



Volkshochschule
Osterholz-Scharmbeck
Hambergen
Schwanewede

Programm

Herbst / Winter

2021/22



SPIELEN SIE **IHRE BESTE KARTE** AUS!



EXKLUSIV FÜR UNSERE MITGLIEDER:

Die Goldene GiroCard
mit attraktiven Vorteilen für
Freizeitangebote der Region.

MITGLIED
exklusiv

* Ausgenommen: Vorträge, Langzeitlehrgänge, Theater- und Tagesfahrten sowie Material- und Lebensmittelkosten.

Volksbank eG
Marktstraße 1–5
27711 Osterholz-Scharmbeck
Telefon (04791) 80 80
BesteKarte@vbohz.de
www.vbohz.de



Volksbank eG
Osterholz · Bremervörde

persönlich & professionell

Informationen

Volkshochschule Osterholz-Scharmbeck / Hambergen / Schwanewede e.V.

Lange Straße 28 · 27711 Osterholz-Scharmbeck
Tel. 0 47 91/96 23-21 oder -22
info@vhs-osterholz-scharmbeck.de
www.vhs-osterholz-scharmbeck.de

Unsere Öffnungszeiten:

Mo, Di 09:00 – 15:00 Uhr

Mi geschlossen

Do 09:00 – 17:00 Uhr

Fr 09:00 – 12:00 Uhr

Termine:

Herbstferien 18.10. – 29.10.2021

Weihnachtsferien 23.12. – 07.01.2022

In den Ferien findet normalerweise kein Unterricht statt.

Vorstand: Uwe Steenken (Vorsitz), Regina Villafuerte de Richter, Tanja Motscha, Jens Bunk, Arne Stephan, Bettina Rolf-Pissarczyk

Bitte beachten Sie:

Anmeldung:

Die Anmeldung ist ab sofort möglich. Bitte benutzen Sie beiliegende Formulare und schicken diese per Post an uns oder kommen Sie persönlich in der Geschäftsstelle vorbei. Eine weitere Möglichkeit ist die Anmeldung via Internet.

Benachrichtigung:

Die Anmeldung wird nicht bestätigt. Gehen Sie ohne weitere Aufforderung zum ersten Kurstermin. Sie werden nur dann von uns benachrichtigt, wenn der Kurs ausfällt, bereits belegt ist oder verschoben werden muss.

Kursgebühr:

Die Kursgebühr ist entweder durch Erteilung einer Einzugsermächtigung oder bar bei Ihrer persönlichen Anmeldung in der Geschäftsstelle zu bezahlen.

Abmeldung:

Ihre Kursanmeldung ist verbindlich. Das Fortbleiben vom Kurs gilt nicht als Abmeldung. Abmeldungen müssen Sie schriftlich an die VHS richten.

Das VHS-Team



Karin Kihne

Verwaltung, Anmeldung
Telefon: 0 47 91/96 23-22
kk@vhs-osterholz-scharmbeck.de



Doris Frederick

Verwaltung, Anmeldung
Telefon: 0 47 91/96 23-21
df@vhs-osterholz-scharmbeck.de



Katrin Gellweiler

Verwaltung, Anmeldung
Telefon: 0 47 91/96 23-0
kg@vhs-osterholz-scharmbeck.de



Ihno Schild

VHS-Leitung, Deutsch als Zweit- und Fremdsprache, Integration und Einbürgerung, Digitalisierung
Telefon: 0 47 91/96 23-27
is@vhs-osterholz-scharmbeck.de



Gabriele Haar

stellv. VHS-Leitung, Fremdsprachen, Gesundheit, Koch- und Esskultur, Theater, Musik, Tanz, Inklusive Erwachsenenbildung
Telefon: 0 47 91/96 23-24
gh@vhs-osterholz-scharmbeck.de



Manfred Wichmann-Bösch

Fachbereich Geschichte und Politik
Telefon: 0 47 91/96 23-23
mw@vhs-osterholz-scharmbeck.de



Urte Joost-Krüger

Kommunikation, Pädagogik, Kunst-Handwerk, Qualitätsmanagement, Berufsbegleitende Bildung
Telefon: 0 47 91/96 23-26
uj@vhs-osterholz-scharmbeck.de



Annette Otto

Projektmitarbeiterin LINES, Schwerpunkt Inklusion
Telefon: 0 47 91/96 23-25
ao@vhs-osterholz-scharmbeck.de

Willkommen

...und lassen Sie uns nach vorne blicken!

Beflügelt vom Sommer und angesichts niedriger Inzidenzen haben wir ein neues Herbst-/Winterprogramm geplant, das vielfältige Angebote für Sie bereithält.

Zum Teil finden Sie Veranstaltungen, die bereits 2021 ausgeschrieben waren und aufgrund der Pandemie ausfallen mussten. Insbesondere, wenn sich viele Menschen interessiert oder angemeldet hatten, haben wir die Veranstaltungen nochmals umdatiert. Da nicht nur in unserer Geschäftsstelle, sondern auch bei den Kursleitungen eine gehörige Portion Optimismus und Durchhaltevermögen herrscht, gehen wir frohgemut davon aus, dass uns keine Mutationen ausbremsen werden. Denn trotz aller Offenheit für neue Formate und Inhalte wurden wir im Austausch mit unseren Kund*innen darin bestätigt, dass die VHS ein Ort der Begegnung ist und sich die meisten ein Lernen in Präsenz wünschen.

Viele Teilnehmende sind nach wie vor sehr motiviert, Kurse und Lehrgänge zu besuchen. Da die Impfquote steigt, sollte das auch möglich sein.

Unser Team wird tatkräftig dafür sorgen, die Rahmenbedingungen für eine erfolgreiche Durchführung der Seminare zu schaffen und Sie in den kommenden Monaten gern bei uns in der VHS begrüßen. Entscheiden Sie, welche Kurse Ihnen lieb sind – wir sorgen dafür, dass die Voraussetzungen stimmen.

Wir freuen uns also, wenn Sie zum gemeinsamen Lernen erscheinen – in Präsenz oder digital, in Nähe oder Distanz! Schließlich ist das eine der großen Stärken unserer Volkshochschule.

Das Team der Volkshochschule

Treffpunkt Bildungshaus



Ansprechpartnerin:

Beate Liebe,

Kontakt: Tel: 0 47 91/96 58 8-21

Wenn es die Situation erlaubt, finden im Treffpunkt Bildungshaus unterschiedlichste Gruppenaktivitäten statt. Diese können Sie kostenfrei und ohne Anmeldung besuchen.

Gerne geben wir Ihnen dazu weitere Auskünfte oder vermitteln Sie an die Ansprechperson.

Wenn Sie selbst als Gruppe mit einem thematischen Anliegen die Räumlichkeit nutzen möchten, dann wenden Sie sich bitte an uns. Wir schauen, was machbar ist.



**SOS
KINDERDORF**

**SOS-Kinderdorf
Worpswede**



OSTERHOLZ-SCHARMBECK

Unser Standort



... und so erreichen Sie uns.

Mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

Mit der Bahn von Bremen in Richtung Bremerhaven. Bahnhof Osterholz-Scharmbeck.

Zu Fuß:

Gehen Sie den Bahnsteig bis zum Ende durch, Treppen nach unten, in der Unterführung links Richtung »Scharmbeck«. Mit dem Rollstuhl: benutzen Sie die Fahrstühle, dann fahren Sie vor das Bahnhofsgebäude und halten sich links, vorbei am »Wasserstein«, dort geht es in die Unterführung (mit Gefälle), Richtung »Scharmbeck«. Folgen Sie dem Fußweg bis zum Kreisel. Vor sich sehen Sie das Gebäude der Kreissparkasse. Gehen Sie links in die Gartenstraße und folgen dieser.

Bildungshaus: Der Straße folgen bis zur Kreuzung Lange Straße – das ist die 2. Straße rechts abgehend. Das Bildungshaus befindet sich etwas zurückversetzt auf der linken Seite. Sie benötigen fußläufig ca. 10 Minuten.

Lernhaus: Die Gartenstraße geht in die Straße »An der Handloge« über. Folgen Sie dieser bis zur Kreuzung, an der das Allwetterbad steht. Dort rechts abbiegen. Gehen Sie geradeaus weiter. Das Lernhaus befindet sich auf der rechten Seite. Der Eingang ist frontal zum bunten Medienhaus. Sie benötigen ca. 15 Minuten.

Mit dem Auto:

Autobahn A27: Bremen Richtung Cuxhaven. Abfahrt: Bremen Nord, Richtung Osterholz-Scharmbeck. Folgen Sie der Bundesstraße B74 bis zur 1. Abfahrt nach Osterholz-Scharmbeck. Dieser Straße folgen bis zur SB Tankstelle, rechts abbiegen, Ausschilderung »Allwetterbad«. Beim Allwetterbad links abbiegen in die Straße »Am Barkhof«. Dort befinden sich die Parkplätze.

Mobilitätseingeschränkte Personen mit dem Ziel Bildungshaus parken besser auf dem Parkplatz Lange Straße.

Was gibt es Neues?

**Resilienz –
ein Thema für
Kita-Teams**
Vom guten Umgang
mit sich selbst

Seite 54

**Wollen Sie
nachhaltiger leben?**
Lassen Sie uns gemeinsam
erkunden, wie das geht!

Seite 10

**Warum nicht mal
verreisen?**

Ein Bildungsurlaub an der
Flensburger Förde

Seite 70

**Schmerzende
Gelenke?**

Qi Gong bewegt Sie sanft
und wirkungsvoll.

Seite 33

Xpert –
werden Sie Expert*in für
Lohn und Gehalt

Seite 62

Vegan lifestyle?

Bei uns gibt es die
Koch-Skills!

Seite 42

**Von der Seele
schreiben...**
Entdecken Sie die heilsame
Wirkung des Schreibens!

ab Seite 38

**Zeit am
Vormittag?**

Dann lernen Sie doch
Spanisch für Ihre nächste
Reise!

Seite 20

**Berufliche Bildung
lohnt sich...**

bleiben Sie dran!
In div. Lehrgängen erweitern
Sie Ihre Kompetenzen.

ab Seite 53

**Will Ihr Körper
was erzählen?**

Dann ab zum
Tanztheater-Workshop!

Seite 49

**Japans
Geschenk an
Gestresste:**

Kaizen – ein Weg der
Achtsamkeit

Seite 34

**Ob Hatha, Tri®,
Mudra oder
Yang und Yin...**

bei uns finden sie Ihr Yoga!

ab Seite 30

Inhalt

Geschichte – Politik – Gesellschaft – Umwelt 10

Schwerpunktthema Nachhaltig leben:

Stadt. Land. Welt.	10
Gemüsegärtnerei	11
Radfahren	11
Körperpflege	12
Wasser	12
Flensburger Förde	13
Forum	13

Duo-Seniorenbegleitung	13
Engagementlotsen Lilienthal	14
Demenz erleben und verstehen	14
Die letzte Begleitung	14
Das sokratische Gespräch	14
Trans* und Pflege	15

Sprachen 16

Erläuterung zum Europäischen Referenzrahmen	16
---	----

Fremdsprachen:

Englisch	17
Spanisch	20
Französisch	21
Italienisch	22
Plattdeutsch	24

Deutsch als Fremdsprache:

Integrationskurse	25
Berufsbezogene Sprachförderung (DeuFöV)	28
Sprachkurse für Geflüchtete	28
Einbürgerungstest	28
Sprachprüfungen	29

TIPP:

Bitte bringen Sie sich zu den Veranstaltungen nach eigenem Bedarf einen Imbiss und Getränke mit.

Herzlichen Dank an Jan Brunkenhöfers für die schönen Fotos. Außerdem danken wir dem Werkstatt-Rat des Martinshofs Nord für die Prüfung der Texte in einfacher Sprache.

Gesundheit 30

Körperwahrnehmung:

Yoga	30
Tai Qi Gong	32
Qi Gong	32
Bartenieff Fundamentals	33
Kaizen	34
Klangschalen	34
Progressive Muskelentspannung	34
Malen und Entspannen	35
Augentraining	36

Fitness:

Pilates	36
Walken	36
Wandern	37

Selbsthilfe:

Von der Seele schreiben	38
Weg vom Stress – THE WORK	38
Umgang mit Stress am Arbeitsplatz	38
Gesund bleiben am Arbeitsplatz	38
Stressesser	38
Ayurveda in der Küche	39
Kräuterapotheke im Herbst	39
Kräuterwanderung	39
Schüßler Salze	40
Demenz erleben und verstehen	40
Selbsthilfenetzwerk Trans*	40

Koch- und Esskultur 41

Kräuterapotheke im Frühling	41
Sprossen und Keimlinge	41
Einfach vegan – Kursreihe	42
Brote, Dips und Aufstriche	42
Geschenke aus der Küche	42
Nachspeisen zubereiten	43
Toskanische Küche	43
Südstaaten Küche der USA	43
Spanisch in der Küche	44
Kochkurs für Männer	44

Kultur und Handwerk 45

Zukunft braucht Herkunft	45
Meine Nähmaschine	46
Schnittmuster	46
Weihnachtliches Filzen	46
Malen	47
Holzbearbeitung	47

Theater – Musik – Tanz – Literatur 48

Blues Harp	48
Gitarre	48
Tanzen leicht gemacht	49
Tanzvergnügen für Frauen	49
Tanztheater	49
Belly Dance	50
Ins Schreiben kommen	50

Mediale Bildung 51

Android-Smartphone für Einsteiger*innen	51
---	----

Schulabschlüsse und Grundbildung 52

Hauptschulabschluss	52
Lesen und Schreiben	52

Berufliche Bildung / Pädagogik 53

Kurzzeitfortbildungen:	53
Kindliche Sexualität	53
Resilienz	54
Pikler Pädagogik	54
Biografiearbeit	55
Kinder trauern anders	55
Herbst	55
Wirkkraft der Sinne	56
Gesunde Ernährung	56
Beißen	56

Langzeitfortbildungen: 57

Leitungsqualifizierung	57
Zusatzkräfte in Kitas	57
Pädagogische Frühförderkräfte	58
Ergänzungsmodul Päd Ma Sekl	58
Pädagogische Mitarbeit an Grundschulen	59
Integrative Erziehung	59
Systemische Beratung	59
Kindertagespflege	60
Kleinstkindpädagogik	60
Sprachliche Bildung in Kitas	61

Berufliche Bildung / Kaufmännische Bildung 62

Online Xpert Business Zertifikatskurse	62
Berufliche Steuerpraxis	63
Bilanzierung	63
Controlling	64
Einnahmen-Überschussrechnung	64
Finanzbuchführung	64
Finanzwirtschaft	65
Kosten- und Leistungsrechnung	65
Lohn und Gehalt	66
Personalwirtschaft	67
Intensivkurse	67

Bildungsurlaub 68

Plattdeutsch	68
Umgang mit Stress am Arbeitsplatz	69
Gesund bleiben am Arbeitsplatz	69
Auffrischung Französisch	69
Flensburger Förde	70

Kurse in SCHWANEWEDE

Qi Gong	33
Holzbearbeitung	47

Kursleitende.....	71
Teilnahmebedingungen.....	72
Datenschutzerklärung.....	73
Anmeldeformulare.....	74
Leitbild	75

Unser Programm finden Sie auch im Internet unter:

www.vhs-osterholz-scharmbeck.de



Dieses Projekt wird mit Mitteln des Europäischen Sozialfonds durch das Programm Inklusion durch Enkulturation des Niedersächsischen Kultusministeriums gefördert.



LINES VI – Lokales Inklusions-Netzwerk zur Werte- und Normenbildung im Elementar-, Primar- und Sekundarbereich

Die Volkshochschule Osterholz-Scharmbeck/Hambergen/Schwanewede e.V. hat sich in Kooperation mit der Stadt Osterholz-Scharmbeck und der Arbeitsgemeinschaft Berufsbildung und örtliche Entwicklung (ABÖE) e.V. bereits zum sechsten Mal erfolgreich an einer Ausschreibung des ESF-Programms »Inklusion durch Enkulturation« des Niedersächsischen Kultusministeriums beteiligt. Die Projektphase läuft bis zum 30.06.2022.

Ziele des Projektes sind: Kinder und Jugendliche mit Migrationshintergrund oder aus bildungsfernen oder sozial/finanziell benachteiligten Familien sowie deren Eltern über die bisherigen Ansätze hinaus stärker in den Bildungsprozess einzubinden. Ihre soziale und kulturelle Teilhabe soll gefördert und die Chancengleichheit erhöht werden. Diversitätssensible Fortbildungen und Angebote thematisieren Demokratie, Menschenrecht, Chancengerechtigkeit und fördern die Akzeptanz von Menschen unterschiedlicher ethnischer Herkunft, Religionszugehörigkeit oder Weltanschauungen. Diese Projektansätze entsprechen den Grundlagen des inklusiven Leitbildes unserer VHS. In diesen Themenfeldern bereichern und ergänzen sich LINES und VHS gegenseitig.

Im Rahmen der neuen Projektlaufzeit bieten wir u.a. viele Workshops zum Thema Medienkompetenz und Medienpraxis an.

Digitale Medien bestimmen heutzutage den Alltag von Erwachsenen und Kindern und sind zu einem wichtigen Mittel gesellschaftlicher Partizipation und Kommunikation geworden. Daher gehört eine zeitgemäße elementare Bildung und Förderung kindlicher Medienkompetenz zum Bildungsauftrag von Kitas und Schulen. Das Lernen mit digitaler Technik ist zudem ein hilfreiches Werkzeug, das pädagogische Fachkräfte bei der Umsetzung ihres Bildungsauftrags unterstützt.

Die kostenfreien Angebote im Projekt LINES VI zielen auch darauf, Medieninhalte nicht einfach nur unreflektiert zu nutzen. Bei der Entwicklung von Medienkompetenz gilt es daher neben der Nutzung und Gestaltung auch die Aspekte Medienkritik und Medienkunde zu vermitteln. Dazu gehört es auch, soziale, moralische und ethische Aspekte in den Blick zu nehmen, um Medien sinnvoll in den Alltag integrieren zu können und sie als Kommunikationsmittel und als Werkzeug für die eigene kreative Arbeit adäquat nutzen zu können.

Kontakt und Auskunft:

Annette Otto, Tel.: 047 91 / 96 23-25
ao@vhs-osterholz-scharmbeck.de

Ankündigung:

Unter der Fragestellung »**Schadet Humor meiner Pädagogik**« bieten wir im Rahmen des LINES Projekts ein Webinar an mit dem »Deutsches Institut für Humor« (geplant).

Webinar:

Humor als besondere Kommunikationskompetenz

Ständige Veränderungen, coronabedingter digitaler Unterricht und gravierende Lebens- und Arbeitseinschränkungen – wer denkt da noch an Humor? Lachen ist aber motivierend und gilt auch als ein Lernbeschleuniger. Eine gesunde Portion Humor, die Fähigkeit, Dinge aus der anderen Perspektive zu betrachten, ist aber auch ein Stresskiller und wohltuend für die eigene Psychohygiene/Gesundheit der pädagogischen Fachkräfte. In diesem Webinar werden die Teilnehmenden einige Humor-Techniken ausprobieren und die Funktionsweise des Humors erleben. Dabei geht es um die Unterscheidung des wertschätzenden/sozialen Humors von aggressivem Humor und um die Wahrnehmung und Nutzung von Humorangeboten unserer Gesprächspartner*innen.

05.10.2021

von 15:00 – 20:00 Uhr.

Ankündigung: Praxis Workshops Gestaltung von digitalen Elternabenden Grundlagen

der digitalen Gestaltung von Elternarbeit zur Verbesserung der Teilhabe von Kindern

AufbauSeminar

digitale Gestaltung von Elternarbeit zur Verbesserung der Teilhabe von Kindern

Praktische Übungen

für die digitale Gestaltung von Elternarbeit zur Verbesserung der Teilhabe von Kindern

Termine auf Anfrage.

Angebote für ehrenamtlich Tätige

Nach diesem langen Jahr mit Kontakt-Beschränkungen möchten wir ehrenamtlich Tätige einladen, jeweils an jedem zweiten Donnerstag im Monat sich zwanglos und unverbindlich zu einem »offenen Treffen« zusammen zu finden und sich einfach nur auszutauschen. Die Treffen finden statt am:

09.09.21/ 14.10.21/ 11.11.21/ 09.12.21

jeweils von 17:00 – 18:30 Uhr.

Zum Teil werden die Termine noch online stattfinden, später gerne in Präsenz.

Weitere Informationen zu den LINES VI-Angeboten:
projekt.lines@aboee.de

Kurse in einfacher Sprache

Für Kurse in einfacher Sprache gibt es kleine Fotos. Auf den Fotos zeigt Ihnen Lina, um welches Thema es sich handelt.

Das sind die Themen-Bereiche:

- 1 Eine Schrift-Sprache lernen
- 2 Etwas gemeinsam besprechen
- 3 Körper-Sprache lernen
- 4 Sportliche Bewegungen machen
- 5 Sich entspannen
- 6 Kochen und Essen
- 7 Backen / Süßspeisen zubereiten
- 8 Malen / Kunst gestalten
- 9 Mit Werkzeugen arbeiten
- 10 Theater spielen oder anschauen
- 11 Tanzen üben
- 12 Willkommen zu diesem Kurs

1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12



...das wird ja immer bunter!

Wir streben an, dass unsere Teilnehmenden in Vielfalt lernen.

Dieses erweitert den eigenen Horizont und fördert eine aktive Auseinandersetzung mit der Gesellschaft.

Unser Ziel ist eine größere Bildungsgerechtigkeit.

Sie wird u. a. durch spezifische Angebote für bildungsbenachteiligte Gruppen gefördert.

Teilnehmer*innen-Orientierung ist unser didaktisches Prinzip.

Wir berücksichtigen die Lernvoraussetzungen, Lernbedürfnisse sowie Bildungsziele unserer Teilnehmenden.

Wir verstehen unsere Volkshochschule als Ort der interkulturellen Verständigung.

Wir möchten Menschen aus diverser kultureller Herkunft zur Weiterbildung einladen, um gemeinsam zu lernen. Der Austausch im Rahmen unserer Kurse soll die gegenseitige Akzeptanz fördern.

Bedeutung der Kürzel im Programmheft:

- WE** Wochenendveranstaltung
IK Intensivkurs
BU Bildungsurlaub

Diese Abkürzungen stehen als Hinweis für Sie vor unseren Kurstiteln und zeigen Ihnen die Art der Veranstaltung an.

- KKH** Kreiskrankenhaus Osterholz
Lil Volkshochschule Lilienthal

Dieses sind Veranstaltungen anderer Institutionen, die wir mit veröffentlicht haben. Die Abkürzungen stehen jeweils hinter den Kursnummern, damit Sie wissen, wo Sie sich anmelden müssen.

Geschichte – Politik – Gesellschaft – Umwelt



Nachhaltig leben

Eine nachhaltige Lebensführung wirkt sich auf alle Lebensbereiche aus. Ob im Haus, im Garten, bei der persönlichen Gesundheit, in gesellschaftlichen Zusammenhängen oder bei unserer Mobilität: Die Frage, ob unser Handeln nachhaltig ist, lässt sich nicht so leicht beantworten.

Wir haben für Sie eine erste Themenreihe zusammengestellt, bei der wir unterschiedliche Personen aus diversen Bereichen zu Wort kommen lassen. Sie beschreiben aus ihrem Kontext heraus, wie sie Nachhaltigkeit definieren und wo ihre Ansätze liegen.

Die Themenreihe ist der Auftakt für eine längerfristige Auseinandersetzung mit dem Thema »Nachhaltig leben« im Rahmen unseres Bildungsprogramms. Wir wollen damit den gesellschaftlichen Diskurs befeuern und zu einem lokalen und persönlichen Bewusstsein beitragen.

In der Rubrik »Koch- und Esskultur« finden Sie praktische Kurse mit nachhaltigem Ansatz.

Stadt. Land. Welt. – WEB

Digitale Vortragsreihe zur Agenda 2030

Die Vereinten Nationen verabschiedeten im Jahr 2015 Sustainable Development Goals der Agenda 2030. Wie steht es um die 17 Ziele – ist ihre Umsetzung gefährdet oder gibt es gerade jetzt eine Chance der Wende? Stadt. Land. Welt. – Web befragt Expertinnen und Experten nach dem Stand des Zielesets als Ganzes und nach dem Stand einzelner Ziele. Die digitale Veranstaltungsreihe findet im Rahmen des Programms Entwicklungsbezogene Bildung in Deutschland (EBD) statt und ist eine Kooperation zwischen Engagement Global und dem Deutschen Volkshochschulverband DVV und DVV International. Sie benötigen einen PC/Laptop oder ein mobiles Endgerät mit einem Internetanschluss.

5314

Moore sind wahre Klimahelden

Leif Rättig

Umgehend Maßnahmen zur Bekämpfung des Klimawandels und seiner Auswirkungen ergreifen.

Mi 22.09. 19:00 – 21:00 Uhr

Gebühr: kostenfrei

Online-Vortrag

5315

Grundbildung als Fundament einer Bildung für Nachhaltige Entwicklung

Gabi Netz

Inklusive, gleichberechtigte und hochwertige Bildung gewährleisten und Möglichkeiten lebenslangen Lernens für alle fördern.

Mi 03.11. 19:00 – 21:00 Uhr

Gebühr: kostenfrei

Online-Vortrag



Sie möchten als Kursleiter*in eine Fortbildung machen?

Wenden Sie sich an das Team der Volkshochschule – wir halten die ganzjährigen Fortbildungsprogramme der Agentur für Erwachsenen- und Weiterbildung für Sie bereit und beraten Sie gern!

5310**IK Nachhaltigkeits in der Gemüsegärtnerei**

Annette Maaß

Artenreichtum und Pflanzenvielfalt hängen stark von der Bewirtschaftung landwirtschaftlicher Flächen ab. Am Beispiel der Gärtnerei Kronacker werden die dafür notwendigen Prinzipien beleuchtet. Der Betrieb besteht seit 1997 und betreibt Gemüseanbau auf biologisch-dynamischer Grundlage. Die Ausrichtung gilt dem Naturschutz und einer lebenswerten Kulturlandschaft. An diesem Vortragsabend geht es darum, die Bedeutsamkeit der ökologischen Bewirtschaftung sowie der Transportminimierung deutlich zu machen. Weiterhin erfahren Sie, welchen Einfluss der Humusaufbau für einen lebendigen Boden und gesunde Pflanzen hat, warum sich Handarbeit lohnt, wie Sie Saatgut erfolgreich einsetzen können und auf was es beim Umgang mit Jungpflanzen ankommt. Anhand von Fotos können Sie sich einen bildlichen Eindruck über einzelne Arbeitsschritte machen. Darüber hinaus berichtet Annette Maaß, Mitarbeiterin der Gärtnerei Kronacker, über eigene Züchtungen.

Di 21.09. 19:30 – 21:00 Uhr**Gebühr:** 5,00 €Bildungshaus im Campus, Lange Str. 28,
EG, Seminarraum 2**In Kooperation mit der Gärtnerei Kronacker**

Gärtnerei Kronacker
 Bremer Berg 17
 27729 Vollersode-Wallhöfen
 buero@gaertnerei-kronacker.de
 Kontrollstelle: DE-ÖK0-022



**Abwechslungsreich, gesund und lecker – und
 alles aus kontrolliert biologischer Erzeugung!**

**Gestalten Sie Ihre individuelle Abokiste
 mit unseren Köstlichkeiten:**

- Eier
- Milchprodukte
- Kaffee
- Alles zum Kochen und Backen
- Obst & Gemüse
- Säfte & Getränke
- Brot & Backwaren

**Wir liefern Ihre Abokiste
 Nutzen Sie unser „5 + 1 Angebot“
 (1 Lieferung gratis)**

☎ 04793-3414 | www.gaertnerei-kronacker.de

1610**IK Sicher Radfahren – Das sichere Fahrrad**

Jörg Kappmeyer

Rad fahren macht Spaß, ist gesund und im Sinne der Mobilität sehr nachhaltig. Allerdings gibt es wichtige Verhaltensregeln und Ausstattungsempfehlungen, um das Radfahren sicher zu gestalten. Denn nur so lassen sich schwere Unfälle vermeiden. Jörg Kappmeyer ist Vorsitzender des ADFC Osterholz und ADFC Tour-Guide Ausbilder. In seinem Vortrag zeigt er die Zusammenhänge für eine sichere Teilnahme im Straßenverkehr auf und gibt Einblicke in die notwendige Ausstattung eines Fahrrades. Darüber hinaus geht er auf die Bedeutung von trainierten Bewegungsabläufen und Reaktionsfähigkeit ein. Die Infos und Tipps sollen Ihre tägliche Radnutzung zu einer sicheren Sache machen.

Do 30.09. 19:00 – 20:30 Uhr**Gebühr:** kostenfreiBildungshaus im Campus, Lange Str. 28,
UG, Seminarraum 1**In Kooperation mit dem ADFC Osterholz**

**Alles zum Thema Fahrrad fahren
 im Landkreis Osterholz erfahren
 Sie unter: www.adfc-osterholz.de**

Unsere Teilnahmebedingungen und Anmeldekarten
 finden Sie am Ende des Programms.

9410**IK Gesunde Haut, gesundes Haar?
Nachhaltigkeit als Pflegeprinzip**

Camilla Titz

Körperpflege und Naturschutz haben einen engen Zusammenhang. Mikroplastik in kosmetischen Produkten, chemische Schadstoffe in Haarfärbemitteln und Tierversuche belasten uns und unsere Umwelt. An diesem Vortragsabend zeigt die Friseurmeisterin & Naturfriseurin Camilla Titz auf, was konsequente Naturkosmetik beinhaltet und welche guten Gründe es gibt, diese zu bevorzugen. Sie thematisiert die Vorteile für die persönliche Gesundheit und macht deutlich, wie eine neue Ausrichtung die eigene Lebensweise verändern kann. Sie erhalten Tipps, wie Sie Haut und Haar natürlich pflegen können. Dabei werden auch die natürlichen Grenzen in Bezug auf das Styling aufgezeigt und auf Pseudonaturprodukte aufmerksam gemacht. Der neue Trend No Poo, bei dem das Haar ohne Shampoo gewaschen wird, kommt auch zur Sprache.

Di 05.10. 19:30 – 21:00 Uhr**Gebühr:** 5,00 €Bildungshaus im Campus, Lange Str. 28,
EG, Seminarraum 2**In Kooperation mit dem Haarsalon Gesund und schön****5312****Lebensgrundlage Wasser****Ein Blick auf die weltweite Wasserversorgung**

Jolene Mestmacher

Für uns ist es normal, den Wasserhahn aufzudrehen und das sprudelnde Nass üppig zu nutzen. Das Abwasser läuft dann wie selbstverständlich durch ein Rohr davon. Weltweit gesehen ist das keine Selbstverständlichkeit. 2,2 Milliarden Menschen haben keinen Zugang zu sauberem Trinkwasser und 4,2 Milliarden Menschen fehlt es an hygienischen Sanitäranlagen. Im Rahmen des Vortrages werden die Gründe, wie Verknappung von Wasser durch Klimaveränderungen und Eingriffe in Gewässer, Import von virtuellem Wasser, Privatisierung von Wasser sowie Verschmutzung von Wasser, anschaulich dargestellt. Zudem werden die daraus resultierenden Folgen für besonders betroffene Personengruppen aufgezeigt. Im zweiten Teil des Vortrages geht es um Lösungs- und Handlungsansätze. Dabei spielen sowohl staatliche Pflichten, politische Maßnahmen, die grundsätzliche Verwirklichung des Menschenrechts auf Wasser sowie individuelle Handlungsmöglichkeiten eine Rolle. Im Rahmen eines anschließenden moderierten Austausches können Sie Ihre Erfahrungen, Eindrücke und Ideen im Hinblick auf Konsum und politisches & zivilgesellschaftliches Engagement einbringen. Jolene Mestmacher ist eine Welt-Promotorin für Umwelt, Klima und Wasser bei der Non-Profit-Organisation BORDA e.V.



GESUND SCHÖN
Camilla Titz Ihr Meisterfriseur

An der Handloge 14, 27711 Osterholz-Scharmbeck
Tel.: 04791 9826494

Öffnungszeiten:
Di. 12:00 bis 21:00 Uhr
Mi.-Fr. 09:00 bis 20:00 Uhr



BORDA

**Nachhaltige
Sanitärversorgung,
verbesserte
Hygiene und
Gesundheit
durch
dezentrale,
nachhaltige
Lösungen.**



www.borda.org
IBAN: DE38 2905 0101 0001 6592 18

Do 11.11.**19:00 – 20:30 Uhr****Gebühr:**

kostenfrei

Medienhaus im Campus, Am Barkhof 10 a, Mensa

**In Kooperation mit der Stadt Osterholz-Scharmbeck
und BORDA eV – Bremen Overseas Research & Devel-
opment**

5320**BU Lichtblicke in Natur und Kultur an der Flensburger Förde**

Martin Willers, Urte Joost-Krüger

Immer Richtung Norden und kurz vor Dänemark rechts ab – so erreichen Sie die Halbinsel Angeln, umschlossen von der Flensburger Förde im Norden, der Ostsee im Osten und der Schlei im Süden. Das Landschaftsbild ist durch das sanfte Relief, die Gewässer, Knicks und kleinen Buchenwälder aufgelockert und harmonisch. Wo früher die Wikinger hausten, genießen heute Tourist*innen ihren Badeurlaub an den weißen Sandstränden der Flensburger Förde, die durch malerische Steilküsten unterbrochen werden. Ein Highlight der Region ist das Naturschutzgebiet Geltinger Birk mit seinen Salzwiesen, seichten Wasserflächen und einem Weidegebiet, wo Wildpferde grasen. Von einer rauen unbewohnten Halbinsel hat sich die Birk bis heute zu einem Areal entwickelt, das in seiner Vielseitigkeit und Eigenart optimale Voraussetzungen für eine artenreiche Pflanzen- und Tierwelt bietet. Beste Voraussetzungen für Naturbeobachtungen und spannende Touren zu Fuß oder per Rad. In dieser Bildungswoche erleben Sie eine Region im Wandel. Sie sind zu Gast im strandnahen Seminarhaus Landhaus Ostseeblick und in der Naturschutz-Station, Falshöft, und erfahren vor Ort, ob und wie sich schützenswerte Natur- und Landschaftspflege mit dem Tourismus vereinbaren lässt – und was die Menschen vor Ort darüber denken. Vorträge und Führungen befassen sich anhand ausgewählter Aspekte von Naturschutz und Kulturpflege mit den Lichtblicken dieses Küstenlandstrichs und der Stadt Flensburg, deren Geschichte einiges mit Rum zu tun hat – und ihrer ganz besonderen Nachbarschaft zu Dänemark.

