Ihre Frauen!
Weitere Termine: 19.02., 05.03., 26.03., 14.05. und 04.06.2014.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 8099077

Bassum

Schulzentrum Am Petermoor, Neubau, Küche, Am Petermoor 1 b
Manfred Dierks
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 05.02.14, 18:00 Uhr
6 U-Tage, 30 U-Std., 66,00 €, Kleingruppe: 76,00 €
Männer
Kursnummer: 02307007

Frauen kochen international

In Kooperation mit dem Projekt »Gib mir die Hand« der Grundschule Mittelstraße in Bassum und der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Bassum. Frauen unterschiedlicher Herkunft kochen die leckersten Mahlzeiten.
Fragen z. Kursinhalt: 04244 7350

Bassum

Schulzentrum Am Petermoor, Neubau, Küche, Am Petermoor 1 b
Sigrun Amir
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 19.03.14, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 11,00 €, Kleingruppe: 16,00 €
Frauen
Kursnummer: 02307717

Fingerfood

Lernen Sie abwechslungsreiche, unkomplizierte, kleine Schlemmereien für verschiedene Feiern kennen.
Fragen z. Kursinhalt: 04253 338

Bassum

Schulzentrum Am Petermoor, Neubau, Küche, Am Petermoor 1 b
Kerstin Gissel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 25.03.14, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 11,00 €, Kleingruppe: 16,00 €
Kursnummer: 02307002

Bitte beachten Sie auch die Hinweise zu den Kochkursen auf Seite 194.

Sprachen

Englisch – »Basic Course« – A1

Lehrwerk: English Elements, Basic Course, Unit 9.
Fragen z. Kursinhalt: 0178 6513682

Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1
Samuel Xavier
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 12.02.14, 9:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 44,00 €,
Kleingruppe: 54,00 €
Kursnummer: 02406002

Englisch – A1

Lehrwerk: English Elements 1, Unit 1.
Fragen z. Kursinhalt: 0178 6513682

Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1
Samuel Xavier
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 14.05.14, 9:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 44,00 €,
Kleingruppe: 54,00 €
Kursnummer: 02406003

English Refresher – A2

Sie haben vor vielen Jahren Englisch in der Schule gehabt, aber das Gefühl, das meiste vergessen zu haben? In diesem Kurs können Sie ihre Englischkenntnisse wiederentdecken und erweitern. Neben einem Lehrbuch benutzen wir andere Medien, um die Lernatmosphäre aufzulockern, damit das Lernen auch Spaß macht.
Fragen z. Kursinhalt: 0178 6513682

Weitere ausgewählte Veranstaltungen aus dem Bereich Sprachen finden Sie ab Seite 81.

Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1
Samuel Xavier
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 17.02.14, 19:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 62,80 €
Kursnummer: 02406009

Englisch – A2/B1

Refresh and increase your school English skills with us. In a relaxed atmosphere we work with the textbook English Elements. We also use various games and other media to enrich the course and make learning fun. There is also ample opportunity to practice conversation and listening skills.

Lehrwerk: English Elements 2.
Fragen z. Kursinhalt: 0178 6513682

Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1
Samuel Xavier
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 18.02.14, 18:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 62,80 €
Kursnummer: 02406004

English Conversation – B1

Keep your English conversation skills fresh with us. We use games, films, newspaper articles and discussions on a wide range of topics to refresh and increase conversation skills in a relaxed and entertaining atmosphere.

Fragen z. Kursinhalt: 0178 6513682

Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1
Samuel Xavier
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 18.02.14, 19:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 64,80 €,
Kleingruppe: 74,80 €
Kursnummer: 02406008

Spanisch 2 – A1

Dieser Kurs für Interessierte mit geringen Vorkenntnissen macht Sie fit für alltägliche Situationen, sei es am Flughafen, im Restaurant oder beim Einkaufen. Unterrichtsmaterial wird vom Dozenten gestellt.
Fragen z. Kursinhalt: 0178 6513682

Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1
Samuel Xavier
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 12.02.14, 10:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 48,00 €,
Kleingruppe: 58,00 €
Kursnummer: 02406006

Spanisch 3 – A1

Dieser Kurs für Interessierte mit geringen Vorkenntnissen macht Sie fit für alltägliche Situationen, sei es am Flughafen, im Restaurant oder beim Einkaufen. Unterrichtsmaterial wird vom Dozenten gestellt. Nicht in den Ferien.
Fragen z. Kursinhalt: 0178 6513682

Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1
Samuel Xavier
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 14.05.14, 10:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 48,00 €,
Kleingruppe: 58,00 €
Kursnummer: 02406005

Computer & Co.

PC-Einführung – Windows 8

Der Einstieg in die »Computerwelt« wird Ihnen leicht verständlich, in gemäßigtem Lerntempo vermittelt: Mausbedienung, Tastatur mit Eingabeübungen, Fenstertechnik, Anlegen von Ordnern, Speichern und Öffnen von Dateien, die im Schreibprogramm erarbeitet wurden. Das praktische Arbeiten am PC steht im Vordergrund. Der Kurs wendet sich an ältere Teilnehmer/-innen, die entspannt und in angenehmer Atmosphäre lernen wollen; auch jüngere Teilnehmer/-innen sind willkommen. In diesem Kurs wird auf das neue Windows 8 und die von Grund auf neue Bedienung eingegangen. Unterrichtszeiten: Sa. und So. jeweils von 09:00 -14:00 Uhr. Skript/Bücherkosten: 17,60 € soweit erforderlich.

Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1
EDV Dozententeam
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 28.06.14, 09:00 Uhr
2 U-Tage, 10 U-Std., 39,00 €,
Kleingruppe: 44,00 €
Wochenendseminar
Kursnummer: 02501011

Umstieg auf WIN 8 und Microsoft Excel 2013

Für viele Anwender ist die Umstellung auf das Betriebssystem WIN 8 und das Anwendungsprogramm Excel 2013 sehr gewöhnungsbedürftig. Um langwieriges Suchen zu vermeiden und einen Überblick über die Veränderungen und Verbesserungen zu bekommen, wird an diesen zwei Abenden näher auf das Bedienkonzept, auf die neue Oberfläche und besondere Neuerungen im Betriebssystem WIN 8 und im Anwendungs-

programm Excel 2013 eingegangen. Teilnahme-Voraussetzungen: Grundkenntnisse in Windows und älteren Office-Versionen.

Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1
Ulrike Kunst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 06.02.14, 19:00 Uhr
2 U-Tage, 6 U-Std., 21,00 €,
Kleingruppe: 26,00 €
Kursnummer: 02502001

Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1
Ulrike Kunst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 27.02.14, 19:00 Uhr
2 U-Tage, 6 U-Std., 21,00 €,
Kleingruppe: 26,00 €
Kursnummer: 02502002

Das Smartphone-Betriebssystem Android

In diesem Kurs wird Ihnen der Aufbau eines Smartphone mit dem Android Betriebssystem erklärt. Die Benutzeroberfläche sowie die Statusleiste werden erläutert und die Unterschiede zum iOS (Betriebssystem des Apple Smartphone »iPhone«) aufgezeigt. Ebenfalls wird ein Einblick in den Homebildschirm und die damit verknüpften Funktionen gegeben. Darüber hinaus werden allgemeine Einstellungen dargelegt und das Installieren von Programmen (Apps) vorgeführt. Es wird näher auf die Kamera und die damit verbundenen Funktionen eingegangen. Des Weiteren wird die Galerie erklärt. Ferner gibt es einen kurzen Einblick in die Multimediainöglichkeiten eines Smart-

phones. Bitte das eigene Smartphone mit aufgeladenem Akku mitbringen.

Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1
Lars Rieger / EDV Dozententeam
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 03.05.14, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 23,40 €,
Kleingruppe: 28,40 € inkl. Pausenkaffee
Tagesseminar
Kursnummer: 02501009

Das Smartphone-Betriebssystem Android

In diesem Kurs erhalten Sie Informationen über die Sicherheit von Daten im Smartphone. Es wird näher auf das Importieren und Exportieren der Kontakte eingegangen sowie auf das Synchronisieren von Kalendern und Kontakten über ein Microsoft Exchange Outlook Konto und dem Google Konto. Die Verbindung zwischen PC und Smartphone mit externer Software vom Hersteller und auch USB-Speicher werden aufgegriffen. Mittlerweile ist es üblich, dass durch eingebaute GPS-Empfänger im Smartphone, dieses als Navigationsgerät benutzt werden kann; worauf dabei geachtet werden sollte und welche Programme ihren Zweck erfüllen, wird im Kurs besprochen. Bitte das eigene Smartphone mit aufgeladenem Akku und USB-Kabel mitbringen. Für Teilnehmer/-innen des Android-Einführungskurses oder Personen mit vergleichbaren Android-Kenntnissen.

Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1
Lars Rieger / EDV Dozententeam
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 20.06.14, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 23,40 € inkl. Pausenkaffee
Tagesseminar
Kursnummer: 02501010

Twistring



Gesellschaft 201

Kultur 204

Gesundheit 208

Sprachen 212

Computer & Co. 214



Martina Westermann

Sulinger Straße 50
 27239 Twistringen
 Tel. 04243 3519
 Fax 04243 500197
 martina.westermann@live.de



Anmeldung

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

Stadtfinfos

Lindenstraße 14
 27239 Twistringen
 Tel. 04243 413-0
 Fax 04243 413-200
 www.twistringen.de
 rathaus@twistringen.de

Sprechzeiten Bürgerservice

Mo. 8 – 16 Uhr
 Di. 8 – 18 Uhr
 Mi. 8 – 12 Uhr
 Do. 8 – 18 Uhr
 Fr. 8 – 15 Uhr

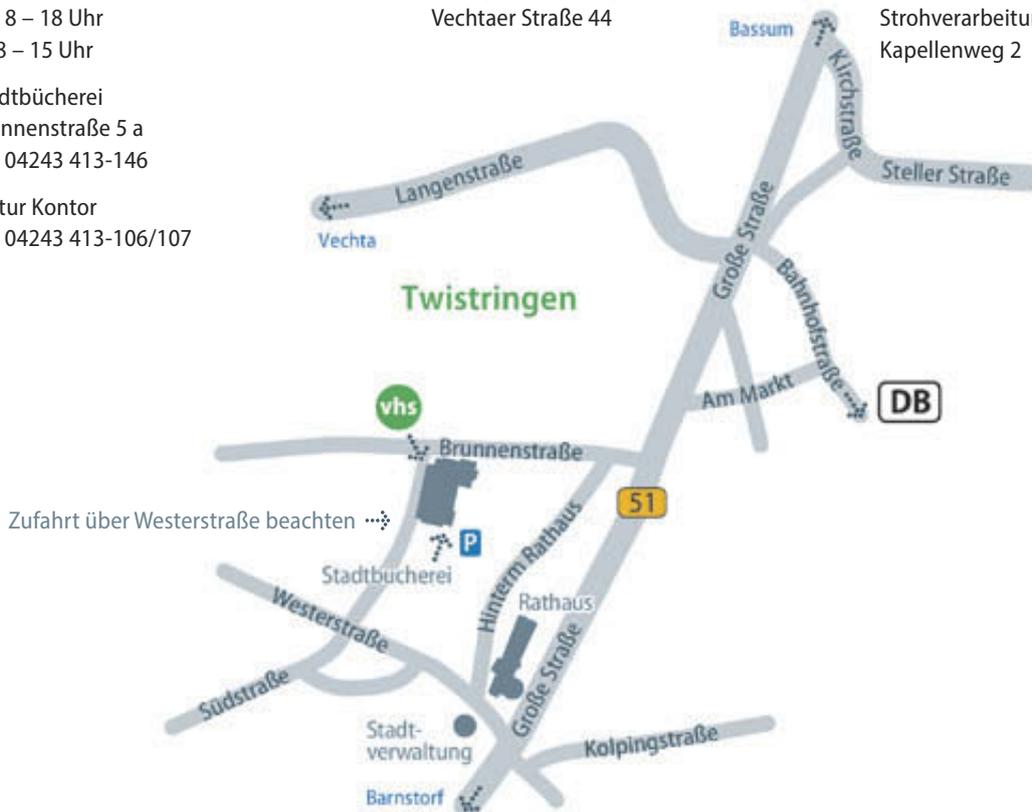
Stadtbücherei
 Brunnenstraße 5 a
 Tel. 04243 413-146

Kultur Kontor
 Tel. 04243 413-106/107

Unterrichtsräume

- VHS in Twistringen
 Brunnenstraße 5 a
 Seiteneingang
- Rathaus
 Lindenstraße 14
- Haupt- und Realschule
 Schulküche
 Hohe Straße 27
- Hildegard-von-Bingen-Gymnasium
 Vechtaer Straße 44

- St. Ansgar Klinikverbund
 Klinik Twistringen
 St.-Annen-Straße 15
- »TanzArt«
 Bremer Straße 13
- Jugendhaus
 Lindenstraße 39
- Stadtbücherei
 Brunnenstraße 5 a
- Museum der
 Strohverarbeitung
 Kapellenweg 2



Gesellschaft



Lokale Agenda 21 in Twistringen

Bereits seit vielen Jahren findet in Twistringen erfolgreich Agenda-Arbeit statt. In öffentlichen Veranstaltungen wird in fünf Arbeitsgruppen an zukunftsorientierten Themen gearbeitet. Eine enge Zusammenarbeit mit anderen Ortsgruppen und Vereinen besteht dabei. Die Termine von den Treffen der Arbeitsgruppen werden in der regionalen Presse bekannt gegeben.

- AG Stadtentwicklung und Landschaftspflege:
- AG Kultur und Freizeit
- AG Lesepaten
- AG Energie
- AG Gästeführung und Touristik

Sollten Sie Interesse an der Mitarbeit in einer Arbeitsgruppe haben, dann kommen Sie doch einfach vorbei oder melden Sie sich bei der Agenda-Beauftragten der Stadt Twistringen Frau Ulrike Ehlers. Sie ist montags und mittwochs im Rathaus Zimmer 313 von 8:00 Uhr bis 12:00 Uhr zu erreichen. Telefon 04243 413-135, E-Mail u.ehlers@twistringen.de
Spez. Fragen z. Kurs: 04243 2416

Twistringen, Rathaus, Lindenstraße 14
Hedwig Harms
Kursnummer: 30100055

Weltfrauentag

Anlässlich des Weltfrauentages werden in Twistringen verschiedene Aktivitäten speziell für Frauen angeboten. In Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten.

Twistringen
Rathaus
Sa, 08.03.14
Frauen
Kursnummer: 24100701

Internationaler Frauengesprächskreis

in Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten

Im Mittelpunkt stehen »alltägliche« Themen, die die Teilnehmerinnen selbst bestimmen. Es wird darum gehen sich auszutauschen und eigene Positionen zu entwickeln und zu vertreten. Der Gesprächskreis trifft sich einmal im Monat. Der Termin wird in der Presse bekannt gegeben.

Twistringen

VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)
Mona Saoumi
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
5 U-Tage, 15 U-Std., entgeltfrei
Frauen
Kursnummer: 24100706

Beinamen im Kirchspiel Twistringen

»Bi-Noamen in Twustern«

Der Arbeitskreis möchte die teilweise heute noch für viele Familien im Kirchspiel Twistringen geltenden zweiten Namen – auch als »Beinamen« bekannt – soweit möglich zusammentragen. Ziel ist, die Ergebnisse zu veröffentlichen. Der Arbeitskreis trifft sich jeden 1. Dienstag im Monat. Fragen z. Kursinhalt: 04243 2416

Twistringen

VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)
Hedwig Harms
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 04.02.14, 17:00 Uhr
6 U-Tage, 18 U-Std., entgeltfrei
Arbeitskreis
Kursnummer: 24111005

Andalusien

In Kooperation mit der Stadtbücherei und dem Förderverein Stadtbücherei Twistringen e.V.

Andalusien – das sind leuchtend-weiße Würfelhausdörfer inmitten einer imposanten Berglandschaft. Das sind maurische Moscheen, Traumpaläste, wunderschöne Gärten, christliche Kathedralen, blumengeschmückte Innenhöfe und enge Altstadtgassen. Das Geschichts- und Kulturtrüchtige Gebiet im Süden Spaniens ist landschaftlich voller Kontraste, hohe Gebirgszüge, wilde Schluchten, weite Olivenebenen und Sandstrände wechseln einander ab. Dieser Bilder-Vortrag beschreibt zugleich auch die spannungsvolle Beziehung von Toleranz und Intoleranz zwischen den drei monotheistischen Religionen im Spannungsfeld von Abendland und Morgenland in Südspanien. In der Pause werden ein landestypischer Imbiss und Getränke gereicht.

Twistringen

Bücherei, Brunnenstr. 5 A
Klaus Kirmis
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 10.02.14, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 15,00 €
Vortrag
Kursnummer: 24110001

Entspannen & Genießen im eigenen Garten

In Kooperation mit dem LandFrauenverein Twistringen und dem Förderverein Stadtbücherei Twistringen

Der Garten ist Rückzugsort und Oase um die Seele baumeln zu lassen und wieder Energie für den Alltag zu sammeln. Stimmungsvolle Sitzplätze eingebunden in eine stilvolle und zum Standort passende, ganzjährig interessante Bepflanzung ist das Herzstück des Gartens.

Mit einer durchdachten Planung können die Gartenwünsche harmonisch optimiert werden, so kann der Garten Schritt für Schritt zum individuellen Traumgarten wachsen. Wichtig ist hierbei auch die Pflanz- und Materialauswahl, so dass der Pflegeaufwand in einem machbaren Rahmen gehalten werden kann.

Die Gartenarchitektin, Katja Purnhagen, stellt verschiedene Gärten und gestalterische Lösungen vor und macht Sie neugierig, Ihren eigenen Garten aus einem neuen Blickwinkel zu betrachten.

Fragen z. Kursinhalt: 04241 803594

Twistringen

Bücherei, Brunnenstr. 5a

Katja Purnhagen

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 01.04.14, 19:00 Uhr

1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €

Keine Ermäßigung möglich

Vortrag

Kursnummer: 24114001

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 zum 01.09.2009 Ihr Recht auf Selbstbestimmung schützen.

Twistringen

Bücherei, Brunnenstr. 5a

Dr. Sabine Weymann

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 12.03.14, 19:30 Uhr

1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €

Keine Ermäßigung möglich

Vortrag

Kursnummer: 24105001

Testament – oder Streit in der Erbgemeinschaft?

Viele Streitigkeiten in der Familie haben ihren Ursprung in einer erbrechtlichen Auseinandersetzung. Eine geregelte Erbfolge kann den Familienfrieden erhalten. In dem Vortrag werden Grundlagen des Erbrechts und Möglichkeiten einer individuellen Testamentsgestaltung dargelegt. Daneben werden auch die Gefahren und Probleme aufgezeigt, die sich ergeben können, wenn man von der Abfassung eines Testaments absieht und die gesetzliche Erbfolge eintritt.

Twistringen

Bücherei, Brunnenstr. 5a

Dr. Sabine Weymann

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 26.03.14, 19:30 Uhr

1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €

Keine Ermäßigung möglich

Vortrag

Kursnummer: 24105002

Helikopter-Eltern – Schluss mit Förderwahn und Verwöhnung

in Kooperation mit der Stadtbücherei und dem Förderverein Stadtbücherei Twistringen e.V.

Sie spielen ihren Babys Mozart vor, bringen ihre Schulkinder bis zur Klassentür. Wir meinen es doch nur gut und wollen das Beste für unser Kind. Dieser Satz wird immer häufiger zum Fluch für Kinder, denn aus der entschuldigenden Beteuerung vieler Eltern ist längst ein gigantisches Erziehungsprojekt geworden. Helikopter-Eltern, die die totale Lufthoheit über ihr Kind an sich reißen und zwanghaft alles um es herum steuern, wollen ihre Kleinen zu einem Gesamtkunstwerk formen.

Twistringen

Hildegard-von-Bingen Gymnasium, Vechtaer Str. 44

Josef Krause

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 05.03.14, 19:30 Uhr

1 U-Tag, 3 U-Std., 10,00 €, Abendkasse:

12,00 €

Vortrag

Kursnummer: 24106001

Spiele- & Schach-Nachmittag für Kinder ab 6 Jahren und Jugendliche

in Kooperation mit dem Förderverein Stadtbücherei Twistringen e.V.

an jedem 2. Dienstag und letzten Dienstag im Monat

Twistringen

Bücherei, Brunnenstr. 5 A

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 11.02.14, 16:00 Uhr

10 U-Tage, 20 U-Std., entgeltfrei

Kursnummer: 24100002



»Wickie auf großer Fahrt«

in Kooperation mit der Stadtbücherei
Twistringen und dem Förderverein
Stadtbücherei Twistringen e. V.

Für Wickie, den kultigsten Wickingerjungen aller Zeiten, ist es höchste Zeit, mal wieder zu beweisen, dass er kein Angsthase ist. Ob ihm das gelingt? Mit rüden Raubrittern ist nämlich nicht zu spaßen! Eins steht jedenfalls jetzt schon fest, diese Lesung mit THiLO wird die Herzen aller Wickie-Fans höher schlagen lassen.

Twistringen

Bücherei, Brunnenstr. 5 A
THiLO

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 19.02.14, 16:00 Uhr

1 U-Tag, 3 U-Std., 3,00 €

Lesung

Kursnummer: 24100003



GPS mit Fahrrad

Basiskurs

Wir lernen verschiedene Geräte und Systeme kennen und sammeln praktische Erfahrung damit. Ziel ist, einen Überblick zu erhalten und sich auf dem Markt zu orientieren.

Die Kurse wenden sich an Radfahrer, die den Umgang mit digitalen Landkarten für GPS-Geräte erlernen, oder sich vor einer Kaufentscheidung gründlich informieren möchten.

Bei Fragen zum Kurs: Tel. 0152 29695982.

Twistringen

VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a
(Seiteneingang)

Hannah Grundey

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Sa, 22.03.14, 14:00 Uhr

1 U-Tag, 5 U-Std., 15,00 €,

Kleingruppe: 20,00 €

Kursnummer: 24110002

Mit GPS Fahrrad-Touren planen

Zweitägiges Seminar für fortgeschrittene GPS-Nutzer/-innen. Wir erkunden das Internet nach Touren für unsere GPS-Geräte und besuchen verschiedene Portale. Mit Hilfe eines Portals planen wir eine Tour, erlernen das Überspielen der Dateien auf die Geräte und erproben unsere Tour im Praxisteil, in dem es auch Gelegenheit geben wird, auf die richtige Nutzung und Einstellungen unserer Geräte einzugehen. In einer Präsentation lernen wir verschiedene offline Planungsprogramme und ihre Vor- und Nachteile kennen. Bitte ein GPS-Gerät mitbringen. Fragen z. Kursinhalt: 0152 29695982

Twistringen

Hildegard-von-Bingen Gymnasium,
Vechtaer Straße

Hannah Grundey

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Sa, 10.05.14, 10:00 Uhr

2 U-Tage, 16 U-Std., 49,60 €, Kleingruppe:

59,60 €. Skriptkosten: 2,50 €

Wochenendseminar

Kursnummer: 24110003

Elektrofahrräder / Pedelecs

Nur beim Treten gibt es Elektrisches
dazu ...

Dieser Vortrag soll Einblicke geben, über die vielen Bau- und Nutzungsarten, sowie in die Technik von Antrieben und Akkus der Pedelecs. Infos über: Wie fährt sich ein Pedelec? Wie weit kommt man mit einer Akkuladung? Wie ist die Fahrsicherheit? Was muss ich vor dem Kauf des Pedelecs beachten? Es gibt Empfehlungen für das Verhalten im Straßenverkehr.

Der Vortrag von Herrn Goll vom ADFC Syke richtet sich an Käufer und Besitzer von Pedelecs und bietet Infos, Entscheidungshilfe und Handlungsempfehlungen. Fragen z. Kursinhalt: 04242 80787

Twistringen

Bücherei, Brunnenstr. 5a
Peter Goll

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 21.01.14, 19:30 Uhr

1 U-Tag, 3 U-Std., 5,00 €

Keine Ermäßigung möglich

Vortrag

Kursnummer: 24115001



Kultur

Lesefrühstück

in Kooperation mit dem Förderverein Stadtbücherei Twistringen

Der Förderverein Stadtbücherei Twistringen e.V. bietet monatlich – am letzten Freitag im Monat – in der Stadtbücherei ein Lesefrühstück an. In der Regel wird ein Buch vorgestellt und anschließend diskutiert.

31.01.2014 Doz. Ludwig Mock

28.02.2014 Doz. Karl Meyer

28.03.2014 Doz. Friedrich Kratzsch

25.04.2014 Doz. Christiane Liesmann

Anmeldung nur über Sabine Nölker (Förderverein) Tel. 04243 96969. Entgelt 5,00 € pro Termin, zahlbar vor Ort.

Twistringen

Bücherei, Brunnenstr. 5 A

Info und Anmeldung: 04243 96069

Fr, 31.01.14, 09:00 Uhr

Lesung

Kursnummer: 24201006

Frauen-Kultur-Frühstück

in Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten und dem Landfrauenverein Twistringen e.V.

Ein Kultur-Frühstück mit regionalen Produkten und kulturellem Rahmenprogramm.

Karten nur im Vorverkauf beim Bürgerservice der Stadt Twistringen

Twistringen; Rathaus, Lindenstr. 14

Info und Anmeldung: 04243 413170

Sa, 15.03.14, 09:00 Uhr

Kursnummer: 24201704

Die Deutsche Schrift lesen lernen

In dem Lese-Kurs geht es zunächst darum, das Alphabet der Deutschen Schrift – häufig Sütterlin-Schrift genannt – kennenzulernen, dann die Schrift an Textbeispielen mit idealer Ausformung der Schrift. Schließlich geht es um Schriftbeispiele rückschreitend vom 20. bis zum 17. Jahrhundert sowie um Abkürzungen und Zeichen. Im Laufe der Veranstaltung können dann gerne eigene Schriften aus familiärer oder anderer Überlieferung gelesen werden.

Fragen z. Kursinhalt: 04243 413180

Twistringen

VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)

Friedrich Kratzsch

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 11.02.14, 19:00 Uhr

6 U-Tage, 12 U-Std., 26,40 €,

Kleingruppe: 36,40 €

Kursnummer: 24200001

Landschafts-/Naturfotografie »Wassermühle in Bruchhausen-Vilsen«

für Teilnehmer/-innen mit leichten Vorkenntnissen

Wald, Wasser, Skulpturen und Objekte von Künstler/innen aus der Region werden fotografiert.

Wir setzen den Schwerpunkt auf Qualität statt Quantität. Die Teilnehmer/-innen lernen die Technik und Einstellung der Kamera in dem praxisnahen Workshop zu verstehen. Schwerpunkt: Bildaufbau, Blendenzahl, Schärfentiefe und Filter.

Nach einer theoretischen Einführung in das Thema werden die Tipps der erfahrenen Fotografin direkt in die Praxis umgesetzt. Nach der Praxis-Session findet am 3.

Tag eine Bild-Besprechung statt.

Di, 27.05.14, 18:00 – 18:45 Uhr Theorie u.

Treffpunktbesprechung

Sa, 31.05.14, 10:00 – 16:45 Uhr

Praxis

Do, 05.06.14, 18:00 – 19:30 Uhr

Am 1. Tag Kameraausrüstung und Bedienungsanleitung mitbringen. Praxis: Wir sind den ganzen Tag unterwegs, bitte entsprechende Kleidung anziehen. Leere Chips, volle Akkus und falls vorhanden, auch Stativ mitbringen. Es werden Fahrgemeinschaften gebildet.

Manuskriptkosten 2,50 €.

Fragen z. Kursinhalt: 04243 942143

Twistringen

VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)

Linda Peinemann

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 27.05.14, 18:00 Uhr

3 U-Tage, 12 U-Std., 42,00 €

Kursnummer: 24211001

Landschafts-/Naturfotografie »Vogelpark Walsrode«

für Teilnehmer/-innen mit leichten Vorkenntnissen

Die Teilnehmer/innen lernen die Technik und Einstellungen der Kamera in dem praxisnahen Workshop zu verstehen. Schwerpunkt: Bildaufbau, Perspektive, Blendenzahl und Schärfentiefe.

Nach einer theoretischen Einführung in das Thema werden die Tipps der erfahrenen Fotografin direkt in die Praxis umgesetzt. Nach der Praxis-Session findet am 3. Tag eine Bildbesprechung statt.

Spaß am Fotografieren – das ist unser Ziel!

Do, 12.06.14, 19:00 – 20:30 Uhr – Theorie

Sa, 14.06.14, 09:00 – 18:00 Uhr – Praxis –

Ganztagsausflug nach Walsrode



Di, 01.07.14, 18:00 – 19:30 Uhr
 Bitte Kameraausrüstung und Bedienungsanleitung sowie leere Chips, volle Akkus und – wenn vorhanden – Stativ mitbringen.
 Praxis: Wir sind den ganzen Tag unterwegs, bitte entsprechende Kleidung anziehen.
 Wir fahren in Fahrgemeinschaften, diese werden am Theorieabend organisiert.
 Eintrittsgeld und Manuskriptkosten: 21,50 €
 Fragen z. Kursinhalt: 04243 942143

Twistringen

VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)
 Linda Peinemann
 Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
 Do, 12.06.14, 19:00 Uhr
 3 U-Tage, 16 U-Std., 48,00 €
 Kursnummer: 24211002

Landschafts-/Naturfotografie: »Park der Gärten« Bad Zwischenahn

für Einsteiger/-innen mit leichten Vorkenntnissen

Wir setzen den Schwerpunkt auf Qualität statt Quantität. Die Teilnehmer/-innen lernen die Technik und Einstellungen der Kamera in dem praxisnahen Workshop zu verstehen. Schwerpunkt: Bildaufbau, Blendenzahl, Schärfentiefe und Filter.
 Nach einer theoretischen Einführung in das Thema werden die Tipps der erfahrenen Fotografin direkt in die Praxis umgesetzt. Nach der Praxis-Session findet am 3. Tag eine Bild-Besprechung statt.
 Spaß am Fotografieren – das ist unser Ziel!
 Di, 01.07.14, Theorie 19:30 – 21:00 Uhr
 Fr, 04.07.14, Ganztagsausflug nach Bad Zwischenahn Praxis und Theorie 09:00 – 17:15 Uhr
 Do, 10.07.14, 17:30 – 19:00 Uhr
 Bitte Kameraausrüstung und Bedienungsanleitung sowie leere Chips, volle Akkus und – wenn vorhanden – Stativ mitbringen.
 Praxis: Wir sind den ganzen Tag unterwegs, bitte entsprechende Kleidung anziehen.
 Wir fahren in Fahrgemeinschaften, diese werden am Theorieabend organisiert.
 Eintrittsgeld und Manuskriptkosten: 12,50 €
 Fragen z. Kursinhalt: 04243 942143

Twistringen

VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)
 Linda Peinemann
 Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
 Di, 01.07.14, 19:30 Uhr
 3 U-Tage, 15 U-Std., 45,00 €
 Kursnummer: 24211004

Tierfotografie – Zoo Osnabrück

für Fortgeschrittene

Die Teilnehmer/-innen lernen die Technik und Einstellungen der Kamera in dem praxisnahen Workshop zu verstehen. Schwerpunkt: Bildaufbau, Perspektive, Blendenzahl und Schärfentiefe
 Nach einer theoretischen Einführung in das Thema werden die Tipps der erfahrenen Fotografin direkt in die Praxis umgesetzt. Nach der Praxis-Session findet am 3. Tag eine Bildbesprechung statt.
 Spaß am Fotografieren – das ist unser Ziel!
 Do, 10.07.14 Theorie 19:15 – 20:45 Uhr
 Sa, 12.07.14 Praxis – Ganztagsausflug nach Osnabrück 09:00 – 18:00 Uhr
 Do, 24.07.14 18:00 – 19:30 Uhr
 Bitte Kameraausrüstung und Bedienungsanleitung sowie leere Chips, volle Akkus und – wenn vorhanden – Stativ mitbringen.
 Praxis: Wir sind den ganzen Tag unterwegs, bitte entsprechende Kleidung anziehen.
 Wir fahren in Fahrgemeinschaften, diese werden am Theorieabend organisiert.
 Eintrittsgeld und Manuskriptkosten: 18,50 €
 Fragen z. Kursinhalt: 04243 942143

Twistringen

VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)
 Linda Peinemann
 Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
 Do, 10.07.14, 19:15 Uhr
 3 U-Tage, 16 U-Std., 48,00 €
 Kursnummer: 24211005

Natur- und Makro-Fotografie in Twistringen

für Einsteiger/-innen ohne oder mit leichten Vorkenntnissen

Die Teilnehmer/-innen lernen die Technik und Einstellungen der Kamera in dem praxisnahen Workshop zu verstehen. Schwerpunkt: Bildaufbau, Blendenzahl, Schärfentiefe und Filter.

Nach einer theoretischen Einführung in das Thema, werden die Tipps der erfahrenen Fotografin direkt in die Praxis umgesetzt. Nach der Praxis-Session findet am 2. Tag eine Besprechung mit Bildauswertung statt.
 Spaß am Fotografieren – das ist unser Ziel!
 Fr, 20.06.14 Theorie und Praxis 15:00 – 20:15 Uhr
 Do, 26.06.14, 18:00 – 19:30 Uhr
 Bitte Kameraausrüstung und Bedienungsanleitung, leere Chips, volle Akkus und – falls vorhanden – Stativ mitbringen.
 Praxis: Wir sind unterwegs, bitte entsprechende Kleidung anziehen.
 Eintrittskosten: 2,50 €
 Fragen z. Kursinhalt: 04243 942143

Twistringen

VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)
 Linda Peinemann
 Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
 Fr, 20.06.14, 15:00 Uhr
 2 U-Tage, 9 U-Std., 31,50 €
 Keine Ermäßigung möglich
 Kursnummer: 24211003

Natur- und Makro-Fotografie in Twistringen

für Einsteiger/-innen ohne oder mit leichten Vorkenntnissen

Fr, 08.08.14 Theorie und Praxis 15:00 – 20:15 Uhr
 Mo, 18.08.14, 18:00 – 19:30 Uhr
 Eintrittskosten: 2,50 €
 Fragen z. Kursinhalt: 04243 942143

Twistringen

VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)
 Linda Peinemann
 Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
 Fr, 08.08.14, 15:00 Uhr
 2 U-Tage, 9 U-Std., 31,50 €
 Keine Ermäßigung möglich
 Kursnummer: 24211006

Kinder lernen fotografieren – Ferien-Workshop

Für Kinder von 8 – 14 Jahren

Die Kinder lernen auf spielerische Art die Technik und Einstellungen der Kamera/Handykamera in dem praxisnahen Workshop kennen.



Spaß am Fotografieren – das ist unser Ziel!
Bitte Kameraausrüstung, Kamera (Handykamera) und Bedienungsanleitung mitbringen sowie leere Chips und volle Akkus.
Manuskript und Nebenkosten 3,00 € (am Unterrichtstag zu entrichten).
Fragen z. Kursinhalt: 04243 942143

Twistringen

VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)
Linda Peinemann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 05.08.14, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 12,50 € inkl. Pausenbrot und Getränke. Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 24211008

Weidenflechten für Haus- und Gartendekorationen

Mit Einsatz von Rosenscheren und scharfen Taschenmessern stellen wir Deko-Kugeln, Rankhilfen und kleine Zäune aus Weidengeflecht her.
Es entstehen Materialkosten.

Twistringen

Schulzentrum Hohe Straße 27
Günter Ballmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 29.03.14, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 7 U-Std., 25,00 €
Keine Ermäßigung möglich
Tagesseminar
Kursnummer: 24212002

Flamenco

für Teilnehmerinnen mit Vorkenntnissen – in Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten

Flamenco ist ein spanischer Tanz, der mit seinem Facettenreichtum einzigartig Ausdruck, Rhythmik und Emotion miteinander verbindet. Flamenco stärkt nicht nur die Muskulatur von Rücken und Beinen, sondern auch das Selbstbewusstsein. Getanzt werden authentische Choreographien, in denen Körpergefühl und das Zusammenspiel von Musik und Tanz vermittelt wird. Die für den Flamencotanz wichtigen Techniken und Haltung, Arm- und Fußtechnik und die für Flamenco typischen Handbewegungen werden in speziellen Übungen detailliert erklärt und ausgearbeitet. Ziel ist der Aufbau und

Abschluss einer fertigen Choreografie in jedem Semester. Nebenbei werden Sevillanas unterrichtet.

Bitte mitbringen: Bequeme Schuhe mit Absatz, einen weiten Rock und Getränke.
Fragen z. Kursinhalt: 04244 967147

Twistringen

Tanz Art, Bremer Str. 13
Jessica Bruns
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 12.02.14, 19:15 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 60,00 €
Keine Ermäßigung möglich
Frauen
Kursnummer: 24209701

Flamenco-Workshop für Anfängerinnen

in Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten

Grundlegende Einführung in den Flamenco-Tanz für alle Interessentinnen ohne Vorkenntnisse, die zunächst konzentriert an einem Wochenende ausprobieren möchten, inwieweit ihnen der Flamenco-Tanz überhaupt zusagt. Es werden im Workshop die typischen Grundtechniken von Hand und Armbewegung gezeigt und natürlich erste Übungen der perkussiven Fußarbeit gemeinsam versucht.
Fr, 18:15 – 20:30 Uhr, Sa, 09:30 – 11:45 Uhr
Bitte bringen Sie sowohl einen weiten Rock als auch saubere Schuhe mit heller Sohle (keine Stöckelschuhe) oder Hallenschuhe bzw. Tanzschuhe mit Ledersohle mit.

Fragen z. Kursinhalt: 04244 967147

Twistringen

Tanz Art, Bremer Str. 13
Jessica Bruns
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 21.03.14, 18:15 Uhr
2 U-Tage, 6 U-Std., 18,00 €
Keine Ermäßigung möglich
Wochenendseminar, Frauen
Kursnummer: 24209702

Myboshi und Beanie-Mützen häkeln. Deine Mütze – dein Style

Myboshi und Beanie-Mützen sind voll im Trend und werden zu jeder Jahreszeit getragen. Einfach Design auswählen und ganz einfach und schnell eine individuelle Mütze häkeln.

Bitte mitbringen: Häkelnadel 6 oder 8; 100 g Wolle, wenn vorhanden. Wolle kann auch am Kursabend bei der Dozentin gekauft werden, sie hat viele aktuelle Farben dabei.

Fragen z. Kursinhalt: 04243 942739

Twistringen

VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)
Christine Remmert
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 29.01.14, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 8,80 €,
Kleingruppe: 13,80 €
Keine Ermäßigung möglich
Kursnummer: 24213001

Socken stricken mit Rundnadel(n)

Socken stricken ist im Trend! Socken stricken mit ein oder zwei Rundstricknadeln geht ganz einfach und schnell und bietet mehrere Vorteile: Im Vergleich zur traditionellen Strickweise mit fünf Nadeln spart man etwa 300 Unterbrechungen, es kann keine Nadel herausrutschen und verloren gehen. Die Socken werden von der Spitze bis zum Bund mit der modernen Tomatenferse gestrickt.

Bitte mitbringen: 100 g (2x50g) 4fach Sockenwolle, 1-2 Rundstricknadeln Nr 2 – 2,5 mindestens 80 cm lang.

Fragen z. Kursinhalt: 04275 963320

Twistringen

VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)
Loreen Droste
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 06.02.14, 19:00 Uhr
2 U-Tage, 8 U-Std., 17,60 €,
Kleingruppe: 22,60 €
Kursnummer: 24213007

Strick-Café

Anfänger/innen und Fortgeschrittene In Kooperation mit dem Förderverein Stadtbücherei

Unser Strick-Café soll kreativen Menschen die Möglichkeit eröffnen, in geselliger Runde miteinander zu stricken und zu häkeln, sich Anregungen zu holen und Ideen sowie Strickerfahrungen auszutauschen. Bei unseren Treffen soll jede Generation einbezogen werden, von 18 bis 100 Jahren ist jede/r willkommen.



In einer ungezwungenen Runde wollen wir gemütlich stricken oder häkeln. Dazu gehören auch eine Tasse Kaffee oder Tee, deshalb auch Strick-Café.

Jeweils:

Twistringen

Bücherei, Brunnenstr. 5a
Dozentinnenteam

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €

Keine Ermäßigung möglich

Mi, 15.01.14, 15:30 Uhr

Kursnummer: 24213002

Mi, 19.02.14, 15:30 Uhr

Kursnummer: 24213003

Mi, 19.03.14, 15:30 Uhr

Kursnummer: 24213004

Mi, 16.04.14, 15:30 Uhr

Kursnummer: 24213005

Mi, 21.05.14, 15:30 Uhr

Kursnummer: 24213006

**Filzhausschuhe
»muschelrig warm«**

Einen unübertroffenen Tragekomfort bieten Hausschuhe aus Filz. Diese müssen nicht grau und trist aussehen. Mischen Sie sich aus wunderschöner Schafschurwolle Ihre Lieblingsfarben für Ihre Lieblingshausschuhe. Materialkosten werden je nach Verbrauch mit der Kursleiterin abgerechnet. Mitzubringen sind: 2 Handtücher, Nadeln, Faden, Schere und Pausenimbiss
Fragen z. Kursinhalt: 04244 9685540

Twistringen

Hildegard-von-Bingen Gymnasium,
Vechtaer Straße

Angela Krebs

Anmeldung bis 17.01.14

Sa, 25.01.14, 09:30 Uhr

1 U-Tag, 8 U-Std., 32,00 €

Keine Ermäßigung möglich

Tagesseminar

Kursnummer: 24214001

**Frühlingsblüten und Oster-
schmuck aus Filz**

Wir holen uns den Frühling ins Haus. Und werden sowohl in der Nassfilztechnik als auch mit der Filznadel dekorative Blumen und Osterschmuck filzen.

Materialkosten werden je nach Verbrauch mit der Kursleiterin abgerechnet. Mitzubringen sind: 2 Handtücher, Nadeln, Faden, Schere und Pausenimbiss.
Fragen z. Kursinhalt: 04244 9685540

Twistringen

Hildegard-von-Bingen Gymnasium,
Vechtaer Str. 44

Angela Krebs

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Sa, 22.02.14, 09:30 Uhr

1 U-Tag, 7 U-Std., 21,00 €

Tagesseminar

Kursnummer: 24214005

Verkürzte Reihen

Grundlagen- und Einsteigerkurs in die KlugeStrickArt

Bei dieser besonderen Gestaltungsmethode entstehen wie von Zauberhand die typischen schwingenden Formen, die zwar kompliziert aussehen, aber von Ihnen nach dem Kurs mit einer spielerischen Leichtigkeit gestrickt werden können. Ganz ohne die übliche Masche-für-Masche-Anleitung.

In diesem Kurs lernen und trainieren Sie das Stricken von Fließfeldern und Furchen, die Anwendung der Kehren- und Mitnahmeregel und die Arbeit mit dem »Genetischen Code«. Nach dem Kurs können Sie das Gelernte in Ihre eigenen Designs umsetzen, egal ob Sie Bilder oder Kleidung stricken. Jedes Ergebnis wird einzigartig und nicht kopierbar sein. Probieren Sie es aus.

Voraussetzung: Sie können linke und rechte Maschen stricken.

Termine: 22./23.02.14, 01./02.03.14

jeweils 09:30 – 16:30 Uhr und

26./27.04.14, 14:00 -16:30 Uhr (dieser Termin kann nach Absprache auch geändert werden).

Bitte mitbringen: Garn in 4 Farben (rot, blau, grün und gelb) – gut geeignet sind Schulgarne oder Acrylgarne für Nadelstärke 3 bzw. 3,5, Rundstricknadel 80 cm und Häkelnadel in einer zum Garn passenden Nadelstärke, Sicherheitsnadeln in Schwarz und Silber, mind. 20 Stück je Farbe, karierten Block, farbige Stifte, Bleistift. Es entstehen Zusatzkosten für Lehrmaterial 5,00 – 10,00 €, evtl. Kosten für Leinwand, Künstlermalfarbe, Molton und Acrylkleber.

 Eine Abbildung sehen Sie auf Seite 280.

Fragen z. Kursinhalt: 04243 602950

Twistringen

Bücherei, Brunnenstr. 5 A
Ilona Hillebrand

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Sa, 22.02.14, 09:30 Uhr

6 U-Tage, 30 U-Std., 84,00 €

Kursnummer: 24214003

Ein Filz-Herz zum Muttertag

Für unsere Mütter und alle Frauen, die wir an diesem Tag beschenken wollen, filzen wir eine besondere Kostbarkeit. Herzen in Nunofilztechnik – dabei verbindet sich Wolle mit Seide zu einer schönen Struktur. Materialkosten werden je nach Verbrauch mit der Kursleiterin abgerechnet. Mitzubringen sind: 2 Handtücher, Nadeln, Faden, Schere und Pausenimbiss.
Fragen z. Kursinhalt: 04244 9685540

Twistringen

Hildegard-von-Bingen Gymnasium,
Vechtaer Str. 44

Angela Krebs

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Sa, 03.05.14, 09:30 Uhr

1 U-Tag, 7 U-Std., 21,00 €

Tagesseminar

Kursnummer: 24214002

Tolle Taschen selbst genäht

Taschen hat man nie genug, deshalb nähen wir modische Taschen aus verschiedenen Stoffarten. Welche Tasche Sie nähen möchten und aus welchem Stoff diese Tasche bestehen soll, wird am ersten Kurstag besprochen.

1. Termin: Di. 01.04.2014, 18.45-19:30 Uhr, Vorbereitung, Schnittmuster aussuchen, Materialliste erstellen.

2.-4. Termin: 29.04; 06.05.; 13.05.2014, 18.45-21:45 Uhr, Zuschnitt, Nähen, Abschlussarbeiten. Nähmaschine bitte mitbringen.

Fragen z. Kursinhalt: 04435 2629 oder 04243 2370

Twistringen

Schulzentrum, Hohe Str. 27
Andrea Bilger / Hildegard Imm

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 01.04.14, 18:45 Uhr

4 U-Tage, 13 U-Std., 32,50 €,

Kleingruppe: 42,50 €

Kursnummer: 24213008

Gesundheit

Bitte beachten!

Die Kursangebote richten sich in der Regel an gesunde Personen. Bei bestehenden Erkrankungen oder im Zweifel fragen Sie bitte Ihren Arzt oder Ihre Ärztin. Bei Entspannungs- und Bewegungsangeboten oder anderen körperorientierten Kursen empfiehlt sich bequeme Kleidung. Bitte denken Sie auch an eine Unterlage, eine Decke, ein Kissen, ggfs. rutschfeste Wollsocken und Getränke.

Zu den Kochkursen bringen Sie bitte eine Schürze, Geschirrtücher sowie Dosen oder ähnliche Behältnisse für eventuelle Reste mit.

Bei allen Kochkursen entstehen zusätzliche Kosten für Lebensmittel. Diese Kosten werden auf die Teilnehmenden umgelegt und sind bei nicht rechtzeitiger Abmeldung zu zahlen.

Weitere Hinweise erhalten Sie bei der Anmeldung.

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

Entweder gut oder böse, oft ziemlich extrem

Was sind Persönlichkeitsstörungen, z. B. Borderline-Erkrankungen?

In Kooperation mit dem St. Ansgar Klinikverbund Twistringen

Wir bitten um Anmeldung

Twistringen,

Klinik Twistringen, St.-Annen-Str. 15

Dr. Hardy Gutknecht

Do, 20.03.14, 19:00 Uhr

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

Vortrag

Kursnummer: 00304001

Depression verstehen

In Kooperation mit dem St. Ansgar Klinikverbund Twistringen

Wir bitten um Anmeldung

Twistringen,

Klinik Twistringen, St.-Annen-Str. 15

Susanne Knak

Mi, 30.04.14, 19:00 Uhr

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

Vortrag

Kursnummer: 00304005

Depression

In Kooperation mit dem St. Ansgar Klinikverbund Twistringen

Dieses Angebot richtet sich vor allem an die Angehörigen, aber auch an Betroffene und Interessierte und soll sie dabei unterstützen, die spezifischen Belastungen und Probleme besser bewältigen zu können. Wesentliche Bausteine dabei sind:

- Ausführliche Informationen zu Krankheitsbild, Krankheitsverlauf und Behandlungsformen
- Was können Angehörige tun?
- Günstige, hilfreiche Verhaltensweisen im täglichen Miteinander
- Erarbeiten konkreter Bewältigungsstrategien für die von den Teilnehmenden eingebrachten individuellen Problemstellungen.
- Entlastung und Schutz vor Überforderung – die eigenen Bedürfnisse (wieder) ernst nehmen.

Fragen z. Kursinhalt: 04243 41530237 (Di 13.00-13.30)

Twistringen,

Klinik Twistringen, St.-Annen-Str. 15

Susanne Knak

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 14.05.14, 18:30 Uhr

5 U-Tage, 10 U-Std., 16,00 €, inkl. Skript

Kursnummer: 00304003



Körper und Seele

Psychosomatische Erkrankungen und ihre Behandlung

In Kooperation mit dem St. Ansgar Klinikverbund Twistringen

Wir bitten um Anmeldung.

Twistringen,

Klinik Twistringen, St.-Annen-Str. 15

Dr. Hardy Gutknecht

Mo, 21.07.14, 19:00 Uhr

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

Vortrag

Kursnummer: 00304002

Stressbewältigung im Alltag – Die Notbremse ziehen ... aber wie?

Es muss sich etwas ändern! Wer kennt diesen Gedanken nicht? Stresssituationen können wir nicht verhindern, aber wir können den Umgang mit Stress verbessern und unsere Stressbewältigungskompetenz stärken. Der Alltag ist oft von Stress, Termindruck und Überlastung geprägt und dieses kann zu verschiedenen Befindlichkeitsstörungen und Gesundheitsproblemen führen.

Leider bekommen wir oft nicht bewusst mit, wie wir uns in die endlos scheinende Stress-Spirale verwickeln. Dieser Vorgang soll näher betrachtet und individuelle Lösungsideen entwickelt werden. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer haben die Möglichkeit, ihren eigenen Umgang mit Stress auf der Basis verhaltenstherapeutischer orientierter Stressbewältigung anzuschauen und entgegenzuwirken, Entspannungstechniken kennen zu lernen und persönliche Ziele aktiv anzugehen.

Fragen z. Kursinhalt: 04243 5027755

Twistringen

VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)

Manuela Wiese

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 30.04.14, 19:30 Uhr

10 U-Tage, 20 U-Std., 60,00 €,

Kleingruppe: 70,00 €, Scriptkosten 5,00 €.

Kursnummer: 24301000

Hatha Yoga

Yoga ist eine der ältesten Lehren vom Leben und ein ganzheitlicher Übungsweg, der den Menschen auf mehreren Ebenen anspricht. Körperübungen (Asanas) aus dem Hatha-Yoga kräftigen, dehnen und mobilisieren den Körper und wirken auf die inneren Organe. Atem-, Konzentrations- und Entspannungsübungen fördern das Körperbewusstsein und die Achtsamkeit im Alltag. Yoga ist für alle Menschen geeignet, da Yoga Sie dort aufnimmt, wo Sie sich gerade befinden.

Fragen z. Kursinhalt: 05441 2985

Twistringen

Hildegard-von-Bingen Gymnasium,

Vechtaer Straße 44

Barbara Strobel

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mo, 10.02.14, 16:30 Uhr

7 U-Tage, 14 U-Std., 35,00 €,

Kleingruppe: 45,00 €

Kursnummer: 24301001

Twistringen

Hildegard-von-Bingen Gymnasium,

Vechtaer Straße 44

Barbara Strobel

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mo, 10.02.14, 18:10 Uhr

7 U-Tage, 14 U-Std., 35,00 €,

Kleingruppe: 45,00 €

Kursnummer: 24301002

Twistringen

Hildegard-von-Bingen Gymnasium,

Vechtaer Straße 44

Barbara Strobel

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mo, 05.05.14, 16:30 Uhr

9 U-Tage, 18 U-Std., 45,00 €,

Kleingruppe: 55,00 €

Kursnummer: 24301003

Twistringen

Hildegard-von-Bingen Gymnasium,

Vechtaer Straße 44

Barbara Strobel

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mo, 05.05.14, 18:10 Uhr

9 U-Tage, 18 U-Std., 45,00 €,

Kleingruppe: 55,00 €

Kursnummer: 24301004

Yoga für Kinder und Jugendliche

Kundalini KinderYoga nach Yogi Bhajan

In Kooperation mit dem Jugendhaus Twistringen

Jede Yogastunde ist mit kreativen Geschichten, Yogaübungen, Entspannungs-Ruhezeiten sowie einer kurze Meditation gefüllt. Wir werden Übungen machen, die die Konzentrationsfähigkeit fördern und dazu beitragen Spannungen abzubauen. Die Jugendlichen erweitern ihre Fähigkeit für Körperkoordination und finden einen neuen Bezug zu ihrem Körper. Teilnehmende, die in einem fröhlichen, klaren Rahmen Yoga lernen, erfahren außerdem physische Anregungen und verbessern ihre Selbstwahrnehmung.

Fragen z. Kursinhalt: 04243 602774

Für Mädchen ab 13 Jahren

Twistringen

Jugendhaus, Lindenstr. 39 (Seiteneingang)

Christine Mock

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 11.02.14, 17:00 Uhr

8 U-Tage, 8 U-Std., 12,00 €

Keine Ermäßigung möglich

Kursnummer: 24301705

Für Mädchen und Jungen von 8 – 12 Jahren

Twistringen

Jugendhaus, Lindenstr. 39 (Seiteneingang)

Christine Mock

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mo, 17.02.14, 16:00 Uhr

8 U-Tage, 8 U-Std., 12,00 €

Keine Ermäßigung möglich

Kursnummer: 24301006



Selbstverteidigung für Mädchen ab 10 Jahren

in Kooperation mit der Jugendpflege

Twistringen

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und Stoppersocken.

Fragen z. Kursinhalt: 04243 602324

Twistringen

Jugendhaus, Lindenstr. 39 (Seiteneingang)

Rosi Lindemann

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mo, 24.02.14, 17:00 Uhr

6 U-Tage, 12 U-Std., 15,00 €

Keine Ermäßigung möglich

Kursnummer: 24302701



»Hände helfen heilen«

In Kooperation mit dem Landfrauenverein Twistringener e.V.

Wir machen es jeden Tag – automatisch. Tut uns etwas weh, dann legen wir eine Hand auf die Stelle. Unser Körper weiß: Hände können Heilwirkung haben! Das gilt nicht nur für wenige begnadete Menschen, alle Menschen haben heilende Hände. Diese Fähigkeit machen wir uns heute bewusst und lernen, sie effektiv einzusetzen beim Verarbeiten von Stress durch Dauerbelastung oder kleine und größere Schocks. Wir lernen, sowohl anderen mit unseren Händen Gutes zu tun, aber auch, uns selbst zu be«hand«eln. Fragen z. Kursinhalt: 0441 9985775

Twistringener

VHS in Twistringener, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)

Horst Schneegaß

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Sa, 29.03.14, 10:00 Uhr

1 U-Tag, 6 U-Std., 18,00 €, Kleingruppe:

23,00 € zzgl. Script 0,50 €

Kursnummer: 24304001

Body Talk

Body Talk kann eine Möglichkeit sein, unser inneres Gleichgewicht (wieder-) zu finden, die Selbstheilungskräfte zu aktivieren und den Energiefluss wieder in Gang zu bringen.

Es wird über Body Talk, seine Wirkungsweise und Grenzen, über unsere Selbstheilungskräfte, das Zusammenspiel der körperlichen, seelischen und geistigen Ebene u. v. m. informiert.

Fragen z. Kursinhalt: 04243 4811

Twistringener

Bücherei, Brunnenstr. 5 A

Jutta Ziegler

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 13.05.14, 19:30 Uhr

1 U-Tag, 3 U-Std., 7,50 €

Keine Ermäßigung möglich

Vortrag

Kursnummer: 24304002

Fingerfood

Fingerfood liegt im Trend. Sie erlernen abwechslungsreiche, unklompizierte, kleine Schlemmereien für verschiedene Anlässe zuzubereiten.

Fragen z. Kursinhalt: 04253 338

Twistringener

Schulzentrum, Küche, Eingang Hohe Str. 27

Kerstin Gissel

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 19.02.14, 18:00 Uhr

1 U-Tag, 5 U-Std., 11,00 €,

Kleingruppe: 16,00 €

Kursnummer: 24307004

Kräuter und Gewürze besser kennen lernen

Dieser Kurs umfasst eine Gesamtschau aller gängigen Küchenkräuter und Gewürze. An zwei Kursabenden wird insbesondere die Geschichte, der Anbau, die Herkunft und die Verwendung der wichtigsten Küchenkräuter und Gewürze besprochen. Hier wird auch über die internationale Küche wie etwa die arabische, asiatische oder südländische Mittelmeerküche informiert. Die Teilnehmenden haben die Möglichkeit mit Hilfe von zahlreichen Proben und Mustern, sich selbst eigene Mischungen herzustellen.

Fragen z. Kursinhalt: 04243 8003

Twistringener

Bücherei, Brunnenstr. 5a

Ernst Striefler

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 04.03.14, 19:30 Uhr

2 U-Tage, 6 U-Std., 13,20 €,

Kleingruppe: 18,20 €

Kursnummer: 24307005

Kräuterspaziergang mit Imbiss

Vor unserer Haustür wachsen viele essbare Kräuter, kommen Sie mit in die Natur und lassen sie sich zeigen, wo die Kräuter in unserer Umgebung wachsen.

Sie erhalten Informationen über Inhaltsstoffe und Wirkung der Pflanzen, sowie Beispiele für Verwendungsmöglichkeiten. Anschließend bereiten wir aus den gesammelten Wildkräutern einen kleinen Imbiss zu.

Fragen z. Kursinhalt: 04253 338

Twistringener

Bücherei, Brunnenstr. 5 A

Kerstin Gissel

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Do, 08.05.14, 18:00 Uhr

1 U-Tag, 5 U-Std., 11,00 €,

Kleingruppe: 16,00 €

Kursnummer: 24307014

Kochen mit Kräutern

Nicht nur gegen alles ist ein Kraut gewachsen, sondern auch für jedes leckere Gericht! Ich möchte Ihnen verschiedene Kräuter vorstellen, mit denen wir geschmackvolle Gerichte kochen werden, die wir im Anschluss probieren. Lassen Sie sich überraschen, wie kreativ man mit Kräutern in der Küche sein kann.

