

ECHOS

„GESUND SEIN!“



SPIELEN SIE **IHRE BESTE KARTE** AUS!



EXKLUSIV FÜR UNSERE MITGLIEDER:

Die goldene girocard
mit attraktiven Vorteilen für
Freizeitangebote der Region.

MITGLIED
exklusiv

Volksbank eG
Marktstraße 1-5
27711 Osterholz-Scharmbeck
Telefon (0 47 91) 80 80
BesteKarte@vboh.de
www.vboh.de

 **Volksbank eG**
Osterholz · Bremervörde
persönlich & professionell

Unser Titelthema: „GESUND SEIN!“

Gedanken aus der Geschäftsstelle

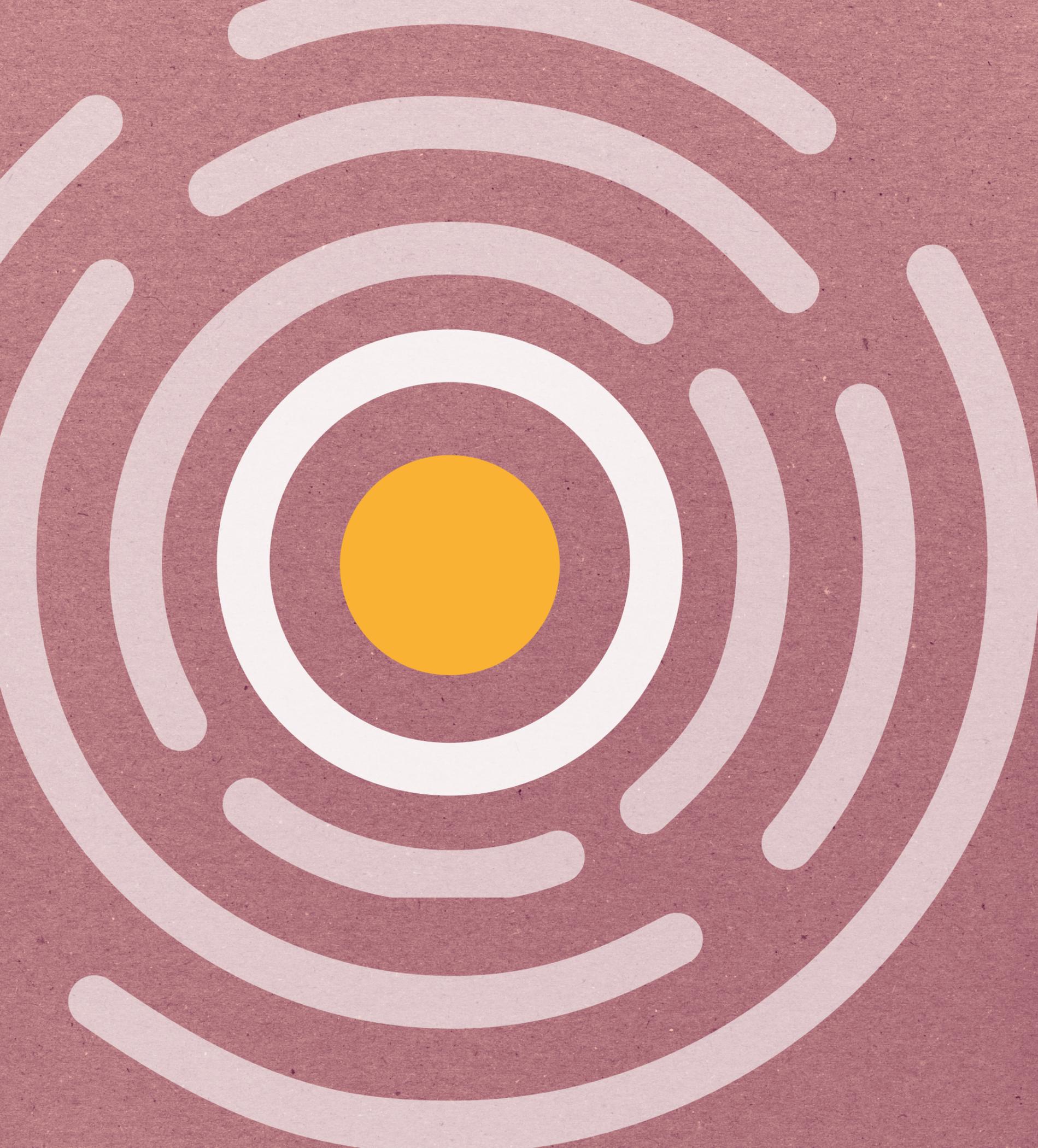
von Gabriele Haar - Stellvertretende Leitung