Mo 28.03.22 bis Fr 01.04.22

Beginn: Mo 28.03.22 12:00 Uhr
Ende: Fr 01.04.22 12:00 Uhr
Gebühr: 628,00 € (inkl. Hotelkosten, Vollverpflegung, Vorträge und Exkursionen)

Unterkunft: Landhaus Ostseeblick, Kronsgaard (www.landhaus-ostseeblick.de) im EZ, (DZ möglich), inkl. Vollverpflegung, Tagungsgetränke, Nutzung des Sauna- und Schwimmbadbereichs. Es werden keine Hotelkosten vom Bildungsträger erstattet, u.U. empfiehlt sich eine Reiserücktrittsversicherung.

Eigene Anreise – bitte bringen Sie ein Fahrrad mit – Ausleihe vor Ort möglich

Anmeldeschluss 21.02.22**Abmeldeschluss 31.02.22****Information:**

Urte Joost-Krüger, Tel. 0 47 91/96 23-26
 uj@vhs-osterholz-scharmbeck.de

5311**Forum Nachhaltig Leben**

Gabriele Haar

Wir laden Sie herzlich zu einem Austauschforum ein! Das Ziel ist, gemeinsam Ideen und Ansätze zu einem nachhaltigen Leben auszutauschen. Was ist Ihnen persönlich wichtig? Wo sehen Sie Entwicklungschancen für sich und Ihr Umfeld? Welche Bedenken oder Befürchtungen haben Sie, wenn Sie in die Zukunft blicken? Der moderierte Gesprächsabend wird mit einer Methode umgesetzt, die das Zuhören erleichtert und Zeit zum Nachklang der einzelnen Aussagen lässt.

Do 18.11. 19:30 – 21:00 Uhr**Gebühr:** kostenfrei

Bildungshaus im Campus, Lange Str. 28,
 EG, Seminarraum 2

Anmeldung erforderlich!**2170****Fortbildung zum/zur DUO-Seniorenbegleiter*in**

Petra Czerner

Seniorenbegleiter*innen unterstützen ältere Menschen in ihrem Alltag, indem sie sich Zeit zum Reden und Zuhören, für gemeinsame Unternehmungen oder für Begleitungen zur Arztpraxis und zu Behörden nehmen. Die Qualifizierung DUO-Seniorenbegleitung ist konzipiert für Personen aller Altersgruppen.

Außerdem wird ein Kurs zur Ersten Hilfe in Kooperation mit dem DRK angeboten.

Die Fortbildung schließt mit einem Zertifikat ab, das die Teilnehmenden als DUO-Seniorenbegleiter*innen ausweist. Die Qualifizierung wird vom Land Niedersachsen im Rahmen des Programms DUO gefördert. Die Teilnahme ist kostenfrei.

Beginn: Mi 15.09.2021**Ende:** Mi 10.11.2021**Gebühr:** kostenfrei**mittwochs 15:00 – 18:00 Uhr**

Seniorenbegegnungsstätte, Bördestr. 29 A

In Kooperation mit der Seniorenbegegnungsstätte**Auskunft:**

Urte Joost-Krüger, Tel.: 0 47 91/96 23-26
 uj@vhs-osterholz-scharmbeck.de

Gefördert durch:



Fortbildung: Engagementlotsen für Ehrenamtliche in Niedersachsen

Diese Fortbildung richtet sich an Menschen, die ehrenamtlich Engagierte in ihrer Arbeit unterstützen möchten. Engagementlots*innen können nach dieser Fortbildung Einrichtungen, Organisationen, Initiativen und Vereine in Sachen Ehrenamt beraten und begleiten. Damit leisten sie einen wichtigen Beitrag zu einer vielfältigen Vereinskultur in ihren Orten.

Beginn: voraussichtlich Frühjahr 2022

Dauer: sechs Fortbildungstage an Wochenenden

Nähere Informationen:

Freiwilligenagentur Lilienthal, 04298/2797 630, info@freiwilligenagentur-lilienthal.de

In Kooperation mit der VHS Lilienthal und der Freiwilligenagentur Lilienthal, unterstützt von Freiwilligenakademie Niedersachsen (fan) und dem Niedersächsischen Sozialministerium

9420

WE Demenz erleben und verstehen – ein Workshop

Dörte Rode

Dieser Kurstag möchte Ihnen ermöglichen, ein tieferes Verständnis für das Krankheitsbild der Demenz aufzubauen. Sie können sich grundlegende Erkenntnisse aneignen und eine Übung zur Selbsterfahrung machen. Hierzu nutzen wir das demenz-balance-modell. Darüber hinaus lernen Sie den personenzentrierten Ansatz von T. Kitwood kennen, der Ihre Kompetenz im Umgang mit Personen mit Demenz erweitert. Fragen, denen wir im Verlauf des Kurstages nachgehen, sind: Wie fühlt es sich an, wenn die Demenz voranschreitet? Was würde mir in der Situation helfen? Wie kann ich meine Angehörigen mit Demenz begegnen und diese unterstützen? Warum verhält sich ein Mensch mit Demenz so?

Sa 20.11. 10:00 – 16:00 Uhr

Gebühr: 31,00 €

Gebühr Kleingruppe: 36,00 €

Bildungshaus im Campus, Lange Str. 28, OG, Seminarraum 3

Hat Ihnen der Kurs gefallen?

Uns interessiert Ihre Meinung. Wir freuen uns über Lob – und auch über Anregungen und Wünsche zur Verbesserung!

2210

IK Vom Leben zum Tod – die letzte Begleitung

Sylvia Best, Jutta von Krogh

Das Lebensende und das Sterben von nahestehenden Personen machen uns als Mitmenschen manchmal hilflos. Wie können wir eine positive Haltung zu dieser sogenannten »Letzten Hilfe« gewinnen? Diese Frage möchten die beiden Kursleiterinnen beantworten, die als Trauerbegleiterin und als Krankenschwester für Palliative-Care tätig sind. Sie geben Grundwissen an die Hand und ermutigen, sich Sterbenden mit einer humanen Haltung zuzuwenden. Dabei erfahren Sie, wie Sie Beschwerden in der letzten Lebensphase helfend und unterstützend lindern können. Zudem werden Möglichkeiten der Unterstützung und Vorsorge (wie z.B. Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht) thematisiert. Sie erhalten Informationen, welche Hilfen es für sterbende und schwerkranke Menschen und deren Angehörige in Deutschland gibt – und wie es regional bei uns vor Ort aussieht. Abschließend überlegen wir gemeinsam, wie wir Abschied nehmen können und sprechen über mögliche Rituale bei der Bestattung und über die Zeit der Trauer.

Alle Interessierten sind herzlich eingeladen.

Do 11.11.

16:00 – 19:45 Uhr

Gebühr:

20,50 €

Gebühr Kleingruppe:

23,00 €

Bildungshaus im Campus, Lange Str. 28, EG, Seminarraum 2

In Kooperation mit dem ambulanten Hospizdienst Osterholz im Diakonischen Werk

2219

IK Das Sokratische Gespräch – Philosophie im Alltag

Katrin Bries

Lassen Sie uns ins Gespräch kommen! An jedem der einzelnen Abende nähern wir uns durch Analysieren und Erörtern einem vorgegebenen Thema aus den Bereichen Philosophie und Ethik. Nach einer kurzen Einführung üben wir uns im gemeinsamen Denken, klären Begriffe und betrachten die unserem Handeln und Fühlen zu Grunde liegenden Werte. Neben der Freude an dieser bereichernden geistigen Tätigkeit erleben wir wertschätzendes Zuhören, präzisen Sprachgebrauch und die Möglichkeit zum Perspektivwechsel. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Einzige Voraussetzung ist das Interesse an intensiven Gesprächen mit anderen.

Di 21.09., 12.10., 16.11.

und 14.12.21

sowie 25.01.22

jeweils 19:30 – 21:45 Uhr

Gebühr für 5 Termine:

55,50 €

Gebühr Kleingruppe:

65,50 €

Bildungshaus im Campus, Lange Str. 28, OG, Seminarraum 3

0728

WE Trans* und Pflege – Es wird Zeit für eine trans*sensible Pflege**Fachvortrag für Pflegende**

Ilka Christin Weiß

Im ersten Kontakt mit trans* oder genderqueeren Personen reagieren viele Menschen verunsichert oder sogar ablehnend. Sicherheit erlangt man über Offenheit und Kontakt. In diesem Fachvortrag wird die Situation von trans* und genderqueeren Menschen in der stationären und ambulanten Pflege und bei Notfallbehandlungen dargestellt. Nehmen Sie als Pflegefachkraft neue Perspektiven für Ihren Berufsalltag mit. Die Vortragende ist Ansprechpartner*in des Netzwerks und der Selbsthilfegruppen Trans*NET OHZ und Trans*NET Bremen. Als examinierte Krankenschwester und Berater*in für transgeschlechtliche Menschen verfügt sie über langjährige Berufs- und Communityerfahrung. Sie möchte neue Wege für die Zukunft

vorstellen, wie transgeschlechtliche und genderqueere Lebensweisen Teil des Pflegealltags in Pflegeheimen und Kliniken werden können und wie bisherige Lücken in der Versorgung geschlossen werden können. Nach dem Vortrag steht Zeit für Fragen und Diskussion zur Verfügung.

Sa 16.10. 10:00 – 13:00 Uhr**Gebühr:** 17,00 €**Gebühr Kleingruppe:** 19,50 €Bildungshaus im Campus, Lange Str. 28,
EG, Seminarraum 2**In Kooperation mit Trans*NET OHZ****Ansprechpartnerin:**

Ilka Christin Weiß

info@transnet-ohz.de oder 01 76/73 54 54 66

Liebe Leser*innen!

Wir verwenden das sogenannte »Gender-Sternchen« * z.B. in Begriffen wie Fußgänger*innen oder Rollstuhlfahrer*innen. Damit möchten wir alle Menschen einbeziehen – auch die, die sich nicht in das übliche Zweigeschlechter-Modell von Mann und Frau einordnen.



Konzeption und Text: Stefan Wolle

Herausgegeben von der Bundesstiftung zur
Aufarbeitung der SED-Diktatur und dem Beauftragten
der Bundesregierung für die neuen Bundesländer**weitere Informationen:****Campusmanagement**

Tel. 0 47 91 / 17 - 521

campus@osterholz-scharmbeck.de

Der Beauftragte der Bundesregierung
für die neuen BundesländerBUNDESSTIFTUNG
AUFARBEITUNG

In Kooperation mit



Deutschland ist eins-vieles.

4. Oktober bis 17. Oktober 2021**im Medienhaus im Campus**

(Am Barkhof 10a · 27711 Osterholz-Scharmbeck)





Was kann ich schon?

Bestimmen Sie Ihr Sprachniveau nach dem Europäischen Referenzrahmen!

Die Bezeichnung beim Kurs gibt an, welches Niveau angestrebt wird bzw. auf welchem Niveau der Kurs stattfindet.

Unsere Sprachkurse sind fortlaufende Angebote, in die Sie jederzeit »einsteigen« können. Lassen Sie sich von uns beraten. Unsere Kursleitenden sind in der Regel ausgebildete Lehrer*innen oder Muttersprachler*innen.

Sollten Sie Fragen wegen der Einstufung Ihrer Kenntnisse haben, so rufen Sie gerne uns oder die jeweilige Kursleitung an. Die Telefon-Nummern finden Sie hinten im Verzeichnis der Kursleitenden.

A1 bedeutet:

Ich kann mich mit Hilfe von einzelnen Wörtern, kurzen Sätzen, Mimik und Gestik auf einfachste Weise ausdrücken. Ich kann zum Beispiel jemanden begrüßen und mich vorstellen, einfache Fragen stellen und beantworten, Zahlen, Preisangaben und Uhrzeiten verstehen, eine kurze Notiz schreiben, auf Schildern und Wegweisern einiges verstehen. **Sie können jetzt einen Kurs des Niveaus A2 besuchen.**

A2 bedeutet:

Ich kann mich im Alltag zurechtfinden, obwohl ich noch viele Fehler mache. Ich kann zum Beispiel etwas zum Essen und Trinken bestellen, nach dem Weg fragen, eine kurze Postkarte schreiben, in einer Zeitung bestimmte Informationen finden (z.B. Ort und Preis einer Veranstaltung), eine kurze Ansage, wie z.B. im Flughafen, verstehen. **Sie können jetzt einen Kurs des Niveaus B1 besuchen.**

B1 bedeutet:

Ich kann mich in den meisten Alltagssituationen ganz gut, aber noch mit Fehlern, verständigen. Ich kann zum Beispiel einfache Gespräche über vertraute Themen führen, eine Telefonnachricht verstehen, wenn relativ langsam gesprochen wird, persönliche Briefe schreiben, einen einfachen Zeitungsartikel verstehen und mich in den meisten Situationen im Ausland verständigen.

B2 bedeutet:

Ich kann in verschiedenen Situationen, ohne große Mühe, einfache Gespräche führen. Man versteht mich problemlos, jedoch mache ich noch einige Fehler. Ich kann mich zum Beispiel aktiv an längeren Gesprächen beteiligen, fachbezogene Korrespondenz lesen, einer Nachrichtensendung im Fernsehen folgen, gewöhnliche Geschäftsbriefe schreiben und in Diskussionen meine Ansichten begründen.

C1 bedeutet:

Ich kann mich in unerwarteten Situationen zurechtfinden und drücke mich fast immer deutlich und weitgehend korrekt aus. Ich kann zum Beispiel mit Muttersprachler*innen über anspruchsvolle Themen diskutieren, komplexe Sachverhalte darstellen, den meisten Fernsehsendungen problemlos folgen, Berichte und Briefe aller Art schreiben, Tageszeitungen, Fachzeitschriften und literarische Texte lesen.

C2 bedeutet:

Ich kann mich in allen Situationen annähernd wie ein*e Muttersprachler*in ausdrücken. Ich kann zum Beispiel fließend sprechen und auch feinere Bedeutungsnuancen genau ausdrücken, anspruchsvolle Texte aller Art schreiben, Literatur- und Sachbücher lesen, mich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen mit Muttersprachler*innen beteiligen und ohne Schwierigkeiten gesprochene Sprache verstehen, auch wenn schnell gesprochen wird.

7229

Easy English ohne Vorkenntnisse

Ilka Eichholz

Sie haben sich entschlossen, endlich die englische Sprache zu sprechen? Dann ist dieser Kurs der richtige für Sie! Ob mit geringen Englischkenntnissen oder ohne jegliche Vorkenntnisse, Sie können sich in entspannter Atmosphäre Schritt für Schritt das Wichtigste aneignen. Mit kurzen Sätzen und umgangssprachlichen Ausdrücken wird für Sie das Kaffeebestellen ein Kinderspiel. Wir sprechen möglichst viel, so dass Sie Ihre Aussprache üben können. So fühlt sich Lernen leicht an.

Lehrwerk: Easy English

mittwochs ab 15.09. 16:00 – 17:30 Uhr
Gebühr für 12 Termine: 87,00 €

Gebühr Kleingruppe: 97,00 €

Bildungshaus im Campus, Lange Str. 28,
OG, Seminarraum 4

7212

English for holidays

Stephanie Carstensen

Ohne Englischkenntnisse ist die Kommunikation in den meisten Reiseländern schwierig. In diesem Kurs geht es hauptsächlich um die Sprachsituationen, die Ihnen dort begegnen. Sie lernen im Kurs nach einem Weg zu fragen, eine Unterkunft zu buchen, sich im Restaurant etwas zu bestellen oder in einem Geschäft etwas zu kaufen. Wir üben das Sprechen in vollständigen Satzmustern. Für Ihr Hörverstehen machen wir uns mit den weltweit unterschiedlichen Aussprachen von Englisch vertraut. Wir nutzen das Buch »Hooray for Holiday«.

mittwochs ab 15.09. 17:30 – 19:00 Uhr
Gebühr für 15 Termine: 108,00 €

Gebühr Kleingruppe: 123,00 €

Bildungshaus im Campus, Lange Str. 28,
UG, Seminarraum 1

Selbst aktiv werden im Treffpunkt

Sie haben Lust und Zeit, mit anderen Menschen Ihre Interessen zu teilen? Oder Sie suchen andere Menschen in ähnlichen Lebensumständen? Hier gibt es einen gemütlichen Raum, in dem Sie sich nachmittags und in den Abendstunden ausbreiten können. Ob mit Fertigfertigkeiten, Lebensfragen oder Reiseberichten im Gepäck, wir freuen uns auf Sie! Melden Sie sich gerne bei uns.

Kontakt: Beate Liebe, Tel. 0 47 91 / 96 58 8-21

7230

Easy English mit Vorkenntnissen (A1.2)

Ilka Eichholz

Sie haben sich entschlossen, die englische Sprache aktiv zu sprechen? In diesem Kurs können Sie sich in entspannter Atmosphäre Schritt für Schritt das Wichtigste aneignen. Mit kurzen Sätzen und umgangssprachlichen Ausdrücken wird Ihnen das Sprechen leicht gemacht. Wir beginnen das Fortsetzungsbuch A1.2.

Lehrwerk: Easy English

dienstags ab 07.09. 16:00 – 17:30 Uhr
Gebühr für 12 Termine: 87,00 €

Gebühr Kleingruppe: 97,00 €

Bildungshaus im Campus, Lange Str. 28,
UG, Seminarraum 1

7213

Englisch – sich trauen zu sprechen (A1)

Stephanie Carstensen

Mögen Sie die englische Sprache, haben Sie schon ein paar Vorkenntnisse und einen kleinen Wortschatz, aber trauen sich nicht zu sprechen? In diesem Kurs lernen Sie in entspannter Umgebung sich über Alltagsthemen wie Reisen, Wetter oder Familie zu unterhalten. Dabei steht das Sprechen an sich im Mittelpunkt des Unterrichts. Grammatik behandeln wir nur so viel wie nötig. Wir trainieren das Hören und Sprechen. Viele Wiederholungen sorgen dafür, dass sich das Gelernte gut einprägen kann und die fremde Sprache Spaß macht! Begleitend nutzen wir das Lehrwerk »Go for it«.

mittwochs ab 15.09. 19:15 – 20:45 Uhr
Gebühr für 15 Termine: 108,00 €

Gebühr Kleingruppe: 123,00 €

Bildungshaus im Campus, Lange Str. 28,
UG, Seminarraum 1

Groß macht Umzüge

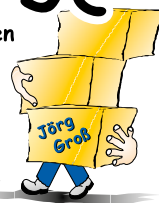
Umzüge & Haushaltsauflösungen
ohne Stress & Sorgen



www.gross-umzuege.de

04791/50 20 491 • 0175/20 11 275

Bremer Str. 43, 27711 Osterholz-Scharmbeck



7240-O

Airport, hotel and restaurant

Stephanie Carstensen

Verreisen Sie gern, oder müssen Sie geschäftlich ins Ausland? Dann kommen Sie an der englischen Sprache nicht vorbei. In diesem Kurs wollen wir hauptsächlich das flüssige Sprechen trainieren, die Scheu vor Sprachsituationen verlieren, aber auch das Hörverstehen üben. Der Schwerpunkt des Kurses liegt in der Kommunikation und Erweiterung des Vokabelschatzes rund ums Reisen, nicht auf der Grammatik. Es wäre schön, wenn Sie bereits Englischkenntnisse haben (Niveau A1 – A2). Bei diesem Angebot handelt es sich um einen Online-Kurs auf der VHS-Cloud. Wenn Sie dieser Technik aufgeschlossen gegenüberstehen und Freude an der Sprache haben, dann schaffen wir es, auch online einen lebhaften Kurs durchzuführen.

Online-Kurs

montags ab 20.09. 18:15 – 19:45 Uhr

Gebühr für 8 Termine: 59,00 €

Gebühr Kleingruppe: 69,00 €

7205

Englisch mit Muße am Vormittag (A2)

Carol Koch

Sie lernen gerne in kleinen Schritten und mit vielen Übungs- und Wiederholungsmöglichkeiten? In diesen Kurs können Sie zusteigen, wenn Sie bereits grundlegende Sprachkenntnisse haben, auch wenn Ihr letzter Kurs einige Zeit zurückliegt. Als native speaker helfe ich Ihnen, Ihre Aussprache zu verfeinern.

donnerstags ab 09.09. 10:30 – 12:00 Uhr

Gebühr für 13 Termine: 94,00 €

Gebühr Kleingruppe: 104,00 €

Seniorenbegegnungsstätte, Bördestr. 29 A

In Kooperation mit der Seniorenbegegnungsstätte

7219

Refresh your English! (A2)

Olga Gorbacheva

Haben Sie lange Zeit kein oder nur wenig Englisch gesprochen? Dann wird es Zeit, Ihre Kenntnisse aufzufrischen und zu erweitern. Über vielfältige Methoden aktivieren Sie Ihre ungenutzten Sprachkenntnisse. Die Gruppe bietet Ihnen den Rahmen ins Sprechen zu kommen und Ihren Wortschatz zu erweitern. Grammatikalische Zusammenhänge werden wir entlang von Beispielen klären und festigen. Auf diese Weise erlangen Sie mehr und mehr Sprachsicherheit.

Lehrwerk: Wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

montags ab 06.09. 18:15 – 19:45 Uhr

Gebühr für 13 Termine: 94,00 €

Gebühr Kleingruppe: 104,00 €

Bildungshaus im Campus, Lange Str. 28,
EG, Seminarraum 2

7201

Englisch Mittelstufe (A2/B1)

Carol Koch

Sie haben bereits Englischkurse besucht und möchten diese fortführen? In diesem Kurs können Sie in kleinen Schritten mit vielen Übungen und Wiederholungsmöglichkeiten weitere Kenntnisse erlernen und festigen. Machen Sie mit in entspannter, heiterer Atmosphäre!

dienstags ab 07.09. 10:30 – 12:00 Uhr

Gebühr für 13 Termine: 94,00 €

Gebühr Kleingruppe: 104,00 €

Seniorenbegegnungsstätte, Bördestr. 29 A

In Kooperation mit der Seniorenbegegnungsstätte

7214

Improve your English (A2/B1)

Olga Gorbacheva

Sie haben in den letzten Jahren wiederkehrend Englischkurse besucht und sich einen Grundsprachschatz angeeignet? Gemeinsam nutzen wir das bisher Gelernte und erweitern Ihre Fähigkeiten im Sprechen, Hören, Lesen und Schreiben. Mit Übungen, Spiel und Spaß wird der wöchentliche Kurstermin Sie ein gutes Stück weiterbringen.

Lehrwerk: Next A2/2

montags ab 06.09. 16:30 – 18:00 Uhr

Gebühr für 13 Termine: 94,00 €

Gebühr Kleingruppe: 104,00 €

Bildungshaus im Campus, Lange Str. 28,
EG, Seminarraum 2

7225

Englisch mit Vorkenntnissen (B1)

Carol Koch

Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen auf mittlerem Niveau sind genau richtig in diesem Kurs, den ich als native speaker leite. Wir lernen in einer gemütlichen Gruppe mit viel Ruhe und mit vielen Wiederholungen. Unser Ziel ist: Grammatik nur so viel wie nötig, aber Sprechen so viel wie möglich! Machen Sie mit – Englisch lernen macht Spaß!

mittwochs ab 08.09. 09:00 – 10:30 Uhr

Gebühr für 13 Termine: 94,00 €

Gebühr Kleingruppe: 104,00 €

Seniorenbegegnungsstätte, Bördestr. 29 A

In Kooperation mit der Seniorenbegegnungsstätte

Zur Begleichung unserer Kursgebühren ist auch Ratenzahlung möglich. Bitte sprechen Sie uns an.

7206
Morning Conversation and more (B1)

Carol Koch

Wollen Sie Ihre Englischkenntnisse in Ruhe vertiefen? Wenn Sie Englisch bereits gelernt, jetzt Zeit für sich zur Verfügung haben und wieder einsteigen möchten, sind Sie hier richtig. Wir lernen langsam in entspannter Atmosphäre. Machen Sie mit in unserer aufgeschlossenen Gruppe, von einer gebürtigen Engländerin geleitet.

mittwochs ab 08.09. 10:30 – 12:00 Uhr
Gebühr für 13 Termine: 94,00 €

Gebühr Kleingruppe: 104,00 €

Seniorenbegegnungsstätte, Bördestr. 29 A

In Kooperation mit der Seniorenbegegnungsstätte

7207
Tuesday Morning English (B1)

Carol Koch

Haben Sie den Eindruck, dass Ihr Englisch in Vergessenheit geraten ist? In diesem Kurs werden anhand alltäglicher Situationen grammatikalische Strukturen wiederholt, Vokabeln und Redewendungen reaktiviert. In entspannter Atmosphäre können Sie erleben, wie viel Spaß Englisch lernen macht.

dienstags ab 07.09. 09:00 – 10:30 Uhr
Gebühr für 13 Termine: 94,00 €

Gebühr Kleingruppe: 104,00 €

Seniorenbegegnungsstätte, Bördestr. 29 A

In Kooperation mit der Seniorenbegegnungsstätte

7203
Thursday Morning English (B1) – für Wiedereinsteiger*innen mit Vorkenntnissen

Carol Koch

Lernen Sie lieber vormittags? In diesem Kurs können Sie Ihre Englischkenntnisse auffrischen. Wir sprechen viel und nutzen die entspannte Atmosphäre, um Ihre Fragen zu klären. So können Sie das, was Ihnen in Vergessenheit geraten ist, wieder aktivieren.

donnerstags ab 09.09. 09:00 – 10:30 Uhr
Gebühr für 13 Termine: 94,00 €

Gebühr Kleingruppe: 104,00 €

Seniorenbegegnungsstätte, Bördestr. 29 A

In Kooperation mit der Seniorenbegegnungsstätte
Hat Ihnen der Kurs gefallen?

Uns interessiert Ihre Meinung. Wir freuen uns über Lob – und auch über Anregungen und Wünsche zur Verbesserung!

7232
General English Course – Intermediate (B1)

Aziza Farid

This course is designed for those who wish to make progress in the English language. The focus of the course will be on all aspects of the language, including grammar, vocabulary, pronunciation, speaking, listening, reading and writing. You will be given the opportunity to learn and use English in everyday familiar situations.

montags ab 13.09. 19:45 – 21:15 Uhr
Gebühr für 12 Termine: 87,00 €

Gebühr Kleingruppe: 97,00 €

Bildungshaus im Campus, Lange Str. 28,

OG, Seminarraum 3

7231
General English Course – Upper Intermediate (B2)

Aziza Farid

Would you like to feel more confident in English-speaking environments and when interacting with other English speakers? This course will help you develop all four English skills – listening, reading, writing, and extensive speaking. Here you will be able to communicate more fluently when speaking and writing in English. In addition to, improving your accuracy and developing your grammar and vocabulary.

montags ab 13.09. 18:00 – 19:30 Uhr
Gebühr für 12 Termine: 87,00 €

Gebühr Kleingruppe: 97,00 €

Bildungshaus im Campus, Lange Str. 28,

OG, Seminarraum 3

7211
English Conversation (B1 – C1)

Carol Koch

Sie haben irgendwann Englisch gelernt? Sie verstehen eigentlich das meiste, trauen sich aber selten zu sprechen? Oder Sie unterhalten sich gerne auf englisch, aber haben kaum Gelegenheit dazu? Hier können Sie in lockerer Runde Ihr Englisch testen, Ihren Wortschatz erweitern und lernen über Ihre Fehler zu lachen. Come and join us and you'll see that English can actually be fun. Don't keep making the same old mistakes, try out some new ones!

donnerstags ab 09.09. 17:30 – 19:00 Uhr
Gebühr für 13 Termine: 94,00 €

Gebühr Kleingruppe: 104,00 €

Bildungshaus im Campus, Lange Str. 28,

OG, Seminarraum 4

Sollten Sie Fragen wegen der Einstufung Ihrer Kenntnisse haben, so rufen Sie gerne uns oder die jeweilige Kursleitung an. Die Telefon-Nummern finden Sie hinten im Verzeichnis der Kursleitenden.

7603

Spanisch für die Reise

Álvaro J. García

Möchten Sie nach Spanien oder nach Lateinamerika reisen und doch zuhause bleiben? Dann ist das Ihr Kurs. Wir werden im Unterricht die spanische Sprache lernen und über die Kultur, die Traditionen und das Essen sprechen. Und das natürlich auf Spanisch! Sie werden die wichtigsten Wörter und die am häufigsten gebrauchten Sätze für die Reise lernen und im Unterricht durch verschiedene Medien üben. Reisen Sie mit?

Lehrbuch: Wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

dienstags ab 21.09. 10:00 – 11:30 Uhr

Gebühr für 12 Termine: 87,00 €

Gebühr Kleingruppe: 94,00 €

Bildungshaus im Campus, Lange Str. 28,
OG, Seminarraum 4

7607

Spanisch Grundkurs

für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Álvaro J. García

Gefällt Ihnen die Art und Weise, wie Spanisch klingt? Sie lieben Spanien? Als gebürtiger Spanier freue ich mich darauf, Ihnen meine Muttersprache zu vermitteln. Die Sprache ist voller Emotionen und Ausdruck der spanischen Lebensart. Lassen Sie uns gemeinsam darin eintauchen und Ihr Sprachempfinden nachhaltig aufbauen! Wir werden gemeinsam Schritt für Schritt und weit über das Buch hinaus mit verschiedenen Medien die wichtigsten Säulen der Kommunikation und die spanischsprachige Kultur entdecken. Auf diese Weise lernen Sie Spanisch fürs Leben.

Lehrwerk: Con gusto nuevo A1 – Klett

donnerstags ab 23.09. 18:00 – 19:30 Uhr

Gebühr für 10 Termine: 73,00 €

Gebühr Kleingruppe: 83,00 €

Lernhaus im Campus, Am Barkhof 7, Lernlandschaft 3,
2. OG, R 2.56



Mit dem LQW Qualitätstestat wird der Volkshochschule Osterholz-Scharmbeck/Hamburg/Schwanewede e.V. vom Niedersächsischen Ministerium für Wissenschaft und Kultur bescheinigt, ein lernerorientiertes Qualitätsmanagement durchzuführen.

7602

Spanisch mit Vorkenntnissen (A1/A2)

Festigung

Marta Iturria Cano

Sie haben bereits einige Spanisch-Sprachkurse besucht oder möchten an ihr schulisches Wissen anknüpfen? In diesem Kurs werden wir die Grundlagen festigen, so dass Sie sicherer mit Ihrem Vokabular umgehen können. Wir üben zunehmend das freie Sprechen und schauen uns situativ die notwendige Grammatik dazu an. Wir lernen in einem moderaten Tempo.

Lehrbuch: Wird nach Kursbeginn bekannt gegeben

dienstags ab 07.09. 18:30 – 20:00 Uhr

Gebühr für 12 Termine: 87,00 €

Gebühr Kleingruppe: 97,00 €

Lernhaus im Campus, Am Barkhof 7, Lernlandschaft 3,
2. OG, R 2.57

7610

Spanisch mit Grundkenntnissen (A2)

Festigung

Marta Iturria Cano

Dieser Kurs hat das Ziel, erworbene Grundkenntnisse in Spanisch zu festigen. Der Schwerpunkt liegt in der Anwendung des vorhandenen Wortschatzes. Mit vielen Sprachanlässen kitzen wir Ihre abgespeicherten Kenntnisse hervor. Anregende Themen führen Sie zum aktiven Austausch in der Gruppe.

Lehrwerk: Con Gusto A2

donnerstags ab 09.09. 19:15 – 20:45 Uhr

Gebühr für 12 Termine: 87,00 €

Gebühr Kleingruppe: 97,00 €

Lernhaus im Campus, Am Barkhof 7, Lernlandschaft 3,
2. OG, R 2.57

7605

Spanisch (A2 – B1)

Regina Villafuerte de Richter

Dieser Fortsetzungskurs richtet sich an Personen, die gute Kenntnisse der spanischen Grammatik besitzen. Sie erlernen weiterhin wichtige Sprachstrukturen und einen alltagsorientierten Wortschatz. Wir sprechen zunehmend frei und trainieren das Hörverständnis. Seien Sie auch nach längerer Pause herzlich eingeladen!

donnerstags ab 09.09. 16:30 – 18:00 Uhr

Gebühr für 12 Termine: 87,00 €

Gebühr Kleingruppe: 97,00 €

Lernhaus im Campus, Am Barkhof 7, Lernlandschaft 3,
2. OG, R 2.64

Am 14.10. findet kein Unterricht statt.

Findet auch am 28.10. statt.

WE Spanisch in der Küche: Tapas & Co für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen

Álvaro J. García

Möchten Sie die Welt der Tapas kennenlernen und Ihre Gäste mit einfachen und 100 % spanischen Gerichten faszinieren? In diesem Kurs lernen wir gemeinsam, ein einfaches Tapas-Menü für die ganze Familie zuzubereiten. Tapas sind Teil der Kultur und des täglichen Lebens der Spanier. Melden Sie sich an und machen Sie sich an die Arbeit! Der Kursleiter dieses Kochevents vermittelt in erster Linie Landeskunde und die Sprache und ist kein ausgebildeter Koch. Die Lebensmittelkosten in Höhe von 8,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

7616A

Sa 25.09. 15:00 – 18:00 Uhr

7616B

Sa 09.10. 15:00 – 18:00 Uhr

7616C

Sa 20.11. 15:00 – 18:00 Uhr

Gebühr je Termin: 25,00 €

Gebühr Kleingruppe: 27,50 €

Lernhaus im Campus, Am Barkhof 7, Küche, 1. OG, R 1.09

7604

Spanisch Mittelstufe (B1)

Regina Villafuerte de Richter

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen, die wesentliche grammatische Strukturen kennen und frei über Alltagssituationen sprechen wollen. Wir wiederholen und vertiefen bereits Gelerntes und üben uns im freien Sprechen, Hörverständnis und Lesen.

mittwochs ab 08.09. 17:00 – 18:30 Uhr

Gebühr für 12 Termine: 87,00 €

Gebühr Kleingruppe: 97,00 €

Lernhaus im Campus, Am Barkhof 7, Lernlandschaft 3, 2. OG, R 2.64

Am 13.10. findet kein Unterricht statt.

Findet auch am 27.10. statt.