Fragen z. Kursinhalt: 04253 338

Kochen mit Wildkräutern

Twistringener

Schulzentrum; Küche; Eingang Hohe Str.

Kerstin Gissel

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Do, 15.05.14, 18:00 Uhr

1 U-Tag, 5 U-Std., 11,00 €,

Kleingruppe: 16,00 €

Kursnummer: 24307015

Kochen mit Kulturkräutern

Twistringener

Schulzentrum, Küche, Eingang Hohe Str. 27

Kerstin Gissel

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Do, 22.05.14, 18:00 Uhr

1 U-Tag, 5 U-Std., 11,00 €,

Kleingruppe: 16,00 €

Kursnummer: 24307016



Frühstücksbrunch

In Kooperation mit dem LandFrauenverein Twistringen

Für einen Frühstücksbrunch zaubern wir leckere, warme, kalte, sowie süße und herzhaft Kleinigkeiten, wie Aufstriche, Salate, Schwarzbrotorte und einiges mehr. Alle Rezepte lassen sich schnell und leicht vor- und zubereiten.

Fragen z. Kursinhalt: 04243 4749

Twistringen

Schulzentrum, Küche, Eingang Hohe Str. 27
Anja Thiede

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 18.02.14, 18:00 Uhr

1 U-Tag, 5 U-Std., 11,00 €,

Kleingruppe: 16,00 €,

Kursnummer: 24307009

Twistringen

Schulzentrum, Küche, Eingang Hohe Str. 27
Anja Thiede

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 11.03.14, 18:00 Uhr

1 U-Tag, 5 U-Std., 11,00 €,

Kleingruppe: 16,00 €,

Kursnummer: 24307011

Twistringen

Schulzentrum, Küche, Eingang Hohe Str. 27
Anja Thiede

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 12.03.14, 18:00 Uhr

1 U-Tag, 5 U-Std., 11,00 €,

Kleingruppe: 16,00 €,

Kursnummer: 24307012

Spargel und Erdbeeren

in Kooperation mit dem Landfrauenverein Twistringen

Es ist wieder Spargel- und Erdbeerzeit. Wir werden daraus ein tolles mehrgängiges Menü zubereiten, was unser Auge und unseren Gaumen verwöhnen wird.

Fragen z. Kursinhalt: 04243 500103

Twistringen

Schulzentrum, Küche, Eingang Hohe Str. 27
Regina Windhorst

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mo, 28.04.14, 18:00 Uhr

1 U-Tag, 5 U-Std., 11,00 €,

Kleingruppe: 16,00 €,

Kursnummer: 24307006

Twistringen

Schulzentrum, Küche, Eingang Hohe Str. 27
Regina Windhorst

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mo, 12.05.14, 18:00 Uhr

1 U-Tag, 5 U-Std., 11,00 €,

Kleingruppe: 16,00 €,

Kursnummer: 24307008

Das Geheimnis eines perfekten Risottos

Twistringen

Schulzentrum, Küche, Eingang Hohe Str. 27
Alberto Turrin

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 06.08.14, 18:30 Uhr

1 U-Tag, 6 U-Std., 13,20 €,

Kleingruppe: 18,20 €

Kursnummer: 24307019

Tapas – leckere Kleinigkeiten aus Spanien

Tapas ist der perfekte Snack für den Abend, nicht nur im Urlaub. In diesem Kurs kochen wir gemeinsam leckere Tapas-Variationen. Mit selbstgemachter Sangria holen uns den Urlaub nach Hause!
Fragen z. Kursinhalt: 04243 4749

Twistringen

Schulzentrum, Küche, Eingang Hohe Str. 27
Anja Thiede

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 25.03.14, 18:00 Uhr

1 U-Tag, 5 U-Std., 11,00 €,

Kleingruppe: 16,00 €

Kursnummer: 24307001

Twistringen

Schulzentrum, Küche, Eingang Hohe Str. 27
Anja Thiede

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 01.04.14, 18:00 Uhr

1 U-Tag, 5 U-Std., 11,00 €,

Kleingruppe: 16,00 €

Kursnummer: 24307002

Regionale italienische Küche – Sardinien

Die sardische Küche zählt zu den ältesten und vielseitigsten Regionalküchen Italiens.

In diesem Kurs werden einige Spezialitäten aus der Region gekocht und anschließend in geselliger Runde verspeist.

Twistringen

Schulzentrum, Küche, Eingang Hohe Str. 27
Alberto Turrin

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 15.04.14, 18:30 Uhr

1 U-Tag, 6 U-Std., 13,20 €,

Kleingruppe: 18,20 €

Kursnummer: 24307020

Fisch und Krustentiere

Twistringen

Schulzentrum, Küche, Eingang Hohe Str. 27
Alberto Turrin

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 18.06.14, 18:30 Uhr

1 U-Tag, 6 U-Std., 13,20 €,

Kleingruppe: 18,20 €

Kursnummer: 24307018

Sprachen

English for fun – A1

Die Teilnehmenden haben in den ersten Kursen gelernt, sich auf dem einfachsten Weg zu verständigen. Diese Kenntnisse werden weiter ausgebaut. Manuskriptkosten von ca. 2,00 € sind am ersten Abend zu entrichten. Einstieg nur nach Rücksprache mit der Dozentin möglich.

Fragen z. Kursinhalt: 04243 942143

Twistringen

VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)
Linda Peinemann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 27.01.14, 17:45 Uhr
4 U-Tage, 8 U-Std., 17,60 €,
Kleingruppe: 22,60 €
Kursnummer: 24406007

English for Tourists – A1

Für Interessierte mit geringen Vorkenntnissen. Mit Englisch kommen Sie in fast jedem Land klar. Sie verstehen viel, aber trauen sich nicht zu sprechen? In diesem Kurs behandeln wir die am häufigsten verwendeten Ausdrücke, die Sie im Urlaub brauchen: z. B. Flughafen, Hotel, Restaurant, Essen und Trinken, Sightseeing, Verkehr usw. Es soll Spaß bereiten und Ihr Selbstbewusstsein beim Sprechen stärken. Manuskriptkosten von ca. 2,00 € sind am ersten Abend zu entrichten. Einstieg nur nach Rücksprache mit der Kursleiterin möglich.

Fragen z. Kursinhalt: 04243 942143

Twistringen

VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)
Linda Peinemann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 27.01.14, 19:30 Uhr
4 U-Tage, 8 U-Std., 17,60 €,
Kleingruppe: 22,60 €
Kursnummer: 24406008

English for fun – A2

Für Interessierte mit mäßigen Vorkenntnissen. Möchten Sie gern Ihr Schulenglisch wieder auffrischen und Spaß am Sprechen haben? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig! Schwerpunkt dieses Kurses ist, die Angst vor dem Sprechen zu verlieren und die sprachliche Grundlage zu erweitern. Manuskriptkosten von ca. 2,00 € sind am ersten Abend zu entrichten.

Fragen z. Kursinhalt: 04243 942143

Twistringen

VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)
Linda Peinemann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 30.01.14, 17:30 Uhr
4 U-Tage, 8 U-Std., 17,60 €,
Kleingruppe: 22,60 €
Kursnummer: 24406011

English Conversation – A2/B1

Just sit back and relax at an evening of easy conversation or perhaps a hot discussion!

Manuskriptkosten von ca. 2,00 € sind am ersten Abend zu entrichten. Einstieg nur nach Rücksprache mit der Kursleiterin möglich.
Fragen z. Kursinhalt: 04243 942143

Twistringen

VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)
Linda Peinemann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 29.01.14, 19:00 Uhr
4 U-Tage, 8 U-Std., 21,60 €,
Kleingruppe: 26,60 €
Kursnummer: 24406010

English for Tourists – B1

Mit Englisch kommen Sie in fast jedem Land klar. Sie verstehen viel, aber trauen sich nicht zu sprechen? In diesem Kurs behandeln wir die am häufigsten verwendeten Ausdrücke, die Sie im Urlaub brauchen: z. B. Flughafen, Hotel, Restaurant, Essen und Trinken, Sightseeing, Verkehr usw. Es soll Spaß bereiten und Ihr Selbstbewusstsein beim Sprechen stärken. Fortsetzungskurs für Teilnehmende, die bereits mehrere Kurse besucht haben. Manuskriptkosten von ca. 2,00 € sind am ersten Abend zu entrichten. Einstieg nur nach Rücksprache mit der Kursleiterin möglich.
Fragen z. Kursinhalt: 04243 942143

Twistringen

VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)
Linda Peinemann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 30.01.14, 19:30 Uhr
4 U-Tage, 8 U-Std., 21,60 €,
Kleingruppe: 26,60 €
Kursnummer: 24406009



Spanisch 1 – A1

Für Interessierte ohne Vorkenntnisse.
Lehrwerk: Con gusto A1, ab Unidad 1.
Fragen z. Kursinhalt: 04277 963163

Twistringen

VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a
(Seiteneingang)
Manfred Pfahl
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 04.02.14, 18:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 62,80 €
Kursnummer: 24422001

Spanisch 2 – A1

Für Interessierte mit geringen Vorkenntnisse.
Lehrwerk: Con gusto A1, ab Unidad 5
Fragen z. Kursinhalt: 04277 963163

Twistringen

VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a
(Seiteneingang)
Manfred Pfahl
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 04.02.14, 19:45 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 62,80 €
Kursnummer: 24422002

Plattdeutsche Nachmittage

mit Marlies Mertens

Fragen z. Kursinhalt: 05442 1738. Entgelt jeweils 6,50 € inkl. Kaffee, Tee und Kuchen
(keine Ermäßigung möglich). Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn erforderlich. Ort:
Twistringen, Bücherei, Brunnenstraße 5 a

Dör les un Schnäi

Winter in us Kinnertiet
Fr, 10.01.14, 15:00 Uhr
Kursnummer: 24426002

Un denn güng´t in´t Kino

Fr, 14.02.14, 15:00 Uhr
Kursnummer: 24426003

Äin Foto ut mien Kinnertied

... äin poor biller drööft gern mitbrocht wern.

Fr, 14.03.14, 15:00 Uhr
Kursnummer: 24426004

Wildkrut un Heilkrut

... dat wasst in´Goorn un uppe Wisch. Wat köönt wie dormit mooken?

Fr, 11.04.14, 15:00 Uhr
Kursnummer: 24426005

Bubikopp un Daerwell´n

... wie wör dat freuher un wie is dat vandogge?

Fr, 16.05.14, 15:00 Uhr
Kursnummer: 24426006

Äin Voogelest in uusen Goornn

... vetell mool, wat häst säin.

Fr, 13.06.14, 15:00 Uhr
Kursnummer: 24426007

Urlubstiet – Reisetiet

... wo schall´t denn düt Jahr hengohn?

Fr, 11.07.14, 15:00 Uhr
Kursnummer: 24426008



Weitere ausgewählte Veranstaltungen aus dem Bereich Sprachen finden Sie auf Seite 26.

Computer & Co.

Erste Schritte am PC

Dieser Kurs ist für Personen gedacht, die sich noch nicht oder nur wenig mit dem Computer befasst haben und ausprobieren möchten, was sie damit anfangen können. Sie werden mit der Handhabung vertraut gemacht: Tastatur und Maus bedienen, Windows-Anwendungen starten, Dateien öffnen oder neu anlegen, bearbeiten, drucken und speichern. Hier wird nicht auf das Betriebssystem eingegangen. Im Vordergrund stehen die Anwendungen: Schreiben mit Word, Malen mit Paint und ein Ausflug in das Internet, alles im gemäßigten Lerntempo und entspannter Atmosphäre.

Skript/Bücherkosten: 17,60 €, soweit erforderlich.

Twistringen

Hildegard-von-Bingen Gymnasium,
Vechtaer Straße 44

Horst Hoffmann

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 05.02.14, 18:30 Uhr

4 U-Tage, 12 U-Std., 37,20 €,

Kleingruppe: 47,20 €

Kursnummer: 24502002

Computerkurs für Kids

für Kinder von 8 – 11 Jahren

Wenn du in der Grundschule bist, dann weißt du bestimmt schon, was ein Computer ist. Wahrscheinlich hast du auch einen Computer zu Hause und weißt gar nicht genau, was du damit alles machen kannst. In diesem Kurs lernst du zuerst die Grundlagen im Umgang mit dem Betriebssystem Windows kennen. Anschließend schreibst du einen Text in Word, malst Bil-

der mit Paint, erstellst eine kleine Präsentation mit Power Point und wirst über das Internet eine Suche durchführen. Dieses Wissen hilft Dir auch für die Schule und bei den Hausaufgaben.

Twistringen

Hildegard-von-Bingen Gymnasium,
Vechtaer Straße 44

Horst Hoffmann

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mo, 28.04.14, 15:30 Uhr

5 U-Tage, 10 U-Std., 31,00 €,

Kleingruppe: 36,00 €

Kursnummer: 24502003



Windows-Auffrischung

Vorkurs zu EDV-Anwender-Kursen

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die einen EDV-Anwender-Kurs, z. B. Fotobearbeitung, Office, CAD, o.ä. besuchen wollen und nicht ganz sicher im Umgang mit dem Betriebssystem Windows sind. Im Kurs können die Teilnehmer/-innen ihre Windows-Kenntnisse zum Thema »Ordner und Dateien« aufbessern. Vorgesehen sind folgende Inhalte: Aufbau und Verwalten von Ordnern und Dateien auf einem Datenträger, Wiederfinden und Verändern von Dateien sowie viele Übungen zum Thema »Speichern und Öffnen von Dateien«. Auf individuelle Fragen der Teilnehmenden wird eingegangen.

Twistringen

Hildegard-von-Bingen Gymnasium,
Vechtaer Str. 44

EDV Dozententeam / Lars Rieger

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Do, 27.03.14, 18:30 Uhr

1 U-Tag, 4 U-Std., 14,00 €,

Kleingruppe: 19,00 €

Kursnummer: 24501002

Erste Schritte im Internet – So geht's

Hier lernen die Teilnehmer/-innen Fahrpläne, Reiseinformationen, Reiserouten, aktuelle Angebote zu suchen oder bestimmt Themen zu recherchieren. Weiterhin wird eingegangen auf Suchmaschinen (Google u.a.) und Verkaufsplattformen (ebay u.a.), auf E-Mail und E-Mail-Adressen. Insbesondere wird auch die Internetsicherheit (Virenschanner, Firewall, Spam-Mails) in verständlicher Form angesprochen. Teilnahme-Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit dem PC/ Laptop.

Twistringen

Hildegard-von-Bingen Gymnasium,
Vechtaer Straße 44

Horst Hoffmann

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 04.03.14, 18:30 Uhr

4 U-Tage, 12 U-Std., 37,20 €,

Kleingruppe: 47,20 €

Kursnummer: 24502001

Textverarbeitung Word 2010 – Einführung

Folgende Übungen sind vorgesehen:

- Gestalten von Dokumenten
- Einfügen von Tabellen
- Textformatierungen richtig anwenden
- Erstellen von Einladungen
- Einfügen und Bearbeiten von Bildern in einem Dokument
- Textdokumente gestalten und ausdrucken.

Teilnahme-Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse.



Twistringens

Hildegard-von-Bingen Gymnasium,
Vechtaer Straße 44
Horst Hoffmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 03.02.14, 18:30 Uhr
4 U-Tage, 12 U-Std., 37,20 €,
Kleingruppe: 47,20 €
Kursnummer: 24502004

Tabellenkalkulation EXCEL 2010 – der Einstieg

Hier lernen Sie die Benutzeroberfläche und die Funktionsweise der Multifunktionsleiste in Excel kennen. Sie bekommen die Grundlagen der Tabellenbearbeitung, den Aufbau und die Eingabe von Formeln, Zellbezüge und die Grundlagen der Zellformatierung, vermittelt. Durch den Einsatz und die Bearbeitung von Diagrammen und die verschiedenen Möglichkeiten der Druckausgabe gestalten Sie mit Excel Daten anschaulich und übersichtlich. Am Ende des Kurses können Sie mit einfachen und geschachtelten Funktionen arbeiten, verstehen den Aufbau einer Funktion und wissen den Funktionsassistenten anzuwenden. Teilnahme-Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse.
Skript/Bücherkosten: 16,60 €, soweit erforderlich.

Twistringens

Hildegard-von-Bingen Gymnasium,
Vechtaer Straße 44
Horst Hoffmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 04.02.14, 18:30 Uhr
4 U-Tage, 12 U-Std., 37,20 €,
Kleingruppe: 47,20 €
Kursnummer: 24502006

Tabellenkalkulation EXCEL 2010 – der Aufbaukurs

Hier machen Sie sich vertraut im Umgang mit mehreren Tabellenblättern und Arbeitsmappen, Sie lernen Zeilen und Spalten zu fixieren und eine schnelle Tabellenbearbeitung durch den Gruppenmodus zu nutzen. Sie erfahren wie Sie Zellen, Tabellen und Arbeitsmappen vor dem Zugriff anderer schützen können und wie Sie Fehler in Tabellen erfolgreich suchen und korrigieren. Sie lernen einfache und geschachtelte Funktionen mit dem Funktionsassistenten aufzubauen und Ihnen

werden Anwendungsmöglichkeiten der Funktionen »sverweis« und »wverweis« verständlich aufgezeigt. Ihnen wird verdeutlicht, wie Sie Diagramme individuell gestalten und bearbeiten können und welche Vorteile die bedingte Formatierung für Ihre Tabellen hat. Durch die wiederholte Anwendung der bereits erworbenen Kenntnisse im Umgang mit Excel wird Ihr Wissen aus dem ersten Modul gefestigt. Teilnahme-Voraussetzung: Besuch des Excel-Einstiegsurses oder vergleichbare Kenntnisse.

Twistringens

Hildegard-von-Bingen Gymnasium,
Vechtaer Straße 44
Horst Hoffmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 03.03.14, 18:30 Uhr
4 U-Tage, 12 U-Std., 37,20 €,
Kleingruppe: 47,20 €
Kursnummer: 24502005

Fotografie für Einsteiger/-innen

Die Teilnehmer/-innen lernen die Technik und Einstellungen der Kamera in dem praxisnahen Workshop zu verstehen. Schwerpunkt: Kameraeinstellung, Bildauflösung, Blendenzahl und Schärfentiefe. Nach einer theoretischen Einführung in das Thema werden die Tipps der erfahrenen Fotografin direkt in die Praxis umgesetzt. Nach der Praxis-Session findet am 2. Tag eine Bild-Besprechung statt. Spaß am Fotografieren. Das ist unser Ziel!
Sa, 15.02.14 – Tagesworkshop Theorie & Praxis 10:00 – 16:00 Uhr
Fr, 21.02.14 – Bildbesprechung 18:00 – 19:30 Uhr
Bitte Kameraausrüstung und Bedienungsanleitung, sowie leere Chips, volle Akkus und wenn vorhanden Stativ mitbringen. Samstag bitte Pausenbrot mitbringen.
Manuskriptkosten: 2,50 €
Fragen z. Kursinhalt: 04243 942143

Twistringens

VHS in Twistringens, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)
Linda Peinemann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 15.02.14, 10:00 Uhr
2 U-Tage, 10 U-Std., 35,00 €,
Kleingruppe: 40,00 €
Kursnummer: 24501013

Foto-/Bildbearbeitung und Fotobucherstellung

inklusive Gutschein für ein Fotobuch

Kursinhalte: Anlegen von Speicherordnern unter Windows auf dem PC; Kopieren und Verschieben der Fotos von der Kamera auf den PC; Bildbearbeitung mit einem (kostenlosen) Freeware-Programm; Übungen zur Installation dieses Programms; Informationen über kostenfreie Bildbearbeitungsprogramme; Erstellen einer Fotoshow für den PC oder Videorecorder. Ein Fotobuch wird ebenfalls im Kurs erstellt. Im Kursentgelt ist ein Gutschein pro Teilnehmer/-in für ein (somit kostenloses) Fotobuch enthalten. Es sollten Digitalkameras (Bedienungsanleitung, geladene Akkus sowie Zubehör) zum Kurs mitgebracht werden.

Alle Themen werden in gemäßigttem Lerntempo in entspannter Atmosphäre behandelt.

Je nach zeitlichem Verlauf des Kurses werden auch noch folgende Punkte behandelt oder können in einer Kursverlängerung gebucht werden: Fotoeffekte; Ausschneiden und Freistellen von Bildsegmenten. Wie funktioniert eine Digitalkamera? Begriffserklärung: Auflösung, Speicher und Speicherformate, optischer und digitaler Zoom; Einstellbeispiele zum Fotografieren; Hardwareanforderung von PC und Drucker.

Teilnahme-Voraussetzung: Solide Windows-Kenntnisse, sicherer Umgang mit Ordnern und Dateien unter Windows. Für Personen mit sehr geringen Windows-Kenntnissen bieten wir einen 4-stündigen Vorkurs an.

Twistringens

Hildegard-von-Bingen Gymnasium,
Vechtaer Straße 44
EDV Dozententeam
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 30.04.14, 18:00 Uhr
3 U-Tage, 12 U-Std., 42,00 €,
Kleingruppe: 52,00 €
Kursnummer: 24501008

Das Smartphone-Betriebssystem Android

Einführung

In diesem Kurs wird Ihnen der Aufbau eines Smartphone mit dem Android Betriebssystem erklärt. Die Benutzeroberfläche sowie die Statusleiste werden erläutert und die Unterschiede zum iOS (Betriebssystem des Apple Smartphone »iPhone«) aufgezeigt. Ebenfalls wird ein Einblick in den Homebildschirm und die damit verknüpften Funktionen gegeben. Darüber hinaus werden allgemeine Einstellungen dargelegt und das Installieren von Programmen (Apps) vorgeführt. Es wird näher auf die Kamera und die damit verbundenen Funktionen eingegangen. Des Weiteren wird die Galerie erklärt. Ferner gibt es einen kurzen Einblick in die Multimediainöglichkeiten eines Smartphones. Bitte das eigene Smartphone mit aufgeladenem Akku mitbringen.

Twistringens

Hildegard-von-Bingen Gymnasium,
Vechtaer Straße 44
Lars Rieger

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Sa, 08.03.14, 09:00 Uhr

1 U-Tag, 6 U-Std., 21,00 €,

Kleingruppe: 26,00 €

Tagesseminar

Kursnummer: 24501010

Das Smartphone-Betriebssystem Android – Fortsetzungskurs

In diesem Kurs erhalten Sie Informationen über die Sicherheit von Daten im Smartphone. Es wird näher auf das Importieren und Exportieren der Kontakte eingegangen sowie auf das Synchronisieren von Kalendern und Kontakten über ein Microsoft Exchange Outlook Konto und dem Google Konto.

Die Verbindung zwischen PC und Smartphone mit externer Software vom Hersteller und auch USB-Speicher werden aufgegriffen.

Mittlerweile ist es üblich, dass durch eingebaute GPS-Empfänger im Smartphone, dieses als Navigationsgerät benutzt werden kann; worauf dabei geachtet werden sollte und welche Programme ihren Zweck erfüllen, wird im Kurs besprochen.

Bitte das eigene Smartphone mit aufgeladenem Akku und USB-Kabel mitbringen.

Für Teilnehmer/-innen des Android-Einführungskurses oder Personen mit vergleichbaren Android-Kenntnissen.

Twistringens

Hildegard-von-Bingen Gymnasium,
Vechtaer Straße 44

EDV Dozententeam

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Fr, 16.05.14, 18:00 Uhr

1 U-Tag, 4 U-Std., 14,00 €,

Kleingruppe: 19,00 €

Tagesseminar

Kursnummer: 24501012

Foto-/Bildbearbeitung und Fotobüchererstellung am Android Smartphone

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die bereits über Grundkenntnisse im Umgang mit einem Android Smartphone und in der Bildbearbeitung verfügen.

Es wird auf verschiedene Kamera-Einstellungen eingegangen; das Verkleinern und Verschicken von Bildern per Handy wird angesprochen. BildApps zum Erstellen von Bildern mit Effekten werden vorgeführt und können von den Teilnehmenden geladen werden, sofern das vom Handy unterstützt wird. Es wird der Umgang mit einem Programm zum Erstellen eines Fotobuchs erläutert. Die angesprochenen Kursinhalte werden mit Übungen untermauert. Alle Themen werden in gemäßigttem Lerntempo in entspannter Atmosphäre behandelt. Unterrichtstage: Fr, 20. und Fr, 27.06.14, jeweils 18:00 – 20:15 Uhr.

Twistringens

Hildegard-von-Bingen Gymnasium,
Vechtaer Straße 44
EDV Dozententeam

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Fr, 20.06.14, 18:00 Uhr

2 U-Tage, 6 U-Std., 21,00 €,

Kleingruppe: 26,00 €

Kursnummer: 24501015

☛ Weitere EDV- und kaufmännische Kurse siehe Beruf ab Seite 48.

Bruchhausen- Vilsen



Gesellschaft 219

Kultur 227

Gesundheit 232

Sprachen 241

Computer & Co. 244



Gunda Manke

Im Wiehe 5
27305 Bruchhausen-Vilsen
Tel. 04252 4427
Fax 04252 913831
Gunda.Manke@gmx.de



Anmeldung

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

Samtgemeinde-Infos

Lange Straße 11
27305 Bruchhausen-Vilsen
Tel. 04252 391-0
Fax 04252 391-200
www.bruchhausen-vilsen.de
info@bruchhausen-vilsen.de

Sprechzeiten Rathaus

Mo., Mi. und Fr.
8 – 12:30 Uhr
Di. und Do.
8 – 18 Uhr
und nach Vereinbarung

Unterrichtsräume

in Bruchhausen-Vilsen:

- Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
- Schulzentrum, Auf der Loge 5
- BUND Umweltzentrum, Lange Straße 5
- Die Scheune, Brautstraße 16
www.internet-kultur-cafe.de
Tel. 04252 913732
- Rathaus, Lange Straße 11

in Asendorf:

- Grundschule, Bahnhofstraße 6
- The English-Centre, Alte Heerstraße 53
- Haendorf
Lichtkreis, Studio für Musik und Tanz
Heithüser Weg 22

in Schwarme:

- Robbert's Huus, Hoyaer Straße 2
- Evangelisches Gemeindehaus

in Martfeld:

- Evangelisches Gemeindehaus
- Hallenbad

weitere Unterrichtsräume:

- Noltesche Wassermühle, 27305 Süstedt
- Behlmer Mühle, 27305 Engeln

Die VHS in

Bruchhausen-Vilsen kooperiert mit

- Schulförderverein Bruchhausen-Vilsen
- Suster Kring
- KUK der Samtgemeinde
Bruchhausen-Vilsen
- Heimat- und Kulturverein
EULE e. V., Schwarme
- Samtgemeinde Bruchhausen-Vilsen
- Heimatverein Engeln

Bruchhausen-Vilsen



Schulzentrum Bruchhausen-Vilsen



Gesellschaft



Umgang mit erfahrener sozialer Ausgrenzung

Interessierte sind jederzeit willkommen.
Fragen z. Kursinhalt: 04253 92016

Bruchhausen-Vilsen

Gemeindehaus Vilsen
Peter Henze
Fr, 07.02.14, 15:00 Uhr
20 U-Tage, 60 U-Std., entgeltfrei
Arbeitskreis
Kursnummer: 04106123

Alltagsbewältigung

Interessierte sind jederzeit willkommen.
Fragen z. Kursinhalt: 04253 92016

Bruchhausen-Vilsen

Gemeindehaus Vilsen
Vera Briewig
Fr, 07.02.14, 15:00 Uhr
20 U-Tage, 60 U-Std., entgeltfrei
Arbeitskreis
Kursnummer: 04106124

Grenzen in Geschichte, Landschaft, Haus und im Kopf

Grenzen in Haus und Hof

In dem Vortrag von Heinz Riepshoff (IGB) geht es um bekannte Grenzen vom Mittelalter bis heute, sowohl im Dorf, im Gebäude, im Hof als auch im Kopf! Darüber hinaus werden ganz unterschiedliche sichtbare Zaun- und Grenzanlagen der letzten Jahrhunderte gezeigt. Das Nachbarschaftsrecht spielte seit dem Mittelalter eine große Rolle. So war die Abgrenzung vom Nachbarn nach einer Darstellung im »Sachsenspiegel« bereits im 14. Jahrhundert genau geregelt. In erster Linie diente der Zaun, der nach einer

Zeichnung aus dem Jahre 1530 aus angespitzten Pallisaden bestand, als Schutz vor Tieren und stellte ein Symbol dörflicher Autonomie dar.

Was es mit den »Grenzen im Kopf«, die früher eine besondere Gewichtung hatten, auf sich hat, soll auch Thema sein.
Wir bitten um Anmeldung;
Fragen z. Kursinhalt: 04242 509640

Bruchhausen-Vilsen

Die Scheune, Brautstr. 16
Heinz Riepshoff (IGB)
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 05.03.14, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €
Vortrag
Kursnummer: 04100029

Interkulturelle Filmreihe

Interkulturelle Filmreihe zur Förderung des gleichberechtigten Dialogs unter den Menschen – mit und ohne Migrationshintergrund aus der Samtgemeinde Bruchhausen-Vilsen

Die Filmtage werden in Kooperation mit Pro Asyl veranstaltet anlässlich der Internationalen Antirassismustage im März, der Europawoche und der Europawahlen im Mai, der bundesweiten Interkulturellen Woche, des Flüchtlingstags und zum Tag der »Gewalt gegen Frauen und Kinder« im Herbst. Die Titel und Inhalte der Filme werden kurz vor Beginn in der Presse bekannt gegeben.

Bruchhausen-Vilsen

Die Scheune, Brautstr. 16
Rahmi Tuncer
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 24.02.14, 20:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 04100025

Bruchhausen-Vilsen

Die Scheune, Brautstr. 16
Rahmi Tuncer
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 17.03.14, 20:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 04100026

Bruchhausen-Vilsen

Die Scheune, Brautstr. 16
Rahmi Tuncer
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 05.05.14, 20:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 04100027

Bruchhausen-Vilsen

Die Scheune, Brautstr. 16
Rahmi Tuncer
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 24.06.14, 20:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 04100028

Geschichtlicher Arbeitskreis Bruchhausen-Vilsen – die »Spurensucher«

Die weiteren Termine werden mit den Teilnehmenden gemeinsam festgelegt. Neue Teilnehmer/-innen sind jederzeit willkommen.
Treffpunkt im Archiv.
Fragen z. Kursinhalt: 04252 9099830

Bruchhausen-Vilsen

Rathaus, Lange Str. 11
Wilfried Müller
Mo, 03.02.14, 09:30 Uhr
10 U-Tage, 30 U-Std., entgeltfrei
Arbeitskreis
Kursnummer: 04101001

Ahnenforschung und Computer

in Zusammenarbeit mit der Maus, Gesellschaft für Familienforschung Bremen e. V.

Wie beginne ich? Welche Quellen stehen mir zur Verfügung? Ordnungssysteme, Vorstellen der Bibliothek des Vereins »Die Maus«, Forscherstrategie, Fachausdrücke, Lesen alter Schriften, historische Ortsverzeichnisse, ehemalige ostdeutsche Gebiete, genealogische Forschungsstellen der Ev. Kirche und des Familiengeschichtszentrums in Salt Lake City, Family Search, Auswanderer, Internet und ein Computerprogramm PAF 5.2.

Termine: 07.03., 14.03. und 21.03. von 18:00 – 20:30 Uhr
Fragen z. Kursinhalt: 04235 8444

Bruchhausen-Vilsen

Gymnasium, Computerraum E 8, Auf der Loge 5

Klaus Dieter Fritzsch
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 07.03.14, 18:00 Uhr
3 U-Tage, 10 U-Std., 22,00 €,
Kleingruppe: 27,00 €
Kursnummer: 04101003

Geschichtswerkstatt »Schwarme früher«

in Zusammenarbeit mit dem Heimat-, Umwelt- und Kulturverein Schwarme e.V. EULE

Die Arbeitsgruppe sammelt und dokumentiert alte Fotos, historische Dokumente und historische Materialien für ein Archiv und für die Durchführung von Ausstellungen und Veranstaltungen.

Termine nach gemeinsamer Absprache.
Fragen z. Kursinhalt: 04258 1351

Schwarme

Robberts Huus, Hoyaerstr. 2
Ulrich Dunker
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 05.02.14, 18:30 Uhr
30 U-Tage, 90 U-Std., entgeltfrei
Arbeitskreis
Kursnummer: 04100024

Auf den Spuren der Geschichte rings um Heiligenberg

in Kooperation mit dem TourismusService der Samtgemeinde Br.-Vilsen
Sonntagsspaziergang

Archäologen und Historiker sind mit modernen und stetig verfeinerten computergestützten Untersuchungs- und Forschungsmethoden in neuerer Zeit vielen bislang unbekanntem Geheimnissen der Geschichte auf die Spur gekommen. Was sie teils erst in diesem Jahrzehnt herausgefunden haben, hat vielerorts dazu geführt, dass lange als unumstößlich und gesichert angesehene Erkenntnisse grundlegend revidiert werden müssen. Historisch bedeutend sind die Ergebnisse der seit Herbst 2011 laufenden Spurensuche innerhalb der Wallanlage von Heiligenberg bei Bruchhausen-Vilsen. Über die jüngsten Funde und die daraus gewonnenen Erkenntnisse über die mittelalterliche Abtei Heiligenberg und die große frühmittelalterliche Burganlage wird hier im Rahmen einer Rundwanderung berichtet.
Treffpunkt: Brunnen am Forsthaus
Anmeldung erforderlich unter 04252 930055. Die Kosten von 3,00 € sind vor Ort an die Gästeführung zu entrichten.
Bitte mitbringen: »Geländegängiges Schuhwerk«.

Fragen z. Kursinhalt: 04252 2117

Bruchhausen-Vilsen

Hans-Jürgen Wachholz
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
So, 23.03.14, 14:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std.
Exkursion
Kursnummer: 04100013

Bruchhausen-Vilsen

Hans-Jürgen Wachholz
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 10.04.14, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std.
Exkursion
Kursnummer: 04100009

Bruchhausen-Vilsen

Hans-Jürgen Wachholz
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
So, 27.04.14, 14:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std.
Exkursion
Kursnummer: 04100014

Bruchhausen-Vilsen

Hans-Jürgen Wachholz
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 15.05.14, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std.
Exkursion
Kursnummer: 04100011

Bruchhausen-Vilsen

Hans-Jürgen Wachholz
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 19.06.14, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std.
Exkursion
Kursnummer: 04100012

Bruchhausen-Vilsen

Hans-Jürgen Wachholz
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
So, 22.06.14, 14:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std.
Exkursion
Kursnummer: 04100015

Wer war David Heinrich Hoppe – geboren 1760 in Vilsen?

Kommen Sie mit – 250 Jahre zurück – und lernen Sie David Heinrich Hoppe kennen! Eine Nachbarstochter und eine Kräuterafrau erinnern sich und erzählen das Leben des »kleinen« David Heinrich Hoppe und nehmen Sie dabei mit auf eine Reise in die Vergangenheit.

Treffpunkt Brautstr. 13;
Wir bitten um Anmeldung;
Fragen z. Kursinhalt: 04252 2470

Bruchhausen-Vilsen

Christiane Wimmer / Christiane Mewes
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
So, 27.04.14, 16:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 5,00 €
Vortrag
Kursnummer: 04110008

Von Bürgern und Würgern

Sophie und Berta sind wieder unterwegs und öffnen ihr Nähkästchen. Es gibt neue Geschichten aus vergangener Zeit. So manches Geheimnis wird gelüftet werden. Kommen Sie mit auf düstere Wege und durch enge Gassen. So erfahren Sie mehr von der Enge bei Lehrer Rahlfs, von der Großzügigkeit der Witwe Lamprecht und vom unrühmlichen Ende des Buchbinders Meyer.



Treffpunkt: Parkplatz ehemalige Heimats-
stube, Vilser Schulstr. 19
Wir bitten um Anmeldung.
Fragen z. Kursinhalt: 04252 582

Bruchhausen-Vilsen

Christiane Wimmer / Christiane Mewes
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
So, 22.06.14, 16:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 5,00 €
Exkursion
Kursnummer: 04110009

Betriebsbesichtigung Vilsa-Brunnen

Während einer Betriebsbesichtigung erfah-
ren Sie alles über Vilsa sowie über die
Gewinnung, die Abfüllung und die Qualität
des Mineralwassers.
Fragen z. Kursinhalt: 04252 4427

Bruchhausen-Vilsen

Vilsa-Brunnen, Alte Drift 1
Gunda Manke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 19.03.14, 14:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 04113001

Kräuterwanderung am Kurpark

Gesucht werden Wild- und Heilpflanzen
am Kurpark und am Waldesrand. Alte
Volksmedizin und moderne Phytotherapie
werden anhand der Pflanzen erklärt.
Treffpunkt: Brunnen am Kurpark. Die Kos-
ten von 5,00 € sind vor Ort an die Gäste-
führung zu entrichten.
Wir bitten um Anmeldung.
Fragen z. Kursinhalt: 04252 2470

Bruchhausen-Vilsen

Kurpark
Christiane Mewes
So, 18.05.14, 16:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std.
Exkursion
Kursnummer: 04100018

Kräuterspaziergang am Kurpark

Wir laden Sie zu einem Ausflug in die
Botanik rund um den Kurpark/Hoppegar-
ten ein mit kleinen Geschichten zu den
dort wachsenden Wildpflanzen. Was hat es
auf sich mit den »Fußstapfen des weißen
Mannes?« »Worüber hat sich der Teufel
geärgert?«
Treffpunkt: Brunnen am Kurpark.
Die Kosten von 5,00 € sind vor Ort an die
Gästeführung zu entrichten.
Wir bitten um Anmeldung.
Fragen z. Kursinhalt: 04252 2470

Bruchhausen-Vilsen

Kurpark
Christiane Mewes
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
So, 06.07.14, 16:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std.
Exkursion
Kursnummer: 04100019

Die baltischen Metropolen – Vilnius, Riga, Tallinn

Der erste Foto-Stopp ist Vilnius, Litauens
barocke, lebensfrohe Hauptstadt. Viele
Baustile sind hier zu bewundern, wenn
man durch die Altstadt flaniert und die
prachtvollen Bürger- und Kaufmannshäu-
ser, Kirchen und Klöster betrachtet. Riga,
die pulsierende Hauptstadt Lettlands,
lockt mit der gut erhaltenen Altstadt viele
Touristen in die Stadt. An den mittelalterli-
chen Häuserfassaden lässt sich die wech-
selvolle Geschichte gut ablesen. Tallinn,
das frühere Reval, zählt zu den schönsten
Hauptstädten Europas. Markant ist der
Domberg, auf dem einst der Adel und der
Klerus lebten und von dem aus man einen
großartigen Blick auf die Unterstadt mit
den Häusern der hanseatischen Kaufleute
und der Handwerker.
Wir bitten um Anmeldung.

Bruchhausen-Vilsen

Die Scheune, Brautstr. 16
Gerhard Riecke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 04.03.14, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €
Vortrag
Kursnummer: 04110001

Winterseminarreihe im Gemeindehaus in Schwarme

»Gut leben!« – Unsere Dörfer zwischen Tradition, Gegenwart und Neuorientierung

in Kooperation mit den Kirchengemeinden Martfeld und Schwarme

Die Veranstaltungen finden jeweils im Gemeindehaus in Schwarme statt. Sie sind entgeltfrei, um Anmeldung wird gebeten.
Zum 2., 3. und 4. Abend werden Vertreter der Gemeinde, der Feuerwehr und der Vereine sowie Bürger/-innen aus beiden Orten ein-
geladen, um gemeinsam ins Gespräch zu kommen über bisher Erreichtes, neue Entwicklungen oder Zielsetzungen.

Ländlicher Raum – Veränderungen in
unseren Dörfern – Herausforderungen
und Möglichkeiten

Referent: Karl-Heinz Friebe

Mi, 05.02.14, 20:00 Uhr
Kursnummer: 04100032

Leitbilder und Ziele in
Schwarme und Martfeld

Mi, 12.02.14, 20:00 Uhr
Kursnummer: 04100033

Das Dorf und seine Ortsteile

Mi, 19.02.14, 20:00 Uhr
Kursnummer: 04100034

Wohne ich oder lebe ich hier?

Vom Bauplatz zur Dorfgemeinschaft

Mi, 26.02.14, 20:00 Uhr
Kursnummer: 04100035

Myanmar – ein Land im Aufbruch

Jahrzehnte war Myanmar, das frühere Birma, verschlossen und unzugänglich. In dem einstmals abgeschotteten Militärstaat begann 2011 ein Demokratisierungsprozess. Die Friedensnobelpreisträgerin Aung San Suu Kyi wird wie keine andere mit der Öffnung des Landes in Verbindung gebracht. Die Bückerin Anette Uhde hat dieses frisch erblühende Land 2011 besucht. Sie erzählt in ihrem Vortrag von einer faszinierenden Reise, auf der sie von der Ruhe und der Herzlichkeit einer aufgeschlossenen Bevölkerung empfangen wurde. Die Referentin bietet Einblicke in die außergewöhnliche Kultur Myanmars. Weiterhin zeigt sie die vielfältige Natur und die beeindruckenden Landschaften in ihrem Bildbericht. Um Anmeldung wird gebeten.
Fragen z. Kursinhalt: 04251 6117

Bruchhausen-Vilsen

Die Scheune, Brautstr. 16
Anette Uhde
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 11.02.14, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €
Vortrag
Kursnummer: 04110003

Bericht von einer Reise nach Tokio, Atami und Kyoto

Shintoismus – Buddhismus – Christentum – Interreligiöser Dialog in Japan

»Sind Sie Shintoist?« – »Ja« – »Und Buddhist?« – »Ja, auch!« Zwei Religionen anzugehören, ist nach westlichen Vorstellungen eigentlich nicht möglich. Vieles ist anders in Japan, vieles aber auch sehr ähnlich wie bei uns trotz ganz anderer Traditionen. Walter Bellingrodt wird von einer interreligiösen Gruppenreise mit Masanobu Hirata berichten, von vielen Begegnungen in Klöstern und Hochschulen, von Ausflügen, von Ikebana, Teezeremonie, dem traditionellen japanischen Bad und vielem anderen. Wir bitten um Anmeldung.
Fragen z. Kursinhalt: 04248 1206

Bruchhausen-Vilsen

Die Scheune, Brautstr. 16
Walter Bellingrodt
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 25.03.14, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €
Vortrag
Kursnummer: 04110006

Das Eis der Polargebiete – Zeuge des Klimawandels

Von 1988 bis Juni 2013 war Dr. Hans Oerter beim renommierten Alfred-Wegener-Institut für Polar- und Meeresforschung tätig. Er hat an 21 Expeditionen in die Arktis und in die Antarktis teilgenommen und weiß, dass der Schlüssel zum Klimawandel im ewigen Eis liegt und dass das Schmelzen des Polareises das Leben der jungen Generation nachhaltig und massiv verändern wird. In seinem Vortrag mit vielen Bildern präsentiert der Wissenschaftler auf verständliche Weise viele Informationen, die es den Zuhörern ermöglichen, Medienberichte zu diesem Thema besser einordnen zu können. Wir bitten um Anmeldung.
Fragen z. Kursinhalt: 04271 4831-1347

Bruchhausen-Vilsen

Die Scheune, Brautstr. 16
Dr. Hans Oerter
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 18.03.14, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €
Vortrag
Kursnummer: 04115001

Unser Lebensraum – Spiegel unserer Gesundheit

Erfahren Sie an diesem Abend, was unser Lebensraum über unsere seelische oder körperliche Befindlichkeit aussagt. Lernen Sie, wie Sie offensichtliche Blockaden erkennen und lösen können, um zu mehr Wohlbefinden zu gelangen. Bringen Sie gern etwas zum Zeichnen und einen eigenen Grundriss mit. Wir bitten um Anmeldung.
Fragen z. Kursinhalt: 04241 803037

Bruchhausen-Vilsen

Die Scheune, Brautstr. 16
Andrea Nowak
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 31.03.14, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €
Keine Ermäßigung möglich
Vortrag
Kursnummer: 04100030

Mein Garten im neuen Jahr

Zier- oder Nutzgarten

Inhalte:
Baum- und Strauchschnitt
Staudenbeet: Teilung, Düngung
Frühjahrsspritzungen mit Einsatz von natürlichen, selbst hergestellten Spritzmitteln
Vorbereitungen für die Frühjahrspflanzung im Gemüsegarten
»Wer« mit »Wem« im Gemüsegarten (Verträglichkeit der Pflanzen untereinander)
Um Anmeldung wird gebeten.
Fragen z. Kursinhalt: 04277 364

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Wolfgang Marquardt
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 01.03.14, 14:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 9,00 €
Vortrag
Kursnummer: 04114002

Entspannt gärtnern – mehr Zeit zum Genießen

Pflegeleichte Gartengestaltung

Der Garten soll einem nicht über den Kopf wachsen, sondern er soll Spaß machen, Genuss und Freude bieten. Dieser Wunsch kann in Erfüllung gehen, wenn man seinen Garten pflegeleicht gestaltet. Mit den passenden Pflanzen am richtigen Standort und mit sorgfältig ausgewählten Formen und Materialien ist es möglich, entspannter mit der Natur zu gärtnern und dennoch harmonische und erholsame Gartenräume zu erschaffen. Die Gartenarchitektin und Gartenberaterin Katja Purnhagen stellt verschiedene Privatgärten und Pflanzenportraits vor und gibt Ihnen Ratschläge, um den eigenen Garten Schritt für Schritt pflegeleichter zu gestalten. Wir bitten um Anmeldung.
Fragen z. Kursinhalt: 04241 803594

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Katja Purnhagen
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 21.05.14, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 12,00 €
Vortrag
Kursnummer: 04114009



Eigenes Gemüse im Mulchgarten anbauen

in Kooperation mit dem Heimatverein EULE e.V.

Die beiden Referenten stellen an diesem Abend die Ergebnisse und die Arbeitsweise ihres seit Jahren weiter entwickelten gut funktionierenden Gemüseanbaus vor. Ihr Konzept für den Nutzgarten lautet: mit wenig Arbeit, rückschonend, wassersparend, kaum Unkraut, naturgemäße Düngung, leichte und saubere Ernte! Die Grundlage ihres Gartensystems ist eine konsequente Mulchwirtschaft, bei der die Beete mit Stroh, Laub und anderen Materialien abgedeckt werden. Der Garten muss nicht mehr umgegraben werden und wird biologisch mit eigenem Kompost gedüngt. Die Herstellung des Komposts, das Anlegen eines Mulchgartens, das Ernten und Pflegen diverser Gemüsekulturen wird anhand von Bildern gezeigt. Wir bitten um Anmeldung.
Fragen z. Kursinhalt: 05166 1243

Schwarme

Robberts Huus, Hoyaerstr. 2
Heinz Zündorf / Wilfried Stegmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 26.03.14, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 8,00 €
Vortrag
Kursnummer: 04114003

Obstbaumschnitt

Anhand von 10 goldenen Schnittregeln wollen wir den Ertragsobstbaumschnitt besprechen und anschließend in der Praxis an jungen wie auch an alten Obstbäumen durchführen.

Theorie an 2 Abenden á 2 U-Std., Praxis 1 Nachmittag 6 U-Std.

2. U.-Tag: Di., 18.02.14, Praxistermin: an einem Samstag je nach Witterung und gemeinsamer Absprache – Baumschule Uepsen

Fragen z. Kursinhalt: 04253 800622

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Dr. Ute Hoffmann-Deterding
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 11.02.14, 19:00 Uhr
3 U-Tage, 10 U-Std., 35,00 €,
Kleingruppe: 40,00 €
Kursnummer: 04114001

Rosenschnittkurs

Das Schneiden der Rosen im Frühjahr als Pflegemaßnahme dient dazu, die Pflanzen kräftig, schön und gesund zu erhalten. Wie man Rosen aller Art richtig schneidet, erlernen Sie in diesem Kurs in Theorie (ca. 1 Stunde) und anschließend in der Praxis. Bitte mitbringen: Rosenschere, Schutzhandschuhe, geeignete Kleidung.
Fragen z. Kursinhalt: 04240 1533

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Detlev Wolters
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 28.02.14, 15:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 10,00 €
Kursnummer: 04114005

Gärten zwischen der Blumen- und Alabasterküste in der Normandie

La Cote Fleurie und La Cote Albatre werden die Küsten in der Normandie auch genannt. In der Nähe von Dieppe liegen einige bedeutende Gärten. Und wer denkt bei der Normandie nicht an den Garten des Malers Claude Monet? Vierzig Jahre lebte und malte er in diesem Garten und fand hier seine berühmten Seerosenmotive. Viele weitere gärtnerische Glanzpunkte der Region werden Sie in ihren Bann ziehen. Wir bitten um Anmeldung.

Bruchhausen-Vilsen

Schulzentrum, Forum, Auf der Loge 5
Cordula Hamann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 25.02.14, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 10,00 €
Vortrag
Kursnummer: 04114011

Feng-Shui im Garten

Gestaltungsmöglichkeiten auch in unserer westlichen Kultur

Ein nach Feng Shui Prinzipien gestalteter Garten braucht kein asiatischer oder gar ein Zen-Garten sein. Ziel dieser Gartengestaltung ist, den Menschen mit seiner Umgebung in Einklang zu bringen. Dazu gehört, eine Harmonie zwischen Haus und Garten herzustellen. Auch im Garten werden nach der Formenschule (Bagua) neun verschiedene Lebensbereiche unterschieden. Jeder einzelne kann durch die Wahl der Pflanzen und ihrer Farben, wie auch durch Gartenaccessoires, unter Berücksichtigung der 5-Elemente-Lehre gestärkt werden. Der Vortrag gibt Einblick in Analyse und Gestaltungsmöglichkeiten. Wir bitten um Anmeldung.
Fragen z. Kursinhalt: 04258 983068

Schwarme

Robberts Huus, Hoyaerstr. 2
Susanne Geue
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 23.04.14, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €
Vortrag
Kursnummer: 04100016

Wie vererbe ich richtig?

Inhalte:

- Wer erbt aufgrund der gesetzlichen Erbfolge?
- Wie schreibe ich ein Testament?
- Was ist ein Ehegattentestament?
- Welche Folgen hat ein Erbvertrag?
- Wer kann seinen Pflichtteil fordern?

Wir bitten um Anmeldung.

Fragen z. Kursinhalt: 04251 983393



Wir sind auf dem Weg ins postfossile Zeitalter!

Windpark Barbusch Betriebs-GmbH & Co. KG
Graf-Ludolf-Straße 21, 27305 Bruchhausen-Vilsen
Fon 04252 2850, Fax 04252 92263
E-Mail: info@bbva.de

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Kerstin Bolte-Mahlstedt
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 14.03.14, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €
Keine Ermäßigung möglich
Vortrag
Kursnummer: 04105001

**Einkommensteuer-
erklärung praktisch**

Für viele ist die Abgabe der Steuererklärung mit großem Aufwand verbunden. Wir geben Ihnen einen Überblick über das, was Sie tun müssen. In diesem Kurs werden Themen wie Grundlagen der Erklärung, Abgabefristen, Einkünfte aus nicht selbstständiger Arbeit, Sonderausgaben und Vorsorgeausgaben behandelt.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 163926

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Gesundheitsraum,
Bahnhofstraße 55
Markus Stier
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 07.02.14, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 12,00 €,
Kleingruppe: 17,00 €
Kursnummer: 04105002

**Kinesiologie und
Lernschwierigkeiten**

Wie kann ich mein Kind (und auch mich selbst) mit Hilfe von Kinesiologie unterstützen, wenn es Stress in der Schule hat?

Lernen kann Spaß machen und leicht gelingen! Viele Kinder erleben aber das Schreiben, Rechnen, Konzentrieren, die Vorbereitung auf Arbeiten, Hausaufgaben erledigen etc. als anstrengend, schwer, ermüdend und langwierig. Es entsteht oft schon in der Grundschule großer Leistungsdruck aufgrund der Anforderungen von außen, aber ebenso durch die eigene Erwartungshaltung. Die Kinesiologie bietet vielfältige Möglichkeiten und Techniken, so dass das Lernen leichter gelingen kann und die Kinder (auch die Erwachsenen) damit mehr positive Erfahrung sammeln können. Dieses Seminar richtet sich an Eltern, die ihre Schulkinder unterstützen wollen und ebenfalls an Erwachsene, die Lernschwie-

rigkeiten oder auch Prüfungsstress haben. Es werden verschiedene Techniken gezeigt und erlernt, die das Lernen erleichtern und auch den emotionalen Stress darauf (bei Kind und Eltern), abbauen. Die Übungen können dann zu Hause angewendet werden.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, eine Unterlage, eine Decke, ein Kissen, Wollsocken und Getränke.
Fragen z. Kursinhalt: 04252 913202

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Gesundheitsraum,
Bahnhofstraße 55
Sandra Schiller
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 14.06.14, 15:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 12,00 €,
Kleingruppe: 17,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: 04106001

**Die Bedeutung des
ersten Blickkontaktes**

Fast will man die Bedeutung und Wichtigkeit des ersten Blickkontaktes kleinreden: das gibt sich schon, das kommt schon noch, wichtig ist doch, dass sich das Kind intellektuell weiterentwickelt.....Aber tut es das wirklich – durchläuft dieses Kind wirklich problemlos und unauffällig alle Einrichtungen der frühen Kindheit wie Krippe, Kindergärten und Schule? Wenn nicht, wo sind die ersten Anzeichen erkennbar und vor allen Dingen, wie gehen wir als Eltern oder Tagesmütter und Erzieher damit um? An diesem Abend wird es um den Aufbau des Blickkontaktes in der Theorie sowie um die Erweiterung des visuellen Erkennens, der sog. »Triangulierung« des Blickes sowie um frühzeitiges Erkennen der Symptomatik bei Störungsmustern gehen, und welche Förderansätze möglich scheinen.
Wir bitten um Anmeldung.
Fragen z. Kursinhalt: 05024 8012

Bruchhausen-Vilsen

Maidamm 10
Ingrid Graf
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 20.03.14, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 12,00 €
Vortrag
Kursnummer: 04106016

**Leben mit extremer
Schüchternheit oder »Ihr
könnt mir gar nicht helfen«**

»Ach, der ist nur sehr schüchtern – das gibt sich schon – das wächst sich heraus – er ist doch ein intelligentes Kind – warte mal die Schule ab, da kommt das schon!« So und so ähnlich begegnet das Umfeld dem schweigenden Kind. Eltern springen schnell in die Gesprächslücke ein und äußern das, was eigentlich die Antwort des Kindes hätte werden sollen. Andere Gleichaltrige kennen ihren Freund schon und übernehmen für ihn Verantwortung, reden über ihn anstelle mit ihm. Und so trägt das Umfeld erheblich zur Stabilisierung des Störmusters bei. An diesem Seminarabend soll es um selektiven Mutismus gehen und darum, was Eltern, Erzieher und Interessierte über Verhalten und mögliche Therapien wissen sollten.
Anmeldung erforderlich.
Fragen z. Kursinhalt: 05024 8012

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Ingrid Graf
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 20.02.14, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 12,00 €
Vortrag
Kursnummer: 04106015

**Grundlagen der
Kommunikation**

»Hinterher fällt mir immer ein, was ich hätte sagen können!«
Menschen kennen lernen, mit Vorgesetzten reden, Konfliktgespräche führen, argumentieren, schlagfertig reagieren, gute Gespräche führen zu können, gilt als wichtige Sozialkompetenz. Und das mit Recht! Die passenden Worte ebnet Wege, wirken sympathisch und zaubern Lösungen für kritische Situationen herbei. Themen werden sein: – Zuhören lernen – Hören, interpretieren, bewerten – Achtsame Kommunikation – Argumentations- und Fragetechniken – Schwierige Gespräche, schwierige Zeitgenossen?
In lockerer Atmosphäre wird in kleinem Kreis praxisnah geübt. Vorschläge und Fragen der TeilnehmerInnen sind erwünscht.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 9874570



Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Edith Eva Tholen
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 19.03.14, 19:00 Uhr
6 U-Tage, 18 U-Std., 72,00 €,
Kleingruppe: 82,00 €
Kursnummer: 04107008

Grundlagen der Kommunikation – Teil 2

Aufbaukurs

Im zweiten Teil werden wir das Erlernete vertiefen. Dabei entstehen keine vorgefertigten Gesprächslösungen, sondern der eigene Gesprächsstil der Teilnehmenden, Klarheit und Praxistauglichkeit stehen im Fokus. Und... wir wollen locker bleiben und Spaß beim Ausprobieren haben! Fragen z. Kursinhalt: 0421 9874570

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Edith Eva Tholen
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 21.05.14, 19:00 Uhr
6 U-Tage, 18 U-Std., 72,00 €,
Kleingruppe: 82,00 €
Kursnummer: 04107010

»Stop, hier sind meine Grenzen!«

Viele Menschen, Frauen häufiger als Männer, stellen an sich selbst sehr hohe Ansprüche in ihren Rollen in Familie, Partnerschaft, Freundschaft und Beruf. Den meisten fällt es schwer, »Nein« zu sagen und gut für sich selbst zu sorgen. Die alten Muster, die dahinter stecken, gehen oft auf die Herkunftsfamilie zurück. Es gibt Möglichkeiten, die Zusammenhänge wahrzunehmen und Veränderungen anzubahnen. Der Vortrag bietet viele Beispiele und Anregungen an. Wir bitten um Anmeldung; Fragen z. Kursinhalt: 04242 3717

Schwarme

Robberts Huus, Hoyaerstr. 2
Dr. Gertraud Matthies
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 12.03.14, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €
Vortrag
Kursnummer: 04107013

Vom Fühlen und intelligenten Gefühlen

Wie wir mit unseren Gefühlen umgehen
Gefühle sind die Bewegungen des Lebens, die uns durchströmen und uns im Fühlen ein Bewusstsein unserer Existenz verschaffen. Meistens können wir mit den Gefühlen nichts anfangen, weil wir nie gelernt haben, mit ihnen umzugehen oder wir kontrollieren und unterdrücken sie über den Verstand. So bleiben Bewegungen des Lebens – Gefühle – in unserem Körper stecken und können Verursacher sein für körperliche oder psychische Probleme. Der Vortrag zeigt auf, wie das funktionieren kann, wie wir wieder einen gesunden Zugang zu unseren Empfindungen finden und die Intelligenz der Gefühle nutzen. Um Anmeldung wird gebeten.