Liebe Leser*innen,

was haben Haareflechten, Naturfotografie oder elektrische Geräte mit unserer Gesundheit zu tun? In diesem Magazin gibt es Ansätze zu entdecken, die für die Gesundheit förderlich sind. Wir beleuchten die mentale, emotionale und körperliche Gesundheit. Dabei wollen wir Ihren Blick auf Möglichkeiten und Zusammenhänge lenken, die Sie hoffentlich überraschen werden! Gesundheit wird häufig als „unser höchstes Gut“ bezeichnet. Doch im Alltag gibt es viele Herausforderungen, die das Gesundsein aus der Balance bringen. Daher setzen wir uns als Volkshochschule aktiv für eine zeitgemäße Gesundheitsbildung ein. Diese soll Sie dabei unterstützen, sich gesund zu erhalten. Wir nutzen wissenschaftliche Erkenntnisse, um unsere Angebote zu konzipieren. Auf diese Weise können wir Ihnen wohl durchdachte und innovative Möglichkeiten aufzeigen und anbieten.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen und Ausprobieren
Ihre Gabriele Haar



NR. 1/2025

INHALT

Gesund sein	3
VHS intern Eine fast 80 jährige Geschichte Neues aus dem Vorstand ESF-Projekt best	6 - 17
Gesundheit In Touch Emotionale Gesundheit Gelenke und Bewegung	18-29
Kunst & Kultur Fotografie Moorland Ein Zopf - viel mehr als eine Frisur	30-39
Berufliche Weiterbildung Gesundheitsbildung in der Krippe	40-41
Kooperationen Martinshof OHZ	42-43
Kursübersicht/Anmeldung/Infos	44-52

Unsere VHS: Eine fast 80jährige Geschichte mit wiederkehrenden Herausforderungen

Text: Ihno Schild

Ein tiefes Eintauchen in das Archiv unserer VHS macht schnell klar: Die Themen, die unsere Vorgänger*innen zu bewältigen hatten, unterscheiden sich gar nicht so sehr von den Herausforderungen, denen wir uns heute immer wieder stellen müssen.

So ist in den alten Protokollen der Vorstandssitzungen und Mitgliederversammlungen z.B. von „Überbürokratisierung“, von „mangelndem Interesse der Vereinsmitglieder“, von „Hörerschwund“ und „Raumnot“ die Rede und selbstredend von der ungerechten Verteilung der Fördergelder. Auch ist darin nachzulesen, was unsere Kolleg*innen alles unternommen haben, um dem entgegenzutreten. Spannend! Da können wir uns heute sicherlich einiges abschauen. Das Wesentliche ist jedoch, dass sowohl die Politik als auch die kommunalen Verwaltungen sich immer wieder zu unserer Volkshochschule bekannt haben, und dass die Akteur*innen, die für die Volkshochschule aktiv waren, alles für deren Erhalt und ihr Fortbestehen gegeben haben.