7606

Encuentro en Español B2+

Martha Moarez Téllez

Hablas bien el español o castellano y quieres practicarlo? o tu lengua materna es español y te gustaría encontrarte con personas con quienes conversar sobre temas interesantes en español? Entonces ésta es tu oportunidad para hacerlo! En este espacio comentaremos sobre los temas de la actualidad, además de otros temas de tu propio interés, así es, no tendremos un libro de estudio, y sí la posibilidad de conversar sobre las cosas que nos interesan, en un ambiente cálido y amistoso. Naturalmente mejorando nuestro vocabulario, y al mismo tiempo disfrutando de buena compañía.

montags ab 13.09. 19:00 – 20:30 Uhr

Gebühr für 10 Termine: 73,00 €

Gebühr Kleingruppe: 83,00 €

Lernhaus im Campus, Am Barkhof 7, Lernlandschaft 6, 3. OG, R 3.54

7319

Französisch von Anfang an

Katrin Briesse

Sie können auf keine oder nur wenige Französischkenntnisse zurückgreifen? In diesem Kurs lernen Sie die Sprache von Anfang an. Nach den ersten Begrüßungsformeln werden wir systematisch einen Grundwortschatz aufbauen und uns die notwendige Grammatik aneignen. Dazu nutzen wir ein abwechslungsreiches Lehrwerk, welches am ersten Kursabend bekannt gegeben wird. In entspannter Atmosphäre widmen wir uns dem Klang und der Aussprache dieser wundervollen Sprache, so dass Sie nach und nach ein Sprachgefühl entwickeln können.

dienstags ab 14.09. 19:30 – 21:00 Uhr

Gebühr für 8 Termine: 59,00 €

Gebühr Kleingruppe: 69,00 €

Bildungshaus im Campus, Lange Str. 28, OG, Seminarraum 3

Am 21.09., 12.10. und 16.11. findet kein Unterricht statt.

Sie wünschen Information und Beratung?

Wir beraten Sie bei allen inhaltlichen und organisatorischen Fragen zu den einzelnen Kursen.

Für ausführliche Gespräche z.B. in Aus- und Fortbildungsangelegenheiten vereinbaren Sie gerne einen Termin mit unseren zuständigen Fachbereichsleitungen.

7301

Französisch mit Vorkenntnissen

Katrin Briesse

Sie haben bereits erste Französischkenntnisse gesammelt? In diesem Kurs lernen Sie die Sprache von Grund auf. Entlang eines Lehrwerks eignen wir uns einen Grundwortschatz an und lernen systematisch die notwendige Grammatik. In entspannter Atmosphäre widmen wir uns dem Klang und der Aussprache dieser wundervollen Sprache, so dass Sie nach und nach ein Sprachgefühl entwickeln können.

Lehrwerk: Voyage NEU A1

dienstags ab 07.09. 18:00 – 19:30 Uhr

Gebühr für 12 Termine: 87,00 €

Gebühr Kleingruppe: 97,00 €

Bildungshaus im Campus, Lange Str. 28, OG, Seminarraum 3

7310

Französisch mit Vorkenntnissen

Katrin Briesse

Sie haben über Kursbesuche oder Frankreichaufenthalte Vorkenntnisse der französischen Sprache und möchten diese systematisch erweitern? Wir arbeiten entlang eines Lehrbuches und sprechen so viel wie möglich. Seien Sie auch als Quereinsteiger*in herzlich willkommen und lernen Sie in einem heiteren Umfeld weiter!

Lehrwerk: Voyage NEU A1/A2

montags ab 06.09. 19:00 – 20:30 Uhr

Gebühr für 12 Termine: 87,00 €

Gebühr Kleingruppe: 97,00 €

Bildungshaus im Campus, Lange Str. 28, OG, Seminarraum 4

7317

BU Auffrischung Französisch

Katrin Briesse

Sie haben bereits Grundkenntnisse in der französischen Sprache erworben? Auch wenn es etwas länger her ist, in diesem Kurs aktivieren wir das bereits Gelernte. Wir lesen eine kleine Lektüre, wiederholen grammatikalische Grundstrukturen und üben uns im Französisch sprechen. Sie werden Ihren Wortschatz und Ihre Kenntnisse dieser wunderschönen Sprache auf jeden Fall erweitern. In der Mensa vor Ort können Sie täglich außer freitags ein kostenpflichtiges Mittagessen einnehmen.

Mo 17.01. bis

Do 20.01.22 jeweils 08:30 – 15:30 Uhr

Fr 21.01.22 08:30 – 11:45 Uhr

Gebühr: 146,20 €

Gebühr Kleingruppe: 166,20 €

Medienhaus im Campus, Am Barkhof 10 a, Seminarraum 1, EG

Abmeldeschluss: 17.12.

7304

Französisch Mittelstufe am Vormittag (A2/B1)

Katrin Briesse

Sie haben bereits grundlegende Kenntnisse der französischen Sprache, können Alltagssituationen gut meistern und sich auch in der Vergangenheit und Zukunft ausdrücken? Dann sind Sie in dieser Lerngruppe genau richtig. Wir arbeiten mit einem Lehrbuch und verschiedenen Texten. Regelmäßig wiederholen wir die notwendige Grammatik. Das freie Sprechen üben wir auch wiederkehrend. Allez, venez ...

Lehrwerk: Voyage NEU B1

mittwochs ab 08.09. 10:30 – 12:00 Uhr

Gebühr für 12 Termine: 87,00 €

Gebühr Kleingruppe: 97,00 €

Bildungshaus im Campus, Lange Str. 28, OG, Seminarraum 4

7303

Französisch Mittelstufe (A2/B1)

Katrin Briesse

Sie haben bereits grundlegende Kenntnisse der französischen Sprache, können Alltagssituationen gut meistern und sich auch in der Vergangenheit und Zukunft ausdrücken? Wir lesen kurze Texte und wiederholen Grammatikthemen.

montags ab 06.09. 17:15 – 18:45 Uhr

Gebühr für 12 Termine: 87,00 €

Gebühr Kleingruppe: 97,00 €

Lernhaus im Campus, Am Barkhof 7, Lernlandschaft 3, 2. OG, R 2.57

7404

Viva le vacanze – Italienisch für die Reise

Vjollca Zenelaj

Sie planen eine Reise nach Italien und möchten sich dafür sprachlich vorbereiten? In diesem Italienischkurs lernen Sie einfache Formulierungen für Alltagssituationen. Dabei beschäftigen wir uns mit den wichtigsten Grammatikregeln, um kurze Dialoge gestalten zu können. Wir lernen Fragen in ganzen Sätzen zu stellen und üben das Verstehen der möglichen Antworten. Und wir tauschen uns über unsere Urlaubspläne aus. Durch spielerische, interaktive und praxisnahe Gesprächssituationen sollen Sie Ihre Freude an der italienischen Sprache entdecken. Wir arbeiten mit dem gleichnamigen Lehrwerk, das 12 Lektionen umfasst.

dienstags ab 14.09. 19:00 – 20:30 Uhr

Gebühr für 12 Termine: 87,00 €

Gebühr Kleingruppe: 97,00 €

Lernhaus im Campus, Am Barkhof 7, Lernlandschaft 3, 2. OG, R 2.64

7402

Italienisch für Anfänger*innen

Maria Teresa Zannin de Haan

Sie lieben Italien und möchten auf Ihren Reisen mit Menschen vor Ort ins Gespräch kommen? In diesem Kurs für Anfänger*innen führt Sie die gebürtige Mailänderin in die Umgangssprache ein. Sie lernen die Sprache Schritt für Schritt und eignen sich wichtige Redewendungen an. In der Kursgebühr sind 4,50 € für Unterrichtsmaterial enthalten.

Lehrwerk: Wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

dienstags ab 14.09. 17:30 – 19:00 Uhr

Gebühr für 15 Termine: 112,50 €

Gebühr Kleingruppe: 127,50 €

Lernhaus im Campus, Am Barkhof 7, Lernlandschaft 3, 2. OG, R 2.56

7401

Italienisch Grundstufe – mit ersten Vorkenntnissen

Maria Teresa Zannin de Haan

Der wichtigste Schritt ist gemacht: Sie haben begonnen, sich mit der Struktur der italienischen Sprache auseinander zu setzen. Nun geht es darum, einen Wortschatz aufzubauen, der für die alltäglichen Begegnungen wichtig ist. Dabei erlernen Sie die notwendige Grammatik immer am konkreten Beispiel. Über lockere Redeanlässe können Sie sich beim Formulieren gegenseitig unterstützen. In der Kursgebühr sind 4,50 € für Unterrichtsmaterial enthalten.

Lehrwerk: Nuovo Espresso 1

montags ab 13.09. 19:30 – 21:00 Uhr

Gebühr für 15 Termine: 112,50 €

Gebühr Kleingruppe: 127,50 €

Lernhaus im Campus, Am Barkhof 7, Lernlandschaft 3, 2. OG, R 2.56

7403

Italienisch auf dem Weg zur Mittelstufe (A2/B1)

Maria Teresa Zannin de Haan

Sie bringen grundsätzliche Vorkenntnisse in der italienischen Sprache mit? Wir lernen entlang eines Lehrbuches, erfrischen uns mit Sprachspielen, Filmsequenzen und Lektüren. In der Kursgebühr sind 4,50 € für Unterrichtsmaterial enthalten.

Lehrwerk: Espresso 2 (alte Ausgabe)

dienstags ab 14.09. 19:15 – 20:45 Uhr

Gebühr für 15 Termine: 112,50 €

Gebühr Kleingruppe: 127,50 €

Lernhaus im Campus, Am Barkhof 7, Lernlandschaft 3, 2. OG, R 2.56

7407

Italienisch Mittelstufe

Maria Teresa Zannin de Haan

Sie möchten mehr Italienisch sprechen? In diesem Kurs können Sie Ihre Aussprache verfeinern. Wir lesen Lektüren und schauen uns kurze Videos an, über die wir uns dann unterhalten. Je nach Bedarf frischen wir die Grammatik auf. Wer schon Italienischkurse gemacht hat oder anderweitig Sprachkenntnisse mitbringt, kann in diesen Kurs zusteigen. In der Kursgebühr sind 4,50 € für Unterrichtsmaterial enthalten.

montags ab 13.09. 17:45 – 19:15 Uhr

Gebühr für 15 Termine: 112,50 €

Gebühr Kleingruppe: 127,50 €

Lernhaus im Campus, Am Barkhof 7, Lernlandschaft 3, 2. OG, R 2.56



Weil's um mehr
als Geld geht.

Wir setzen uns für
Sie ein und haben
auf Ihre Geldfra-
gen die richtigen
Antworten.

spk-row-ohz.de



Sparkasse
Rotenburg
Osterholz

»Plattdütsch«

BU Plattddeutsch für Anfänger*innen

Teilzeitbildungsurlaub/Bildungszeit

Marlies Blume

Sie möchten endlich mal selbst Plattdeutsch sprechen können? Vielleicht können Sie bereits das ein oder andere verstehen; ob in der Familie, im Berufsleben oder in Freizeitgruppen, Plattdeutsch wird hier im ländlichen Raum noch aktiv gesprochen. Mit Geschichten, Liedern, Spielen und mehr wollen wir uns zunächst auf leichte und unterhaltsame Weise dem Plattdeutschen annähern. Im ersten Schritt geht es um das Hören und das selbst Aussprechen. Dann widmen wir uns vertiefend dem Verstehen der sprachlichen Aussagen. Im Laufe der Woche können Sie sich einen aktiven Wortschatz aneignen und das freie Sprechen in der Gruppe üben. Die Sprache ist regional verschieden, dennoch orientieren wir uns am Buch »Platt – dat Lehrbook«. So können Sie auch nach dem Bildungsurlaub systematisch weiter lernen. Wir berücksichtigen auf jeden Fall auch die hiesige regionale Ausprägung.

7917

Mo 11.10. bis Fr 15.10. jeweils 08:00 – 13:00 Uhr
Abmeldeschluss: 10.09.

7919

Mo 13.12. bis Fr 17.12. jeweils 08:00 – 13:00 Uhr

Gebühr für je 5 Termine: 124,00 €

Gebühr Kleingruppe: 139,00 €

Medienhaus im Campus, Am Barkhof 10 a,
Seminarraum 1, EG

**Diese Teilzeitbildungsurlaube sind in Bremen als
Vollzeit-Bildungszeiten anerkannt.**

Abmeldeschluss: 12.11.

Sie wünschen Information und Beratung?

Wir beraten Sie bei allen inhaltlichen und organisatorischen Fragen zu den einzelnen Kursen.

Für ausführliche Gespräche z.B. in Aus- und Fortbildungsangelegenheiten vereinbaren Sie gerne einen Termin mit unseren zuständigen Fachbereichsleitungen.

Zur Begleichung unserer Kursgebühren ist auch Ratenzahlung möglich. Bitte sprechen Sie uns an.

7901

IK Plattdütsch mit'n lütt Oogenplinkern

Marlies Blume

Manches klingt auf Plattdeutsch so viel charmanter, manche Dinge kann man eigentlich nur auf Plattdeutsch sagen... In manchen Situationen ist die plattdeutsche Sprache ein »Türöffner«. Dieser Kurs richtet sich an Anfänger*innen und Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen. Ziel ist es, sich dieser Sprache mit Vergnügen zu nähern, eine einfache, alltagstaugliche Unterhaltung »op platt« führen zu können, kurze Texte zu verstehen und lesen zu können. Versöök dat man mal! Riemels, Leder, vertellen un spelen – un'n lütt beeten Grammatik. Un dat allens mit veel Pläseer!

mittwochs ab 03.11. 18:30 – 20:00 Uhr

Gebühr für 6 Termine: 48,00 €

Gebühr Kleingruppe: 58,00 €

Bildungshaus im Campus, Lange Str. 28,
OG, Seminarraum 4

7902

IK ...und noch mehr Platt!

für fortgeschrittene Plattschnacker*innen

Marlies Blume

Dieser Kurs richtet sich an Plattschnacker*innen mit Vorkenntnissen. Wir erarbeiten uns anhand des Lehrbuches »Platt- dat Lehrbook« die Besonderheiten der plattdeutschen Sprache. In entspannter Atmosphäre werden wir das Augenmerk auf die Aussprache und das Sprachgefühl legen. Etwas anspruchsvollere Texte und Dialoge gehören ebenso dazu wie die speziellen Besonderheiten dieser schönen Sprache.

montags ab 01.11. 18:30 – 20:00 Uhr

Gebühr für 6 Termine: 48,00 €

Gebühr Kleingruppe: 58,00 €

Bildungshaus im Campus, Lange Str. 28,
UG, Seminarraum 1

7910

»Platt-Schnack«

Marlies Blume

Ob Anfänger*in oder fortgeschrittene*r Plattschnacker*in: Als Liebhaber*in der plattdeutschen Sprache sind Sie hier richtig. In lockerer Atmosphäre beschäftigen wir uns monatlich anhand von kurzen Texten, Amüsantem, Bewegendem und Alltäglichem mit dieser schönen Sprache. Se wull sick gern mit nette Lüüd drapen to'n Plattschnacken? Denn man to! Wi drapt us jümmer den 1. Donnersdag in Maand un seggt vun Harten Willkamen!

donnerstags 07.10., 04.11. und 02.12.

jeweils 18:30 bis 20:00 Uhr

Gebühr: kostenfrei

Seniorenbegegnungsstätte, Bördestr. 29 A

In Kooperation mit der Seniorenbegegnungsstätte

Deutsch als Fremdsprache

7101

Deutsch (A1/A2)

Tansu Kemal Acar

Sie sind nach Deutschland gekommen und möchten besser Deutsch verstehen und sprechen? Dann kommen Sie in diesen Kurs! In einem abwechslungsreichen und lebendigen Unterricht erweitern Sie Ihr Vokabular und trainieren Aussprache und Hörverstehen. Außerdem erfahren Sie Nützliches, um sich in Deutschland zurechtzufinden.

You have come to Germany and you would like to understand and speak German better? Then come to our course! In communicative and lively lessons you will expand your vocabulary and practice pronunciation and listening comprehension. Furthermore, you will get useful information to find your way around Germany.

Vous êtes venus en Allemagne et souhaitez mieux comprendre et parler l'allemand? Dans ce cas, venez participer à ce cours! Dans un enseignement communicatif et vivant vous allez enrichir votre vocabulaire et vous entraîner à la prononciation et à la compréhension orale. En plus, vous recevrez les informations utiles pour »s'orienter« en Allemagne.

Siete in Germania e vorreste capire e parlare meglio il tedesco? 7160Allora questo corso fa per voi!

Insieme impareremo nuovi vocaboli e nuove espressioni, parleremo il tedesco ad un ritmo adeguato, eserciteremo pronuncia e comprensione orale ed impareremo ad orientarci in Germania.

Usted vine a Alemania y quiere comprender y hablar mejor alemán? ¡Venga a este curso!

Juntos aprenderemos nuevo vocabulario y expresiones, hablaremos alemán en un ritmo moderado, entrenaremos la pronunciación y la comprensión oral y aprenderemos a orientarnos en Alemania.

montags ab 13.09. 18:00 – 21:15 Uhr

Gebühr für 12 Termine: 172,00 €

Lernhaus im Campus, Am Barkhof 7, Lernlandschaft 3, 2. OG, R 2.64

Integrationskurse

Die Volkshochschule ist zugelassene Trägerin für die vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge geförderten Integrationskurse.

Der Integrationskurs umfasst einen **Sprachkurs** und einen **Orientierungskurs**, der zur Vermittlung von Kenntnissen der Rechtsordnung, der Kultur und der Geschichte in Deutschland dient.

Insgesamt umfasst der Integrationskurs 700 Unterrichtsstunden, unter bestimmten Bedingungen sogar bis zu 1300 Unterrichtsstunden.

Ziel der Kurse ist die Prüfung »Deutschtest für Zuwanderer«, die den Sprachstand A2/B1 bescheinigt.

Die Teilnehmer*innen können auf Antrag einmalig 300 Unterrichtsstunden wiederholen, wenn sie ordnungsgemäß teilgenommen und das Sprachniveau B1 nicht erreicht haben.

Der Kurs findet in der Regel montags bis freitags von 08:30 – 11:45 Uhr statt.

Bei ausreichender Teilnehmezahl können aber auch andere Unterrichtszeiten eingerichtet werden.

Für den Kurs entstehen Kosten von 2,20 € pro Unterrichtsstunde. Bezieher*innen von Sozialhilfe oder Arbeitslosengeld II können auf Antrag von den Kosten befreit werden.

Interessierte Personen können sich in der Volkshochschule zu den Integrationskursen anmelden und beraten lassen.

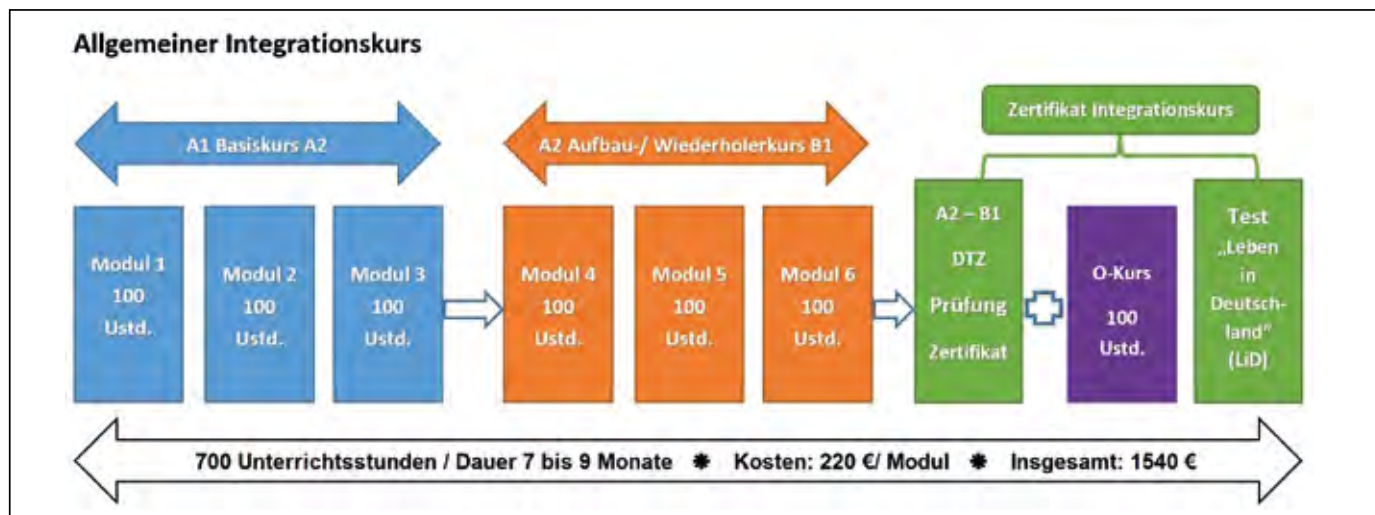
Bringen Sie bitte folgende Papiere mit: einen gültigen Pass mit Aufenthaltstitel, eine Verpflichtung der Ausländerbehörde oder der ProArbeit, Ihren Sozialhilfe- oder Arbeitslosengeld II-Bescheid.

Information und Beratung:

Ihno Schild,

Tel.: 0 47 91/96 23-27,

is@vhs-osterholz-scharmbeck.de



Alpha-Integrationskurs

Alpha-Integrationskurs 56

Tuija Väänänen

Mo bis Fr jeweils 08:30 – 11:45 Uhr

Gemeindehaus St. Willehadi, OG

Am Kirchenplatz 3

• Aufbaumodule 1 bis 3

7156-4

Integrationskurs Aufbaumodul 1

ab 20.07. 08:30 – 11:45 Uhr

25 Termine

7156-5

Integrationskurs Aufbaumodul 2

ab 08.10. 08:30 – 11:45 Uhr

25 Termine

7156-6

Integrationskurs Aufbaumodul 3

ab 26.11. 08:30 – 11:45 Uhr

25 Termine

• Spezialmodule

7156-7

Alpha-Integrationskurs – Spezialmodul 1

ab 18.01.22 08:30 – 11:45 Uhr

25 Termine

7156-8

Alpha-Integrationskurs – Spezialmodul 2

ab 24.02.22 08:30 – 11:45 Uhr

25 Termine

7156-9

Alpha-Integrationskurs – Spezialmodul 3

ab 31.03.22 08:30 – 11:45 Uhr

25 Termine

Allgemeiner Integrationskurs

Integrationskurs (A1 – B2)

Mo bis Fr

jeweils 08:30 – 11:45 Uhr

Ev. Kirchengemeinde St. Marien, Gemeindehaus

• Basismodule 1 bis 3

7160-1

Integrationskurs Basismodul 1 (A1.1)

ab 13.09. 08:30 – 11:45 Uhr

25 Termine

7160-2

Integrationskurs Basismodul 2 (A1.2)

ab 01.11. 08:30 – 11:45 Uhr

25 Termine

7160-3

Integrationskurs Basismodul 3 (A1.3)

ab 06.12. 08:30 – 11:45 Uhr

25 Termine

• Aufbaumodule 1 bis 3

7160-4

Integrationskurs Aufbaumodul 1 (A2.1)

ab 26.01.22 08:30 – 11:45 Uhr

25 Termine

7157-5

Integrationskurs Aufbaumodul 2 (A2.2)

Deborah Baker

ab 06.09. 08:30 – 11:45 Uhr

25 Termine

Gemeindehaus St. Willehadi unten

7158-5

Integrationskurs Aufbaumodul 2 (A2.2)

Angelika Nieboer, Larissa Messerschmidt

ab 06.09. 08:30 – 11:45 Uhr

25 Termine

Bocadillo Raum 1, im Allwetterbad

7160-5

Integrationskurs Aufbaumodul 2 (A2.2)

ab 07.03.22 08:30 – 11:45 Uhr

25 Termine

Ev. Kirchengemeinde St. Marien, Gemeindehaus

7157-6

Integrationskurs Aufbaumodul 3 (A2.3)

Deborah Baker

ab 11.10. 08:30 – 11:45 Uhr

25 Termine

Gemeindehaus St. Willehadi unten

7158-6
Integrationskurs Aufbaumodul 3 (A2.3)

Angelika Nieboer, Larissa Messerschmidt

ab 11.10. 08:30 – 11:45 Uhr
25 Termine

Bocadillo Raum 1, im Allwetterbad

7160-6
Integrationskurs Aufbaumodul 3 (A2.3)
ab 27.04.22
08:30 – 11:45 Uhr
25 Termine

Ev. Kirchengemeinde St. Marien, Gemeindehaus

Orientierungskurse

7157-OK
Orientierungskurs

Deborah Baker

ab 29.11. 08:30 – 11:45 Uhr
25 Termine

Gemeindehaus St. Willehadi unten

7158-OK
Orientierungskurs

Angelika Nieboer, Larissa Messerschmidt

ab 29.11. 08:30 – 11:45 Uhr
25 Termine

Bocadillo Raum 1, im Allwetterbad

7156-OK
Alpha-Integrationskurs – Orientierungskurs

Tuija Väänänen

ab 23.05.22 08:30 – 11:45 Uhr
25 Termine

Gemeindehaus St. Willehadi, Am Kirchenplatz 3

7160-OK
Orientierungskurs
ab 03.06.22
08:30 – 11:45 Uhr
25 Termine

Ev. Kirchengemeinde St. Marien, Gemeindehaus

Sie wünschen Information und Beratung?

Wir beraten Sie bei allen inhaltlichen und organisatorischen Fragen zu den einzelnen Kursen. Für ausführliche Gespräche z.B. in Aus- und Fortbildungsangelegenheiten vereinbaren Sie gerne einen Termin mit unseren zuständigen Fachbereichsleitungen.



Volkshochschule
Osterholz-Scharmbeck
Hambergen
Schwanewede

Kursleiter*in gesucht!

Sie sprechen und schreiben fließend eine dieser Sprachen?

- Dänisch
- Niederländisch
- Norwegisch
- Französisch
- oder eine andere?

Wir sind ständig auf der Suche nach versierten Kursleitungen. Auch für unsere Mitgliedsgemeinden Hambergen und Schwanewede.

Rufen Sie mich an!

Im Gespräch lassen sich Details klären.

Gabriele Haar, Telefon 0 47 91 / 96 23-24

Deutsch als Fremdsprache

Berufsbezogene Sprachförderung (DeuFöV)

Gute Deutschkenntnisse sind die Grundvoraussetzung, um auf dem Arbeitsmarkt Fuß zu fassen und sich im Berufsleben weiter behaupten zu können. Wir bieten ab diesem Semester zusätzlich zum bewährten B2 Berufssprachkurs auch einen A2-Spezialkurs an.

Der A2-Kurs besteht aus 400 Unterrichtsstunden und richtet sich an Teilnehmende, die bereits A1 nach dem GER abgeschlossen haben. Der Kurs wird mit einer A2-Prüfung abgeschlossen.

Ein B2-Berufssprachkurs besteht aus bis zu 500 Unterrichtsstunden. Am Ende des Moduls steht die entsprechende Prüfung B2 an.

Voraussetzung für die Teilnahme ist der Nachweis des B1-Niveaus.

Bei beiden Kursen wird ein Berechtigungsschein vom Jobcenter oder der Agentur für Arbeit benötigt.

7130-A2

Berufssprachkurs Spezial A2

ab 27.09. 08:30 – 11:45 Uhr

100 Termine

Guttempler-Haus, Am Stadtpark 14,
Osterholz-Scharmbeck

7131

Berufssprachkurs B2

Carolin Dallmann, Helmuth Schnitger

ab 29.11. 09:00 – 13:00 Uhr

100 Termine

Bildungshaus im Campus, Lange Str. 28,
EG, Seminarraum 2



Niedersächsisches Ministerium
für Wissenschaft und Kultur

Deutsch als Fremdsprache

Sprachkurse für Geflüchtete

Wir führen in unserem Arbeitsgebiet Osterholz-Scharmbeck, Samtgemeinde Hambergen und Gemeinde Schwarnedede wiederkehrend verschiedene Deutschkurse für Geflüchtete durch. Diese werden durch öffentliche Mittel gefördert und sind daher für die Teilnehmer*innen kostenfrei.

Information und Beratung:

Ihno Schild,

Tel.: 0 47 91/96 23-27,

is@vhs-osterholz-scharmbeck.de

Einbürgerung und Integration

Einbürgerungstest

Seit dem 1. September 2008 muss für die Einbürgerung ein Einbürgerungstest erfolgreich abgelegt werden.

Die Volkshochschulen im Landkreis Osterholz bieten folgende Prüfungstermine an:

VHS Osterholz-Scharmbeck, Lange Straße 28,
27711 Osterholz-Scharmbeck:

Fr 24.09.21	Anmeldeschluss	01.09.21
Fr 10.12.21	Anmeldeschluss	17.11.21
Fr 28.01.22	Anmeldeschluss	05.01.22

Die Prüfungen finden

jeweils von **14:00 – 15:00 Uhr statt.**

Information: Ihno Schild,
Tel.: 0 47 91/96 23-27,
is@vhs-osterholz-scharmbeck.de

VHS Lilienthal, Klosterstraße 25, 28865 Lilienthal:

Do 14.10.21	Anmeldeschluss	21.09.21
Do 18.11.21	Anmeldeschluss	26.10.21
Do 10.02.22	Anmeldeschluss	18.01.22

Die Prüfungen finden

jeweils von **15:00 – 16:00 Uhr statt.**

Information: Veronika Völker,
Tel.: 0 42 98/92 92-37
veronika.voelker@lilienthal.de

Für die Anmeldung benötigen Sie:

- Ihr aktuelles Ausweisdokument
- Ihre Meldebescheinigung (nur, wenn aus dem Ausweisdokument Ihre aktuelle Adresse nicht hervorgeht)
- 25,00 € Anmeldegebühr

Weitere Informationen zum Einbürgerungstest

finden Sie unter:

<http://www.bamf.de/DE/Willkommen/Einbuengerung/WasEinbuengerungstest/waseinbuengerungstest.html>

Prüfung zur Einbürgerung – Deutschtest für Zuwanderer (DTZ)/ B1-Prüfung

7194-B1

Telc Deutsch A2-B1-DTZ für Externe

Fr 19.11. 09:00 – 17:00 Uhr

Gebühr gesamt: 150,00 €
(Anmeldegebühr 25,00 € und
Prüfungsgebühr 125,00 €)

Bildungshaus im Campus, Lange Str. 28,
EG, Seminarraum 2

Anmeldeschluss: 22.10.

7195-B1

Telc Deutsch A2-B1-DTZ

Fr 03.12. 09:00 – 17:00 Uhr

Freie Plätze nur auf Anfrage

Gebühr gesamt: 150,00 €
(Anmeldegebühr 25,00 € und
Prüfungsgebühr 125,00 €)

Bildungshaus im Campus, Lange Str. 28,
EG, Seminarraum 2

7196-B1

Telc Deutsch A2-B1-DTZ

Sa 04.12. 09:00 – 17:00 Uhr

Freie Plätze nur auf Anfrage

Gebühr gesamt: 150,00 €
(Anmeldegebühr 25,00 € und
Prüfungsgebühr 125,00 €)

Bildungshaus im Campus, Lange Str. 28,
EG, Seminarraum 2

VHS Lilienthal, Klosterstraße 25, 28865 Lilienthal:

Telc Deutsch A2-B1-DTZ

Fr 11.02. 09:00 – 17:00 Uhr

Information: Veronika Völker,
Tel.: 0 42 98/92 92-37,
veronika.voelker@lilienthal.de

7191-B1

Telc Deutsch A2-B1-DTZ

Fr 10.06.22 09:00 – 17:00 Uhr

Freie Plätze nur auf Anfrage

Gebühr gesamt: 150,00 €
(Anmeldegebühr 25,00 € und
Prüfungsgebühr 125,00 €)

Bildungshaus im Campus, Lange Str. 28,
UG, Seminarraum 1

B2-Prüfung

7197-B2

Deutsch Telc B2-Prüfung

Fr 26.11. 09:00 – 17:00 Uhr

Freie Plätze nur auf Anfrage

Gebühr gesamt: 150,00 €
(Anmeldegebühr 25,00 € und
Prüfungsgebühr 125,00 €)

Bildungshaus im Campus, Lange Str. 28,
EG, Seminarraum 2

Anmeldeschluss: 21.10.

Test »Leben in Deutschland« (LiD)

7197-LD

Test – Leben in Deutschland

Ihno Schild

Di 18.01.22 12:00 – 13:00 Uhr

Freie Plätze nur auf Anfrage

Gebühr: auf Anfrage
Gemeindehaus St. Willehadi, Am Kirchenplatz 3
Anmeldeschluss: 21.12.

7198-LD

Test – Leben in Deutschland

Ihno Schild

Freie Plätze nur auf Anfrage

Di 12.07.22 12:00 – 13:00 Uhr

Gebühr: auf Anfrage
Ev. Kirchengemeinde St. Marien, Gemeindehaus

Sie möchten als Kursleiter*in eine Fortbildung machen?

Wenden Sie sich an das Team der Volkshochschule –
wir halten die ganzjährigen Fortbildungsprogramme der
Agentur für Erwachsenen- und Weiterbildung für Sie
bereit und beraten Sie gern!



Körperwahrnehmung:

Yoga – ein Weg der Achtsamkeit

Inna Otto

Yoga lehrt in jedem Moment des Lebens achtsam zu sein. Die Yogahaltungen »Asanas«, der gelenkte Atem »Pranayama« sowie Meditation und der Yogische Schlaf »Yoga Nidra« sind Übungen der Konzentration auf das Hier und Jetzt. Die dabei eintretende Entspannung wirkt sich positiv auf das tägliche Wohlbefinden aus. Das Ziel von Yoga ist, einen Einklang zwischen Körper, Geist und Seele herbeizuführen. Der dabei empfundene Einklang wirkt gesundheitsfördernd. In diesem Kurs praktizieren wir unterschiedliche Asanas, die sowohl von Anfänger*innen als auch von Fortgeschrittenen gut umgesetzt werden können. Punktuell üben wir, den Atem auf neue Weise zu lenken. Wir widmen uns der Meditation und Sie lernen durch Yoga Nidra eine besondere Form der Tiefenentspannung kennen. Lassen Sie uns Yoga gemeinsam als Kultur leben! Bitte bringen Sie aus hygienischen Gründen eine Decke oder ein großes Handtuch für die Matte mit.

9520

montags ab 13.09. 19:15 – 20:45 Uhr

Gebühr für 12 Termine: 87,00 €

Gebühr Kleingruppe: 97,00 €

Bildungshaus im Campus, Lange Str. 28,
Gesundheitsraum, UG, R -007

**In Kooperation mit der Gesundheitsschule des
Kreiskrankenhauses Osterholz**

9521

montags ab 13.09. 18:00 – 19:00 Uhr

9522

dienstags ab 14.09. 18:00 – 19:00 Uhr

9523

dienstags ab 14.09. 19:00 – 20:00 Uhr

Gebühr für je 12 Termine: 59,00 €

Gebühr Kleingruppe: 69,00 €

Bildungshaus im Campus, Lange Str. 28,
Gesundheitsraum, UG, R -007

**In der Woche vom 13. bis 17.12.2021 findet kein
Unterricht statt.**

**In Kooperation mit der Gesundheitsschule des
Kreiskrankenhauses**

Unsere Teilnahmebedingungen und Anmeldekarten
finden Sie am Ende des Programms.