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Jean-Paul Beffort
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 18.06.14, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 8,00 €
Vortrag
Kursnummer: 04107001

Rituale der Sterbebegleitung

Sterben und Tod sind Themen, denen wir im Privatleben lieber ausweichen, die wir auf später vertagen. Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in Pflegeberufen können das nicht, sind direkt mit sterbenden Menschen konfrontiert. Aber wie kann man solchen hohen emotionalen Herausforderungen begegnen? Gefühle wie Mitleid oder Trauer kann man nicht einfach »ausschalten«, wenn sie da sind, sind sie da und »überkommen« einen. Was können wir im Angesicht des Sterbens tun? Wie gehen wir mit Trauer u. Berührtsein um? Wie begegnen

wir den Angehörigen von Verstorbenen? Der Vortrag ist nicht nur für Mitarbeiter/Innen der Pflegeberufe konzipiert, sondern auch für alle Interessierten oder Angehörige. Wir bitten um Anmeldung.

Bruchhausen-Vilsen

Die Scheune, Brautstr. 16
Jean-Paul Beffort
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 12.03.14, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 8,00 €
Vortrag
Kursnummer: 04107002

Sterbebegleitung und Trauerarbeit

für Mitarbeiter/innen in Pflegeberufen

Sterben und Tod sind Themen, denen wir im Privatleben lieber ausweichen, die wir auf später vertagen. Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in Pflegeberufen können das nicht, sie sind direkt mit sterbenden Menschen konfrontiert. Das Seminar ist nicht nur für Mitarbeiter/Innen der Pflegeberufe konzipiert, sondern auch für alle Interessierten oder Angehörige. Termine: Sa., 10 – 17 Uhr, So., 10 – 15 Uhr;

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Jean-Paul Beffort
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 24.05.14, 10:00 Uhr
2 U-Tage, 14 U-Std., 52,50 €,
Kleingruppe: 62,50 €
Wochenendseminar
Kursnummer: 04107003

SprachLos e.V.

Fachberatung

bei sexualisierter Gewalt

Tel. 0421 / 809 1005

Beratung • Begleitung • Prävention

www.sprachlos-ev-beratung.de
beratung@sprachlos-ev-beratung.de

Henry-Wetjen-Platz 4
28844 Weyhe-Leeste

Fax 04171 787591 • Mobil 0178 2953443



Kontakt zum inneren Kind

Wir alle tragen ein inneres Kind in uns, ein Teil unserer Persönlichkeit, der sich in Spontaneität, Kreativität, Neugierde, Abenteuerlust, Instinkt, Unschuld und Empfindungsfähigkeit. Durch viele verschiedene Erfahrungen in der Kindheit wird dieser Teil der Persönlichkeit in zwei Teile gespalten. Ein Teil beginnt zu kontrollieren und vernünftig zu sein (der Erwachsene), der andere Teil muss sich zurückhalten. So geht uns ein wesentlicher Teil an Lebendigkeit verloren. In diesem Tagesseminar werden wir über Fantasiereise, Inneren Dialog und Bewegung dem inneren Kind begegnen und lernen, den Kontakt mit ihm aufrecht zu halten.
Bitte mitbringen: Decke, Kissen, bequeme Kleidung und Malutensilien.

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Gesundheitsraum, Bahnhofstraße 55
Jean-Paul Beffort
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 01.03.14, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 30,00 €, Kleingruppe: 35,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: 04107005

Frau-Sein – Mann-Sein

Konflikte und Verständnis in Beziehungen

In Beziehung-sein heißt nicht die Erfüllung unserer Bedürfnisse, sondern das »Sich-Selbst-Erkennen« in Bezug zu dem Anderen. Dazu wäre es sinnvoll, unsere Konditionierungen kennen zu lernen und die Sprache von Frau oder Mann zu verstehen. Themen: Unterschiedliche Wahrnehmung bei Mann und Frau – Kommunikationsschwierigkeiten in Beziehungen – Beziehungen als Spiegel zu sich selbst – Freundschaft, Liebe und Projektion – das Männliche und das Weibliche.
Um Anmeldung wird gebeten.

Bruchhausen-Vilsen

Die Scheune, Brautstr. 16
Jean-Paul Beffort
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 26.03.14, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 8,00 €
Vortrag
Kursnummer: 04107006

Ausbildung zum Freiwilligen Müller/zur Freiwilligen Müllerin

in Zusammenarbeit mit Kreisheimatbund, Kreismuseum und Heimatvereinen

Längst dienen die Mühlen nur noch äußerst selten ihrem ursprünglichen Zweck, meist der Heimatpflege und dem Fremdenverkehr. Dabei könnten sie, weil häufig noch voll funktionsfähig, auch jetzt noch Korn zu Mehl verarbeiten. Zusammen mit den Heimatvereinen, die eine voll funktionsfähige Mühle pflegen, erfahrenen Müllermeistern und anderen Fachleuten soll der Ausbildungskursus gestartet werden. Materialkosten übernimmt die Mühlenvereinigung Niedersachsen-Bremen.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 780146

Bruchhausen-Vilsen

Wassermühle, Bruchmühlen Nr. 2
Hans Hermann Bohlmann / Johann Hüneke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 20.09.14, 10:00 Uhr
24 U-Tage, 160 U-Std., 360,00 €
Kursnummer: 04111001

Sportfischerei-Schein

Der Sportfischerei-Schein berechtigt zum Angeln in allen Gewässern Deutschlands. Grundkenntnisse in der deutschen Sprache sind erforderlich. 2 Praxistermine mit je 2 U-Std. nach Absprache mit den Teilnehmern. Die Gebühr beinhaltet Prüfungsgebühr und Ausbildungsmaterial (41,00 €).
Fragen z. Kursinhalt: 04242 84420

Bruchhausen-Vilsen

Schulzentrum, Auf der Loge 5
Ulf Lahmeyer
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 22.02.14, 09:00 Uhr
12 U-Tage, 44 U-Std., 129,00 €, Schüler u. Auszubildende 85,00 € (mind. Alter 14 J.)
Kursnummer: 04100010

Wie können sich Haus- und Wohnungsbesitzer vor Einbrüchen und Diebstahl schützen?

Michael Wessels, Präventionsbeauftragter der Polizeiinspektion Diepholz, informiert über Strategien gegen Diebstahl und Wohnungseinbrüche.

Wohnungseinbrüche sind sowohl für die Polizei als auch für die Haus- und Wohnungsbesitzer das ganze Jahr über ein Problem, in der »dunklen Jahreszeit« steigen die Fallzahlen spürbar an. An diesem Abend wird erklärt, welche Präventionsmaßnahmen zu treffen sind, damit ein Einbruchversuch erfolglos bleibt und wie das Haus speziell vor dem Urlaub zu sichern ist.
Wir bitten um Anmeldung.
Fragen z. Kursinhalt: 05441 971107

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Gesundheitsraum, Bahnhofstraße 55
Michael Wessels
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 10.02.14, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 04116601

Sachkundenachweis für Hundehalter

Vorbereitungssseminar für die theoretische Sachkundeprüfung

Seit dem 01.07.2013 ist es in Niedersachsen Pflicht, bei Neuanschaffung eines Hundes einen Sachkundenachweis vorzulegen. In diesem Seminar werden Sie auf die theoretische Prüfung vorbereitet. Aber auch andere Interessierte erfahren Wissenswertes über den Hund und sein Verhalten. Im Anschluss an das Seminar besteht die Möglichkeit, die Prüfung abzulegen, dabei entstehen Zusatzkosten in Höhe von ca. 40 €. Diese Kosten sind nicht in der Gebühr enthalten.
Es entstehen zusätzliche Kosten für das Skript in Höhe von 5 €.
Fragen z. Kursinhalt: 04252 913426

Bruchhausen-Vilsen

Am Marktplatz 10, Seminarraum
Ilona Ahrens
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 22.03.14, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 25,00 €
Kursnummer: 04114012

Kultur



Märchen – Erzählkreis

Hier treffen sich Erwachsene unterschiedlichen Alters, die entweder schon Märchen erzählen können oder es gerade lernen. Zusammen wollen wir Antworten finden, wie man sich Märchen erarbeitet, mit Leben füllt und frei erzählt. Bei den regelmäßigen Treffen geht es um Austausch und Unterstützung beim Erzählen. Hier können wir das eigene Können erproben und weiterentwickeln.

Voraussetzung sind die Freude am Erzählen, Interesse an Märchen und Sagen, die Bereitschaft eigenständig zu lernen, Neugier und Geduld. Die TeilnehmerInnen können die monatlichen Themen wählen: z. B. Märchenbilder, Hintergründe, Gestaltung von Märchenerzählstunden für Kinder und Erwachsene oder an gemeinsamen Projekten arbeiten.

Termine: 12.02., 12.03., 09.04., 14.05., 11.06.

Fragen z. Kursinhalt: 04241 971327

Bruchhausen-Vilsen

Die Scheune, Brautstr. 16

Brigitta Wortmann

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 12.02.14, 19:30 Uhr

5 U-Tage, 10 U-Std., 35,00 €

Kursnummer: 04202002

»In alten Zeiten, in denen das Wünschen noch geholfen hat...« – Märchen vom Wünschen

in Kooperation mit dem Süster Kring

Große Wünsche, kleine Wünsche, heimliche Wünsche und verbotene Wünsche, verwunschene Orte oder wunschlos glücklich? Unsere Wünsche sind Teil unseres Lebens, manche Wünsche begleiten uns

ein Leben lang. Märchen spiegeln unsere Sehnsüchte und Wünsche. Daher rankt sich der ganze Märchenabend ums Wünschen.

Die Erzählerin Brigitta Wortmann erweckt mit Liebe und Leichtigkeit fünf Märchen aus dem europäischen Raum zum Leben. Dazwischen begleitet sie die Zuhörer mit Liedern auf der keltischen Harfe von einem Märchen zum anderen.

Fragen z. Kursinhalt: 04241 971327

Süstedt

Noltesche Scheune

Brigitta Wortmann

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Fr, 25.04.14, 20:00 Uhr

1 U-Tag, 3 U-Std., 14,00 € inkl. kleinem

Imbiss

Vortrag

Kursnummer: 04201002

Die Macht der Bilder

Politische Symbolik in Kunstwerken in Kooperation mit KUK

Bruchhausen-Vilsen

Schulzentrum, Forum, Auf der Loge 5

Dr. Hans-Thomas Carstensen

Do, 16.01.14, 19:30 Uhr

1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €

Keine Ermäßigung möglich.

Vortrag

Kursnummer: 04203002

Der König der Welt – Salvador Dalí: Ein Leben als Gesamtkunstwerk

in Kooperation mit KUK

»In der Kunst ist es anders als beim Fußball: In der Abseitsstellung erzielt man die meisten Tore« – dieser originelle Vergleich

stammt von Salvador Dalí (1904 – 1989). In der abseitigen Außenseiterrolle hat er sich zeitlebens am wohlsten gefühlt, immer getreu seiner Lebensmaxime: »Die Leute sollen über mich reden – schlimmstenfalls sogar Gutes!«

Und so reden die Leute bis heute über ihn: Die einen feiern ihn als den einzigartigen Magier des Surrealismus – die anderen kanzeln ihn ab als den größten Scharlatan, den sich die Kunstgeschichte je geleistet hat. Wie auch immer man zu Dalí und seiner Kunst steht: Er hat Bildwelten geschaffen, die zum kollektiven Gedächtnis des 20. Jahrhunderts gehören. Wir bitten um Anmeldung.

Bruchhausen-Vilsen

Schulzentrum, Forum, Auf der Loge 5

Dr. Hans-Thomas Carstensen

Do, 24.04.14, 19:30 Uhr

1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €

Keine Ermäßigung möglich

Dia-Vortrag

Kursnummer: 04203001

Perspektiv & Architekturzeichnen – Schritt für Schritt zur räumlichen Zeichnung

Objekte, Räume und Gebäude mit Bleistift und Papier festzuhalten ist faszinierend, macht Spaß und ist eine wichtige Grundlage für gestaltendes Arbeiten.

Anhand von einzelnen Gegenständen, Arrangements sowie den Räumen und Gebäuden vor Ort lernen Sie Schritt für Schritt die Grundlagen des räumlichen Zeichnens: Licht und Schatten, Proportion und Perspektive, Schraffur und Textur sowie Komposition. Dieser Kurs bietet auch Hilfe bei der Erstellung einer Bewerbungsmappe.

Bitte mitbringen: Zeichenblock A3, Bleistifte 2H/HB/4B/6B, Spitzer, Radiergummi, Lineal & auch etwas leckeren Proviant für den Tag.
Fragen z. Kursinhalt: 04241 803594

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Katja Purnhagen
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 24.05.14, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 36,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: 04205003

Aquarell-Malerei

Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Nicht auf der Suche nach dem Licht, aber auf der Suche danach, es darzustellen, ist das Aquarell ein besonderes Medium. Es ist der Anfang und die Krone der Malerei und nach einfachen und klaren Regeln zu erlernen. Die Lust am Malen reicht dafür als Voraussetzung. Erleben Sie, wie entspannend malen sein kann.

Material: kl. Aquarellkasten, 6 oder 12 Farben (Farbempfehlung wird in der ersten Stunde gegeben), Aquarellblock oder einzeln aufgezogenes Papier, weicher Schwamm, Bleistift B oder 2B, Radiergummi, 3 bis 4 Aquarellpinsel
Fragen z. Kursinhalt: 04247 433

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Reinhold Contzen
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 27.02.14, 19:00 Uhr
6 U-Tage, 12 U-Std., 30,00 €
Kursnummer: 04205002

Acrylmalerei: Natur

Das Thema »Natur« soll im Mittelpunkt unserer Malaktivitäten stehen. Motive können Pflanzen, wie Blumen oder Bäume, aber auch Landschaftsansichten sein. Reizvoll kann es auch sein, nach mitgebrachten Fundstücken, wie Muscheln, Ästen, Zapfen oder anderen Naturobjekten zu malen.

Wir arbeiten nach (eigenen) Fotografien, Vorlagen aus der Kunstgeschichte oder Objekten. Grundlagen wie Perspektive, Bildaufbau sowie Licht- und Schattensetzung werden anhand der Motive erlernt. Anfänger/-innen und Fortgeschrittene sind willkommen.

Materialkosten: 6,00 €. Papier, Pinsel und Farben werden von der Kursleiterin gestellt. Leinwände müssen bei Bedarf selbst mitgebracht werden.
Fragen z. Kursinhalt: 04247 970087

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Gesundheitsraum, Bahnhofstraße 55
Cordula Kagemann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 15.03.14, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 24,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: 04205006

Ölmalerei

In diesem Kurs malen wir mit Pinsel oder Spachtel in der Primamalerei oder in Lasurtechnik. Es können sowohl traditionelle als auch abstrakte Bilder entstehen. Wir arbeiten nach Vorlagen aus der Kunstgeschichte, Fotografien sowie eigenen Ideen. Grundlagen der Malerei, wie Perspektive, Bildaufbau sowie Licht- und Schattensetzung werden anhand der Motive erlernt und angewendet. Der Malkurs eignet sich für Beginnende, die das Malen mit Ölfarben kennen lernen möchten sowie für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen.

Es entstehen Materialkosten: 10,00 €. Fragen z. Kursinhalt: 04247 970087

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Cordula Kagemann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 18.02.14, 19:15 Uhr
8 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €, Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 04205007

Dekorative Bilder – selbst gestaltet

Dem neuen Trend der Wohnraumgestaltung entsprechend werden wir aus bespannten Keilrahmen ganz persönliche dekorative Bilder herstellen. Wir arbeiten mit verschiedenen Materialien. Mit Hilfe von Acrylfarbe, Strukturen, Schablonen und Effekten entsteht ein individuell gestaltetes Bild für Ihr Zuhause. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Es entstehen Materialkosten.

Fragen z. Kursinhalt: 04242 3949468

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Gundula Gudde
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 12.02.14, 19:00 Uhr
5 U-Tage, 15 U-Std., 53,50 €
Kursnummer: 04205008

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Gundula Gudde
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 26.03.14, 19:00 Uhr
5 U-Tage, 15 U-Std., 53,50 €
Kursnummer: 04205009

Kalligraphie – Schreiben wie im Mittelalter

Die »Bastarda« ist die Urgroßmutter unserer heutigen Schreibschrift. Sie reizt durch ihre »Gegenläufigkeit« und bietet als Vorläuferin der Kanzleischrift viele Möglichkeiten zur Verzierung.

Gezeigt wird der Umgang mit Feder, Tinte und Papier, es werden Tipps und Anregungen gegeben. Ziel ist es, gemeinsam einen kleinen Text zu schreiben, der praktisch verwendet werden kann.

Bitte mitbringen: kariertes Papier DIN A4, Schreibutensilien (Federn, Federhalter und Tinte können vor Ort für 12,00 € erworben werden).

Fr 17:15 – 20:15 Uhr, Sa 10 – 14 Uhr
Fragen z. Kursinhalt: 04241 7818

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Hella von Beckerath
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 28.03.14, 17:15 Uhr
2 U-Tage, 9 U-Std., 25,20 €, Kleingruppe: 30,20 €
Wochenendseminar
Kursnummer: 04205001

Faszination Papier

Papiers schöpfen in historischem Ambiente

Der Rohstoff für unsere Papiere besteht aus verschiedenen einheimischen Pflanzen, die den Papieren ihre eigene, unverwechselbare Struktur und Farbgebung verleihen. Zusätzlich können Blüten, Blätter, Stoffreste, Seidenfäden und viele andere Materialien eingeschöpft werden, so dass Sie Ihr individuelles Schmuck-, Umschlag- und Schreibpapier herstellen können. Mit einem speziellen Schöpfsieb können Sie



auch eigenes Visitenkartenpapier schöpfen. Die möglichen Papierformate reichen von DIN A 5 bis zum Format 50 x 70 cm. Die von Ihnen dabei erlernte Technik der Papierherstellung ist in vereinfachter Form auch bei Ihnen zu Hause umsetzbar. Materialkosten: 8,00 €
Fragen z. Kursinhalt: 04251 670600

Bruchhausen-Vilsen

Wassermühle, Bruchmühlen Nr. 2
Gisela Große Frie
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 14.06.14, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 9 U-Std., 27,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: 04212001

Terrakotta für Terrasse und Garten

Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Pflanzgefäße und Gebrauchs- und Ziergegenstände aus Terrakotta bringen afrikanisches oder mediterranes Flair auch in unsere Häuser und Gärten. Sie lernen spezielle Töpfertechniken kennen, die großes Arbeiten ohne Drehscheibe ermöglichen und dennoch schöne runde Formen ergeben. Wer möchte, kann auf der Töpferscheibe drehen. Die Fertigung ist auch für Ungeübte kein Problem. Gearbeitet wird in einer Kleingruppe.
Es entstehen Materialkosten. Fr 18 – 21 Uhr, Termine Samstag und Sonntag sowie ein weiterer Termin zum Glasieren und Brennen finden nach gemeinsamer Absprache statt. Fragen z. Kursinhalt: 04252 1666

Bruchhausen-Vilsen

Alte Molkerei an der B6
Monika Reinhardt
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 23.05.14, 18:00 Uhr
3 U-Tage, 20 U-Std., 68,00 €
Keine Ermäßigung möglich
Wochenendseminar
Kursnummer: 04206004

Töpfern für Eltern und Kinder (5 – 10 Jahre)

Unter fachkundiger Anleitung entdecken Eltern und Kinder gemeinsam, was aus verschiedenfarbigem Ton getöpft werden kann: Becher mit Namen, Tiere, ein feuerspeiender Vulkan, Wasserspritztiere, Stiftebecher, Kresseschälchen, ein Herd, auf dem

man sogar kochen kann und vieles mehr. Alle getöpften Stücke können farbig glasiert werden, sind lebensmittelecht, spülmaschinenfest und dicht.
Es entstehen Materialkosten. Das Entgelt bezieht sich auf einen Erwachsenen und ein Kind. 2. Kind zahlt 10 €. Termine: 06.05., 13.05., 20.05., 03.06. Fragen z. Kursinhalt: 04252 1666

Bruchhausen-Vilsen

Schulzentrum, Kunstraum, Auf der Loge 5
Monika Reinhardt
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 06.05.14, 16:00 Uhr
4 U-Tage, 13 U-Std., 45,50 €
Keine Ermäßigung möglich
Kursnummer: 04206005

Osterferien-Zauberworkshop für Kinder (8 – 12 Jahre)

Im Zauberworkshop können Kinder selbst einen Tag lang die faszinierende Technik des Zauberns erlernen. Die gezeigten Tricks werden von ihnen selbst gebastelt, erlernt und vorgeführt. So werden die kleinen Zauberlehrlinge bald Schnüre länger oder kürzer zaubern, Streichholzschachtelgeister beherrschen und Geldstücke spurlos verschwinden lassen. Würfelzucker wird magisch den Platz wechseln und eine Flasche ohne viel Federlesens durch den Tisch geschlagen. Die großen Tricks sind für Kinderhände schnell zu meistern und fördern die Fingerfertigkeit und den Spaß, das Publikum zu verblüffen.
Die kleinen Teilnehmer können die Tricks auch schnell zuhause zeigen, da nur einfache, aber wirkungsvolle Utensilien (Schere, Zeitung, Tücher, Flaschen...) benötigt werden. Mit Hilfe eines Zauberbüchleins können die gelernten Zaubereien bei Bedarf nachgeschlagen werden. Keine Ermäßigung möglich. Bitte Verpflegung und Getränke für mittags und eine kleine Pause mitbringen. Fragen z. Kursinhalt: 04241 971327

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Brigitta Wortmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 07.04.14, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 20,00 €
Keine Ermäßigung möglich
Kursnummer: 04202005



»Postkartenbilder« – Makrofotografie von Blumen und Accessoires

Die Teilnehmer/-innen lernen die Technik und Einstellungen der Kamera in dem praxisnahen Workshop zu verstehen. Schwerpunkt: Bildaufbau, Perspektive, Blendenzahl und Schärfentiefe.
Nach einer theoretischen Einführung in das Thema werden die Tipps der erfahrenen Fotografin direkt in die Praxis umgesetzt. Wir bauen ein kleines Innenstudio. Es werden frische Blumen und andere Accessoires fotografiert.
Nach der Praxis-Session findet am 2. Tag eine Bild-Besprechung statt. Der Kurs richtet sich an Personen ohne und mit leichten Vorkenntnissen. Spaß am Fotografieren – das ist unser Ziel!
Sa, 01.02.14, 10:00 – 15:15 Uhr
Sa, 08.02.14, 10:00 – 11:30 Uhr
Bitte Kameraausrüstung und Bedienungsanleitung sowie leere Chips, volle Akkus und – falls vorhanden – ein Stativ mitbringen. Zusätzl. Kosten für Accessoires/Farb-karten: 3,50 €. Bitte ggf. Pausenbrot mitbringen, Kaffee und Tee sind vorhanden. Fragen z. Kursinhalt: 04243 942143

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Linda Peinemann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 01.02.14, 10:00 Uhr
2 U-Tage, 8 U-Std., 28,00 €
Kursnummer: 04211003

Fotografie

für Anfänger/-innen

Die Teilnehmer/-innen lernen die Technik und Einstellungen der Kamera in dem praxisnahen Workshop zu verstehen. Schwerpunkt: Kameraeinstellungen, Bildauflösung, Blendenzahl und Schärfentiefe.
Nach einer theoretischen Einführung in das Thema werden die Tipps der erfahrenen Fotografin direkt in die Praxis umgesetzt. Nach der Praxis-Session findet am 3. Tag eine Bild-Besprechung statt. Der Kurs richtet sich an Erwachsene ohne Vorkenntnisse. Spaß am Fotografieren – das ist unser Ziel!
Fr, 11.04.14, Theorie 18:00 – 19:30 Uhr
Sa, 12.04.14, Praxis 10:00 – 17:00 Uhr
Mi, 16.04.14, 18:00 – 19:30 Uhr

Bitte Kameraausrüstung und Bedienungsanleitung mitbringen sowie leere Chips und volle Akkus. Manuskript-Kosten 2,50 €. Praxis: Wir sind unterwegs, bitte entsprechende Kleidung anziehen.
Fragen z. Kursinhalt: 04243 942143

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Linda Peinemann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 11.04.14, 19:00 Uhr
3 U-Tage, 12 U-Std., 42,00 €
Kursnummer: 04211004

Reisefotografie – Bremen

Die Teilnehmer/-innen lernen die Technik und Einstellungen der Kamera in dem praxisnahen Workshop zu verstehen. Schwerpunkt: Bildaufbau, Perspektive, Blendenzahl und Schärfentiefe.

Nach einer theoretischen Einführung in das Thema werden die Tipps der erfahrenen Fotografin direkt in die Praxis umgesetzt. Nach der Praxis-Session findet am 3. Tag eine Bild-Besprechung statt.

Der Kurs richtet sich an Personen ohne und mit leichten Vorkenntnissen. Spaß am Fotografieren – das ist unser Ziel!

Mo, 02.06.14, Theorie 18:00 – 19:30 Uhr

Di, 17.06.14, Bremen 17:30 – 21:30 Uhr

Di, 24.06.14, 17:30 – 19:00 Uhr

Bitte Kameraausrüstung und Bedienungsanleitung mitbringen sowie leere Chips und volle Akkus. Manuskript-Kosten 2,50 €. Praxis: Wir sind unterwegs, bitte entsprechende Kleidung anziehen.

Fragen z. Kursinhalt: 04243 942143

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Linda Peinemann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 02.06.14, 18:00 Uhr
3 U-Tage, 9 U-Std., 27,00 €
Kursnummer: 04211005

Landschaft & Natur – »Park der Gärten« in Bad Zwischenahn

Wir setzen den Schwerpunkt auf Qualität statt Quantität. Die Teilnehmer/-innen lernen die Technik und Einstellungen der Kamera in dem praxisnahen Workshop zu verstehen. Schwerpunkt: Perspektive, Bildaufbau, Blendenzahl und Schärfentiefe. Nach einer theoretischen Einführung in

das Thema werden die Tipps der erfahrenen Fotografin direkt in die Praxis umgesetzt. Nach der Praxis-Session findet am 3. Tag eine Bild-Besprechung statt.

Der Kurs richtet sich an Personen mit leichten Vorkenntnissen. Spaß am Fotografieren – das ist unser Ziel!

Di, 24.06.14, Theorie – 19:15 – 20:45 Uhr

Sa, 28.06.14, Praxis – Ganztagsausflug
09:00 – 17:15 Uhr

Di, 08.07.14, 17:30 – 19:00 Uhr

Bitte Kameraausrüstung und Bedienungsanleitung mitbringen sowie leere Chips und volle Akkus. Manuskript-Kosten 2,50 €. Praxis: Wir sind unterwegs, bitte entsprechende Kleidung anziehen. Falls vorhanden, ein Stativ mitbringen.

Wir fahren in Fahrgemeinschaften. Diese werden am Theorieabend organisiert.

Fragen z. Kursinhalt: 04243 942143

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Linda Peinemann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 24.06.14, 19:15 Uhr
3 U-Tage, 15 U-Std., 45,00 €
Kursnummer: 04211006

Tierfotografie – Zoo Hannover

Die Teilnehmer/-innen lernen die Technik und Einstellungen der Kamera in dem praxisnahen Workshop zu verstehen. Schwerpunkt: Bildaufbau, Perspektive, Blendenzahl und Schärfentiefe.

Nach einer theoretischen Einführung in das Thema werden die Tipps der erfahrenen Fotografin direkt in die Praxis umgesetzt. Nach der Praxis-Session findet am 3. Tag eine Bild-Besprechung statt.

Der Kurs richtet sich an Personen mit leichten Vorkenntnissen. Spaß am Fotografieren – das ist unser Ziel!

Di, 08.07.14, Theorie 19:15 – 20:45 Uhr

Sa, 26.07.14, Praxis Ganztagesausflug Zoo Hannover 09:00 – 18:00 Uhr

Di, 12.08.14, 18:00 – 19:30 Uhr

Bitte Kameraausrüstung und Bedienungsanleitung mitbringen sowie leere Chips und volle Akkus. Manuskript-Kosten 2,50 €. Praxis: Wir sind unterwegs, bitte entsprechende Kleidung anziehen.

Das Eintrittsgeld für den Zoo ist nicht im Entgelt enthalten (Erwachsene 25 €).

Wir fahren in Fahrgemeinschaften. Diese werden am Theorieabend organisiert.

Fragen z. Kursinhalt: 04243 942143

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Linda Peinemann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 08.07.14, 19:15 Uhr
3 U-Tage, 16 U-Std., 48,00 €
Kursnummer: 04211007

Kinder (8 – 14 Jahre) lernen fotografieren

Workshop in den Sommerferien

Die Teilnehmer/-innen lernen auf spielerische Art die Technik und Einstellungen der Kamera in dem praxisnahen Workshop zu verstehen. Bei gutem Wetter gehen wir in die Natur, bei schlechtem Wetter suchen wir uns andere schöne Motive.

Spaß am Fotografieren – das ist unser Ziel! Bitte Kameraausrüstung, Kamera (Handykamera) und Bedienungsanleitung mitbringen sowie leere Chips und volle Akkus. Manuskript und Nebenkosten 3,00 € (am Unterrichtstag zu entrichten)

Pausenbrot und Getränke sind in den Nebenkosten eingeschlossen!

Fragen z. Kursinhalt: 04243 942143

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Linda Peinemann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 14.08.14, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 12,50 €
Keine Ermäßigung möglich
Kursnummer: 04211008



Stricken

Stricken liegt voll im Trend, kein Wunder, denn mit diesem Hobby können Sie einfach und schnell wunderschöne Modelle, für sich selbst, Ihre Familie oder Freunde gestalten. Ob Socken, modische Accessoires oder raffinierte Bekleidung, egal. Mit Einsatz von Stricknadeln und tollen farbigen Strickgarnen setzen Sie auf jeden Fall individuelle Akzente.

Sie erhalten Anregungen und Hilfestellung für das Fertigen modischer Accessoires. Bitte mitbringen: Wolle, Stricknadeln (verschiedene Stärken je nach Strickgarn), evtl. Nadelspiel zum Sockenstricken, Sockenstrickgarn.

Fragen z. Kursinhalt: 04240 9613288



Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Evelyn Kühsel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 17.02.14, 19:30 Uhr
5 U-Tage, 10 U-Std., 22,00 €,
Kleingruppe: 27,00 €
Kursnummer: 04213006

Filzen für Ostern

Bunte Ostereier, Eierwärmer, Küken und Häschen, Anhänger, Blumen und Blüten – in diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, allerlei Österliches und Dekorationen für die Frühlingszeit in geselliger Runde zu filzen. Für das eigene Heim oder zum Verschenken!

Bitte mitbringen: Plastikschüssel mit ca. 1 – 2 Litern Fassungsvermögen, mehrere Frottee-Handtücher, ca. 1 qm dünne Plastikfolie, etwas Luftpolsterfolie, Schere, Plastikeier, Getränke und Verpflegung für die Pausen
Es entstehen zusätzliche Kosten für Wolle und Kleinteile, die je nach Verbrauch im Kurs direkt mit der Kursleiterin abgerechnet werden.

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Gesundheitsraum, Bahnhofstraße 55
Marion Frenzel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
So, 02.03.14, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 24,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: 04213001

Nähen mit der Nähmaschine

Sie erlernen den Umgang mit der Nähmaschine oder erweitern Ihre Fähigkeiten. Es wird nach Fertigschnitten oder Schnittmustern genäht, dabei erhalten Sie Beratung bei der Stoffauswahl und der Schnittbearbeitung sowie ein paar Tipps und Tricks. Anfänger/-innen sind willkommen.
Bitte mitbringen: Stoffschere, Papierschere, Maßband, Stecknadeln, Nähgarn, Bleistift, Handnähnaedel, Schneiderkreide und Stoffreste für Nähübungen.

Einführungsabend am 20.03.
von 19:00 – 19:45 Uhr
Fragen z. Kursinhalt: 04240 9613288

Bruchhausen-Vilsen

Schulzentrum, Handarbeitsraum,
Auf der Loge 5
Evelyn Kühsel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 20.03.14, 19:00 Uhr
6 U-Tage, 19 U-Std., 47,50 €
Kursnummer: 04213007

Patchwork – »Zick-Zack«

für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Wir stellen einen »Reste-Quilt« her.
Bitte die eigene Nähmaschine mitbringen.
Fragen z. Kursinhalt: 04231 7074

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Renate Fischer
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 26.04.14, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 9 U-Std., 27,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: 04213002

Farb- und Typberatung für Frauen und Männer

Farben prägen und durchdringen unser Leben. Sie beeinflussen auf vielfältige Weise unsere Wahrnehmung, unsere Empfindungen und unsere Entscheidungen. Jeder Mensch hat seine eigenen für ihn harmonischen Farbakkorde, die vom Unterton der Haut abhängen. Durch eine Farbberatung, die mode- und altersunabhängig ist, können Sie in diesem Kurs erfahren, welche Farben Ihnen am besten stehen, d.h. ob Sie ein Frühlings-, Sommer-, Herbst- oder Wintertyp sind. Mit den richtigen persönliche Farben gewinnen Sie mehr Selbstsicherheit – auch im Beruf – können Ihre Kleidersorgen reduzieren und Fehlkäufe vermeiden.
Fr. 17:00 – 18:30 Uhr, Sa. 9:00 – 17:15 Uhr
Bitte Schreibzeug mitbringen.
Materialkosten: 2,50 €.
Fragen z. Kursinhalt: 04221 71169

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Hanna Behrens
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 21.02.14, 17:00 Uhr
2 U-Tage, 12 U-Std., 35,00 €
Wochenendseminar
Kursnummer: 04214001

Kleider machen Leute – der persönliche Stil

Für den ersten Eindruck gibt es keine zweite Chance. Typgerechte Kleidung und der persönliche Stil sind eine wertvolle Grundlage für selbstbewusstes Auftreten. Finden Sie heraus, womit Sie eine gute Figur machen. Entdecken Sie Ihre eigenen Körperlينien und Proportionen und lernen Sie, damit zu arbeiten und sich typgerecht zu gestalten und dadurch mit sich selbst in Einklang zu sein. Stoffqualitäten, Schnitte, Accessoires und Schmuck werden weitere Themen sein, denn es ist nicht das einzelne Teil, sondern immer die Gesamterscheinung, die wirkt.
Fr 17:00 – 18:30 Uhr, Sa 09:00 – 17:15 Uhr
Bitte mitbringen: Zentimetermaß, Schreibzeug und – wenn vorhanden – einen Zollstock.

Fragen z. Kursinhalt: 04221 71169

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Hanna Behrens
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 21.03.14, 17:00 Uhr
2 U-Tage, 12 U-Std., 35,00 €
Wochenendseminar, Frauen
Kursnummer: 04214701



Gesundheit

Bitte beachten!

Die Kursangebote richten sich in der Regel an gesunde Personen. Bei bestehenden Erkrankungen oder im Zweifel fragen Sie bitte Ihren Arzt oder Ihre Ärztin. Bei Entspannungs- und Bewegungsangeboten oder anderen körperorientierten Kursen empfiehlt sich bequeme Kleidung. Bitte denken Sie auch an eine Unterlage, eine Decke, ein Kissen, ggfs. rutschfeste Wollsocken und Getränke.

Weitere Hinweise erhalten Sie bei der Anmeldung.

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

Hochsensibel – zart besaitet

Vortrag mit Übungen

Ihnen wurde schon oft gesagt, dass Sie sehr empfindlich sind? Sie kennen jemanden, der auffallend dünnhäutig auf Reize reagiert? Möglicherweise ist die Ursache eine Hochsensibilität. Diese angeborene Variation des Nervensystems ist noch immer mit vielen Vorurteilen behaftet. Es handelt sich dabei nicht um eine Krankheit oder Störung, sondern um eine Besonderheit. Es wird vermutet, dass 15 bis 20 Prozent aller Menschen hochsensibel sind. Ihr Nervensystem ist besonders leicht erregbar und es kann schnell zur Reizüberflutung kommen. Im Vortrag wird über diese besondere Gabe informiert. Die Erkenntnis, dass man hochsensibel ist, kann sehr entlastend sein. Zu verstehen, dass ein Gegenüber betroffen ist, fördert das Einfühlungsvermögen für seine Befindlichkeit. Kleine Übungen zum Umgang mit Hochsensibilität dienen der Veranschaulichung. Um Anmeldung wird gebeten.
Fragen z. Kursinhalt: 04202 500085

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Frauke Schulte
Mo, 24.03.14, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 5,00 €
Keine Ermäßigung möglich
Vortrag
Kursnummer: 04301030

Schlafstörungen vorbeugen und beheben durch Yoga-Nidra

Vortrag mit kleinen Übungen

Yoga-Nidra führt zur tiefen Entspannung und kann auch als Schlafmittel angewendet werden, da er Körper und Geist in einen spannungsfreien Zustand bringt, der ein schnelles Einschlafen bewirkt. Ein erholsamer Schlaf ist zum Aufbau neuer Energien und besserer Konzentration wichtig und bringt uns wieder in ein Gleichgewicht.

Fragen z. Kursinhalt: 04432 353

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Gesundheitsraum,
Bahnhofstraße 55
Nepal Lodh
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 19.05.14, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 12,00 €
Vortrag
Kursnummer: 04301016

Kinesiologie – verstehen – erleben – anwenden

Sie erhalten einen Einblick in die Entstehungsgeschichte der Kinesiologie. Der Schwerpunkt des Seminars liegt auf Demonstrationen des Muskeltests und für welche Bereiche dieser genutzt werden kann. Es werden Übungen gezeigt und erlernt, die später auch selbständig im Alltag, beispielsweise zur Stressreduzierung, angewandt werden können.
Fragen z. Kursinhalt: 04252 913202

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Gesundheitsraum,
Bahnhofstraße 55
Sandra Schiller
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 15.02.14, 15:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 12,00 €,
Kleingruppe: 17,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: 04304005



Klangmeditation

Ein Klangerlebnis der besonderen Art: Unterschiedlich klingende Klangschalen werden behutsam angeschlagen. So entsteht ein »Klangraum«, ein harmonisches Klangspiel. Die Töne berühren Körper, Geist und Seele, führen zu tiefer Entspannung und bringen unser Innerstes zum Schwingen. Ein Abend zum Loslassen, eine wunderbare Einstimmung auf das Wochenende. Fragen z. Kursinhalt: 04240 932626

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Gesundheitsraum, Bahnhofstraße 55
Brigitte Schöler
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 07.03.14, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 9,00 €,
Kleingruppe: 14,00 €
Keine Ermäßigung möglich
Kursnummer: 04301014

Progressive Muskelspannung nach Edmund Jacobson

Durch gezieltes Anspannen und anschließendes Entspannen von einzelnen Muskelbereichen schulen Sie die Wahrnehmung des Körpers und seiner Spannungszustände. Sie lernen, auf der körperlichen Ebene mit den vorhandenen Energien maßvoll umzugehen und in Folge spannungsbedingte Beschwerden zu vermeiden. Über die aktive Entspannung finden Sie auch zu einer seelischen Gelassenheit. Fragen z. Kursinhalt: 04252 9099988

Bruchhausen-Vilsen

Auf der Loge 18a
Sonja Kurowski
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 18.02.14, 19:30 Uhr
6 U-Tage, 12 U-Std., 36,00 €,
Kleingruppe: 46,00 €
Kursnummer: 04301011

Heilkräfte aus der Natur – die Ringelblume

Die Ringelblume ist nicht nur hübscher Blickfang im Garten, sondern ein bewährtes Hausmittel aus Omas Zeiten. In der Heilpflanzenkunde steht Calendula uns auch heute noch zur Seite. Aus dieser Sichtweise heraus, möchte ich Ihnen diese »alltägliche« Pflanze näher bringen. Wir

werden u.a. eine Salbe herstellen.
Materialkosten 8 €.
Fragen z. Kursinhalt: 04252 2470

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus (Küche), Bahnhofstraße 55
Christiane Mewes
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 26.07.14, 15:30 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 10,00 €,
Kleingruppe: 15,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: 04304006

Autogenes Training

Fragen z. Kursinhalt: 04241 970788

Bruchhausen-Vilsen

Kinderkrippe, Auf der Loge 18
Kerstin Carstens
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 19.02.14, 19:30 Uhr
8 U-Tage, 16 U-Std., 40,00 €,
Kleingruppe: 50,00 €
Kursnummer: 04301010

Qi Gong

Sie lernen im Rahmen der »aktiven Gesundheitsvorsorge« Selbstmassagetechniken und eine Abfolge »des »Gesundheitsschützenden Qi Gong« kennen, um die Abwehrkräfte zu stärken und das Immunsystem zu stabilisieren. Fragen z. Kursinhalt: 04247 762

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Gesundheitsraum, Bahnhofstraße 55
Helga von Glahn
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 13.02.14, 18:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 04301003

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Gesundheitsraum, Bahnhofstraße 55
Helga von Glahn
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 13.02.14, 19:45 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 04301004

Hatha-Yoga

Yoga bietet die Möglichkeit, Krankheiten vorzubeugen, Stress zu bewältigen, innere Ausgeglichenheit zu erreichen – den Kopf mit dem Bauch zu verbinden. Fragen z. Kursinhalt: 04204 5032

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Gesundheitsraum, Bahnhofstraße 55
Susanna Kamp
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 05.02.14, 17:45 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 04301002

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Gesundheitsraum, Bahnhofstraße 55
Susanna Kamp
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 05.02.14, 10:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 04301005

Asendorf

Lichtkreis, Heithüser Weg 22
Susanna Kamp
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 06.02.14, 19:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 04301025

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Gesundheitsraum, Bahnhofstraße 55
Susanna Kamp
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 14.05.14, 17:45 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 04301006

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Gesundheitsraum, Bahnhofstraße 55
Susanna Kamp
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 14.05.14, 10:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 04301007

Asendorf

Lichtkreis, Heithüser Weg 22
 Susanna Kamp
 Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
 Do, 15.05.14, 19:00 Uhr
 10 U-Tage, 20 U-Std., 60,00 €,
 Kleingruppe: 70,00 €
 Kursnummer: 04301026

Hatha-Yoga**für Fortgeschrittene**

Fragen z. Kursinhalt: 04204 5032

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Gesundheitsraum,
 Bahnhofstraße 55
 Susanna Kamp
 Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
 Di, 04.02.14, 19:30 Uhr
 10 U-Tage, 20 U-Std., 60,00 €,
 Kleingruppe: 70,00 €
 Kursnummer: 04301021

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Gesundheitsraum,
 Bahnhofstraße 55
 Susanna Kamp
 Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
 Di, 13.05.14, 19:30 Uhr
 10 U-Tage, 20 U-Std., 60,00 €,
 Kleingruppe: 70,00 €
 Kursnummer: 04301022

Hatha-Yoga

Yoga wirkt ganzheitlich, fördert die Achtsamkeit und gibt innere Ruhe. Gezielte Dehn- und Kräftigungsübungen und die verschiedenen Körperhaltungen machen den Körper beweglicher und lösen äußere und innere Verspannungen. Für Yoga gibt es keine Altersgrenze und keinen Leistungsdruck.

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Gesundheitsraum,
 Bahnhofstraße 55
 Gisela Panzer
 Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
 Do, 06.02.14, 09:00 Uhr
 12 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,
 Kleingruppe: 70,00 €
 Kursnummer: 04301028

Hatha-Yoga für Frauen**für leicht Fortgeschrittene****Bruchhausen-Vilsen**

Bavendamsches Haus, Gesundheitsraum,
 Bahnhofstraße 55
 Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
 Mi, 05.02.14, 19:30 Uhr
 10 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €,
 Kleingruppe: 60,00 €
 Frauen
 Kursnummer: 04301701

Yoga für Kinder**von 8 – 14 Jahren**

In diesem Kurs lernt ihr einfache Yoga- und Entspannungsübungen. Durch Yoga werdet ihr beweglich und findet innere Ruhe. Kinder mögen Yoga, denn die Übungen kommen ihrer Lust an Bewegung und Ausdruck entgegen.
 Fragen z. Kursinhalt: 04241 970788

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Gesundheitsraum,
 Bahnhofstraße 55
 Kerstin Carstens
 Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
 Fr, 07.02.14, 15:30 Uhr
 8 U-Tage, 16 U-Std., 24,00 €
 Keine Ermäßigung möglich.
 Kursnummer: 04301017

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Gesundheitsraum,
 Bahnhofstraße 55
 Kerstin Carstens
 Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
 Fr, 16.05.14, 15:30 Uhr
 8 U-Tage, 16 U-Std., 24,00 €
 Keine Ermäßigung möglich.
 Kursnummer: 04301019

Yoga für Jugendliche von 14 – 17 Jahren

Fragen z. Kursinhalt: 04241 970788

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Gesundheitsraum,
 Bahnhofstraße 55
 Kerstin Carstens
 Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
 Fr, 07.02.14, 17:15 Uhr
 4 U-Tage, 8 U-Std., 12,00 €
 Keine Ermäßigung möglich.
 Kursnummer: 04301033

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Gesundheitsraum,
 Bahnhofstraße 55
 Kerstin Carstens
 Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
 Fr, 14.03.14, 17:15 Uhr
 4 U-Tage, 8 U-Std., 12,00 €
 Keine Ermäßigung möglich.
 Kursnummer: 04301034

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Gesundheitsraum,
 Bahnhofstraße 55
 Kerstin Carstens
 Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
 Fr, 16.05.14, 17:15 Uhr
 8 U-Tage, 16 U-Std., 24,00 €
 Keine Ermäßigung möglich.
 Kursnummer: 04301035

Yoga am Wochenende

Termine: 01.03., 15.03., 29.03., 26.04.,
 jeweils samstags von 18 – 19:30 Uhr
 Fragen z. Kursinhalt: 04241 970788

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Gesundheitsraum,
 Bahnhofstraße 55
 Kerstin Carstens
 Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
 Sa, 01.03.14, 18:00 Uhr
 4 U-Tage, 8 U-Std., 20,00 €,
 Kleingruppe: 25,00 €
 Kursnummer: 04301036

Entspannungstraining

Innehalten, durchatmen, Entspannen, in der Ruhe sein. Der Kurs bietet eine Auszeit vom Alltag sowie Hilfe zur Orientierung. Lernen Sie in Ruhe einige Entspannung-Verfahren kennen und schauen Sie welche ihren persönlichen Vorlieben entgegenkommen. Es werden Techniken aus dem Qi Gong, dem Taijiquan, dem Autogenem Training vorgestellt und geübt.
 Fragen z. Kursinhalt: 05022 9443536

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Gesundheitsraum,
 Bahnhofstraße 55
 Simone März
 Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
 Mo, 17.02.14, 19:45 Uhr
 10 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €,
 Kleingruppe: 60,00 €
 Kursnummer: 04301032



Den Alltag loslassen mit verschiedenen Entspannungstechniken

Wir lernen aus Anteilen der Progressiven Muskelentspannung, des Autogenen Trainings, des Yoga Nidra und der Chakren-Meditation verschiedene Möglichkeiten der Entspannung kennen.

Fragen z. Kursinhalt: 04241 970788

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Gesundheitsraum, Bahnhofstraße 55

Kerstin Carstens

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Fr, 20./27.06.14, 19:00 Uhr

2 U-Tage, 4 U-Std., 12,00 €,

Kleingruppe: 17,00 €

Kursnummer: 04301031

Feldenkrais

Jeder Mensch entwickelt sein individuelles Bewegungs- und Verhaltensmuster.

Körperhaltung – Bewegung – Atmung haben großen Einfluss auf unser Denken – Fühlen – Handeln.

Feldenkrais kann Sie auf neue Wege aus dem Schmerz in die Balance führen. Angenommen, mit Bewusstsein und kleinen Variationen ausgeführte Bewegungen liefern dem Nervensystem neue Informationen. Dies führt zu Fitness auf besondere Art.

»Risiken und Nebenwirkungen«: Entspannung, Bewegungsfreiheit, Schmerzlinderung.

»Mögliche Spätfolgen«: erhöhte Aufmerksamkeit für das eigene Tun und Handeln!

Fragen z. Kursinhalt: 04276 1220

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Gesundheitsraum, Bahnhofstraße 55

Gabriele Golze

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Sa, 26.04.14, 10:00 Uhr

1 U-Tag, 8 U-Std., 25,00 €

Tagesseminar

Kursnummer: 04302007

Schnuppertag: Beckenbodentraining für Frauen

Für viele Frauen ist ihr Beckenboden ein eher unbekanntes Körpergebiet.

Doch wussten Sie, dass der Beckenboden mitverantwortlich ist für Ihr Körpergefühl, Ihre Haltung, Ihre Figur und somit für Ihr inneres und äußeres Erscheinungsbild?

Bei vielen Frauen – und auch schon bei

jungen – ist der Beckenboden zu schwach. Häufig kommt es zur Senkung der Blase/ Gebärmutter. So ist Inkontinenz – unfreiwilliger Harn- oder Stuhlverlust – eines der Hauptsymptome eines kraftlosen Beckenbodens. Erfahren Sie den Körper als aktive Mitte Ihres Körpers.

Fragen z. Kursinhalt: 04242 976-4624

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Gesundheitsraum, Bahnhofstraße 55

Annette Schmalz

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Fr, 14.02.14, 17:00 Uhr

1 U-Tag, 4 U-Std., 12,00 €,

Kleingruppe: 17,00 €

Kursnummer: 04302701

Präventive Wirbelsäulengymnastik

Rückenbeschwerden, die vielfältige Ursachen haben und zurzeit zu den am häufigsten genannten körperlichen Beschwerden zählen, sollen in diesem Kurs durch zielgerichtete Übungen beseitigt werden.

Diese dienen dem Abbau von Haltungsschwächen und Muskelverspannungen. Es erfolgt eine Schulung im wirbelsäulengerechten Alltagsverhalten und in funktionseller Gymnastik.

Fragen z. Kursinhalt: 04253 1551

Asendorf

Grundschule, Bahnhofstr. 6

Anke Schwedler

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mo, 10.02.14, 07:30 Uhr

8 U-Tage, 10 U-Std., 30,00 €,

Kleingruppe: 35,00 €

Kursnummer: 04302003

Präventive Wirbelsäulengymnastik

Fortgeschrittene

Asendorf

Grundschule, Bahnhofstr. 6

Anke Schwedler

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mo, 10.02.14, 19:00 Uhr

8 U-Tage, 10 U-Std., 30,00 €,

Kleingruppe: 35,00 €

Kursnummer: 04302001

Asendorf

Grundschule, Bahnhofstr. 6

Anke Schwedler

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mo, 10.02.14, 20:00 Uhr

8 U-Tage, 10 U-Std., 30,00 €,

Kleingruppe: 35,00 €

Kursnummer: 04302002

Ganzkörpertraining mit Kleingeräten

Neue Energie tanken und Muskeln aufbauen

Wir starten mit einem ausgiebigem Ausdauerprogramm (ca. 20 – 25 Min.) nach temperamentvoller Musik auf dem Stepper, gehen dann über zu gezielten Übungen für die Problemzonen Bauch, Beine, Po. Der Schwerpunkt wird dabei auf die Stärkung und Kräftigung einzelnen Muskelgruppen gelegt.

Außerdem werden mit Hilfe von Kleingeräten (Therabänder, Hanteln, Bälle) die Rückenmuskulatur und die Arme gestärkt und geformt. Stretching und Entspannungstechniken runden das Programm ab.

Fragen z. Kursinhalt: 04252 9385955

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Gesundheitsraum, Bahnhofstraße 55

Doris Bartels

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 04.02.14, 17:45 Uhr

10 U-Tage, 20 U-Std., 60,00 €,

Kleingruppe: 70,00 €

Kursnummer: 04302014

In Bewegung kommen – Generation 60 plus

Vielleicht fragen Sie sich, ob Sie zu alt oder zu steif sind? Sie verspüren aber doch Lust, sich wieder mehr zu bewegen – zusammen mit Gleichgesinnten. Sie werden hier das Gefühl bekommen, den eigenen Körper wieder mehr wahrnehmen zu wollen. Sie werden erfahren, dass Sie fitter und beweglicher werden und auch bleiben. Jede Kurseinheit beginnt mit einem Aufbauprogramm nach Musik. Es schließt ein abwechslungsreiches Kräftigungsprogramm für den gesamten Körper an, welches dem Fitnesszustand der Gruppe angepasst ist. Abgerundet wird die Einheit durch Dehnen aller geforderten Muskeln und einer Entspannung.

Fragen z. Kursinhalt: 04252 911533

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Gesundheitsraum,
Bahnhofstraße 55
Heike Ehlers
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 03.02.14, 08:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 72,00 €
Kursnummer: 04302601

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Gesundheitsraum,
Bahnhofstraße 55
Heike Ehlers
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 03.02.14, 10:15 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 72,00 €
Kursnummer: 04302602

In Bewegung kommen auf dem neuen Trimm-Dich-Pfad**für Anfänger/-innen**

Viele nehmen sich immer wieder vor, regelmäßig Sport zu treiben, fitter zu werden. Der nächste Schritt ist der schwerste: Diesen Vorsatz in die Tat umzusetzen. Direkt vor Ort auf dem Trimm-Dich-Pfad im Vilsler Holz. Frische Luft, weicher Boden und 20 Stationen mit vielen neuen Gymnastikvorschlägen warten auf Sie. Langsam und mit Spaß werden Sie an das Trainieren auf diesem Pfad herangeführt. Dehnübungen vorher und nachher gehören zum Programm.
Fragen z. Kursinhalt: 04252 911533

Bruchhausen-Vilsen

Kurpark (Parkplatz)
Heike Ehlers
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 30.04.14, 18:30 Uhr
5 U-Tage, 10 U-Std., 30,00 €,
Kleingruppe: 35,00 €
Kursnummer: 04302009

Nordic Walking

Nordic Walking ist ein ausgesprochen effektives Ausdauertraining und richtig eingesetzt, ergänzen die Stöcke es zu einem Ganzkörpertraining. Nordic Walking löst im Wesentlichen Verspannungen im Schulter-Nackenbereich, verbessert die Herz-Kreislauf-Tätigkeit und regt den Fettstoffwechsel an. Die Teilnehmer/-innen erlernen den Einsatz der Stöcke beim Gehen, aber auch Möglichkeiten der Kräftigung und Dehnung mit Stockeinsatz. Diese Outdoor-Sportart wird bei (fast) jedem Wetter aus-

geführt, weshalb eine dem Wetter angepasste Bekleidung mitzubringen ist. Treffpunkt: Parkplatz am Kurpark; Stöcke können ausgeliehen werden.
Fragen z. Kursinhalt: 04271 8815

Bruchhausen-Vilsen

Kurpark (Parkplatz)
Dörthe Meyer Simoes
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 07.05.14, 18:00 Uhr
6 U-Tage, 12 U-Std., 36,00 €,
Kleingruppe: 46,00 €
Kursnummer: 04302004

Orientalischer Tanz für Mütter und Töchter (4 – 12 J.)**Workshop in den Osterferien**

Teilnehmen können selbstverständlich auch Omas und Enkelinnen oder Tanten und Nichten, Voraussetzung ist lediglich die Freude am Tanzen.
Termine: Dienstag, 08.04. und Mittwoch, 09.04., jeweils von 16 – 17:30 Uhr;
Fragen z. Kursinhalt: 05022 1643

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Gesundheitsraum,
Bahnhofstraße 55
Christa Sander
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 08.04.14, 16:00 Uhr
2 U-Tage, 4 U-Std., 12,00/6,00 € (Erw./Ki.),
Kleingruppe: Erw.: 17,00 €, Kind.: 8,50 €
Keine Ermäßigung möglich.
Frauen
Kursnummer: 04302716

Wendo für Mädchen (8 – 12 J.)**Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen**

Selbstverteidigung beginnt im Kopf – darum Wendo.
Du lernst: Wie stark Du bist und wie viel Kraft in Dir steckt. Dich zu behaupten, wenn Dich jemand gegen Deinen Willen anfasst oder Dich mit Worten und Blicken verletzt. Deine Stimme und Deinen Willen einzusetzen. Dich zu schützen, wenn Du angegriffen wirst. Dass Du das Recht hast Nein zu sagen, Deinem Gefühl zu vertrauen, Dir Hilfe zu holen. Und vieles mehr. Mitmachen kann jede, egal ob groß oder klein, dünn oder dick, sportlich oder nicht, leise oder laut, schüchtern oder mutig jede ist willkommen.

Wendo ermutigt, stärkt, macht selbstbewusst und ist nicht schwer zu lernen.
Fragen z. Kursinhalt: 04241/690512

Bruchhausen-Vilsen

Schulzentrum, Auf der Loge 5, kl. Turnhalle
Sabine Müller
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 14.02.14, 15:30 Uhr
7 U-Tage, 14 U-Std., 17,50 €
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 04300701

Wassergymnastik

Durch gezielte Übungen im Wasser entspannen, Rücken, Gelenke und Muskulatur entkrampfen.
Fragen z. Kursinhalt: 04255 982213

Martfeld

Schwimmhalle
Martina Warnke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 05.02.14, 07:45 Uhr
12 U-Tage, 12 U-Std., 36,00 €,
Kleingruppe: 46,00 €, zzgl. 14,40 € Eintritt;
Kursnummer: 04302005

Martfeld

Schwimmhalle
Martina Warnke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 05.02.14, 08:30 Uhr
12 U-Tage, 12 U-Std., 36,00 €,
Kleingruppe: 46,00 €, zzgl. 14,40 € Eintritt;
Kursnummer: 04302006

Martfeld

Schwimmhalle
Martina Warnke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 07.02.14, 13:30 Uhr
11 U-Tage, 15 U-Std., 45,00 €,
Kleingruppe: 55,00 €, zzgl. 18,00 € Eintritt
Kursnummer: 04302011





Kochen, Essen und Ernährungsfragen

In den Kochkursen können Sie sich über gesunde Ernährung, Vollwertkost oder die Möglichkeiten der Gewichtsreduzierung informieren. Das Erleben fremder Ess-Kulturen, das Genießen eines mehrgängigen Menüs – Sinnlichkeit und Gefühl spielen eine große Rolle beim Essen.