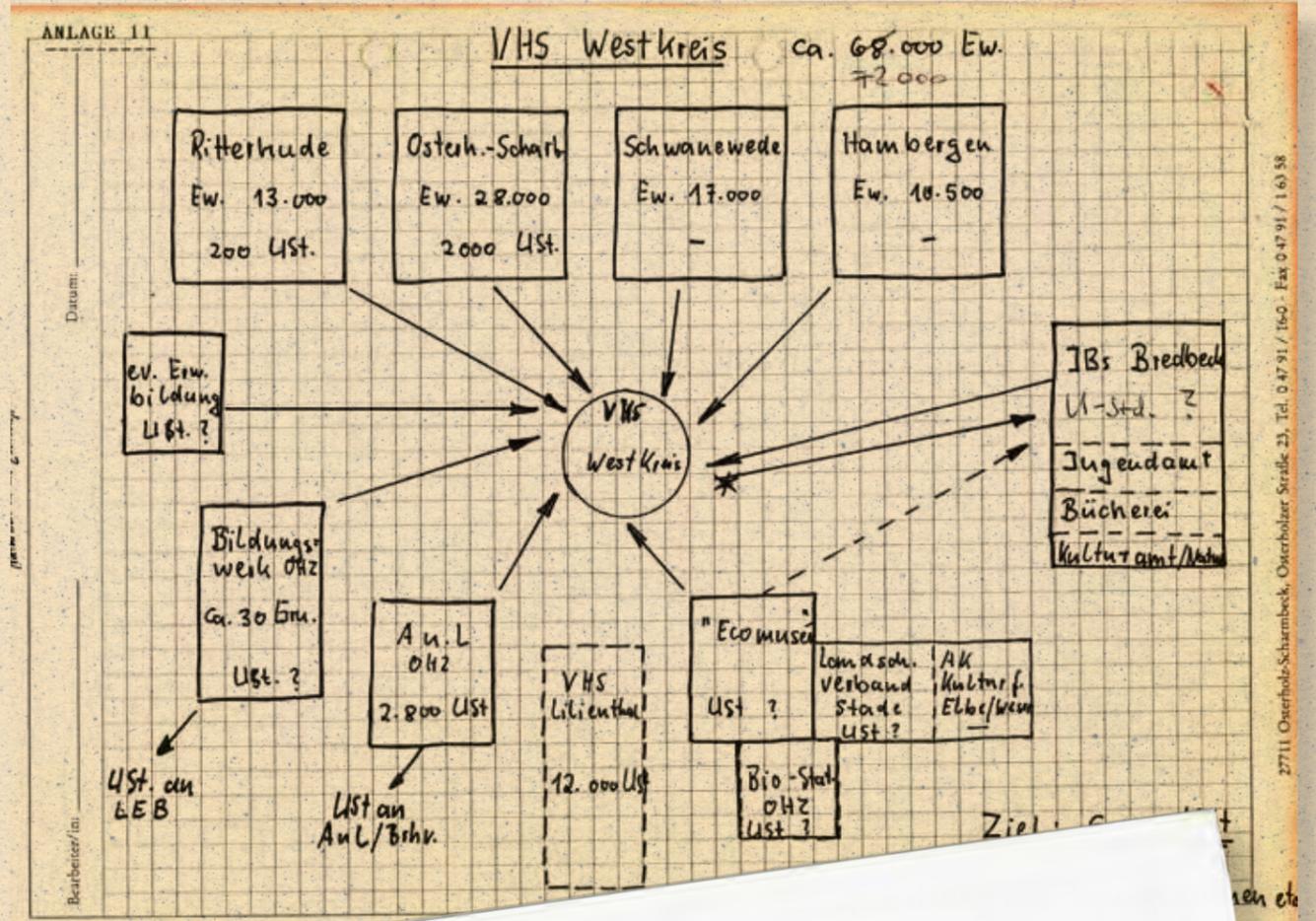
Einige Jahre unterhielt die VHS eine Nebenstelle in Worpswede, die heute offiziell zu unserer Nachbarvolkshochschule in Lilienthal gehört. Genau wie die Gemeinde Grasberg, die sich nach Ratsbeschluss im April 1977 eine Zugehörigkeit zur VHS Osterholz-Scharmbeck vorstellen und prüfen lassen wollte.