Yoga

Gerd Ockert

Yoga ist ein Weg, Körper, Geist und Persönlichkeit eines Menschen bewusst zu schulen. Die Wirkungen des Hatha Yoga werden erfahrbar durch achtsam ausgeführte Körper-, Atem- und Entspannungsübungen. Dehnung und Streckung der Muskulatur fördern und kräftigen die Beweglichkeit von Wirbelsäule und Gelenken, die inneren Organe werden belebt, das Nervensystem wird beruhigt, An- und Verspannungen können sich lösen. Ein kleines Kissen ist hilfreich. Bitte bringen Sie sich aus hygienischen Gründen eine Decke oder ein großes Handtuch für die Matte mit.

9502

montags ab 13.09. 17:45 – 19:15 Uhr

9504

montags ab 13.09. 19:30 – 21:00 Uhr

Gebühr für je 11 Termine: 80,00 €

Gebühr Kleingruppe: 90,00 €

Gut Sandbeck, Kleine Scheune, 1. Stock (kein Fahrstuhl)

9524

Hatha Yoga

Andrea Eilks

Die kräftigenden Übungen des Hatha Yoga richten sich an Teilnehmende jeden Alters. Die Übungen sind so ausgewählt, dass der gesamte Bewegungsapparat schonend trainiert wird. Die Körperhaltung kann sich verbessern, Muskeln können sich aufbauen und Spannungen abnehmen. Durch die Konzentration auf die Übungen (Asanas) in Verbindung mit dem Atem, wird es leicht, bei sich selbst anzukommen. Eine Entspannungssequenz am Ende macht jede Stunde zu einer runden Einheit.

mittwochs ab 15.09. 16:30 – 18:00 Uhr

Gebühr für 15 Termine: 108,00 €

Gebühr Kleingruppe: 123,00 €

Bildungshaus im Campus, Lange Str. 28,
Gesundheitsraum, UG, R-007

Am 29.09. und 15.12. findet kein Unterricht statt.

Findet auch am 20.10. und 27.10. statt.

9525

Yang und Yin Yoga

Andrea Eilks

Beim Yang Yoga werden in dynamischen Abläufen Atem und Bewegung kombiniert und die einzelnen Haltungen für einige Atemzüge gehalten. Dies wird anatomisch gut vorbereitet. Der Yin Yoga ist ein ruhiger, eher passiver Yoga, der vorrangig sitzend oder liegend praktiziert wird. Hier geht es vor allem um das Lösen von Spannungen in den Faszien und das Ansprechen von inneren Organen. Die Yogahaltungen werden ohne Muskelspannung ausgeführt und etwa 2 - 3 Minuten gehalten. Dieser Kurs vereint dynamischen Hatha Yoga mit ruhigem, meditativem Yin Yoga. Dabei können Sie die Balance zwischen Aktivität und Ruhe, zwischen Anspannung und Entspannung finden. Spüren Sie dem Tun und Sein in Körper, Geist und Seele nach!

mittwochs ab 15.09.

09:00 – 10:30 Uhr

Gebühr für 14 Termine: 101,00 €

Gebühr Kleingruppe: 116,00 €

Gut Sandbeck, Kleine Scheune, 1. Stock (kein Fahrstuhl)

Am 29.09. und 15.12. findet kein Unterricht statt.

Findet auch am 20.10. und 27.10. statt.

9506

Mudra-Yoga: Von der Geste zur Bewegung

Gabriele Haar

Die indischen Mudras sind Ausdruck der jahrtausendalten Yogaphilosophie. In ihnen spiegelt sich das altindische Verständnis der kosmischen Ordnung sowie des Energieflusses wieder. Die Handgesten haben deshalb in der hinduistischen Erzählkunst der Götterdramen einen festen Platz. Wir können diese übergeordnete spirituelle Bedeutungskraft nutzen, um uns körperlich auszudrücken. Die Mudras können zur Steigerung der Konzentration, zur Anregung des körperlichen Energieflusses, zur Belebung des räumlichen Empfindens und zur Stärkung der Koordination angewendet werden. Wir erlernen gemeinsam nach und nach die einzelnen Handstellungen der Mudras. Dabei beschäftigen wir uns mit deren Bedeutungen und ihrer gesundheitlichen Wirkung. Die fließenden Übergänge von einer Handgeste zur anderen lassen einen Tanz entstehen, der Sie innerlich und äußerlich in Bewegung versetzt.

donnerstags ab 30.09.

16:00 – 17:00 Uhr

Gebühr für 9 Termine: 45,00 €

Gebühr Kleingruppe: 55,00 €

Bildungshaus im Campus, Lange Str. 28,
Gesundheitsraum, UG, R-007

Toolbox für Gesundheit



Infos unter: www.mann-was-geht.de

9503**WE TriYoga® –
Spielerisch die Natur der Freude entdecken**

Anja Steinmetz

Aussteigen aus der Geschäftigkeit des Alltags und sich treiben lassen vom Fluss des eigenen Atems, dazu möchte ich Sie einladen. TriYoga® ist eine langsame, fließende und doch kraftvolle Form des Hatha Yoga. Diese ermöglicht Ihnen eine intensive Erfahrung Ihres Atems und führt Sie in geschmeidige Körperbewegungen. Während der Übungen fällt es zunehmend leichter loszulassen und im Hier und Jetzt anzukommen. Bereits im Yoga Sutra nach Pantanjali steht geschrieben: Die wahre Natur des Menschen ist die Freude. Lassen Sie uns diese gemeinsam entdecken! Bitte bringen Sie warme Socken, eine Decke und Ihre Tagesverpflegung mit.

Sa 04.12. und So 05.12. jeweils 10:00 – 16:00 Uhr**Gebühr für 2 Termine:** 59,00 €**Gebühr Kleingruppe:** 69,00 €

Gut Sandbeck, Kleine Scheune, 1. Stock (kein Fahrstuhl)

9507**WE Yoga bei Migräne**

Anja Steinmetz

An diesem Wochenende möchte ich Ihnen neue Wege im Umgang mit Ihren Kopfschmerzen aufzeigen. Das Praktizieren von sanftem Yoga kann dabei Ihre Lebensqualität spürbar verbessern. Im Zentrum der Übungen steht die Aktivierung des Vagusnerv. Dieser ist im Körper für alle Entspannungsprozesse zuständig. Sie lernen zielgerichtet Atemübungen und Yogahaltungen kennen, die dazu geeignet sind Verspannungen und Blockaden zu lösen. Regelmäßig praktiziert wirken sich die Übungen auch positiv auf die Schlafqualität und die gesamte Körperwahrnehmung aus. Für die Wirksamkeit ist es deshalb notwendig, neue Alltagsroutinen zu entwickeln. In diesem Rahmen sprechen wir deshalb auch über eine mögliche Ernährungsumstellung und andere Verhaltensänderungen. Ziel ist es, Ihre Selbstheilungskräfte zu aktivieren und dadurch eine innere Ausgeglichenheit zu erfahren. Bitte bringen Sie warme Socken, eine Decke, ein Kissen und Ihre Tagesverpflegung mit.

Fr 08.10. 18:00 – 21:00 Uhr**Sa 09.10. 09:00 – 16:15 Uhr****So 10.10. 09:00 – 13:00 Uhr****Gebühr für 3 Termine:** 69,50 €**Gebühr Kleingruppe:** 79,50 €

Gut Sandbeck, Kleine Scheune, 1. Stock (kein Fahrstuhl)

9513**Tai Chi Gong**

Susanne Pflugmacher

Tai Chi Gong – ist eine ganzheitliche Bewegungsform. Es ist eine Kombination aus Tai Chi Chuan und Qi Gong. Beide Formen sind traditionell chinesische Übungssysteme. Es geht darum, die gegensätzlichen Energien von Yin und Yang zu harmonisieren. Die Übungen umfassen fließende, runde und entspannte Bewegungen, die langsam und ohne Anstrengung ausgeführt werden. Dabei können Sie Ruhe und Ausgeglichenheit erspüren. Alle Übungen regen den Qi-Fluss an, welcher unsere Lebensenergie umfasst. Ein regelmäßiges Training kräftigt Sehnen, Muskeln, Knochen und Gelenke. Sie können damit besonders Ihren Gehapparat und Ihr Gleichgewicht stärken. Tai Chi Gong unterstützt Sie in Ihrer Achtsamkeit und Selbstfürsorge.

donnerstags ab 30.09. 18:30 – 20:00 Uhr**Gebühr für 12 Termine:** 87,00 €**Gebühr Kleingruppe:** 97,00 €

Bildungshaus im Campus, Lange Str. 28,

Gesundheitsraum, UG, R -007

Am 16.12. findet kein Unterricht statt.**In Kooperation mit der Gesundheitsschule des Kreiskrankenhauses Osterholz****9516****WE Tai Chi Gong – Wellnessstage**

Susanne Pflugmacher

In diesem Kurs können Sie Erfahrungen mit Tai Chi und Qi Gong machen. Mit einfachen Übungen lernen wir das Qi, die Lebensenergie, zu erfühlen. Aus dem wunderbar leichten und dennoch effektiven Qi Gong erlernen wir Übungen wie »Zum Ursprung des Lichts« – (Tai Yi Yuan Ming Gong) – und die 8 Brokate. Außerdem lernen Sie Qi-Gong-Übungen im Sitzen kennen. Diese eignen sich sehr gut bei Stress- und Erschöpfungszuständen. Aus dem Tai Chi Chuan werden wir Grundbewegungen, wie den Bogenschritt, die Wolkenhände, den Vogel am Schwanz packen sowie den Gang des Kranichs erproben. Alle Übungen zielen darauf hin, die körperliche, geistige und seelische Stabilität zu verbessern. Das Immunsystem soll gestärkt, die Durchblutung gefördert und die Organe sowie der Bewegungsapparat gekräftigt werden. In der Mittagspause genießen wir gemeinsam ein leichtes, asiatisches Essen, das vor Ort frisch von unserem Kochdozenten Randolph Schröder zubereitet wird. Bitte bringen Sie sich aus hygienischen Gründen eine Decke oder ein großes Handtuch für die Matte mit.

In der Kursgebühr sind 18,00 € für 2 Mittagessen enthalten.

Sa 25.09. und 04.12. jeweils 11:00 – 17:00 Uhr**Gebühr für 2 Termine:** 77,00 €**Gebühr Kleingruppe:** 87,00 €

Bildungshaus im Campus, Lange Str. 28,

Gesundheitsraum, UG, R -007

9557**Qi Gong**

Susanne Pflugmacher

Qi Gong ist eine chinesische Heilmethode zur Harmonisierung, Regulierung und Stärkung der Lebensenergie, dem Qi. In diesem Kurs erlernen wir eine neue Basisübung: »Übung vom Ursprung des Lichts«, wir wiederholen und vertiefen die 8 Brokate. Außerdem lernen wir einfache Qi Gong-Übungen im Sitzen, die hilfreich bei Stress und Erschöpfung sind. Die Grundprinzipien des Qi-Gong, Entspannung, sowie Ruhe und Natürlichkeit in der Bewegung führen zu körperlicher, geistiger und seelischer Ausgeglichenheit.

dienstags ab 28.09. 18:00 – 19:00 Uhr**Gebühr für 12 Termine:** 59,00 €**Gebühr Kleingruppe:** 69,00 €

Dreienkampfschule Schwanewede, Musikraum

9558**Qi Gong zur Stärkung des Gleichgewichts**

Susanne Pflugmacher

In diesem Kurs können Sie aktiv etwas für Ihren Gleichgewichtssinn tun. Sie lernen Übungen aus dem daoistischen Qi Gong kennen, die Sie zu Hause leicht wiederholen können. Der harmonische Bewegungsfluss hilft, eine gute Körperwahrnehmung aufzubauen. Dabei wird der Atem bewusst wahrgenommen. Es ist ein sanftes Training für den gesamten Bewegungsapparat. Das Wiederholen der Übungen wirkt sich auf die Balance Ihrer Körpermitte aus. Damit trägt Qi Gong zur Sturzprophylaxe bei. Parallel werden auch die Organfunktionen gestärkt. Die Übungen können im Stehen und im Sitzen gemacht werden. Für diesen Kurs benötigen Sie keine Vorerfahrungen.

donnerstags ab 30.09. 17:15 – 18:15 Uhr**Gebühr für 12 Termine:** 59,00 €**Gebühr Kleingruppe:** 69,00 €Bildungshaus im Campus, Lange Str. 28,
Gesundheitsraum, UG, R-007**Am 16.12. findet kein Unterricht statt.****9559****Qi Gong für die Gelenke – bei Arthrose, Arthritis und Rheuma**

Susanne Pflugmacher

Qi Gong ist einfach zu erlernen und trotzdem wirkungsvoll. Die langsamen Bewegungen im Qi Gong sind gelenkschonend und entspannend. Die Übungen mobilisieren und kräftigen sowohl Gelenke als auch Muskulatur. Die fließenden Bewegungen wirken insgesamt beruhigend. So können Entzündungsprozesse leichter heilen und ein angespanntes Nervensystem kommt rascher zur Entspannung. Auf diese Weise trägt Qi Gong zu einer besseren Lebensqualität bei. In diesem Kurs werden die Übungen im Stehen oder Sitzen ausgeführt. Atemübungen runden das Angebot ab und führen zu innerer Ruhe und mehr Gelassenheit.

montags ab 27.09. 10:30 – 11:30 Uhr**Gebühr für 12 Termine:** 59,00 €**Gebühr Kleingruppe:** 69,00 €Bildungshaus im Campus, Lange Str. 28,
Gesundheitsraum, UG, R-007**Am 13.12. und 20.12. findet kein Unterricht statt.****9605****Körperverbindungen stärken – Bartenieff Fundamentals**

Gabriele Haar

Das Konzept dieser Form der Körperarbeit stammt von Irmgard Bartenieff. Sie war Tänzerin, Physio- und Tanztherapeutin. Die Basissequenzen haben das Ziel, Bewegungsprinzipien und Koordinationsmuster bewusster zu machen. In diesem Kurs praktizieren wir eine Bewegungsabfolge mit bewusstem Ateminsatz. Die Übungen werden überwiegend auf dem Boden gemacht. Dabei verbinden wir die obere mit der unteren Körperhälfte, die rechte mit der linken sowie die diagonalen Körperverbindungen. Lassen Sie sich von der körperlichen Entdeckungsreise überraschen und aktivieren Sie Ihre entwicklungsmotorischen Muster! Auf diese Weise können Sie Ihre Bewegungsabläufe harmonischer, leichter und schmerzfreier gestalten. Dies wirkt sich auch positiv auf Ihre Körperhaltung und Präsenz aus.

dienstags ab 28.09. 09:00 – 10:00 Uhr**Gebühr für 9 Termine:** 45,00 €**Gebühr Kleingruppe:** 55,00 €Bildungshaus im Campus, Lange Str. 28,
Gesundheitsraum, UG, R-007**Sie möchten als Kursleiter*in eine Fortbildung machen?**

Wenden Sie sich an das Team der Volkshochschule – wir halten die ganzjährigen Fortbildungsprogramme der Agentur für Erwachsenen- und Weiterbildung für Sie bereit und beraten Sie gern!

9530

IK Kaizen – Der japanische Weg zur Achtsamkeit

Natalie Immoor-Grimm

Kaizen bedeutet: »Veränderung zum Besseren«. Dabei geht es um kleine, aufmerksame Schritte der Veränderung. Der achtsame Umgang mit dem Detail stammt aus der traditionellen japanischen Lebensphilosophie. In diesem Kurs sollen Sie die Möglichkeit erhalten, Ihrer Befindlichkeit nachzuspüren und kleine Veränderungsschritte einzuleiten. Dabei widmen wir uns Gedankenspielen, die die inneren Widerstände sichtbar machen. Als Psychologin unterstütze ich diese Schritte durch eine systemische Vorgehensweise. Im gesamten Prozess stehen Ihre Wünsche und Möglichkeiten im Mittelpunkt. Wir nutzen verschiedene Methoden der Achtsamkeit und Selbstfürsorge. Sie lernen u. a. vitalisierende Phantasie Reisen, Übungen zum Innehalten und die Gestaltung kleiner grafischer Muster kennen. Ziel ist es, Ihre Gesundheit zu stärken, indem Sie achtsam mit sich selbst umgehen und sich selbst als handlungsfähig erleben. Bitte bringen Sie dicke Socken, Papier und Stifte mit. In der Kursgebühr sind 2,00 € für Unterrichtsmaterial enthalten.

mittwochs ab 29.09. 18:15 – 19:45 Uhr

Gebühr für 6 Termine: 45,00 €

Gebühr Kleingruppe: 55,00 €

Gut Sandbeck, Kleine Scheune, 1. Stock (kein Fahrstuhl)

9539

WE Eine Schale Klang – Wirkweise und Anwendung

Angela Bürger

Klangschalen füllen den Raum mit ihrem Klangteppich und können durch ihre Vibration den Körper sanft massieren. In diesem Kurs möchte ich Ihnen aufzeigen, wie Sie eine Klangschale zu Hause einsetzen können. Ich erkläre Ihnen die Wirkweise und die dazu notwendigen Voraussetzungen. Sie haben die Möglichkeit die vibrierenden Schalen auf dem Körper zu spüren und eine kurze Klangmassage zu erleben. Bitte bringen Sie warme Socken, bequeme Kleidung, eine Decke und ein Kissen mit.

So 21.11. 11:00 – 12:30 Uhr

Gebühr: 12,50 €

Bildungshaus im Campus, Lange Str. 28,
Gesundheitsraum, UG, R -007

**In Kooperation mit der Gesundheitsschule des
Kreiskrankenhauses Osterholz**

9540

WE Klangreise – Entspannung pur

Angela Bürger

Der Sonntag dient der Entspannung. Lassen Sie sich ins Reich der Fantasie entführen und schalten Sie einfach ab! An diesem Nachmittag lernen Sie die entspannende Wirkung von Traumreisen in Verbindung mit wohltönenden Klangschalen kennen. Der entstehende Klangteppich hüllt Sie sanft ein und lässt Körper und Geist zur Ruhe kommen.

So 21.11.

15:00 – 16:30 Uhr

Gebühr:

12,50 €

Bildungshaus im Campus, Lange Str. 28,
Gesundheitsraum, UG, R -007

**In Kooperation mit der Gesundheitsschule des
Kreiskrankenhauses Osterholz**

9542

Mensch, entspann dich mal – Einführung in die Progressive Muskelentspannung

Tanja Schulze

Die Progressive Muskelentspannung ist eine der bekanntesten Entspannungsmethoden. Sie ist einfach zu erlernen und schon nach kurzer Zeit können Sie die Übungen anwenden. Die Wirkung basiert auf dem aktiven Wechsel von bewusster Anspannung und nachfolgender Entspannung von Muskeln. Über das Wahrnehmen der körperlichen Lockerung der Muskeln gelangen Sie zu innerer Ruhe. Die Übungen helfen, mehr Gelassenheit, Entspannung und Wohlbefinden zu erfahren. Durch regelmäßiges Praktizieren können körperliche und psychische Anspannungen abgebaut werden. Auf diese Weise steigern Sie Ihre eigene Vitalität. Wir führen die Übungen im Liegen, Sitzen und in Kombination mit Fantasiereisen und Entspannungsmusik durch. Tragen Sie bitte bequeme Kleidung und bringen Sie warme Socken sowie ein Handtuch oder eine Decke als Mattenaufgabe mit.

donnerstags ab 09.09. 18:00 – 19:00 Uhr

Gebühr für 12 Termine: 59,00 €

Gebühr Kleingruppe: 69,00 €

Gut Sandbeck, Kleine Scheune, 1. Stock (kein Fahrstuhl)

**In Kooperation mit der Gesundheitsschule des
Kreiskrankenhauses Osterholz**

Sie wünschen Information und Beratung?

Wir beraten Sie bei allen inhaltlichen und organisatorischen Fragen zu den einzelnen Kursen.

Für ausführliche Gespräche z.B. in Aus- und Fortbildungsangelegenheiten vereinbaren Sie gerne einen Termin mit uns für die einzelnen Fachbereiche.

Unsere Teilnahmebedingungen und Anmeldekarten finden Sie am Ende des Programms.

9543

Regelmäßig entspannen – Übungsstunden für Progressive Muskelentspannung

Tanja Schulze

Sie haben schon einmal einen Einführungskurs zur Progressiven Muskelentspannung besucht? Auch wenn dies schon längere Zeit her ist, können Sie in diesem Kurs daran anknüpfen. Das regelmäßige gemeinsame Üben hilft, die Methode zu verinnerlichen. So wird es Ihnen möglich, auch im Alltag damit zu agieren. Tragen Sie bitte bequeme Kleidung und bringen Sie warme Socken sowie aus hygienischen Gründen ein Handtuch oder eine Decke als Mattenaufgabe mit.

donnerstags ab 09.09. 19:15 – 20:15 Uhr

Gebühr für 12 Termine: 59,00 €

Gebühr Kleingruppe: 69,00 €

Gut Sandbeck, Kleine Scheune, 1. Stock (kein Fahrstuhl)

In Kooperation mit der Gesundheitsschule des Kreiskrankenhauses Osterholz



9580

IK Malen und Entspannen – für Personen mit Lern-Schwierigkeiten

Tanja Schulze

Malen Sie gerne mit bunten Farben?

In diesem Kurs können Sie Ihre Lieblings-Farben auswählen.

Wir benutzen ganz großes und kleines Papier zum Malen.

Bei Musik können Sie langsam und schnell malen.

Sie können kleine und große Mal-Bewegungen machen.

Sie können dabei Sitzen oder Liegen.

Wir machen Fantasie-Reisen und andere entspannende Übungen.

Gemeinsam schauen wir uns die gemalten Bilder an.

Und wir sprechen über unsere Gefühle beim Malen.

Die Kosten für Farben und Papier sind in der Kurs-Gebühr enthalten.

Bitte bringen Sie warme Socken, ein Getränk und etwas zu Essen mit.

Fr 10.09., 01.10.,

05.11. und 10.12. jeweils 17:00 – 19:00 Uhr

Gebühr für 4 Termine: 47,50 €

Gebühr Kleingruppe: 57,50 €

Bildungshaus im Campus, Lange Str. 28,
Gesundheitsraum, UG, R -007



9590

Malen und Entspannen –

In Kooperation mit der Werkstatt Nord

Natalie Immoor-Grimm

Malen Sie gerne mit bunten Farben?

In diesem Kurs können Sie Ihre eigenen Kunstwerke schaffen.

Dabei können Sie verschiedene Farben auswählen.

Wir benutzen großes und kleines Papier zum Malen.

Bei Musik können Sie langsam und schnell malen.

Gemeinsam schauen wir uns die gemalten Bilder an.

Wir sprechen über die entstandenen Formen und Farben.

So macht Malen Spaß und entspannt!

freitags ab 03.09.

08:00 – 10:00 Uhr

Werkstatt Nord, Jacob-Frerichs-Str. 8

AOK
Die Gesundheitskasse.

Bis zu
**500 €*
für individuelle
Mehrleistungen**

**Alles bleibt anders.
Und Gesundheit
das Wichtigste.**

EINFACH UND KONTAKTLOS JETZT WECHSELN

Machen Sie das Beste aus Ihrem neuen Alltag:
Profitieren Sie jetzt von starken Mehrleistungen und erhalten Sie
bis zu 500 €* für Ihre individuelle Gesundheitsvorsorge.

* So funktioniert's: Wir erstatten die Kosten zu 80 %, bis zu 500 Euro im Jahr für alle Mehrleistungen zusammen.

9619**IK Entspannter Blick – Sehtraining am Morgen**

Angela Bürger

Sind Ihre Augen öfter müde oder gar gereizt? Neigen Sie zu trockenen oder brennenden Augen? Sie können durch aktive Übungen etwas zu Ihrer Augengesundheit beitragen! In diesem Seminar erfahren Sie Grundlegendes über das Sehen und die möglichen Veränderungen während des Lebens. Sie lernen bewährte Methoden des ganzheitlichen Sehtrainings kennen. Gemeinsam erproben wir alltagstaugliche Übungen, um die Augen und den Körper sowohl zu aktivieren, als auch zu entspannen. Gönnen Sie sich und Ihren Augen dieses ganzheitliche und erfrischende Bewegungs- und Entspannungsprogramm! In diesem Kurs erfolgen weder eine Diagnose noch tiefergehende Erörterung von Augenkrankheiten. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, warme Socken, Decke und Kissen mit. Tragen Sie nach Möglichkeit keine Kontaktlinsen.

Do 23.09. 10:00 – 13:00 Uhr**Gebühr:** 17,00 €**Gebühr Kleingruppe:** 19,50 €Bildungshaus im Campus, Lange Str. 28,
Gesundheitsraum, UG, R -007**9620****IK Entspannter Blick – Sehtraining am Abend**

Angela Bürger

Sie haben öfter müde oder gereizte Augen? Sie arbeiten viel am Bildschirm? Die Augen müssen in unserem digitalisierten Alltag unendlich viel leisten und sind dadurch stark beansprucht oder sogar überlastet. Auf diese Weise kann es zu trockenen, müden und brennenden Augen, aber auch zu Kopfschmerzen und einem Verschwimmen des Blickes kommen. Gönnen Sie sich und Ihren Augen ein ganzheitliches Fitness- und Entspannungsprogramm! In diesem Kurs erfahren Sie Grundlegendes über das Sehen. Sie lernen bewährte Methoden des ganzheitlichen Sehtrainings kennen. Gemeinsam erproben wir alltagstaugliche Übungen, um die Augen und den Körper zu aktivieren und zu entspannen. Helfen Sie sich selbst und lassen Sie erst gar keinen »Seh-Stress« aufkommen. In diesem Kurs erfolgen weder eine Diagnose noch tiefergehende Erörterung von Augenkrankheiten. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, warme Socken, Decke und Kissen mit. Tragen Sie nach Möglichkeit keine Kontaktlinsen.

Do 23.09. 18:00 – 21:00 Uhr**Gebühr:** 17,00 €**Gebühr Kleingruppe:** 19,50 €Bildungshaus im Campus, Lange Str. 28,
Gesundheitsraum, UG, R -007**In Kooperation mit der Gesundheitsschule des
Kreiskrankenhauses Osterholz****Fitness:****9603****IK Pilates für Anfänger*innen**

Dörte Rode

Sie möchten körperliche Fitness aufbauen? Pilates ist eine Methode des Körpertrainings, die vor allem die tieferliegende Muskulatur stärkt. Davon profitieren Wirbelsäule und Gelenke. Die Übungen werden überwiegend auf der Matte umgesetzt. Bei diesem regelmäßigen Training werden sowohl Bewegungsvielfalt als auch Bewegungsqualität gestärkt. Die bewusst eingesetzte Atmung versorgt den Körper mit dem benötigten Sauerstoff und wirkt darüber hinaus Gedanken beruhigend. Bei der Umsetzung der Übungen wird Ihr persönlicher Trainingszustand berücksichtigt. Auch Personen, die sich selbst als unsportlich empfinden, sind herzlich eingeladen.

dienstags ab 28.09. 18:00 – 19:00 Uhr**Gebühr für 6 Termine:** 31,00 €**Gebühr Kleingruppe:** 36,00 €

Gut Sandbeck, Kleine Scheune, 1. Stock (kein Fahrstuhl)

Am 19.10 und 26.10. findet auch Unterricht statt!**In Kooperation mit der Gesundheitsschule des Kreis-
krankenhauses Osterholz****9604****IK Pilates mit Vorerfahrungen**

Dörte Rode

Sie haben bereits Erfahrungen mit Pilates-Übungen gemacht? Dann können Sie in diesem Kurs an Ihren Trainingszustand anknüpfen. Die Übungen dienen dazu, Ihre körperliche Fitness wiederaufzubauen. Die Gruppe bietet Ihnen einen Rahmen, regelmäßig zu trainieren und auch die persönliche Leistung schrittweise zu steigern.

dienstags ab 28.09. 19:15 – 20:15 Uhr**Gebühr für 6 Termine:** 31,00 €**Gebühr Kleingruppe:** 36,00 €

Gut Sandbeck, Kleine Scheune, 1. Stock (kein Fahrstuhl)

Am 19.10 und 26.10. findet auch Unterricht statt!**9602****IK Walken für Anfänger*innen**

Tanja Schulze

Im Freien können Sie Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit trainieren. Gleichzeitig entlasten und kräftigen wir Wirbelsäule und Rückenmuskulatur. Walken unterstützt die Gewichtsreduzierung und ist dabei schonend für die Gelenke. Der Kurs findet bei jedem Wetter statt. Bitte der Witterung angemessene Kleidung und Sportschuhe tragen.

mittwochs ab 15.09. 17:00 – 18:00 Uhr**Gebühr für 6 Termine:** 31,00 €**Gebühr Kleingruppe:** 36,00 €**Treffpunkt:** Eingang Bildungshaus, Lange Str. 28

Wanderfreude Nordpfade

Katrin Briesse

Sie wandern gerne in einer Gruppe? Wir bieten Ihnen ein gemeinsames Natur- und Wandererlebnis auf den NORD-PFADEN an. Die im Landkreis Rotenburg liegenden Rundwanderwege bieten sehr abwechslungsreiche Natur- und Kultureindrücke. Für die gemeinsame Rast gibt es teilweise schöne gastronomische Möglichkeiten um einzukehren. Wandern Sie mit und befreien Sie sich von lästigen Gedanken und blockierten Gelenken! Das tut gut und lässt Sie ganzheitlich durchatmen. Katrin Briesse ist erfahrene Wanderfrau und freut sich auf den Austausch mit Ihnen. Bildliche Eindrücke von den Routen finden Sie auf www.nordpfade.info
Bitte tragen Sie festes Schuhwerk und nehmen Sie ausreichend Getränke und ggf. einen Imbiss mit.

9903

IK Durch Bachtäler, Wiesen und Wälder: Nordpfad Zwei Mühlen

Streckenlänge: 10,9 km.

Fr 24.09. 14:30 – ca. 17:30 Uhr

Gebühr: 17,00 €

Gebühr Kleingruppe: 19,50 €

Treffpunkt: Parkplatz Wassermühle/Eitze; Anfahrt mit eigenem Pkw.

Hinterlassen Sie in jedem Fall eine Handynummer, unter der Sie zu erreichen sind.

9904

WE Durch stille Wälder und Bachniederungen: Nordpfad Hölzerbruch-Malse

Streckenlänge: 13,4 km.

Sa 09.10.

10:15 – ca. 14:30 Uhr

Gebühr: 24,00 €

Gebühr Kleingruppe: 29,00 €

Treffpunkt: Parkplatz Hotel-Restaurant Kluster Hof, B74; Anfahrt mit eigenem Pkw oder Bus 640 ab OHZ (09:05 Uhr ab OHZ, 09:59 Uhr an Bahnhof Basdahl, 200 m vom Treffpunkt entfernt).

Hinterlassen Sie in jedem Fall eine Handynummer, unter der Sie zu erreichen sind.

9905

IK Durch urwüchsige Wälder am Rande des Teufelsmoors: Nordpfad Eichholz und Franzhorn

Streckenlänge: 13,4 km.

Fr 05.11.

11:00 – ca. 15:15 Uhr

Gebühr: 24,00 €

Gebühr Kleingruppe: 29,00 €

Treffpunkt: Gnarrenburg Forst Eichholz, Waldstraße nahe Hausnummer 14; Anfahrt mit eigenem Pkw oder Bus 640 (10:03 Uhr ab OHZ, 10:41 Uhr an Gnarrenburg Mitte, 100 m vom Treffpunkt entfernt).

Hinterlassen Sie in jedem Fall eine Handynummer, unter der Sie zu erreichen sind.

KOLSTER

Ihre Experten für Garten-, Werkzeug- und Sicherheitstechnik



„Stolz,

weil ich das richtige Produkt
für Ihr Projekt kenne!“

Stefan Brasas, Verkauf bei Kolster

Fachmann für

- Elektrowerkzeuge
- Befestigungstechnik
- Handwerkzeuge
- Arbeitsschutz



Bremer Straße 43 a
27711 Osterholz-Scharmbeck

Tel.: 04791 92 15-0
Fax: 04791 92 15-92

info@kolster-osterholz.de
www.kolster-osterholz.de

Selbsthilfe:

9910

IK Von der Seele schreiben

Karin Köster

Entdecken Sie die Kraft des Schreibens und seine heilsame Wirkung! Schreiben entlastet, schafft Ordnung in den Gedanken und verhilft zu neuen Erkenntnissen. In diesem Seminar sind Sie eingeladen, Erlebtes zum Ausdruck zu bringen und loszulassen. Schreibend können Sie Ihrer Seele Gehör verschaffen und neue Energie schöpfen. Sie gehen auf Entdeckungsreise zu sich selbst und gewinnen mehr Selbstvertrauen. Kreative Ideen und ganz konkrete Übungen helfen Ihnen dabei, wieder zu Ihrer natürlichen Inspirationsquelle zu finden.

Tun Sie sich selbst etwas Gutes. Schreiben Sie. Es hilft! Wir treffen uns im geschützten Rahmen einer kleinen Gruppe.

donnerstags ab 04.11. 18:30 – 20:45 Uhr

Gebühr für 6 Termine: 76,00 €

Café St. Marien, Findorffstraße 18

In Kooperation mit der Kirchengemeinde St. Marien

9535

Weg vom Stress – hin zur inneren Freiheit

THE WORK of Byron Katie

Bettina Schneider

Sie kennen das: Sie fühlen sich gestresst und es scheint keinen Ausweg aus der Situation zu geben. In diesem Zweitagesseminar werde ich Sie bekannt machen mit THE WORK of Byron Katie. Sie ist die Begründerin der Methode, die über die USA hinaus eine langjährige Anerkennung erfährt. THE WORK beinhaltet eine achtsame, einfache und zugleich kraftvolle Selbstbefragung. Stressvolle Gedanken und Überzeugungen werden erkannt und reflektiert. Dabei geht es vor allem darum, einschränkende und schmerzhaftes Glaubenssätze durch zielgerichtete Überprüfung zu beleuchten und zu entmachten. So kann sich Stress reduzieren und neue Handlungsspielräume mit mehr Leichtigkeit können ins Leben kommen. Anhand von verschiedenen Übungen können Sie erste Eindrücke erfahren und sich darüber austauschen. Die beiden Samstage bauen inhaltlich aufeinander auf und vertiefen die Arbeit. Bitte bringen Sie sich Ihre Mittagsverpflegung mit. In der Kursgebühr sind je 2,00 € für bereitstehendes Obst sowie Heißgetränke enthalten.