Kochkurse an der VHS

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

Eltern kochen mit ihren Kindern (10 – 17 Jahre)

Wir bereiten ein abwechslungsreiches Buffet zu, mit Partysnacks, Salaten, Aufläufen und neuen Rezepten. Dabei erlernen wir auch Grundtechniken und achten auf Ausgewogenheit. Im Vordergrund steht das gemeinsame Kochen, Essen und genießen. Fragen z. Kursinhalt: 04253 338

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus (Küche),
Bahnhofstraße 55
Kerstin Gissel

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 22.03.14, 10:00 Uhr

1 U-Tag, 5 U-Std., 11,00/5,50 € (Erw./Ki.)

Keine Ermäßigung möglich.

Kursnummer: 04307008

Eltern kochen mit ihren Kindern (4 – 10 J.)

Das können Sie auch zu Hause? Das stimmt! Aber mit mehreren Gleichgesinnten macht es mehr Spaß! Außerdem gibt es hier Anregungen und Tipps für die ausgewogene Ernährung junger Menschen und vielleicht ein paar neue Ideen.

Fragen z. Kursinhalt: 04253 338

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus (Küche),
Bahnhofstraße 55
Kerstin Gissel

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Sa, 29.03.14, 10:00 Uhr

1 U-Tag, 5 U-Std., 11,00/5,50 € (Erw./Ki.)

Keine Ermäßigung möglich

Kursnummer: 04307023

Endlich selber etwas für Ihr Gewicht tun!

Das Einzige, was zunimmt, ist Ihr Wohlfühlgefühl

Haben Sie auch schon tausend Diäten hinter sich? Wollen Sie endlich keinen Jo-Jo-Effekt mehr haben? Essen auch Sie nicht gerne eine Woche lang nur Ananas? Wollen Sie endlich auch langfristig Kilos loswerden? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig.

Wir wollen mit Unterstützung der Gruppe falsches Essverhalten aufdecken, es langfristig ändern und so auch unserem Wohlfühlgewicht näherkommen. Neugierig?

Dieser Kurs ist kein Kochkurs!

Fragen z. Kursinhalt: 04252 911711

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus (Küche),
Bahnhofstraße 55
Simone Lenk

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 04.03.14, 19:30 Uhr

10 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €

Kleingruppe: 70,00 €

Kursnummer: 04307007

Brot selbst backen

Frisches Brot kann man jederzeit selbst backen. Wir backen mit Sauerteig und Hefe sowie schnellen Ideen, die schmecken und Abwechslung auf den Tisch bringen.

Fragen z. Kursinhalt: 04253 338

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus (Küche),
Bahnhofstraße 55
Kerstin Gissel

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 12.03.14, 18:00 Uhr

1 U-Tag, 5 U-Std., 12,50 €

Kleingruppe: 17,50 €

Kursnummer: 04307022

Brot und Aufstriche

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmende mit etwas Erfahrung. Wir backen verschiedene Brotsorten und bereiten abwechslungsreiche Aufstriche zu.

Fragen z. Kursinhalt: 04253 338

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus (Küche),
Bahnhofstraße 55
Kerstin Gissel

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Do, 20.03.14, 18:00 Uhr

1 U-Tag, 5 U-Std., 12,50 €

Kleingruppe: 17,50 €

Kursnummer: 04307024

Vegetarisch, einfach und edel

Gemüse, Pilze, Getreide, Hülsenfrüchte, Milchprodukte. Spätestens seit Attila Heldmann ein Kochduell für seine vegane Küche entschied, hat sich herumgesprochen, dass Essen ohne Fleisch und Fisch nicht nur gesund, sondern auch sehr lecker sein kann. – Wir bereiten ein vegetarisches 4-Gang-Menü zu.

Fragen z. Kursinhalt: 05022 9443536

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus (Küche),
Bahnhofstraße 55
Simone März

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 20.05.14, 18:00 Uhr

1 U-Tag, 6 U-Std., 15,00 €

Kleingruppe: 20,00 €

Kursnummer: 04307028

»Aus dem heimischen Revier auf den Teller« – Wildkochkurs

Wildgerichte, einfach, aber schmackhaft, Ideen besonders für Anfänger/-innen, die sich noch nicht an Wild aller Art gewagt haben. Mit einfachen Zutaten, die es fast in jeder Küche gibt, werden sehr leckere und schnelle Wildgerichte gezaubert.

Fragen z. Kursinhalt: 04252 548

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus (Küche),
Bahnhofstraße 55

Sven Held-Witte

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Do, 13.03.14, 18:00 Uhr

1 U-Tag, 5 U-Std., 12,50 €

Kleingruppe: 17,50 €

Kursnummer: 04307025

Fisch und Krustentiere

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Gesundheitsraum,
Bahnhofstraße 55
Alberto Turrin
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 16.06.14, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 15,00 €,
Kleingruppe: 20,00 €
Kursnummer: 04307040

Fingerfood

Lernen Sie abwechslungsreiche, unkomplizierte, kleine Schlemmereien für verschiedene Feiern kennen.
Fragen z. Kursinhalt: 04253 338

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus (Küche),
Bahnhofstraße 55
Kerstin Gissel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 13.02.14, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 12,50 €,
Kleingruppe: 17,50 €
Kursnummer: 04307005

Buffets

Wer kennt das nicht? Die Einladungen sind in die Post gegangen und nun kommt die Planung: Was gibt es zu essen? Ein Buffet ist eine elegante Lösung z. B wenn man viele Gäste erwartet und/oder seine Zeit lieber den Gästen widmen möchte wenn sie da sind. Wir planen ein Buffet, bereiten die Speisen zu und lernen wie man so etwas gut aufbaut.
Fragen z. Kursinhalt: 05022 9443536

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus (Küche),
Bahnhofstraße 55
Simone März
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 18.03.14, 17:30 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 15,00 €,
Kleingruppe: 20,00 €
Kursnummer: 04307037

Gnocchi-Party

Zubereitung von Kartoffelgnocchi mit verschiedenen Saucen, Salaten, dazu gibt es die passenden Getränken.
Fragen z. Kursinhalt: 04253 1423

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus (Küche),
Bahnhofstraße 55
Margret Dohemann-Witte-Dieckmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 17.02.14, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 10,00 €,
Kleingruppe: 15,00 €
Kursnummer: 04307027

Wintergrillen mit Bierdegustation – »Nur die Harten kommen in den Garten«

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus (Küche),
Bahnhofstraße 55
Alberto Turrin
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 25.02.14, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 15,00 €,
Kleingruppe: 20,00 €
Kursnummer: 04307032

Grillen

Die Grillsaison ist da! Wie wäre es mit Abwechslung? Wir bereiten Pasten und Dips für das Grillgut, marinieren Chicken Wings und Koteletts, stecken für unsere vegetarischen Freunde Spieße zusammen und bereiten Beilagen zu.
Fragen z. Kursinhalt: 05022 9443536

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus (Küche),
Bahnhofstraße 55
Simone März
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 03.06.14, 17:30 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 15,00 €,
Kleingruppe: 20,00 €
Kursnummer: 04307013

Liebe geht durch den Magen – Valentinsmenü

Falls gewünscht, kann der Partner/die Partnerin gegen 21:30 Uhr zum Menü hinzukommen. Bitte geben Sie diesen Wunsch bei der Anmeldung bekannt.

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus (Küche),
Bahnhofstraße 55
Alberto Turrin
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 05.02.14, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 15,00 €,
Kleingruppe: 20,00 €
Kursnummer: 04307031

Italienisches Ostermenü

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus (Küche),
Bahnhofstraße 55
Alberto Turrin
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 08.04.14, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 15,00 €,
Kleingruppe: 20,00 €
Kursnummer: 04307038

Frühlingsmenü

Wir bereiten mit verschiedenen frischen Kräutern, Spargel – und was es sonst noch so gibt um diese Jahreszeit – ein frisches, leichtes Menü zu.
Fragen z. Kursinhalt: 05022 9443536

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus (Küche),
Bahnhofstraße 55
Simone März
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 29.04.14, 17:30 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 15,00 €,
Kleingruppe: 20,00 €
Kursnummer: 04307014

Kräuterwanderung zum Kanal

So unscheinbar uns die Wegesränder auch begegnen mögen – stecken sie doch voller Energie und Heilkräfte. Eine kurzweilige Exkursion durch die Brokser Wiesen erwartet Sie. Zzgl. 3,50 € für einen kleinen Imbiss (Frühjahrskur mit Smoothies, Tee und einem Pesto aus Vogelmieri & Co.).
Fragen z. Kursinhalt: 04252 2470

Bruchhausen-Vilsen

Treffpunkt: Haus Mewes, Maidamm 10.
Christiane Mewes
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 26.04.14, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 5,00 €
Exkursion
Kursnummer: 04307020



Kräuterwanderung durch die Brokser Wiesen

Wir lernen auf unserem Spaziergang Wildkräuter, Wildgemüse, Heilpflanzen und Wildfrüchte in heimischer Natur kennen und deren Verwendung.
Fragen z. Kursinhalt: 04252 2470

Bruchhausen-Vilsen

Treffpunkt: Haus Mewes, Maidamm 10.
Christiane Mewes
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 14.06.14, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 5,00 €
Keine Ermäßigung möglich
Exkursion
Kursnummer: 04307021

Essbare Kräuter vor unserer Haustür

Kommen Sie mit in die Natur und lassen Sie sich die essbaren Kräuter zeigen, die in unserer Umgebung wachsen!
Sie bekommen Informationen über Inhaltsstoffe und Wirkungen der Pflanzen sowie Beispiele für Verwendungsmöglichkeiten und anschließend einen kleinen Imbiss.
Fragen z. Kursinhalt: 04253 338

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus (Küche),
Bahnhofstraße 55
Kerstin Gissel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 04.06.14, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 12,50 €,
Kleingruppe: 17,50 €
Kursnummer: 04307010

Kochen mit Kräutern

Nicht nur gegen alles ist ein Kraut gewachsen, sondern auch für jedes leckere Gericht! Ich möchte Ihnen verschiedene Kräuter vorstellen und mit Kräutern mit Ihnen kochen und probieren. Lassen Sie sich überraschen, wie kreativ man mit Kräutern in der Küche sein kann!
Fragen z. Kursinhalt: 04253 338

Wildkräuter

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus (Küche),
Bahnhofstraße 55
Kerstin Gissel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 11.06.14, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 12,50 €,
Kleingruppe: 17,50 €
Kursnummer: 04307011

Kulturkräuter

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus (Küche), Bahnhofstraße 55
Kerstin Gissel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 18.06.14, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 12,50 €,
Kleingruppe: 17,50 €
Kursnummer: 04307012

Spargel auf italienische Art

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus (Küche),
Bahnhofstraße 55
Alberto Turrin
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 27.05.14, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 15,00 €,
Kleingruppe: 20,00 €
Kursnummer: 04307039

Heute koche ich chinesisches!

Es werden die Grundprinzipien der chinesischen Küche ausführlich erklärt und Schritt für Schritt gezeigt, wie man Gemüse und Fleisch schneidet bzw. im Wok/Pfanne zubereitet. Mindestens 3 Gerichte werden pro Abend gezeigt und nachgekocht.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 5978195

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus (Küche),
Bahnhofstraße 55
Qiu Ping Jia-Sänger
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 12.02.14, 18:30 Uhr
3 U-Tage, 12 U-Std., 30,00 €,
Kleingruppe: 40,00 €
Kursnummer: 04307003

Chinesisch kochen

Eine Einführung

Es werden die bekanntesten Gerichte wie Bratnudeln/Bratreis, Hühner-/Schweinefleisch mit Gemüse o.ä. nachgekocht, um Grundprinzipien der chinesischen Küche zu vermitteln.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 5978195

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus (Küche),
Bahnhofstraße 55
Qiu Ping Jia-Sänger
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 14.05.14, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 10,00 €, Kleingruppe: 15,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: 04307016

Bio-Lebensmittel direkt ins Haus



Das

Gemüseabo

frisch · regional · gesund · bequem

0 42 34 - 94 25 790

Gemüse, Obst, Getränke, Fleisch, Eier, Milchprodukte ...

Bestellen Sie bequem
telefonisch oder im Internet:

www.gemueseabo.com



Wir sind
PARTNER von

Bioland

Kochkurs? VHS!
Zutaten? Gemüseabo!

Die Volkshochschule zeigt Ihnen wie man kocht, so dass es schmeckt.
Gute Zutaten garantieren kulinarische Erfolge und Kochen fängt beim Einkauf an: Wir liefern Ihnen frische regionale Bio-Produkte in Spitzenqualität.
Bestellen Sie jetzt unsere Probekiste.






Indische Küche – exotisch, schmackhaft, sehr bekömmlich

Die indische Küche ist ein duftender Schmelztiegel großartiger Kochkünste und Genüsse. Sie ist vielfältig und nuancenreich und basiert auf der Erkenntnis, dass die Nahrungsaufnahme mit Wohlbefinden verbunden sein soll. Das gemeinsame Mahl ist zugleich ein gesellschaftliches Ritual und Mittelpunkt des täglichen Lebens.

Nach einer kurzen aktuellen Einführung in die indische Kultur und die Vorstellung häufig verwendeter Zutaten, Gewürze und Kräuter wollen wir gemeinsam ein großes exotisches Mahl zaubern, zu dem drei Hauptgerichte, Vorspeisen, Salate, Yoghurtgetränke und verführerische Nachspeisen gehören. Farbenfrohe Tisch- und Speisendekorationen geben dem Menü, das wir in gemütlicher Runde verzehren wollen, einen feierlichen Rahmen. Auf Wunsch können wir gern über aktuelle Erfahrungen in Indien berichten.

Fragen z. Kursinhalt: 04276 963090

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus (Küche),
Bahnhofstraße 55

Doris und Wolfram von Königslöw
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 28.03.14, 17:00 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 15,00 €,
Kleingruppe: 20,00 €
Kursnummer: 04307030

Empanadas – eine Spezialität aus Südamerika

Empanadas sind halbmondförmige, kleine Teigtaschen. Sie sind besonders in Spanien und Südamerika ein beliebter Snack. Man kann sie nach Lust und Laune füllen und dabei experimentieren.

Fragen z. Kursinhalt: 04242 7936

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus (Küche),
Bahnhofstraße 55

Josefa Schröder
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 21.02.14, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 12,50 €,
Kleingruppe: 17,50 €
Kursnummer: 04307045

Griechische Küche

»Das Essen als gesellschaftliches Ereignis zelebrieren«. Typisch griechisch: Gemeinsames Zubereiten und Essen, klassische Produkte verwenden und sich über die Geschichte und die Einflüsse der griechischen Küche unterhalten. Wir kochen verschiedene Vorspeisen, Hauptgericht und eine köstliche Nachspeise.

Fragen z. Kursinhalt: 0421 232679

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus (Küche),
Bahnhofstraße 55

Alkiviadis Spyrou
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 15.03.14, 16:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 12,50 €,
Kleingruppe: 17,50 €
Kursnummer: 04307009

Klein, aber fein: ein italienisches Menü

Es wird festlich. Wer will da nicht in netter Gesellschaft essen, reden, den langen Abend genießen? Ein Menü ist da genau das Richtige! Wir kochen ein 4-Gänge-Menü, das zu Hause gut und ohne Stress nachgekocht werden kann.

Fragen z. Kursinhalt: 05022 9443536

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus (Küche),
Bahnhofstraße 55

Simone März
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 27.02.14, 17:30 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 15,00 €,
Kleingruppe: 20,00 €
Kursnummer: 04307036

Sardinien – regionale italienische Küche

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus (Küche),
Bahnhofstraße 55

Alberto Turrin
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 26.03.14, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 15,00 €,
Kleingruppe: 20,00 €
Kursnummer: 04307035

Kulinarische Reise durch 5 italienische Großstädte

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus (Küche),
Bahnhofstraße 55

Alberto Turrin
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 16.07.14, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 15,00 €,
Kleingruppe: 20,00 €
Kursnummer: 04307041

Das Geheimnis eines perfekten Risottos

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus (Küche),
Bahnhofstraße 55

Alberto Turrin
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 05.08.14, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 15,00 €,
Kleingruppe: 20,00 €
Kursnummer: 04307042

Tapas und spanische Weine

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Gesundheitsraum,
Bahnhofstraße 55

Alberto Turrin
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 19.03.14, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 15,00 €,
Kleingruppe: 20,00 €
Kursnummer: 04307033

Weinseminar

Anhand eines Weinsortiments lernen Sie alles Wichtige über die deutschen Weine, Rebsorten und den Einkauf für die nächste Familienfeier.

Fragen z. Kursinhalt: 04253 1423

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus (Küche),
Bahnhofstraße 55

Margret Dohemann-Witte-Dieckmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 03.03.14, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 10,00 €,
Kleingruppe: 15,00 €
Kursnummer: 04307026

Sprachen



Deutsche Gebärdensprache

... ein erster Einstieg in die »Sprache der Hände«

Die Veranstaltung richtet sich an alle, die an einer weiteren Kommunikationsmöglichkeit interessiert sind sowie an Schwerhörige und deren Angehörige; außerdem an Personen, die beruflich oder privat mit Gehörlosen zu tun haben. Auch für Interessierte, die in Zukunft mit gehörlosen Menschen oder als Gebärdensprachdolmetscher/-in arbeiten möchten, ist die Veranstaltung ein sinnvoller Einstieg. Ferner ist sie für Menschen interessant, die mit Kindern arbeiten, denn Gebärden unterstützen und fördern den Spracherwerb (GuK – Gebärden-unterstützende Kommunikation).

Es werden keine Vorkenntnisse erwartet. Die Teilnahmezahl ist auf 12 Personen begrenzt.

Inhalte: Einführung in die eigenständige Gebärdensprache und in die Grammatik. Durch Erlernen von Fingeralphabet, Gebärdenvokabeln und den Einsatz von Mimik werden einfache Dialoge für Gesprächssituationen des Alltags erprobt. Termine: 22./23.03. sowie 29./30.03. (jeweils 10:00 – 12:30 Uhr) Fragen z. Kursinhalt: 04251 672307

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Gesundheitsraum, Bahnhofstraße 55
Sandra Ahlers
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 22.03.14, 10:00 Uhr
4 U-Tage, 12 U-Std., 26,40 €,
Kleingruppe: 36,40 €
Wochenendseminar
Kursnummer: 04426011

Eltern gebärden mit ihren Kindern (6 – 12 J.)

Deutsche Gebärdensprache – ... ein erster Einstieg in die »Sprache der Hände« Osterferienworkshop

Kindern und ihre Eltern erfahren hier eine Einführung in die eigenständige Gebärdensprache. Durch das Erlernen des Fingeralphabets, der Gebärdenvokabeln und den Einsatz von Mimik üben wir gemeinsam und mit Spaß einfache Dialoge für Gesprächssituationen im Alltag. Termine: Fr. 04.04. und Sa., 5.04., jeweils von 15 – 16:30 Uhr. Kinder zahlen 5,00 €. Fragen z. Kursinhalt: 04251 672307

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Gesundheitsraum, Bahnhofstraße 55
Sandra Ahlers
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 04.04.14, 15:00 Uhr
2 U-Tage, 5 U-Std., 10,00 €
Kursnummer: 04426012

Englisch – »Basic Course« – A1

Am ersten Kurstag wird in gemeinsamer Absprache das Lehrwerk ausgewählt. Für Interessierte ohne Vorkenntnisse. Fragen z. Kursinhalt: 04276 9636836

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Isabelle Brengues
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 18.02.14, 16:15 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 62,80 €
Kursnummer: 04406003

Englisch für den Urlaub

Wäre es nicht schön, den Urlaub in einem englischsprachigen Land zu verbringen? Aber wie soll ich mich dort verständigen? Kein Problem: In diesem Kurs erlernen Sie in entspannter Atmosphäre und mit unterschiedlichen Materialien und Methoden wie Dialoge, Musik und Spiel die Urlaubssituationen praktisch zu meistern. »We go on holiday.«

2. Termin: So., 23.02.14., 10 – 14 Uhr; Fragen z. Kursinhalt: 0421 8783581

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Ines Prade
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 22.02.14, 10:00 Uhr
2 U-Tage, 10 U-Std., 22,00 €,
Kleingruppe: 27,00 €
Wochenendseminar
Kursnummer: 04406001

Englisch mit Muße – A2

Grundkenntnisse in der englischen Sprache sollten vorhanden sein. Wir üben in einer angenehmen Atmosphäre unter anderem auch Konversation, um sich in Alltagssituationen in der englischen Sprache zurechtzufinden.

Lehrwerk: »Great«, Klett Verlag, Unit 7. Fragen z. Kursinhalt: 04251 1659

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Helen Friedrichs
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 13.02.14, 15:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 62,80 €
Kursnummer: 04406602

Let's speak English – B1

Just for fun... – und ohne Leistungsdruck – frischen Sie Ihre Englisch-Kenntnisse auf. Durch Sprache und Bilder, Texte und das Darstellen von Situationen entdecken Sie, wie gut Sie Englisch sprechen und verstehen können. Schulenglisch reicht aus, um mitzumachen. Alle bringen ein, was sie können und lernen, mit viel Spaß und ohne Hemmungen ihre Sprachkenntnisse auszuprobieren.

Fragen z. Kursinhalt: 04253 1708

Asendorf

»The English Centre«, Alte Heerstr. 53
Teresa Stelter-Diprose
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 04.02.14, 18:00 Uhr
15 U-Tage, 30 U-Std., 96,00 €,
Kleingruppe: 106,00 €
Kursnummer: 04406009

Asendorf

»The English Centre«, Alte Heerstr. 53
Teresa Stelter-Diprose
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 05.02.14, 18:00 Uhr
15 U-Tage, 30 U-Std., 96,00 €,
Kleingruppe: 106,00 €
Kursnummer: 04406008

English is fun – A2

Generation 50 plus

Lernen Sie Englisch ohne Druck, dafür mit Spaß! Unser Schwerpunkt ist das Sprechen. Interessierte mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen. Mit interessanten Aktivitäten gestalten wir den Unterricht so, dass Sie die englische Sprache im Alltag anwenden können.

Fragen z. Kursinhalt: 04253 1708

Asendorf

»The English Centre«, Alte Heerstr. 53
Teresa Stelter-Diprose
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 04.02.14, 10:00 Uhr
15 U-Tage, 30 U-Std., 81,00 €,
Kleingruppe: 91,00 €
Kursnummer: 04406604

English is fun – B1

Generation 50 plus

Lernen Sie Englisch ohne Druck, dafür mit Spaß! Unser Schwerpunkt ist das Sprechen. Interessierte mit guten Vorkenntnissen sind herzlich willkommen. Mit interessanten Aktivitäten gestalten wir den Unterricht so, dass Sie die englische Sprache im Alltag anwenden können.

Fragen z. Kursinhalt: 04253 1708

Asendorf

»The English Centre«, Alte Heerstr. 53
Teresa Stelter-Diprose
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 05.02.14, 10:00 Uhr
15 U-Tage, 30 U-Std., 96,00 €,
Kleingruppe: 106,00 €
Kursnummer: 04406603

English Conversation – B1

Fragen z. Kursinhalt: 04251 1659

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Horst Friedrichs
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 10.02.14, 18:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 64,80 €,
Kleingruppe: 74,80 €
Kursnummer: 04406002

Business English

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

Fragen z. Kursinhalt: 0421 8783581

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Ines Prade
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 17.05.14, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 24,00 €,
Kleingruppe: 29,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: 04406004

Französisch 11 – A2

Lehrwerk: Voyages 2, Unité 4.

Fragen z. Kursinhalt: 04258 984090

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Hannelore Wulfers-Pilz
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 10.02.14, 19:45 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 62,80 €
Kursnummer: 04408003

Italienisch einmal anders lernen – A1

Die italienische Sprache in Theorie und Praxis erleben – in Alltagssituationen sprechen, lesen und schreiben.

Weitere Termine: Sa., 22.03., So., 23.03., Sa., 29.03., So., 30.03., jeweils von 10:00 – 14:30 Uhr

Fragen z. Kursinhalt: 0421 8783581

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Gesundheitsraum,
Bahnhofstraße 55
Ines Prade
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 22.03.14, 10:00 Uhr
4 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 62,80 €
Wochenendseminar
Kursnummer: 04409004

Italienisch 2- A1

Lehrwerk: Espresso 1, ab Lektion 3.

Fragen z. Kursinhalt: 04242 39840

Bruchhausen-Vilsen

BUND-Umweltzentrum, Lange Str. 5
Katja Terrasi
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 12.02.14, 19:15 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 62,80 €
Kursnummer: 04409003



Italienisch 4 – A1

Lehrwerk: Espresso 1, ab Lektion 7.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 39840

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Katja Terrasi
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 12.02.14, 17:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 62,80 €
Kursnummer: 04409001

Brasilianisches Portugiesisch 2 – A1

Auch für Interessierte geeignet, die das europäische Portugiesisch kennenlernen möchten.

Lehrwerk: Oi Brasil, ab Lektion 4.
Fragen z. Kursinhalt: 04253 800662

Bruchhausen-Vilsen

BUND-Umweltzentrum, Lange Str. 5
Luciana Clausen
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 13.02.14, 19:30 Uhr
15 U-Tage, 30 U-Std., 66,00 €,
Kleingruppe: 76,00 €
Kursnummer: 04418001

Russisch 3 – A1

Neue Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen sind willkommen.
Fragen z. Kursinhalt: 04253 1200 (Kindergarten)

Bruchhausen-Vilsen

BUND-Umweltzentrum, Lange Str. 5
Elisabeth Till
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 24.02.14, 19:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 44,00 €,
Kleingruppe: 54,00 €
Kursnummer: 04419001

Schwedisch 10 – A2

In angenehmer Runde werden ohne Stress vorhandene Kenntnisse mit leichter bis mittelschwerer Lektüre und anschließender Konversation aufgefrischt und vertieft. Neue Teilnehmende mit guten Basiskenntnissen sind herzlich willkommen.
Fragen z. Kursinhalt: 04253800388

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Niklas Tinnefeld
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 12.02.14, 19:15 Uhr
15 U-Tage, 30 U-Std., 66,00 €,
Kleingruppe: 76,00 €
Kursnummer: 04420002

Spanisch für den Urlaub – A1

Der Kurs ist ideal für Menschen, die mit relativ wenig Lernaufwand die klassischen Urlaubssituationen in Spanisch bewältigen wollen. So üben Sie gezielt authentische Redewendungen und Modellsätze für den Urlaub und trainieren die Kommunikation auf abwechslungsreiche und spielerische Weise. Lehrwerk: »Spanisch für den Urlaub – Einstieg in Sprachen und Kultur«, mit Audio CD von Klett.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 7936

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Josefa Schröder
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 18.02.14, 10:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 62,80 €
Kursnummer: 04422010

Spanisch Auffrischkurs – A1

Sie haben gerade Ihren ersten Spanischkurs abgeschlossen, aber Ihnen fehlen noch die Worte? Vielleicht möchten Sie Ihre verschütteten Vorkenntnisse reaktivieren und die wichtigsten Grundlagen des Niveaus A1 festigen und vertiefen, bevor Sie mit dem Niveau A2 weitermachen. Suchen Sie einen Wiedereinstieg ins Spanische, dann sind Sie hier richtig. Lehrwerk »Hablamos – A1« – mit Audio CD – Sprechen, Üben, Wiederholen von Langenscheidt
Fragen z. Kursinhalt: 04242 7936

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Josefa Schröder
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 20.02.14, 10:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 62,80 €
Kursnummer: 04422009

Computer & Co.

Computer-Einführung

Der Einstieg in die »Computerwelt« wird Ihnen in diesem Kurs leicht verständlich, in gemäßigem Lerntempo und entspannter Atmosphäre, vermittelt: Mausbedienung, Tastatur mit Eingabeübungen, Fern-technik, Anlegen von Ordnern, Speichern und Öffnen von Dateien, die im Schreibprogramm erarbeitet wurden. Das praktische Arbeiten am PC steht im Vordergrund.

Termine: Di., 04.03., Di., 11.03., Di., 18.03., jeweils von 09:00 – 11:30 Uhr. Skript/Bücherkosten: 17,70 € soweit erforderlich.

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Lars Rieger / EDV Dozententeam
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 04.03.14, 09:00 Uhr
3 U-Tage, 9 U-Std., 35,10 €,
Kleingruppe: 40,10 € inkl. Pausenkaffee
Kursnummer: 04501603

Einstieg in das Internet

Dieser Kurs führt Sie in Theorie und mit vielen Praxisaufgaben an das Thema Internet heran. Die einzelnen Themen sind: Adressaufbau, World Wide Web, Internetseiten besuchen, Suchmaschinen, Informationen im Netz finden, Download, Internet-Recherchen, EMail senden und empfangen, Probleme mit Computerviren und Abzockerseiten. Teilnahme-Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit einem PC. Skript/Bücherkosten: 16,60 € soweit erforderlich.

Fragen z. Kursinhalt: 05021 926035

Bruchhausen-Vilsen

Gymnasium, Computerraum E 8, Auf der Loge 5
Gerhard Iglinski
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 12.06.14, 18:30 Uhr
3 U-Tage, 12 U-Std., 37,20 €,
Kleingruppe: 47,20 €
Kursnummer: 04501005

Einstieg in die Textverarbeitung mit Word 2010 – Modul 1

Verschiedene Texte eingeben und bearbeiten (korrigieren, ersetzen, kopieren, verschieben, löschen), mit Hilfe von Zeichenformatierung (Schriftarten, Schriftgrad, Schmuckschriften/OfficeArt usw.) und Absatzformatierung (links-, rechtsbündig, usw.) den Text in die richtige Form bringen, Rechtschreibprüfung und Silbentrennung, Dokumente speichern und wieder öffnen, entsprechende Ordner anlegen und auswählen, weitere Gestaltungsmöglichkeiten wie Aufzählungen/Nummerierungen, Rahmen und Schattierungen, Drucken der Dokumente. Übungen, individuelle Fragen der Teilnehmenden. Teilnahme-Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse.

Fragen z. Kursinhalt: 05021 926035

Bruchhausen-Vilsen

Gymnasium, Computerraum E 8, Auf der Loge 5
Gerhard Iglinski
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 06.02.14, 18:30 Uhr
4 U-Tage, 12 U-Std., 37,20 €,
Kleingruppe: 47,20 €
Kursnummer: 04502001

Einstieg in die Tabellenkalkulation mit Excel 2010 Modul 1

Hier lernen Sie die Benutzeroberfläche und die Funktionsweise der Multifunktionsleiste in Excel kennen. Sie bekommen die Grundlagen der Tabellenbearbeitung, den Aufbau und die Eingabe von Formeln, Zellbezüge und die Grundlagen der Zellformatierung, vermittelt. Durch den Einsatz und die Bearbeitung von Diagrammen und die verschiedenen Möglichkeiten der Druckausgabe gestalten Sie mit Excel Daten anschaulich und übersichtlich. Am Ende des Kurses können Sie mit einfachen und geschachtelten Funktionen arbeiten, verstehen den Aufbau einer Funktion und wissen den Funktionsassistenten anzuwenden.

Teilnahme-Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse..

Fragen z. Kursinhalt: 05021 926035

Bruchhausen-Vilsen

Gymnasium, Computerraum E 8, Auf der Loge 5

Gerhard Iglinski

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Do, 06.03.14, 18:30 Uhr

4 U-Tage, 12 U-Std., 37,20 €,

Kleingruppe: 47,20 €

Kursnummer: 04502002

Einstieg in das Präsentationsprogramm PowerPoint 2010

Das Präsentationsprogramm Powerpoint ist Bestandteil des Microsoft-Office-Pakets. Powerpoint gibt Ihren Vorträgen die erforderliche Professionalität, denn »ein Bild sagt mehr als tausend Worte«.

Inhalte:

- Arbeiten mit der Benutzeroberfläche
- Erstellen von Folienreihen
- Einfügen von Grafik, Sound, Organigramme
- Erstellen von eigenen Grafiken mit dem Tool WordArt
- Hintergrundgestaltung
- Animation von Textblöcken und Bildschirmseiten
- Tipps und Tricks

Teilnahme-Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse. Skript/Bücherkosten: 16,60 € soweit erforderlich.

Fragen z. Kursinhalt: 05021 926035

Lars Rieger

geb. 19.04.1991 in Bremen.

Das Abitur habe ich am Fachgymnasium Syke gemacht; ich studiere jetzt in Hildesheim den Polyvalenten 2-Fach-Bachelor mit dem Ziel des Lehramts für die Fächer Mathematik und Sport. Bei der VHS unterrichte ich im EDV-Dozententeam die Bereiche Betriebssysteme, Windows 7/8 und das Smartphone-Betriebssystem Android.



Die Arbeit als Kursleiter, die ich – häufig gerade im Austausch mit älteren Menschen – als Bereicherung empfinde, macht mir sehr viel Freude. Sie ist eine willkommene Abwechslung zum Studium und für mich ein Rollentausch vom Lernenden zum Lehrenden und bringt mir hilfreiche Erfahrungen für den späteren Beruf.

Bruchhausen-Vilsen

Gymnasium, Computerraum E 8, Auf der Loge 5

Gerhard Iglinski

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Do, 08.05.14, 18:30 Uhr

4 U-Tage, 12 U-Std., 37,20 €,

Kleingruppe: 47,20 €

Kursnummer: 04502003

Einführung in das Telefonieren mit dem Handy

Generation 60 plus

In diesem Kurs lernen Sie die Grundfunktionen und -einstellungen Ihres Handys kennen. Neben dem eigentlichen Telefonieren werden Sie Ihren »Anrufbeantworter« (Mailbox) einrichten und abfragen, Rufnummern in Ihr Telefonbuch eintragen und Kurznachrichten (SMS) verschicken und empfangen.

Bitte bringen Sie Ihr betriebsbereites und voll aufgeladenes Handy mit der dazugehörigen Bedienungsanleitung mit und geben Sie bei der Anmeldung Fabrikat und Typ an. Der Kurs ist geeignet für Besitzer aller Fabrikate.

Fragen z. Kursinhalt: 04252 9389180

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Gesundheitsraum, Bahnhofstraße 55

Christine Ehlers

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Sa, 08.03.14, 14:00 Uhr

1 U-Tag, 5 U-Std., 23,00 €, inkl. Kaffee und Kuchen

Kursnummer: 04500600

Das Smartphone-Betriebssystem Android

In diesem Kurs wird Ihnen der Aufbau eines Smartphone mit dem Android Betriebssystem erklärt. Die Benutzeroberfläche sowie die Statusleiste werden erläutert und die Unterschiede zum iOS (Betriebssystem des Apple Smartphone »iPhone«) aufgezeigt. Ebenfalls wird ein Einblick in den Homebildschirm und die damit verknüpften Funktionen gegeben. Darüber hinaus werden allgemeine Einstellungen dargelegt und das Installieren von Programmen (Apps) vorgeführt. Es wird näher auf die Kamera und die damit verbundenen Funktionen eingegangen. Des Weiteren wird die Galerie erklärt. Ferner gibt es einen kurzen Einblick in die Multimediainöglichkeiten eines Smartphones. Bitte das eigene Smartphone mit aufgeladenem Akku mitbringen.

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55

Lars Rieger / EDV Dozententeam

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Fr, 21.03.14, 17:30 Uhr

1 U-Tag, 6 U-Std., 23,40 €,

Kleingruppe: 28,40 € inkl. Pausenkaffee

Tagesseminar

Kursnummer: 04501002



Das Smartphone-Betriebssystem Android – Fortsetzungskurs

In diesem Kurs erhalten Sie Informationen über die Sicherheit von Daten im Smartphone. Es wird näher auf das Importieren und Exportieren der Kontakte eingegangen sowie auf das Synchronisieren von Kalendern und Kontakten über ein Microsoft Exchange Outlook Konto und dem Google Konto. Die Verbindung zwischen PC und Smartphone mit externer Software vom Hersteller und auch als USB-Speicher werden aufgegriffen. Mittlerweile ist es üblich, dass durch eingebaute GPS-Empfänger im Smartphone, dieses als Navigationsgerät benutzt werden kann; worauf dabei geachtet werden sollte und welche Programme ihren Zweck erfüllen, wird im Kurs besprochen.

Bitte das eigene Smartphone mit aufgeladenem Akku mitbringen – inklusiv dem USB-Kabel.

Für Teilnehmer/-innen des Android-Einführungskurses oder Personen mit vergleichbaren Android-Kenntnissen.

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Lars Rieger / EDV Dozententeam
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 25.04.14, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 15,60 €,
Kleingruppe: 20,60 € inkl. Pausenkaffee
Tagesseminar
Kursnummer: 04501003

Buchführung mit Lexware für Fortgeschrittene

Dieser Workshop richtet sich an alle, die sich intensiver mit dem Programm »Lexware Buchhalter« beschäftigen möchten. Er ist daher sehr gut geeignet für die, die den Kurs »Grundlagen der Buchführung mit Lexware« absolviert haben oder ein vergleichbares Niveau mitbringen. Auch Praktiker mit aktuellen Fragen aus dem Tagesgeschäft sind herzlich willkommen. Geschäftsvorfälle, die Sie mitbringen, lösen wir gemeinsam. Die erarbeiteten Buchungen nehmen Sie entweder in Ihrem mitgebrachten System unmittelbar selbst vor oder Sie erhalten sie per Mail als TXT-File zum Import zu Hause/bei Ihnen im Geschäft.

Fragen z. Kursinhalt: 0421 70892289

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Diethelm Lazar
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 25.01.14, 11:00 Uhr
1 U-Tag, 7 U-Std., 28,00 €,
Kleingruppe: 33,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: T04505002

Tastschreiben am PC

Erarbeitung des vollständigen Tastenfeldes nach der 10-Finger-Tastanschreibmethode – sowie wichtiger Regeln aus dem Bereich der DIN 5008.

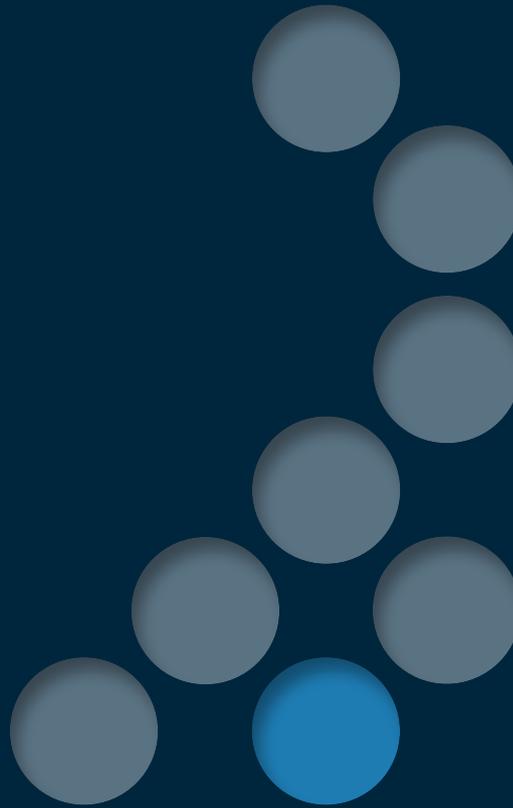
Fragen z. Kursinhalt: 04242 5207

Bruchhausen-Vilsen

Gymnasium, Computerraum E 8, Auf der Loge 5
Ursula Geffers
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 17.03.14, 15:35 Uhr
11 U-Tage, 22 U-Std., 68,20 € zuzüglich
Kosten für das Lehrwerk: 7,20 €
Keine Ermäßigung möglich
Kursnummer: 04504001

 Weitere EDV- und kaufmännische Kurse siehe Beruf ab Seite 48.

Sulinger
Land



Gesellschaft 250

Kultur 253

Gesundheit 256

Sprachen 259

Computer & Co. 262



Kirchdorf/Varrel

Gerhard Kropf
Im Lohfelde 3
27259 Varrel
Tel. 04274 675
Gerhard.Kropf@gmx.de

Schwaförden

Sabine Rasper
Atelierhof Scholen 3
27251 Scholen
Tel. 04245 9623023
sabine.rasper@scholen53.de



Anmeldung

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

Kirchdorf – Samtgemeinde-Infos

Rathausstraße 12, 27245 Kirchdorf
Tel. 04273 88-0
Fax 04273 88-77
www.kirchdorf.de
info@kirchdorf.de

Sprechzeiten Rathaus

Mo. – Fr. 8 – 12 Uhr
Do. 14 – 18 Uhr

Siedenburg – Samtgemeinde-Infos

Allee 4, 27254 Siedenburg
Tel. 04272 79-0
www.siedenburg-online.de
kontakt@siedenburg-online.de

Sprechzeiten Rathaus

Mo. – Fr. 8:30 – 12 Uhr
Di. 14 – 17 Uhr
Do. 14 – 18 Uhr

Sulingen – Infos der Stadtverwaltung

Galtener Straße 12, 27232 Sulingen
Tel. 04271 88-0
Fax 04271 88-33
www.sulingen.de
stadt@sulingen.de

Sprechzeiten Rathaus

Mo., Di., Mi. und Fr. 8 – 12 Uhr
Do. 8 – 18 Uhr
und nach Vereinbarung

Schwaförden – Samtgemeinde-Infos

Poststraße 157
27252 Schwaförden
Tel. 04277 9303-0
Fax 04277 9303-50
www.schwafoerden.de
info@schwafoerden.de

Sprechzeiten Rathaus

Mo. – Fr. 8 – 12 Uhr
Do. 15 – 17 Uhr
und nach tel. Vereinbarung



Sulingen

Anette Sander

Nienburger Straße 91
27232 Sulingen
Tel. 04271 1745
anette.sander@ewetel.net

Siedenburg

Wolfram von Königslöw

Sieden 42
27246 Borstel
Tel. 04276 386
wolf-koenigsloew@gmx.de

Unterrichtsräume

- Oberschule Kirchdorf
Standort Varrel
Wehrblecker Straße 2, 27259 Varrel
- Oberschule Kirchdorf
Glockenberg 16, 27245 Kirchdorf
- Dorfgemeinschaftshaus
Kirchdorf
- Küsterhaus Varrel
Hohe Straße 12, 27259 Varrel
- Heuerlingshaus
Mallinghäuser Straße 10
27257 Sudwalde
- Schule Schwaförden
27252 Schwaförden
- Haupt- und Realschule Schwaförden – Außenstelle Ehrenburg –
Knüppeldamm 12, 27248 Ehrenburg
- Grundschule Scholen / B61
27251 Scholen
- Amtshaus
Allee 4, 27254 Siedenburg
- Fachwerkhaus
Sportlerheim
27246 Borstel

- VHS in Sulingen
Am Deepenpool 27,
Eingang Mittelschulweg
27232 Sulingen
- Sporthalle der ehemaligen
Carl-Prüter-Schule
Am Deepenpool 27
27232 Sulingen
- Grundschule Sulingen
Schmeltingstraße 32
27232 Sulingen



Gesellschaft

Auf dem Wege nach Europa

Die vier folgenden Veranstaltungen wollen Einblicke in die Lebensart der Menschen verschiedener Gebiete Europas und angrenzender Staaten vermitteln, über das Verständnis zu einem Zusammenwachsen Europas und seiner Nachbarn beitragen.

Anmeldung bitte bis 10 Tage vor Beginn. Die Veranstaltungen (Dauer ca. 3 Stunden) sind entgeltfrei. Ort:

Scholen

Gaststätte Brand

Landwirtschaft in Woronesch (Russland)

Referent: Niels-Geert Binder

Do, 30.01.14, 20:00 Uhr

Kursnummer: 16102001

Menschen, Tiere, Landschaften – wieder unterwegs in der Mongolei

Referenten: Gaby und Jürgen Rose

Mo, 20.01.14, 20:00 Uhr

Kursnummer: 16102002

Als Deutsche in der Mitte Chinas

Referenten: Nicole und Hartmut Schulz

Do, 27.03.14, 20:00 Uhr

Kursnummer: 16102003

Diesel-Technik weltweit

Referent: Hubert Bedenbecker

Do, 24.04.14, 14:30 Uhr

Kursnummer: 16102004

»Jetzt rede ich!« Gesprächskreis für Frauen mit Migrationshintergrund

Dieser Gesprächskreis ist für Frauen jeder Nationalität offen. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Im Mittelpunkt stehen »alltägliche« Themen: Kindererziehung, Kindergarten, Schule, menschliche Beziehungen, kulturelle Unterschiede usw. Wir stellen Fragen, tauschen uns aus und üben, eigene Positionen zu entwickeln und zu vertreten.

Anke Harzmeier, Gleichstellungsbeauftragte, Tel. 04271 8820

Fragen z. Kursinhalt: 04271 3873

Sulingen

Grundschule, Schmelingstraße
Margarethe Dünckmann

Mi, 08.01.14, 9:45 Uhr

17 U-Tage, 51 U-Std., entgeltfrei

Frauen

Kursnummer: 22100702

Geschichtswerkstatt Scharringhausen

Scharringhausen wird das erste Mal im Jahr 1258 erwähnt. Die Jahre danach liegen im Dunkeln und der Arbeitskreis soll erforschen, was danach geschah.

Fragen z. Kursinhalt: 04274 650

Scharringhausen

Schießstand, Scharringhausen 116
Werner Böckelmann

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 04.02.14, 19:30 Uhr

5 U-Tage, 15 U-Std., entgeltfrei

Kursnummer: 11101001

Europawahl 2014: Wer macht mit bei der Gründung eines Europawahlkomitees am 14.01.2014, 19:30 Uhr in Neubruchhausen?
Anmeldung unter www.europa-union-diepholz.de

EUROPA STÄRKEN Mitglied werden !

Werden auch Sie Mitglied in der überparteilichen EUROPA-Union Deutschland. Sie wurde am 9. Dez. 1946 in Syke gegründet und stellt heute die deutsche Sektion der Union Europäischer Föderalisten (UEF).

Weitere Infos: www.eu-kreisverband-diepholz.de

Tel. 04242 936115

E-Mail: vorstand@eu-kreisverband-diepholz.de



**EUROPA-UNION
DEUTSCHLAND**

Geschichtswerkstatt

Dorfgeschichte Bahrenborstel

Die Erarbeitung der Geschichte Bahrenborstels/Holzhausens von der Ersterwähnung 1310 bis ins 20. Jahrhundert wird fortgesetzt. Wir wollen die Geschichte der Heimatvertriebenen und Flüchtlinge aufarbeiten – Ihre Kindheit, die Flucht, Vertreibung und wie es dann in unseren Dörfern weiterging. Bei den Treffen sollen Erinnerungen und Erlebnisse aus der Vergangenheit, sowie das Zusammengehörigkeitsgefühl in der neuen Heimat zur Sprache gebracht und zugleich dokumentiert werden. Keine Anmeldung erforderlich. Fragen z. Kursinhalt: 04273-459

Bahrenborstel

Elas Hofcafe, Eichenstr.
Irmgard Krebs
Mi, 26.02.14, 14:30 Uhr
6 U-Tage, 18 U-Std., entgeltfrei
Arbeitskreis
Kursnummer: 11101002

Geschichtswerkstatt

Dorfgeschichte Varrel

Das Thema »Hamburger Kinder« soll weiter aufgearbeitet werden. Wer dazu etwas beitragen kann, ist herzlich eingeladen. Keine Anmeldung erforderlich. Fragen z. Kursinhalt: 04274 378

Varrel bei Sulingen

Küsterhaus
Dorothee Sudenn
Mo, 10.02.14, 20:00 Uhr
6 U-Tage, 15 U-Std., entgeltfrei
Arbeitskreis
Kursnummer: 11101004

Geschichtswerkstatt Wehrbleck

Schwerpunkt in diesem Semester ist weiterhin »Wehrbleck im 20. Jahrhundert«. Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Keine Anmeldung erforderlich. Fragen z. Kursinhalt: 04274 963610

Wehrbleck

Gasthaus Lüdemann, Sulinger Str. 1
Markus Kellermann
Di, 11.02.14, 19:30 Uhr
6 U-Tage, 18 U-Std., entgeltfrei
Arbeitskreis
Kursnummer: 11101003

Studienreise nach Ostpreußen

11-tägige Busreise in den nördlichen und den südlichen Teil Ostpreußens. Die Reise führt unter anderem nach Danzig, Frauenburg, Marienburg, dem Oberlandkanal und nach Masuren. Dort wird der Salon der Gräfin Dönhoff besichtigt, eine romantische Staktour in Krutinnen genossen, Nikolaiken besucht und eine Schifffahrt auf dem Spirdingsee und Niedersee nach Ruciane Nida (Tarpanpferde) unternommen. Ebenso steht noch die Wallfahrtskirche Heilige Linde und die Wolfsschanze in Rastenburg auf dem Programm, bevor die Reise nach Königsberg weitergeht. Eine Rundfahrt durch den Oblast Kaliningrad führt die Gruppe in verschiedene Städte. Zum Abschluss besuchen wir den Badeort Rauschen, die Weiterfahrt führt über die kurische Nehrung zum Grenzübergang nach Nidden und schließlich nach Memel, wo eine Fähre die Gruppe nach Kiel bringt. Von dort fährt die Gruppe nach Varrel zurück. Fragen z. Kursinhalt: 04274 675

Varrel bei Sulingen

Küsterhaus
Gerhard Kropf
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 23.06.14
1400,00 €
Kursnummer: 11110002

Bilder aus Rumänien

Auf den Spuren der Siebenbürger Sachsen

Als Teilnehmer einer Busrundreise durch Siebenbürgen besuchte der Referent die Städte Hermannstadt (Sibiu), Kronstadt (Brasov), Schäßburg (Sighisoara) und Bistritz. Fragen z. Kursinhalt: 04274 675

Varrel bei Sulingen

Küsterhaus
Gerhard Kropf
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 20.02.14, 20:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 11110001

Gärten für Senioren – Im Alter den Garten genießen

Gärten bereiten Freude und Erfüllung, solange man der Gartenarbeit gewachsen ist. In welcher Form ältere Menschen ihr Hobby weiter betreiben können, hängt nicht nur von den körperlichen Möglichkeiten ab. Ganz entscheidend sind auch die Planung, Gestaltung und Bepflanzung der Gartenanlage. Der Kurs gibt Anregungen, wie Sie den Garten geänderten Ansprüchen anpassen können. Themen sind u. a.: Pflegeleichte Gärten, körperschonende Gartenarbeit, Wege – Treppen – Rampen –

harmonische Gestaltung mit pffiffigen Ideen
auch zum selber bauen



grünraum
GARTEN UND GESTALTUNG

Gartenberatung & Planung
Vorträge & Pflanzen
individuell
mit Herz & Verstand

Dipl.-Ing. Katja Purnhagen
Gartenarchitektin www.grün-t-raum.de 01522 9583882

Plätze, Gärten für alle Sinne. Im Kurs wird ein ausführliches Script angeboten.
Fragen z. Kursinhalt: 04241 803594

Sudwalde

Häuslingshaus
Katja Purnhagen
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 15.03.14, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 35,00 €,
Kleingruppe: 40,00 €
Kursnummer: 16114001

Unser neuer Garten

Gärten sind Oasen für die Seele – hier kann man inmitten bunter Blumen die Ruhe genießen, in den Himmel schauen und den Wolken zusehen, Tiere beobachten, Obst und Gemüse säen, pflanzen und ernten oder sich auch tüchtig ausarbeiten. Damit das alles in Ihrem neuen Garten – egal ob Neuanlage oder Umgestaltung – gut gelingt, erfahren Sie in diesem Kurs mehr über durchdachte Gartenkonzepte, pflegeleichte Gärten sowie die richtige Pflanzen- und Materialauswahl. Und Sie bekommen Antworten auf ganz konkrete Fragen zu Ihrem eigenen Garten. Im Kurs wird ein ausführliches Script angeboten.
Fragen z. Kursinhalt: 04241 803594

Sulingen

VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29,
Eingang Mittelschulweg
Katja Purnhagen
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 01.03.14, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 32,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: 22114004

Immer diese Störer – Leben und Arbeiten mit Störungen

Verhaltensauffälligkeiten entwickeln Kinder und Jugendliche aus unterschiedlichen Gründen. In diesem Kurs werden nicht nur die Motive, Hintergründe und Zuschreibungen von auffälligem Verhalten ausgeleuchtet. Ziel ist es, Möglichkeiten eines konstruktiven Umgangs herauszuarbeiten. Anhand konkreter Fallbeispiele, die die Teilnehmer/-innen einbringen können, sollen exemplarisch Handlungsstrategien erarbeitet werden. Im Kurs wird sich mit Gesprächsstilen und Gesichtspunkten eines entwicklungsfördernden Umgangs mit Verhaltensauffälligkeiten auseinandergesetzt. Dieser Kurs richtet sich an Eltern, Pädagogen und alle interessierten Menschen
Die Folgetermine werden am 4.2.14 vereinbart.

Fragen z. Kursinhalt: 04253 8005018

Sulingen

VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29,
Eingang Mittelschulweg
Wolfgang Raabe
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 04.02.14, 19:30 Uhr
9 U-Tage, 20 U-Std., 58,00 €
Kursnummer: 22106001

Mobil und sicher im Straßenverkehr

In einem kurzweiligen Vortrag während der Seniorenkaffeestunde der evangelischen Gemeinde Scholen wird Herr Rehling, von der Verkehrswacht Diepholz, über neue Straßenverkehrsregelungen informieren, damit sich alle sicher und gut vorbereitet bewegen.

Fragen z. Kursinhalt: 05441 971120

Scholen (bei Sulingen)

Gemeindehaus (an der B-61)
Wolfgang Rehling
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 26.02.14, 15:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 16115001

Kultur



Die TIERtorTour – Kabarett

in Kooperation mit dem Verein Kultur im Küsterhaus Varrel

Tiere streicheln oder essen? Was ist mit dem Fleisch los? Ist alles in Butter oder was geht noch auf die Kuhhaut? Wie gut geht es dem lieben Federvieh, wenn es jeden Tag 6,5 % seines Eigengewichts zunehmen darf? Wie klug sind Schweine wirklich oder sind sie einfach nur lecker? Warum werden Schweine, die doch Pflanzenfresser sind, heute zu Kannibalen? Pago Balke spielt und singt in zehn verschiedenen Rollen und lässt an seinem tierfreundlichen Mitspieler Herrn Groenewoldt (am Piano: Meinrad Mühl) kein gutes Haar.

Varrel bei Sulingen

Küsterhaus
Pago Balke
Fr, 14.03.14, 20:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 10,00 €
Keine Ermäßigung möglich
Kursnummer: 11201002

»Der große Rhythmus der Schöpfung«

Buchvorstellung – in Kooperation mit dem Verein Kultur im Küsterhaus Varrel

Mit Geschichten und Gedichten will Kurt H. Möller die Leser für das große Thema der Gegenwart »Die Erhaltung unserer Erde« sensibilisieren. Mit Appellen und kleinen politischen Korrekturen, sagt Möller, ist nichts erreicht. Vielmehr ist ein grundsätzliches Bewusstsein und Umdenken erforderlich, das mit Verzicht und Rücksichtnahme zu tun hat. Wenn die nachfolgenden Generationen noch eine Lebenschance haben sollen, müssen alle Menschen, nicht nur die Politiker, ihr Konsum- und Freizeitverhalten und ihre Lebensgewohnheiten grundlegend überprüfen und verändern.

Die Kunstpreisträgerin Kerstin Friedrichs hat die Texte mit eindrucksvollen Zeichnungen ergänzt, die im Original die Autorenlésung in einer Ausstellung umrahmen werden.

Varrel bei Sulingen

Küsterhaus
Kurt H. Möller
Fr, 09.05.14, 20:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 10,00 €
Keine Ermäßigung möglich
Lesung
Kursnummer: 11201001

»Kann denn Liebe komisch sein?«

Und wie sie das kann! – sei es gereimt, sei es ungereimt. Den Beweis liefern Sabine Rasper und Michael Mengeling. Zu den literarischen Leckerbissen und der mitunter urkomischen Poesie gesellen sich die wunderbaren Torten des Hofcafé Sulestein und das Ganze wird unter Mithilfe von Sybille Baalman mit Musik serviert.

Scholen

Kaffeediele Sulestein, Blockwinkel 12
Sabine Rasper, Michael Mengeling
Sa, 08.03.14, 16:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Lesung
Kursnummer: 16201002



Oscar Niemeyer – Poesie in Beton

Architektur in Brasilien

Der Kunsthistoriker Dr. Alexander Fils hält einen Bildvortrag über den berühmten Architekten Oscar Niemeyer und die brasilianische Architektur. Brasilien bringt nicht nur besondere Fußballtalente hervor, sondern hat auch architektonisch Bemerkenwertes zu bieten. Der Brasilianer Oscar Niemeyer (1907 – 2012) entwarf unter anderem Gebäude für die Hauptstadt Brasilia, die heute zum Weltkulturerbe gehört. »Was mich anzieht, ist die freie und sinnliche Kurve, die ich in den Bergen meines Landes finde, im mäandernden Lauf seiner Flüsse, in den Wolken des Himmels, im Leib der geliebten Frau. Das ganze Universum ist aus Kurven gemacht.«

Oeftinghausen 2

Kleine Kunsthalle, Ehrenburg

Dr. Alexander Fils

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Sa, 26.04.14, 16:00 Uhr

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

Vortrag

Kursnummer: 16203001



Brasilia

Aquarell-Malerei

Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Den Schwerpunkt dieses Kurses sollen eigene Fotovorlagen bilden, z. B. Urlaubslandschaften, Gartenbilder, Blumen, Stillleben usw. Aus den Vorlagen werden mittels verschiedener Techniken die Bilder gestaltet. Ziel ist es, die Motive vom Detail zum Bild zu erarbeiten, die Bildkomposition zu entwickeln, Licht- und Schattenbildung zu beachten und auch die Farbwahl soll besondere Beachtung finden.

Die Grundfertigkeiten der traditionellen Aquarellmalerei werden dabei erlernt oder wiederholt.