Aus den Unterlagen ist auch ersichtlich, dass es immer wieder Überlegungen gab, die umliegenden Bildungseinrichtungen zu einem gemeinsamen großen Trägerverbund zusammenzuschließen. Über einen langen Zeitraum hinweg bestand eine intensive Kooperation mit Arbeit und Leben e.V. und dem Deutschen Gewerkschaftsbund. Diese wollte man Anfang der 1990er Jahre erweitern und eine „VHS Westkreis“ schaffen – ohne die damals hauptamtlich geführte VHS Lilienthal wohlgermerkt.

Zudem muss es den Protokollen und Zeitungsberichten zufolge über die Jahre unzählige Gesprächsrunden und Abstimmungen zur Schaffung einer Kreisvolkshochschule gegeben haben. In der dritten Ausgabe des SPD-Kurier von 1993 findet sich dazu z.B. ein langer Bericht, der nach dem Abschied des langjährigen Geschäftsführers Joachim Ibisch die Aspekte ausführlich beleuchtet.

Diskussionen, die in der fast 80 jährigen Geschichte unserer Volkshochschule immer wieder aufkeimten und aufgrund der sich stetig ändernden Anforderungen und der knappen kommunalen Mittel sicherlich immer aktuell bleiben werden. Heute trägt unsere Volkshochschule trotz mehrerer Anläufe immer noch das e.V. als eingetragener Verein im Namen. Auch wenn 1994 beschlossen wurde, Anne Jung als erste hauptamtliche Leitung einzustellen und damit die Abläufe zu professionalisieren. Anne Jung und Beate Brede haben uns im Gespräch von einem Start erzählt, der alles andere als einfach und mit vielen Hürden versehen war, der aber auch viele Kräfte freigesetzt und mobilisiert hat. Immerhin konnten sie da schon auf die neuesten technischen Errungenschaften zugreifen: Denn im Oktober 1993 wurde dem Protokoll der Vorstandssitzung zufolge die Anschaffung eines Telefons und eines Anrufbeantworters genehmigt. Zur Einordnung: 1996 ging der erste Webmail-Dienst online.

Heute sind wir im Zeitalter der künstlichen Intelligenz (KI) angekommen. Und die Arbeitsprozesse werden sich noch einmal drastisch beschleunigen. Die Volkshochschule muss sich also weiterhin ihren Platz suchen und sich neu erfinden, um Schritt halten zu können. Stetig wiederkehrende Herausforderungen!



GEMEINDE GRASBERG
Landkreis Osterholz
Gemeinde Grasberg, 2801 Grasberg
Telefon 04208/1781 und 1255
Sachbearbeiter: Gemeindedirektor
Bankkonten:
Kreissparkasse Grasberg (BLZ 291 523 00) 350 421
Volksbank eG. Grasberg (BLZ 290 695 20) 1052
Postscheckkonto Hamburg 1227 81-203
DEN 4. April 1977

An die
Volkshochschule Osterholz e.V.
z. Hd. Herrn J. Ibisch
Am Eichhof 6
2860 Osterholz-Scharmbeck

Betr.: Einrichtung einer Volkshochschule in der
Gemeinde Grasberg

Sehr geehrter Herr Ibisch!

Der Rat der Gemeinde Grasberg hat am 30. März 1977, bezüglich der Einrichtung einer Volkshochschule in der Gemeinde Grasberg, einstimmig folgenden Beschluß gefaßt:

1.) Der Rat der Gemeinde Grasberg spricht sich grundsätzlich dafür aus, daß in der Gemeinde Grasberg eine Volkshochschule eingerichtet wird, um hier einem dringenden Bedarf im Rahmen der Erwachsenenbildung zu entsprechen.

Weitere Fragen hinsichtlich der Organisation vom Rat ein Beirat gebildet.

Eine "neue" Volkshochschule für Osterholz-Scharmbeck ?!

Überlegungen zur Neustrukturierung der Volkshochschule

Mit dem Abschied von Herrn Ibsch, dem ehemaligen Geschäftsführer und Leiter der Volkshochschule OHZ e.V., wird wohl eine Ära zu Ende gehen, und zwar die Zeit ehrenamtlich geführter Volkshochschulen.