Sa 25.09. und 02.10. jeweils 10:00 – 16:00 Uhr

Gebühr für 2 Termine: 61,00 €

Gebühr Kleingruppe: 71,00 €

Bildungshaus im Campus, Lange Str. 28,
OG, Seminarraum 3

9537

BU Umgang mit Stress am Arbeitsplatz – Achtsamkeitstraining nach Prof. Jon Kabat-Zinn (MBSR)

Marlis Behnken

Details finden Sie in der Rubrik »Bildungsurlaub«, S. 69

Mo 13.12. und Fr 17.12. jeweils 09:00 – 12:15 Uhr

Di 14.12. bis Do 16.12. jeweils 09:00 – 16:00 Uhr

Gebühr für 5 Termine: 127,40 €

Gebühr Kleingruppe: 142,40 €

Bildungshaus im Campus, Lange Str. 28,
Gesundheitsraum, UG, R -007

Abmeldeschluss: 12.11.

9613

BU Gesund bleiben am Arbeitsplatz –

Bewusste Körperwahrnehmung als

Präventionsmethode

Anja Steinmetz

Details finden Sie in der Rubrik »Bildungsurlaub«

Mo 13.12. bis Do 16.12. jeweils 08:00 – 15:00 Uhr

Fr 17.12. 08:00 – 11:15 Uhr

Gebühr für 5 Termine: 135,00 €

Gebühr Kleingruppe: 150,00 €

Gut Sandbeck, Kleine Scheune, 1. Stock (kein Fahrstuhl)

Abmeldeschluss 12.11.

9512

WE Stressesser

Carolina Buchholz

Abnehmen beginnt im Kopf, heißt es. Aber was ist, wenn Stress aufkommt und die Kekspackung dann doch leer neben einem liegt? Dieses Seminar beschäftigt sich mit dem emotionalen Essen am Typ des Stressessers. Wir wollen Verständnis für uns aufbringen, anerkennen und wertschätzen, was ist. Über gezielte Übungen können Sie sich selbst besser kennen lernen. Mudras und Affirmationen können Ihnen ebenfalls eine wertvolle Unterstützung bieten. Ziel ist es, erste Schritte auf dem individuellen Weg im Umgang mit dem Phänomen des Stressessens zu finden.

So 16.01. 14:00 – 17:00 Uhr

Gebühr: 17,00 €

Gebühr Kleingruppe: 19,50 €

Bildungshaus im Campus, Lange Str. 28,
EG, Seminarraum 2

9203**IK Ayurveda in der Küche – Prinzipien einer indischen Gesundheitslehre**

Randolf Schröder

An diesem Vortragsabend führt Sie Randolf Schröder in die wichtigsten Prinzipien der ayurvedischen Ernährungslehre ein. Übersetzt bedeutet Ayurveda das Wissen vom Leben. Die traditionell indische Heilkunst zählt in der westlichen Welt zur Alternativmedizin. In ihr werden drei unterschiedliche Lebensenergien, die sogenannten Doshas, beschrieben. Im Rahmen des Vortrages führt Sie Randolf Schröder in diese Denkweise ein und vermittelt Ihnen die 10 Grundregeln sowie die 5 Geschmacksrichtungen der Ayurvedischen Ernährung. Dabei erfahren Sie auch etwas über den gezielten Einsatz von Gewürzen. Randolf Schröder erlernte als Koch während eines 5-jährigen Indienaufenthaltes die Feinheiten der ayurvedischen Küche. Er vermittelt seine Kochkunst seit vielen Jahren in Berlin, Bremen und Osterholz-Scharmbeck.

Do 23.09. 19:00 – 20:30 Uhr**Gebühr:** 10,00 €**Gebühr Kleingruppe:** 12,50 €Bildungshaus im Campus, Lange Str. 28,
OG, Seminarraum 3**9209****IK Kräuterapotheke im Herbst – Fit mit Wildpflanzen**

Jeanette Wolfermann

Gegen viele Alltagsbeschwerden ist ein Kraut gewachsen. Die Heilkräfte der Natur liegen nahezu vor der Haustür. Sie können Kräuter im eigenen Garten wachsen lassen oder bei Spaziergängen im Umland entdecken. Ich zeige Ihnen, welche Teile der Kräuter gesundheitswirksame Substanzen enthalten und wie Sie diese nutzen können. Wir stellen eine kleine, natürliche Kräuterapotheke zusammen und bereiten Hustensaft, Tinktur bei Insektenstichen, Wundreiniger, Badesalz für Verspannungen sowie Erkältungstee zu. Sie erhalten ein Handout mit den Rezepten und wichtige Informationen zu den einzelnen Pflanzen. Bitte bringen Sie kleine Schraubdeckelgläschen, einen Block und Stift sowie ein Geschirrtuch mit. Die Materialkosten in Höhe von 6,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

Di 02.11. 17:30 – 20:30 Uhr**Gebühr:** 23,00 €**Gebühr Kleingruppe:** 25,50 €Lernhaus im Campus, Am Barkhof 7, Küche,
1. OG, R 1.09**5306****WE Kräuterwanderung durch die Muna Lübberstedt**

Jeanette Wolfermann

Wildkräuter wachsen überall, aber besondere Wildkräuter meist an geschützten Orten. Die Muna Lübberstedt ist ein solcher Ort. Im Laufe der Jahrzehnte haben sich verschiedene Wildkräuter dort ungehindert ausgebreitet. Wir begehen gemeinsam das Gelände und machen uns auf die Suche nach diesen Schätzen der Natur. Unter Anleitung einer Kräuterpädagogin (BNE) erhalten Sie eine fachkundige Einführung in das Sammeln und die gesundheitliche Wirkkraft von Wildkräutern. Sie erfahren sinnlich, wie Sie Wildkräuter sicher erkennen können und welche Teile der Pflanze essbar sind. Erste Tipps für die Küche sollen Ihnen Mut zum Ausprobieren machen. Sie erhalten vor Ort ein kleines Skript mit den Beschreibungen der Pflanzen. Bitte tragen Sie festes Schuhwerk und bringen Sie sich ein Getränk mit.

Sa 18.09. 11:00 – 13:00 Uhr**Gebühr:** 20,00 €**Gebühr Kleingruppe:** 22,50 €**Treffpunkt:** Muna Lübberstedt vor dem Tor**Ecke:** Unter den Eichen/Wohlthöfener Straße**9403****IK Infoabend über Schüßler-Salze**

Hildegard Ziegler-Gräbel

Schüßler-Salze werden zur Förderung der Gesundheit, Leistungskraft und des Wohlbefindens eingesetzt. Die aus der Erfahrungsmedizin stammenden Präparate werden vor allem zur Linderung alltäglicher Beschwerden verwendet. An diesem Abend erhalten Sie einen Einblick rund um die Welt der Schüßler-Salze. Sie erfahren u.a. was Schüßler-Salze sind, wie sie wirken können und bei welchen Alltagsbeschwerden diese hilfreich sind. Außerdem bekommen Sie praxisorientierte Tipps zur Anwendung der einzelnen Funktionsmittel. Falls Sie sich darüber hinaus noch für vertiefende Informationen zu den Schüßler-Salzen interessieren, z.B. welche Nummer/welches Basismittel wofür geeignet ist oder alltagstaugliche Kombinationen kennenlernen möchten, dann können kurzfristig Anschlussabende organisiert werden.

Do 04.11. 19:00 – 20:30 Uhr**Gebühr:** 10,00 €**Gebühr Kleingruppe:** 12,50 €Lernhaus im Campus, Am Barkhof 7, Lernlandschaft 6,
3. OG, R 3.54**Hat Ihnen der Kurs gefallen?**

Uns interessiert Ihre Meinung. Wir freuen uns über Lob – und auch über Anregungen und Wünsche zur Verbesserung!

9404**IK Mit Schüßler-Salzen gut vorbereitet durch Herbst und Winter**

Hildegard Ziegler-Gräbel

Die zunehmende Dunkelheit im Herbst und Winter belastet das Gemüt vieler Menschen. Vielleicht fühlen auch Sie sich schlapp und antriebslos? Hinzu kommt, dass besonders in den Wintermonaten Viren und Bakterien vom Körper abgewehrt werden müssen. Schüßler-Salze sind dafür da, Ihr Immunsystem zu stärken und Sie körperlich zu kräftigen. An diesem Abend werden Ihnen Schüßler-Salze vorgestellt, die Sie für diese Herausforderungen im Herbst und Winter wappnen.

Do 11.11. 19:00 – 20:30 Uhr**Gebühr:** 10,00 €**Gebühr Kleingruppe:** 12,50 €

Lernhaus im Campus, Am Barkhof 7, Lernlandschaft 6, 3. OG, R 3.54

9420**WE Demenz erleben und verstehen – ein Workshop**

Dörte Rode

Dieser Kurstag möchte Ihnen ermöglichen, ein tieferes Verständnis für das Krankheitsbild der Demenz aufzubauen. Sie können sich grundlegende Erkenntnisse aneignen und eine Übung zur Selbsterfahrung machen. Hierzu nutzen wir das demenz-balance-modell. Darüber hinaus lernen Sie den personenzentrierten Ansatz von T. Kitwood kennen, der Ihre Kompetenz im Umgang mit Personen mit Demenz erweitert. Fragen, denen wir im Verlauf des Kurstages nachgehen, sind: Wie fühlt es sich an, wenn die Demenz voranschreitet? Was würde mir in der Situation helfen? Wie kann ich meine Angehörigen mit Demenz begegnen und diese unterstützen? Warum verhält sich ein Mensch mit Demenz so?

Sa 20.11. 10:00 – 16:00 Uhr**Gebühr:** 31,00 €**Gebühr Kleingruppe:** 36,00 €

Bildungshaus im Campus, Lange Str. 28, OG, Seminarraum 3

0726**IK Selbsthilfe und Netzwerk für Transgeschlechtliche Menschen (Trans*)**

Ilka Christin Weiß

Es gibt Menschen, die sich im falschen Körper geboren fühlen. Das biologische (angeborene) Geschlecht stimmt nicht mit dem Identitätsgeschlecht (dem gefühlten Geschlecht) überein. Für Betroffene, ihre Angehörigen und das unmittelbare Umfeld erwachsen daraus besondere Anforderungen. Sind Sie interessiert an einer Selbsthilfe-Gruppe? Oder möchten Sie sich im Netzwerk Trans*NetOHZ engagieren? Wir treffen uns in der Regel einmal monatlich.

Fr 03.09., 01.10., 05.11. und 03.12.**jeweils 19:15 – 21:30 Uhr****Gebühr:** kostenfrei

Bildungshaus im Campus, Lange Str. 28, OG, Seminarraum 4

Bei Schnee und Eisglätte können die Termine ohne Vorwarnung ausfallen!**Ansprechpartnerin:**

Ilka Christin Weiß

info@transnet-ohz.de oder 01 76/73 54 54 66

Sie möchten als Kursleiter*in eine Fortbildung machen?

Wenden Sie sich an das Team der Volkshochschule – wir halten die ganzjährigen Fortbildungsprogramme der Agentur für Erwachsenen- und Weiterbildung für Sie bereit und beraten Sie gern!



Sie haben eine Nahrungsmittelallergie und möchten dennoch einen Kochkurs bei uns belegen?

Rufen Sie uns an!

Kontakt: Gabriele Haar, Tel. 0 47 91 / 96 23-24



Eine Küchenzeile für Rollstuhlfahrende ist vorhanden.

Das Bild ist von: © Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung Bremen e.V., Illustrator Stefan Albers, Atelier Fleetinsel, 2013.

Sie möchten eine Person begleiten, die Unterstützung braucht? Dann ist die Teilnahme für Sie kostenlos!

Nachhaltigkeit in der Küche – eine Annäherung

9209

IK Kräuterapotheke im Herbst – Fit mit Wildpflanzen

Jeanette Wolfermann

Gegen viele Alltagsbeschwerden ist ein Kraut gewachsen. Die Heilkräfte der Natur liegen nahezu vor der Haustür. Sie können Kräuter im eigenen Garten wachsen lassen oder bei Spaziergängen im Umland entdecken. Ich zeige Ihnen, welche Teile der Kräuter gesundheitswirksame Substanzen enthalten und wie Sie diese nutzen können. Wir stellen eine kleine, natürliche Kräuterapotheke zusammen und bereiten Hustensaft, Tinktur bei Insektenstichen, Wundreiniger, Badesalz für Verspannungen sowie Erkältungstee zu. Sie erhalten ein Handout mit den Rezepten und wichtige Informationen zu den einzelnen Pflanzen. Bitte bringen Sie kleine Schraubdeckelgläschen, einen Block und Stift sowie ein Geschirrtuch mit. Die Materialkosten in Höhe von 6,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

Di 02.11.

17:30 – 20:30 Uhr

Gebühr:

23,00 €

Gebühr Kleingruppe:

25,50 €

Lernhaus im Campus, Am Barkhof 7, Küche, 1. OG, R 1.09

9210

IK Fit und nachhaltig durch den Winter mit Sprossen und Keimen

Carolina Buchholz

Sprossen gedeihen in jeder Wohnung und sind kleine Wunder der Natur. Sie sind reich an Mineralstoffen, Vitaminen, Spurenelementen und Enzymen und können durch diesen Reichtum an Vitalstoffen das Immunsystem stärken. Dieses Seminar bietet eine Einführung in die Sprossenzucht und ist für Anfänger*innen und diejenigen geeignet, die sich in der Sprossenzucht schon ausprobiert haben. Es werden verschiedene Samen und Anbauverfahren besprochen und vorgeführt. Anschließend wird zu einem Erfahrungsaustausch eingeladen, da wir voneinander lernen wollen. Zur Abrundung des Abends verkosten wir Sprossen, getreidefreies Keimlingbrot und Dippes. Die Lebensmittelkosten in Höhe von 2,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

Do 18.11.

18:00 – 20:15 Uhr

Gebühr:

22,50 €

Gebühr Kleingruppe:

25,00 €

Lernhaus im Campus, Am Barkhof 7, Küche, 1. OG, R 1.09

IK Einfach vegan – so kochen Sie rein pflanzlich!

Barbara Stukenborg

Die vegane Küche ist klimafreundlich und trägt zum Tierschutz bei. Sie besticht durch ihre äußerst phantasievolle Rezeptgestaltung. Zutaten werden neu kombiniert und auf überraschende Weise verarbeitet. Das Ergebnis: Aromatische Speisen mit ansprechender farbenfroher Ästhetik. Die Kursleiterin ist Bloggerin und teilt ihre Rezepturen mit allen Interessierten (www.helene-holunder.de) Bei uns können Sie sich live einen Eindruck von dieser genussvollen veganen Küche machen. Viel Spaß bei unseren thematischen Kochtreffen! Die Lebensmittelkosten in Höhe von jeweils 10,00 € (Kleingruppe: 11,00 €) sind in der Kursgebühr enthalten.

9220

Raffiniertes Fingerfood und appetitanregende Vorspeisen

Di 05.10. 18:00 – 21:00 Uhr

Anmeldeschluss: 30.09.

9221

Gemüsezauber – Ein buntes Menü im Herbst

Di 12.10. 18:00 – 21:00 Uhr

Anmeldeschluss: 07.10.

9222

Overnight Oats und Chiapudding – Phantasievolle Frühstücksfreuden

Di 16.11. 18:00 – 21:00 Uhr

Anmeldeschluss: 11.11.

9223

Ohne Ei und Milch – Adventliche Bäckerei mit glutenfreien Alternativen

Di 07.12. 18:00 – 21:00 Uhr

Anmeldeschluss: 02.12

Gebühr je Termin: 27,00 €

Gebühr Kleingruppe: 30,50 €

Lernhaus im Campus, Am Barkhof 7, Küche, 1. OG, R 1.09

**Bei Buchung der Anschlusstermine entfallen
jeweils 3,00 € Einschreibegebühren.**

Hat Ihnen der Kurs gefallen?

Uns interessiert Ihre Meinung. Wir freuen uns über Lob – und auch über Anregungen und Wünsche zur Verbesserung!

9206

IK Brote, Dips und Aufstriche selbstgemacht

Marie-Luise Page

Wir probieren leckere Rezepte für Brot und Brötchen mit unterschiedlichen Teigen und Zutaten aus. Dazu gibt es herzhaft und süße Dips sowie Aufstriche, die perfekt passen! Die Lebensmittelkosten in Höhe von 8,00 € (Kleingruppe: 9,00 €) sind in der Kursgebühr enthalten.

Mi 06.10.

17:30 – 21:15 Uhr

Gebühr:

28,50 €

Gebühr Kleingruppe: 32,00 €

Lernhaus im Campus, Am Barkhof 7, Küche, 1. OG, R 1.09

Anmeldeschluss: 30.09.

9207

IK Erntedank

Marie-Luise Page

Gemeinsam wollen wir die leckeren Seiten des Herbstes in unserer Küche erfahren. Mit regionalen jahreszeitlichen Gemüsen wie Kürbis, Pilzen, Kohl, roten Beten, Äpfeln, Birnen und Co. genießen wir die geschmackliche Vielfalt der Natur in stimmungsvoller Atmosphäre. Die Lebensmittelkosten in Höhe von 8,00 € (Kleingruppe: 9,00 €) sind in der Kursgebühr enthalten.

Mo 20.09.

18:00 – 21:00 Uhr

Gebühr:

25,00 €

Gebühr Kleingruppe: 28,50 €

Lernhaus im Campus, Am Barkhof 7, Küche, 1. OG, R 1.09

Anmeldeschluss: 15.09.

9208

IK Geschenke aus der eigenen Küche

Marie-Luise Page

Gemeinsam wollen wir etwas Besonderes zum Verschenken, nicht nur zu Weihnachten, zaubern. Wir werden leckere Konfitüren und pikante Chutneys oder vegetarische Aufstriche, Gewürzöl, Liköre oder Pralinen und andere Köstlichkeiten in der Küche zubereiten. Bitte bringen Sie eigene dekorative Gläser und Flaschen mit. Die Lebensmittelkosten in Höhe von 10,00 € (Kleingruppe: 11,00 €) sind in der Kursgebühr enthalten.

Mi 15.12.

18:00 – 21:00 Uhr

Gebühr:

27,00 €

Gebühr Kleingruppe: 30,50 €

Lernhaus im Campus, Am Barkhof 7, Küche, 1. OG, R 1.09

Anmeldeschluss: 09.12.

**Übriggebliebenes können Sie mitnehmen.
Bitte denken Sie an einen Vorratsbehälter.
Bitte bringen Sie ein Geschirrtuch mit!**

Sie möchten eine Person begleiten, die Unterstützung braucht? Dann ist die Teilnahme für Sie kostenlos!



9202

IK Nachspeisen zubereiten – In Kooperation mit Werkstatt Nord

Marie-Luise Page

Es gibt sehr viele unterschiedliche Nach-Speisen.

Diese sind immer süß.

Wir werden frische Früchte pürieren oder klein schneiden.

Wir rühren Quark und Joghurt cremig.

Wir backen kleine Gebäcke und Kuchen im Ofen.

Wir rösten Nüsse und Hafer-Flocken.

Und wir kochen verschiedene Puddings.

Alle Nach-Speisen verkosten wir selbst und teilen diese mit Kollegen.

So können sich alle Beschäftigten und Mitarbeiter über die abwechslungsreichen Nach-Speisen freuen.

donnerstags ab 09.09. 08:00 – 11:00 Uhr

Werkstatt Nord, Jacob-Frerichs-Str. 8

9217

IK Toskanische Küche

Randolf Schröder

In der Toskana finden sich vor allem herzhaft, deftige Speisen, die den Gaumen verwöhnen und zufrieden satt machen. Als Antipasti bereiten wir mit geröstetem Brot einen bunten Gemüse-Salat zu. Ob Sie dann die Livorner Fischpfanne oder das Schweinefleisch »Arezzo« als primo piatto oder secondo piatto bevorzugen, bleibt Ihnen überlassen. Als contorno dürfen Sie sich jedenfalls auf gebratene Kartoffeln mit Tomaten und Rosmarin freuen. Abschließen werden wir unser gemeinsames Menü, indem wir eine Mascarpone-Creme mit in Wein geschmorten Äpfeln löffeln. Die Lebensmittelkosten in Höhe von 10,00 € (Kleingruppe: 11,00 €) sind in der Kursgebühr enthalten.

Mo 08.11. 14:30 – 18:30 Uhr

Gebühr: 34,00 €

Gebühr Kleingruppe: 40,00 €

Lernhaus im Campus, Am Barkhof 7, Küche, 1. OG, R 1.09

Anmeldeschluss: 02.11.

Sie haben eine Nahrungsmittelallergie, möchten dennoch einen Kochkurs bei uns belegen? Wir beraten Sie gerne!

9216

IK Die Südstaaten-Küche der USA

Randolf Schröder

Wenn Sie gerne einen kulinarischen Ausflug in die USA machen möchten, können Sie bei uns in die deftige Südstaaten-Küche reinschnuppern. Legendär ist das Barbecue, das wir für uns mit Huhn und einer Pfirsich-Sauce zubereiten. Den ebenfalls beliebten Kürbis werden wir zu einem Kürbis-Kartoffel-Auflauf verarbeiten. Aus Louisiana kommt das Fischgericht, zu dem wir eine Tomaten-Salsa rühren. Als eine verspieltere Speisenvariante gibt es Hackröllchen im Teigmantel mit Dipp. Zum süßen Abschluss backen wir Ananas mit Ahornsirup und krönen diese mit Vanille-Sahne. Die Lebensmittelkosten in Höhe von 10,00 € (Kleingruppe: 11,00 €) sind in der Kursgebühr enthalten.

Mo 29.11.

17:30 – 21:15 Uhr

Gebühr: 30,50 €

Gebühr Kleingruppe: 34,00 €

Lernhaus im Campus, Am Barkhof 7, Küche, 1. OG, R 1.09

Anmeldeschluss: 23.11.

Freude am Backen!

Bäckerei **Röf** seit 1899
Echt
Handwerk

www.baeckerei-roef.de
Campingwecken

WE Spanisch in der Küche: Tapas & Co für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen

Álvaro J. García

Möchten Sie die Welt der Tapas kennenlernen und Ihre Gäste mit einfachen und 100 % spanischen Gerichten faszinieren? In diesem Kurs lernen wir gemeinsam, ein einfaches Tapas-Menü für die ganze Familie zuzubereiten. Tapas sind Teil der Kultur und des täglichen Lebens der Spanier. Melden Sie sich an und machen Sie sich an die Arbeit! Der Kursleiter dieses Kochevents vermittelt in erster Linie Landeskunde und die Sprache und ist kein ausgebildeter Koch. Die Lebensmittelkosten in Höhe von 8,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

7616A

Sa 18.09. 15:00 – 18:00 Uhr

7616B

Sa 09.10. 15:00 – 18:00 Uhr

7616C

Sa 20.11. 15:00 – 18:00 Uhr

Gebühr je Termin: 25,00 €

Gebühr Kleingruppe: 27,50 €

Lernhaus im Campus, Am Barkhof 7, Küche, 1. OG, R 1.09

9201

IK Kochkurs für Männer

Kochen – Essen – Gute Laune

Randolf Schröder

In diesem fortlaufenden Kurs können Sie unter der Leitung eines gelernten Kochs Tipps und Tricks für die Arbeit in der Küche erfahren. Gekocht werden Gerichte aus aller Welt. Dabei lernen Sie auch unterschiedliche Zubereitungsweisen kennen. Die Lebensmittelkosten richten sich nach dem Bedarf und werden vor Ort an den Kursleiter entrichtet.

Mi 08.09., 22.09.,

13.10. und 24.11. jeweils 17:30 – 21:15 Uhr

Gebühr für 4 Termine: 73,00 €

Gebühr Kleingruppe: 83,00 €

Lernhaus im Campus, Am Barkhof 7, Küche, 1. OG, R 1.09

Anmeldeschluss: 02.09.



Mit dem LQW Qualitätstestat wird der Volkshochschule Osterholz-Scharmbeck/Hamburg/Schwanewede e.V. vom Niedersächsischen Ministerium für Wissenschaft und Kultur bescheinigt, ein lernerorientiertes Qualitätsmanagement durchzuführen.

Übriggebliebenes können Sie mitnehmen.
Bitte denken Sie an einen Vorratsbehälter.
Bitte bringen Sie ein Geschirrtuch mit!

Sie möchten als Kursleiter*in eine Fortbildung machen?

Wenden Sie sich an das Team der Volkshochschule – wir halten die ganzjährigen Fortbildungsprogramme der Agentur für Erwachsenen- und Weiterbildung für Sie bereit und beraten Sie gern!



0750

WE Zukunft braucht Herkunft

Eine malerische Reise zum inneren Ich

Der Kurs eignet sich für Menschen in Veränderungsprozessen. Auch Menschen, die sich fragen, wie sie eigene Visionen auf einen stabilen Boden stellen können, sind hier richtig. »Sich ein Bild machen« wirkt auf unsere Psyche genauso stark wie höchstpersönlich Erlebtes, besagen neueste Erkenntnisse der Gehirnforschung. Deshalb macht es Sinn und Freude, sich eigene, authentische und selbstgestaltete Bilder von der persönlichen Gegenwart zu machen, sich etwas vor dem inneren Auge auszumalen.

Wir lassen uns durch unsere naturgegebene Kreativität berühren – und das ist ganz einfach. Ein Ding entsteht. Ein Bild, ein Farbspiel, eine kleine Form aus Ton oder Papier. Dabei spüren wir unsere persönlichen Begabungen, Fähigkeiten, Sehnsüchte und Visionen auf, die manchmal im Tempo der Ereignisse unentdeckt bleiben oder überlagert werden. Um die lebendige Geschichte der eigenen Biografie liebevoll auszuleuchten und zu nutzen, treffen wir uns in einer Kleingruppe, zu deren geschütztem Rahmen wir uns gegenseitig verpflichten wollen. Malend oder plastizierend erschließen wir uns dabei neue kreative Spielräume, die wir nach Herzenslust verändern, erweitern und immer wieder neu entdecken können. Niemand braucht dafür eine künstlerische Begabung. Wir arbeiten ganz einfach frei von Bewertung und Beurteilung.

Die Kursleiterin ist Kunsttherapeutin und hält verschiedene, niedrigschwellige Einstiegsmöglichkeiten bereit. Die entstehenden Werke und das aktive, empathische und wertschätzende Gespräch mit ihr und der Gruppe können die neu gewonnenen, inspirierenden Aspekte verankern und Zukunftspläne hinsichtlich einer Verbesserung der Lebensqualität, der Selbstzufriedenheit und des Selbstmitgefühls erweitern. Wir arbeiten in einer Kleingruppe von 7 Personen. In der Kursgebühr sind 10,00 € Materialkosten enthalten.

Sa 22.01. 13:30 – 18:15 Uhr

So 23.01. 10:00 – 15:15 Uhr

Gebühr für 2 Termine: 68,50 €

Bildungshaus im Campus, Lange Str. 28,
Gesundheitsraum, UG, R -007



Strickeria

Marktplatz 6
27711 Osterholz-Scharmbeck
☎ 04791-98 59 129

Öffnungszeiten
Mo. - Sa.: 10.00 - 13.00 Uhr
Mo. - Fr.: 15.00 - 18.00 Uhr
Mittwochnachmittag geschlossen

www.strickeria-ohz.de

Unsere Teilnahmebedingungen und Anmeldekarten finden Sie am Ende des Programms.

9310**WE Meine Nähmaschine, das unbekannte Wesen**

Eva Rentzow

Sie haben eine neue Nähmaschine? Glückwunsch! Aber warum hat Ihnen das hinterlistige Ding noch nie eine vernünftige Fadenspannung geliefert? Der Faden reißt, der Transporteur will auch nicht funktionieren – und dauernd bricht die Nadel ab. In diesem kleinen Workshop wollen wir gemeinsam hinter die Geheimnisse der eigenen Nähmaschine kommen. Dabei geht es um eine ganz normale Haushaltsnähmaschine (keine Overlock oder kein Nähcomputer). Reparaturen gehören in Fachhände – aber Sie werden sehen, alles andere lässt sich erlernen! Bitte bringen Sie Ihre Nähmaschine mit Anschlusskabel, Fußpedal und ggf. auch das Handbuch mit. Außerdem Stoffreste, Schere, verschiedene Garne, Ersatznadel und gute Laune. Wir arbeiten in einer Gruppe von max. 8 Personen.

Sa 09.10. 11:00 – 13:15 Uhr**Gebühr:** 16,00 €Bildungshaus im Campus, Lange Str. 28,
OG, Seminarraum 4**9320****WE Schnittmuster selbst herstellen und verändern**

Eva Rentzow

Sie möchten sich ein Kleidungsstück nähen und haben eine Idee? Fertige Schnittmuster sind teuer, passen nicht immer zur eigenen Figur und für den eigenen Modellentwurf gibt es selten genau das Richtige. An zwei aufeinander folgenden Samstagen wollen wir an einem Beispiel lernen, einen Grundschnitt für unsere individuellen Maße herzustellen und dem gewünschten Modell entsprechend abzuwandeln. Sicher finden wir auch die Zeit, uns über das Maßnehmen, die Stoffauswahl und vieles andere rund um das Nähen auszutauschen. Bitte bringen Sie mit: drei große Bögen Packpapier oder alternativ eine unbedruckte Rolle Packpapier, Papierschere, zwei verschiedene Farben Filzstifte, flexibles Zentimetermaß, Klebestreifen (Tesafilem), Notizblock. Wir arbeiten in einer Gruppe von max. 8 Personen.

Sa 13.11. und 20.11. jeweils 11:00 – 13:15 Uhr**Gebühr für 2 Termine:** 29,00 €Bildungshaus im Campus, Lange Str. 28,
OG, Seminarraum 4**Hat Ihnen der Kurs gefallen?**

Uns interessiert Ihre Meinung. Wir freuen uns über Lob – und auch über Anregungen und Wünsche zur Verbesserung!

8210**WE Weihnachtliches Filzen**

Marion Frenzel

Entdecken Sie die Faszination Filzen und wie sich aus lockerer bunter Wolle wunderschöne weihnachtliche Dekorationen herstellen lassen (z.B. Weihnachtsengel oder -wichtel, Sterne für ein Mobile). Sie erlernen Grundtechniken des Nassfilzens mit warmem Wasser und Seife, können aber auch Trockenfilzen mit der Nadel kennenlernen. Materialkosten werden im Kurs je nach Verbrauch direkt mit der Kursleiterin abgerechnet, durchschnittlich entstehen ca. 5,00 bis 10,00 €. Bitte bringen Sie 3 Frotteehandtücher, eine Plastikschißel von 2 - 3 Litern Fassungsvermögen, ein Stück Luftpolsterfolie und eine Schere mit.

Sorgen Sie bitte auch für Ihre Getränke und Verpflegung.

Sa 06.11. 10:00 – 16:00 Uhr**Gebühr:** 31,00 €**Gebühr Kleingruppe:** 36,00 €Bildungshaus im Campus, Lange Str. 28,
OG, Seminarraum 4

Mit dem LQW Qualitätstestat wird der Volkshochschule Osterholz-Scharmbeck/Hambergen/Schwanewede e.V. vom Niedersächsischen Ministerium für Wissenschaft und Kultur bescheinigt, ein lernerorientiertes Qualitätsmanagement durchzuführen.

8102**WE Jede*r kann malen – Sie können es auch!**

Andrea Christiane Spring

Hier lernen Sie die Nass-in-Nass-Ölmaltechnik des amerikanischen Malers Bob Ross® kennen. Auch wenn Sie noch nie mit Pinsel und Farbe künstlerisch gearbeitet haben, werden Sie schnell das Wesen und die Besonderheiten dieser Maltechnik verstehen und umsetzen können. Sie ist besonders für malbegeisterte Anfänger*innen geeignet und bringt schon ab der ersten Stunde viel Freude am Malen mit wirklich überzeugenden Ergebnissen. Dabei gestalten Sie unter genauer Schritt für Schritt Anleitung der zertifizierten Kursleiterin das für den Malkurs vorgegebene Landschaftsmotiv (siehe Abbildung). Sie erlernen den Umgang mit den verschiedenen Pinseln und dem Malmesser, sowie Tipps und Tricks zum Farbenmischen, Bildaufbau und räumlicher Gestaltung. Dabei liegt unser Fokus auf der genauen Ausgestaltung der großen Welle. Nach und nach entsteht Ihr persönliches Kunstwerk auf der Leinwand. Am Ende des Kurstages geht jede*r Teilnehmer*in mit einem selbstgemalten Kunstwerk und einer Menge neuer Erfahrungen nach Hause. Sämtliche benötigten Mal- und Reinigungsmaterialien inklusive hochwertiger Leinwand (50 x 60 cm) sowie original Bob Ross Staffeleien, Farben und Pinsel werden gegen einen Kostenbeitrag bereitgestellt (ca. 35,00 €). Dieser wird je nach Verbrauch bar mit der Kursleitung abgerechnet.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte bringen Sie mit:

- geeignete Malerbekleidung, die auch schmutzig werden darf
- einen Karton, in dem das fertige, noch feuchte Ölbild liegend transportiert werden kann
- und einen Mittagsimbiss und Getränke nach Ihrem Bedarf.

Sie arbeiten in einer Kleingruppe von maximal 8 Teilnehmenden.

Mindestalter 15 Jahre.

Sa 27.11.

10:00 – 17:30 Uhr

Gebühr:

48,00 €

Bildungshaus im Campus, Lange Str. 28, OG, Seminarraum 3

**8230****WE Holzbearbeitung**

Volker Müller

Sie wollten immer schon einmal etwas Eigenes aus Holz herstellen? Dieser Kurs bietet Raum zur Umsetzung individueller Ideen, seien es nun kleine Gebrauchsgegenstände oder auch ein größeres Werkstück. Darüber hinaus werden die notwendigen Kenntnisse im Umgang mit verschiedenen Maschinen zur Holzbearbeitung vermittelt. Werkzeuge und Maschinen werden gestellt. Der erste Termin dient der Vorbesprechung. Materialkosten werden nach Verbrauch mit dem Kursleiter abgerechnet.

Sa 09.10., 16.10., 06.11.

und 13.11.

jeweils von 09:00 – 15:30 Uhr

Gebühr für 4 Termine: 124,60 €

Gebühr Kleingruppe: 132,00 €

Dreienkampsschule, Sandbergweg 25, Schwanewede, Werkraum

Sie wünschen Information und Beratung?

Wir beraten Sie bei allen inhaltlichen und organisatorischen Fragen zu den einzelnen Kursen. Für ausführliche Gespräche z.B. in Aus- und Fortbildungsangelegenheiten vereinbaren Sie gerne einen Termin mit uns für die einzelnen Fachbereiche.

Theater – Musik – Tanz – Literatur



THEATERBREMEN 

Sehr verehrtes Theater- und Tanzpublikum,

nun sind Theaterbesuche wieder möglich, allerdings war für das Herbstprogramm noch keine gemeinsame Besuchsplanung für unser Format Theater hautnah realisierbar.