Fragen z. Kursinhalt: 04273 93110

Sulingen

VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29,

Eingang Mittelschulweg

Karin Altrogge

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Do, 13.02.14, 18:15 Uhr

7 U-Tage, 21 U-Std., 52,50 €

Kursnummer: 22205002

Sulingen

VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29,

Eingang Mittelschulweg

Karin Altrogge

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Do, 13.02.14, 16:00 Uhr

7 U-Tage, 21 U-Std., 52,50 €

Kursnummer: 22205003

Mit Pinsel, Farbe und Palette

»Mehrgenerationen-Kurs«

Wir experimentieren mit verschiedenen Maltechniken, schwerpunktmäßig arbeiten wir mit Acrylfarben. Wir lernen die Einsatzmöglichkeiten der Malmittel (Farbe, Pinsel, Spachtel) und die verschiedenen Techniken des Farbauftrags kennen. Gestalterische Elemente des Bildaufbaus, der Farb- und Formgebung werden anhand verschiedener Themen vermittelt. Für Anfänger/-innen und für Fortgeschrittene geeignet.

Material kann bei der Kursleiterin erworben werden.

Fragen z. Kursinhalt: 04274 257002

Varrel bei Sulingen

Schule, Wehrblecker Str. 2

Marianne Kellermann-Hiller

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 18.02.14, 17:00 Uhr

5 U-Tage, 25 U-Std., 55,00 €,

Kleingruppe: 65,00 €

Kursnummer: 11205002

Farbe erleben – Malen für Frauen

Möchten Sie gerne an einem Samstag Ihre Kreativität mit Pinsel und Farbe ausleben? Nach eigenen Ideen oder Vorlagen und Motiven, die die Kursleiterin mitbringt, kann an diesem Tag ein Bild entstehen. Es werden verschiedene Gestaltungsmöglichkeiten, die die Acrylfarbe bietet, vorgestellt.

Großformatiges Papier, Pinsel, Malwerkzeuge und Farben werden gestellt, Leinwände müssen bei Bedarf selbst mitgebracht werden.

Das Material wird von der Kursleiterin gestellt. Es fallen Materialkosten von 6,00 € an. Bitte maltaugliche Kleidung und einen Mittagsimbiss mitbringen.

Fragen z. Kursinhalt: 04247 970087

Sulingen

VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29,
Eingang Mittelschulweg
Cordula Kagemann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 08.03.14, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 24,00 €
Tagesseminar, Frauen
Kursnummer: 22205701

Acrylfarbe: Malen und Experimentieren

Die Eigenschaften der Acrylfarbe bieten viele Gestaltungsmöglichkeiten, die wir in diesem Kurs erproben wollen. Der Kursverlauf wird dabei durch Aufgaben und Übungen von der Kursleiterin strukturiert. Diese Übungen sollen zum abstrakten Bild hinführen. Themen wie Bildaufbau und Komposition werden vermittelt. Experimentelle Techniken wie Monotypie und Collage sowie Kreativitätsübungen sind Bestandteil des Kurses.

Anfänger/-innen sind willkommen.
Das Material wird von der Kursleiterin gestellt. Es fallen Materialkosten von 12,00 € an. Bitte maltaugliche Kleidung mitbringen.

Der Kurs findet in den Schulferien nicht statt.

Fragen z. Kursinhalt: 04247 970087

Sulingen

VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29,
Eingang Mittelschulweg
Cordula Kagemann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 19.02.14, 19:00 Uhr
10 U-Tage, 30 U-Std., 75,00 €,
Kleingruppe: 85,00 €
Kursnummer: 22205001

Kunst und Kulturtechniken für Menschen mit Behinderungen

in Kooperation mit der Lebenshilfe Sulingen

In diesem Kurs werden wir uns den verschiedenen Kulturtechniken mit verschiedenen Übungen oder in kleinen Projekten zuwenden.

Die Zeiten werden mit der Dozentin abgesprochen.

Fragen z. Kursinhalt: 04247 971973

Sulingen

Wohnanlage Lebenshilfe
Bärbel Bahlke-Meisel
10 U-Tage, 30 U-Std., 105,00 €
Kursnummer: 00205020

Kunstkurs für Menschen mit Behinderungen

in Kooperation mit der Lebenshilfe Sulingen

Dieser Kurs soll die individuellen Ausdrucksmöglichkeiten der Teilnehmenden fördern, eigene Fähigkeiten entdecken und weiterentwickeln helfen. Insbesondere wird bei der Gestaltung des Kurses und dem Einsatz der künstlerischen Mittel auf die Wünsche und Vorstellungen der Teilnehmenden Rücksicht genommen, wobei sich der eigene künstlerische Ausdruck der Teilnehmenden unabhängig von technischen und handwerklichen Schwierigkeiten entfalten kann.

Der Kurs ist kein Beschäftigungs- oder ergotherapeutisches Angebot, sondern folgt einem künstlerischem Anspruch. Die Zeiten werden mit der Dozentin abgesprochen.

Fragen z. Kursinhalt: 04247 971973

Sulingen

Wohnanlage Lebenshilfe
Bärbel Bahlke-Meisel
10 U-Tage, 30 U-Std., 105,00 €
Kursnummer: 00205021



Töpfern, was das Zeug hält

Was Sie schon immer mal mit Ton ausprobieren wollten

Entdecken Sie Ihre Kreativität beim Modellieren, Aufbauen, Drehen auf der Scheibe, ob Topf oder Phantasiegebilde, alles ist möglich. Und nebenbei erfahren Sie noch etwas mehr über Ton und Techniken. Als Höhepunkt steht einige Zeit nach dem Wochenende das Brennen der Stücke im großen holzbefeuerten Brennofen an, dem einzigen seiner Art im Landkreis Diepholz.

Ein unvergessliches und spannendes Erlebnis, wenn die Holzscheite während 20 Stunden in den Ofen geworfen werden! Dabei bekommen Ihre Arbeiten durch Feuer und Asche einen unverwechselbaren Ausdruck. Es wird in einer kleinen Gruppe gearbeitet.

Fragen z. Kursinhalt: 04245 267

Scholen

Atelierhof Scholen 53
Sabine Kratzer
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 01.03.14, 10:00 Uhr
2 U-Tage, 14 U-Std., 130,00 €
Keine Ermäßigung möglich
Wochenendseminar
Kursnummer: 16206002



Gesundheit

Bitte beachten!

Die Kursangebote richten sich in der Regel an gesunde Personen. Bei bestehenden Erkrankungen oder im Zweifel fragen Sie bitte Ihren Arzt oder Ihre Ärztin. Bei Entspannungs- und Bewegungsangeboten oder anderen körperorientierten Kursen empfiehlt sich bequeme Kleidung. Bitte denken Sie auch an eine Unterlage, eine Decke, ein Kissen, ggfs. rutschfeste Wollsocken und Getränke.

Weitere Hinweise erhalten Sie bei der Anmeldung.

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

Heil- und Wildkräuterwanderung

Wildkräuter? Welche wachsen überhaupt bei uns? Wie erkenne ich sie? Wie kann ich sie verwenden? Welche Heilwirkung haben sie? Diese und weitere Fragen werden auf einem Wildkräuter-Spaziergang auf und um den Atelierhof Scholen 53 beantwortet.

Fragen z. Kursinhalt: 04245 267

Scholen

Atelierhof Scholen 53
Sabine Kratzer
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 26.04.14, 14:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 6,00 €
Keine Ermäßigung möglich
Exkursion
Kursnummer: 16304001

Kinesiologie – verstehen – erleben – anwenden

Sie erhalten einen Einblick in die Entstehungsgeschichte der Kinesiologie. Der Schwerpunkt aus Sicht der Kinesiologie liegt auf Demonstrationen des Muskeltests und für welche Bereiche dieser genutzt werden kann. Es werden Übungen gezeigt und erlernt, die später auch selbständig im Alltag, beispielsweise zur Stressreduzierung, angewandt werden können. Erleben Sie, wie einfach und effizient Kinesiologie funktionieren kann.

Fragen z. Kursinhalt: 04252 9110673

Sulingen

VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29,
Eingang Mittelschulweg
Sandra Schiller
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 26.04.14, 15:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 12,00 €,
Kleingruppe: 17,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: 22304001

Progressive Muskelentspannung – die Kunst im Alltag zu entspannen

Progressive Muskelentspannung ist eine einfach zu erlernende und wirksame Entspannungsmethode zum gezielten Stressabbau. Mit Hilfe vom bewussten Wechsel von Anspannung zu Entspannung lernen Sie Ihren Körper aktiv in einen entspannten Zustand zu versetzen, können Ihr Körpergefühl verbessern und mehr Gelassenheit erreichen.

Fragen z. Kursinhalt: 04252 9099988

Sulingen

VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29,
Eingang Mittelschulweg
Sonja Kurowski
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 17.02.14, 20:00 Uhr
6 U-Tage, 12 U-Std., 36,00 €,
Kleingruppe: 46,00 €
Kursnummer: 22301001

Taijiquan 2

Für Fortgeschrittene mit Kenntnis des ersten Teils der Kurzform nach Prof. Cheng Man-Ching.

Fragen z. Kursinhalt: 05442 3892 ab 11:00 Uhr

Sulingen

VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29,
Eingang Mittelschulweg
Insa Zwanck-Bründl
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 20.02.14, 19:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €,
Kleingruppe: 60,00 €
Kursnummer: 22301005



Qi Gong

Anhand von langsamen, einfachen Bewegungen wird die Achtsamkeit geschult, der Geist kommt zur Ruhe, die Aufmerksamkeit wird nach innen gelenkt. Hierdurch kann auch die Atmung langsamer, gleichmäßiger und tiefer werden, wodurch wiederum Spannungen und Blockaden im Körper gelöst werden. Durch regelmäßiges Üben von Qi Gong wird Stress abgebaut. Das Qi, die Lebensenergie, kann ungehindert durch den Körper fließen. Der Körper wird warm und entspannt, der Geist wird ruhig und zufrieden. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Fragen z. Kursinhalt: 04273 8415 (d.)

Sulingen

VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29,
Eingang Mittelschulweg
Helmut Hesterberg
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
So, 09.02.14, 10:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 22301009

Hatha Yoga

Yoga bietet die Möglichkeit, Krankheiten vorzubeugen, Stress zu bewältigen, innere Ausgeglichenheit zu erreichen und den »Kopf mit dem Bauch zu verbinden«. Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Fragen z. Kursinhalt: 04273 8415 (d.)

Sulingen

VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29,
Eingang Mittelschulweg
Helmut Hesterberg
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 04.02.14, 18:45 Uhr
6 U-Tage, 12 U-Std., 30,00 €,
Kleingruppe: 40,00 €
Kursnummer: 22301013

Yoga

Yoga ist ein Übungsweg, der über den Körper, bewusste Atmung und Meditation den ganzheitlichen Menschen erreichen möchte. Die Yoga-Haltungen können zu besserer Gesundheit, Stabilität und Beweglichkeit führen. Verspannungen im körperlich/seelischen Bereich können so nach und nach abgebaut werden, dadurch erleben Sie im Alltag mehr Kraft, Freude und Lebensenergie. Mindestens 2 Std. vor Unterrichtsbeginn nichts essen. Fragen z. Kursinhalt: 05771 951069

Kirchdorf

Dorfgemeinschaftshaus
Marion Beneker
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 03.02.14, 17:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €,
Kleingruppe: 60,00 €
Kursnummer: 11301001

Kirchdorf

Dorfgemeinschaftshaus
Marion Beneker
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 03.02.14, 19:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €,
Kleingruppe: 60,00 €
Kursnummer: 11301002

Kirchdorf

Dorfgemeinschaftshaus
Marion Beneker
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 28.04.14, 17:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €,
Kleingruppe: 60,00 €
Kursnummer: 11301003

Kirchdorf

Dorfgemeinschaftshaus
Marion Beneker
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 28.04.14, 19:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €,
Kleingruppe: 60,00 €
Kursnummer: 11301004

Rund um Fit

Körperliche und geistige Fitness ist in unserem Alltag unverzichtbar. Ein Sprichwort besagt: »Nur in einem gesunden Körper wohnt auch ein gesunder Geist.« Es wird mit Spaß gezielt an der Verbesserung der Ausdauer, der Kraft, der Beweglichkeit und der Koordination gearbeitet, um den Körper gesund und fit zu halten. In den Trainingseinheiten kommen u. a. Therabänder, Hanteln, Redondo-Bälle und Flexibar zum Einsatz. Fragen z. Kursinhalt: 04271 8815

Sulingen

VHS in Sulingen; Sporthalle (Eingang Mittelweg)
Dörthe Meyer Simoes
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 03.02.14, 19:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 22302003

Aerobic

Durch Kraft- und Dehnübungen sollen Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Gewandtheit verbessert werden. Fragen z. Kursinhalt: 04271 950928

Kirchdorf

Schule, Turnhalle
Susanne Weber
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 05.02.14, 18:00 Uhr
10 U-Tage, 10 U-Std., 30,00 €,
Kleingruppe: 35,00 €
Kursnummer: 11302001

Kirchdorf

Schule, Turnhalle
Susanne Weber
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 07.05.14, 18:00 Uhr
8 U-Tage, 8 U-Std., 24,00 €,
Kleingruppe: 29,00 €
Kursnummer: 11302002

Step-Aerobic

Ein intensives Herz-Kreislauf-Training mit dem »Step« wird ergänzt durch gezieltes Training der Problemzonen. Es werden somit nicht nur die großen Muskelgruppen (Beine und Po), sondern auch die Bauchmuskulatur trainiert und gekräftigt. »Step« wird gestellt, daher ist die Teilnehmerzahl begrenzt.

Fragen z. Kursinhalt: 04271 9569165

Sulingen

Grundschule, Gymnastikraum
Gaby Maschmann

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 04.02.14, 18:30 Uhr

15 U-Tage, 15 U-Std., 52,50 €,

Kleingruppe: 62,50 €

Kursnummer: 22302001

Step-Aerobic Schnupperkurs

Speziell für Anfänger zum Erlernen der Grundschrirte.

Fragen z. Kursinhalt: 04271 9569165

Sulingen

Grundschule, Gymnastikraum
Gaby Maschmann

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 04.02.14, 17:30 Uhr

4 U-Tage, 4-U-Std., 14,00 €,

Kleingruppe: 19,00 €

Kursnummer: 22302002

Wassergymnastik für Frauen

Fragen z. Kursinhalt: 04271 1794

Borstel

Hallenbad

Sabine Waldera

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Do, 06.02.14, 14:15 Uhr

8 U-Tage, 8 U-Std., 24,00 €,

Kleingruppe: 29,00 €, zzgl. 20,00 € Eintritt.

Frauen

Kursnummer: 19302701

Wassergymnastik für Frauen

Fragen z. Kursinhalt: 04271 1794

Borstel

Hallenbad

Sabine Waldera

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Do, 06.02.14, 13:30 Uhr

8 U-Tage, 8 U-Std., 24,00 €,

Kleingruppe: 29,00 €, zzgl. 20,00 € Eintritt.

Frauen

Kursnummer: 19302702

Wassergymnastik für Männer

Fragen z. Kursinhalt: 04271 1794

Borstel

Hallenbad

Sabine Waldera

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Fr, 07.02.14, 13:30 Uhr

8 U-Tage, 8 U-Std., 24,00 €,

Kleingruppe: 29,00 €, zzgl. 20,00 € Eintritt.

Männer

Kursnummer: 19302003

Wassergymnastik

Fragen z. Kursinhalt: 04271 1794

Borstel

Hallenbad

Sabine Waldera

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Fr, 07.02.14, 14:15 Uhr

8 U-Tage, 8 U-Std., 24,00 €,

Kleingruppe: 29,00 €, zzgl. 20,00 € Eintritt.

Kursnummer: 19302004

Sprachen



Chinesisch 2 – A1

Dieser Kurs führt in die schöne chinesische Sprache ein und macht nebenbei mit der chinesischen Kultur bekannt.

Für Interessierte mit geringen Vorkenntnissen.

Fragen z. Kursinhalt: 04271 955334

Sulingen

VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29,
Eingang Mittelschulweg
Shifen Liu

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Do, 06.02.14, 18:00 Uhr

15 U-Tage, 30 U-Std., 66,00 €,

Kleingruppe: 76,00 €

Kursnummer: 22402001

Englisch für Interessierte ohne Vorkenntnisse

Mit ein bisschen Englisch kann man sich fast überall in der Welt verständigen. Dieser Kurs soll Ihnen ermöglichen, sich in alltäglichen Situationen auf Englisch auszudrücken.

Fragen z. Kursinhalt: 04271 2928

Sulingen

VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29,
Eingang Mittelschulweg

Vicki Steinfeld

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mo, 03.02.14, 19:00 Uhr

15 U-Tage, 30 U-Std., 66,00 €,

Kleingruppe: 76,00 €

Kursnummer: 22406001

Englisch am Wochenende – A1

Planen Sie einen Urlaub in England oder in englischsprachigen Ländern? Im Vordergrund stehen Vokabel- und Grammatikarbeit, die zur Sicherheit in mündlicher und schriftlicher Kommunikation führen sollen. In diesem Kurs üben wir die wichtigsten Redewendungen für den Restaurantbesuch, den Einkauf auf dem Markt, den Beruf und andere Alltagssituationen.

Für Interessierte mit geringen Vorkenntnissen.

Fr 18:00 – 20:15 Uhr; Sa 10:00 – 16:00 Uhr.

Fragen z. Kursinhalt: 04276 9636836

Sulingen

VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29,
Eingang Mittelschulweg
Isabelle Brengues

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Fr, 20.06.14, 18:00 Uhr

2 U-Tage, 10 U-Std., 24,00 €,

Kleingruppe: 29,00 €

Wochenendseminar

Kursnummer: 22406007



Weitere ausgewählte Veranstaltungen aus dem Bereich Sprachen finden Sie ab Seite 81.

Let`s talk English – A2

Fortsetzung aus dem Herbstsemester. Teilnehmende mit entsprechenden Vorkenntnissen sind willkommen.

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte, die über verschüttete Grundkenntnisse verfügen und diese auffrischen und festigen möchten. Mit Hilfe lebendiger, realitätsbezogener Themen werden der Grundwortschatz und wesentliche grammatische Phänomene durch motivierende Methoden vermittelt. Die Lernenden werden aktiv zur Mitarbeit und zum selbstständigen Sprechen angeregt. Ideal auch zur Reisevorbereitung.

Lehrbuch: Key, A2, ISBN: 978-3-06-020098-6
Fragen z. Kursinhalt: 04276 9636836

Sulingen

VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29,
Eingang Mittelschulweg
Isabelle Brengues
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 06.03.14, 18:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 62,80 €
Kursnummer: 22406005

Englisch 5 – A1

In den Ferien findet der Unterricht nach Absprache statt.

Lehrbuch: English Next, Unit 5.
Fragen z. Kursinhalt: 04276 963090

Sulingen

VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29,
Eingang Mittelschulweg
Wolfram von Königslöw
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 18.03.14, 18:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 44,00 €,
Kleingruppe: 54,00 €
Kursnummer: 22406002

Englisch mit Muße

Anfänger mit Vorkenntnissen (Schulenglisch oder 3 Jahre VHS Englisch) sind herzlich willkommen. Lehrbuch »Speakout Pre-Intermediate«, Pearson Verlag, ab Unit 3. Der Unterricht findet in den Osterferien statt.

Fragen z. Kursinhalt: 04271 2928

Sulingen

VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29,
Eingang Mittelschulweg
Vicki Steinfeld
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 05.02.14, 09:30 Uhr
15 U-Tage, 30 U-Std., 66,00 €,
Kleingruppe: 76,00 €
Kursnummer: 22406602

Französisch 2 – A1

Fortsetzung aus dem Herbstsemester. Teilnehmende mit entsprechenden Vorkenntnissen sind willkommen.

Wir wollen in konkreten Sprechsituationen einen Grundwortschatz erlernen und ein Fundament schaffen, auf dem Sie später aufbauen können. Erste Konversationsübungen werden helfen, sich in Alltagssituationen zurechtzufinden.

Dieser Kurs setzt geringe Vorkenntnisse voraus.

Lehrbuch: Voyages 1, ab Lektion 4.

In den Schulferien findet der Unterricht statt.

Fragen z. Kursinhalt: 04276 9636836

Sulingen

VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29,
Eingang Mittelschulweg
Isabelle Brengues
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 17.02.14, 18:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 62,80 €
Kursnummer: 22408002

Französisch am Wochenende – A1

Planen Sie einen Urlaub in Frankreich oder in französischsprachige Länder? Im Vordergrund stehen Vokabel- und Grammatikarbeit, die zur Sicherheit in mündlicher und schriftlicher Kommunikation führen sollen. In diesem Kurs üben wir die wichtigsten Redewendungen für den Restaurantbesuch, den Einkauf auf dem Markt und andere typische Alltagssituationen. Dieser Kurs setzt keine oder nur geringe Vorkenntnisse voraus.

Fr 18:00 – 20:15 Uhr; Sa 10:00 – 16:00 Uhr.
Fragen z. Kursinhalt: 04276 9636836

Sulingen

VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29,
Eingang Mittelschulweg
Isabelle Brengues
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 23.05.14, 18:00 Uhr
2 U-Tage, 10 U-Std., 24,00 €,
Kleingruppe: 29,00 €
Wochenendseminar
Kursnummer: 22408008



Französisch – A2

In entspannter Atmosphäre über Alltagssituationen sprechen, schreiben und lesen. Leichte Konversationen, interessante Themen und gezielte Grammatikübungen sind Inhalte dieses Kurses.

Dieser Fortsetzungskurs richtet sich an Teilnehmende mit guten Grundkenntnissen. Teilnehmende mit entsprechenden Vorkenntnissen sind willkommen. Lehrbuch: Voyages 2, ab Lektion 8. In den Schulferien findet der Unterricht statt.

Fragen z. Kursinhalt: 04276 9636836

Sulingen

VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29, Eingang Mittelschulweg
Isabelle Brengues
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 17.02.14, 17:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 62,80 €
Kursnummer: 22408001

(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 mit einem Lehrbuch, nutzen aber auch aktuelles Material. Trotz eines unterschiedlichen Kenntnisstandes gibt es Erfolgserlebnisse.

Fragen z. Kursinhalt: 04271 3136

Sulingen

VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29, Eingang Mittelschulweg
Ulrike Wiese
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 05.02.14, 17:30 Uhr
8 U-Tage, 16 U-Std., 43,20 €,
Kleingruppe: 53,20 €
Kursnummer: 22408003

Spanisch 1 – A1

Für Interessierte ohne Vorkenntnisse.
Lehrwerk: Con gusto 1, Unidad 1.
Fragen z. Kursinhalt: 04277 963163

Sulingen

VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29, Eingang Mittelschulweg
Manfred Pfahl
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 12.02.14, 18:00 Uhr
14 U-Tage, 28 U-Std., 61,60 €,
Kleingruppe: 71,60 €
Kursnummer: 22422001

Spanisch 2 – A1

Für Interessierte mit geringen Vorkenntnissen.
Lehrwerk: Con gusto 1, ab Unidad 4
Fragen z. Kursinhalt: 04277 963163

Sulingen

VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29, Eingang Mittelschulweg
Manfred Pfahl
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 12.02.14, 19:45 Uhr
14 U-Tage, 28 U-Std., 61,60 €,
Kleingruppe: 71,60 €
Kursnummer: 22422002

Computer & Co.

PC-Einführung: Einstieg in Win7/Win8 und Word 2010

Sie möchten den Umgang mit dem Computer kennen lernen. Sie haben sich noch nie oder sehr wenig mit dem Computer beschäftigt. Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Folgende Themen sind für Sie geplant:

- Erste Schritte mit dem Computer
- Bedienung der Maus und Tastatur
- Programme starten /schließen
- Erklärung von Begriffen und Symbolen
- Erste Schritte mit dem Textverarbeitungsprogramm »Word 2010«
- Texte drucken
- Texte speichern und öffnen.

Sulingen

VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29,
Eingang Mittelschulweg
Ulrike Kunst

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mo, 10.02.14, 16:30 Uhr

3 U-Tage, 9 U-Std., 35,10 €,

Kleingruppe: 40,10 €, inkl. Pausenkaffee

Wochenendseminar

Kursnummer: 22502009

Erste Schritte im Internet

In Kooperation mit dem Landfrauen-Verein, Sulingen

Sie möchten den sicheren Umgang mit dem Internet kennen lernen. Sie haben keine oder nur sehr wenig Erfahrung mit dem Internet. Sie haben bereits erste Schritte am Computer hinter sich und möchten Ihre Erfahrungen mit dem Internet ausbauen. Dann sind Sie in diesem Kurs richtig.

- Eingabe von Internetadressen über den Internet Explorer von Microsoft
- Kennenlernen von Internetseiten
- Internetseiten ablegen und wiederfinden, Bsp. in »Favoriten«
- Texte / Bilder aus dem Internet in Word einfügen
- Einen »Download« durchführen
- Tipps zum schnellen Bewegen im Internet
- Informationen aus dem Internet drucken
- Begleitetes »Surfen« im Internet.

Teilnahme-Voraussetzung: Besuch eines PC-Einführungskurses oder Windows-Grundkenntnisse.

Anmeldung über den Landfrauen-Verein,
Frau Leuters, Tel. 04271 4299 (ab 18:00 Uhr),
E-Mail: irmgard.leuters@web.de

Sulingen

VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29,
Eingang Mittelschulweg
Ulrike Kunst

Mo, 13.01.14, 19:00 Uhr

2 U-Tage, 6 U-Std., 18,60 €,

Kleingruppe: 23,60 €

Frauen

Kursnummer: T22502705

Sulingen

VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29,
Eingang Mittelschulweg

Ulrike Kunst

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mo, 10.03.14, 19:00 Uhr

2 U-Tage, 6 U-Std., 18,60 €,

Kleingruppe: 23,60 €

Frauen

Kursnummer: 22502705

Word 2010 – Einführung

In Kooperation mit dem Landfrauen-Verein Sulingen

Sie möchten den Umgang mit dem Textverarbeitungsprogramm Word kennen lernen. Sie haben nur sehr wenig Erfahrung mit dem Eingeben von Texten. Sie haben bereits erste Schritte am Computer hinter sich und möchten Ihre Erfahrungen mit dem Textverarbeitungsprogramm vertiefen. Dann sind Sie in diesem Kurs richtig.

- Kennenlernen des Textverarbeitungsprogrammes »Word 2010«
- Schreiben einer »Einladung«
- Gestalten von Dokumenten
- Einfügen und bearbeiten von Bildern im Dokument
- Texteffekte verwenden
- Dokumente speichern und öffnen
- Handhabung mit einem USB-Stick (wenn vorhanden, bitte einen USB-Stick mitbringen)
- Dokumente in Ordnern ablegen und verwalten
- Drucken.

Teilnahme-Voraussetzung: Besuch eines PC-Einführungskurses oder Windows-Grundkenntnisse.

Anmeldung über den Landfrauen-Verein,
Frau Leuters, Tel. 04271 4299 (ab 18:00 Uhr),
E-Mail: irmgard.leuters@web.de



Sulingen

VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29,
Eingang Mittelschulweg
Ulrike Kunst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 10.02.14, 19:00 Uhr
3 U-Tage, 9 U-Std., 27,90 €,
Kleingruppe: 32,90 €
Frauen
Kursnummer: 22501707

Serienbriefe mit Word 2010

Mit Serienbriefen die Korrespondenz automatisieren und doch jeden Empfänger persönlich ansprechen. Folgende Inhalte sind geplant: Serienbrief-Assistenten nutzen, Adressen anlegen, bearbeiten, Druckfelder einfügen, Serienbrief als E-Mail versenden, Drucken. Voraussetzung: Windows- und Word-Grundkenntnisse.

Sulingen

VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29,
Eingang Mittelschulweg
Ulrike Kunst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 21.02.14, 17:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 19,50 €,
Kleingruppe: 24,50 €, inkl. Pausenkafee
Kursnummer: 22502003

Tabellenkalkulation EXCEL 2010 – der Einstieg

Hier lernen Sie die Benutzeroberfläche und die Funktionsweise der Multifunktionsleiste in Excel kennen. Sie bekommen die Grundlagen der Tabellenbearbeitung, den Aufbau und die Eingabe von Formeln, Zellbezüge und die Grundlagen der Zellformatierung, vermittelt. Durch den Einsatz und die Bearbeitung von Diagrammen und die verschiedenen Möglichkeiten der Druckausgabe gestalten Sie mit Excel Daten anschaulich und übersichtlich. Am Ende des Kurses können Sie mit einfachen und geschachtelten Funktionen arbeiten, verstehen den Aufbau einer Funktion und wissen den Funktionsassistenten anzuwenden. Teilnahme-Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse..
Unterrichtszeiten: Fr, 17:00 – 21:00 Uhr, Sa, 09:00 – 15:00 Uhr. Skript/Bücherkosten: 16,60 €, soweit erforderlich.

Sulingen

VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29,
Eingang Mittelschulweg
Ulrike Kunst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 07.02.14, 17:00 Uhr
2 U-Tage, 12 U-Std., 46,80 €,
Kleingruppe: 56,80 €, inkl. Pausenkafee
Wochenendseminar
Kursnummer: 22502006

Tabellenkalkulation EXCEL 2010 – der Aufbaukurs

Hier machen Sie sich vertraut im Umgang mit mehreren Tabellenblättern und Arbeitsmappen, Sie lernen Zeilen und Spalten zu fixieren und eine schnelle Tabellenbearbeitung durch den Gruppenmodus zu nutzen. Sie erfahren wie Sie Zeilen, Tabellen und Arbeitsmappen vor dem Zugriff anderer schützen können und wie Sie Fehler in Tabellen erfolgreich suchen und korrigieren. Sie lernen einfache und geschachtelte Funktionen mit dem Funktionsassistenten aufzubauen und Ihnen werden Anwendungsmöglichkeiten der Funktionen wenn, sverweis und wverweis verständlich aufgezeigt. Ihnen wird verdeutlicht, wie Sie Diagramme individuell gestalten und bearbeiten können und welche Vorteile die bedingte Formatierung für Ihre Tabellen hat. Durch die wiederholte Anwendung der bereits erworbenen Kenntnisse im Umgang mit Excel wird Ihr Wissen aus dem ersten Modul gefestigt. Teilnahme-Voraussetzung: Besuch des Excel-Einstiegskurses oder vergleichbare Kenntnisse.

Unterrichtszeiten: Fr, 17:00 – 21:00 Uhr, Sa, 09:00 – 15:00 Uhr. Skript/Bücherkosten: 16,60 €, soweit erforderlich.

Sulingen

VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29,
Eingang Mittelschulweg
Ulrike Kunst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 28.02.14, 17:00 Uhr
2 U-Tage, 12 U-Std., 46,80 €,
Kleingruppe: 56,80 €, inkl. Pausenkafee
Wochenendseminar
Kursnummer: 22502007

Tabellenkalkulation EXCEL 2010 – für Fortgeschrittene

In diesem »Expertenkurs« wird Ihnen aufgezeigt, wie Sie mit großen Tabellen arbeiten können und welche Möglichkeiten es bei der Arbeit mit Tabellen in Excel gibt, z. B. durch Automatisierung mittels Makros Zeit zu sparen. Sie lernen die Vorteile einer Pivot Tabelle und der Pivot Charts kennen, üben den Umgang mit Filterfunktionen und machen sich mit den Besonderheiten der Datum- und Uhrzeitfunktionen vertraut. Sie bekommen einen Einblick in den Aufbau und die Funktionsweise einer Matrizenfunktion und lernen den Umgang mit den Funktionen index und vergleich durch verschiedene Beispiele der Einsatzmöglichkeiten kennen. Durch die wiederholte Anwendung der bereits erworbenen Kenntnisse im Umgang mit Excel wird Ihr Wissen aus den ersten Modulen gefestigt. Teilnahme-Voraussetzung: Besuch des Excel-Aufbaukurses oder vergleichbare Kenntnisse.

Unterrichtszeiten: Fr, 17:00 – 21:00 Uhr, Sa, 09:00 – 15:00 Uhr. Skript/Bücherkosten: 16,60 €, soweit erforderlich.

Sulingen

VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29,
Eingang Mittelschulweg
Ulrike Kunst
Fr, 10.01.14, 17:00 Uhr
2 U-Tage, 12 U-Std., 46,80 €,
Kleingruppe: 56,80 €, inkl. Pausenkafee
Wochenendseminar
Kursnummer: T22502008

Sulingen

VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29,
Eingang Mittelschulweg
Ulrike Kunst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 28.03.14, 17:00 Uhr
2 U-Tage, 12 U-Std., 46,80 €,
Kleingruppe: 56,80 €, inkl. Pausenkafee
Wochenendseminar
Kursnummer: 22502008

Powerpoint 2010

Das Präsentationsprogramm Powerpoint ist Bestandteil des Microsoft-Office-Pakets. Powerpoint gibt Ihren Vorträgen die erforderliche Professionalität, denn »ein Bild sagt mehr als tausend Worte«.

Inhalte:

- Arbeiten mit der Benutzeroberfläche
- Erstellen von Folienreihen
- Einfügen von Grafik, Sound, Organigramme
- Erstellen von eigenen Grafiken mit dem Tool WordArt
- Hintergrundgestaltung
- Animation von Textblöcken und Bildschirmseiten
- Tipps und Tricks

Teilnahme-Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse.

Sulingen

VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29, Eingang Mittelschulweg
Ulrike Kunst

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Sa, 15.02.14, 10:00 Uhr

1 U-Tag, 8 U-Std., 31,20 €,

Kleingruppe: 36,20 €, inkl. Pausenkaffee
Wochenendseminar

Kursnummer: 22502004

Outlook 2010 für die Büroorganisation

Outlook dient zum Versenden/Empfangen von E-Mails und Verwalten von Terminen, Aufgaben und Kontakten. Folgende Inhalte sind vorgesehen:

Bedienung von Outlook, E-Mails erstellen, versenden und den Überblick behalten, Kontakte optimal anlegen und unter Word nutzen, Kalender einrichten und pflegen, Aufgaben erstellen und delegieren, Übergreifende Funktionen.

Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse.

Unterrichtszeiten: Fr, 17:00 – 21:00 Uhr,
Sa, 09:00 – 15:00 Uhr. Skript/Bücherkosten: 16,60 €, soweit erforderlich.

Sulingen

VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29, Eingang Mittelschulweg

Ulrike Kunst

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Fr, 24.01.14, 17:00 Uhr

2 U-Tage, 12 U-Std., 46,80 €,

Kleingruppe: 56,80 €; inkl. Pausenkaffee
Wochenendseminar

Kursnummer: T22502009

Sulingen

VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29, Eingang Mittelschulweg

Ulrike Kunst

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Fr, 25.04.14, 17:00 Uhr

2 U-Tage, 12 U-Std., 46,80 €,

Kleingruppe: 56,80 €, inkl. Pausenkaffee
Wochenendseminar

Kursnummer: 22502010

E-Mails – Internet – Suchen und Finden

Der Informationsaustausch über das Internet per E-Mail ist inzwischen für viele selbstverständlich geworden. Anhand von »web-Mail«, einem kostenlosen E-Mail-Programm, mit dem Sie weltweit, d. h. auch online ohne eigenen Rechner bzw. Internetzugang, Zugriff auf Ihren elektronischen Briefkasten haben, werden die folgenden wesentlichen Grundlagen vermittelt:

- Informationen zum Einrichten einer eigenen E-Mail-Adresse
- Erstellen von E-Mails, senden, empfangen, ablegen, wiederfinden
- Versenden von Anlagen
- Anlegen von Adressen / Gruppen
- Drucken
- Tipps und Tricks rund um die Internetrecherche und den Umgang mit Suchmaschinen (Google & Co.)

Alle Themen werden in gemäßigttem Lerntempo in entspannter Atmosphäre behandelt.

Teilnahmevoraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit dem PC

Sulingen

VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29, Eingang Mittelschulweg

Ulrike Kunst

Mi, 08.01.14, 09:00 Uhr

4 U-Tage, 12 U-Std., 42,00 €,

Kleingruppe: 52,00 €

Kursnummer: T22502005

E-Mails

in Kooperation mit dem Landfrauen-Verein Sulingen

Anmeldung über den Landfrauen-Verein, Frau Leuters, Tel. 04271 4299 (ab 18.00 Uhr), E-Mail: irmgard.leuters@web.de

Sulingen

VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29, Eingang Mittelschulweg

Ulrike Kunst

Mi, 15.01.14, 19:00 Uhr

3 U-Tage, 9 U-Std., 27,90 €,

Kleingruppe: 32,90 €

Frauen

Kursnummer: T22501796

HTML

Eine Homepage mit den richtigen Werkzeugen kann man schnell erstellen. Die Internet-Sprache HTML (Hyper Text-Markup Language) sollte man aber trotzdem kennen, um an den richtigen Stellen eingreifen zu können. Dieser Kurs beinhaltet eine Einführung in die Seitensprache HTML. Es werden folgende Themen behandelt: Der allgemeine Aufbau einer Homepage, HTML-Syntax (Tags, Container, Header, Body, usw.). Texteingaben, Formatierungen, Sonderzeichen, Links, Absätze, Grafikformate und Animationen sowie Aufzählungen, Nummerierungen, Listen. Erste Erfahrungen mit Style Sheets (CSS). Die Thematik wird mit vielen Übungen untermauert.

Teilnahme-Voraussetzung: Solide Windowskenntnisse.

Sulingen

VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29, Eingang Mittelschulweg

EDV Dozententeam

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 19.02.14, 18:00 Uhr

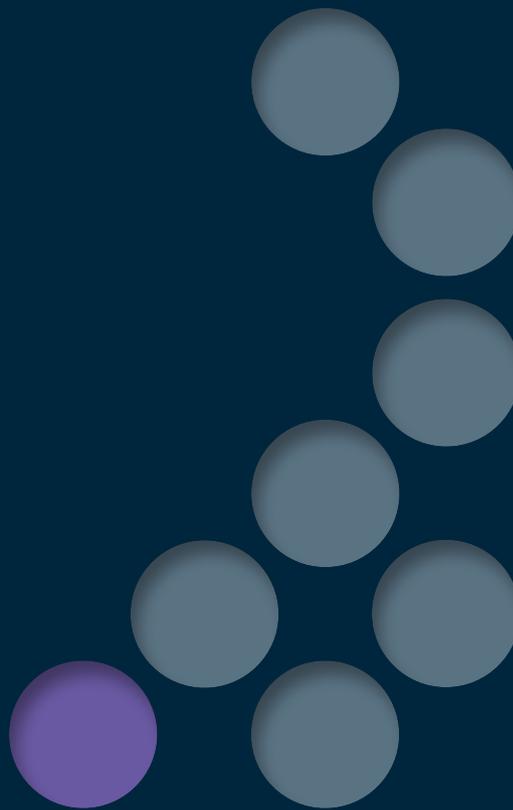
3 U-Tage, 12 U-Std., 46,80 €,

Kleingruppe: 56,80 €

Kursnummer: 22501020

 Weitere EDV- und kaufmännische Kurse siehe Beruf ab Seite 48.

Diepholzer Land



Gesellschaft 268

Kultur 275

Gesundheit 282

Sprachen 292

Computer & Co. 296



Barnstorf

Christiane Roth
Am Markt 4
49406 Barnstorf
Tel. 05442 80952
barnstorf.bibliothek@t-online.de

Barnstorf – Samtgemeinde-Infos

Am Markt 4, 49406 Barnstorf
Tel. 05442 809-0
Fax 05442 809-32
rathaus@barnstorf.de

Sprechzeiten Rathaus

Mo. – Fr. 8 – 12:30 Uhr
Di. 14 – 16 Uhr
Do. 14 – 18 Uhr

Diepholz – Infos Stadt

Rathausmarkt 1, 49356 Diepholz
Bürgertelefon 05441 9090
Fax 05441-909252
www.stadt-diepholz.de
webmaster@stadt-diepholz.de

Kultur im Tuchmacher-Haus e. V.
Lohnstraße 2, 49356 Diepholz

Kulturring Diepholz

Rathausmarkt 1, 49356 Diepholz
Tel. 05441 6161 und 8980

Diepholz

Doris Hermenau
Bahnhofstraße 11
49356 Diepholz
Tel. 05441 976-1915
Tel. 05441 6315 (privat)
doris.hermenau@vhs-diepholz.de



Anmeldung

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

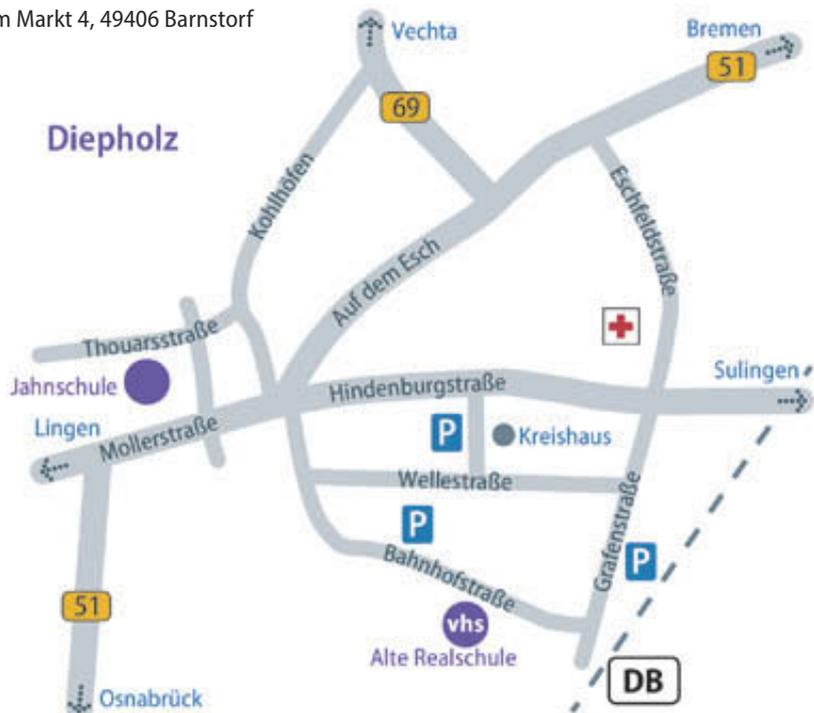
Unterrichtsräume

Barnstorf

- Christian-Hülsmeier-Schule
Walsener Straße 2, 49406 Barnstorf
- DRK-Kindergarten Villa Kunterbunt
Heinestraße 25, 49406 Barnstorf
- Schule und Kindergarten Drebber
49457 Drebber
- Heimathaus Meyer-Köster
Roggenberg 14, 49406 Barnstorf
- Bibliothek
Am Markt 4, 49406 Barnstorf

Diepholz

- Alte Realschule
Bahnhofstraße 11, 49356 Diepholz
- Weiterbildungszentrum Diepholz
»Altes Rathaus«
Lange Straße 12, 49356 Diepholz
- Weiterbildungszentrum Kohlhöfen
Kohlhöfen 12 a, 49356 Diepholz
- Jahnschule Diepholz
Thouarsstraße 20, 49356 Diepholz





Rehden

Dieter Plaggemeyer
Niedersachsenstraße 4
49453 Rehden
Tel. 05446 4012
dieter.plaggemeyer@t-online.de

Lemförde

Udo Schnepfer
Zum Wallgraben 18
49448 Lemförde
Tel. 05443 997313
schnepfer-udo@t-online.de

Wagenfeld / Ströhen

Manfred Kuhn
Eichendorffweg 5
49419 Wagenfeld
Tel. 05444 1300

**Rehden –
Samtgemeinde-Infos**

Schulstraße 18, 49453 Rehden
Tel. 05446 209-0
Fax 05446 209-60
info@rehden.de

Sprechzeiten Rathaus

Mo. – Fr. 8:30 – 12 Uhr
Do. 16 – 17:30 Uhr

**Lemförde –
Samtgemeinde-Infos**

Bahnhofstraße 10 a (Rathaus)
49448 Lemförde
Tel. 05443 209-0, Fax 209-50
Rathaus@Lemfoerde.de
www.lemfoerde.de

Sprechzeiten Rathaus

Mo. – Fr. 8:30 – 12 Uhr
Di. 14:30 – 17:30 Uhr

**Wagenfeld –
Gemeinde-Infos**

Pastorenkamp 25, 49419 Wagenfeld
Tel. 05444 9881-0
Fax 05444 9881-15
www.wagenfeld.de
rathaus@wagenfeld.de

Sprechzeiten Rathaus

Mo. – Fr. 8 – 12:00 Uhr
Do. 15 – 17:30 Uhr

Unterrichtsräume

Lemförde

- Haupt- und Realschule Lemförde
Hauptstraße 112, 49448 Lemförde
- Dümmer-Museum
Götters Hof 1, 49459 Lembruch
- Familienzentrum Lemförde
Bahnhofstraße 9, 49448 Lemförde
- Rittersaal im Amtshof
Hauptstr. 80, 49448 Lemförde

Rehden

- Schule am Geestmoor – Oberschule
Schulstraße 16, 49453 Rehden

Wagenfeld/Ströhen

- Oberschule Wagenfeld
Brantweinsweg 13, 49419 Wagenfeld
- Grundschule Ströhen
Schulweg 10, 49419 Wagenfeld-Ströhen
- Kulturkreis Auburg
An der Auburg 8, 49419 Wagenfeld
Tel. 05444 853 oder 98610

www.schuettert.de

Schütter GmbH
BUCHHANDLUNG · BÜROBEDARF
SYKE · WEYHE · DIEPHOLZ

Lange Straße 59 • 49356 Diepholz
05441 995958-4 • Fax 05441 995958-5
Besuchen Sie uns im Internet:
www.schuettert.de

Gesellschaft

Zivilcourage und Rechtsextremismus

Diepholzer Kolloquium

Die eigene Meinung frei äußern zu dürfen, ist eine wichtige Errungenschaft des gesellschaftlichen Zusammenlebens in unserer Demokratie. Mutige Bürgerinnen und Bürger, die sich aktiv einmischen und nicht einfach ihre Augen vor Ungerechtigkeiten verschließen, gelten oft als zivilcouragiert. Letzteres nehmen allerdings auch Personen in Anspruch, deren Äußerungen rechtspopulistisch oder rassistisch sind, wie z. B. der Slogan »Arbeit zuerst für Deutsche«, womöglich in Kombination mit der Aufforderung »Ausländer raus«. Auch hier werden Vorschläge zur Bewältigung von gesellschaftlichen Problemen mutig geäußert. Mit Zivilcourage hat das jedoch nicht das Geringste zu tun. Im Vortrag werden die Aspekte von zivilcouragiertem Verhalten beleuchtet und Handlungsmöglichkeiten für Demokratieförderung entwickelt. Rechtsextreme Einstellungsmuster und Erkennungszeichen werden präsentiert und die damit verbundenen Gefahren aufgezeigt.

Diepholz

FHWT, Vortragsraum
Dr. Kati Zenk
Mi, 22.01.14, 20:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 05108008

Einwohner/-innen im Gespräch mit ihrem Samtgemeindebürgermeister

Themenvorschläge:

1. Welche Aufgaben hat ein Samtgemeindebürgermeister?
2. Wie wird ein Samtgemeindebürgermeister gewählt?
3. Wer kann sich auf das Amt des Samtgemeindebürgermeisters bewerben?
4. Was wünscht sich die Bevölkerung vom Samtgemeindebürgermeister?
5. Fragen an den Samtgemeindebürgermeister.

Fragen z. Kursinhalt: 05443 2090

Ort wird noch bekannt gegeben

Ewald Spreen
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 07.05.14, 20:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 14102001

»Schule der Zukunft« am Beispiel des Projekts Peer-Leader-International –

Diepholzer Kolloquium

»Peer-Leader-International« ist ein Netzwerk, in dem sich nicht privilegierte junge Leute in mittlerweile sechs Ländern zu starken Gestaltern ihres Lebens und der Gesellschaft qualifizieren. Schwerpunkte derzeit sind die konsequente Veränderung von Schule im Interesse einer Bildung für nachhaltige Entwicklung, der Aufbau eines partnerschaftlichen Bildungsnetz-

werkes mit Ländern in aller Welt und die Förderung der gesellschaftlichen Teilhabe. Die Idee: Die Schule setzt auf Selbstständigkeit, arbeitet minimal frontal und bezieht die »Nachbarschaft« ein. Das Ziel: Motivation erhalten und fördern, Selbstständigkeit erlernen, Handlungskompetenzen erwerben, soziale Kompetenzen ausbauen. Dies alles geschieht im Rahmen der bestehenden Kerncurricula, aber ausgehend vom Schüler und seinen Potenzialen. Der Lehrer wird dabei zum Moderator.

Diepholz

FHWT, Vortragsraum
Harald Klem
Mi, 14.05.14, 20:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 05108011

Leben im Alter in Diepholz – Vorstellung der bestehenden Angebote

in Kooperation mit dem Seniorenbeirat und der Stadt Diepholz

Nähere Informationen entnehmen Sie bitte der Presse und dem Flyer.

Diepholz

Rathaus, Sitzungssaal
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 05100003



Leben im Alter in Diepholz – Sicherheit in der Wohnung

In Kooperation mit der Polizei, der Stadt Diepholz und dem Seniorenbeirat
Fragen z. Kursinhalt: 05441 971107

Diepholz

Rathaus, Sitzungssaal
Michael Wessels
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 20.02.14, 15:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 05100006

Integration, Information, Mobilität

Erkundung der Samtgemeinde Rehden zu unterschiedlichen Themen

Radfahren hält fit und macht mobil. Jede der fünf dreistündigen Touren steht unter einem thematischen Schwerpunkt (z. B. Energiegewinnung, Freizeiteinrichtungen, besondere Gebäude in der SG Rehden), bei denen die unterschiedlichsten Einrichtungen angefahren werden und über diese informiert wird
Unterrichtstage: 05.03., 02.04., 30.04., 21.05. und 18.06.14
3,00 € pro Tour
Fragen z. Kursinhalt: 05446 4012

Rehden

Dieter Plaggemeyer
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 05.03.14, 9:00 Uhr
5 U-Tage, 3,00 €
Arbeitskreis
Kursnummer: 15101002

Heimatgeschichtlicher Arbeitskreis Ströhen

Ströher Dorfleben damals und heute

In verschiedenen Arbeitskreisen des Heimat- und Kulturvereins »Ströher Dorfleben« können interessierte Bürgerinnen und Bürger auf Spurensuche in die eigene Vergangenheit gehen. Erinnerungen und Erlebnisse der Vergangenheit werden zur Sprache gebracht und vertiefen damit Heimat- und Zusammengehörigkeitsgefühl. Ergebnisse der Arbeitskreise werden in öffentlichen Veranstaltungen dargestellt. Der Kursus findet jeweils am ersten Dienstag eines Monats statt.
Fragen z. Kursinhalt: 05774 484

Ströhen

Eulennest, Mindener Str. 199
Dr. Klaus Ullmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 04.02.14, 20:00 Uhr
6 U-Tage, 18 U-Std., entgeltfrei
Arbeitskreis
Kursnummer: 26100002

Geschichtswerkstatt »Samtgemeinde Rehden und ihre Mitgliedsgemeinden im historischen Rückblick«

Diese Geschichtswerkstatt richtet sich an interessierte Bürgerinnen und Bürger, alle Vereine und Verbände im Samtgemeindegebiet. Es sollen Materialien (Fotos, historische Dokumente) digital gesichert und für den Ausbau des Samtgemeindearchives genutzt werden. Die Ergebnisse der Arbeit sollen durch Veröffentlichungen, Ausstellungen und Veranstaltungen den Bürgern zugänglich gemacht werden. Termine nach gemeinsamer Absprache.
Fragen z. Kursinhalt: 05446 4012

Rehden

Dieter Plaggemeyer
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 11.03.14, 19:00 Uhr
6 U-Tage, 6 U-Std., entgeltfrei
Arbeitskreis
Kursnummer: 15101001

Über das Lachen in der mittelalterlichen Gesellschaft

Diepholzer Kolloquium

Das Mittelalter ist grausam, finster und freudlos. Heute gehört dieses Bild zum allgemeinen Verständnis der Öffentlichkeit über das Mittelalter. Leider trifft es so gar nicht die Realität dieser Zeitepoche. Grotesken und Fratzen als Skulpturen an mittelalterlichen Kirchen erzeugten Angst und Furcht. Aber es gibt auch eine andere Bildsymbolik und Sprache, die in der Plastik das Lachen festhielt, in der Lyrik den Spott und Kritik feinsinnig formulierte. Beispiele hierfür sind die Dome in Bamberg und Naumburg einerseits, der Minnegesang von Walther von der Vogelweide andererseits.

Diepholz

FHWT, Vortragsraum
Axel Fahl-Dreger
Mi, 19.02.14, 20:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 05108009

Golf von Neapel / Amalfiküste: Zauberhafte Landschaften und antike Kulturen am Fuße des Vesuvs

In Kooperation mit der Bibliothek

Kampanien – so heißt die Region am Tyrhenischen Meer zwischen Latium und der Basilicata, die so viel an landschaftlicher und kultureller Attraktivität bietet wie kaum ein anderes Gebiet Italiens. Schon die Griechen siedelten an der fruchtbaren kampanischen Küste. Zur Zeit des römischen Imperiums wurde sie zum bevorzugten Erholungsgebiet wohlhabender Patrizier, was die antiken Stätten von Paestum, Pompeji und Herculaneum immer noch anschaulich-lebendig vermitteln. Die Halbinsel von Amalfi, eine der schönsten Küsten des Mittelmeeres mit traumhafter Panoramastraße entlang der Felsküste und üppigster Vegetation begeistert mit den Städten Positano und Amalfi, herrliche verträumte Landschaften charakterisieren die Insel Capri, und auch das quirlige Neapel, die Hauptstadt Kampaniens am Fuße des Vesuvs wird in all ihrer faszinierenden Widersprüchlichkeit vorgestellt. Mit landestypischem Imbiss.

Barnstorf

Bibliothek, Am Markt 4
 Klaus Kirmis
 Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
 Di, 13.05.14, 19:00 Uhr
 1 U-Tag, 3 U-Std., 10,00 €
 Vortrag
 Kursnummer: 01110001

Golf von Neapel/Amalfiküste**Länderkundlicher und kulturgeschichtlicher Bilder-Vortrag**

»Kampanien« – so heißt die Region, die am Tyrrhenischen Meer zwischen Latium und Basilicata liegt, und so viel an landschaftlicher und kultureller Attraktivität sowie mediterraner Anmut bietet, wie kaum ein anderes Gebiet Italiens. Die Naturschönheiten und die Zeugnisse der antiken Kulturen dieser süditalienischen Region am Fuße des Vesuvus verzaubern bis heute.

Schon die Griechen siedelten an der fruchtbaren kampanischen Küste, die zur Zeit des römischen Imperiums zum bevorzugten Erholungsgebiet wohlhabender Patrizier wurde.

Die antiken Stätten von Paestum, Pompeji und Herkulaneum vermitteln immer noch einen anschaulich-lebendigen Einblick von Leben und Kunst der Griechen und Römer.

Die Halbinsel von Amalfi, eine der schönsten Küsten des Mittelmeeres mit traumhaften Panoramastraßen entlang der Felsküste und üppigster Vegetation, begeistert mit den Städten Positano und Amalfi. Herrliche verträumte Landschaften charakterisieren die Insel Capri, der Inbegriff von »La Bella Italia« schlechthin.

Vorgestellt wird auch das quirliche Neapel, die Hauptstadt Kampaniens am Fuße des Vesuvus, in all seiner faszinierenden Widersprüchlichkeit.

Andreas Schnelle kredenzt bei einer Weinprobe die passenden Weine.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
 Klaus Kirmis
 Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
 Fr, 24.01.14, 19:00 Uhr
 1 U-Tag, 3 U-Std., 21,00 € inklusive Weinprobe. Keine Ermäßigung möglich.
 Vortrag
 Kursnummer: 05110002

Barcelona**Kunst- und kulturgeschichtlicher Bilder-Vortrag**

In der pulsierenden Metropole Barcelona verbinden sich Tradition und Modernität. Im späten Mittelalter wurde hier im pittoresken gotischen Viertel mit seinen repräsentativen königlichen Profanbauten die großartige mächtige Kathedrale errichtet. Neben diesen gut erhaltenen Bauwerken bewundern wir hier viele ungewöhnliche Kunstschöpfungen des katalanischen Jugendstils, die im Zuge einer grundlegenden Stadtmodernisierung im ausgehenden 19. Jahrhundert gebaut wurden. Barcelona gilt als Wiege des »Modernismo«, einer besonderen Variante des Jugendstils, der sich hier mit einer außerordentlichen Originalität und Kreativität entwickelte und eng mit dem weltbekannten Architekten Antoni Gaudí verknüpft ist. Zu seinen berühmtesten Hauptwerken zählen die immer noch nicht vollendete Kirche Sagrada Familia und der phantastisch dekorierte Parc Güell.

Barcelona ist nach Madrid die wichtigste spanische Museumsstadt. Auf dem Hausberg Montjuic begeistert das großartige katalanische Nationalmuseum mit weltberühmten romanischen Wandmalereien und die Stiftung Joan Miró mit einer umfassenden Sammlung des surrealistischen Werkes dieses Künstlers. Das Frühwerk im Picasso-Museum bildet einen weiteren Aspekt des Vortrags.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
 Klaus Kirmis
 Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
 Fr, 14.03.14, 19:00 Uhr
 1 U-Tag, 3 U-Std., 8,00 €, inklusive Pausengetränke. Keine Ermäßigung möglich.
 Vortrag
 Kursnummer: 05110001

In Litauen geboren, in Deutschland angekommen**in Kooperation mit der Bibliothek**

In Litauen geboren – in Deutschland angekommen: darüber berichtet Nijole Rauschenberger in Form einer persönlichen Beschreibung mit Blick auf die Entwicklung Litauens seit 1939. Litauen ist weder ganz Osten noch ganz Westen, ein wenig Skandinavien, ein wenig Polen, etwas russisch und eine Prise

deutsch. Das kleine Land erlebte eine wechselvolle Geschichte, die kurz dargestellt wird, der Schwerpunkt liegt aber auf dem Terrorregime unter Stalin.