Unsere VHS ist nämlich eine der letzten in Niedersachsen (neben Ritterhude), die auf dieser Basis und in der Rechtsform eines eingetragenen Vereins arbeitet.

Ehrenamtlichkeit heißt u.a. unbezahlte, nebenberufliche und vor allem freiwillige, mit großem persönlichen Einsatz verbundene Tätigkeit.

Zu fragen ist nun, ob sich eine Stadt mit knapp über 30.000 Einwohnern eine so wichtige Institution wie die Volkshochschule "nebenbei" und nur auf der Basis des ausschließlich freiwilligen Engagements leisten kann. Und ob man nicht über andere, effektivere Organisations- und Personalstrukturen nachdenken müßte, um ein angemessenes Programmangebot für eine Stadt dieser Größenordnung bereitzustellen.

Sieht man sich einmal in den Nachbargemeinden um, so lassen sich zwar die unterschiedlichsten

Organisationsstrukturen, Träger und Ausstattungsmerkmale feststellen, doch alle haben sie in der Regel dieses gemeinsam: die professionelle Geschäftsführung und Leitung auf der Basis einer finanziellen Absicherung und einer gesicherten Trägerschaft einer Gemeinde, einer Stadt oder eines Landkreises.

Beispiel Lilienthal: Die drei Gemeinden Lilienthal, Grasberg und Worswede haben sich zusammengetan und finanzieren und tragen gemeinsam eine Volkshochschule. Das dortige Angebot zur Erwachsenenbildung, nachzulesen im umfangreichen Programmheft, kann sich sehen lassen. Drei hauptamtliche pädagogische Mitarbeiter (HPM) organisieren pro Jahr 12.000 Unterrichtsstunden. Die VHS in Osterholz-Scharmbeck dagegen kann mit einer ehrenamtlichen Kraft nur 2.000 Unterrichtsstunden vorweisen, und demgemäß ist auch das Angebot (siehe Programmheftchen).

Beispiel Landkreis Verden: Dort ist der Landkreis Träger einer Kreisvolkshochschule (KVHS). Neben den Städten Verden und Achim haben sich 6 weitere Gemeinden zusammengeschlossen und eine lei-

stungsfähige Einrichtung der Erwachsenenbildung auf die Beine gestellt: Die VHS hat ein eigenes, repräsentatives Haus als Geschäftsstelle. Sie arbeitet mit vier HPM, einem Verwaltungsleiter, zwei Verwaltungskräften und weiteren Mitarbeitern und kann pro Jahr mehr als 36.000 Unterrichtsstunden durchführen. Man blättere einmal im Programm Herbst/Winter '93, dann kann man richtig neidisch werden und muß sich fragen, warum das nicht auch in unserer Kreisstadt möglich sein sollte.

Nach diesem Kurzausflug in die Nachbarschaft der Erwachsenenbildungsanbieter sieht das Angebot in OHZ im Vergleich dazu sehr mager aus.

Hier sei ausdrücklich betont, daß dieser Zustand nicht etwa auf eine mangelhafte Arbeit des bisherigen Leiters zurückzuführen ist; den lobenden Worten der Bürgermeisterin und des Stadtdirektors kann man sich vorbehaltlos anschließen.

In unserer Stadt und in den angrenzenden Gemeinden fehlt also eine Volkshochschule, von der die Menschen sagen können: "Komm, wir gehen heute Abend in unsere VHS, da gibt's 'nen interessanten Kurs".

Um die Initiative zu ergreifen und um das VHS-Defizit zu mildern oder möglichst zu beseitigen, hat der SPD-Ortsvereinsvorstand vor eini-

gen Wochen das Thema "Volkshochschule" diskutiert und folgende Beschlüßempfehlung verabschiedet: "Die SPD in Osterholz-Scharmbeck setzt sich ein für die Neuordnung bzw. Umwandlung der hiesigen VHS e.V. in eine Kreis-VHS in der Trägerschaft des Landkreises Osterholz."