Den aktuellen Spielplan vom Theater Bremen finden Sie auf folgender Webseite:
www.theaterbremen.de

Im Frühjahrssemester werden wir Ihnen dafür weitere neue Kooperationen im Bereich Tanz und Theater vorstellen. Außerdem wartet im Juli 2022 ein großes Tanzfestival in Osterholz-Scharmbeck auf Sie. Lassen Sie sich überraschen!

theaterhautnah

3401

WE Blues Harp – Workshop für Einsteiger*innen

Dieter Kropp

»Blues Harmonica«, »Blues Harp« – sind Begriffe, die heute allgemein für alle 10-Kanal-einfachtönigen diatonischen Mundharmonikas benutzt werden. Sie sind nach dem sogenannten »Richter«-System aufgebaut und gestimmt. Mit seiner Vielfalt an klanglichen Nuancen ist die Blues-Harp gar nicht mehr wegzudenken aus Blues-, Country-, Folk- und Rockmusik. Eine Einführung in die grundlegenden Spieltechniken dieses faszinierenden Musikinstrumentes wird der Musiker Dieter Kropp geben. Er gilt als einer der ausdrucksstärksten und versiertesten Blues Harmonica-Spieler Deutschlands. Sie lernen Basiswissen wie das Einzeltonspiel, die Haltung des Instrumentes, rhythmische Figuren und das Spiel in verschiedenen Tonarten. Sie befassen sich mit den Stilrichtungen »straight harp« und »cross harp«. Neben den wichtigen Effekten Tremolo und Bending lernen Sie das grundlegende 12-Takt-Blues-Schema kennen. Eigene Instrumente (Blues Harp, Big River Harp, Marine Band 1896, Pro Harp o.ä.) bitte in C-Dur mitbringen. Es besteht aber auch die Möglichkeit, im Kurs Mundharmonikas vom Typ »Big River Harp« zu einem Preis von ca. 30,00 € zu erwerben. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

Sa 26.02.

10:00 – 17:00 Uhr

Gebühr:

68,60 €

Gebühr Kleingruppe:

78,60 €

Bildungshaus im Campus, Lange Str. 28,
OG, Seminarraum 3

3412

Spaß mit der Gitarre – für Anfänger*innen

Christina Cording

Dieser Kurs wendet sich an alle, die keine oder nur geringe Kenntnisse des Gitarrenspiels haben. Wir lernen die grundlegenden Akkorde und Anschlagarten der Liedbegleitung kennen, erfahren etwas über Notenlehre, Rhythmik und Takt, singen alte und lernen neue Lieder. Im Vordergrund des Kurses steht das Ziel, schnell praktische Erfahrungen und Fähigkeiten zu sammeln, die uns ein eigenständiges Musizieren ermöglichen.

dienstags ab 14.09.

18:30 – 20:00 Uhr

Gebühr für 10 Termine: 73,00 €

Gebühr Kleingruppe: 83,00 €

Lernhaus im Campus, Am Barkhof 7, Lernlandschaft 3,
Musikraum, 2. OG, R 2.05

3408**Lieder mit der Gitarre begleiten**

Christina Cording

Der Kurs richtet sich an Interessierte, die schon Erfahrungen mit den Grundtechniken haben. Wir werden uns nach und nach Lieder aneignen und das Zusammenspiel von Stimme und Gitarre üben.

mittwochs ab 08.09. 18:30 – 20:00 Uhr**Gebühr für 10 Termine:** 75,00 €**Gebühr Kleingruppe:** 85,00 €

Lernhaus im Campus, Am Barkhof 7, Lernlandschaft 3, Musikraum, 2. OG, R 2.05

**8408****Tanzen leicht gemacht****Für Personen mit Lernbehinderung**

Gabriele Haar

Beim Tanzen können Sie Ihren Körper beweglicher machen.

Wir tanzen alleine, zu zweit und alle zusammen.

Dabei hören wir sehr unterschiedliche Musik und wir nutzen die vielfältigen Rhythmen.

Wir starten die Tanzabende immer mit einem Aufwärm-Training.

Wir nutzen den gesamten Raum:

Wir springen und hüpfen durch die Luft, tippen und stampfen mit den Füßen, kriechen und rollen mit unserem Körper am Boden.

Wir merken uns Bewegungen und wiederholen diese.

Daraus gestalten wir einen gemeinsamen Tanz.

mittwochs ab 08.09. 18:30 – 20:00 Uhr**Gebühr für 11 Termine:** 80,00 €**Gebühr Kleingruppe:** 90,00 €

Bildungshaus im Campus, Lange Str. 28, Gesundheitsraum, UG, R -007

Am 22.09. findet kein Unterricht statt.**8412****Tanzvergnügen für Frauen**

Gabriele Haar

In diesem Angebot können Sie Ihr Körperbewusstsein schulen und neue Körpererfahrungen im Tanz machen. Dabei steht Ihre individuelle Bewegungsfreude im Vordergrund. Als Tanzvermittlerin möchte ich Ihnen die Chance geben, Tanz als Bewegungskunst zu erleben. Sie können Ihre Kreativität entfalten und meine Bewegungsanleitungen für sich nutzen. Wir tanzen zu Musik aus aller Welt und unterschiedlicher Genres. Auf diese Weise kommen Sie in den Genuss von abwechslungsreichen Rhythmen. Wenn Sie Lust haben, unabhängig von vorgefertigten Formen zu tanzen, dann machen Sie mit! Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie rutschfeste Socken mit. Wir tanzen möglichst ohne Schuhe.

dienstags ab 28.09. 10:30 – 12:00 Uhr**Gebühr für 9 Termine:** 66,00 €**Gebühr Kleingruppe:** 76,00 €

Bildungshaus im Campus, Lange Str. 28, Gesundheitsraum, UG, R -007

3108**WE Was Ihr Körper zu erzählen hat – ein Tanztheater-Workshop**

Gabriele Haar

Jeder Alltag ist voller Geschichten. Diese lassen sich in Bewegungsformen umsetzen und als Erzählung gestalten. Wenn Sie einmal ausprobieren möchten, wie das funktioniert, sind Sie zu diesem kreativen Geschehen herzlich eingeladen. Im ersten Schritt sammeln wir entlang unserer Alltagsbewegungen ein Vokabular aus körperlichen Gesten. Diese variieren wir dann in vergrößerter und verkleinerter Form und bringen sie in einen Bewegungsfluss. Dann mischen wir die Möglichkeiten neu und lassen nach und nach eine gemeinsame Geschichte entstehen. Auf diese Weise kreieren wir unser eigenes Tanz-Theater. Im Ablauf ist sowohl eine Aufwärmphase als auch ein abschließender Entspannungsteil enthalten. Vorerfahrungen sind nicht erforderlich.

Tragen Sie bitte sportive Kleidung und bringen Sie rutschfeste Socken und Verpflegung mit.

Sa 27.11. 10:00 – 16:45 Uhr**So 28.11. 11:00 – 16:15 Uhr****Gebühr für 2 Termine:** 59,00 €**Gebühr Kleingruppe:** 69,00 €

Bildungshaus im Campus, Lange Str. 28, Gesundheitsraum, UG, R -007

Unsere Teilnahmebedingungen und Anmeldekarten finden Sie am Ende des Programms.

8431**WE Tanz-Projekt FCBD® Style**

Katrín Brünjes

Erleben Sie die faszinierende Ausstrahlung, Energie und Dynamik des Tanzstils FatChanceBellyDance® Style (vormals: ATS® Belly Dance). In dieser modernen Tanzform verschmelzen Elemente des orientalischen Tanzes, des Flamencos, sowie indischer Tänze miteinander. Die Tänzer*innen erlernen keine Choreografie, sondern verständigen sich mit Hilfe von nonverbalen Zeichen. So können Sie improvisieren und dennoch gemeinsam tanzen. FCBD® Style ist wie eine Tanzsprache, die auf der ganzen Welt geteilt wird und begeisterten Zuspruch erfährt. In diesem Tanz-Projekt lernen Sie die Basisbewegungen und Formationen nach FatChanceBellyDance®. Sie verbessern Beweglichkeit und Koordination und stärken Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur.

So 17.10., 07.11., 05.12.21**und 09.01.22** jeweils **11:00 – 14:00 Uhr****Gebühr für 4 Termine:** 59,00 €**Gebühr Kleingruppe:** 69,00 €Bildungshaus im Campus, Lange Str. 28,
Gesundheitsraum, UG, R -007**3102****Ins Schreiben kommen**

Karin Köster

Sie möchten eine Geschichte oder einen Roman schreiben, aber Sie haben noch keinen Anfang gefunden? Oder Sie schreiben bereits und würden gerne Austausch, Rückmeldung und Anregungen zu Ihren Werken bekommen? Als langjährige Autorin teile ich meine Erfahrungen mit Ihnen und gebe Ihnen hilfreiche Tipps rund um das Handwerk des Schreibens. Der inhaltliche Schwerpunkt liegt auf Belletristik. Wie schreibt man eine gelungene Geschichte oder einen lesenswerten Roman? Wir werden pro Abend ein Thema in den Vordergrund stellen und es zusammen erarbeiten. Dabei befassen wir uns u.a. mit dem Plot, den Figuren, Dialogen und dem Spannungsbogen. Schritt für Schritt lernen Sie den Prozess von der Planung bis zur Veröffentlichung eines Buches kennen.

dienstags ab 28.09. **19:00 – 21:15 Uhr****Gebühr für 8 Termine:** 87,00 €**Gebühr Kleingruppe:** 97,00 €Bildungshaus im Campus, Lange Str. 28,
OG, Seminarraum 4**Liebe Leser*innen!**

Wir verwenden das sogenannte »Gender-Sternchen« * z.B. in Begriffen wie Fußgänger*innen oder Rollstuhlfahrer*innen. Damit möchten wir alle Menschen einbeziehen – auch die, die sich nicht in das übliche Zweigeschlechter-Modell von Mann und Frau einordnen.

Hat Ihnen der Kurs gefallen?

Uns interessiert Ihre Meinung. Wir freuen uns über Lob – und auch über Anregungen und Wünsche zur Verbesserung!

Unser ASO-BAG

Das darf in die 1 m³ großen Bags:

- Bauschutt
- Grün- und Gartenabfälle
- Brennbare Abfälle (Hausmüll)
- Altholz

Hier sind sie erhältlich:

- Entsorgungszentrum Pennigbüttel
- Wertstoffhöfe in Schwanewede und Lilienthal



Abfall-Service Osterholz GmbH

Telefon 04791/96 44-200
www.aso-ohz.de



bücher die schatulle

Bahnhofstr. 98
27711 Osterholz-Scharmbeck
Tel 04791/ 85 85
Fax 04791/82553
www.die-schatulle.de
buecher@die-schatulle.de
Mo-Fr 9.30 – 18.00
Sa 9.30 – 13.00

Sie möchten als Kursleiter*in eine Fortbildung machen?

Wenden Sie sich an das Team der Volkshochschule – wir halten die ganzjährigen Fortbildungsprogramme der Agentur für Erwachsenen- und Weiterbildung für Sie bereit und beraten Sie gern!

5420

IK Android Smartphones – erste Schritte

Hartmut Lindemann

In diesem Kurs lernen Sie in Ruhe die grundlegende Bedienung Ihres Smartphones. Dabei beschäftigen wir uns mit dem Telefonieren, dem Anlegen von Kontakten und dem Schreiben und Versenden von SMS und MMS. Sie werden erfahren, wo und wie Sie einfache Grundeinstellungen an Ihrem Smartphone vornehmen können. Für den Spaß und die Kreativität werden wir die Kamera nutzen und im Internet surfen und suchen. Darüber hinaus werde ich Ihnen eine Auswahl an unterschiedlichen Apps vorstellen und Ihnen zeigen, wie Sie diese auf Ihrem Gerät installieren. Es wird auch einen kleinen Exkurs in das vielfältige Angebot der Mobilfunktarife geben. Die Übungen führen Sie an Ihrem eigenen Android-Smartphone durch. Bitte bringen Sie auch das zu Ihrem Gerät gehörende Zubehör, wie z.B. Kabel, mit.

Do 23.09., Di 28.09.

und Do 30.09.

jeweils 18:45 – 21:00 Uhr

Gebühr für 3 Termine: 40,50 €

Bildungshaus im Campus, Lange Str. 28,
EG, Seminarraum 2

5421

WE Android Smartphones – zweite Schritte

Hartmut Lindemann

Sie haben schon ein paar Grundkenntnisse in der Bedienung Ihres Smartphones? Dann sind Sie hier genau richtig. Sie werden lernen, wie Sie z.B. den Kalender und die Kontakte auf Ihrem Smartphone nutzen, wie Sie Bilder auf Ihren PC oder Ihr Notebook übertragen und wie Sie E-Mails versenden und Musik hören können. Wir werden uns mit den Einstellungen (z.B. Sicherheitseinstellungen) auseinandersetzen und das Gerät z.B. als Access-Point einrichten. Über Bluetooth können Sie Ihr Smartphone mit anderen Geräten verbinden. Darüber hinaus erhalten Sie wieder wertvolle Informationen über nützliche Apps wie QR-Code-Scanner, Navigationsangebote, Reiseplaner mit öffentlichen Verkehrsmitteln und nicht zuletzt über WhatsApp.

Die Übungen führen Sie an Ihrem eigenen Android-Smartphone durch. Bitte bringen Sie auch das zu Ihrem Gerät gehörende Zubehör, wie z.B. Kabel, mit.

Fr 17.12.

16:00 – 19:15 Uhr

Sa 18.12.

10:00 – 13:15 Uhr

Gebühr für 2 Termine: 37,00 €

Bildungshaus im Campus, Lange Str. 28,
OG, Seminarraum 3

Schulabschlüsse und Grundbildung



0603

Hauptschulabschluss (HASA)

Ute Segger-Steinwede, Dominik Schmengler, Meewes Tjaden, Dirk Ewert

Der Kurs richtet sich insbesondere an junge Menschen mit Fluchthintergrund, die im regulären Schulsystem keinen Abschluss erlangen konnten. Die curricularen Vorgaben und Prüfungsanforderungen gemäß dem niedersächsischen Schulgesetz für den Erwerb eines Hauptschulabschlusses definieren den fachlichen Regelunterricht in den Fächern Deutsch, Mathematik, Biologie sowie Erdkunde, Geschichte und Politik (30 Unterrichtsstunden/Woche). Der Unterricht wird durch (sozial-)pädagogische Angebote in der Bildungsstätte Bredbeck und der Jugendwerkstatt flankiert.

Ein neuer Kurs startet voraussichtlich im September 2021.

Die Maßnahme wird durch Gelder des Landes Niedersachsen gefördert und von der Agentur für Erwachsenen- und Weiterbildung Hannover unterstützt.

In Kooperation mit dem Landkreis Osterholz, der Bildungsstätte Bredbeck und der Oberschule im Lernhaus im Campus



7920

Lesen und Schreiben

für Personen mit Lernschwierigkeiten

Tuija Väänänen

Möchten Sie gerne Lesen und Schreiben können? In diesem Kurs geht es um die großen und kleinen Buchstaben.

Sie lernen Schritt für Schritt, wie sich aus Buchstaben Wörter bilden.

Dazu arbeiten wir mit Bildern und Wörtern.

Wir machen Schreib-Übungen.

Auch am Computer.

Wir lesen die Wörter und Sätze laut vor.

Dabei hören wir uns gegenseitig zu.

Wir machen Spiele.

Wir lösen Rätsel.

So macht Lernen Spaß.

donnerstags ab 09.09. 14:00 – 15:30 Uhr

Bildungshaus im Campus, Lange Str. 28,
EG, Seminarraum 2

In Kooperation mit der Werkstatt Nord.



Kurzzeitfortbildungen:

2106

Studientag: Die Entwicklung kindlicher Sexualität begleiten

Für Teams in Kitas

Annette Otto

Ausgehend von der Entwicklungspsychologie ist die kindliche Sexualität ein wichtiger Bestandteil gesunder Entwicklung. Über deren typische Merkmale wollen wir uns austauschen. Sexualpädagog*innen vergleichen die Entwicklung der kindlichen Sexualität mit dem Erlernen einer Sprache. Wird die Sprache nicht richtig »erlernt«, bauen weitere Fehler darauf auf und können die spätere Sexualität maßgeblich beeinflussen. Wie können pädagogische Fachkräfte hier eine unbefangene unterstützende Begleitung sein? Dazu gehört, mit Kindern ungezwungen über Sexualität zu sprechen, deren sexuelle Entfaltung zu ermöglichen und gleichzeitig Grenzen im Umgang miteinander zu achten – auch um die Befähigung zu erlangen, sich besser gegen sexualisierte Gewalt zu schützen. Klarheit und Sicherheit und die Bedürfnisse der Kinder stehen dabei im Mittelpunkt. Dieser Studientag soll die Einrichtung darin unterstützen, das o.g. Thema entsprechend der jeweilig vorhandenen Strukturen im pädagogischen Konzept zu verankern.

Termin und Veranstaltungsort nach Vereinbarung

Gebühr: 543,00 € für Gruppen bis zu 10 Personen
(für jede weitere Person zzgl. 54,30 €)

Für Kitas mit kleinen Teams nach Absprache

Information und Anmeldung:

Urte Joost-Krüger, Tel. 0 47 91/96 23-26
uj@vhs-osterholz-scharmbeck.de

Sie wünschen Information und Beratung?

Wir beraten Sie bei allen inhaltlichen und organisatorischen Fragen zu den einzelnen Kursen.
Für ausführliche Gespräche z.B. in Aus- und Fortbildungsangelegenheiten vereinbaren Sie gerne einen Termin mit uns für die einzelnen Fachbereiche.



Schule, Bürobedarf
Kolibri & PC-Service
Marktstraße 2 · OHZ · Tel. 0 47 91 / 98 06 72
info@kolibri-schreibwaren.de

2107**Studientag:****Resilienz – vom guten Umgang mit sich selbst****Ein selbst- und teamstärkendes Praxisseminar für Kita-Teams**

Gudrun Soujon

Je größer die Anforderungen im Kita-Alltag sind, umso wichtiger ist es, individuelle Kompetenzen im Hinblick auf Resilienz zu erweitern. Welche Ressourcen können mich unterstützen? Wie kann ich meine innere Ausgeglichenheit erhalten oder zurückgewinnen? Was kann ich tun, um in der Interaktion gelassen zu bleiben? Wie reduziere ich den Stresspegel? Die Beschäftigung mit diesen Fragen führt zu einem konstruktiven Prozess der individuellen Weiterentwicklung und einer daraus resultierenden Teamstärkung. Dieser Studientag bietet dem Team ein breites Spektrum in Theorie und Praxis für Körper und Geist, um die Selbstfürsorge im Kita-Alltag zu fördern und die körpereigenen Ressourcen zu erkennen und zu stärken. Dabei stehen das eigene Körperverhalten und die Schulung der Selbst- und Fremdwahrnehmung im Mittelpunkt. Ziel ist, die Körperkompetenzen zu erweitern und die natürliche Autorität für mehr Ausgeglichenheit und Harmonie im beruflichen Kontext zu stärken. Die Kursleiterin arbeitet zusätzlich mit kleinen Bewegungssequenzen, leichten Körperübungen, Atembeobachtung und Entspannungsmethoden, die einen guten Kontakt zum eigenen Körper fördern.

Termin und Veranstaltungsort nach Vereinbarung

Gebühr: 543,00 € für Gruppen bis zu 10 Personen
(für jede weitere Person zzgl. 54,30 €)

Für Kitas mit kleinen Teams nach Absprache**Information und Anmeldung:**

Urte Joost-Krüger, Tel. 0 47 91/96 23-26
uj@vhs-osterholz-scharmbeck.de



Mit dem LQW Qualitätstestat wird der Volkshochschule Osterholz-Scharmbeck/Hambbergen/Schwanewede e.V. vom Niedersächsischen Ministerium für Wissenschaft und Kultur bescheinigt, ein lernerorientiertes Qualitätsmanagement durchzuführen.

2130**WE Kindliche Entwicklung in den ersten drei Jahren – eine Einführung in die Pädagogik von Emmi Pikler**

Anke Zinser

Die ungarische Kinderärztin Emmi Pikler (1902-1984) entwickelte eine sehr liebevolle und von Achtsamkeit geprägte Kleinkindpädagogik. Sie ging davon aus, dass Kinder ihre eigene Identität aktiv herausbilden. Jedes Kind braucht einen den Fähigkeiten entsprechend angemessenen Raum, der stets groß genug sein muss, den nächsten Entwicklungsschritt zu ermöglichen. Die verantwortungsvolle und herausfordernde Arbeit von Pädagog*innen in Krippe und Kita kann durch die Pikler Pädagogik wesentliche Impulse erhalten. Ziel der Veranstaltung ist es, anhand konkreter Beispiele an der Umsetzung zu arbeiten.

Themenschwerpunkte:

- Grundprinzipien der Pädagogik Emmi Piklers
- Rolle und Aufgabe der pädagogischen Fachkraft
- Die freie Spieltätigkeit und ihre Bedeutung für die Entwicklung des Kindes und das Lernen
- Spielgegenstände zur Unterstützung von Bildungs- und Lernprozessen
- Gestaltung der Gruppenräume
- eine vorbereitete Umgebung für eigeninitiales Spiel
- Beziehungs- und respektvolle Pflege
- Sozialisation in einer Kindergruppe
- Konfliktsituationen unter Kindern
- Gestaltung der Mahlzeiten
- Organisation des Alltags

Arbeitsweise: Kurzvorträge, Video-Sequenzen, Arbeit im Plenum und in Kleingruppen.

Bitte bringen Sie ein Krippenspielzeug und ein Paar Wollsocken mit. Sorgen Sie bitte außerdem für eigene Getränke und Verpflegung.

Fr 17.09 und Sa 18.09. jeweils 09:00 – 16:00 Uhr

Gebühr für 2 Termine: 167,60 €

Gebühr Kleingruppe: 187,60 €

Bildungshaus im Campus, Lange Str. 28,

Gesundheitsraum, UG, R-007

In Kooperation mit der Pikler Gesellschaft e.V. Berlin

Unsere Teilnahmebedingungen und Anmeldekarten finden Sie am Ende des Programms.

Qualifizierung in der Tagespflege

Um mit hoher pädagogischer Qualität arbeiten zu können, sollten sich Tagespflegepersonen weiterbilden. Die folgenden Fortbildungen sind vor allem für Tagesmütter/-väter gedacht, die eine Erlaubnis zur Kindertagespflege (§43 SGB VIII) vom Jugendamt besitzen oder anstreben. Die Kosten für diese Kurse werden nach Absprache mit der Fachberatung Kindertagespflege des Landkreises Osterholz für die oben genannten Personen übernommen.

Kontakt:

Fachberatung Kindertagespflege, Landkreis Osterholz,
Heike Nölting-Wind: 0 47 91/9 30-26 72

2220

IK Meine Biografie – der Blick auf die eigene Lebensgeschichte

Annette Otto

Eine Biografie beschreibt die Lebensgeschichte eines Menschen. Handlungsmuster, Werte und Beurteilungen, die wir in unserem eigenen Lebenslauf erfahren haben, prägen uns und bestimmen unsere Haltung – auch im Umgang mit Kindern. Dabei hat sich das Bild von Kindheit im Laufe der Zeit sehr gewandelt. Ausgehend davon, dass Selbstkenntnis der Schlüssel zur Kompetenz ist, möchte die Kursleiterin mit Ihnen den Blickwinkel auf Ihre Ressourcen und Lebenserfahrungen richten. Vor dem Hintergrund eines Austauschs über Erfahrungen und Wissen können ausgewählte Situationen aus dem pädagogischen Alltag in wertschätzender Weise überprüft werden. Die Selbstreflexion der eigenen Biografie hilft, Erfahrungen zu ordnen und die persönliche Lebenssituation besser zu verstehen. Durch das Analysieren und Verstehen der eigenen Lebensgeschichte kann eine Person Stärken entdecken, die wiederum als Grundlage für die persönliche Weiterentwicklung dienen. Es geht darum, Vergangenes zu erinnern und Gegenwärtiges zu entdecken, um daraus Künftiges entwickeln zu können.

Mi 29.09. 17:00 – 20:00 Uhr

Gebühr: 40,00 €

Bildungshaus im Campus, Lange Str. 28,
OG, Seminarraum 3

2134

IK Kinder trauern anders

Sylvia Stark

Opa ist gestorben..., der Hund ist tot..., Papa ist ausgezogen..., das Lieblingskuscheltier ist für immer verloren. Kinder erleben Verlust oft ganz anders als Erwachsene. Ihre Reaktionen verwirren oder irritieren uns manchmal. Kinder trauern in ihrer eigenen Art und Weise. Was brauchen Kinder im Trauerprozess? In dieser Fortbildung können Sie Unterstützungs- und Stärkungsmöglichkeiten erfahren. Was auch immer die Trauer auslöst:

Jede*r von uns ist eine wichtige Begleitung für die Kinder in dieser besonderen Phase.

Fr 08.10.

17:00 – 20:00 Uhr

Gebühr:

40,00 €

Bildungshaus im Campus, Lange Str. 28, EG,
Seminarraum 2

Kreative Bildung in der Tagespflege im Lauf der Jahreszeiten

2135

WE Was geschieht im Herbst?

Teil 1

Sylvia Stark

Diese Fortbildung soll dazu anregen, sich gemeinsam mit Kindern vom Herbst inspirieren zu lassen. Was können wir in der Natur direkt vor der Haustür oder im Garten beobachten und entdecken? Welche kreativen Ideen können wir angesichts der vielen Naturmaterialien, wie z.B. Moos, Blätter, Kastanien usw. entwickeln, indem wir sie sammeln und damit fühlbar und erlebbar machen? Wir nutzen mitgebrachtes Naturmaterial zur gemeinsamen Gestaltung, um dekorative und nachhaltige Projekte in kinderleichten Schritten in den Alltag der Kindertagespflege zu integrieren. Hier entsteht der Herbstbaum, der verschiedene Blätter und Früchte als Grundlage für taktile und haptische Erfahrungen trägt. Durch gemeinsames Dekorieren, Kleben, Formen und Gestalten werden die Sinne und das Sprachverständnis gefördert und ein mathematisches Grundverständnis angelegt. Und wir erfahren den positiven Effekt gemeinsamen Tuns.

Sa 16.10.

09:00 – 12:00 Uhr

Gebühr:

40,00 €

Bildungshaus im Campus, Lange Str. 28,
OG, Seminarraum 3

Die Fortbildung ist nur gemeinsam mit Teil 2 buchbar.

2135A

WE Herbstzeit mit allen Sinnen

Teil 2

Sylvia Stark

Gestaltungsideen mit herbstlichen Materialien werden auf ganz praktische Weise umgesetzt. Wir arbeiten in der Technik des Nassfilzens und lassen auf der Grundlage der Ideen des Vormittagskurses schöne gemeinsame Objekte entstehen. Am Ende nimmt jede*r eine bunte Herbstgestaltung mit in den eigenen Alltag, die dann mit den Kindern erweitert und ergänzt werden kann. Materialkosten von 10,00 € sind bar an die Kursleiterin zu entrichten.

Sa 16.10.

12:30 – 15:30 Uhr

Gebühr:

40,00 €

Bildungshaus im Campus, Lange Str. 28,
OG, Seminarraum 3

Die Fortbildung ist nur gemeinsam mit Teil 1 buchbar.

Ein Tag für die Sinne

2137

WE Von der Wirkkraft der Sinne

Teil 1

Martina Golinski-Uhlemann

Kinder sind rund um die Uhr auf Entdeckungstour. Sehen, hören, riechen, schmecken, tasten... und letztendlich auch der Gleichgewichtssinn eröffnen Welten – denn alles, was wir Menschen erleben, nehmen wir mit unseren Sinnen wahr. Durch die Verknüpfung einer Vielzahl von Sinnesinformationen im Gehirn erlangen und verarbeiten Kinder Gefühle, Erfahrungen und Wissen über sich und die eigene Umwelt. Eine gute sensorische Integration ist die Basis für das Erlernen von aufbauenden Leistungen, wie Sprache, Konzentrationsfähigkeit, Selbsteinschätzung oder Grob- und Feinmotorik. Oft stellen die ganz alltäglichen Dinge ein großes Abenteuer dar. Während dieser Entwicklung sind die Tagespflegepersonen neben den Eltern wichtige Bezugspersonen. Durch Sinnesförderung können sie dazu beitragen, dass sich den Kindern neue Horizonte eröffnen und sie ihr Umfeld nach und nach noch besser kennenlernen.

Sa 06.11. 09:00 – 12:00 Uhr

Gebühr: 40,00 €

Bildungshaus im Campus, Lange Str. 28,
Gesundheitsraum, UG, R -007

Die Fortbildung ist nur gemeinsam mit Teil 2 buchbar.

2137A

WE Vom Fördern der Sinne

Teil 2

Martina Golinski-Uhlemann

Als Tagespflegeperson begleiten Sie die Kinder über einen längeren Zeitraum und haben Gelegenheit, deren Sinneswahrnehmung zu fördern. Das ist gar nicht kompliziert und macht eine Menge Spaß. Wir wollen gemeinsam überlegen, wie wir spielerisch für die kleinen Nasen den Riechsinn schärfen, für die Augen das Sehen bewusster machen, für Ohren Geräusche erkennen, die Haut mit verschiedenen Materialien berühren und der Zunge verschiedene Lebensmittel zum Schmecken anbieten. So haben die Kinder die Möglichkeit, Besonderheiten zu erfahren und Neues kennenzulernen. Dazu gehört, achtsam zu sein und den Moment wahrzunehmen und zu genießen. Es wird auch thematisiert, welche Auswirkungen es hat, wenn die kindliche Wahrnehmung in einem oder mehreren Bereichen gestört ist – und was dann zu tun ist.

Sa 06.11. 12:30 – 15:30 Uhr

Gebühr: 40,00 €

Bildungshaus im Campus, Lange Str. 28,
Gesundheitsraum, UG, R -007

Die Fortbildung ist nur gemeinsam mit Teil 1 buchbar.

2138

IK Gesunde Ernährung im Kleinkindalter

Martina Golinski-Uhlemann

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung bietet die Basis für eine gute geistige und körperliche Entwicklung kleiner Menschen. Indem sie alle wichtigen Nährstoffe bereithält, liefert sie dem Kind die nötige Energie, die es für seine täglichen Aktivitäten, Neugierde und Entdeckung seiner Umwelt benötigt. Bei der Frage nach dem, was gegessen wird, ist häufig von gesunden Lebensmitteln die Rede. Diese sind idealerweise naturbelassen und somit gar nicht oder nur gering verarbeitet. Süßigkeiten liefern keinen nennenswerten Beitrag zur Nährstoffversorgung unseres Körpers. Aber sie schmecken lecker und sind kaum aus dem Kinderalltag wegzudenken. Daher ist es wichtig, dass Kinder einen bewussten Umgang damit lernen. Wie wir alle wissen, ist Essen weit mehr als reine Nahrungsaufnahme. Es ist ebenso Genuss und Freude. Kinder lernen primär aus Beobachtung. Und diese prägt sich viel mehr ein als Ermahnungen, Ge- oder Verbote. Wichtig ist daher, mit gutem Beispiel voran zu gehen. Wenn Eltern und Bezugspersonen vielfältig und mit Freude essen und den Mut haben, »Neues« zu probieren, werden es die Kinder nachmachen. In dieser Fortbildung beschäftigen wir uns mit einer Vielzahl von Lebensmitteln und überlegen gemeinsam, welches Essverhalten empfehlenswert ist.

Do 25.11. 17:00 – 20:00 Uhr

Gebühr: 40,00 €

Bildungshaus im Campus, Lange Str. 28,
OG, Seminarraum 3

2136

IK Wenn kleine Kinder beißen – vom achtsamen Umgang mit Grenzverletzungen im pädagogischen Alltag

Annette Otto

Beißen ist bei Kleinstkindern keine Seltenheit. Es wird als Verhalten vollkommen anders bewertet als Schubsen, Schlagen oder an den Haaren ziehen, denn beim Beißen wird eine körperliche Grenze überschritten. In den meisten Fällen ist dieses Phänomen nicht als eine Störung zu verstehen, sondern als Teil der kindlichen Entwicklung. Deshalb müssen Bezugspersonen mit Professionalität und Achtsamkeit reagieren. Warum beißen kleine Kinder? Wie kann man angemessen damit umgehen? Grundlage dafür ist die Suche nach den Ursachen und ein angemessenes Handeln in der akuten Situation. Wie verhalte ich mich gegenüber dem gebissenen Kind – und wie gegenüber dem beißenden – ohne dass Kinder ausgegrenzt werden? Und wie kann eine Stressregulierung als gemeinsame Aufgabe von Eltern und Tagespflegepersonen erfolgen? Diesen Fragen gehen wir im Seminar nach.

Mi 01.12. 17:00 – 20:00 Uhr

Gebühr: 40,00 €

Bildungshaus im Campus, Lange Str. 28,
OG, Seminarraum 3

2120

Qualifizierung von Leitungen von Kindertageseinrichtungen nach dem Nds. Curriculum

Kerstin Münch, Imke Huntemann

Die Leitung einer Kindertageseinrichtung nimmt eine Schlüsselposition für die Qualität der Umsetzung des Bildungs-, Erziehungs- und Betreuungsauftrags sowie der Weiterentwicklung der pädagogischen Arbeit ein. Um Leitungen bei der Wahrnehmung ihrer vielfältigen anspruchsvollen Aufgaben zu stärken, stellt das Land Niedersachsen Mittel des »Gute-Kita-Gesetzes« für die Weiterbildung zur Verfügung. Die curricularen Grundlagen der Qualifizierungsmaßnahme wurden vom Niedersächsischen Kultusministerium gemeinsam mit Wissenschaftler*innen, Expert*innen verschiedener Trägerverbände und der Erwachsenenbildung sowie Fach- und Leitungskräften aus der Praxis erarbeitet. Sie liegen dieser kompetenzorientierten Fortbildung zugrunde.

Teilnehmen können Leiter*innen oder stellvertretende Leiter*innen, die in einer Kita arbeiten und mit mindestens einer Stunde für die Übernahme von Leitungsaufgaben freigestellt sind.

Inhalte:

- Erziehungs- und Bildungsauftrag
- Betriebsführung und Management
- Leitungspersönlichkeit, Selbstmanagement und fachliche Positionierung
- Führung von Mitarbeitenden
- Zusammenarbeit und Kooperation
- Organisation und Qualitätsentwicklung

Gesamtumfang: 132 Unterrichtsstunden (120 Ustd Präsenz, 12 Ustd Eigenlernanteil).

Nach erfolgreicher Teilnahme an allen Modulen (10 % Fehlzeiten erlaubt) und Bearbeitung der Transferaufgaben wird ein Zertifikat des Nds. Kultusministeriums ausgehändigt.

Beginn: Do 09.09.2021

Ende: Fr 06.05.2022

Gebühr: 1.320,00 €

Auskunft:

Urte Joost-Krüger, Tel. 0 47 91/96 23-26
uj@vhs-osterholz-scharmbeck.de

Sie möchten als Kursleiter*in eine Fortbildung machen?