Es geht an diesem Abend aber nicht nur um Geschichte und Landschaft, sondern auch um Flucht und Ankommen im Deutschland von 1960. Das Wort Integration war noch unbekannt und Ausländer aus dem Osten waren eher suspekt als willkommen. So bestimmte »Sprachlosigkeit« in doppelter Hinsicht die ersten Jahre in Deutschland. Doch »Irgendwann träumte ich auf Deutsch – ich war angekommen«. Die Bibliothek bittet um Anmeldung Fragen z. Kursinhalt: 04242 50415

Barnstorf

Bibliothek, Am Markt 4
 Nijole Rauschenberger
 Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
 Di, 29.04.14, 19:00 Uhr
 1 U-Tag, 3 U-Std., 10,00 €, mit landestypischem Imbiss
 Kursnummer: 01110002

Karibische Träume und wildes Gebirge: Eine Reise durch Venezuela**in Kooperation mit der Bibliothek**

Die Reise beginnt in der Karibikregion westlich von Caracas mit herrlichen Bildern von den Schönheiten der karibischen Küste und des Küstenstädtchens Choroni. Dann geht es weiter in die fast undurchdringlichen Bergregenwälder, die bis an die Karibikküste heranreichen und anschließend weiter in die Anden. Die erste Station dort ist die Stadt Merida und ihr farbiges, quirliches Alltagsleben. In beeindruckenden Bildern hat der Dozent die Schönheit der Anden mit den vielen Bergflüssen rund um das Städtchen Tabay festgehalten. Mehrere Touren durch die Hochanden mit seinen abgelegenen Dörfern auf über 4000m Höhe runden die Andenreise ab. Anschließend folgt noch ein Abstecher in die Llano, wo wundervolle Bilder der riesigen Gras- und Baumsteppenlandschaft mit seinen wilden Tieren entstehen. Der Dozent bringt neben vielen Informationen und atemberaubenden Bildern der verschiedenen Regionen Venezuelas auch wieder abenteuerliche Reiseerlebnisse und sehr persönliche Eindrücke mit.

Mit landestypischen Imbiss.
 Fragen z. Kursinhalt: 05161 2197

**Barnstorf**

Bibliothek, Am Markt 4
Ralph Volkland
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 01.04.14, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 10,00 €
Vortrag
Kursnummer: 01110003

**Abenteuerliche Motorrad-
weltreise, ungebremst um
die Welt****Diavortrag in zwei Teilen**

In 7,3 Jahren sprich 2610 Tagen und mehr als 300.000 Kilometer auf einer BMW R100 GS und Kawasaki KLR 650 um die Welt. Einen Reiseplan hatte ich eigentlich nicht, nur dass es von Deutschland Richtung Baltikum, Russland, naher Osten, Indien, Südostasien, Ozeanien und Neuseeland gehen sollte. Der Weg sollte das Ziel sein und das erste grobe Ziel war vorerst Australien. Um dorthin zu gelangen brauchte ich allerdings 2 Jahre und fuhr über 130.000 Kilometer. Unterwegs bin ich auf den Geschmack gekommen, mich unter den fremden, interessanten Kulturen, leidenschaftlich, manchmal auch leidenschaftlich zu bewegen.

Eine DVD zur Reise: FredOnTour DVD 1, Deutschland-Vietnam, vertonte Foto-Lichtbildschau mit von unterwegs aufgezeichnete Sprachvertontung.
Fragen z. Kursinhalt: 05443 2041945

Teil 1**Lemförde**

Rittersaal im Amtshof
Fred Klein
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 19.02.14, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 5,00 €
Vortrag
Kursnummer: 14110001

Teil 2**Lemförde**

Rittersaal im Amtshof
Fred Klein
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 30.04.14, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 5,00 €
Vortrag
Kursnummer: 14110002

**Die Ozeane durch die Zeit.
Von ihrer Entstehung bis zu
ihrem Untergang**

in Zusammenarbeit mit der Bibliothek
Unser blauer Planet ist von den Weltmeeren bedeckt. Die Geschichte der Ozeane ist eng mit der Erdgeschichte und der des Lebens verknüpft. Anhand vieler Beispiele aus der Tier- und Pflanzenwelt wird diese vom Diplom Geologen Dr. Adrian Popp veranschaulicht. Der Aufbau der Erde und ihrer Gesteine, die Rolle der Vulkane und die Bedeutung der Plattentektonik spielen dabei eine große Rolle. Auch das Entstehen und Vergehen der Zeugen vergangenen Lebens, sowie die Geburt von Ozeanen und Kontinenten und ihr Wandel werden das Thema des Abends sein. Und wie könnte die Zukunft der Erde und der Ozeane aussehen?
Fragen z. Kursinhalt: 05442 20235

Barnstorf

Bibliothek, Am Markt 4
Dr. Adrian Popp
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 18.03.14, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €
Vortrag
Kursnummer: 01110004

**Pufferzone fürs Skalpell /
Hirnforschung – Medizinische
Visualisierung und
Wahrnehmung****Diepholzer Kolloquium**

Die Diagnose ist fast immer ein Schock: Hirntumor. Doch in vielen Fällen lässt sich ein Tumor heute sicher entfernen – dank der Künste der Chirurgen und der Hilfe innovativer Verfahren in der Bildanalyse. Gemeinsam mit Neurochirurgen entwickeln Forscher des Fraunhofer-Instituts für Bildgestützte Medizin MEVIS in Bremen ein Verfahren, mit dem sich Hirnoperationen künftig noch präziser planen lassen als bisher. Diese von einer Software erzeugten Planungsdaten müssen aber von den Ärzten angesehen, wahrgenommen und interpretiert werden. Neben interessanten Einblicken in das menschliche Gehirn werden in diesem Vortrag auch die Bedeutung und Wichtigkeit der Wahrnehmung anhand einiger Beispiele aufgezeigt.

Diepholz

FHWT, Vortragsraum
Dr. Jan Klein
Mi, 19.03.14, 20:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 05108010

**Naturschutz im
Neustädter Moor****in Kooperation mit dem Verein**

»Ströher Dorfleben«
Vortrag mit Aussprache
Fragen z. Kursinhalt: 05774 578

Ströhen

Tierparkrestaurant
Jan Teerling
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 14.03.14, 20:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 26115001

**Ihr Traum vom Gärtnern
im Gewächshaus**

Was ist bei der Anzucht bzw. dem Kauf von Jungpflanzen zu beachten? Wie sollte der Gewächshausboden vorbereitet sein? Welche Pflanzen passen zueinander? Wie plane ich die Bepflanzung, um auf kleinstem Raum und ohne Heizung über eine lange Zeit verschiedene Gemüse ernten zu können? Was ist bei Schädlingsbefall zu tun und wie kann ich vorbeugen, wenn ich auf chemische Pflanzenschutzmittel verzichten möchte? Weitere beim Gärtnern im Gewächshaus auftretende Fragen werden im Gespräch mit den Erfahrungen aller Kursteilnehmer gelöst. Die ersten drei Treffen finden jeweils dienstags am 25.02., 04.03. und 11.03.14 von 19:30 – 21:00 Uhr im Schulzentrum Lemförde statt. Am 11.03.14 wird der Termin für die Besichtigung des Kleingewächshauses der Referentin abgestimmt. Fragen z. Kursinhalt: 05474 349

Lemförde

Schulzentrum
Dr. Inge Uetrecht
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 25.02.14, 19:30 Uhr
4 U-Tage, 8 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 14114001

Pflegeleichte Gartengestaltung – entspannt gärtnern – mehr Zeit zum Genießen

Vortrag in Kooperation mit der Bibliothek Barnstorf

Der Garten soll einem nicht über den Kopf wachsen, sondern er soll Spaß machen, Genuss, Entspannung und Freude bieten. Dieser Wunsch kann in Erfüllung gehen, wenn man seinen Garten pflegeleicht gestaltet. Mit den passenden Pflanzen am richtigen Standort und mit sorgfältig ausgewählten Formen und Materialien ist es möglich, entspannter mit der Natur zu gärtnern und dennoch harmonische und erholsame Gartenräume zu erschaffen. Die Gartenarchitektin und Gartenberaterin, Katja Purnhagen, stellt verschiedene Gärten und Pflanzenportraits vor und gibt Ratschläge, den eigenen Garten Schritt für Schritt pflegeleichter zu gestalten. Wir bitten um Anmeldung. In Kooperation mit der Bibliothek.

Fragen z. Kursinhalt: 04241 803594

Barnstorf

Bibliothek, Am Markt 4
Katja Purnhagen
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 25.02.14, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €
Keine Ermäßigung möglich
Vortrag
Kursnummer: 01114010

Familie – miteinander leben, sprechen, streiten

Wir leben in der Familie in einem engen Beziehungsgeflecht und es gibt täglich etwas zu besprechen. Dabei sind uns oft unsere Interessen und Wünsche und die verschiedenen Beziehungen und Rollen, in denen wir leben, nicht klar. Gespräche über Meinungsverschiedenheiten, unterschiedliche Interessen oder Streitpunkte fallen uns oft nicht leicht. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass das Stichwort »Konflikt« erst einmal eher unangenehme Gefühle und Assoziationen weckt. Aus diesem Grund werden Schwierigkeiten, die im Miteinander entstehen, oft erst spät, manchmal zu spät offen angesprochen. Die Beziehungen, in denen wir leben, können dadurch getrübt oder belastet sein. Oft reden wir aneinander vorbei, weil wir mit dem was und wie wir etwas sagen, den anderen nicht erreichen.

Fragen z. Kursinhalt: 05441 984783

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Brigitte Suckut
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 25.02.14, 20:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €
Keine Ermäßigung möglich
Vortrag
Kursnummer: 05100705

Wie werde ich ein interessierter und aktiver Zuhörer?

»Man kann auf eine Art zuhören, die mehr wert ist, als das Gefälligste, was man sagen kann.« Charles von Ligne.
Kennen Sie auch dieses Gefühl, wenn Sie in einem Gespräch merken, dass Ihr Gegenüber Ihnen nicht richtig zuhört? Miteinander – Sprechen und Kommunizieren gehören zusammen, das ist jedem sofort klar. Für ein Gespräch, in dem sich beide Gesprächspartner wohl und verstanden fühlen, ist das Zuhören – Können aber genauso wichtig. Interessiertes und aktives Zuhören sind hier die Stichworte für eine gelingende Kommunikation. In diesem Workshop werden Inputs rund um das Thema »Zuhören« mit praktischen Anwendungsphasen verknüpft, in denen die Theorie mit Leben gefüllt wird.

Fragen z. Kursinhalt: 05441 984783

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Brigitte Suckut
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 28.01.14, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 10,00 €
Keine Ermäßigung möglich
Vortrag
Kursnummer: 05100706

Sportbootführerschein Binnen/Motor und Segeln

Dieser Kurs vermittelt die notwendigen Kenntnisse für das Führen eines Sportbootes unter Segeln sowie unter Motor. Neben Bootsbau, Bootspflege, seemännischen Arbeiten, segeltechnischen und praktischen Überlegungen sowie Fragestellungen zum Wetter beschäftigt sich der Kurs auch mit den gesetzlichen Bestimmungen, die für das Befahren der Binnengewässer maßgeblich sind. Am Ende des Kurses kann die Prüfung vor dem Prüfungsausschuss abgelegt werden.

Der Kurs beinhaltet lediglich die Theorie, die Praxisausbildung kann im Kurs organisiert werden.
Lehrbuch: Overschmidt/Gliewe: »Sportbootführerschein Binnen«
Fragen z. Kursinhalt: 05447 525

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Rollo Beckmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 05.03.14, 19:00 Uhr
7 U-Tage, 21 U-Std., 55,00 €,
Kleingruppe: 65,00 €
Kursnummer: 05100001

Sportbootführerschein See

Wem die Wassersportreviere im Binnenland zu klein geworden sind, der kann in diesem Kurs die notwendigen Kenntnisse für das Befahren der Küstenreviere innerhalb der »SeeSchStrO« mit dem Sportboot erwerben. Der Kurs dient als theoretische Vorbereitung für das erfolgreiche Bestehen der »Sportbootführerschein See«-Prüfung vor einem amtlichen Prüfungsausschuss. Der SBF-See ist auch die Voraussetzung für den Sportküstenschifferschein (Segeln).
Es besteht die Möglichkeit, am Ende des Kurses an der theoretischen Prüfung teilzunehmen. Die Praxisausbildung kann im Kurs organisiert werden.

Fragen z. Kursinhalt: 05447 525

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Rollo Beckmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 05.03.14, 19:00 Uhr
7 U-Tage, 21 U-Std., 55,00 €,
Kleingruppe: 65,00 €
Kursnummer: 05100002

Verkehrssituationen in Diepholz und Neuerungen im Straßenverkehr

in Kooperation mit der Fahrschule König
Mario König wird an diesem Abend Ihre Fragen zum Verhalten bei besonderen Verkehrssituationen in der Stadt Diepholz, wie z. B. Aufpflasterung der Langen Straße oder Kreisverkehre, erläutern. Außerdem erklärt er kurz die wichtigsten neuen Verkehrsregeln, den neuen Bußgeldkatalog und beantwortet Fragen zum Begleiteten Fahren.



Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Mario König
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 27.03.14, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 05115614

Das Fahren mit dem E-Bike kennenlernen

in Kooperation mit der RWE und der Polizei Diepholz

E-Bikes sind für viele Fahrten zunehmend eine zeitgemäße und klimaschonende Ergänzung im Straßenverkehr. Im Mittelpunkt dieser Aktion steht unser Wunsch, möglichst vielen Menschen die Möglichkeit zu geben, den Fahrkomfort der E-Bikes selbst zu erfahren. Zusammen mit der RWE und den Verkehrssicherheitsberatern der Polizeiinspektion Diepholz wird interessierten Senioren das Fahren auf dem E-Bike näher gebracht. RWE unterstützt die Aktion mit einem E-Bike-Testparcours und zehn Leihrädern.
Fragen z. Kursinhalt: 0541 316 2226

Lembruch

Parkplatz Hotel Seeblick
Westnetz GmbH
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 26.04.14, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 14115601

Sicher auf dem Elektrofahrrad – Pedelec 25

Teil 1 Rechtslage und praktische Übungen – in Kooperation mit der Verkehrswacht und der Polizei

In diesem Seminar werden Sie durch erfahrene Moderatoren der Verkehrswacht Grafschaft Diepholz über die rechtlichen Besonderheiten von Elektrofahrrädern informiert. Auch die praktischen Erfahrungen mit allen Vorteilen durch die elektrische Unterstützung aber auch den Gefahren durch sehr unterschiedliche Ausstattungen von der Anfahrhilfe bis zur Zusatzbeleuchtung der Räder kommen nicht zu kurz.
Bringen Sie bitte Ihr eigenes Elektrorad und witterungsangepasste Kleidung sowie, soweit vorhanden, einen Radfahrer-

helm mit. Sofern Sie noch kein eigenes Rad besitzen, teilen Sie dies bitte mit, da im begrenzten Umfang Leihräder zur Verfügung stehen.
Fragen z. Kursinhalt: 05441 2801
Die Termine werden in der Presse bekannt gegeben.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Siegfried Noß / Wolfgang Rehling
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €, inkl. Kaffee, Tee und Kekse
Keine Ermäßigung möglich
Vortrag
Kursnummer: 05115615

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Siegfried Noß / Wolfgang Rehling
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 € inkl. Kaffee, Tee und Kekse. Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: 05115617

Sicher auf dem Elektrofahrrad – Pedelec 25

Teil 2 Praktische Übungen und gemeinsame Ausfahrt – in Kooperation mit der Verkehrswacht und der Polizei

In diesem Aufbau-seminar erproben Sie Ihr Rad zunächst auf einem Übungsparcours und anschließend bei einer gemeinsamen Ausfahrt mit unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen.
Bringen Sie bitte Ihr eigenes Elektrorad und witterungsangepasste Kleidung sowie, soweit vorhanden, einen Radfahrerhelm mit. Sofern Sie noch kein eigenes Rad besitzen, teilen Sie dies bitte mit, da im begrenzten Umfang Leihräder zur Verfügung stehen.
Fragen z. Kursinhalt: 05441 2801
Die Termine werden in der Presse bekannt gegeben.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Siegfried Noß / Wolfgang Rehling
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 € inkl. Kaffee, Tee und Kekse. Keine Ermäßigung möglich.
Exkursion
Kursnummer: 05115616

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Siegfried Noß / Wolfgang Rehling
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 € inkl. Kaffee, Tee und Kekse. Keine Ermäßigung möglich.
Exkursion
Kursnummer: 05115618

Kleines Hunde-ABC

Der Entschluss ist gefasst: ein Hund soll in die Familie. Doch auf was ist vor dem Familienzuwachs alles zu achten? Wo soll der Hund schlafen, wer übernimmt die Erziehung, wie soll ich füttern und so weiter. Dieser Vortrag vermittelt wesentliche Grundlagen, um das neue Zusammenleben mit einem Hund für Halter und Tier angenehm und artgerecht zu gestalten. Dieser Vortrag ist sehr flexibel gestaltet, da er sich in vielen Bereichen aus Ihren Fragen aufbaut.
Fragen z. Kursinhalt: 05474 304468

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Stefan Wolfarth
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 07.02.14, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €
Keine Ermäßigung möglich
Vortrag
Kursnummer: 05116007

Ernährung und Erkrankungen von Hunden und Katzen

70 – 80 % der Erkrankungen von Hunden und Katzen sind auf die Ernährung zurückzuführen. Dieser Vortrag vermittelt die Grundlagen einer gesunden und artgerechten Ernährung, um vielen Zivilisationskrankheiten wie Niereninsuffizienz, Hüft- / Gelenkbeschwerden, Übergewicht, Allergien und weiteren Krankheiten vorzubeugen bzw. existierende Krankheiten positiv zu beeinflussen.
Die Teilnehmer/-innen lernen die Zusammensetzungen von Futter unterscheiden und beurteilen zu können (deutsches Deklarationsrecht) sowie das Erkennen von »Werbetricks«.
Es werden die unterschiedlichen Ernährungsmöglichkeiten aufgezeigt und detailliert besprochen.
Fragen z. Kursinhalt: 05474 304468

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
 Stefan Wolfarth
 Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
 Fr, 28.02.14, 19:00 Uhr
 1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €
 Keine Ermäßigung möglich
 Vortrag
 Kursnummer: 05116008

Pflanzliche Ernährung – Warum?

Sie wird immer wichtiger – sei es aus gesundheitlichen oder ethischen Gründen, um so »Nein« zur Massentierhaltung zu sagen und damit auch unsere Erde bzw. Umwelt zu schützen. Es ist einfach, tierische Produkte (Fleisch, Milch, Eier usw.) durch leckere pflanzliche Alternativen auszutauschen und dabei nichts zu vermischen. Vollwertige pflanzliche Ernährung ist äußerst vielfältig und sehr lecker! Außerdem werden »Mythen« besprochen (z. B. »Ohne Fleisch wird der Mensch krank«). Pflanzliche Ernährung ist ein Gewinn auf ganzer Linie – probieren Sie es aus. Die Teilnehmenden erhalten am Kursende Infomaterial zum Mitnehmen und Nachlesen.
 Fragen z. Kursinhalt: 05474 304466

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
 Anke Wolfarth
 Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
 Fr, 09.05.14, 19:00 Uhr
 1 U-Tag, 3 U-Std., 5,00 €
 Vortrag
 Kursnummer: 05116010

»Die Bombe unter der Achselhöhle« – Deo zum Selbermachen

Schweiß ist ein Abfallprodukt des Körpers – aus diesem Grund wird er vom Körper ausgeschieden. Leider wird diese wichtige Körperfunktion von den meisten gekauften Deos unterdrückt oder schwer behindert – nicht ohne Folgen!
 Am Beispiel eines »herkömmlichen« Deos werden im Kurs kurz die Inhaltsstoffe in Augenschein genommen (z. B. Aluminium) und drei alternative Rezepte besprochen und gemeinsam hergestellt. Jede/r hat am Kursende drei Deos zum Mitnehmen.
 Es entstehen Materialkosten (ca. 15 Euro).
 Fragen z. Kursinhalt: 05474 304466

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
 Anke Wolfarth
 Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
 Sa, 26.04.14, 09:30 Uhr
 1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €
 Keine Ermäßigung möglich.
 Kursnummer: 05116009

Kultur



Trio Kulturell: Nathan der Weise – Puppenspiel

in Kooperation mit dem Kulturring und der Mediothek Diepholz

Lessings Drama über Toleranz und Menschlichkeit hat nach über 200 Jahren keineswegs an Aktualität eingebüßt. Der Schauspieler und Puppenspieler Rolf Hector vom Diwan Theater Osnabrück inszenierte »Nathan der Weise« als Ein-Mann-Stück mit Handpuppen, die durch ihre lebensgroßen Charakterköpfe beeindruckten.

Diepholz

Neues Rathaus

Rolf Hector

Fr, 14.02.14, 20:00 Uhr

1 U-Tag, 3 U-Std., 12,00 €, Ermäßigung für

Schüler u. Studenten 7,00 €

Lesung

Kursnummer: 05201002

Griechische Reise

in Kooperation mit der Mediothek Diepholz

Lange haben sie geträumt von der schönen Helena, von Odysseus und Poseidon... Und irgendwann haben sie ihren Traum in die Wirklichkeit gehoben und Phantasie und Utopie in den Alltag geholt. Sie haben sich auf den Weg gemacht aus dem Norden über das Meer bis nach Hellas, um ihnen zu begegnen, dem Land der Hellenen, dem Blau des Himmels, der Sonne, dem Meer« – der Maler Edgar Drechsel aus Zwickau und der Schriftsteller Kurt H. Möller aus Freistatt.

Das Ergebnis ihrer Reise liegt vor in einer Kunstmappe mit 15 Aquarellen und noch mehr Texten, die der Autor in einer Lesung vorstellt, umgeben von Literatur der Gegenwart und Vergangenheit. Wir bitten um Anmeldung.

Diepholz

Mediothek, Thouarsstr. 19

Kurt H. Möller

Do, 27.03.14, 19:30 Uhr

1 U-Tag, 3 U-Std., 8,00 €, inkl. 1 Glas Wein

Keine Ermäßigung möglich

Lesung

Kursnummer: 05201003

Raus aus der Schublade – Die Werkstatt für die Kurzgeschichte

Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihren Spaß am Schreiben heimlich hinter verschlossenen Türen ausleben und ihre Werke dann aber doch lieber ins Dunkel der Schublade verbannen, anstatt sie ans Licht der Öffentlichkeit zu lassen. Den Teilnehmenden bietet sich eine Gelegenheit, unter Gleichgesinnten zu schreiben, ihre Geschichten vorzustellen und zu besprechen. Wir schreiben, lesen vor und nähern uns in entspannter Atmosphäre dem Wesen der Kurzgeschichte.

Sa, 09:00 – 17:00 Uhr, So, 10:00 – 15:00 Uhr
Bitte eine Kleinigkeit für einen gemeinsamen Mittagsimbiss mitbringen.

Fragen z. Kursinhalt: 0421 1614807

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11

Thomas Bothe

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Sa, 08.02.14, 09:00 Uhr

2 U-Tage, 16 U-Std., 44,00 €,

Kleingruppe: 54,00 €

Wochenendseminar

Kursnummer: 05201000

 Weitere Schreibwerkstätten siehe Seite 16, 165, 191, 276.

kurz & gut?

Kurztexte! Gedichte!

Drei, vier Gedichte hören. Für Sie mitgebracht. Einwirken lassen. Auswingen. Noch einmal zum Klingen bringen. Vielleicht sind Sie neugierig geworden auf die unglaubliche Vielfalt im Gedichte-Dschungel. Mögen Sie vielleicht stöbern & horchen, welches Sie »anlacht«? Es aufschreiben/kopieren. Oder mittels »Baukasten« einen Text mit Ihren Worten nachbilden? Reime sind nur ein Maß. Kein Muss. Kurztexte sprühen vor Leben. Vielleicht möchten auch Sie mit Worten spielen und sich – kurz und gut – von Liane zu Liane schwingen.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Elke Piechottka
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 26.04.14, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 9,00 €
Keine Ermäßigung möglich
Kursnummer: 05201005

Autobiografisches Schreiben

Haben Sie den Wunsch, Episoden Ihres Lebens niederzuschreiben? Wissen Sie noch, wie es »damals« war und möchten Sie Ihre Erinnerungen anderen in geschriebener Form zugänglich machen? Möchten Sie sich selbst schreibend klar werden über Begebenheiten und erlebte Geschichten? Wir erarbeiten miteinander die passende Form für Ihren ganz persönlichen Stoff – gleich, ob Sie jung oder alt, ungeübt oder schon erfahren im Schreiben sind.
Fragen z. Kursinhalt: 05444 980862

Wagenfeld

Auburg, An der Auburg 8
Birgit Kattelmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 07.02.14, 19:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €,
Kleingruppe: 60,00 €
Kursnummer: 26201001

Schreibwerkstatt

Engeladen sind alle, die gern schreiben und neugierig sind auf Geschichten. In diesem Kurs wollen wir die Freude am Fabulieren (wieder-) entdecken und in eigene Texte umsetzen. Mit ein paar Tipps zur Gestaltung und ein wenig Schreibtraining geht das ganz leicht und macht großen Spaß.
Fragen z. Kursinhalt: 05444 980862

Wagenfeld

Auburg, An der Auburg 8
Birgit Kattelmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 11.02.14, 19:00 Uhr
8 U-Tage, 16 U-Std., 40,00 €,
Kleingruppe: 50,00 €
Kursnummer: 26201002

Grundlagen des szenischen Spiels – Theaterworkshop

für Anfänger/-innen und Erfahrene In Kooperation mit der Bibliothek

Und wenn du den Eindruck hast, dass das Leben Theater ist, dann such dir eine Rolle aus, die dir so richtig Spaß macht (W. Shakespeare).

Dieser Workshop gibt Einblick in die Theaterarbeit und stellt Übungen vor, die Grundlagen für das szenische Spiel schaffen. Dazu gehören Spiele, die die Konzentration und Wahrnehmung schulen, Vertrauen zu sich selbst und dem Spielpartner aufbauen und die Vorstellungskraft und Raumerfahrung fördern. Intensiver beschäftigt sich der Workshop mit Stimme-, Körper- und Raumwahrnehmung, damit die anschließenden Improvisationsübungen, das Anspielen kleiner Szenen und die Gestaltung von Rollen noch mehr Spaß machen. Weitere Themen und Inhalte können je nach Interesse der Teilnehmenden abgestimmt werden.
Fragen z. Kursinhalt: 05442 3585

Barnstorf

Bibliothek, Am Markt 4
Eva Popoff
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 01.02.14, 13:30 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 11,00 €,
Kleingruppe: 16,00 €
Kursnummer: 01201002

Barnstorf

Bibliothek, Am Markt 4
Eva Popoff
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 26.04.14, 13:30 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 11,00 €,
Kleingruppe: 16,00 €
Kursnummer: 01201001

Barnstorf

Bibliothek, Am Markt 4
Eva Popoff
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 26.07.14, 13:30 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 11,00 €,
Kleingruppe: 16,00 €
Kursnummer: 01201003

DADA und die politische Kunst im Berlin der 1920er Jahre

Kunstgeschichtlicher Bilder-Vortrag in Kooperation mit der Fördergemeinschaft Lebendiges Diepholz

Dada oder Dadaismus war eine künstlerische und literarische Bewegung, die 1916 von Hugo Ball, Tristan Tzara und anderen in Zürich gegründet wurde und sich durch Ablehnung »konventioneller« Kunst, bzw. Kunstformen – die oft parodiert wurden – und überkommener bürgerlicher Ideale auszeichnete. Vom Dada gingen erhebliche Impulse auf die Kunst der Moderne bis hin zur heutigen Zeitgenössischen Kunst aus. Die Beschäftigung mit Dada eröffnet den Zugang zu heutigen Kunstformen. Kunstgespräch über Dada, Collagetechnik, politische Kunst im Berlin der 20er Jahre und die Künstler Kurt Schwitters, George Grosz, John Heartfield und weitere.

Diepholz

Neues Rathaus
Barbara Mathis
Mi, 02.07.14, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 05203001

Führung durch »Kunst in der City«

In Kooperation mit der Fördergemeinschaft Lebendiges Diepholz

Am Sonntag, den 06.07., sind die Künstler und Künstlerinnen von 13:00 bis 18:00 Uhr anwesend und stehen für Fragen und Diskussionen zur Verfügung. Herr Kim Oliver Lange stellt ausgewählte Kunstwerke vor.

Diepholz

Kim Oliver Lange
So, 06.07.14, 15:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., entgeltfrei
Exkursion
Kursnummer: 05204006

Glasmosaik

Jugendliche gestalten eine Wand der Nicolai-Kirche in Diepholz.

Diepholz

St.-Nicolai, Lange Str. 28
So, 06.07.14, 13:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 05212002



Zeichnen! »Kunst macht sichtbar« (Paul Klee)

Einfach drauflos – mit Neugier und Lust Stifte, Farben, Papiere in die Hand nehmen. Um in »Bewegung« zu kommen, werden wir Zufallstechniken erproben, blindzeichnen, durchreiben. Durch Experiment und Beobachtung Bildkompositionen entwickeln.

Wir arbeiten mit Graphit und Bleistiften. Es entstehen Materialkosten von 3,00 €.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Elke Piechottka
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 14.06.14, 10:00
1 U-Tag, 7 U-Std., 21,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: 05205012

Acryl-Malerei

Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Vom Bildaufbau zur freien Malerei. Wir experimentieren mit Acrylfarben. Zum ersten Maltag bitte mitbringen: Pinsel, Acrylfarben und 2 Leinwände, etwa 30 x 40 cm
Fragen z. Kursinhalt: 04274 257002

Wagenfeld

Schulzentrum, Zeichensaal,
Branntweinsweg 13
Marianne Kellermann-Hiller
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 05.02.14, 18:00 Uhr
8 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 62,80 €
Kursnummer: 26205001

Wagenfeld

Schulzentrum, Zeichensaal,
Branntweinsweg 13
Marianne Kellermann-Hiller
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 05.02.14, 16:00 Uhr
8 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 62,80 €
Kursnummer: 26205002

Acryl-Malerei

Es werden keine Kenntnisse vorausgesetzt, allein die Bereitschaft zum experimentellen Umgang mit Farbe und Form. Losgelöst von der realen Form, vom Gegenständlichen über seine Vereinfachung, hin zum Abstrakten bis zur gegenstandslosen Malerei. Einfache Experimente führen zum Ergebnis.

Bitte mitbringen: Acryl-Farben, Pinsel, Keilrahmen oder Leinwände
Fragen z. Kursinhalt: 05441 4450

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Marlene Seifert
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 25.02.14, 10:00 Uhr
6 U-Tage, 18 U-Std., 45,00 €
Kursnummer: 05205008

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Marlene Seifert
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 25.02.14, 19:30 Uhr
6 U-Tage, 18 U-Std., 45,00 €
Kursnummer: 05205004

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Marlene Seifert
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 29.04.14, 19:30 Uhr
6 U-Tage, 18 U-Std., 45,00 €
Kursnummer: 05205005

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Marlene Seifert
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 29.04.14, 10:00 Uhr
6 U-Tage, 18 U-Std., 45,00 €
Kursnummer: 05205009

Malen für Kinder (6 – 10 Jahre)

Lust aufs Malen und Zeichnen? Dann seid ihr hier genau richtig. Wir malen mit Acrylfarben, Pastell und Ölkreiden und zeichnen mit Kohle, Pastell- und Bleistiften. Es entstehen Materialkosten von ca. 10,00 €.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Gabriela De Beule
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 06.02.14, 15:30 Uhr
6 U-Tage, 12 U-Std., 15,00 €
Keine Ermäßigung möglich
Kursnummer: 05205001

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Gabriela De Beule
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 08.05.14, 15:30 Uhr
6 U-Tage, 12 U-Std., 15,00 €
Keine Ermäßigung möglich
Kursnummer: 05205002

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Gabriela De Beule
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 26.06.14, 15:30 Uhr
5 U-Tage, 10 U-Std., 12,50 €
Keine Ermäßigung möglich
Kursnummer: 05205003



Einführung in die Kalligraphie

Wir lernen den Umgang mit den unterschiedlichsten Schreibmaterialien (Füller, Federhalter, selbst hergestellten Schreibfedern) kennen. Ebenso werden die Grundlagen des Schreibens (Groß-, Kleinbuchstaben, Buchstabenabstände etc.) anhand zweier Schrift-Arten praktisch umgesetzt.

Bitte mitbringen: Federn, Tinte, Papier, Lineal, Dreieck, Bleistift, Buntstifte – soweit vorhanden. Benötigte Materialien können auch im Kurs erworben werden.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Karl-Heinz Busch
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 03.02.14, 18:30 Uhr
4 U-Tage, 8 U-Std., 20,00 €
Kursnummer: 05205011

Sütterlinschrift lesen und schreiben lernen

Würden Sie gerne alte Texte und Briefe, die in Sütterlinschrift verfasst wurden, lesen können? Haben Sie Freude an alten Handschriften? Erlernen Sie in diesem Kurs das Lesen und Schreiben dieser wunderschönen Schrift und helfen Sie, diese vor der Vergessenheit zu bewahren. Entdecken Sie, wie viel Freude es macht, in Gemeinschaft Gleichgesinnter noch einmal »Lesen und Schreiben« zu lernen. Wenn man gelernt hat, Sütterlinschrift selbst zu schreiben, gelingt das Lesen viel leichter.

Es entstehen Materialkosten für Kopien (ca. 5,00 €), ein Lehrbuch muss nicht angeschafft werden.

Lemförde

Schulzentrum, Haus A11
Sylke Lemke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 03.02.14, 18:00 Uhr
6 U-Tage, 12 U-Std., 26,40 €,
Kleingruppe: 36,40 €
Kursnummer: 14200001

Schönes und Nützliches aus alten Büchern herstellen

Haben Sie auch noch viele alte Bücher im Regal stehen, die nicht mehr gelesen werden? Hier bekommen Sie Anregungen, was Sie mit den ausrangierten Büchern noch anfangen können: Man kann Objekte aus ihnen gestalten, Blickfänge, Lampen. Kunstvoll gefaltet, geschnitten, geklebt. Aus den Seiten kann man federleichte Dekorationen machen, nützliche Briefumschläge und sogar Schmuck. Mitzubringen sind natürlich alte Bücher, Schere, Stift, Lineal, Cuttermesser und Schneideunterlage.

Und auch bitte etwas für einen gemeinsamen Mittagsimbiss mitbringen. Fragen z. Kursinhalt: 04241 7818

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Hella von Beckerath
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 15.03.14, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 7 U-Std., 23,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: 05206000

»Ich wollt, ich hätt ein Huhn«

Das Huhn als Pappmaché-Figur

Wir bauen Hühner nach der gleichen Technik wie die Nanas aus Draht, Papier und Farben. Es entsteht eine kleine Hausarbeit (mit Papier bekleben). Das Huhn wird mit viel Spaß und Phantasie gestaltet, zum Beispiel bemalt oder mit Federn, Knöpfen, Wolle usw. beklebt. Ihren Ideen sind keine Grenzen gesetzt.

Es wird in einer Kleingruppe gearbeitet. Termine: Do, 03. und Do, 10.04.14. Bitte Spitzzange und Blumendraht (falls vorhanden, eine Drahtschere oder -zange) mitbringen. Es entstehen Materialkosten von ca. 15,00 €. Fragen z. Kursinhalt: 04241 5629

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Gisela Wiechmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 03.04.14, 10:00 Uhr
2 U-Tage, 10 U-Std., 32,00 €
Keine Ermäßigung möglich
Kursnummer: 05206001

Frühlingsinspirationen mit finnischem Papiergarn

Wir wollen uns von den tollen Farben der finnischen Papiergarne inspirieren lassen und eine farbenfrohe und individuelle Frühlingsdekoration gestalten. Lassen wir uns von den vielfältigen Möglichkeiten der finnischen Papiergarne beim Fertigen von Krokussen und Schneeglöckchen überraschen.

Das Originalmaterial ist bei der Dozentin erhältlich. Es entstehen Materialkosten von ca. 6,00€

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Jutta Tiemeier
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 15.02.14, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 17,50 €
Keine Ermäßigung möglich
Tagesseminar
Kursnummer: 05212001

Das 1x1 der Fotografie

Workshop für Einsteiger/-innen

In diesem Workshop werden die technischen Basics für gelungene Fotos leicht verständlich erklärt. Zu den Themen Belichtung, Weißabgleich, Autofokus, Objektivwahl sowie den wichtigsten Aspekten des Lichts werden Sie viele Tipps erhalten. Unsere neugewonnenen fotografischen Kenntnisse werden wir gemeinsam vor Ort ausprobieren. Dabei ist es völlig unerheblich, ob wir »digital« oder »analog« aufnehmen. Es wird eine entsprechende Ausrüstung zur Verfügung gestellt. Es ist jedoch sinnvoll, Ihre eigene Kamera – optimal Spiegelreflex- oder eine vergleichbare Bridgekamera – mitzubringen.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Roland Artur Berg
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 31.05.14, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 32,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: 05211001

Töpfern im Hofatelier

Ob Teetasse oder Vase, dekorativer Gartenschmuck oder witzige Geschenkideen: Ton bietet viele Möglichkeiten. Wer immer schon mal mit diesem Material experimentieren wollte, wer sich zusätzliche Anregungen wünscht oder ganz spezielle Fragen hat, der ist in diesem Kurs gut aufgehoben. Im Hofatelier der Dozentin erhalten die Teilnehmenden individuelle Betreuung, Hilfestellung und Anregung. Ob erfahrener Ton-Künstler oder Anfänger, hier kann jede und jeder seine Kenntnisse erweitern, Ideen und Techniken ausprobieren und seine Ausdrucksmöglichkeiten verbessern.

Am ersten Abend treffen sich die Teilnehmenden gemeinsam, die einzelnen Kurs-Stunden werden individuell abgesprochen. Es entstehen Materialkosten. Fragen z. Kursinhalt: 05442 804673

Eydelstedt

Atelier Matern, Dörpel Nr. 65 A
Heide Matern

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 12.02.14, 19:30 Uhr
7 U-Tage, 21 U-Std., 48,00 €,
Kleingruppe: 58,00 €. Kursnummer: 01206001

Bildhauer-Kurs mit Ytong-Stein

Ytong-Steine sind leicht zu bearbeiten und bieten sich daher als Einstieg in die Bildhauerei an. Es wird in verschiedene Bildhauertechniken eingeführt. Werkzeuge wie Stecheisen, Zahneisen, Raspel und Feile kommen zum Einsatz. Von der Blumensäule über den Fantasiekopf bis hin zu völlig freien Formen ist alles möglich. Zum Schluss kann die Oberfläche des Steins rauh gelassen oder mit Schmirgelpapier glatt poliert werden.

Jede/r wird einen eigenen Stein bearbeiten und diesen auch mit nach Hause nehmen. Entdecken Sie Ihre Talente! Bitte mitbringen: warme Jacke, feste Schuhe, einen Imbiss und – wenn vorhanden – Arbeitshandschuhe, Schutzbrille und Werkzeug. Die Ytong-Steine werden von der Kursleitung besorgt. Für das Material und für eine evtl. Werkzeugbenutzung entstehen Kosten, die direkt mit der Kursleitung vor Ort abgerechnet werden. Fragen z. Kursinhalt: 05446 902215

Rehden

Atelier Schöpke, Am Sportplatz 1
Edeltraud Schöpke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 24.05.14, 10:00 Uhr
1 U-Tage, 8 U-Std., 33,00 €
Keine Ermäßigung möglich
Tagesseminar
Kursnummer: 15206001

Klöppeln

Dieses sehr alte Kunsthandwerk erfreut sich in den vergangenen Jahren zunehmender Beliebtheit. Hier haben Sie die Möglichkeit, das Klöppeln kennen zu lernen, aber auch bestehende Kenntnisse zu vervollkommen.

Es entstehen Materialkosten. Material kann im Kurs erworben werden. Fragen z. Kursinhalt: 05406 2146

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Maria Wesseler
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 13.02.14, 09:00 Uhr
10 U-Tage, 25 U-Std., 62,50 €,
Kleingruppe: 72,50 €
Kursnummer: 05213001

Weltweiter Tag des öffentlichen Strickens

Seit 2005 findet der weltweite »Strick-in-der-Öffentlichkeit-Tag« statt. Das Stricken, das man sonst eher mit dem »stillen Kämmerlein« in Verbindung bringt, findet an diesem Tage draußen statt. Zum Beispiel auf Plätzen, in Fußgängerzonen, in Cafés und Parks, also überall dort, wo Menschen vorbeikommen.

In der Zeit von 10.00 bis 15:00 Uhr können Teilnehmende, vielleicht darunter ja auch ein paar wagemutige, strickbegeisterte Männer, am 18. Mai in der Langen Straße in Diepholz sitzen und Mützchen, Söckchen oder Deckchen für Frühchen stricken oder häkeln. Stühle werden bereitgestellt, Anleitungen liegen aus und für Fragen steht auch die Dozentin der VHS-Strickkurse Aurelija Büscher zur Verfügung. Wolle wurde von den Wagenfelder Spinnereien gespendet. Wer allerdings noch Reste von Sockenwolle zuhause hat, kann diese gerne mitbringen oder auch vorher in der VHS, Bahnhofstr. 11, abgeben. Die Farbe spielt keine Rolle. Die Frühchenstation freut sich über jedes Mützchen und jedes Sockenpärchen.

Treffpunkt Lange Straße. Stricknadeln und – wenn vorhanden – Sockenstrickwolle bitte mitbringen.

Fragen z. Kursinhalt: 05441 927503

Diepholz

Lange Straße
Aurelija Büscher
Sa, 07.06.14, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 7 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 05213000



Verkürzte Reihen

Grundlagen- und Einsteigerkurs in die KlugeStrickArt

Bei dieser besonderen Strick-Gestaltungsmethode entstehen die typischen, schwingenden Formen, die kompliziert aussehen, aber nach diesem Kursus mit spielerischer Leichtigkeit gestrickt werden können. Das funktioniert ohne Masche-für-Masche-Anleitung. Erlern und trainiert wird das Stricken von Fließfeldern und Furchen, die Anwendung der Kehren- und Mitnahmeregel sowie die Arbeit mit dem »genetischen Code«. Nach dem Kursus kann das Gelernte in eigene Designs umgesetzt werden, ob als Bild oder einzigartiges Kleidungsstück.

Voraussetzung: Sie können linke und rechte Maschen stricken.

Termine: 08./09.02.14, 15./16.02.14 jeweils 13:00 – 18:00 Uhr

und 29./30.03.14, 14:00 – 16:00 Uhr

Bitte mitbringen: Garn in 4 Farben (rot, blau grün und gelb) – gut geeignet sind Schulgarne oder Acrylgarne für Nadelstärke 3 bzw. 3,5, Rundstricknadel 80 cm und Häkelnadel in einer zum Garn passenden Nadelstärke, Sicherheitsnadeln in Schwarz und Silber, mind. 20 Stück je Farbe, karierten Block, farbige Stifte, Bleistift. Es entstehen Zusatzkosten für Lehrmaterial 5,00 – 10,00 €, evtl. Kosten für Leinwand, Künstlermalfarbe, Molton und Acrylkleber.

Fragen z. Kursinhalt: 04243 602950

Barnstorf

Bibliothek, Am Markt 4

Ilona Hillebrand

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Sa, 08.02.14, 13:00 Uhr

6 U-Tage, 30 U-Std., 84,00 €

Kursnummer: 01213001



RVO (Raglanpullover von oben stricken)

Wer schon einmal einen Raglanpullover von oben gestrickt hat, weiß, wie schön es ist, auf das Zusammennähen von Strickteilen zu verzichten, da bei dieser Strickart alles in einem Stück gestrickt wird. Der RVO-Pullover wird am Kragen angefangen und in Richtung Bündchen gestrickt, die Ärmel werden in das Strickstück direkt integriert. Der Kurs umfasst neben den Stricktechniken die Erörterung der Pulloverkonstruktion, das Maßnehmen und die Maschenberechnung sowie das Konfektionieren.

Mitzubringen sind: Wolle für einen Pullover und Stricknadeln (passend zur Wollstärke), gestrickte Maschenprobe (15x15 cm).

Taschenrechner, Notizblock, Maschenmarkierer (5 Stck.), Maßband

Fragen z. Kursinhalt: 05441 927503

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11

Aurelija Büscher

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Do, 06.02.14, 19:00 Uhr

5 U-Tage, 15 U-Std., 37,50 €

Kursnummer: 05213016

Schlauchschal (Loop) mit verkürzten Reihen

Er ist schnell gestrickt und sieht hübsch aus. Der Schal wird in der Technik der verkürzten Reihen gestrickt, deshalb sollte man dafür eine selbstmusternde Wolle wählen.

Mitzubringen sind: ca. 100 gr. bunte Wolle (170-200 m Lauflänge) für Nadelstärke 4-5 mm., Rundstricknadel entsprechender Stärke, 1 Häkelnadel 4,5 und 2 m Kontrastwolle, Nadel zum Vernähen.

Fragen z. Kursinhalt: 05441 927503

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11

Aurelija Büscher

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Do, 13.03.14, 19:00 Uhr

2 U-Tage, 6 U-Std., 15,00 €

Kursnummer: 05213017

Erste-Strickhilfe-Kurs

Sie möchten wieder stricken – Ihre angefangenen Strickstücke fertig stellen oder etwas Neues beginnen – wissen aber nicht, wie. Vielleicht ist die Anleitung unverständlich oder gar verloren gegangen, die Wolle reicht nicht aus oder Sie haben Probleme mit der Konfektionierung. Der Kurs bietet die Möglichkeit, Tricks für die professionelle Fertigstellung bzw. Ausarbeitung Ihrer Strickmodelle zu erlernen. Materialfragen für den ersten Kursabend klären Sie bitte individuell mit der Kursleiterin.

Termine: Do, 27.03. und Do, 24.04.14

Fragen z. Kursinhalt: 05441 927503

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11

Aurelija Büscher

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Do, 27.03.14, 19:00 Uhr

2 U-Tage, 6 U-Std., 15,00 €

Kursnummer: 05213018



Patchworkstricken

Wer sich ans Patchworkstricken wagen möchte, sollte bereits Strickenkenntnisse besitzen. Bei dieser Stricktechnik werden einzelne Teile (Patches) zusammengesrickt. Die Effekte entstehen durch die Form der Einzelteile, Farb- und Materialkombinationen. In dieser Technik können Pullover, Mützen, Restedecken sowie Socken gestrickt werden.

Fragen z. Kursinhalt: 05441 927503

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11

Aurelija Büscher

Anmeldung bis 18.05.2004

Do, 08.05.14, 19:00 Uhr

4 U-Tage, 12 U-Std., 30,00 €

Kursnummer: 05213019

Omas/Mamas stricken für Enkel/Kinder

Es ist nicht immer einfach, ein passendes Outfit für die Kleinen zu finden, das nicht nur warm hält, sondern auch hübsch aussieht. Einen Pullover selbst zu stricken ist die Lösung des Problems.

Der Kurs bietet die Möglichkeit, die vorhandenen Strickenkenntnisse aufzufrischen bzw. zu vertiefen. Es wird ein Raglan-Pullover von oben in Größe 74-104 als Kursprojekt gestrickt. Es können auch selbst mitgebrachte Modelle im Kurs gestrickt werden.

Mitzubringen sind: Wolle für Nadelstärke 4-5 (400 m), Rundstricknadeln 4 und 5, Nadelspiel Nr. 4+5, Häkelnadel, 5 Maschenmarkierer, Zopfnadel

Fragen z. Kursinhalt: 05441 927503

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11

Aurelija Büscher

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Do, 10.07.14, 19:00 Uhr

3 U-Tage, 9 U-Std., 22,50 €

Kursnummer: 05213021

Strick-Café

Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Unser Strick-Café soll kreativen Leuten die Möglichkeit eröffnen, in geselliger Runde miteinander zu stricken und zu häkeln, sich Anregungen zu holen und Ideen sowie Strickerfahrungen auszutauschen. Bei unseren Treffen soll jede Generation einbezogen werden: Sowohl die Senioren

als auch junge Mütter dürfen sich angesprochen fühlen!

In einer ungezwungenen Runde wollen wir gemütlich stricken oder häkeln. Dazu gehören auch eine Tasse Kaffee oder Tee, deshalb auch Strick-Café. Neben der Weiterführung an bereits begonnenen Arbeiten besteht die Möglichkeit, sich über das Thema des Abends zu informieren.

Fragen z. Kursinhalt: 05441 927503

Jeweils mit Aurelija Büscher, Ort:

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €, inkl. Kaffee, Tee und Kekse

Di, 11.02.14, 19:00 Uhr

Kursnummer: 05213008

Di, 11.03.14, 19:00 Uhr

Kursnummer: 05213009

Di, 08.04.14, 19:00 Uhr

Kursnummer: 05213010

Di, 13.05.14, 19:00 Uhr

Kursnummer: 05213011

Di, 10.06.14, 19:00 Uhr

Kursnummer: 05213012

Di, 08.07.14, 19:00 Uhr

Kursnummer: 05213013

Di, 12.08.14, 19:00 Uhr

Kursnummer: 05213014

Di, 09.09.14, 19:00 Uhr

Kursnummer: 05213015

Patchwork nähen auf einer Vorlage (Foundation Paper Piecing)

Der Kurs richtet sich an alle, die sich für Patchwork interessieren und ist nicht nur für Anfängerinnen, sondern auch für Versierte gedacht, die eine andere Nähtechnik kennen lernen möchten. Beim Nähen auf einer Vorlage können Miniatur-Quilts oder kleinteilige Patchworkblöcke einfach und akkurat genäht werden. Die einzelnen Stoffstücke werden in der nummerierten Reihenfolge jeweils genau auf den Linien der Vorlage festgenäht, diese wird später entfernt. Als Kursprojekt ist eine schöne Einkaufstasche vorgesehen. Es können nach Wunsch auch andere Projekte genäht werden.

Mitzubringen sind: BW-Reste zum Üben, für die Taschenaußenseite Stoff A 45 cm, Stoff B 30 cm, Stoff C 50 cm, Stoff D 50 cm, 45 cm Futterstoff, 115 x 90 cm aufbügelbares Volumenfließ H630, 95 x 90 cm Rasterquick-Dreieck mit 60 Grad-Winkel, Schneidematte, Schneidelineal, Rollschneider, Nähmaschine.

Fragen z. Kursinhalt: 05441 927503

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11

Aurelija Büscher

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Do, 12.06.14, 19:00 Uhr

4 U-Tage, 12 U-Std., 30,00 €

Kursnummer: 05213020

Nähen mit der Nähmaschine

Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Sie fertigen Kleidungsstücke, können aber natürlich auch Heimtextilien wie Tischdecken o. ä. nähen. Als erstes erlernen Sie das Einstellen und den Umgang mit der Nähmaschine. Danach wird nach Fertigschnitten oder Schnittmustern genäht, dabei erhalten Sie Beratung bei der Stoffartauswahl und Schnittparbeitung. Es wird in einer Kleingruppe gearbeitet. Bitte eigene Nähmaschine mitbringen.

Fragen z. Kursinhalt: 05441 2567

Barnstorf

Christian-Hülsmeier-Schule, Nähraum, Walsener Str. 2

Marina Bremicker

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mo, 03.02.14, 19:30 Uhr

8 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €

Kursnummer: 01214005

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11

Marina Bremicker

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 05.02.14, 17:00 Uhr

8 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €

Kursnummer: 05214003

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11

Marina Bremicker

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 05.02.14, 19:30 Uhr

8 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €

Kursnummer: 05214002

Gesundheit

Bitte beachten!

Die Kursangebote richten sich in der Regel an gesunde Personen. Bei bestehenden Erkrankungen oder im Zweifel fragen Sie bitte Ihren Arzt oder Ihre Ärztin. Bei Entspannungs- und Bewegungsangeboten oder anderen körperorientierten Kursen empfiehlt sich bequeme Kleidung. Bitte denken Sie auch an eine Unterlage, eine Decke, ein Kissen, ggfs. rutschfeste Wollsocken und Getränke.

Weitere Hinweise erhalten Sie bei der Anmeldung.

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

Hypnose als Therapieform

In bestimmten Fällen kann Hypnose als wertvolle Methode im Heilungsprozess eingesetzt werden. Aus praktischer Erfahrung wird berichtet und über Hintergründe und Möglichkeiten einer Anwendung aufgeklärt.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstraße 11
Hans-Holger Ahlsdorff
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 17.01.14, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 5,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: T05304001

Besuch des Herzkatheterlabors

In Kooperation mit dem St.-Ansgar-Klinikverbund, Diepholz

Diepholz

St.-Ansgar-Klinik, Eschfeldstr. 8
Dr. Michael Höge
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 25.03.14, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Exkursion
Kursnummer: 23304200

Mammographie

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Margret Heider
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 19.02.14, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 5,00 €
Keine Ermäßigung möglich
Vortrag
Kursnummer: 05304007

Weitere Veranstaltungen zu den Themen Mammacare, Selbsthilfegruppen bei Brustkrebs u. a. entnehmen Sie bitte der Presse.

Diese Vortragsreihe findet in Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Diepholz statt.

Selbsthilfe: Was ist das eigentlich?

in Kooperation mit der Bibliothek Barnstorf

Es gibt gesundheitsbezogene Selbsthilfegruppen, Selbsthilfeorganisationen und Selbsthilfekontaktstellen. Aber was machen die eigentlich? Wie arbeiten sie und wem nützen sie in welcher Form? Dieser Vortrag erläutert, wie und bis zu welchen Grenzen Selbsthilfe die professionelle Gesundheitsversorgung unterstützen und ergänzen kann. Zur Sprache kommen auch die gesetzlichen Grundlagen und die Finanzierung der Selbsthilfe. Dabei wird besonders auf die Situation im Landkreis Diepholz eingegangen und die Arbeit der KIBIS – der zentralen Kontaktstelle für Selbsthilfe im Landkreis – dargestellt.
Anmeldung erforderlich.

Barnstorf

Bibliothek, Am Markt 4
Ursula Dell
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 27.05.14, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 5,00 €
Vortrag
Kursnummer: 01300001



Gedächtnistraining

Brille verlegt? Portemonnaie gesucht? Name entfallen? Wir werden aktiv dagegen steuern. Auf vielfältige und entspannte Weise werden wir gemeinsam mit Gleichgesinnten unser Gehirn anregen und trainieren. Der spielerische Charakter der Übungen verhindert unnötigen Leistungsdruck und ermöglicht es uns, Spaß am Denken und Lernen zu entwickeln. Trainiert werden u. a. zentrale Hirnleistungen wie Wortfindung, Merkfähigkeit, Wahrnehmung, Konzentration und Fantasie. Darüber hinaus werden Methoden zum Lernen/Erinnern verschiedener Inhalte aufgezeigt. Leicht nachvollziehbare Entspannungs- und Bewegungsübungen sowie Anregungen für die Sinne fördern hirngerechtes Lernen und runden das Programm ab. Fragen z. Kursinhalt: 0421 3760753

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Renate Schnier
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 03.02.14, 15:15 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €,
Kleingruppe: 60,00 €
Kursnummer: 05300001

Diagnose Demenz – eine Herausforderung für alle Beteiligten

Eine Einführung

Sie erfahren wie eine Demenz entsteht, verläuft und welche Möglichkeiten der medizinischen Behandlung es derzeit gibt. Auch werden sinnvolle und alltagspraktische Tipps des Umgangs mit der Krankheit vermittelt, sowie Vorschläge gemacht, wie Angehörige die Erkrankten sinnvoll unterstützen und fördern können. Es bleibt Raum und Zeit für Fragen sowie für einen Austausch untereinander. Nur (!) für Angehörige von erkrankten Menschen und für Interessierte gedacht. Fragen z. Kursinhalt: 0421 3760753

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Renate Schnier
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 26.04.14, 15:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 5,00 €
Keine Ermäßigung möglich
Vortrag
Kursnummer: 05300002

Leben mit Demenz

Dieses Seminar bietet den pflegenden Angehörigen die Möglichkeit, ein vertieftes Verständnis zu erlangen für das erkrankte Familienmitglied aber auch für sich selbst. Anhand von Filmmaterial zu ausgesuchten und typischen Alltagssituationen werden Wege zu einer einfühlsamen und spannungsreduzierten Kommunikation aufgezeigt. Gleichzeitig stehen auch die Angehörigen als Stütze des Erkrankten im Mittelpunkt der Betrachtung.

Sie laufen häufig Gefahr, sich zu überfordern, auszubrennen und schlimmstenfalls selbst krank zu werden. Wie dies verhindert werden kann, wird anhand von Themen / Fragen diskutiert wie z. B.:

- wie und von wem kann ich Unterstützung bekommen?
- wie gehe ich sorgsam mit meinen Kräften um?
- was gibt mir Kraft?
- wie gehe ich mit dem Thema Abschied um?

Nur wer für sich selbst sorgt, kann für andere sorgen!

Fragen z. Kursinhalt: 0421 3760753

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Renate Schnier
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 10.05.14, 14:45 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 10,00 €,
Kleingruppe: 15,00 €
Keine Ermäßigung möglich
Kursnummer: 05300003

Taping-Schnupperkurs

Bei vielen Schmerzpatienten sind die Beschwerden muskulär bedingt. Verspannte Muskeln können darüber hinaus Tinnitus, Migräne oder Verdauungsstörungen verursachen. Taping, die für den Leistungssport entwickelte Methode, hat sich als sehr wirksam bei verschiedenen muskulär bedingten Problemen erwiesen.

Während des Kurses erhalten Sie ein einfaches Werkzeug für sich selbst oder die Familie. Sie lernen Tapes zum Einsatz bei Halswirbelsäulenschmerzen, Tennisellenbogen, Hexenschuss, Ischialgie und Knieschmerzen sowie Asthma, Allergien oder Verstopfung. Die Tapes können auch bei Beschwerden wie Regelschmerzen oder Dreimonatskoliken eingesetzt werden.

Da das Bekleben des eigenen Rückens u.ä. nicht möglich ist, wird empfohlen, sich zu zweit anzumelden. Bei bestehender Erkrankung halten Sie bitte Rücksprache mit Ihrem/Ihrer behandelnden Arzt/Ärztin. Materialkosten 15,50 € für Tapes und Skript
Fragen z. Kursinhalt: 04203 787165

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Jacek Skarbek
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 08.02.14, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 24,00 €,
Kleingruppe: 29,00 €
Kursnummer: 05305001

Autotaping

Selbsthilfe bei schmerzhaften Gelenken

Während des Kurses üben wir die richtige Handhabung des Taping und das Kleben von verschiedenen ausgewählten Tapes, die man selbst auf dem eigenen Körper anbringen kann.