Es ist klar, daß ein derartiges Projekt auf vielerlei Widerstände stoßen und kritische Fragen hervorrufen wird:

"Woher nehmt ihr angesichts leerer Kassen den Optimismus für solch ein großes Vorhaben?" "Machen überhaupt alle Gemeinden im Kreis mit?" "Muß es gleich eine Kreisvolkshochschule sein, reicht nicht auch eine städtische VHS?" "Die Lilienthaler werden wohl kaum in eine KVHS aufgehen wollen." "Reicht nicht auch ein e.V. als Träger?" "Eigentlich lief doch alles ganz gut." "Eine VHS im Westkreis ist nur eine halbe VHS." "Warum wollt ihr das persönliche Engagement der Ehrenamtlichen unterdrücken?"

Fragen über Fragen, Kritik und nochmals Kritik.

Trotz alledem gilt es jetzt, den Diskussionsprozeß in den maßgeblichen Gremien, Institutionen und in der Öffentlichkeit in Gang zu bringen und auszuloten, was man will und was machbar ist. Den forcierten Ausbau und eine angemessene Ausstattung und Organisation der

Abb.:

Die 3. Ausgabe des „SPD-Kurier“ von 1993 beschäftigt sich in einem Bericht ausführlich mit der Neustrukturierung der VHS.

Erwachsenenbildung brauchen wir bei uns in OHZ nicht nur, weil das ein wichtiges politisches Ziel der SPD ist. Viele Menschen in Stadt und Landkreis haben einfach das Bedürfnis nach einer Einrichtung, bei der sie keine Schwellenängste haben müssen, wenn sie z.B. einen versäumten Schulabschluß nachholen wollen. Oder wenn Frauen oder Männer überlegen, welches Rüstzeug sie für die Rückkehr in den früher erlernten Beruf brauchen und wo sie es erwerben können. Eine gute Volkshochschule ist in der Lage, viele wichtige Bereiche menschlichen Lebens anzusprechen: allgemeine und berufliche Bildung, politische Bildung und Aufklärung, Freizeitgestaltung, kulturelle Ange-

bote, Lebensberatung und vieles anderes mehr.

Und mit einer guten und lebendigen Volkshochschule identifizieren sich die Menschen dann auch und sprechen von "ihrer VHS". Dazu gehört nicht zuletzt auch ein herausgehobenes Gebäude als Treffpunkt und Geschäftsstelle.

Es lohnt sich also in jedem Fall, das Vorhaben "Volkshochschule" zu werben und Mandats- und Funktionsträger, aber auch engagierte Bürger und Bürgerinnen zum Handeln aufzufordern.

Die SPD in Osterholz-Scharmbeck jedenfalls hat einen ersten konkreten Schritt getan!

Martin Knigge



Nationale Dekade für Alphabetisierung und Grundbildung

In Deutschland können rund 6,2 Millionen Erwachsene nur eingeschränkt oder überhaupt nicht lesen und schreiben. Mit der Nationalen Dekade für Alphabetisierung und Grundbildung 2016–2026 (AlphaDekade) setzen sich Bund, Länder und gesellschaftlich relevante Partner dafür ein, die Grundbildung in Deutschland zu stärken. Im Rahmen der AlphaDekade fördert das Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) unter anderem Forschungs- und Entwicklungsvorhaben, um der Alphabetisierung und Grundbildung Erwachsener innovative Impulse zu geben. Die Länder bauen die Angebotsstrukturen für die Alphabetisierung und Grundbildung Erwachsener in ihrer Zuständigkeit bedarfsgerecht aus. Das BMBF stellt für die AlphaDekade rund 180 Millionen Euro zur Verfügung.