Wenden Sie sich an das Team der Volkshochschule – wir halten die ganzjährigen Fortbildungsprogramme der Agentur für Erwachsenen- und Weiterbildung für Sie bereit und beraten Sie gern!

2110

Einführungskurs für Zusatzkräfte in Kindertagesstätten

Sylvia Stark und Team

Mit der »Richtlinie über die Gewährung von Zuwendungen zur Verbesserung der Qualität in Kindertagesstätten und zur Gewinnung von Fachkräften« fördert das Niedersächsische Kultusministerium u. a. die Beschäftigung von zusätzlichen Fach- und Betreuungskräften (Zusatzkräften) in Einrichtungen, in denen überwiegend Kinder im Alter von drei Jahren bis zum Schuleintritt betreut werden. Um Personen ohne pädagogische Grundqualifizierung den Einstieg in die Tätigkeitsfelder einer Kita zu erleichtern, werden Einführungskurse im Umfang von 160 Unterrichtsstunden zur Vermittlung von pädagogischen und rechtlichen Grundkenntnissen angeboten. Diese sind tätigkeitsbegleitend ausgerichtet, damit ein Theorie-Praxis-Bezug gewährleistet ist.

Inhalte:

- Rollenverständnis
- Rechtliche Rahmenbedingungen
- Begleitung von Entwicklungs- und Bildungsprozessen
- Vielfalt in der Lebenswelt von Kindern
- Beziehung und Bindung
- Bildungsprozesse planen, durchführen und reflektieren
- Erziehungspartnerschaft mit Eltern

Beginn: Mo 20.09.2021

Ende: Februar 2022

Die Fortbildung ist gebührenfrei.

Bildungshaus im Campus, Lange Straße 28

Eine vorherige Absprache mit dem Sachgebiet Kindertagesbetreuung des Landkreises Osterholz ist empfehlenswert.

Ansprechperson:

Torben Spille

Bremer Straße 35 · 27711 Osterholz-Scharmbeck

Tel.: 0 47 91/930-25 70

torben.spille@landkreis-osterholz.de

Auskunft:

Urte Joost-Krüger, Tel.: 0 47 91/96 23-26

uj@vhs-osterholz-scharmbeck.de



2115**Qualifizierungsmaßnahme zur pädagogischen Frühförderfachkraft im Lande Bremen****Für Erzieher*innen mit Berufserfahrung, Ergotherapeut*innen, Physiotherapeut*innen, Logopäd*innen und fachlich vergleichbare Berufsgruppen**

Andrea Niehaus und Team

Diese Fortbildung beschäftigt sich mit der interdisziplinären Zusammenarbeit im Rahmen von Komplexleistungen in der heilpädagogischen Frühförderung. Sie wurde in Zusammenarbeit mit den Bremer Frühförderträger*innen konzipiert und ist vorrangig für deren Mitarbeiter*innen gedacht.

Inhalte:

- Heilpädagogik und Frühförderung
- Heilpädagogik im Themenfeld Inklusion
- Partizipation und Zusammenarbeit mit Eltern
- Kommunikation und Interaktion
- Entwicklung und Lernen
- Methoden und Instrumente der Entwicklungsbegleitung.

Aufbau:

6 Module mit je 2 Seminartagen (Freitag und Samstag) mit jeweils 18 Ustd (108 Ustd)

Abschlusskolloquium (10 Ustd)

Intervision und Coaching: regelmäßige Peer-Gruppentreffen, Erfahrungsaustausch mit den Weiterbildungsinhalten und deren Anwendung in der Praxis; gegenseitige kollegiale Beratung anhand von Fallbeispielen, Einzelcoaching (30 Ustd)

Eigenlernanteil:

Erarbeitung bzw. Vertiefung von Lerninhalten, Anfertigung von mindestens einem Protokoll (80 Ustd.)

Lerntagebuch, Verschriftlichung eines Praxisbeispiels (80 Ustd.)

Gesamtumfang: 308 Ustd

Die erfolgreiche Teilnahme an allen Modulen (10 % Fehlzeiten erlaubt) sowie die Vorlage des Lerntagebuchs (ca. 20 Seiten) mit Verschriftlichung eines Praxisbeispiels (ca. 10 Seiten) und deren Präsentation in einem Abschlusskolloquium werden mit einem Zertifikat bescheinigt.

Beginn: Fr 24.09.2021

Ende: Fr 01.04.2022

Gebühr: 1.430,00 € zzgl. 200,00 € Prüfungsgebühr
Bildungshaus im Campus, Lange Straße 28

In Kooperation mit den Bremer Frühförderträgern, der Senatorin für Soziales, Bremen und dem Landesverband der VHSen in Niedersachsen e.V.

Auskunft:

Urte Joost-Krüger, Tel. 0 47 91/96 23-26
uj@vhs-osterholz-scharmbeck.de

2139**Ergänzungsmodul****Pädagogische*r Mitarbeiter*in für die Ganztagsbetreuung in der Sekundarstufe I**

Martina Golinski-Uhlemann

Das Lehrgangskonzept »Pädagogische*r Mitarbeiter*in an Grundschulen (VHS)« wird seit vielen Jahren erfolgreich an niedersächsischen Volkshochschulen durchgeführt und bildet die Grundlage und Zugangsvoraussetzung für dieses Ergänzungsmodul für das Ganztagskonzept. Die Landesregierung Niedersachsen treibt den Ausbau von Ganztags- und Gesamtschulen in den Grundschulen und im Sekundarbereich an, in denen zukünftig verstärkt Pädagogische Mitarbeiter*innen eingesetzt werden sollen.

In diesem Ergänzungsmodul wird – aufbauend auf die Kenntnisse aus dem Lehrgang »Pädagogische Mitarbeit an Grundschulen« und anknüpfend an Ihre Praxiserfahrungen – auf das neue, interessante Aufgabenfeld in der Sekundarstufe vorbereitet. Die Inhalte sind zum großen Teil auch für die Betreuung in der Grundschule geeignet.

Inhalte:

- Entwicklungspsychologie von Heranwachsenden
- Pubertät
- Entwicklung einer konstruktiven Streitkultur / Kommunikation
- Theorie und Praxis von projektorientiertem Handeln (Projektmanagement)
- Demokratie-Lernen
- Zusammenarbeit zwischen den Pädagogischen Mitarbeiter*innen und den Lehr- und Beratungskräften
- Rechtliche Rahmenbedingungen des schulischen Ganztags
- Hausaufgabenbetreuung

Die Fortbildung umfasst 40 Ustd. zzgl. 10 Unterrichtsstunden Hospitation in der Sekundarstufe.

Die erfolgreiche Teilnahme wird mit einem Zertifikat von vhsConcept/Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens e.V. bescheinigt.

donnerstags 09.09., 16.09., 23.09., 30.09., 07.10., 14.10. und 04.11. jeweils von 17:30 – 21:15 Uhr

Abschlusskolloquium: Do 11.11. 17:30 – 21:15 Uhr

Gebühr für 8 Termine: 210,00 €

VHS, Bildungshaus im Campus, Seminarraum 3

Sie wünschen Information und Beratung?

Wir beraten Sie bei allen inhaltlichen und organisatorischen Fragen zu den einzelnen Kursen.

Für ausführliche Gespräche z.B. in Aus- und Fortbildungsangelegenheiten vereinbaren Sie gerne einen Termin mit uns für die einzelnen Fachbereiche.

2118**Pädagogische*r Mitarbeiter*in an Grundschulen**

Rosi Bösch, Andrea Schulze, Oliver Heckmann

Die Pädagogischen Mitarbeiter*innen an Grundschulen übernehmen Betreuungsaufgaben für Schüler*innen der Grundschule, können aber auch für unterrichtsergänzende Angebote und Vertretungsunterricht eingesetzt werden. Ihre Aufgabenfelder haben sich mit Einführung der Ganztagschule und der gesetzlichen Vorgabe für Inklusion erweitert. Diesem Spektrum werden die Inhalte der Fortbildung gerecht. Sie richten sich an Erzieher*innen, pädagogisch erfahrene Eltern und sonstige geeignete Personen, die sich durch die Qualifizierung einen Einstieg in ein neues Betätigungsfeld erschließen wollen. Im Mittelpunkt der Weiterbildung steht die Planung und Durchführung von pädagogischen Konzepten, ergänzt durch ausgewählte Themenfelder aus den Bereichen Kreativität, Musik und Rhythmus, Spiel und Bewegung. Der Lehrgang umfasst nach der aktualisierten Planungshilfe 125 Unterrichtsstunden zzgl. 20 Unterrichtsstunden Hospitation in einer Schule. Die erfolgreiche Teilnahme wird mit einem Zertifikat von vhsConcept/Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens e.V. bescheinigt.

Gebühr: 750,00 € (zahlbar in monatlichen Raten)
zzgl. 30,00 € Prüfungsgebühr
Bildungshaus im Campus, Lange Straße 28

Ein neuer Lehrgang beginnt im Frühjahr 2022. Lassen Sie sich bei Interesse vormerken.

Auskunft:

Urte Joost-Krüger, Tel. 0 47 91/96 23-26
uj@vhs-osterholz-scharmbeck.de

2114**Integrative Erziehung und Bildung in Kindertageseinrichtungen im Kontext inklusiver Bildungsprozesse**

Andrea Niehaus und Team

Die gemeinsame Erziehung von Kindern mit und ohne Beeinträchtigung gehört zum Bestand des Erziehungs- und Bildungsauftrages des Elementar- und Primarbereichs. Einrichtungen, die integrativ arbeiten wollen, müssen u.a. nachweisen, dass sie über entsprechend qualifiziertes Personal verfügen. An Stelle der heilpädagogischen Fachkraft kann auch eine sozialpädagogische Fachkraft (Erzieher*in oder Sozialpädagog*in) tätig sein, die ihre heilpädagogische Qualifikation durch diese berufsbegleitende Fortbildung, die vom Niedersächsischen Kultusministerium anerkannt ist, erworben hat.

Inhalte (u.a.):

- Entwicklung integrativer Erziehung und gesetzlicher Grundlagen
- Bildung, Entwicklung und Lernen von Kindern im Alter von 0 bis 10 Jahren

- Beeinträchtigung kindlicher Entwicklung, Erscheinungsformen, Ätiologie und Diagnose
- Pädagogisch-didaktische Ansätze zwischen Integration und Inklusion
- Systematische Beobachtung und Dokumentation
- Theorie und Praxis projektorientierter Planung
- Partizipation, Kommunikation und Sprache
- Arbeiten mit Kindern mit »schweren« Behinderungen
- Die Kita als Bildungs- und Erfahrungsraum
- Zusammenarbeit mit Eltern, Familien und Institutionen

Das Lehrgangskonzept ist in 14 Themenbausteine untergliedert und umfasst insgesamt 280 Unterrichtsstunden. Die erfolgreiche Teilnahme wird mit einem Zertifikat von vhsConcept/Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsen e.V. bescheinigt.

Der laufende Lehrgang ist im März 2021 gestartet. Er endet im Juli 2022. Lassen Sie sich bei Interesse für den nächsten Lehrgang vormerken.

Auskunft:

Urte Joost-Krüger, Tel. 0 47 91/96 23-26
uj@vhs-osterholz-scharmbeck.de

2125**Systemische*r Berater*in (VHS)**

Kerstin Münch, Berthold Boekhoff

Der Lehrgang richtet sich insbesondere an Menschen, die in sozialer, pädagogischer und beratender 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. Der Lehrgang umfasst 168 Unterrichtsstunden, zzgl. 20 Unterrichtsstunden Supervision und Familienrekonstruktion (BU). Er schließt mit einem Kolloquium ab. Die erfolgreiche Teilnahme wird mit einem Zertifikat von vhsConcept/Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens e.V. bescheinigt.

Der laufende Lehrgang ist im Juni 2021 gestartet. Er endet im April 2022. Lassen Sie sich bei Interesse für den nächsten Lehrgang vormerken.

Auskunft:

Urte Joost-Krüger, Tel. 0 47 91/96 23-26
uj@vhs-osterholz-scharmbeck.de

2142**Basislehrgang Kindertagespflege**

Sylvia Stark, Verena Neurath, Petra Wieckhorst

Die Betreuung von Kindern in der Tagespflege wird von Eltern sehr geschätzt. In diesem Lehrgang erhalten Sie alle Kompetenzen und Voraussetzungen für eine Pflegeerlaubnis. Vermittelt werden Grundkenntnisse der Tagespflege im eigenen Haushalt oder in kleinen altersgemischten Kindergruppen mit überwiegend Kindern im Vorschulalter. Inhalte: – Grundlagen der Entwicklungspsychologie – ausgewählte pädagogische Aspekte zur Betreuung und Begleitung – Spielen und Lernen – Gesundheit des Kindes – Kommunikation und Zusammenarbeit mit Eltern – rechtlicher Rahmen der Tätigkeit und Informationen über beratende Institutionen und Organisationen. Diese Fortbildung richtet sich an alle Frauen und Männer, die eine Tätigkeit als Tagesmutter oder Tagesvater in Erwägung ziehen. Das Mindestalter beträgt 18 Jahre. Ein Hauptschulabschluss und gute Deutschkenntnisse sind Voraussetzung. Nach erfolgreicher Teilnahme am Lehrgang (160 Ustd) über die Dauer eines dreiviertel Jahres und einer Hospitation von 40 Stunden schließt die Fortbildung mit einer Prüfung ab. Danach erhalten Sie das Zertifikat vom Bundesverband für Kindertagespflege und die Anerkennung für den Landkreis Osterholz. Wir freuen uns auf Sie!

Vor der Anmeldung ist eine Beratung durch die Fachberatung Kindertagespflege des Landkreises Osterholz erforderlich.

Kontakt: Heike Nölting-Wind: 0 47 91/9 30-26 72
Zweigstelle Jugendamt Osterholz, Bremer Straße 35, R002

Gebühr: 1.050,00 € (zahlbar in monatlichen Raten)
zzgl. 30,00 € Prüfungsgebühr

Bei genügend Interesse beginnt im Frühjahr 2022 ein neuer Lehrgang. Lassen Sie sich vormerken!

Auskunft:

Urte Joost-Krüger, Tel. 0 47 91/96 23-26
uj@vhs-osterholz-scharmbeck.de



Mit dem LQW Qualitätstestat wird der Volkshochschule Osterholz-Scharmbeck/Hambühren/Schwanewede e.V. vom Niedersächsischen Ministerium für Wissenschaft und Kultur bescheinigt, ein lernerorientiertes Qualitätsmanagement durchzuführen.

2102**Fachkraft Kleinstkindpädagogik (VHS)****Berufsbegleitende Fortbildung für pädagogische Fachkräfte in Kindertageseinrichtungen**

Annette Otto und Team

Der Ausbau der Kinderbetreuung ist ein erklärtes Ziel der Bundesregierung. Neben der Notwendigkeit, mehr Krippenplätze einzurichten und die Infrastruktur zu verbessern, ist die frühkindliche Bildung in den Fokus gerückt. In der Gestaltung früher Lern- und Lebenswelten spielt neben der Familie folglich die Kindertageseinrichtung eine zentrale Rolle. Eltern wünschen sich die qualitativ beste Betreuung für ihr Kind. Um diesem Anspruch gerecht zu werden, vermittelt der Lehrgang den Teilnehmenden eine dem aktuellen Lern- und Wissensstand angemessene Reihe praxisbezogener Inhalte.

Inhalte:

- Rolle und Selbstverständnis der Mitarbeiter*innen
- Entwicklungspsychologie der ersten Lebensjahre
- Gestaltung inklusiver frühkindlicher Lernprozesse
- Kommunikation
- Körper- und Gesundheitspflege
- Beobachtung und Dokumentation
- individuelle Entwicklungsgespräche
- Erziehungspartnerschaft mit Eltern
- Bildung und pädagogische Ansätze in der Kindertageseinrichtung
- Rahmenbedingungen und pädagogischer Ablauf
- Reflexion des individuellen Lernprozesses und Transfer.

Der Lehrgang umfasst 174 Unterrichtsstunden und schließt mit einem Prüfungskolloquium ab. Die erfolgreiche Teilnahme wird mit einem Zertifikat von vhsConcept/Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens e.V. bescheinigt.

Ein neuer Lehrgang beginnt voraussichtlich im Frühjahr 2022. Lassen Sie sich bei Interesse vormerken!

Auskunft:

Urte Joost-Krüger, Tel. 0 47 91/96 23-26
uj@vhs-osterholz-scharmbeck.de

Sprachliche Bildung in Kindertageseinrichtungen

Berufsbegleitende Fortbildung für pädagogische Fachkräfte in Kindertageseinrichtungen

Uta Lürßen, Rita Bieler, Karla Gussmann, Gisela Röhling
In der inklusiven pädagogischen Arbeit mit Kindern ist der ganzheitliche ressourcenorientierte Blick auf Sprachentwicklung, alltagsintegrierte Sprachentwicklungsförderung und Sprachliche Bildung als Querschnittsaufgabe über alle Bildungsbereiche ein zentrales Ziel. Das Bewusstsein vom eigenen Sprachvorbild und die Reflexion des eigenen Sprachgebrauchs im Alltag der Kindertageseinrichtung sind dabei wichtige Ausgangspunkte. Diese Fortbildung eignet sich für alle Fachkräfte in Kitas, die sich auf der Grundlage ihrer bereits vorhandenen Kenntnisse vertiefend mit dem Thema Sprache auseinandersetzen möchten.

Inhalte:

- Das Konzept der Sprachlichen Bildung in der Kita
- Ressourcen- und Kompetenzorientierung
- Reflexion der eigenen Rolle in der pädagogischen Arbeit
- Beobachtung, Dokumentation und Reflexion kindlicher Sprachentwicklungsprozesse
- Videografie
- Interkulturelle Erziehung und Bildung
- Zusammenhänge zwischen Wahrnehmung, Bewegung und Sprache, Stimme, Musik, Gesang, Rhythmus
- Literacy
- Kriterien geleitetes Dokumentieren pädagogischer Arbeit
- Methoden zur Stärkung der Erziehungskompetenz von Eltern
- Interdisziplinäres Arbeiten in der Kindertageseinrichtung.

Der Lehrgang umfasst ca. 200 Unterrichtsstunden und schließt mit einem Kolloquium ab. Die erfolgreiche Teilnahme wird mit einem Zertifikat von vhsConcept/Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens e.V. bescheinigt.

Gebühr: 1.850,00 € (zahlbar in mtl. Raten)
zzgl. 200,00 € Prüfungsgebühr

**Der Lehrgang startet bei ausreichend Nachfrage.
Lassen Sie sich bei Interesse vormerken!**

Auskunft:

Urte Joost-Krüger, Tel. 0 47 91/96 23-26
uj@vhs-osterholz-scharmbeck.de

vhsConcept

Die Volkshochschule Osterholz-Scharmbeck/Hambergen/Schwanewede e. V. ist Mitglied von vhsConcept, einem Entwicklungs- und Anbieterverbund von 57 niedersächsischen Volkshochschulen.

Unser Angebot:

Wir entwickeln gemeinsam Weiterbildungsprogramme und Lehrgänge in den Bereichen Gesundheit, Erziehung/ Bildung und Soziales und führen diese landesweit durch. Wir vermitteln fachliche, tätigkeitsbezogene, arbeitsfelderweiternde sowie fachübergreifende Qualifikationen für berufliche, außerberufliche und nebenberufliche Tätigkeiten. Nach erfolgreichem Abschluss erhalten die Absolvent*innen einen qualifizierten Nachweis bzw. ein Zertifikat von vhsConcept/Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens e. V.

Qualität überall in Niedersachsen:

Aufbau, Inhalte und Qualifikationsziele sind in Rahmenplänen festgelegt. Sie sind landesweit verbindlich und werden regelmäßig durch unabhängige Expertinnen und Experten geprüft und weiterentwickelt.

Informationen:

Über ein landesweites Verzeichnis oder über das Internet informieren wir Sie über alle Veranstaltungsdaten. Für weitere Informationen und Beratung steht Ihnen Ihre Volkshochschule oder vhsConcept/Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens e. V. zur Verfügung.

Ansprechpartner*innen:

VHS, Urte Joost-Krüger, Tel. 0 47 91/96 23-26
uj@vhs-osterholz-scharmbeck.de

Landesverband der VHS'n Niedersachsens e. V.
Alexander Korzekwa, Tel. 05 11/30 03 30-58
korzekwa@vhs-nds.de

Berufliche Bildung / Kaufmännische Bildung



Was ist ein Webinar?

Im Xpert Business LernNetz lernen Sie im Live-Webinar mit erfahrenen Online-Dozent*innen.

Ein **Live-Webinar** ist ein Seminar, das über das Internet gehalten wird und bei dem Sie live mit dem Dozent*innen verbunden sind, die einen Vortrag halten, Übungsaufgaben stellen oder Praxisfälle demonstrieren. Über einen Chat haben Sie die Möglichkeit Ihre Fragen an die Dozent*innen zu richten. Zudem wird das Webinar aufgezeichnet und dient so als Grundlage für die Vor- und Nachbereitung von Kurssequenzen.

Hier können Sie sich ein Live-Webinar in einer Demo-Version anschauen:

<http://xpert-business-lernnetz.de/infovideo/aktuell>



Berufliche Weiterbildung mit bundesweit anerkannten Abschlüssen

Xpert Business ist das bundeseinheitliche Kurs- und Zertifikatssystem für die kaufmännische Weiterbildung an Volkshochschulen.

Xpert Business-Kurse vermitteln fundierte kaufmännische und betriebswirtschaftliche Kompetenzen vom Einstieg bis zum Hochschulniveau.

In überschaubaren Kursbausteinen werden Sie Schritt für Schritt zu anerkannten Fachkraft- und Buchhalter-Abschlüssen geführt. Jeder Baustein kann mit einer Prüfung abgeschlossen werden. So sichern Sie Ihren persönlichen Bildungserfolg kleinschrittig und unwiderruflich. Und das Beste: Einen abgeschlossenen Kursbaustein können Sie sogar in mehrere Abschlüsse einbringen.

Alle Kursmodule mit Stundenzahlen und Lernzielkatalogen finden Sie auf der Xpert-Business-Webseite:

<http://www.xpert-business.eu/kursuebersicht.html>

Credit-Points fürs Studium

An vielen Hochschulstandorten und Kammern werden für Xpert Business-Abschlüsse wertvolle Credit-Points fürs Studium angerechnet. So z.B. an 31 Standorten der FOM-Hochschule, mehreren Handwerkskammern und bundesweit an der Euro-Fernhochschule.

Genaue Informationen über Hochschul- und Kammer-Anerkennungen und Credit-Points erhalten Sie auf der Xpert Business-Webseite:

<http://www.xpert-business.eu/hochschule>

Liebe Leser*innen!

Wir verwenden das sogenannte »Gender-Sternchen« * z.B. in Begriffen wie Fußgänger*innen oder Rollstuhlfahrer*innen. Damit möchten wir alle Menschen einbeziehen – auch die, die sich nicht in das übliche Zweigeschlechter-Modell von Mann und Frau einordnen.

5501XBL
**Betriebliche Steuerpraxis
mit Xpert Business-Zertifikat
Xpert Business Online-Kursleitung**

Der Kurs vermittelt die Grundlagen des deutschen Steuerrechts. Sie lernen die wichtigen betrieblichen Steuerarten Umsatzsteuer, Einkommensteuer, Körperschaftsteuer und Gewerbesteuer kennen und erfahren, wie die jeweiligen Steuern ermittelt, entsprechende Steuererklärungen erstellt und Meldeverfahren an das Finanzamt durchgeführt werden. Darüber hinaus werden Sie in der Lage sein, steuerliche Aspekte in wichtige unternehmerische Entscheidungen einzubringen, z.B. bei der Bildung von Rücklagen. Sie können bestehende Alternativen beurteilen und Lösungen im Sinne Ihres Unternehmens finden.

Vorkenntnisse: Keine

Prüfung & Zertifikat: Prüfung über 180 Minuten

Abschluss: Xpert Business Zertifikat

Online Webinar

dienstags und donnerstags

ab Di 09.11.21 – 27.01.22

jeweils 18:30 – 20:30 Uhr

Gebühr für 20 Termine: 270,00 € (inkl. Lehrmaterialien)
zzgl. 75,00 € Prüfungsgebühren

5502XBL
**Bilanzierung
mit Xpert Business-Zertifikat
Xpert Business Online-Kursleitung**

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

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

Prüfung & Zertifikat: Prüfung über 180 Minuten

Abschluss: Xpert Business Zertifikat

Online Webinar

dienstags und donnerstags

ab Di 09.11.21 – 27.01.22

jeweils 18:30 – 20:30 Uhr

Gebühr für 20 Termine: 270,00 € (inkl. Lehrmaterialien)
zzgl. 75,00 € Prüfungsgebühren

Xpert Business Abschlüsse | Betriebswirtschaft

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

* Webinar-Kurs in Vorbereitung

5503XBL**Controlling****mit Xpert Business-Zertifikat****Xpert Business Online-Kursleitung**

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

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

Prüfung & Zertifikat: Prüfung über 180 Minuten

Abschluss: Xpert Business Zertifikat

Online Webinar

dienstags und donnerstags

ab Di 09.11.21 – 27.01.22

jeweils 18:30 – 20:30 Uhr

Gebühr für 20 Termine: 270,00 € (inkl. Lehrmaterialien)
zzgl. 75,00 € Prüfungsgebühren

5504XBL**Einnahmen-Überschussrechnung****mit Xpert Business-Zertifikat****Xpert Business Online-Kursleitung**

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

Inhalte: Die EÜR und wichtige Voraussetzungen, Schritt für Schritt zur EÜR, der Investitionsabzugsbetrag (IAB), die Umsatzsteuer, die private Pkw-Nutzung, das System der einfachen und doppelten Buchführung bei der EÜR, Einführung in die EDV-unterstützte Buchführung, ABC von Buchungen, Wechsel der Gewinnermittlungsart (von der EÜR zur Bilanz und von der Bilanz zur EÜR).

Prüfung & Zertifikat: Prüfung über 90 Minuten

Abschluss: Xpert Business Zertifikat

Online Webinar

dienstags und donnerstags 09.11. – 14.12.

jeweils 18:30 – 20:30 Uhr

Gebühr für 11 Termine: 200,00 € (inkl. Lehrmaterialien)
zzgl. 75,00 € Prüfungsgebühren

Unsere Teilnahmebedingungen und Anmeldekarten finden Sie am Ende des Programms.

5505XBL**Finanzbuchführung 1****mit Xpert Business-Zertifikat****Xpert Business Online-Kursleitung**

Finanzbuchführung 1 ist der klassische Einstieg für eine berufliche Qualifikation im kaufmännischen Bereich. Nach diesem Kurs verfügen Sie über fundiertes Grundlagenwissen zur doppelten Buchführung. Sie können unternehmerische Geschäftsfälle (z.B. in Form von Rechnungen, Belegen, Kontoauszügen) in Buchungssätze umsetzen und in der laufenden Buchführung erfassen. So sind Sie in der Lage, sich in unterschiedliche Buchführungssysteme einzuarbeiten und die laufende Buchführung eines Unternehmens zu erledigen. Die neu erworbenen Fähigkeiten können Sie direkt einsetzen und schon im Kurs mit zahlreichen Übungsaufgaben aus der betrieblichen Praxis üben.

Für diesen Kurs sind keine fachspezifischen Vorkenntnisse oder Berufserfahrungen erforderlich.

Prüfung & Zertifikat: Prüfung über 180 Minuten

Abschluss: Xpert Business Zertifikat

Online Webinar

dienstags und donnerstags

ab Di 09.11.21 – 27.01.22

jeweils 18:30 – 20:30 Uhr

Gebühr für 20 Termine: 270,00 € (inkl. Lehrmaterialien)
zzgl. 75,00 € Prüfungsgebühren

5506XBL**Finanzbuchführung 2****mit Xpert Business-Zertifikat****Xpert Business Online-Kursleitung**

Umfassende und aktuelle Kenntnisse der Finanzbuchführung gehören zu den wichtigsten Voraussetzungen, um betriebliche Buchungsvorgänge gezielt und sinnvoll auswerten zu können. Die Kenntnisse des betrieblichen Rechnungswesens systematisch und praxisgerecht vertieft. Auch werden die in der Praxis eingesetzten DATEV-Standardkontenrahmen SKR 03/04 verwendet. Nach erfolgreichem Abschluss des Kurses sind Sie in der Lage, laufende Buchungsfälle und einfache Abschlussarbeiten in Handel, Handwerk und Industrie kompetent zu bearbeiten.

Vorkenntnisse: fachliche Grundlagen, wie im Kurs Finanzbuchführung (1) vermittelt, und Ihr Rechtsstandswissen sollte nicht älter als zwei Jahre sein.

Prüfung & Zertifikat: Prüfung über 180 Minuten

Abschluss: Xpert Business Zertifikat

Online Webinar

dienstags und donnerstags

ab Di 09.11.21 – 27.01.22

jeweils 18:30 – 20:30 Uhr

Gebühr für 20 Termine: 270,00 € (inkl. Lehrmaterialien)
zzgl. 75,00 € Prüfungsgebühren

5507XBL**Finanzbuchführung mit DATEV
mit Xpert Business-Zertifikat****Xpert Business Online-Kursleitung**

Anhand zahlreicher Praxisfälle erlernen Sie Kenntnisse und Fertigkeiten in EDV-gestützter Buchführung mit DATEV-Programmen. Am Kursende können Sie selbstständig mit DATEV-Software arbeiten. Sie beherrschen Struktur und Systemlogik der DATEV-Buchungsprogramme, können laufende Geschäftsvorfälle buchen, einen Jahresabschluss erstellen sowie aussagekräftige Auswertungen erzeugen und interpretieren.

Vorkenntnisse: fortgeschrittenes Grundlagenwissen aus den Kursen Xpert Business Finanzbuchführung (1), Xpert Business Finanzbuchführung (2)

Prüfung & Zertifikat: Prüfung über 180 Minuten;

Abschluss: Xpert Business Zertifikat

Online Webinar

dienstags und donnerstags

ab Di 09.11.21 – 27.01.22

jeweils 18:30 – 20:30 Uhr

Gebühr für 20 Termine: 270,00 € (inkl. Lehrmaterialien)
zzgl. 75,00 € Prüfungsgebühren

5508XBL**Finanzbuchführung mit Lexware
mit Xpert Business-Zertifikat****Xpert Business Online-Kursleitung**

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

Vorkenntnisse: fortgeschrittenes Grundlagenwissen aus den Kursen Xpert Business Finanzbuchführung (1), Xpert Business Finanzbuchführung (2)

Prüfung & Zertifikat: Prüfung über 180 Minuten;

Abschluss: Xpert Business Zertifikat

Online Webinar

dienstags und donnerstags

ab Di 09.11.21 – 27.01.22

jeweils 18:30 – 20:30 Uhr

Gebühr für 20 Termine: 270,00 € (inkl. Lehrmaterialien)
zzgl. 75,00 € Prüfungsgebühren

5509XBL**Finanzwirtschaft****mit Xpert Business-Zertifikat****Xpert Business Online-Kursleitung**

Die Finanzwirtschaft übernimmt eine wichtige Rolle im Unternehmen. Sie setzt fundiertes Wissen und gute Kenntnisse voraus, um dem Betrieb Kosten zu ersparen. Die Aufstellung und Beurteilung eines Finanzplanes ist eine unabdingbare Grundlage betriebswirtschaftlicher Entscheidungen. Günstige Geldanlagemöglichkeiten erhält nur, wer den Geld- und Kreditmarkt kennt und ihn beurteilen kann. Bei Kreditaufnahmen ist es unerlässlich, die Möglichkeiten der Kreditbeschaffung zu kennen, sie vergleichen und beurteilen zu können. Inhalte sind: Inlands- und Auslandszahlungsverkehr, Finanz- und Liquiditätsplanung, Leasing und Factoring, Kapitalbeschaffung und Kredite, Anlageformen.

Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs »Xpert Business Finanzbuchführung 1« vermittelt.

Prüfung & Zertifikat: Prüfung über 180 Minuten

Abschluss: Xpert Business Zertifikat

Online Webinar

dienstags und donnerstags

ab Di 09.11.21 – 27.01.22

jeweils 18:30 – 20:30 Uhr

Gebühr für 20 Termine: 270,00 € (inkl. Lehrmaterialien)
zzgl. 75,00 € Prüfungsgebühren

5510XBL**Kosten- und Leistungsrechnung
mit Xpert Business-Zertifikat****Xpert Business Online-Kursleitung**

Die Kosten- und Leistungsrechnung ist Teil des Rechnungswesens und setzt eine gut organisierte und gegliederte Buchführung voraus. Sie ermittelt das Betriebsergebnis des Unternehmens und erlaubt Aussagen über die Wirtschaftlichkeit insgesamt, die Produktivität einzelner Teilbereiche oder über die Wirtschaftlichkeit einzelner Produkte. Inhalte sind: Aufgaben und Grundbegriffe der Kosten- und Leistungsrechnung, Kostenartenrechnung, Kostenstellen- und Kostenträgerrechnung auf Basis der Vollkostenrechnung, Deckungsbeitragsrechnung.

Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie »Xpert Business Finanzbuchführung 1« vermittelt.

Prüfung & Zertifikat: Prüfung über 180 Minuten

Abschluss: Xpert Business Zertifikat

Online Webinar

dienstags und donnerstags

ab Di 09.11.21 – 27.01.22

jeweils 18:30 – 20:30 Uhr

Gebühr für 20 Termine: 270,00 € (inkl. Lehrmaterialien)
zzgl. 75,00 € Prüfungsgebühren

5511XBL**Lohn und Gehalt 1****mit Xpert Business-Zertifikat****Xpert Business Online-Kursleitung**

Jede*r Arbeitgeber*in hat für die Beschäftigten Lohnsteuern, Zuschlagsteuern und die gesetzlichen Sozialversicherungsbeiträge einzubehalten und an die entsprechenden Stellen abzuführen. Die Lohn- und Gehaltsrechnung dient der korrekten Ermittlung des Bruttolohns und der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dabei bringen Lohnsteuerklassen, Freibeträge, Zuschläge, Sachbezüge oder Minijob und Gleitzone zahlreiche Besonderheiten mit sich.

Inhalte: Grundlegende Kenntnisse der Lohn- und Gehaltsabrechnung, Bruttoentgeltermittlung, manuelle Berechnung von gesetzlichen Abzugsbeträgen und Lohnkontenführung sowie das damit zusammenhängende Meldewesen.