So können Gelenkschmerzen u. U. gelindert werden (z. B. Schmerzen, allgemein, Daumensattelgelenkarthrose, Handgelenkstabilisierung, Golfellenbogen, Tennisellenbogen, Schiefer Großzeh, Umgeknickter Knöchel, Knieschmerzen bei Beugung oder Hüftgelenk)

Bei bestehender Erkrankung halten Sie bitte Rücksprache mit Ihrem/Ihrer behandelnden Arzt/Ärztin.

Materialkosten 15,50 € für Tapes und Skript
Fragen z. Kursinhalt: 04203 787165

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Jacek Skarbek
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 14.06.14, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 24,00 €,
Kleingruppe: 29,00 €
Kursnummer: 05305002

Bachblüten – Blüten als Chance und Hilfe

Der Entdecker der Bachblüten, Dr. Edward Bach, arbeitete nach der Devise »Stelle die Harmonie zwischen Seele, Körper und Geist wieder her und der Mensch wird gesund«. Nach Dr. Bach geht jeder Krankheit ein negativer Seelenzustand voraus. Mit der Heilkraft der Bachblütenessenzen werden

emotionale Probleme besser bewältigt. Sie wirken auf das Energiesystem und korrigieren sanft blockierte Lebensenergien. In dem praxisnahen Seminar werden die 38 Blüten sowie die Notfalltropfen vorgestellt und ausführlich besprochen. Fragen z. Kursinhalt: 04203 787823

Barnstorf

Bibliothek, Am Markt 4
Ingrid Behr
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 06.03.14, 19:00 Uhr
3 U-Tage, 9 U-Std., 27,00 €,
Kleingruppe: 32,00 €
Vortrag
Kursnummer: 01304001

Atem-Kurs

Die Stimme – ein persönlicher Ausdruck
Müssen Sie im Alltag laut und viel sprechen? Wird dies zunehmend anstrengender für Sie? Vielleicht ist ihr körperliches Potential für die Stimme noch längst nicht genutzt. In diesem Kurs wollen wir mit Hilfe der Atemarbeit unseren Körper als Resonanzraum entdecken und uns überraschen lassen von den Tönen, die ohne große Anstrengung einfach kommen werden. Ziel ist es, mit dem tönenden Ausatmen eigene Erfahrungen im Körperlichen, im Emotionalen und Mentalen zu sammeln. Voraussetzung ist lediglich die Neugier und Lust sich auf eine eigene Entdeckungsreise einzulassen, um der eigenen individuellen Stimme nachzuspüren und Ausdruck zu geben.

Anja Becker

Die ersten Kontakte zur VHS hatte ich als Teilnehmerin in den Kursen »Autogenes Training« sowie »Farben erleben«.

Als neue Kursleiterin freue ich mich, meine Arbeit in das Programm der VHS einbringen zu dürfen.

Mich qualifiziert meine 3jährige Ausbildung zur Atempädagogin/-therapeutin am Institut für Atemlehre in Berlin bei Erika Kemmann. Mich motiviert, diese Erfahrungen an andere Menschen weiterzugeben sowie meine Freude mit Menschen zu arbeiten, gemeinsam zu lernen, zu lachen, zu kommunizieren aber auch zu schweigen, um immer wieder – in meinen Kursen – der Atembewegung nachzuspüren. Ich bin davon überzeugt, dass jeder Mensch – egal wie alt er ist und wie negativ sein Selbstbild auch sein mag – bei sich neue Talente entdecken und sich weiterentwickeln kann. Voraussetzung ist lediglich, dass er sich erlaubt neugierig zu bleiben.

Eine wunderbare Arbeit!



Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Anja Maria Becker
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 22.02.14, 10:00 Uhr
1 U-Tage, 7 U-Std., 17,50 €,
Kleingruppe: 22,50 €
Tagesseminar
Kursnummer: 05301005

Klangmeditation

Ein Klangerlebnis der besonderen Art: Unterschiedlich klingende Klangschalen werden behutsam angeschlagen. So entsteht ein »Klangraum«, ein harmonisches Klangspiel. Die Töne berühren Körper, Geist und Seele, führen zu tiefer Entspannung und bringen unser Innerstes zum Schwingen. Ein Tag zum Loslassen, eine wunderbare Einstimmung auf das Wochenende.

Fragen z. Kursinhalt: 04240 932626

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Brigitte Schöler
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 22.03.14, 11:00 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 18,00 €,
Kleingruppe: 23,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: 05301004

Autogenes Training – Entspannung und Stressbewältigung

Autogenes Training unterstützt wirksam dabei, dem alltäglichen Stress etwas entgegenzusetzen. Mit einfachen autosuggestiven (gedanklichen) Übungen können schon nach wenigen Wochen stressbedingte körperliche Symptome gelindert werden. Wenn es nicht mehr gelingt sich spontan zu erholen, hilft Autogenes Training, körperlich und seelisch ins Gleichgewicht zu kommen, mehr innere Ausgeglichenheit und Gelassenheit im Alltag zu finden. Fragen z. Kursinhalt: 05446 206800

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Sabine Haasler
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 07.05.14, 19:30 Uhr
8 U-Tage, 16 U-Std., 48,00 €,
Kleingruppe: 58,00 €
Kursnummer: 05301000

Qi Gong: Die 18 Bewegungen

Es werden »Die 18 Bewegungen« unterrichtet, die im Osten und Westen gleichermaßen verbreitet sind. Sie können das Herzkreislauf-System fördern, Blockaden abbauen und den Energiefluss regulieren, Atmung und die inneren Organe beruhigen sowie die Aufmerksamkeit fördern. Wohltuend kann sich Qi Gong auch auf das muskuläre Gleichgewicht auswirken, Muskel- und Gelenkschmerzen lindern, geistig und körperlich (wieder) beweglich machen. Qi Gong ist nicht leistungsorientiert und auch für Ältere hervorragend geeignet. Fragen z. Kursinhalt: 04246 696

Barnstorf

Heimat- und Kulturhaus, Roggenberg 14
Gaby Rother
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 03.02.14, 9:30 Uhr
9 U-Tage, 12 U-Std., 30,00 €,
Kleingruppe: 40,00 €
Kursnummer: 01301011

Barnstorf

Heimat- und Kulturhaus, Roggenberg 14
Gaby Rother
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 05.02.14, 19:30 Uhr
9 U-Tage, 12 U-Std., 30,00 €,
Kleingruppe: 40,00 €
Kursnummer: 01301013



Barnstorf

Heimat- und Kulturhaus, Roggenberg 14
Gaby Rother
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 28.04.14, 9:30 Uhr
12 U-Tage, 16 U-Std., 40,00 €,
Kleingruppe: 50,00 €
Kursnummer: 01301012

Barnstorf

Heimat- und Kulturhaus, Roggenberg 14
Gaby Rother
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 30.04.14, 19:30 Uhr
12 U-Tage, 16 U-Std., 40,00 €,
Kleingruppe: 50,00 €
Kursnummer: 01301014

Qi Gong

Sie lernen im Rahmen der »aktiven Gesundheitsvorsorge« Selbstmassagetechniken und eine Abfolge »des »Gesundheitsschützenden Qi Gong« kennen, um die Abwehrkräfte zu stärken und das Immunsystem zu stabilisieren. Fragen z. Kursinhalt: 04247 762

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Helga von Glahn
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 10.02.14, 16:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 05301022

Taijiquan 2

Für Fortgeschrittene

Fragen z. Kursinhalt: 05442 3892 ab 11:00 h

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Insa Zwanck-Bründl
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 25.02.14, 19:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €,
Kleingruppe: 60,00 €
Kursnummer: 05301015

Yoga

Yoga verhilft zu einem beweglichen Körper, stärkt Muskeln und Sehnen, stimuliert das Immunsystem, hilft Stress abzubauen, verbessert die Konzentrationsfähigkeit und gibt positives Wohlbefinden. Fragen z. Kursinhalt: 05774 1095

Ströhen

Grundschule
Rosel Thiermann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 03.02.14, 18:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 26301009

Ströhen

Grundschule, Turnhalle
Rosel Thiermann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 03.02.14, 09:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 26301010

Ströhen

Grundschule
Rosel Thiermann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 06.02.14, 19:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 26301008

Hatha-Yoga

Hatha-Yoga ist ein Weg, Ruhe und Kraft in sich zu finden. Praktische Yoga-Übungen werden miteinander geübt und erläutert, insbesondere natürliches Atmen, Körperhaltungen, Konzentration, Beweglichkeit und Entspannung. Auf sanfte Weise werden die Muskeln gedehnt, Verspannungen gelöst, die Durchblutung der Organe angeregt und die Nerven gestärkt. Ziel ist, die körperlichen und geistig-seelischen Funktionen zu harmonisieren und einen besseren Umgang mit sich selbst und der Umwelt zu erlernen. Fragen z. Kursinhalt: 04271 1010

Hatha-Yoga 1

Wagenfeld
Schulzentrum, Musikraum, Branntweinsweg 13
Hans-Jürgen Levin
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 05.02.14, 18:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 26301002

Hatha-Yoga 2

Wagenfeld
Schulzentrum, Musikraum, Branntweinsweg 13
Hans-Jürgen Levin
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 05.02.14, 20:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 26301001

Hatha-Yoga für Anfänger/-innen

Wagenfeld
Schulzentrum, Musikraum, Branntweinsweg 13
Hans-Jürgen Levin
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 05.02.14, 16:30 Uhr
12 U-Tage, 16 U-Std., 40,00 €,
Kleingruppe: 50,00 €
Kursnummer: 26301004

Yoga

Yoga ist ein Übungsweg, der über den Körper, bewusste Atmung und Meditation den ganzheitlichen Menschen erreichen möchte. Die Yoga-Haltungen führen zur besseren Gesundheit, Stabilität und Beweglichkeit. Verspannungen im körperlich/seelischen Bereich werden nach und nach abgebaut. Dadurch haben Sie im Alltag mehr Kraft, Freude und Lebensenergie. 2 Std. vor Unterrichtsbeginn nichts essen.

Lemförde

Bücherei, Hauptstraße 167
Marion Beneker
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 04.02.14, 16:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 14301003

Lemförde

Bücherei, Hauptstraße 167
Marion Beneker
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 06.02.14, 19:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 14301001

Lemförde

Bücherei, Hauptstraße 167
Marion Beneker
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 06.02.14, 17:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 14301002

Hatha Yoga

Yoga ist eine der ältesten Lehren vom Leben und ein ganzheitlicher Übungsweg, der den Menschen auf mehreren Ebenen anspricht. Körperübungen (Asanas) aus dem Hatha-Yoga kräftigen, dehnen und mobilisieren den Körper und wirken auf die inneren Organe. Atem-, Konzentrations- und Entspannungsübungen fördern das Körperbewusstsein und die Achtsamkeit im Alltag. Yoga ist für alle Menschen geeignet, da Yoga Sie dort aufnimmt, wo Sie sich gerade befinden.
Fragen z. Kursinhalt: 05441 2985

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Barbara Strobel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 06.02.14, 18:30 Uhr
8 U-Tage, 16 U-Std., 40,00 €,
Kleingruppe: 50,00 €
Kursnummer: 05301020

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Barbara Strobel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 07.02.14, 08:45 Uhr
8 U-Tage, 16 U-Std., 40,00 €,
Kleingruppe: 50,00 €
Kursnummer: 05301018

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Barbara Strobel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 08.05.14, 18:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €,
Kleingruppe: 60,00 €
Kursnummer: 05301021

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Barbara Strobel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 09.05.14, 08:45 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €,
Kleingruppe: 60,00 €
Kursnummer: 05301019

Yoga – Springerkurs

Atmen – Bewegen – Dehnen – Entspannen

Die sanften, körperorientierten Bewegungs-, Dehn- und Atemübungen sind auch für Menschen mit körperlichen Einschränkungen geeignet. Sie verbessern die gesamte Durchblutung, erhöhen die Sauerstoffzufuhr und stabilisieren das Herz-Kreislauf-System.

Fragen z. Kursinhalt: 04441 6250

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Renate Freke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 10.02.14, 17:30 Uhr
8 U-Tage, 16 U-Std., 48,00 €
Kursnummer: 05301006

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Renate Freke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 10.02.14, 19:10 Uhr
8 U-Tage, 16 U-Std., 48,00 €
Kursnummer: 05301007

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Renate Freke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 05.05.14, 17:30 Uhr
11 U-Tage, 22 U-Std., 66,00 €
Kursnummer: 05301010

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Renate Freke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 05.05.14, 19:10 Uhr
11 U-Tage, 22 U-Std., 66,00 €
Kursnummer: 05301011

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Barbara Strobel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 11.02.14, 08:30 Uhr
8 U-Tage, 16 U-Std., 48,00 €
Kursnummer: 05301008

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Barbara Strobel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 11.02.14, 10:15 Uhr
8 U-Tage, 16 U-Std., 48,00 €
Kursnummer: 05301009

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Barbara Strobel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 06.05.14, 08:30 Uhr
11 U-Tage, 22 U-Std., 66,00 €
Kursnummer: 05301012

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Barbara Strobel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 06.05.14, 10:15 Uhr
11 U-Tage, 22 U-Std., 66,00 €
Kursnummer: 05301013

Yoga

Fragen z. Kursinhalt: 05441 9761027

Yoga 1

Drebber
Kindergarten, Am Kindergarten 1
Britta Martin
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 05.05.14, 17:15 Uhr
9 U-Tage, 12 U-Std., 36,00 €,
Kleingruppe: 46,00 €
Kursnummer: 01301006

Yoga 2

Drebber
Kindergarten, Am Kindergarten 1
Britta Martin
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 07.05.14, 17:15 Uhr
9 U-Tage, 12 U-Std., 36,00 €,
Kleingruppe: 46,00 €
Kursnummer: 01301004

Yoga 3

Drebber
Kindergarten, Am Kindergarten 1
Britta Martin
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 07.05.14, 18:15 Uhr
9 U-Tage, 12 U-Std., 36,00 €,
Kleingruppe: 46,00 €
Kursnummer: 01301005

Yoga 4

Drebber
Kindergarten, Am Kindergarten 1
Britta Martin
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 08.09.14, 17:15 Uhr
9 U-Tage, 12 U-Std., 36,00 €,
Kleingruppe: 46,00 €
Kursnummer: V01301001

Yoga 5

Drebber
Kindergarten, Am Kindergarten 1
Britta Martin
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 10.09.14, 17:15 Uhr
9 U-Tage, 12 U-Std., 36,00 €,
Kleingruppe: 46,00 €
Kursnummer: V01301002



Yoga 6

Drebber

Kindergarten, Am Kindergarten 1
Britta Martin
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 10.09.14, 18:15 Uhr
9 U-Tage, 12 U-Std., 36,00 €,
Kleingruppe: 46,00 €
Kursnummer: V01301003

Lachyoga

Lachen ohne Grund in Kombination mit Atemübungen aus dem Yoga (Pranayama). Auf spielerische und kreative Weise kitzeln wir das Lachen aus uns heraus. Am Anfang ist es natürlich ein gespieltes, ein unechtes Lachen und es kostet manchmal etwas Überwindung. Wenn jedoch die Hemmschwelle überwunden wird, ist keiner mehr sicher und dann wird gelacht. An diesem Nachmittag entdecken wir gemeinsam die vier Elemente der Freude: Singen, Spielen, Tanzen und Lachen! Wir lernen die internationale Sprache der Lachyogis: »Gibberisch« – ein ausgezeichnetes Werkzeug zur Entwicklung des kreativen Gehirns und ein Akt der Verspieltheit. Freuen Sie sich auf die Lachmeditation, ein besonderes Erlebnis von Stille und Lachen im Wechsel. In diesem Sinne: Lachen Sie mal wieder!
Fragen z. Kursinhalt: 05483 1533

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Beate Schulze-Bremer
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
So, 09.03.14, 14:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 10,00 €,
Kleingruppe: 15,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: 05301014

Mit Ruhe und Gelassenheit

Entspannungstraining

Die erlernten Verfahren, Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Yoga und Atementspannung, Meditationsformen werden vertieft und miteinander kombiniert. Die Wirksamkeit der verschiedenen Entspannungsverfahren ist nachhaltig, d. h. es wird quasi durch regelmäßiges Üben ein Ruhepolster angelegt, auf das der Körper in Stresssituationen zugreifen kann. Dadurch verringert sich die Stressempfänglichkeit und der Alltag mit all seinen Anforderungen kann besser bewältigt werden.
Fragen z. Kursinhalt: 05441 8884

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Britta Reinhardt
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 04.02.14, 18:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €,
Kleingruppe: 60,00 €
Kursnummer: 05301002

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Britta Reinhardt
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 06.02.14, 18:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €,
Kleingruppe: 60,00 €
Kursnummer: 05301003

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Britta Reinhardt
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 13.05.14, 18:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €,
Kleingruppe: 60,00 €
Kursnummer: 05301017

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Britta Reinhardt
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 15.05.14, 18:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €,
Kleingruppe: 60,00 €
Kursnummer: 05301016

Feldenkrais

Die Möglichkeiten seines Körpers kennen zu lernen über Bewegungserfahrungen sein Potential zu erweitern und immer mehr zu verfeinern – dazu dienen in der Feldenkraismethode leichte Bewegungsfolgen, die eine tiefere Bewusstheit für den eigenen Körper vermitteln können. Die Feldenkrais-Methode ist für alle Altersgruppen geeignet.
Fragen z. Kursinhalt: 05441 9959725

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Ulrike Stephani
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 05.02.14, 17:30 Uhr
6 U-Tage, 8 U-Std., 20,00 €,
Kleingruppe: 25,00 €
Kursnummer: 05302023

Dehn-Aktiv für mehr Beweglichkeit

Eine Fitnessmischung aus haltender und dynamisch überwindender Muskelarbeit unter Einsatz und konsequentem Gebrauch des Beckenbodens. Das gelenkschonende Intensivbewegungsprogramm für eine gesunde Körperhaltung und gute Figur dehnt und kräftigt die Tiefenmuskulatur, lockert Blockaden, löst Verspannungen und beugt Haltungsschäden vor.
Fragen z. Kursinhalt: 05441 2953

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Heidrun Busch
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 03.02.14, 18:30 Uhr
9 U-Tage, 18 U-Std., 54,00 €,
Kleingruppe: 64,00 €
Frauen
Kursnummer: 05302010

Aktiv gedehnt und rückenfit

Durch gezieltes, aktives Kräftigen und Dehnen der Muskulatur des gesamten Bewegungsapparates sollen die individuelle Beweglichkeit und Stabilität verbessert werden. Der Schwerpunkt liegt dabei auf der Stärkung der Bauch-, Rücken- und Gesäßmuskulatur sowie der Lösung von Verspannungen. Jede Kurseinheit beginnt mit einem leichten Ausdauertraining und wird abgerundet durch einen Entspannungsteil.
Fragen z. Kursinhalt: 05441 2953

Drebber

Kindergarten, Am Kindergarten 1
Heidrun Busch
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 04.02.14, 19:00 Uhr
9 U-Tage, 18 U-Std., 54,00 €,
Kleingruppe: 64,00 €
Kursnummer: 01302010

Gesund und fit

für Frauen und Mädchen

Vielseitige Bewegung für den Nacken-, Rücken- und Beckenboden sowie Atem-, Entspannungs- und Dehnübungen nach Wünschen der Gruppe sorgen für einen gesunden Ausgleich und bringen Muskeln und Gelenke in Schwung. Verschiedene Spiele sorgen für altersgemäße Anspannung und Entspannung.
Fragen z. Kursinhalt: 05444 1300

Ströhen

Grundschule, Turnhalle
Doris Kuhn
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 04.02.14, 19:00 Uhr
10 U-Tage, 10 U-Std., 30,00 €,
Kleingruppe: 35,00 €
Frauen
Kursnummer: 26302701

Bodystyling

Durch ein Mix aus Kraft-, Dehn- und Fitnessübungen formt und beansprucht dieser super-effektive Workout den ganzen Körper. Drei Elemente verbinden sich hier: der aerobische Teil mit modernen Tanz-Elementen zu temperamentvoller Musik, das Tiefenmuskulaturtraining zur intensiven Straffung von Bauch, Beinen, Armen und Po sowie zum Abschluss wirksame und schöne Entspannungsübungen. Durch dieses sehr dynamische Bodystyling kann es zu einer schnellen Verbesserung der Beweglichkeit und der Fitness kommen. Fragen z. Kursinhalt: 05442 3262

Barnstorf

Bibliothek, Am Markt 4
Petra Knorrn
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 03.02.14, 19:00 Uhr
10 U-Tage, 13 U-Std., 39,00 €,
Kleingruppe: 49,00 €
Kursnummer: 01302012

Barnstorf

Bibliothek, Am Markt 4
Petra Knorrn
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 28.04.14, 19:00 Uhr
10 U-Tage, 13 U-Std., 39,00 €,
Kleingruppe: 49,00 €
Kursnummer: 01302013

Barnstorf

Bibliothek, Am Markt 4
Petra Knorrn
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 25.08.14, 19:00 Uhr
10 U-Tage, 13 U-Std., 39,00 €,
Kleingruppe: 49,00 €
Kursnummer: 01302014

Muskulaturaufbau mit dem Thera-Band

Durch das Training mit dem Thera-Band wird die gesamte Skelettmuskulatur gestärkt. Außerdem bringen wir mit Aufwärmgymnastik den Kreislauf in Schwung. Besonders die Kräftigung der gesamten Rücken-, Hals- und Schultermuskulatur steht im Vordergrund. Durch spezielle Übungen mit dem Thera-Band können auch Problemzonen abgebaut werden. Fragen z. Kursinhalt: 05442 3924 privat

Barnstorf

Kindergarten Villa Kunterbunt, Heinestr. 25
Monika Helmerking
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 11.03.14, 18:30 Uhr
10 U-Tage, 13 U-Std., 39,00 €,
Kleingruppe: 49,00 €
Kursnummer: 01302008

Barnstorf

Kindergarten Villa Kunterbunt, Heinestr. 25
Monika Helmerking
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 12.03.14, 19:00 Uhr
10 U-Tage, 13 U-Std., 39,00 €,
Kleingruppe: 49,00 €
Kursnummer: 01302009

Modern Line Dance für Anfänger/innen

Modern Line Dance ist Bewegung und Spaß nach Musik und Jogging fürs Gehirn. Beim Line Dance tanzen die Tänzerinnen und Tänzer in Reihen und Linien sich allein – aber in der Gruppe. Für die Tänze gibt es Schrittfolgen (Choreografien), die zunächst erlernt werden. Getanzt wird nach aktuellen Liedern aus den Charts und Klassiker des Tanzsports. Modern Line Dance ist offen für alle Musikrichtungen: Darunter bekannte Rhythmen wie z.B. Cha Cha Cha, Polka, Walzer aber auch East Coast Swing, West Coast Swing, Two Step und Countrymusik. Für Tänzerinnen und Tänzer ohne Line Dance Erfahrung. Fragen z. Kursinhalt: 0170 2638506

Hüde

Dorfgemeinschaftshaus
Thomas Brünger
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 03.02.14, 18:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 72,00 €,
Kleingruppe: 82,00 €
Kursnummer: 14302001

Modern Line Dance für Fortgeschrittene

Für Tänzerinnen und Tänzer mit Line Dance Erfahrung. Es werden in Absprache neue Tänze auf Beginner/Intermediate Niveau getanzt. Neben dem Erlernen der Choreografien geht es in dem Kurs insbesondere um die Vermittlung und möglichst Verbesserung der Technik (Schritte und Figuren) und der jeweiligen Motion. Bei der Auswahl der Tänze werden verschiedene Rhythmen berücksichtigt (z.B. Cha Cha Cha, Polka, Walzer aber auch Funky, East Coast Swing, West Coast Swing, Two Step und Countrymusik). Fragen z. Kursinhalt: 0170 2638506

Hüde

Dorfgemeinschaftshaus
Thomas Brünger
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 03.02.14, 20:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 72,00 €,
Kleingruppe: 82,00 €
Kursnummer: 14302002

Tennis Schnupperkurs**in Kooperation mit dem TC Dielingen**

Für Anfänger/-innen und Wiedereinsteiger/-innen. Vorhand, Rückhand, Slice und Stopp – Tennis für alle, die am Sonntagvormittag Lust und Zeit haben, sich dem weißen Sport zu widmen. Unter fachlicher Anleitung können die Teilnehmer/-innen die Grundschnitte erlernen, ihre Technik verbessern und ihre Reaktionsgeschwindigkeit trainieren.

Dielingen

Tennishalle, Reiningger Str. 2
Ulli Sasse
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
So, 16.02.14, 10:30 Uhr
6 U-Tage, 12 U-Std., 54,00 € inkl. Hallenmiete
Kursnummer: 14302003



Kochen, Essen und Ernährungsfragen

In den Kochkursen können Sie sich über gesunde Ernährung, Vollwertkost oder die Möglichkeiten der Gewichtsreduzierung informieren. Das Erleben fremder Ess-Kulturen, das Genießen eines mehrgängigen Menüs – Sinnlichkeit und Gefühl spielen eine große Rolle beim Essen.

Kochkurse an der VHS

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

i Bereits voll belegte Kurse (so genannte „geschlossene Folgekurse“) werden hier nicht mehr abgedruckt. Zu Ihrer Information sind sie jedoch auf unseren Internetseiten aufgeführt.

Entschlacken und wohlfühlen – Gesunde Rezepte für die Fastenzeit

Fastenzeit – eine Gelegenheit Gifte und unnötige Schlackenstoffe aus dem Körper auszuschwemmen und für einen ausgewogenen Säure-Basen-Haushalt zu sorgen. Eine Woche lang wollen wir gemeinsam basenreiche und leicht verdauliche Speisen kochen, die den Stoffwechsel nicht belasten, sondern ihm die Möglichkeit geben sich von den Resten der Alltagsgifte wie Kaffee, Nikotin, Medikamentenrückständen oder Säuren zu befreien. Ergänzt wird das Ganze durch spezielle Tees und geeignete Säfte. Die Speisen für den nächsten Tag werden gemeinsam vorbereitet. Bitte ausreichend Transportbehälter für Essen und Getränke mitbringen!

Leichte Entspannungs- und Bewegungsübungen am Mittwoch unterstützen den Prozess, fördern das Wohlbefinden und werden daher im Kursprogramm mit eingebettet.

Vor Kursbeginn erhalten die Teilnehmenden eine Email mit genaueren Informationen für den ersten Kurstag. Bitte sprechen Sie vorab mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11

Inga Kroll

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mo, 17.03.14, 18:30 Uhr

5 U-Tage, 22 U-Std., 55,00 €,

Kleingruppe: 65,00 €

Kursnummer: 05307019

Pflanzliche Ernährung – Warum?

Sie wird immer wichtiger – sei es aus gesundheitlichen oder ethischen Gründen, um so »Nein« zur Massentierhaltung zu sagen und damit auch unsere Erde bzw. Umwelt zu schützen. Es ist einfach, tierische Produkte (Fleisch, Milch, Eier usw.) durch leckere pflanzliche Alternativen auszutauschen und dabei nichts zu vermischen. Vollwertige pflanzliche Ernährung ist äußerst vielfältig und sehr lecker! Außerdem werden »Mythen« besprochen (z. B. »Ohne Fleisch wird der Mensch krank«). Pflanzliche Ernährung ist ein Gewinn auf ganzer Linie – probieren Sie es aus. Die Teilnehmenden erhalten am Kursende Infomaterial zum Mitnehmen und Nachlesen.

Fragen z. Kursinhalt: 05474 304466

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11

Anke Wolfarth

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Fr, 09.05.14, 19:00 Uhr

1 U-Tag, 3 U-Std., 5,00 €

Vortrag

Kursnummer: 05116010

Single Kochen

Gerichte für ein bis maximal zwei Personen stehen an diesem Abend im Mittelpunkt! Nicht nur schnell, aber auch vollwertig und natürlich lecker soll es sein – ohne viele Reste.

Der gemeinsame Austausch in der Runde soll natürlich auch nicht zu kurz kommen. Auch für Kochneulinge geeignet!

Fragen z. Kursinhalt: 05441 592151

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11

Inga Kroll

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 25.03.14, 18:30 Uhr

1 U-Tag, 5 U-Std., 11,00 €,

Kleingruppe: 16,00 €

Kursnummer: 05307020

Einkochen – Marmeladen, Chutneys und Co.

Einfache, aber pfiffige Rezepte für Marmeladen, Konfitüren, und Chutneys stehen an diesem Abend im Mittelpunkt – denn sie verleihen durch ihre Geschmacksvielfalt dem Essen eine besondere Note, und man hat durch Kombination der Zutaten und Gewürze immer wieder neue Rezepte. Fragen z. Kursinhalt: 05441 592151

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11

Inga Kroll

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 01.07.14, 18:30 Uhr

1 U-Tag, 5 U-Std., 11,00 €,

Kleingruppe: 16,00 €

Kursnummer: 05307024

Wintergrillen mit Bierdegustation – »Nur die Harten kommen in den Garten«

Bitte an warme Kleidung denken.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11

Alberto Turrin

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mo, 24.02.14, 18:30 Uhr

1 U-Tag, 6 U-Std., 13,20 €,

Kleingruppe: 18,20 €

Kursnummer: 05307012

Liebe geht durch den Magen – Valentinsmenü

Männer oder Frauen kochen für den/die Partner/-in und laden diese(n) dann zum Essen ein.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Alberto Turrin
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 11.02.14, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 13,20 €,
Kleingruppe: 18,20 €
Kursnummer: 05307010

Frisch und knackig in den Frühling

Mit neuen, frischen Salaten und Ideen für Fingerfood gelingt der leichte Start in den Frühling.

In dieser Zeit steigt die Freude an frisch zubereiteten Kleinigkeiten für den Familientisch oder auch als Beitrag zu einem runden Buffet. Dabei spielt auch das Anrichten eine Rolle, denn das Auge isst mit. Wie man aus frischen, leichten Zutaten leckeres Essen herstellt, das gesund ist und ansprechend aussieht, vermittelt dieser Kursus an zwei Abenden.

Fragen z. Kursinhalt: 04243 602225

Barnstorf

Christian-Hülsmeier-Schule, Küche, Walsener Str. 2
Gabriele Wilkens
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 18.02.14, 18:00 Uhr
2 U-Tage, 8 U-Std., 17,60 €,
Kleingruppe: 22,60 €
Kursnummer: 01307001

Italienisches Ostermenü

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Alberto Turrin
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 07.04.14, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 13,20 €,
Kleingruppe: 18,20 €
Kursnummer: 05307014

Feiertagsmenü – Köstliche Rezepte zu Ostern

An diesem Abend wollen wir verschiedenste Osterspezialitäten zubereiten. Über Kleinigkeiten und Snacks bis hin zum Ostermenü.

Fragen z. Kursinhalt: 05441 592151

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Inga Kroll
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 08.04.14, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 13,20 €,
Kleingruppe: 18,20 €
Kursnummer: 05307022

Kulinarische Reise durch 5 italienische Großstädte

Twistringem; Schulzentrum; Küche; Eingang Hohe Str. 27

Alberto Turrin
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 22.07.14, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 13,20 €,
Kleingruppe: 18,20 €
Kursnummer: 24307017

Kräuterwanderung

Wildkräuter in unserer Umgebung kennenlernen, finden, sammeln. Kommen Sie mit in die Natur und lernen Sie essbare Kräuter kennen. Sie bekommen Informationen über Standort, Inhaltsstoffe und Wir-

kung der Pflanzen. Welche heimischen Heilpflanzen, Wildkräuter und Wildfrüchte direkt bei uns vor der Haustür wachsen, erfahren Sie bei meiner Kräuterwanderung. Beispiele für Verwendungsmöglichkeiten werden gegeben. Lassen Sie sich überraschen, wie schmackhaft und kreativ die Verwendung von Wildkräutern sein kann! Sie erhalten eine Beschreibung der Kräuter und eine Bücherliste im Kurs.

Lemförde

Treffpunkt: Lemförde Ecke Hauptstraße/Weidendamm
Fragen z. Kursinhalt: 05443 8544
Gertlinde Schönewald
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 05.04.14, 9:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 5,00 € zzgl. Scriptkosten
Keine Ermäßigung möglich
Exkursion
Kursnummer: 14307002

Verarbeitung von Kräutern in ein leckeres Essen

Wilde Kräuter finden, sammeln, essen. »Gegen das, was man im Überfluss hat, wird man gleichgültig; daher kommt es, dass viele Hundert Pflanzen und Kräuter für wertlose Unkräuter gehalten werden, anstatt dass man sie beachtet, bewundert und gebraucht.« (Sebastian Kneipp). Lernen Sie in diesem Kurs die Verarbeitung wilder Kräuter zu kreativen, außergewöhnlichen und dennoch einfach herzustellenden Speisen und Gebäck. Sie werden

Gertlinde Schönewald

Meine Kursangebote: Kräuterwanderungen, Kochen mit Wildkräutern.

Mein erster Kontakt zur VHS bestand in der Teilnahme an einem Italienischkursus sowie mehreren Goldschmiedekursen.

Nach dem Studium der Arbeitswissenschaft in Hannover habe ich 30 Jahre lang zuerst ehrenamtlich, dann als Schwerpunkt in meinem Beruf, Seminare z.B. für Betriebs- und Personalräte konzipiert und geleitet.

Nun habe ich mich zur Kräuterpädagogin weitergebildet und möchte meine Faszination um die Vielfalt von Wildkräutern gerne an andere weitergeben. Als Kursleiterin freue ich mich darauf, mit Menschen jeden Alters die Kräuter in der Natur zu entdecken und deren Verwendung als Heilmittel kennenzulernen oder in der Küche auszuprobieren.





begeistert sein, welche schmackhaften Gerichte z.B. aus Löwenzahn, Gänseblümchen und Brennnesseln gezaubert werden können. Essbare Wildpflanzen zeichnen sich zudem durch einen hohen Gehalt an wertvollen Inhaltsstoffen aus und bereichern so unseren Speisezettel. Eine Beschreibung der Wildkräuter, sowie eine Rezeptsammlung erhalten sie im Kurs. Fragen z. Kursinhalt: 05443 8544

Lemförde

Schulzentrum, Küche
Gertlinde Schöneward
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 10.05.14, 10:30 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 8,80 €, Kleingruppe:
13,80 €, zzgl. Scriptkosten
Kursnummer: 14307001

Spargelrezepte der Saison

Ob gegrillt, überbacken, im Teig oder zu Pasta – aussergewöhnliche Varianten, aber auch beliebte Spargel-Klassiker werden an diesem Abend gemeinsam zubereitet und aufgetischt. Fragen z. Kursinhalt: 05441 592151

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Inga Kroll
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 20.05.14, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 11,00 €,
Kleingruppe: 16,00 €
Kursnummer: 05307021

Spargel auf italienische Art

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Alberto Turrin
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 26.05.14, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 13,20 €,
Kleingruppe: 18,20 €
Kursnummer: 05307015

Erdbeeren – süße Vielfalt

Kaum einer mag sie nicht – die süßen Beeren. Sie schmecken nicht nur als Kuchen oder Nachtisch, sondern auch als pikante Variante, im Salat oder zum Hauptgang bringen Sie manchmal erst den richtigen Pfiff. Gemeinsam wollen wir die beliebtesten Erdbeerrezepte nachkochen und probieren. Fragen z. Kursinhalt: 05441 592151

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Inga Kroll
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 03.06.14, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 11,00 €,
Kleingruppe: 16,00 €
Kursnummer: 05307023

Fingerfood, Partysnacks und Co.

Kleine Häppchen als Vorspeise oder abendbegleitende Snacks sind bei jeder Einladung gerne gesehen – eine kleine Palette von einfachen bis etwas aufwendigeren Fingerfood-Varianten aus verschiedenen Ländern wollen wir gemeinsam verkosten. Dazu gibt es eine alkoholfreie Cocktailvariante
Fragen z. Kursinhalt: 05441 592151

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Inga Kroll
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 25.02.14, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 11,00 €,
Kleingruppe: 16,00 €
Kursnummer: 05307018

Partysnacks

Sie haben auf ein Glas Wein oder Bier eingeladen und möchten dazu eine Kleinigkeit anbieten. Dafür ist dieser Kurs genau das richtige. Wir werden kleine Partysnacks zubereiten, die auf jeder Party gern gesehen sind. Fragen z. Kursinhalt: 04243 500103

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Regina Windhorst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 03.03.14, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 11,00 €,
Kleingruppe: 16,00 €
Kursnummer: 05307005

Tapas und spanische Weine

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Alberto Turrin
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 11.03.14, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 13,20 €,
Kleingruppe: 18,20 €
Kursnummer: 05307011

Sardinien – regionale italienische Küche

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Alberto Turrin
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 25.03.14, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 13,20 €,
Kleingruppe: 18,20 €
Kursnummer: 05307013

Fisch und Krustentiere

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Alberto Turrin
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 17.06.14, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 13,20 €,
Kleingruppe: 18,20 €
Kursnummer: 05307016

Kulinarische Reise durch 5 italienische Großstädte

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Alberto Turrin
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 15.07.14, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 13,20 €,
Kleingruppe: 18,20 €
Kursnummer: 05307017

Das Geheimnis eines perfekten Risottos

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Alberto Turrin
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 04.08.14, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 13,20 €,
Kleingruppe: 18,20 €
Kursnummer: 05307008

Sprachen

Dänisch – Lektüre und Grammatik – B1

Auch neue Teilnehmende mit Kenntnissen auf dem Niveau B1 sind willkommen.

Inhalte: Aktuelle Themen aus Kultur, Politik und Zeitgeschichte.

Fragen z. Kursinhalt: 05441 6921

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Else-Maria Christensen
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 06.02.14, 20:00 Uhr
15 U-Tage, 30 U-Std., 81,00 €,
Kleingruppe: 91,00 €
Kursnummer: 05403005

Englisch – A1

Für Interessierte ohne Vorkenntnisse.

Lehrwerk: wird bei Veranstaltungsbeginn bekannt gegeben.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Imke Grelle
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 05.02.14, 18:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 44,00 €,
Kleingruppe: 54,00 €
Kursnummer: 05406001

Englisch – A1

Lehrwerk: Great! A1, ab Lektion 6.
Fragen z. Kursinhalt: 05441 6921

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Else-Maria Christensen
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 03.02.14, 10:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 44,00 €,
Kleingruppe: 54,00 €
Kursnummer: 05406004

Englisch – A2

Lehrwerk: English Elements 2, Unit 10.
Fragen z. Kursinhalt: 05443 2443

Lemförde

Bücherei, Hauptstraße 167
Dr. Heike Garbe
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 05.02.14, 08:30 Uhr
14 U-Tage, 28 U-Std., 61,60 €,
Kleingruppe: 71,60 €
Kursnummer: 14406002

Englisch – A2

Lehrwerk: Great! A2, ab Lektion 5.
Fragen z. Kursinhalt: 05441 6921

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Else-Maria Christensen
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 06.02.14, 17:00 Uhr
9 U-Tage, 18 U-Std., 39,60 €,
Kleingruppe: 49,60 €
Kursnummer: 05406012

Englisch – A2

Lehrwerk: Great! A2, ab Unit 1.
Fragen z. Kursinhalt: 05441 6921

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Else-Maria Christensen
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 07.02.14, 08:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 44,00 €,
Kleingruppe: 54,00 €
Kursnummer: 05406006

Englisch – A2

Lehrwerk: Great! A2, ab Lektion 4.
Fragen z. Kursinhalt: 05441 6921

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Else-Maria Christensen
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 07.02.14, 10:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 44,00 €,
Kleingruppe: 54,00 €
Kursnummer: 05406007

Business English – A2/B1

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

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Imke Grelle
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 05.02.14, 20:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 05406009



Englisch – B1

Lehrbuch wird bei Veranstaltungsbeginn bekanntgegeben.

Fragen z. Kursinhalt: 05441 6921

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11

Else-Maria Christensen

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mo, 03.02.14, 09:00 Uhr

10 U-Tage, 20 U-Std., 54,00 €,

Kleingruppe: 64,00 €

Kursnummer: 05406008

Englisch – B1

Lehrwerk: English Unlimited B1, ab Lektion 4.

Fragen z. Kursinhalt: 05441 6921

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11

Else-Maria Christensen

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Do, 06.02.14, 18:30 Uhr

9 U-Tage, 18 U-Std., 48,60 €,

Kleingruppe: 58,60 €

Kursnummer: 05406011

English Conversation and Literature – B1

Keep up your English skills while learning about the USA through reading and discussion. We will also review some grammar and practice listening skills.

Fragen z. Kursinhalt: 05441 1467

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11

Ursula Boggs

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mo, 03.02.14, 18:30 Uhr

10 U-Tage, 20 U-Std., 54,00 €,

Kleingruppe: 64,00 €

Kursnummer: 05406013

Französisch lernen mit Muße 2 – A1

Sie haben Spaß an der französischen Sprache und möchten Ihre geringen Vorkenntnisse durch sprachpraktische Übungen erweitern?

An alltäglichen Sprechsituationen und kurzen Texten soll ein Grundwortschatz erworben werden, auf den Interessierte später aufbauen können. Neben Konversationsübungen und Übungen zum Textverständnis sollen auch grammatische Übungen – soweit erforderlich – einfließen. Für Interessierte mit geringen Vorkenntnissen. Lehrbuch: Voyages, ab Lektion 3. Fragen z. Kursinhalt: 05441 6238

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11

Gisela Bartels

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 05.02.14, 17:30 Uhr

12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,

Kleingruppe: 62,80 €

Kursnummer: 05408001

Italienisch Crashkurs – A1

Lehrwerk: Espresso 1, Lektion 5. Ein Termin monatlich in Absprache mit den Teilnehmenden.

Fragen z. Kursinhalt: 05441 591005

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11

Maddalena Kloppert

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Sa, 08.02.14, 10:00 Uhr

5 U-Tage, 25 U-Std., 55,00 €, Kleingruppe:

65,00 € Inkl. Pausengetränk

Kursnummer: 05409001

Italienisch 4 – A1

Lehrwerk: Espresso 1, ab Lektion 6.

Fragen z. Kursinhalt: 05441 591005

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11

Maddalena Kloppert

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Do, 06.02.14, 18:00 Uhr

15 U-Tage, 30 U-Std., 66,00 €,

Kleingruppe: 76,00 €

Kursnummer: 05409000

Japanisch mit Vorkenntnissen

Vorausgesetzt ist das flüssige Lesen von Hiragana (und besser auch Katakana).

Lehrbuch: Dekiru Nihongo ab Lektion 4.

Materialien werden bereitgestellt.

Fragen z. Kursinhalt: 05441 81963

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11

Noriko Matsui-van Lessen

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 11.02.14, 19:30 Uhr

10 U-Tage, 20 U-Std., 44,00 €,

Kleingruppe: 54,00 €

Kursnummer: 05410002

Portugiesisch für die Reise – A1

Es wird die aktuelle Variante des brasilianischen Portugiesisch vermittelt. Die Teilnehmenden erhalten einen Einblick in die kulturelle Vielfalt Brasiliens.

Bei Bedarf kann der Kurs fortgesetzt werden.

Fr, 16:30 – 20:00 Uhr, Sa, 9:30 – 13:00 Uhr

Fragen z. Kursinhalt: 05441 5914988

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11

Monica Da Silva Candido Ribeiro

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Fr, 21.03.14, 16:30 Uhr

2 U-Tage, 8 U-Std., 20,80 €, Kleingruppe:

25,80 €, inkl. Pausengetränke.

Wochenendseminar

Kursnummer: 05418004

Russisch 1 – A1

Für Teilnehmende ohne bzw. mit geringen Vorkenntnissen.

Fragen z. Kursinhalt: 05441 9956999

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11

Olga Krawez

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 11.02.14, 19:00 Uhr

10 U-Tage, 20 U-Std., 44,00 €,

Kleingruppe: 54,00 €

Kursnummer: 05419001

Schwedisch 1 – A1

Für Interessierte ohne Vorkenntnisse.
Lehrwerk: Tala Svenksa 1, ab Kapitel 1.
Fragen z. Kursinhalt: 05475 9200-171

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Dr. Leena Hartkemeier gen. Sander
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 05.03.14, 18:00 Uhr
18 U-Tage, 36 U-Std., 79,20 €,
Kleingruppe: 89,20 €
Kursnummer: 05420001

Schwedisch 5 – A2

Lehrwerk: Tala Svenksa 2, ab Kapitel 5.
Fragen z. Kursinhalt: 05475 9200-171

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Dr. Leena Hartkemeier gen. Sander
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 05.03.14, 19:30 Uhr
18 U-Tage, 36 U-Std., 79,20 €,
Kleingruppe: 89,20 €
Kursnummer: 05420000

Spanisch kompakt – A1

Eine Woche täglich für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

Lehrwerk: Con Gusto A1, ab Unidad 1.
Fragen z. Kursinhalt: 05441 992980

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Maria Wohlgemuth-Diaz
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 03.02.14, 18:00 Uhr
5 U-Tage, 10 U-Std., 22,00 €,
Kleingruppe: 27,00 €
Kursnummer: 05422003

Spanisch 1 – A1

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die über keine oder geringe Spanischkenntnisse verfügen.

Wollten Sie schon immer Spanisch lernen? Trauen Sie sich und schauen Sie bei uns vorbei. Spanien ist ein beliebtes Urlaubsland. Damit Sie auch Land und Leute entdecken können, ist es hilfreich, zumindest einige Grundkenntnisse in der Landessprache zu besitzen.

Lehrwerk: Con Gusto A1, Unidad 1.
Fragen z. Kursinhalt: 05441 992980

Lemförde

Schulzentrum Haus A 11, Hauptstr. 167
Maria Wohlgemuth-Diaz
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 26.02.14, 18:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 44,00 €,
Kleingruppe: 54,00 €
Kursnummer: 14422001

Spanisch 2 – A1

Lehrwerk: Con Gusto A1, ab Unidad 4.
Fragen z. Kursinhalt: 05441 992980

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Maria Wohlgemuth-Diaz
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 04.03.14, 20:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 62,80 €
Kursnummer: 05422002

Spanisch 3 – A1

Wollen Sie Land und Leute kennen lernen, so ist es hilfreich, zumindest einige Grundkenntnisse in der Landessprache zu haben. Dieser Kurs vermittelt neben den sprachlichen Grundlagen auch manches Landeskundliche und stimmt auf die Kultur ein. Wer den Kurs besuchen möchte, ohne an Spanisch 2 teilgenommen zu haben, setze sich bitte mit der Dozentin in Verbindung.

Lehrwerk: Con Gusto A1, ab Unidad 8
Fragen z. Kursinhalt: 05441 992980

Barnstorf

Christian-Hülsmeier-Schule, Walsener Str. 2
Maria Wohlgemuth-Diaz
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 03.03.14, 20:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 44,00 €,
Kleingruppe: 54,00 €
Kursnummer: 01422002

Spanisch 5 – A2

Wollen Sie Land und Leute kennen lernen, so ist es hilfreich, zumindest einige Grundkenntnisse in der Landessprache zu haben. Dieser Kurs vermittelt neben den sprachlichen Grundlagen auch landeskundliche Informationen und stimmt so auf die Kultur ein.

Die Teilnahme am Kurs setzt Grundkenntnisse voraus. Teilnehmende, die jetzt einsteigen möchten und nicht den Kurs Spanisch 4 besucht haben, setzen sich bitte vorher mit der Dozentin in Verbindung
Lehrwerk »Con Gusto A2« ab Unidad 1, bitte Band 1 zur Wiederholung mitbringen.
Fragen z. Kursinhalt: 05441 992980

Barnstorf

Christian-Hülsmeier-Schule, Block C,
Walsener Str. 2
Maria Wohlgemuth-Diaz
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 03.03.14, 18:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 44,00 €,
Kleingruppe: 54,00 €
Kursnummer: 01422001

Spanisch 6 – A2

Lehrwerk: Con Gusto A2, Unidad 1 und Wiederholung einiger Kapitel aus Con Gusto A1.

Fragen z. Kursinhalt: 05441 992980

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Maria Wohlgemuth-Diaz
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 04.03.14, 18:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 62,80 €
Kursnummer: 05422001



Spanisch 10 – A2

Lehrwerk: Con Gusto A2, ab Unidad 4.
Fragen z. Kursinhalt: 05441 992980

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Maria Wohlgemuth-Diaz
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 06.03.14, 19:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 62,80 €
Kursnummer: 05422005

Spanisch 11 – A2

Lehrwerk: Con Gusto 2, ab Unidad 3.
Fragen z. Kursinhalt: 05441 926093

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Dietmar Steinke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 06.02.14, 18:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 44,00 €,
Kleingruppe: 54,00 €
Kursnummer: 05422006

Plattdeutsche Nachmittage

mit Marlies Mertens

Fragen z. Kursinhalt: 05442 1738. Entgelt jeweils 6,50 € inkl. Kaffee, Tee und Butterkuchen
(keine Ermäßigung möglich). Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn erforderlich. Ort:
Diepholz, Alte Realschule, Bahnhofstr. 11

Schlachtfest ...

... dat is kien Fest vör Schwiene.
Mi, 05.02.14, 15:00 Uhr
Kursnummer: 05426001

Äin Foto ut mien Kinnertied ...

... äin poor Biller drööft gern mitbrocht
wern.
Mi, 05.03.14, 15:00 Uhr
Kursnummer: 05426002

Wildkrut un Heilkrut ...

... dat wasst in'n Goorn un uppe Wisch.
Wat köönt wie dormit mooken?
Mi, 02.04.14, 15:00 Uhr
Kursnummer: 05426003

Bubikopp un Dauerwell'n ...

... wie wör dat freuher un wie is dat
vandooge?
Mi, 07.05.14, 15:00 Uhr
Kursnummer: 05426004

Äin Voogelest in uusen Goorn ...

... vetell mool, wat häst säin.
Mi, 04.06.14, 15:00 Uhr
Kursnummer: 05426005

Urlubstied ...

... Reisetied. Wo schall't denn düt Johr
hengohn?
Mi, 02.07.14, 15:00 Uhr
Kursnummer: 05426006



Weitere ausgewählte Veranstaltungen aus dem Bereich Sprachen finden Sie ab Seite 81.



Computer & Co.

Keine Angst vor dem Computer

Sie haben einen neuen Computer / Laptop und wissen nicht weiter? In diesem Kurs finden Sie die Voraussetzungen für einen geruhsamen Einstieg in die Computerwelt. Neben Computergrundlagen (wie Betriebssystem, Hardware, Umgang mit der Maus, Tastatur, Fenstertechnik, ...) wird in angemessenem Tempo ein Einstieg in die Computerwelt geübt. Dazu gehört Textverarbeitung mit Word, Speichern von Dokumenten, Umgang mit Fotos sowie der Umgang mit dem Internet. Auf Wunsch können OpenOffice- und Bildbearbeitungsprogramme auf den eigenen USB-Stick kopiert werden, so dass am eigenen PC weiter gearbeitet werden kann, ohne gleich ein teures Programm kaufen zu müssen. Der Kurs wendet sich an ältere, aber auch an jüngere Teilnehmende, die in entspannter Atmosphäre lernen wollen. Das eigene Notebook kann mitgebracht werden. Bei der Behandlung der Themen werden die Bedürfnisse der Teilnehmenden berücksichtigt und ggf. Schwerpunkte gesetzt.

Skript/Bücherkosten: 17,60 €, soweit erforderlich.

Fragen z. Kursinhalt: 04243 3844

Barnstorf

Christian-Hülsmeier-Schule, EDV-Raum,
Walsener Str. 2
Heiner Wolter

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mo, 10.02.14, 15:00 Uhr

6 U-Tage, 18 U-Std., 55,80 €,

Kleingruppe: 65,80 €

Kursnummer: 01501001

Computer-Einführung

Haben Sie bisher einen Bogen um den PC gemacht oder gemeint, das sei nichts mehr für Sie? Es ist nie zu spät! Menschen jeglichen Alters können lernen, den PC für ihre Interessen zu nutzen, z. B. für den Schriftverkehr im Alltag oder den Austausch mit anderen Menschen übers Internet oder... Entdecken Sie die Möglichkeiten! In ruhigem Lerntempo anhand vieler Beispiele und praktischer Übungen können Sie sich mit folgenden Themen vertraut machen:

- Arbeitsweise des PC, seine Bedienung über Maus und Tastatur
- Einführung in das Betriebssystem Windows
- Einführung in das Textverarbeitungsprogramm Word und andere Standardprogramme

Skript/Bücherkosten: 17,60 € soweit erforderlich.

Fragen z. Kursinhalt: 05444 9246

Wagenfeld

Schulzentrum, Computerraum
Martin Kempkes

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mo, 03.03.14, 18:30 Uhr

5 U-Tage, 15 U-Std., 46,50 €,

Kleingruppe: 56,50 €

Kursnummer: 26501001

PC-Einführung – leicht verständlich

Einstieg in WIN 7 und Word 2010

Sie möchten den Umgang mit dem Computer kennen lernen. Sie haben sich noch nie oder sehr wenig mit dem Computer beschäftigt. Dann sind Sie in diesem Kurs richtig.

Folgende Themen sind für Sie geplant:

- Erste Schritte mit dem Computer
- Bedienung der Maus und Tastatur
- Programme starten / schließen
- Erklärung von Begriffen und Symbolen
- Erste Schritte mit dem Textverarbeitungsprogramm »Word 2010«
- Texte drucken
- Texte speichern und öffnen

Das gemeinsame Lernen mit Gleichgesinnten macht viel Freude. Sie stellen fest, Sie sind mit Ihren Fragen und Ängsten nicht alleine. Starten Sie heute.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11

Ulrike Kunst

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 11.02.14, 16:00 Uhr

3 U-Tage, 9 U-Std., 31,50 €, Kleingruppe: 36,50 €

Kursnummer: 05501002

Einführung in die EDV – Windows 7

Aufbau des Computers, Erläuterung der Tastatur mit Eingabeübungen, Arbeiten mit der Fenstertechnik, Erläuterung des Desktops (Taskleiste, Kontextmenü usw.). Programme des Zubehör-Ordners (Paint, WordPad, Editor, Rechner), Speichern/Öffnen von Dateien, Anlegen von Speicherzeichnissen, Benutzung des Papierkorbs, Mauseinstellung. Übungen, individuelle Fragen der Teilnehmenden.

Dieser Kurs richtet sich an Personen ohne EDV-Kenntnisse bzw. mit sehr geringen EDV-Kenntnissen. Skript/Bücherkosten: 17,70 € soweit erforderlich.

Fragen z. Kursinhalt: 05445 984030



Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Oliver Richter
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 23.01.14, 18:30 Uhr
4 U-Tage, 12 U-Std., 46,80 €,
Kleingruppe: 56,80 €, inkl. Pausenkaffee
Kursnummer: T05501000

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Oliver Richter
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 03.04.14, 18:30 Uhr
4 U-Tage, 12 U-Std., 46,80 €,
Kleingruppe: 56,80 €, inkl. Pausenkaffee
Kursnummer: 05501001

Erste Schritte im Internet

Sie möchten den sicheren Umgang mit dem Internet kennen lernen. Sie haben keine oder nur sehr wenig Erfahrung mit dem Internet. Sie haben bereits erste Schritte am Computer hinter sich und möchten Ihre Erfahrungen mit dem Internet ausbauen. Dann sind Sie in diesem Kurs richtig.

- Eingabe von Internetadressen
 - Kennenlernen von Internetseiten
 - Internetseiten ablegen und wiederfinden mit dem Favoriten
 - Texte / Bilder aus dem Internet in Word einfügen
 - Einen »Download« durchführen
 - Tipps zum schnellen Bewegen im Internet
 - Informationen aus dem Internet drucken
 - Begleitetes »Surfen« im Internet
- Das gemeinsame Lernen mit Gleichgesinnten macht viel Freude. Sie stellen fest, Sie sind mit Ihren Fragen und Ängsten nicht alleine. Starten Sie heute. Folgende Voraussetzungen bringen Sie für den Kurs mit: Besuch eines PC-Einführungskurses oder Windows-Grundkenntnisse.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Ulrike Kunst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 22.04.14, 16:00 Uhr
2 U-Tage, 6 U-Std., 21,00 €,
Kleingruppe: 26,00 €
Kursnummer: 05501004

Wie funktioniert das Internet?

Der Kurs richtet sich an alle, die einen Einstieg in die Welt des Computers wünschen.

Mit den Themen:

- Das Anlegen und Nutzen von E-Mail-Adressen
 - Das Erstellen und Verschicken von E-Mails
 - Umgang mit dem Internet
 - Arbeiten mit Suchmaschinen, z. B. Google
 - Ausschuchen von Reisen und Reiserouten
 - Wie finde ich Hotelbewertungen und wie kann ich sie lesen
 - Wie kann ich im Internet Dinge kaufen bzw. verkaufen
 - Wie bekomme ich Rezepte
 - Offene Fragen
- Eine Fortsetzung des Kurses mit anderen Themen ist möglich.

Lemförde

Schulzentrum, Haus A 12
Fellix Saathoff
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 03.03.14, 18:30 Uhr
4 U-Tage, 8 U-Std., 24,80 €,
Kleingruppe: 29,80 €
Kursnummer: 14501001

Erste Schritte im Internet – so geht's

Wer die ersten Hürden im Umgang mit dem PC genommen hat, d. h. wer Windows mit der Maus bedienen kann, wer nicht mehr allzu lange nach jeder Taste auf der Tastatur suchen muss und eventuell bereits Erfahrungen mit dem einen oder anderen Anwendungsprogramm hat sammeln können (letzteres ist keine Teilnahmevoraussetzung), möchte nun vielleicht »Ausflüge« ins Internet starten. Sie lernen, wie Sie Internetseiten besuchen, Informationen im Internet finden und wie Sie E-Mails senden und empfangen können. Welche Probleme/Risiken (Hacker, Abzocker oder Viren) können auftauchen und wie kann ich mich dagegen schützen? Auch auf diese Fragen möchte der Kurs Antwort geben.
Skript/Bücherkosten: 17,60 € soweit erforderlich.
Fragen z. Kursinhalt: 05444 9246

Wagenfeld

Schulzentrum, Computerraum
Martin Kempkes
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 05.05.14, 18:30 Uhr
4 U-Tage, 12 U-Std., 37,20 €,
Kleingruppe: 47,20 €
Kursnummer: 26501002

Einführung in E-Mails

In diesem Kurs werden wir miteinander über das E-Mail-Programm »Outlook 2010« kommunizieren. Sie werden mit den grundlegenden Funktionen einer E-Mail vertraut gemacht. Ein Umstieg auf andere E-Mail-Programme sollte dann kein Problem mehr sein.