Vorkenntnisse: Keine

Prüfung & Zertifikat: Prüfung über 180 Minuten

Abschluss: Xpert Business Zertifikat

Online Webinar

dienstags und donnerstags

ab Di 09.11.21 – 27.01.22

jeweils 18:30 – 20:30 Uhr

Gebühr für 20 Termine: 270,00 € (inkl. Lehrmaterialien)
zzgl. 75,00 € Prüfungsgebühren

5512XBL**Lohn und Gehalt 2****mit Xpert Business-Zertifikat****Xpert Business Online-Kursleitung**

Das deutsche Einkommenssteuerrecht sieht zahlreiche Einkommensarten, Sonderregelungen, Freibeträge oder Begünstigungen bestimmter Personen etc. vor. Die Lohn- und Gehaltsbuchführung dient der Ermittlung des steuer- und beitragspflichtigen Bruttoentgeltes von Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern sowie der Berechnung der gesetzlichen Abzugsbeträge. Inhalte sind: Weiterführende und vertiefende Kenntnisse der Bruttoentgeltermittlung, Berechnung gesetzlicher Abzugsbeträge, Lohnkontenführung sowie weitere zentrale Themen.

Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs »Xpert Business Lohn und Gehalt (1)« vermittelt.

Prüfung & Zertifikat: Prüfung über 180 Minuten

Abschluss: Xpert Business Zertifikat

Online Webinar

dienstags und donnerstags

ab Di 09.11.21 – 27.01.22

jeweils 18:30 – 20:30 Uhr

Gebühr für 20 Termine: 270,00 € (inkl. Lehrmaterialien)
zzgl. 75,00 € Prüfungsgebühren

5513XBL**Lohn und Gehalt mit DATEV****mit Xpert Business-Zertifikat****Xpert Business Online-Kursleitung**

Aus der Lohnabrechnung ist der Einsatz des Computers als Arbeitsmittel nicht mehr wegzudenken, schon wegen der vorgeschriebenen Datenübermittlung von Lohnsteuer und Sozialversicherung sowie der elektronischen Lohnsteuerkarte und des Lohnnachweises an die Berufsgenossenschaft. Ziel dieses Kurses ist es, die Erstellung der Lohn- und Gehaltsabrechnungen am PC systematisch und anwendungsbezogen zu vermitteln.

Anhand der DATEV Software werden Gehaltsabrechnungen für Arbeiter/innen, Angestellte und Aushilfskräfte erstellt. Dabei werden die wichtigsten Arbeitsschritte wie das Anlegen von Firmenstammdaten, von Personaldaten bis hin zum Ausdruck von Monats- und Jahresmeldungen anhand von praxisnahen Beispielen erklärt.

Vorkenntnisse: Dieser Kurs setzt Kenntnisse und Fähigkeiten voraus, wie in den Kursen »Xpert Business Lohn und Gehalt« (1) und (2) vermittelt.

Prüfung & Zertifikat: Prüfung über 180 Minuten

Abschluss: Xpert Business Zertifikat

Online Webinar

dienstags und donnerstags

ab Di 09.11.21 – 27.01.22

jeweils 18:30 – 20:30 Uhr

Gebühr für 20 Termine: 270,00 € (inkl. Lehrmaterialien)
zzgl. 75,00 € Prüfungsgebühren

5514XBL**Lohn und Gehalt mit Lexware****mit Xpert Business-Zertifikat****Xpert Business Online-Kursleitung**

Aus der Lohnabrechnung ist der Einsatz des Computers als Arbeitsmittel nicht mehr wegzudenken, schon wegen der vorgeschriebenen Datenübermittlung von Lohnsteuer und Sozialversicherung sowie der elektronischen Lohnsteuerkarte und des Lohnnachweises an die Berufsgenossenschaft. Ziel dieses Kurses ist es, die Erstellung der Lohn- und Gehaltsabrechnungen am PC systematisch und anwendungsbezogen zu vermitteln.

Anhand der Lexware Software werden Gehaltsabrechnungen für Arbeiter*innen, Angestellte und Aushilfskräfte erstellt. Dabei werden die wichtigsten Arbeitsschritte wie das Anlegen von Firmenstammdaten, von Personaldaten bis hin zum Ausdruck von Monats- und Jahresmeldungen anhand von praxisnahen Beispielen erklärt.

Vorkenntnisse: Dieser Kurs setzt Kenntnisse und Fähigkeiten voraus, wie in den Kursen »Xpert Business Lohn und Gehalt« (1) und (2) vermittelt.

Prüfung & Zertifikat: Prüfung über 180 Minuten

Abschluss: Xpert Business Zertifikat

Online Webinar

dienstags ab 09.11. 18:30 – 20:30 Uhr

Gebühr für 20 Termine: 270,00 € (inkl. Lehrmaterialien)
zzgl. 75,00 € Prüfungsgebühren

5515XBL**Personalwirtschaft****mit Xpert Business-Zertifikat****Xpert Business Online-Kursleitung**

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

Kursinhalte: Grundlagen der Personalwirtschaft, Planung und Ermittlung von Personalbedarf, Interne und externe Möglichkeiten der Personalbeschaffung, Ablauf und Instrumente der Personalauswahl, Planung des Personaleinsatzes, Personalentwicklung und Erfolgskontrolle, Maßnahmen zur Personalfreisetzung, Entlohnung und Anreizsysteme.

Für diesen Kurs ist Berufserfahrung empfehlenswert.

Prüfung & Zertifikat: Prüfung über 180 Minuten

Abschluss: Xpert Business Zertifikat

Online Webinar

dienstags und donnerstags

ab Di 09.11.21 – 03.02.22

jeweils 18:30 – 20:30 Uhr

Gebühr für 20 Termine: 270,00 € (inkl. Lehrmaterialien)
zzgl. 75,00 € Prüfungsgebühren

5516XBL
**Intensivkurs: Finanzbuchführung 1
und Lohn und Gehalt 1 – Xpert Business
mit Xpert Business-Zertifikat**
Xpert Business Online-Kursleitung

Intensivkurs, zusammengesetzt aus den Kursen
2125505XBL – Finanzbuchführung 1 und
2125511XBL – Lohn und Gehalt 1

Vorkenntnisse: Keine

Prüfung & Zertifikat: Prüfung über 180 Minuten

Abschluss: Xpert Business Zertifikat

Online Webinar

dienstags ab 07.09. 10:00 – 13:00 Uhr

Gebühr für 14 Termine: 270,00 € (inkl. Lehrmaterialien)
zzgl. 75,00 € Prüfungsgebühren

5517XBL
**Intensivkurs: Finanzbuchführung 2
und Lohn und Gehalt 2 – Xpert Business
mit Xpert Business-Zertifikat**
Xpert Business Online-Kursleitung

Intensivkurs, zusammengesetzt aus den Kursen
2125506XBL – Finanzbuchführung 2 und
2125512XBL – Lohn und Gehalt 2

Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie in Kursen »Xpert Business Finanzbuchführung 1« und »Xpert Business Lohn und Gehalt 1« vermittelt.

Prüfung & Zertifikat: Prüfung über 180 Minuten

Abschluss: Xpert Business Zertifikat

Online Webinar

dienstags ab 28.09. 10:00 – 13:00 Uhr

Gebühr für 14 Termine: 270,00 € (inkl. Lehrmaterialien)
zzgl. 75,00 € Prüfungsgebühren



Osterholz-Scharmbeck - Lindenstraße 7

Telefon 0 47 91 / 79 77

www.sewtz-bau.de

Hinweis:

Die XBL-Zertifikats-Prüfungen finden in Kooperation mit der VHS Bremen in Bremen statt.

Anfragen zu den Prüfungen können Sie gerne an diese E-Mailadresse senden: beruf@vhs-bremen.de

Bildungsurlaub/Bildungszeit



Nutzen Sie Ihr Recht auf Bildungsurlaub/Bildungszeit

Anspruchsberechtigt sind alle Arbeitnehmer*innen, mit Arbeitsplatz in Niedersachsen oder Bremen. Das Beschäftigungsverhältnis muss aber bereits 6 Monate bestehen. Der Anspruch umfasst fünf Arbeitstage innerhalb des laufenden Kalenderjahres. Bitte geben Sie für die Bildungsurlaubsbescheinigung den Sitz Ihres Arbeitgebers an (Niedersachsen / Bremen). Es können auch Nicht-Arbeitnehmer*innen (Selbständige, Arbeitslose, Studierende, Eltern, Rentner u. a.) teilnehmen.

Wenn Sie Interesse an einem Bildungsurlaub haben, dann schauen Sie bitte auf unserer Webseite vorbei. Wir ergänzen fortlaufend unser Angebot für das Jahr 2022.

BU Plattdeutsch für Anfänger*innen

Teilzeitbildungsurlaub/Bildungszeit

Marlies Blume

Sie möchten endlich mal selbst Plattdeutsch sprechen können? Vielleicht können Sie bereits das ein oder andere verstehen; ob in der Familie, im Berufsleben oder in Freizeitgruppen, Plattdeutsch wird hier im ländlichen Raum noch aktiv gesprochen. Mit Geschichten, Liedern, Spielen und mehr wollen wir uns zunächst auf leichte und unterhaltsame Weise dem Plattdeutschen annähern. Im ersten Schritt geht es um das Hören und das selbst Aussprechen. Dann widmen wir uns vertiefend dem Verstehen der sprachlichen Aussagen. Im Laufe der Woche können Sie sich einen aktiven Wortschatz aneignen und das freie Sprechen in der Gruppe üben. Die Sprache ist regional verschieden, dennoch orientieren wir uns am Buch »Platt – dat Lehrbook«. So können Sie auch nach dem Bildungsurlaub systematisch weiter lernen. Wir berücksichtigen auf jeden Fall auch die hiesige regionale Ausprägung.

7917

Mo 11.10. bis Fr 15.10.

jeweils 08:00 – 13:00 Uhr

Abmeldeschluss: 10.09.

7919

Mo 13.12. bis Fr 17.12.

jeweils 08:00 – 13:00 Uhr

Gebühr für je 5 Termine: 124,00 €

Gebühr Kleingruppe: 139,00 €

Medienhaus im Campus, Am Barkhof 10 a,
Seminarraum 1, EG

Abmeldeschluss: 12.11.

Diese Teilzeitbildungsurlaube sind in Bremen als Vollzeit-Bildungszeiten anerkannt.

Sie wünschen Information und Beratung?

Wir beraten Sie bei allen inhaltlichen und organisatorischen Fragen zu den einzelnen Kursen. Für ausführliche Gespräche z.B. in Aus- und Fortbildungsangelegenheiten vereinbaren Sie gerne einen Termin mit uns für die einzelnen Fachbereiche.

9537**BU Umgang mit Stress am Arbeitsplatz - Achtsamkeitstraining nach Prof. Jon Kabat-Zinn (MBSR)**

Marlis Behnken

Was tun, wenn sich Stress am Arbeitsplatz lähmend auf die Arbeitsfähigkeit auswirkt? Neue Perspektiven im Umgang mit Belastungen können helfen, Entlastung aktiv zu gestalten. Sie lernen den Ansatz von Jon Kabat-Zinn kennen. Dabei fördern Sie Ihre Konzentration und entwickeln mehr emotionale Stabilität. Das in den USA entwickelte Training MBSR (mindfulness-based stress reduction) baut auf Übungen zur achtsamen Körperwahrnehmung, Atemmeditation, Sitz- und Gehmeditation auf. Die körperlichen Erfahrungen dienen dazu, sich selbst gegenüber eine respektvolle und annehmende Haltung einzunehmen. Aufbauend werden unterschiedliche Strategien der Stressbewältigung gemeinsam erarbeitet und reflektiert. Ziel ist es, einen individuellen Weg im Umgang mit Stress am Arbeitsplatz zu finden. Bitte bringen Sie ein Handtuch oder eine Decke als Mattenaufgabe mit.

Mo 13.12. und Fr 17.12. jeweils 09:00 – 12:15 Uhr**Di 14.12. bis Do 16.12. jeweils 09:00 – 16:00 Uhr****Gebühr für 5 Termine:** 127,40 €**Gebühr Kleingruppe:** 142,40 €

Bildungshaus im Campus, Lange Str. 28,

Gesundheitsraum, UG, R -007

Abmeldeschluss: 12.11.**7317****BU Auffrischung Französisch**

Katrin Briesse

Sie haben bereits Grundkenntnisse in der französischen Sprache erworben? Auch wenn es etwas länger her ist, in diesem Kurs aktivieren wir das bereits Gelernte. Wir lesen eine kleine Lektüre, wiederholen grammatikalische Grundstrukturen und üben uns im Französisch sprechen. Sie werden Ihren Wortschatz und Ihre Kenntnisse dieser wunderschönen Sprache auf jeden Fall erweitern. In der Mensa vor Ort können Sie täglich außer freitags ein kostenpflichtiges Mittagessen einnehmen.

Mo 17.01.**bis Do 20.01.22 jeweils 08:30 – 15:30 Uhr****Fr 21.01.22 08:30 – 11:45 Uhr****Gebühr:** 146,20 €**Gebühr Kleingruppe:** 166,20 €

Medienhaus im Campus, Am Barkhof 10 a,

Seminarraum 1, EG

Abmeldeschluss: 17.12.**BU Gesund bleiben am Arbeitsplatz –****Bewusste Körperwahrnehmung als Präventionsmethode**

Anja Steinmetz

Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit stehen in engem Zusammenhang. Spätestens wenn der Körper am Arbeitsplatz schmerzt, ist es Zeit, die eigene Arbeitshaltung zu reflektieren. Werden Arbeitsanforderungen als belastend empfunden, wirkt sich dies auf die innere und äußere Arbeitshaltung aus. In diesem Bildungsurlaub geht es darum, Handlungs- und Haltungsmuster zu reflektieren. Dazu betrachten wir die konkreten Anforderungen aus Ihrer Arbeitssituation. Ziel ist es, gesundheitsförderliches Handeln am Arbeitsplatz anzuregen und Möglichkeiten der Entlastung kennen zu lernen. Als Präventionsmethode lernen Sie die aktive Pausengestaltung kennen. Diese umfasst neben der gezielten Planung der Pause auch Übungen aus der Körperarbeit. Wir machen Wahrnehmungsübungen, Atemübungen und Bewegungsübungen, die das Gespür für die eigene Körperlichkeit fördern. Ausgehend von diesen Erfahrungen werden mögliche Umsetzungsstrategien im Betrieb diskutiert.

9613**Mo 13.12. bis Do 16.12. jeweils 08:00 – 15:00 Uhr****Fr 17.12. 08:00 – 11:15 Uhr****Gebühr für 5 Termine:** 135,00 €**Gebühr Kleingruppe:** 150,00 €

Gut Sandbeck, Kleine Scheune, 1. Stock (kein Fahrstuhl)

Abmeldeschluss 12.11.**9614****Mo 15.08.22****bis Do 18.08.22 jeweils 08:00 – 15:00 Uhr****Fr 19.08.22 08:00 – 11:15 Uhr****Gebühr für 5 Termine:** 135,00 €**Gebühr Kleingruppe:** 150,00 €

Bildungshaus im Campus, Lange Str. 28,

Gesundheitsraum, UG, R -007

Abmeldeschluss 15.07.22**SCHWEPPE****IHR AUGENOPTIK UND KONTAKTLINSENEXPERTE**

Marktplatz 12

27711 Osterholz-Scharmbeck

Mo.-Fr.: 9.00 - 13.00 Uhr

14.00 - 18:30 Uhr

Sa.: 9.00 - 13.00 Uhr

Telefon: 0 47 91 / 73 72

info@augenoptikschweppe.de

www.augenoptikschweppe.de

5320

BU Lichtblicke in Natur und Kultur an der Flensburger Förde

Martin Willers, Urte Joost-Krüger

Immer Richtung Norden und kurz vor Dänemark rechts ab – so erreichen Sie die Halbinsel Angeln, umschlossen von der Flensburger Förde im Norden, der Ostsee im Osten und der Schlei im Süden. Das Landschaftsbild ist durch das sanfte Relief, die Gewässer, Knicks und kleinen Buchenwälder aufgelockert und harmonisch. Wo früher die Wikinger hausten, genießen heute Tourist*innen ihren Badeurlaub an den weißen Sandstränden der Flensburger Förde, die durch malerische Steilküsten unterbrochen werden. Ein Highlight der Region ist das Naturschutzgebiet Geltinger Birk mit seinen Salzwiesen, seichten Wasserflächen und einem Weidegebiet, wo Wildpferde grasen. Von einer rauen unbewohnten Halbinsel hat sich die Birk bis heute zu einem Areal entwickelt, das in seiner Vielseitigkeit und Eigenart optimale Voraussetzungen für eine artenreiche Pflanzen- und Tierwelt bietet. Beste Voraussetzungen für Naturbeobachtungen und spannende Touren zu Fuß oder per Rad. In dieser Bildungswoche

erleben Sie eine Region im Wandel. Sie sind zu Gast im strandnahen Seminarhaus Landhaus Ostseeblick und in der Naturschutz-Station, Falshöft, und erfahren vor Ort, ob und wie sich schützenswerte Natur- und Landschaftspflege mit dem Tourismus vereinbaren lässt – und was die Menschen vor Ort darüber denken. Vorträge und Führungen befassen sich anhand ausgewählter Aspekte von Naturschutz und Kulturpflege mit den Lichtblicken dieses Küstenlandstrichs und der Stadt Flensburg, deren Geschichte einiges mit Rum zu tun hat – und ihrer ganz besonderen Nachbarschaft zu Dänemark.

Mo 28.03.22 bis Fr 01.04.22

Beginn: Mo 28.03.22 12:00 Uhr

Ende: Fr 01.04.22 12:00 Uhr

Gebühr: 628,00 € (inkl. Hotelkosten, Vollverpflegung, Vorträge und Exkursionen)

Unterkunft:

Landhaus Ostseeblick, Kronsgaard (www.landhaus-ostseeblick.de) im EZ (DZ möglich) inkl. Vollverpflegung, Tagungsgetränke, Nutzung des Sauna- und Schwimmbadbereichs. Es werden keine Hotelkosten vom Bildungsträger erstattet, u.U. empfiehlt sich eine Reiserücktrittsversicherung. Eigene Anreise – bitte bringen Sie ein Fahrrad mit – Ausleihe vor Ort möglich.

Anmeldeschluss 21.02.22

Abmeldeschluss 31.02.22

Information:

Urte Joost-Krüger, Tel. 0 47 91/96 23-26
uj@vhs-osterholz-scharmbeck.de



Volkshochschule
Osterholz-Scharmbeck
Hambergen
Schwanewede

Kursleiter*in gesucht!

Sie sprechen und schreiben fließend eine dieser Sprachen?

- Dänisch
- Niederländisch
- Norwegisch
- Französisch
- oder eine andere?

Wir sind ständig auf der Suche nach versierten Kursleitungen. Auch für unsere Mitgliedsgemeinden Hambergen und Schwanewede.

Rufen Sie mich an!

Im Gespräch lassen sich Details klären.

Gabriele Haar, Telefon 0 47 91 / 96 23-24

Hat Ihnen der Kurs gefallen?

Uns interessiert Ihre Meinung. Wir freuen uns über Lob – und auch über Anregungen und Wünsche zur Verbesserung!

Unsere Teilnahmebedingungen und Anmeldekarten finden Sie am Ende des Programms.

Verzeichnis der Kursleitenden

Diese hier genannten Kursleitungen können Sie bei Bedarf direkt anrufen.

Behnken, M. Sozialpädagogin, Yogalehrerin 0 42 08/89 53 89	García, Á. J. Kursleiter für Spanisch 01 62/9 57 82 71	Moazez Téllez, M. Kursleiterin für Spanisch 01 52/55 39 61 14	Soujon, G. Tanzpädagogin, Tänzerin 0 47 92/95 02 30
Blume, M. Muttersprachlerin für Plattdeutsch 0 47 91/8 22 42	Golinski-Uhlemann, M. Neuromotorische Entwicklungsförderin 0 47 73/89 15 10	Ockert, G. Yoga-Kursleiter, Sozialpädagoge 0 47 91/8 28 88	Sping, A. C. Zertifizierte Mallehrerin 01 51/14 14 71 46
Briese, K. Heilpraktikerin für Psychotherapie Kursleiterin für Französisch 01 74/9 22 40 50	Gorbacheva, O. Kursleiterin für Englisch, Übersetzerin 0 47 93/4 32 36 25	Otto, A. Lehrgangsleiterin berufsbez. Fachlehrgänge 0 47 91/96 23 25	Stark, S. Coach 0 47 71/8 88 19 66
Buchholz, C. Ernährungscoach 01 76/34 54 13 34	Haar, G. Tanzvermittlerin 0 47 91/63 15	Otto, I. Kursleiterin für Yoga 0 47 92/98 86 06	Steinmetz, A. Dipl. Pädagogin, Yogalehrerin 01 51/52 50 54 17
Bürger, A. Augenoptikerin, Entspannungstrainerin 04 21/6 39 64 70	Immoor-Grimm, N. Psychologin 0 47 91/89 80 88	Page, M.-L. Dipl. Oecotrophologin, Ernährungsberaterin 0 42 85/5 55 18 01	Stukenborg, B. Köchin 0 47 91/1 27 86
Carstensen, S. Kursleiterin für Englisch, Übersetzerin 0 47 46/93 87 70	Iturria Cano, M. Muttersprachlerin, Kurs- leiterin für Spanisch, Notarin 0 47 91/89 87 90	Pflugmacher, S. Kursleiterin für Qi Gong und Tai Chi 01 79/7 70 14 88	Titz, C. Friseurmeisterin 0 47 91/9 82 64 94
Cording, C. Gitarrenlehrerin 01 72/4 47 78 38	Junghans, B. Dipl. Künstlerin und Kunst- therapeutin 0 42 09/36 44	Rentzow, E. Schneidermeisterin 0 47 48/82 29 23	Villafuerte de Richter, R. Muttersprachlerin, Übersetzerin Spanisch 0 42 92/5 17 16 94
Czerner, P. Mediatorin, Traumaberaterin 01 73/2 64 03 04	Koch, C. Muttersprachlerin, Kursleiterin für Englisch 0 47 92/44 59	Rode, D. Pilates-Trainerin, Fachkrankenschwester 04 21/9 59 57 63	Weiß, I. C. info @transnet-ohz.de 01 76/73 54 54 66
Eichholz, I. Kursleiterin für Englisch 0 47 91/8 90 88 85	Köster, K. Bürokauffrau, Autorin 0 47 02/3 30 58 11	Schneider, B. Pädagogin und Coach 04 21/2 78 17 98	Wolfermann, J. Inhaberin der Kräuterinsel 0 47 46/2 12 06 72
Eilks, A. Yogalehrerin 0 47 92/95 57 55	Lindemann, H. EDV-Dozent 04 21/27 08 48	Schröder, R. Koch 01 79/7 70 14 87	Zannin-de Haan, M. Kursleiterin für Italienisch 0 47 91/35 67
Frenzel, M. Dipl. Oecotrophologin u. Qi-Gong-Lehrerin 04 21/83 27 39	Mestmacher, J. Eine-Welt Promotorin Umwelt, Klima, Wasser 04 21/40 89 52-46	Schulze, T. Sozialpädagogin, Entspannungspädagogin 01 72/4 55 55 27	Zenelaj, V. Kursleiterin für Italienisch 01 76/44 22 18 98
			Ziegler-Gräbel, H. Mineralstoffberaterin 0 47 91/28 91

Lehrende an der Volkshochschule

Unsere Kursleiter*innen haben durch ihren Beruf, ihre Erfahrungen und außerberufliche, ehrenamtliche und künstlerische Tätigkeiten einen ganz besonderen Bezug zu ihren Themen. Außerdem verfügen sie über sachbezogene pädagogische und persönliche Kompetenzen.

Das macht ihre Stärke aus:

- Sie entwickeln Bildungsinhalte, bereiten diese angemessen auf und überprüfen die Lernziele.
- Sie nutzen vielseitige Methoden.
- Sie fördern das Miteinander in der Lerngruppe, den Austausch und die Diskussion.
- Sie beraten die Lernenden und unterstützen sie in ihrem persönlichen Fortschritt.
- Sie freuen sich über Rückmeldung und nehmen auch Kritik entgegen.

Wir arbeiten gern mit ihnen zusammen!

Teilnahmebedingungen

1. Anmeldung

Bitte melden Sie sich vor Kursbeginn schriftlich mit Hilfe des beiliegenden Anmeldeformulars, online oder persönlich während der Öffnungszeiten im VHS-Büro an. Diese Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung der jeweils angegebenen Gebühr. **Eine Anmeldebestätigung erfolgt nicht.** Sie erhalten von uns nur Nachricht, wenn ein Kurs ausfällt, schon belegt ist oder verlegt werden muss. Gehen Sie ohne weitere Aufforderung zum Kurstermin.

2. Abmeldung

Der Rücktritt von Wochenendseminaren (WE) und Intensivkursen (IK) ist nur bis 10 Tage – und von Bildungsurlaubsveranstaltungen (BU) 4 Wochen vor Beginn der Veranstaltung möglich, anderenfalls ist die volle Gebühr zu entrichten. Bei Kursen mit 7 oder mehr Terminen kann eine Abmeldung bis spätestens drei Tage nach dem ersten Kurstermin im VHS-Büro erfolgen. Eine Benachrichtigung der Kursleitung reicht nicht aus. Ein Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Abmeldung. Für eine fristgerechte Abmeldung wird die Einschreibgebühr von 3,00 € einbehalten.

3. Gebühren

Für Kurse mit 7 und 8 Personen (Kleingruppe) und ab 9 Teilnehmer*innen werden unterschiedlich hohe Gebühren erhoben. Die Anmeldung verpflichtet zur Zahlung der Kursgebühr. Sie können bar in der Geschäftsstelle oder durch Bankeinzug bezahlen. Führt die beauftragte Bank den SEPA-Lastschriftzug nicht aus, so sind die anfallenden Bankspesen von den Kontoinhaber*innen zu tragen.

4. Ermäßigung

Eine Ermäßigung von 20 % wird für Arbeitslose (Leistungsbezieher*innen), Studierende, Sozialhilfeempfänger*innen und Auszubildende gewährt, wenn bei der Anmeldung ein Berechtigungsnachweis vorgelegt wird. Eine Ermäßigung von 10 % erhalten Sie bei Zahlung per Bankeinzug von Ihrem Volksbankkonto, wenn Sie Inhaber der Goldenen VR-BankCard sind und diese bei Ihrer Anmeldung vorlegen. Keine Ermäßigung wird gewährt bei Vorträgen und Langzeitlehrgängen sowie Tagesfahrten. Geräte-, Miet- und Materialkosten sowie Lebensmittelkosten und Einschreibgebühren sind ebenfalls voll zu entrichten.

5. Mindestteilnehmer*innenzahl

Die Kurse erfordern eine Mindestteilnehmer*innenzahl von 7 Personen. In Ausnahmefällen können Kurse unter 7 Personen durchgeführt werden, wenn von den Teilnehmenden eine kostendeckende Unterrichtsgebühr eingebracht wird.

6. Beachtung der Hausordnung

Die Teilnehmer*innen verpflichten sich, die Hausordnungen der jeweiligen Lehrstätten zu beachten. Dieses gilt insbesondere für das Rauchverbot in Schulen. In den Ferien finden regulär keine Veranstaltungen statt.

7. Haftung

Die VHS übernimmt keine Haftung bei Unfällen, Sach- und Personenschäden sowie Eigentumsverlust.

8. Datenschutz

Die Teilnehmer*innendaten werden unter datenschutzrechtlichen Bestimmungen gespeichert.

9. Widerrufsbelehrung

Widerrufsrecht

Sie können Ihre Vertragserklärung innerhalb von 14 Tagen ohne Angabe von Gründen in Textform (z. B. Brief oder E-Mail) widerrufen. Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform, jedoch nicht vor Vertragsschluss und auch nicht vor Erfüllung unserer Informationspflichten gemäß Art. 246 § 2 i.V.m. § 1 Abs. 1 und 2 EGBGB sowie unserer Pflichten gemäß § 312g Abs. 1 Satz 1 BGB i.V.m. Art. 246 § 3 EGBGB. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs. Der Widerruf ist zu richten an:

VHS Osterholz-Scharmbeck,
Lange Straße 28,
27711 Osterholz-Scharmbeck,
oder info@vhs-osterholz-scharmbeck.de

Widerrufsfolgen

Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseits empfangenen Leistungen zurückzugewähren und ggf. gezogene Nutzungen (z. B. Zinsen) herauszugeben. Können Sie uns die empfangene Leistung ganz oder teilweise nicht oder nur in verschlechtertem Zustand zurückgewähren, müssen Sie uns insoweit ggf. Wertersatz leisten. Dies kann dazu führen, dass Sie die vertraglichen Zahlungsverpflichtungen für den Zeitraum bis zum Widerruf gleichwohl erfüllen müssen. Verpflichtungen zur Erstattung von Zahlungen müssen innerhalb von 30 Tagen erfüllt werden. Die Frist beginnt für Sie mit der Absendung Ihrer Widerrufserklärung, für uns mit deren Empfang.

Besondere Hinweise

Ihr Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn der Vertrag von beiden Seiten auf Ihren ausdrücklichen Wunsch vollständig erfüllt ist, bevor Sie Ihr Widerrufsrecht ausgeübt haben.

1. Verantwortlichkeit

Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts ist die VHS Osterholz-Scharmbeck/Hambergen/Schwane-wede e.V., gesetzlich vertreten durch den Vorstand, Lange Straße 28, 27711 Osterholz-Scharmbeck, 0 47 91/96 23 0, (nachfolgend »wir« genannt).

2. Kursanmeldung

Die bei Anmeldung für einen Kurs abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (Vorname, Name, Anschrift, Geburtsdatum) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Vorname, Name, Anschrift, Geburtsdatum) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsdatum erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet.

Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandats. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags anderweitig veranlassen. Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

3. Kontaktformular

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die VHS die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent*innen oder Kursteilnehmer*innen zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

4. Gesetzliche und vertragliche Pflichten zur Bereitstellung

Die Bereitstellung Ihrer Daten uns gegenüber und der Nutzung unseres Kontaktformulars ist weder vertraglich noch gesetzlich vorgeschrieben.

5. Speicherdauer und Löschung von Daten

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten.

In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht.

Die Daten, die Sie uns bei Nutzung unseres Kontaktformulars bereitstellen, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährung gespeichert.

6. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihre Daten nur an Dritte weiter, wenn wir hierzu aufgrund des geltenden Rechts berechtigt oder verpflichtet sind. Gleiches gilt, wenn wir Ihre Daten von Dritten erhalten.

Wir geben Ihren Namen, E-Mailadresse und – soweit angegeben – Telefonnummer an die jeweiligen Kursleitungen zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z.B. Cambridge- oder Telc-Sprachprüfungen, IHK-Prüfungen, Xpert, Finanzbuchhalter, Schulabschlüssen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz »BAMF«) weitergeben. Ferner kann bei Landesmitelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung.

Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Anschrift, Geburtsjahr) an einen Inkassodienstleister zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten.

7. Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der VHS gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen. Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren.

Die Kontaktdaten unseres

Datenschutzbeauftragten lauten:

Manfred Wichmann-Bösch

mw@vhs-osterholz-scharmbeck.de

Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich für folgende Kurse an:

Kurs-Nr

weitere Kurs-Nr

Kurstitel

Kurstitel

Name

Telefon privat/mobil

Vorname

Telefon dienstlich

Straße

E-Mail

PLZ, Wohnort

Geburtsdatum

Ich benötige eine

Bildungsurlaubs-/Bildungszeitbescheinigung für: ☐ Niedersachsen ☐ Bremen

Die Teilnahmebedingen der Volkshochschule erkenne ich an.

Ich habe Kenntnis erhalten von der Widerrufsbelehrung (Seite 74) und der Datenschutzerklärung (Seite 73).

Ort, Datum

Unterschrift

Weitere Angaben:

☐ Ich bringe eine Begleitung zur Unterstützung mit ☐ Ich benötige folgende Voraussetzungen für eine Teilnahme:

SEPA-Basis-Lastschriftmandat

Unsere Gläubiger-Identifikationsnummer: **DE08ZZZ00000248630**

Ich ermächtige die Volkshochschule Osterholz-Scharmbeck / Hambergen / Schwanewede e.V. Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zeitgleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Volkshochschule 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 die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Kreditinstitut

IBAN

BIC

Konto-Inhaber

Ort, Datum

Unterschrift

Unser Leitbild

Den ausführlichen Text finden Sie auf unserer Webseite:
www.vhs-osterholz-scharmbeck.de/wir-ueber-uns

Kund*innen

Wir möchten lebenslanges Lernen für eine vielfältige Kundschaft anbieten.

Wir glauben, dass es in der Gesellschaft unterschiedliche Erfahrungen, Bedürfnisse und Kompetenzen gibt.

In unseren Bildungsangeboten haben Sie daher die Möglichkeit sich miteinander auszutauschen und zusammen zu lernen.

Bei uns können Sie neue Fähigkeiten dazulernen und bereits Bekanntes bewahren.

Gemeinsam mit Ihnen arbeiten wir am Abbau von Barrieren.

Wenn Sie sich in unseren Veranstaltungen respektiert fühlen und Ihre eigenen Lernziele setzen können, ist das Lernen für uns gelungen.

Kurs- leitungen

Sie können mit uns zusammen ihre Lebenserfahrungen und ihr fachliches Wissen in der Gestaltung von Bildungsangeboten umsetzen.

Wir entwickeln zusammen Veranstaltungen für eine vielfältige Gesellschaft.

Wir unterstützen Sie beim Entwickeln von Handlungskompetenzen für das lebenslange Lehren und Lernen. Reflexions- und Kommunikationsfähigkeit stehen bei uns im Vordergrund.

Wir freuen uns zusammen mit Selbstvertreter*innen an gesellschaftlichen Themen zu arbeiten und in Kursangeboten umzusetzen.

Unser Team

Wir sind Teil des Campus für lebenslanges Lernen in Osterholz-Scharmbeck.

Als langjährige Einrichtung der Erwachsenenbildung haben wir ein großes Netzwerk von Lehrenden, Institutionen und Themen aufbauen können.

Wir sind (über)regionale Partner*in für die Konzeption von Lernveranstaltungen und sind als Ratgeber*in in der Bildungslandschaft aktiv.

Unsere Mitarbeiter*innen bilden sich kontinuierlich fort und arbeiten zuverlässig und mit Kreativität an unseren Bildungsangeboten.

Wir arbeiten mit vielfältigen Methoden und mit vielfältigen Menschen zusammen - damit Lernen gelingen kann.



MIT VERSTAND FÜR DIE REGION.

Wir möchten, dass unsere Nachbarn immer auf dem neuesten Stand sind. Deshalb setzen wir uns täglich dafür ein, neue Energieeffizienz-Lösungen zu entwickeln und Produkte anzubieten, die heute schon den Anforderungen von morgen entsprechen. Für eine schöne Zukunft unserer Region.

www.osterholzer-stadtwerke.de



Osterholzer Stadtwerke