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die keine oder geringe Erfahrungen mit dem E-Mails besitzen. In entspannter Atmosphäre und mit vielen praktischen Übungen werden Sie in folgende Themen eingewiesen:

- E-Mails schreiben
 - Anlagen versenden und öffnen
 - Adressen anlegen
- Teilnahme-Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit dem PC

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Ulrike Kunst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 11.03.14, 18:30 Uhr
2 U-Tage, 6 U-Std., 21,00 €,
Kleingruppe: 26,00 €
Kursnummer: 05501006

Internet und Sicherheit

Eine Einführung in das Internet, Aufbau und Technik im Internet, www und E-Mail, Nutzen hilfreicher Anwendungen, die bekannten Suchmaschinen im Vergleich. eBay, PayPal und Onlinebanking? Der Kurs soll Ihnen dabei helfen, sich im World Wide Web besser zurecht zu finden und die Funktionen wichtiger Programme kennenzulernen; der Umgang mit Antivirensoftware und Firewalls wird kein Geheimnis mehr sein und Sie werden mit E-Mail-Programmen umgehen können. Fragen z. Kursinhalt: 05445 984030

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Oliver Richter
Do, 16.01.14, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 14,00 €,
Kleingruppe: 19,00 €
Kursnummer: T05501008

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Oliver Richter
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 15.05.14, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 14,00 €,
Kleingruppe: 19,00 €
Kursnummer: 05501009

Sicherer Umgang mit Ordner und Dateien

Dateiverwaltung unter Windows 7 und Office 2010 -

Viele kennen das Problem, zuerst werden Dokumente oder Bilder gespeichert und dann entsteht der Wunsch, den Ordner »Dokumente« oder »Bilder« richtig aufzuräumen. Anhand von unterschiedlichen Situationen werden Sie die Möglichkeiten der Dateiverwaltung kennenlernen.

Sie werden in diesem Kurs Ordner und Dateien

- anlegen,
- markieren,
- umbenennen,
- kopieren,
- verschieben,
- löschen oder
- suchen

Das gemeinsame Lernen mit Gleichgesinnten macht viel Freude. Sie stellen fest, Sie sind mit Ihren Fragen und Ängsten nicht alleine. Starten Sie heute.

Folgende Voraussetzungen bringen Sie für den Kurs mit: Besuch eines PC-Einführungskurses oder Windows-Grundkenntnisse.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Ulrike Kunst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 11.02.14, 18:30 Uhr
2 U-Tage, 6 U-Std., 21,00 €,
Kleingruppe: 26,00 €
Kursnummer: 05501005

Textverarbeitung mit WORD

Unterschiedliche Texte eingeben und bearbeiten (korrigieren, ersetzen, kopieren, verschieben), Zeichenformatierung, Absatzformatierung, Rechtschreibprüfung, Erstellen von Serienbriefen

Unterrichtstage: 09.05. von 16:00 – 19:00 Uhr/10.05. von 09:00 – 12:00 Uhr
Eigener Lap-Top und/oder USB-Stick können während des Kurses genutzt werden.
Fragen z. Kursinhalt: 05446 4012

Rehden

»Schule am Geestmoor« (Oberschule); Computerraum
Dieter Plaggemeyer
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 09.05.14, 16:00 Uhr
2 U-Tage, 8 U-Std., 28,40 €
Wochenendseminar
Kursnummer: 15502004

WORD 2010-Einführung – leicht verständlich

Sie möchten den Umgang mit dem Textverarbeitungsprogramm Word kennen lernen. Sie haben nur sehr wenig Erfahrung mit dem Eingeben von Texten. Sie haben bereits erste Schritte am Computer hinter sich und möchten Ihre Erfahrungen mit dem Textverarbeitungsprogramm vertiefen. Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Folgende Themen sind für Sie geplant:

- Kennenlernen des Textverarbeitungsprogrammes »Word 2010«
- Schreiben einer »Einladung«
- Gestalten von Dokumenten
- Einfügen und bearbeiten von Bildern im Dokument
- Texteffekte verwenden
- Dokumente speichern und öffnen
- Handhabung mit einem USB-Stick (wenn vorhanden, bitte einen USB-Stick mitbringen)
- Dokumente in Ordnern ablegen und verwalten
- Drucken

Das gemeinsame Lernen mit Gleichgesinnten macht viel Freude. Sie stellen fest, Sie sind mit Ihren Fragen und Ängsten nicht alleine. Starten Sie heute.

Folgende Voraussetzung bringen Sie für den Kurs mit: Besuch eines PC-Einführungskurses oder Windows-Grundkenntnisse.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Ulrike Kunst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 04.03.14, 16:00 Uhr
3 U-Tage, 9 U-Std., 31,50 €,
Kleingruppe: 36,50 €
Kursnummer: 05501003

Textverarbeitung WORD 2010 – Modul 1

Verschiedene Texte eingeben und bearbeiten (korrigieren, ersetzen, kopieren, verschieben, löschen), mit Hilfe von Zeichenformatierung (Schriftarten, Schriftgrad, Schmuckschriften/OfficeArt usw.) und Absatzformatierung (links-, rechtsbündig, usw.) den Text in die richtige Form bringen, Rechtschreibprüfung und Silbentrennung, Dokumente speichern und wieder öffnen, entsprechende Ordner anlegen und Übungen, individuelle Fragen der Teilnehmenden.

Teilnahme-Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse.

Fr, 18:00 – 21:15 Uhr, Sa, 09:00 – ca. 16:00 Uhr. Skript/Bücherkosten: 16,60 € soweit erforderlich.

Fragen z. Kursinhalt: 05445 984030

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Oliver Richter
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 11.04.14, 18:00 Uhr
2 U-Tage, 12 U-Std., 46,80 €,
Kleingruppe: 56,80 €, inkl. Pausenkaffee
Wochenendseminar
Kursnummer: 05502004

Textverarbeitung WORD 2010 – Modul 2

Wiederholungsübung aus Modul 1
Erstellen von Autotexten und Formatvorlagen, Dokumentverwaltung, Rechtschreibprüfung und Silbentrennung. Arbeiten mit großen Dokumenten, einfache Kopf- und Fußzeilen und Tabellen erstellen, Einfügen von einfachen Grafiken, Übungen, individuelle Fragen der Teilnehmer/-innen.
Teilnahme-Voraussetzung: Besuch des Word-Einstiegskurses oder vergleichbare Kenntnisse.

Termin wird mit den Teilnehmern von Modul 1 abgesprochen.



Fr, 18:00 – 21:15 Uhr, Sa, 09:00 – ca. 16:00 Uhr. Skript/Bücherkosten: 16,50 € soweit erforderlich.
Fragen z. Kursinhalt: 05445 984030

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Oliver Richter
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
2 U-Tage, 12 U-Std., 46,80 €,
Kleingruppe: 56,80 €, inkl. Pausenkaffee
Wochenendseminar
Kursnummer: 05502005

DIN Norm Briefvorlagen mit Word erstellen

Im Briefverkehr gibt es eine Reihe von Normen, deren Einhaltung etliche Vorteile mit sich bringt. Diese Normen ermöglichen eine bessere Informationsaufnahme durch einheitliche Struktur aller Schreiben. In diesem Kurs lernen Sie einen Brief nach DIN 5008 als Vorlage in Word zu erstellen. Fragen z. Kursinhalt: 05445 984030

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Oliver Richter
Do, 09.01.14, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 14,00 €,
Kleingruppe: 19,00 €
Kursnummer: T05502002

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Oliver Richter
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 27.06.14, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 14,00 €,
Kleingruppe: 19,00 €
Kursnummer: 05502002

Grußkarten mit Word 2010

Danksagungen, Feiertagswünsche oder Freundschaftsgrüße selber gestalten

Sie möchten kreative Grußkarten erstellen. Mit Word 2010 kein Problem. In diesem Kurs lernen Sie dazu die notwendigen Werkzeuge und deren Anwendung kennen. Grafik und Bildbearbeitung, Grafik und Bilder in Text einfügen, WordArt als Schmuckschrift, Hintergrundgestaltung mit Farben, Textfelder einfügen und bearbeiten. Teilnahme-Voraussetzung: Windows- und Word-Grundkenntnisse

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Ulrike Kunst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 25.02.14, 18:30 Uhr
2 U-Tage, 6 U-Std., 21,00 €,
Kleingruppe: 26,00 €
Kursnummer: 05501007

Tabellenkalkulation EXCEL – der Einstieg

Kursinhalte: Grundlagen der Tabellenbearbeitung, Aufbau und Eingabe von Formeln, Zellbezüge, Grundlagen der Zellformatierung, Arbeit mit Tabellenblättern und Verknüpfungen, Erstellung und Bearbeitung von Diagrammen.
Unterrichtstage: 11.04, 16:00 – 19:00 Uhr; 12.04., 09:00 – 12:00 Uhr
Eigener Lap-Top und/oder USB-Stick können während des Kurses genutzt werden. Fragen z. Kursinhalt: 05446 4012

Rehden

Schule am Geestmoor (Oberschule); Computerraum
Dieter Plaggemeyer
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 11.04.14, 16:00 Uhr
2 U-Tage, 8 U-Std., 24,80 €,
Kleingruppe: 29,80 €
Wochenendseminar
Kursnummer: 15502006

Tabellenkalkulation EXCEL 2010 – der Einstieg

Hier lernen Sie die Benutzeroberfläche und die Funktionsweise der (neuen) Multifunktionsleiste in Excel kennen. Sie bekommen die Grundlagen der Tabellenbearbeitung, den Aufbau und die Eingabe von Formeln, Zellbezüge und die Grundlagen der Zellformatierung, vermittelt. Durch den Einsatz und die Bearbeitung von Diagrammen und die verschiedenen Möglichkeiten der Druckausgabe gestalten Sie mit Excel Daten anschaulich und übersichtlich. Am Ende des ersten Kurses können Sie mit einfachen und geschachtelten Funktionen arbeiten, verstehen den Aufbau einer Funktion und wissen den Funktionsassistenten anzuwenden. Teilnahme-Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse.

Skript/Bücherkosten: 16,60 € soweit erforderlich.
Fragen z. Kursinhalt: 05445 984030

Rehden

»Schule am Geestmoor« (Oberschule); Computerraum
Dieter Plaggemeyer
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 24.01.14, 16:00 – 19:00 Uhr
Sa, 25.01.14, 09:00 – 12:00 Uhr
2 U-Tage, 8 U-Std., 24,80 €,
Kleingruppe: 29,80 €
Wochenendseminar
Kursnummer: T15502006

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Oliver Richter
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 25.04.14, 18:00 – 21:15 Uhr
Sa, 26.04.14, 09:00 – ca. 16:00 Uhr
2 U-Tage, 12 U-Std., 46,80 €,
Kleingruppe: 56,80 €, inkl. Pausenkaffee
Wochenendseminar
Kursnummer: 05502006

Tabellenkalkulation EXCEL 2010 – der Aufbaukurs

Hier machen Sie sich vertraut im Umgang mit mehreren Tabellenblättern und Arbeitsmappen, Sie lernen Zeilen und Spalten zu fixieren und eine schnelle Tabellenbearbeitung durch den Gruppenmodus zu nutzen. Sie erfahren wie Sie Zellen, Tabellen und Arbeitsmappen vor dem Zugriff anderer schützen können und wie Sie Fehler in Tabellen erfolgreich suchen und korrigieren. Sie lernen einfache und geschachtelte Funktionen mit dem Funktionsassistenten aufzubauen und Ihnen werden Anwendungsmöglichkeiten der Funktionen wenn, sverweis und wverweis verständlich aufgezeigt. Ihnen wird verdeutlicht, wie Sie Diagramme individuell gestalten und bearbeiten können und welche Vorteile die bedingte Formatierung für Ihre Tabellen hat. Durch die wiederholte Anwendung der bereits erworbenen Kenntnisse im Umgang mit Excel wird Ihr Wissen aus dem ersten Modul gefestigt. Teilnahme-Voraussetzung: Besuch des Excel-Einstiegsurses oder vergleichbare Kenntnisse. Unterrichtszeiten: Fr, 18:00 – 21:15 Uhr, Sa, 09:00 – ca. 16:00 Uhr; Skript/Bücherkosten: 16,60 € soweit erforderlich. Fragen z. Kursinhalt: 05445 984030

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11

Oliver Richter

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Fr, 23.05.14, 18:00 Uhr

2 U-Tage, 12 U-Std., 46,80 €,

Kleingruppe: 56,80 €, inkl. Pausenkaffee

Wochenendseminar

Kursnummer: 05502007

Tabellenkalkulation EXCEL 2010 für Fortgeschrittene

In diesem »Expertenkurs« wird Ihnen aufgezeigt, wie Sie mit großen Tabellen arbeiten können und welche Möglichkeiten es bei der Arbeit mit Tabellen in Excel gibt, z. B. durch Automatisierung mittels Makros Zeit zu sparen. Sie lernen die Vorteile einer Pivot Tabelle und der Pivot Charts kennen, üben den Umgang mit Filterfunktionen und machen sich mit den Besonderheiten der Datum- und Uhrzeitfunktionen vertraut. Sie bekommen einen Einblick in den Aufbau und die Funktionsweise einer Matrizenfunktion und lernen den Umgang mit den Funktionen index und vergleich durch verschiedene Beispiele der Einsatzmöglichkeiten kennen. Durch die wiederholte Anwendung der bereits erworbenen Kenntnisse im Umgang mit Excel wird Ihr Wissen aus den ersten Modulen gefestigt. Teilnahme-Voraussetzung: Besuch des Excel-Aufbaukurses oder vergleichbare Kenntnisse.

Termin wird mit den Teilnehmenden von Modul 2 abgesprochen.

Unterrichtszeiten: Fr, 18:00 – 21:15 Uhr, Sa, 09:00 – ca. 16:00 Uhr; Skript/Bücherkosten: 17,70 € soweit erforderlich.

Fragen z. Kursinhalt: 05445 984030

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11

Oliver Richter

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

2 U-Tage, 12 U-Std., 46,80 €,

Kleingruppe: 56,80 €, inkl. Pausenkaffee

Wochenendseminar

Kursnummer: 05502008

Powerpoint 2010

Das Präsentationsprogramm Powerpoint ist Bestandteil des Microsoft-Office-Pakets. Powerpoint gibt Ihren Vorträgen die erforderliche Professionalität, denn »ein Bild sagt mehr als tausend Worte«.

Inhalte:

- Arbeiten mit der Benutzeroberfläche
- Erstellen von Folienreihen
- Einfügen von Grafik, Sound, Organigramme
- Erstellen von eigenen Grafiken mit dem Tool WordArt
- Hintergrundgestaltung
- Animation von Textblöcken und Bildschirmseiten
- Tipps und Tricks

Teilnahme-Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse..

Unterrichtszeiten: Fr, 18:00 – 21:15 Uhr, Sa, 09:00 – ca. 16:00 Uhr; Skript/Bücherkosten: 16,60 € soweit erforderlich.

Fragen z. Kursinhalt: 05445 984030

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11

Oliver Richter

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Fr, 20.06.14, 18:00 Uhr

2 U-Tage, 12 U-Std., 46,80 €,

Kleingruppe: 56,80 €, inkl. Pausenkaffee

Wochenendseminar

Kursnummer: 05502009

Office 2010 was ist neu – Die wichtigsten Programme im Überblick

Office 2007, 2010 und 2013 sind sehr ähnlich. Für viele ist jedoch der Umstieg von Microsoft Office 2003 auf eine der neuen Microsoft Office-Versionen mehr als ungewohnt. Alles sieht anders aus, die bekannten Funktionen der Programme verstecken sich hinter den Registern in der Multifunktionsleiste. Dabei kann es so einfach sein, sich in diesem System zurechtzufinden.

Dieser Kurs richtet sich an alle, die in ihrem Beruf oder Alltag häufig mit älteren Office-Versionen zu tun hatten und nun auf das neue System umsteigen wollen oder müssen.

Fr, 18:00 – 21:15 Uhr,

Sa, 09:00 – ca. 16:00 Uhr.

Fragen z. Kursinhalt: 05445 984030

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11

Oliver Richter

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Fr, 28.03.14, 18:00 Uhr

2 U-Tage, 12 U-Std., 46,80 €,

Kleingruppe: 56,80 €, inkl. Pausenkaffee

Wochenendseminar

Kursnummer: 05502003

Tastschreiben am PC

Erlernen der 10-Finger-Tast Schreibmethode; blindes Schreiben, d.h. ohne auf die Tastatur zu schauen

Entsprechende Grifffolge zu den Buchstaben, Ziffern und Zeichen werden erlernt

10 Minuten Schnellschreibtexte

Es wird nach Taststarprogramm gearbeitet

- Laufschrift schreiben mit oder ohne Korrektur
- Textvorgabe auf Bildschirm mit oder ohne Korrektur
- Text von Vorlage mit oder ohne Korrektur
- Leuchttastei

Es werden verschiedene Texte in Word geschrieben

Es besteht die Möglichkeit am Ende des Kurses eine Prüfung zu absolvieren; Kosten 15,00 €. Inhalt: 10 Minuten Schnellschreiben von einer Textvorlage, geschrieben in Word.

Fragen z. Kursinhalt: 05444 5693

Lemförde

Schulzentrum, Haus A 12

Martina Cording

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 11.02.14, 18:00 Uhr

11 U-Tage, 22 U-Std., 68,20

Keine Ermäßigung möglich.

Kursnummer: 14504001

und sonst ...



Leitbild der VHS 302

Teilnahmebedingungen 303

Gremien 304

Impressum 304

Stichwortverzeichnis 305

Anmeldeformular 312

Leitbild

Präambel

Unsere VHS ist die kommunale Erwachsenenbildungseinrichtung des Landkreises Diepholz. Wir stehen in der Tradition der europäischen Aufklärung und der öffentlich verantworteten Erwachsenenbildung.

Unser Auftrag und unsere Aufgaben

Im Landkreis Diepholz organisieren wir Bildungsangebote flächendeckend und arbeiten vernetzt mit anderen Organisationen. Wir ermöglichen durch Bildung im Rahmen der kommunalen Daseinsvorsorge eine bessere Teilhabe am kulturellen, gesellschaftlichen und beruflichen Leben.

Unsere Teilnehmerinnen und Teilnehmer

Zu uns kommen Interessierte, die in der VHS Fertigkeiten erwerben, ihre Fähigkeiten erweitern, sich Wissen aneignen wollen. Andere möchten sich über aktuelle politische Fragen informieren, sich gesellschaftlich auseinandersetzen, ihre Handlungskompetenz steigern. Sie suchen soziale Kontakte, wollen sich beruflich weiterqualifizieren, ihre Gesundheit fördern, kreativ tätig sein oder sich kulturell und allgemein weiterbilden.

Öffentliche Institutionen, Unternehmen, soziale Einrichtungen, Initiativen, Vereine und Selbsthilfegruppen zählen als Auftraggeber zu unseren Kunden.

Gelungenes Lernen an unserer VHS

Lernenwollen setzt voraus, dass ein Interesse vorhanden ist, persönliche Ausgangssituationen zu verbessern. Lernen ist immer eine Leistung des Einzelnen und bedeutet Veränderung. Lernen kann gelernt werden.

Wir bieten als Lernumfeld erwachsenengerechte Bildungsstätten, fachlich- und sozialkompetente Lehrende sowie die Unterstützung durch die Lerngruppe.

Die Erweiterung der persönlichen, fachlichen, kreativen und sozialen Kompetenzen der Teilnehmenden steht dabei im Mittelpunkt. Lernen bezeichnen wir als gelungen, wenn das Erlernte nachhaltig die Persönlichkeit der Teilnehmenden stärkt und/oder ihre Lebensqualität verbessert.

Für eine Reihe von Veranstaltungen können die Lernergebnisse unmittelbar überprüft und durch interne oder externe Testierungen zertifiziert werden.

Unser Angebot

- Wir unterbreiten für alle Bevölkerungsgruppen Lernangebote in den Fachbereichen Gesellschaft (Politik, Geschichte, Pädagogik, Psychologie, Ökologie, Naturwissenschaften), Kulturelle Bildung, Gesundheitsbildung, Sprachen, Arbeit und Beruf sowie Grundbildung und Schulabschlüsse. Wir führen diese Bildungsangebote in verschiedenen Veranstaltungsformen durch.
- Dafür stehen uns erwachsenengerechte Weiterbildungsstätten an verschiedenen Orten des Landkreises Diepholz zur Verfügung.
- Wir betreiben das Seminar- und Tagungshaus »Die Freudenburg« in Bassum.
- Wir bieten zielgruppenspezifische Veranstaltungen in Form von »Bildung auf Bestellung« für öffentliche Einrichtungen, Einzelpersonen und Unternehmen.
- Wir kooperieren mit verschiedenen Institutionen sowie Vereinen und nehmen die pädagogische Verantwortung wahr.
- Wir organisieren Begegnungen mit anderen Kulturen bei uns und in anderen Ländern.
- Wir arbeiten mit qualifizierten Lehrenden und bilden sie fort.
- Wir beraten in allen Fragen der Erwachsenen- und Weiterbildung.

Unser Selbstverständnis und unsere Ziele

- Unsere Arbeit richten wir an den Bildungsbedürfnissen der Erwachsenen aus.
- 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 Teilnahmeaterialien, Prüfungsgebühren, Verpflegung und Unterkunft und sie betrifft keine Studienreisen, Auslands-Bildungsurlaube, Vorträge sowie Veranstaltungen, bei denen dies gesondert festgelegt ist. Beanspruchten Teilnehmende Zuschüsse von dritter Seite, ist eine Ermäßigung ebenfalls nicht möglich.

Abmeldung, Entgelterstattung, Bearbeitungsgebühr

Kommt eine Veranstaltung nicht zustande, erstatten wir das bereits gezahlte Entgelt.

Das Entgelt ist nicht zu zahlen, wenn sich Teilnehmende rechtzeitig vor Anmeldeschluss schriftlich abmelden. Bitte beachten Sie diese Regelungen:

Abmeldung

Bildungsurlaubsveranstaltungen und Veranstaltungen mit Unterkunft und Verpflegung

- 6 Wochen vor Beginn, wenn keine anderen Fristen angegeben sind.

Auslands-Bildungsurlaub

- Wie in den gesonderten Vereinbarungen festgelegt.

Studienreisen

- Hier gelten die Rücktrittsbedingungen der Reiseveranstalter, da die VHS nur als Vermittlerin auftritt.

Lehrgänge oder Veranstaltungen 2. Bildungsweg

- Wie in den gesonderten Bedingungen in Anmeldeformularen und Verträgen festgelegt.

Alle anderen Veranstaltungen

- 10 Tage vor Beginn (soweit nichts anderes angegeben).

Ausnahmen – z. B. Vorlage einer ärztlichen Bescheinigung – sind nicht möglich. Das Fernbleiben gilt nicht als Abmeldung. Auch ist eine Abmeldung beim Dozenten/bei der Dozentin nicht möglich. Die schriftliche Abmeldung ist an die VHS-Geschäftsstelle zu richten.

Das Teilnahmeentgelt ist auch nicht zu entrichten, wenn der/die ursprünglich Teilnehmende eine Ersatzperson stellt, die bisher nicht angemeldet ist.

Die Bearbeitung ist mit einem Verwaltungsaufwand verbunden. Wir berechnen daher für alle Veranstaltungen eine Bearbeitungsgebühr von 6,00 €. Wenn das Teilnahmeentgelt weniger als 6,00 € beträgt, ist die Bearbeitungsgebühr auf diesen Betrag begrenzt.

Die Bearbeitungsgebühr ist bereits im Teilnahmeentgelt enthalten; sie wird erst fällig, wenn sich Teilnehmende – im Rahmen der vorgegebenen Fristen – von einer Veranstaltung abmelden.

Teilnahmeentgelte

Die Teilnahmeentgelte richten sich nach der jeweils gültigen Entgeltordnung der VHS des Landkreises Diepholz bzw. den Angaben im Programmheft.

Fälligkeit der Entgelte und Abbuchung

Das Teilnahmeentgelt wird grundsätzlich mit der Anmeldung, bei Veranstaltungen, bei denen eine Anmeldung nicht erforderlich ist, mit dem Besuch fällig.

Unregelmäßiger Besuch einer Veranstaltung oder vorzeitiger Abbruch führen grundsätzlich nicht zu einer Verminderung des Entgelts.

Die Entgelte werden 2 Wochen nach Mandatserteilung abgebucht. Wenn Teilnehmende eine Rechnung wünschen, berechnen wir hierfür 2,00 €.

Kleingruppenregelung

Die Entgelte beziehen sich in der Regel auf 10 Teilnehmende. Wenn sich mindestens 7 Personen angemeldet haben, kann eine Kleingruppe eingerichtet werden. Das Entgelt für Kleingruppen ist bei den Veranstaltungen im Programmheft genannt.

Datenschutz

Wir speichern die persönlichen Daten der Teilnehmenden; dabei achten wir auf die Bestimmungen des Datenschutzes. Name und genaue Anschrift der Teilnehmenden benötigen wir für die Anmeldung. Die Daten der Bankverbindung sind erforderlich, um das Lastschriftverfahren abzuwickeln. Die Telefonnummer ist für organisatorische Zwecke hilfreich. Angaben zu Geschlecht und Alter sind freiwillig, für statistische Zwecke aber erwünscht.

Gerichtsstand

Erfüllungsort und Gerichtsstand ist Syke. Die VHS ist bestrebt, alle Veranstaltungen so anzubieten, dass auch Behinderte problemlos teilnehmen können. Dies ist in Einzelfällen nicht immer möglich. Bitte informieren Sie uns rechtzeitig, damit wir eine Lösung finden können.

Betriebsausschuss der VHS des Landkreises Diepholz

Der Betriebsausschuss nimmt innerhalb des Eigenbetriebs wichtige Steuerungs- und Kontrollaufgaben wahr.

Mitglieder

Peter Schmitz	Kreistagsabgeordneter, SPD – Ausschussvorsitzender
Susanne Cohrs	Kreistagsabgeordnete, SPD – stellv. Ausschussvorsitzende
Cord Bockhop	Landrat
Jutta Filikowski	Kreistagsabgeordnete, Bündnis 90 / Die Grünen
Konrad Fröhlich	VHS-Arbeitsstellen-Vertretung
Dr. Dr. Wolfgang Griese	Kreistagsabgeordneter, CDU
Edith Heckmann	Kreistagsabgeordnete, CDU
Rolf Husmann	Kreistagsabgeordneter, FDP
Frank Jakob	Arbeitnehmer/-innenvertreter
Gunda Manke	VHS-Arbeitsstellen-Vertretung
Hermann Schröder	Kreistagsabgeordneter, Freie Wähler (Grundmandat)
Frank Seidel	Kreistagsabgeordneter, SPD
Dietrich Struthoff	Kreistagsabgeordneter, CDU
Horst Wiesch	Bürgermeister, Vorsitzender des Kuratoriums

Kuratorium

Mitglieder

Horst Wiesch	Vertretung für Bürgermeister im Landkreis – Vorsitzender
N.N.	Vertretung für Bürgermeister im Landkreis
Dr. Rainer Beßling	Kulturredakteur der Verlagsgruppe Kreiszeitung
Hartmut Bloch	Vertretung für Bürgermeister im Landkreis
Christine Gaumann	Vertretung für Gleichstellungsbeauftragte im Landkreis
Günter Günemann	Vorstandsvorsitzender Kreissparkasse Syke
Doris Hermenau	VHS-Arbeitsstellen-Vertretung
Prof. Dr. Peter Junglas	Prof. für Physik/Informatik (FH) an der FHWT Vechta/Diepholz/Oldenburg
Heiner Kortejohann	Dozenten-/Dozentinnenvertreter
Gerhard Kropf	VHS-Arbeitsstellen-Vertretung
Ute Lüßmann	Direktorin Gymnasium Sulingen
Birgit Struthoff	VHS-Arbeitsstellen-Vertretung
Heinrich Warneke	Dozenten-/Dozentinnenvertreter

Dozenten-/Dozentinnenvertretung

Heinrich Warneke, Tel. 04203 1742

Heiner Kortejohann, Tel. 04433 9688017

Impressum

Herausgeberin

Volkshochschule des Landkreises Diepholz

Vorlagen-Erstellung

Thomas Lagies,
VHS des Landkreises Diepholz

Gestaltungskonzept

Stefan Oelgemöller, machart Bremen

Fotos

Mitarbeiter/-innen-Porträts:
Claudia Hoppens, Bremen

Thomas Lagies

fololia:

Pink Badger, trester, qiupu, babimu, vege,
Carmen de Bruijn, Aintschie, Caz, press-
master, Mirko Raatz, strixcode, macroman,
Thomas Renz

Druck

Kreiszeitung Syke

Auflage

26.000

Stichworte

A

Abendschulen	62
Abendrealschule	62
Access	182
ADHS/ADS	9
Ägypten	103,
Älter werden	79, 130, 148, 167, 268 f
Aerobic	257 f
Afrikanischer Tanz	147
AGB	303
Agenda	9, 99, 129, 189, 201
Ahnenforschung	220
Alphabetisierung	56, 66 ff
Altersvorsorge	135
Altmark	77
Andalusien	28, 82, 88, 201
Android	126, 154, 184, 198, 216, 245 f
Anmeldeformular	312
Apple	122 f
Aqua-Fitness	176
Aquarell	107, 191 f, 228, 254
Arabisch	100, 129
Architektur	254
Arktis/Antarktis	222
Arthrose	140, 172
Atem	174, 284
Aufstellungs-Arbeit	43
Ausstellungsbesuche	15, 86
AutoCAD	49
Autogenes Training	111, 142, 173, 194, 233, 284

B

Bachblüten	140, 283
Bafög	134
Baltikum	89, 221
Barcelona	90, 270
Basis-Qualifikation Pädagogik	64
Basis-Zertifikat	30
Baumschnitt	133, 223
Bayern	78
Beckenbodentraining	235
Berlin	77, 79
Berufsfindung	52
Berufsrückkehrer/-innen	48
Beruf und Gesundheit	80
Beste-Freundin-Tag	110
Betreuung(sverfügung)	135, 202
Betriebsausschuss der VHS	304
Betriebsbesichtigung	13, 15, 102 f, 131, 133, 158, 171, 221, 282
Bewerbungstraining	52
Beziehungen	22, 136, 171
Bildbearbeitung, digitale	125 f, 154, 183 f, 215 f
Bildhauerei	16, 74, 279
Bildung auf Bestellung	32, 34
Bildungsprämie	34
Bildungsurlaub (Übersicht)	76 f
Bildung und Teilhabe (BuT)	65
Blauer Reiter	89
Bodystyling	288
Body Talk	210
BOKWA	148
Botswana	132
Boxen	189
Brasilianisches Portugiesisch	152 f, 243
Bremen	102
Brentano, Clemens	13, 79
Breslau	89
Buchführung	50, 246
Bürgerfunk	99

Bürgergesellschaft	9
Bürgermeister	268
Burgund	160
Burnout	172
Business English	47, 179, 242, 292

C

CAD	49
Cambridge-Prüfung	26
Chemie	39
China	79
Chinesisch	81, 178, 259
Comic-Zeichnen	166
Conil (Andalusien)	28, 82
Corel Draw	49
CSS	154

D

Dada	276
Dänisch	81, 115, 178, 292
Dali, Salvador	227
Danse Vita	146
Darß	79
Datenbank	182
Datensicherheit	121, 181, 297
Datensicherung	121, 181
DELFL-Prüfung	27
Demenz	46, 282
Depression	22, 208
Dessau	90
Deutsch als Fremd-/Zweitsprache	53 ff
Deutsche Schrift	204, 278
Deutsch für medizinische Fachkräfte	57
Deutsch-Test für Zuwanderer, DTZ	58
Diepholzer Kolloquium	268 f, 271
Dorn-Breuß-Methode	172
Dozentenvertretung	304
Drucken	15, 73, 192

- E**
- Ebay 183
 - EDV-Einführung 120 f, 181, 198, 214, 244, 262, 296
 - Einbürgerung/Einbürgerungstest 9
 - Einkommensteuer 126, 134, 184, 224
 - Einstufungstest Sprachen 24
 - Elektrofahrrad 203, 273
 - ELSTER 126, 184
 - Eltern 8, 36 f, 135, 139, 162, 202, 224
 - E-Mailen 183, 264, 294
 - Englisch 47, 81, 115 ff, 150 f, 178 f, 197, 212, 241 f, 259 f, 292 f
 - Entspannung 20, 144, 174, 234 f, 284, 287
 - Erben, Vererben 104, 202, 223
 - Ernährungsfragen 38, 105, 113, 139 f, 148, 291
 - Erste Hilfe 21, 44, 173
 - Erzähl-Café 159
 - Erzählen 227
 - Erzieher/-in, Fortbildung für 8, 35 ff, 79
 - Essstörungen 139
 - Europa 250
 - Europäischer ComputerPass 30 f
 - Europäischer Referenzrahmen 24 f
 - euZBQ 30
 - Excel 48, 83, 124, 182, 215, 245, 263, 299 f
 - Exkursionen (Übersicht) 86
- F**
- Fachkraft für Kleinstkindpädagogik 41
 - Fachkraft für sprachl. Bildung (Kita) 41
 - Fachtag für Erzieher/-innen 35
 - Fahrrad 203
 - Fairer Handel 99
 - Familie 8 ff, 22, 272
 - Familienberater/-in, Systemische/r 42 f
 - Familienforschung 158, 220
 - Farb- und Stilberatung 109, 170, 231
 - Feldenkrais 80, 145, 235, 287
 - Feng Shui 232
 - Filzen 74, 169, 207, 231
 - Finanzbuchhalter/-in 50
 - Finanzbuchhaltung, EDV 84
 - Finnisch 179
 - Firmenschulungen 32, 34
 - Fitness 146 ff, 235 f, 257, 287 f
 - Flamenco 206
 - Fledermäuse 132
 - Florenz 159
 - Forderungs-Management 134
 - Fotobuch 126, 184, 215 f
 - Fotografie 107 f, 125 f, 154, 193, 204 f, 215, 229 f, 278
 - Französisch 81, 117, 151 f, 179, 242, 260 f, 293
 - Freiwilliger Müller 226
 - Frauengesprächskreise 100 f, 129, 158, 201, 250
 - Freudenburg 6
 - Friedrich der Große 78
 - Funkzeugnis 136
- G**
- Garten/-gestaltung 101, 133 f, 202, 222 f, 251 f, 271 f
 - Gebärdensprache 241
 - Gedächtnistraining 283
 - Gefühl 225
 - Geheimdienste 158
 - Genogramm-Arbeit 43
 - Geschichtswerkstatt 100 f, 130, 219 f, 250 f, 269
 - Gesprächskreise 100 f, 129 f, 201, 219, 250
 - Gewalt/-prävention 189
 - Go 163
 - Görlitz 89
 - Goethe-Zertifikat 58
 - Gong 166
 - GPS 203
 - Griechisch 179
 - Großbritannien 89
 - Grundbildung 66 ff
- H**
- Häkeln 169, 206
 - Hände heilen 210
 - Hallig Hooge 78
 - Handy 245
 - Hansestädte 77
 - Hatha-Yoga 20, 112, 142 ff, 173 f, 195, 209, 233 f, 257, 285 f
 - Hauptschule 61
 - Haus der kleinen Forscher 39 f, 45, 105 f
 - Haustiere 137, 226, 273
 - Hawaijanisches Fliegen 144
 - Heilpflanzen 141, 194, 233
 - Heimat 100 f, 103, 131 f, 134, 160, 251, 269, 271
 - Heimatgeschichte 101 f, 103, 131 ff, 157, 190, 201, 219 f
 - Heimwerken für Frauen 168
 - Himmelfahrt-Workshops 16
 - Hirnforschung 271
 - Hochbegabung 36 f
 - Hochdruck-Techniken 15, 73
 - Hochschule, offene 63 f
 - Hochschulzugang ohne Abitur 62
 - Hochsensibilität 232
 - Holzbearbeitung 15, 108
 - Holzschnitt 15, 73
 - Homepage-Erstellung 125, 154, 264
 - Hypnose 282
- I**
- Ile de France 90
 - Ilex-Garten 160
 - Immobilien 105, 190
 - Impressum 304
 - Inklusion 77
 - Integration 101, 129
 - Integrationskurse 55 f
 - Integrative Erziehung 41
 - Interkulturelle Filmreihe 219
 - Interkulturelle Kompetenz 35
 - Internationales Sprachencafé 28, 178
 - Internet 121, 161, 183, 214, 244, 262, 297
 - Inventor 49
 - Iran 157
 - Irland 103
 - Istanbul 88, 104
 - Italien 88 f, 269 f
 - Italienisch 82, 117 f, 152, 242 f, 293
 - IT-Sicherheit 121
 - iTunes 123



J

Japan	222
Japanisch	293
Jüdisches Leben	77
Jugendforum	99
Junge VHS	161, 189, 196, 202 f, 205, 209, 214, 229, 234, 236, 277

K

Kabarett	253
Kalligrafie	16, 73, 192, 228, 278
Kampanien	89
Kappodakien	89
Keramik	74
Kindertagespflege	44 ff
Kindeswohlgefährdung	36
Kinesiologie	224, 232, 256
Klang/-meditation	166, 232, 284
Kleinstkindpädagogik	37, 41
Klößeln	169, 279
Knigge	106
Kochen	114, 148 f, 176 f, 196, 210 f, 237 ff, 289 ff
Körperpflege	274
Kommunikation	40, 162 f, 224, 226, 272
Konfliktbewältigung	135, 226
Korbflechten	168, 206
Kosmetik	170
Krakau	89
Kranich(zug)	79
Kräuter	133, 141, 210, 210, 256, 290
Krebstherapie	141
Kreismuseum	185 f
Kreismusikschule	310 f
Kriegs- und Nachkriegszeit	157 f
Kriminalität/Prävention	226, 269
Kunstfrühstück	191
Kunstgeschichte	165, 191, 227, 276
Kunst-Mix	192
Kuratorium der VHS	304

L

Lach-Yoga	287
Lego-Robotik	126
Leitbild der VHS	302
Lernförderung	65
Lesungen (Übersicht)	96
Lexware	84
Life Kinetik	175
Line-Dance	148, 288
Lissabon	88
Litauen	270
Literatur/Gesprächskreise	13, 107, 164, 204
Loire	89

M

Mac	121 ff
Madeira	90
Madrid	90
Märchen	227
Malen	71 f, 107, 138, 167, 191 f, 228 254 f, 277
Mama lernt Deutsch	58
Mammografie	282
Mathematik	39 f
Mauerfall	61, 79
Mechanik für Kinder	38
Mecklenburg-Vorpommern	90
Medienkompetenz	161
Meditation	174
Migration	130
Mitarbeiterfortbildung	2, 19
Mitlernkurse	60
Mittelalter	269
Mixed Media	73
Mobbing	135
Modersohn-Becker, Paula	15
Mosaik	168, 276
Motorrad-Weltreise	271
Myanmar	133, 222

N

Nachkriegszeit	157 f
Nähen	108, 138, 169 f, 193, 207, 231, 281
Namibia	132
Naturheilkunde	140
Naturschutz	271
Navigation	203
Nervensystem	232
Niederländisch	118, 152
Niemeyer, Oscar	254
nifbe	43
Nil	103
Nordic Walking	146, 175, 236
Normandie	223
Norwegen	104
Norwegisch	118

O

Obstbaum	133, 223
Offene Hochschule	63 f
Office	48, 83, 123, 300
Online-Recht	50
Orientalischer Tanz	146, 175, 236
Osteoperose	173, 175
Oster-Workshops	15
Ostpreußen	88, 251
Outlook	83, 125, 182, 264
Ozeane	271

P

Pädagogik	8 ff, 35 ff, 64, 135, 162, 224
Pädagogische Fachtagung	35
Pädagogische Mitarbeiter	41
Paperclay	74
Papierkunst	71, 74, 192, 228, 278
Partnerschaft	22, 136
Patchwork	231, 281
Patientenverfügung	135, 202
Paula Modersohn-Becker	15
Permakultur	160
Persönlichkeitsstörungen	22, 208
Pflegeeltern	10
Pflegeversicherung	135
Philosophie	106 f
Picasa	184
Picasso	15, 165
Pilates	80, 145, 174, 196
Plattdeutsch	119, 180, 213, 295
Polnisch	180
Porträt	72, 166, 193
Portugal	88
Portugiesisch	82, 152 f, 243, 293
Potsdam	78
Powerpoint	124, 182, 245, 264, 300
Prävention	100, 226, 269
Progressive Muskelentspannung	141, 233, 256
Provence	90
Psychische Erkrankungen	22, 139, 171, 209
Puppenspiel	38, 44, 275

Q

Quadrat	15
Qualifizierung zur Betreuung Demenzkranker	46
Qi Gong	111, 142, 144, 173, 194 f, 233, 257, 284 f

R

Radio Bremen	15
Rauchfrei	171
Raumfahrt	102
Realschule	61
Rechnen	68
Rechnungswesen	50 f
Rechtsextremismus	268
Restaurant-Knigge	106
Rhetorik	163, 224 f
Robotik	126
Rom	88
Rosen	133, 223
Rücken/-stärkung	80, 146, 174
Rügen	78
Rumänien	251
Russisch	243, 293

S

Sandstein-Bearbeitung	74
SAP	51 f, 84
Schach	202
Schlaf	232
Schmieden	73, 168
Schottland	103
Schreibwerkstatt	16, 165, 191, 275 f
Schüssler-Salze	140 f
Schulabschlüsse	62 f
Schultüte	168
Schwedisch	243, 294
Scrapbooking	167
Selbstbewusstsein	136, 162, 225
Selbsterfahrung	226
Selbsthilfe	282
Selbstverteidigung	209, 236
Seniorenbeirat	99
Senioren-Gesprächskreis	100 f
Sicherheit	226, 269
Singen	71
Single	136
Smartphone	126, 154, 184, 198, 216
Social media	245 f
Sommer-Akademie	69 ff
Spanien	28, 82
Spanisch	28, 82, 118 f, 153, 180, 197, 213, 243, 261, 294 f
Speckstein	16
Spiele	163, 202
Sportbootführerschein	136, 272
Sportfischerei	226
Sprachcafé	28, 178
Sprachförderung	41
Sterbebegleitung	225
Steuererklärung	126, 134, 184, 224
St. Petersburg	90
Straßenverkehr	252, 272 f
Stress/Anti-Stress	110, 140 f, 209, 224, 284
Stretching	145
Stricken	169, 206 f, 230, 279 ff
Studienreisen (Übersicht)	87
Studieren ohne Abitur	62 f
Sütterlin	204, 278
Supervision, systemische	42



T

Tabellenkalkulation	48, 83, 124, 182, 215, 245, 263, 299 f
Tageshauptschulen	62
Tagesrealschulen	62
Taijiquan (Tai Chi Chuan)	111 f, 142, 195, 256, 285
Tanz	14, 146 ff, 193, 206, 288
Taping	172, 283
Tastschreiben	126, 246, 300
Teilnahmebedingungen der VHS	303
TELC-Prüfung	26
Tennis	175, 288
Testament	134, 202
Textil-Collage	72
Textverarbeitung	83, 123 f, 181 f, 214, 244, 262 f, 298 f
Theater/-spiel	13 f, 276
Töpfern	74, 108, 168, 229, 255, 279
Trimm Dich	236
Trio Kulturell	275
Trisomie	21, 36
Tschechien	158
Türkei	88
Türkisch	100, 153

U

Umbrien	90
Umwelt	39 f
Ungarisch-deutscher Freundestreff	101
USA	190

V

Venedig	90
Venetien	160
Venezuela	270
Verhaltensauffälligkeit	252
Verkehrssicherheit	252, 272 f
VHS-Concept	41 ff
Vogelkundliche Beobachtung	79, 132
Vorsorgevollmacht	202
Vorstellungsgespräch	52
Vorträge (Übersicht)	93 ff

W

Wald	160
Walking	146, 175
Wassergymnastik	175 f, 236, 258
Web-Seitenerstellung	125, 154, 264
Wechseljahre	141
Weimar	78
Wein	177, 240
Wellness	110, 174
Weltfrauentag	201
Weltkrieg	61
Wndo	236
Werkstatt »Erziehung«	8
Whisky	177
Windanlagen	189
Windows	83, 120 f, 181, 198, 214, 262, 296, 298
Wirbelsäule	146, 174, 235
Wohnen	130, 158
Wohnformen (im Alter)	130, 158
Word	83, 123 f, 181 f, 214, 244, 262 f, 298 f
Worpswede	191

X

Xpert	30 f
-------	------

Y

Yoga	20, 112, 142 ff, 173 f, 195 f, 209, 232 f, 244, 257, 285 ff
Yoga (Kloster)	20
Yoga (Sylt)	20

Z

Zaubern	229
Zeichnen	71, 166, 227, 277
Zivilcourage	268
Zukunftswerkstatt	130
Zumba/ – Gold	113, 147
Zweiter Bildungsweg	59 ff

KreisMusikSchule

des Landkreises Diepholz



Musik von Anfang an . . .

Elementarunterricht

Musik für Krabbelkinder, Eltern/Kind, Früherziehung

Musik in der Schule

Bläser, Blockflöte, Gitarre, Keyboard, Percussion, Streicher

Musik in der Gruppe

Vokal- und Instrumentalunterricht in Gruppen ab 2 Personen

Begabtenförderung

Förderangebot, Studienvorbereitung

Gemeinsam musizieren

Orchester und Ensembles

Konzerte und Veranstaltungen

fordern Sie unsere Broschüre an

Wir sind eine VdM-Musikschule:

Unser Angebot entspricht dem Strukturplan des Verbandes deutscher Musikschulen.

Wir nehmen bildungs-, kultur-, jugend- und sozialpolitische Aufgaben wahr.

Ein sorgfältig abgestimmtes Ausbildungskonzept sichert qualifizierten und kontinuierlichen Unterricht. Alle Lehrkräfte haben eine musikalische Fachausbildung.

„Probier mal 4“

Neues Orientierungsangebot der Kreismusikschule

Ab 1. Januar 2014 können Kinder, Jugendliche und Erwachsene unter dem Motto „**Probier mal 4**“ bei der Kreismusikschule testen, welches Musikinstrument ihnen liegt. Mit einer studierten Fachkraft werden an vier aufeinander folgenden Terminen je 30 Minuten im individuellen Einzelunterricht zu günstigen Bedingungen (für einen einmaligen Betrag von € 50,00) Erfahrungen auf dem Instrument der Wahl gesammelt.



Der praktische Unterricht und die Beratung bieten eine gute Entscheidungshilfe, ob das Musikinstrument auch das richtige ist. Dieses Angebot kann bei der Kreismusikschule gebucht werden. Informationen zu den vielfältigen Blas-, Schlag- Zupf- und Streichinstrumenten sowie zum Sologesang wie auch das Anmeldeformular sind im Internet unter www.musikschule-diepholz.de oder auf Nachfrage bei der Kreismusikschule (☎ 04242-97641-47/-48) erhältlich.

Ein Angebot der Kreismusikschule des Landkreises Diepholz zum Einstieg für Kinder, Jugendliche und Erwachsene.

Sie werden von den Mitarbeiterinnen zu möglichen Orten und Zeiten individuell beraten.

KreisMusikSchule

des Landkreises Diepholz



Neue Angebote für Erwachsene

jeweils 10 Abende ab Februar 2014

Spaß mit Rhythmus

Percussion Instrumente bieten einen leichten Einstieg zum aktiven Musizieren. Dieser Kurs soll Grundlagen im Zusammenspiel unterschiedlicher Rhythmus Instrumente vermitteln. Neben Conga oder Shaker, kommen auch die Stabspiele (z.B. Xylophon) zum Einsatz. Nach einem einleitenden "Warm Up" werden wir direkt an den Instrumenten die erlernten Rhythmen umsetzen. Der Kurs eignet sich auch für Lehrerinnen und Lehrer. Die Arrangements können leicht in Schulklassen umgesetzt werden.

Dozent: Holger Twietmeyer, Ort: Musikschule **Brinkum**, Gartenstraße 20, Nebengebäude, Teilnehmerzahl 8-10 Personen, jeweils **Montag** 18.15 - 19.15 Uhr, 10 Abende, Beginn: 17.02.2013, Kosten: 60,00 € pro TN.

Gitarre für Anfänger

Einfache Melodien und Akkorde zur Liedbegleitung auf der akustischen Gitarre. Spielen nach Gehör und Tabulatur, auf Wunsch auch nach Noten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Der Kurs richtet sich an Erzieherinnen und Erzieher im Kindergarten, Lehrerinnen und Lehrer und interessierte Musikliebhaber, die einfaches Melodiespiel und einfache Liedbegleitung auf der Gitarre kennen lernen möchten.

Dozent: Harry Hoffmann, Ort: **KGS Kirchweyhe**, E-Trakt, Raum E 111, Teilnehmerzahl 4-6 Personen, jeweils **Dienstag** 18.45 - 19.45 Uhr, 10 Abende, Beginn: 18.02.2014, Kosten 99,- pro TN.

„While My Guitar Gently Weeps 2“ - Gitarre für Fortgeschrittene

Melodie- und Akkordspiel sowie Solostücke auf der akustischen Gitarre für Hobbygitarristen. Spielen nach Noten, Tabulatur und Gehör. Plektrumspiel und klassische Anschlagstechniken. Stückauswahl auch nach den Wünschen der Kursteilnehmer.

Dozent: Harry Hoffmann, Ort: **KGS Kirchweyhe**, E-Trakt, Raum E 110, Teilnehmerzahl 4-6 Personen, jeweils **Montag** 19.00 - 20.00 Uhr, 10 Abende, Beginn: 17.02.2014, Kosten 99,- pro TN.

Liedbegleitung auf der Gitarre und/oder Ukulele

Dieser Kurs möchte die ersten Schritte in die Welt der Liedbegleitung aufzeigen und Ihnen Wege des eigenen Fortschreitens ermöglichen. Zum Inhalt gehören Grundlagen der Akkorde und Anschläge sowie harmonische und rhythmische Übungen. Ziel ist es, eine einfache Liedbegleitung von Kinderliedern und Evergreens auf der Gitarre und/oder der Ukulele zu lernen. Der Kurs richtet sich an Erzieherinnen und Erzieher im Kindergarten, Grundschullehrerinnen und Grundschullehrer und andere Musikliebhaber, die die Anfänge der Liedbegleitung auf der Gitarre und/oder der Ukulele kennen lernen möchten. Dozenten: Thomas Schwenen und Thomas Smerlewski, Ort: Musikschule **Syke**, La-Chartre-Straße, Teilnehmerzahl 8-12 Personen, jeweils **Dienstag** 19.00 - 20.00 Uhr, 10 Abende, Beginn: 18.02.2014, Kosten: 99,00 € pro TN.

Let's play Jazzpiano

Der bekannte Jazzpianist Jens Schöwing bietet eine Einführung in Theorie und Praxis des Jazzpianospiels an. Themen wie Improvisation z.B. mit Bluestonleitern, Begleitmuster für unterschiedliche Stilikarten, Übetchniken und Praxistipps für Combospiel stehen im Vordergrund. Geringe Harmonielehre- und Notenkenntnisse sollten vorhanden sein.

Dozent: Jens Schöwing, Ort: **Musikschule Brinkum**, Gartenstraße 20, Raum 5, Teilnehmerzahl 4-6 Personen, **Montag** 17.02.2014, 19.00 - 22.00 Uhr, Kosten 30,00 € pro TN.

Der Kurs wird wie oben ausgeschrieben **am Montag, 24.03.2014**, 19.00 - 22.00 Uhr mit den gleichen Inhalten in der Musikschule Brinkum **wiederholt**. Bitte den gewünschten Termin in der Anmeldung angeben!

Für alle Kurse ist eine **schriftliche Anmeldung erforderlich**, Anmeldeschluss jeweils 7 Tage vor Beginn des jeweiligen Kurses. Während der Schulferien und an gesetzlichen Feiertagen findet kein Kurs statt, die verbleibenden Termine verlängern sich dadurch automatisch um eine weitere Woche. Anmeldeformulare können bei der KreisMusikSchule des Landkreises Diepholz, Amtshof 3, 28857 Syke, telefonisch unter 04242/976-4143, per Fax unter 04242/976-4940 oder per Mail über musikschule@diepholz.de angefordert oder unter www.kreismusikschule-diepholz.de herunter geladen werden.

KreisMusikSchule
des Landkreises Diepholz



Amtshof 3 28857 Syke
Tel. 04242 976-4143
oder 05441 976-4143
musikschule@diepholz.de
www.kreismusikschule-diepholz.de

VHS des Landkreises Diepholz
Nienburger Straße 5, 28857 Syke
Tel. 04242 976-4444 und 976-4075, Fax 04242 976-4942



Anmeldung

Ich melde mich verbindlich zu den genannten Veranstaltungen an. Die im Programmheft festgelegten Teilnahmebedingungen erkenne ich an. Soweit im Programmheft ausgewiesen, wird bei weniger als 10 Teilnehmenden der Kleingruppenpreis erhoben.

Veranstaltungsnummer Kurztitel

Beginn Entgelt € Material-/Nebenkosten €

Kleingruppenpreis möglich (7 – 9 Teilnehmende), bei Einverständnis ankreuzen

Veranstaltungsnummer Kurztitel

Beginn Entgelt € Material-/Nebenkosten €

Kleingruppenpreis möglich (7 – 9 Teilnehmende), bei Einverständnis ankreuzen

Name, Vorname Geburtsdatum

Straße, Hausnummer weiblich männlich

Postleitzahl, Ort

Telefon tagsüber Telefon privat

E-Mail

Datum der Anmeldung

Unterschrift

Bei Mehrtagesveranstaltungen (Bildungsurlaub, Wochenendseminare)

Ich wünsche Übernachtung ja nein Ich bin beschäftigt in Niedersachsen

Einzelzimmerzuschlag ja nein Bremen

Ich wünsche eine Bildungsurlaubsbescheinigung ja nein

Ich suche ich biete PKW-Mitfahrgelegenheit

Teilnahmeentgelt

SEPA Lastschriftmandat gegen Rechnung zuzüglich 2,00 €

VHS des Landkreises Diepholz, Nienburger Str. 5, 28857 Syke

Gläubiger-Identifikationsnummer DE 2700100000478081, Mandatsreferenz wird separat mitgeteilt.

Ich ermächtige die VHS, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der VHS auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die von meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

Postleitzahl, Ort

Kreditinstitut – Name BIC

IBAN DE | | | |

Datum, Ort, Unterschrift



Onlinebanking:
spielend einfach.

“Jeden Tag dazu lernen.”

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Mit VR-Networld Onlinebanking erledigen Sie sämtliche Bankgeschäfte mit wenigen Klicks vom Computer, Iphone, XXX aus. Überall, wo Sie Zugriff auf das Internet haben, können Sie zum Beispiel Rechnungen bezahlen oder Kontoauszüge drucken. Wir informieren Sie gern näher darüber, wie Sie Ihr Konto jederzeit komfortabel und sicher online verwalten. Sprechen Sie persönlich mit Ihrem Berater oder gehen Sie online: www.vr.de





Abfälle verwerten – Klima schützen.

AbfallWirtschaftsGesellschaft mbH



Die Wertstoffhöfe. Nah dran – unser neuer Service.

Kurze und effiziente Entsorgungswege für Ihre Abfälle – unsere Wertstoffhöfe in Ihrer Nähe.

Hier sind Sie richtig: ▼

Wertstoffhof Bassum mit Biomassezentrum

Klövenhausen 20 · 27211 Bassum · Telefon 0 42 41/801-0
Mo – Fr 7:30 – 17:00 Uhr
Samstag 8:00 – 13:00 Uhr

Wertstoffhof Stuhr / Weyhe

Margarete-Steiff-Straße 9 · 28844 Weyhe · Tel. 0 42 41/801 450
(im Gewerbegebiet »Handwerkerhof« an der B6 in Melchiorshausen)
Mo – Do 9:00 – 17:00 Uhr
Freitag 9:00 – 18:00 Uhr
Samstag 8:00 – 14:00 Uhr

- Abfallkleinmengen bis 3 m³
 - Kleinstmengen Bauabfälle bis 0,5 m³
 - nur PKW mit/ohne Anhänger und Kleintransporter bis 2,8 t, keine Zugmaschinen
 - Abfälle nur vorsortiert anliefern, damit erleichtern Sie die fachgerechte Zuordnung
- **Kostenpflichtige Annahme von:**
- Restabfall, Altholz, Abfall aus Baumaßnahmen, Grünabfall

Nur für Privathaushalte aus dem Landkreis Diepholz.

- **Kostenlose Abgabe von:**
- Problemabfall bis 20l / kg je Abfallart • Sperrabfall
 - Elektro- und Elektronikgeräten • Metallschrott
 - Wertstoffsäcken • Altglas, Altpapier, Alttextilien

Wertstoffhof Diepholz-Aschen

Lindloge 1 · 49356 Diepholz · Tel. 0 54 41 / 26 92
Mo, Di, Do, Fr 9:00 – 17:00 Uhr (Dez., Jan., Febr. 9:00 – 16:00 Uhr)
Mittwoch geschlossen
Samstag 8.00 – 13.00 Uhr

Wertstoffhof Sulinger Land

Rudolf-Diesel-Straße 11 · 27232 Sulingen · Tel. 0 42 41 / 801 460
Mo, Di, Mi 9:00 – 17:00 Uhr
Donnerstag geschlossen
Freitag 9:00 – 18:00 Uhr
Samstag 8:00 – 13:00 Uhr

Mini-Wertstoffhöfe

In vielen Gemeinden besteht die Möglichkeit, ausgewählte Wert- und Schadstoffe auf Sammelstellen abzugeben.
Info: www.awg-bassum.de

Auf den Wertstoffhöfen erhalten Sie auch alle BassHum-Produkte.

BassHum Fachmarkt

Hier erhalten Sie: BassHum Qualitätskompost, Mischerde, Rindenmulch, Holzhäcksel, Blumenerden, Gartenbedarfsartikel, Kaminholz, Holzbriketts, Pellets, Saisonpflanzen.