HINTERGRUND:

Angesichts der voranschreitenden Entwicklungen in allen Lebensbereichen sind und bleiben Alphabetisierung und Grundbildung elementare Voraussetzungen für ein selbstbestimmtes und von Teilhabe geprägtes Leben. Ein immer schneller werdender Informationsfluss sowie kontinuierliche technische und strukturelle Veränderungen in Wirtschaft und Gesellschaft stellen Menschen, die nur über gering ausgeprägte Schriftsprachkompetenzen verfügen, vor große Herausforderungen. Gleiches gilt auch für andere

Grundkompetenzen, wie z.B. Rechnen oder dem Umgang mit digitalen Medien. Besonders in der Arbeitswelt steigen die Anforderungen für Erwachsene mit Schwierigkeiten beim Lesen und Schreiben, sodass eine ausreichende Grundbildung zur Voraussetzung von Ausbildungs-, Beschäftigungs- und Qualifizierungsfähigkeit geworden ist. Die Frage, wie Erwachsene mit niedrigen Schriftsprachkompetenzen erreicht und zum Lernen aktiviert werden können, ist eine zentrale Herausforderung aller Maßnahmen.

AUSGEWÄHLTE ERFOLGE:

- Enttabuisierung des Themas geringe Literalität bei Erwachsenen in der Bevölkerung bspw. durch die Kampagne „Lesen & Schreiben – Mein Schlüssel zur Welt“
- Umfassende Sensibilisierung des sozialen und beruflichen Umfelds von gering literalisierten Erwachsenen
- Strukturelle Verbesserungen durch Auf- und Ausbau der Fach- und Koordinierungsstellen und der Grundbildungszentren in den Bundesländern (Umsetzung und Finanzierung erfolgt durch die Länder)
- Platzierung des Themas in Unternehmen und erfolgreiche Maßnahmen im Rahmen der arbeitsorientierten Grundbildung
- Wichtige Forschungsergebnisse im Bereich der Alphabetisierung und Grundbildung
- Erstellung von umfangreichen alltagsrelevanten Lehr- und Lernmaterialien für Alphabetisierung und Grundbildung
- Etablierung von aufsuchender Grundbildungsarbeit im SozialraumQuelle

Quelle: Koordinierungsstelle AlphaDekade im Bundesinstitut für Berufsbildung (BIBB)

VERABSCHIEDUNG

NACH DREI JAHREN VORSTANDSARBEIT

Mit ruhiger Hand durch die Ausläufer der Corona-Pandemie geleitet

Nach drei jähriger Amtszeit hat der erste Vorsitzende Stephan Dickel im November 2024 sein Amt turnusgemäß zur Verfügung gestellt und den Stab an Frau Dr. Schmengler übergeben. Herr Dickel hat sich sehr für die Belange unserer Volkshochschule eingesetzt und so manchen Faden auch hinter den Kulissen gesponnen. Mit seiner langjährigen Erfahrung in der Gremienarbeit hat er eine Vielzahl von Vorstandssitzungen souverän geleitet und dabei immer auch ein offenes Ohr für die alltäglichen Herausforderungen uns Volkshochschule gehabt. Sein Start noch während der Ausläufer der Corona-Pandemie war mit vielen Baustellen gespickt, die wir gemeinsam nach und nach abarbeiten konnten.

Auch Frau Susanne Fedderwitz hat nach drei Jahren ihren Sitz im Vorstand zur Verfügung gestellt. Als Vereinsmitglied und ehemalige Leiterin des Fachbereichs 40 der Stadt Osterholz-Scharmbeck war Frau Fedderwitz auch in fachlicher Hinsicht immer eine gute Ansprechperson für unsere Volkshochschule. Wir gönnen ihr von Herzen, dass sie nun mehr ihren persönlichen Interessen nachgehen möchte.

Wir bedanken uns bei beiden herzlich für die vertrauensvolle Zusammenarbeit und wünsche alles Gute!



Gegenseitige Verabschiedung - Susanne Fedderwitz und Stephan Dickel

Willkommen im Vorstand:

Dr. Julia Schmengler



Persönliches

Vorname, Name: Julia, Schmengler

Alter: 40 Jahre

Familie: Verheiratet,
zwei Bonuskinder (11 und 15 Jahre)

Beruf: Lehrerin, Medienberaterin, Autorin

Beschäftigt bei: Land Niedersachsen

Hobbies und Interessen:

Klarinette spielen, politisches Engagement im Gemeinderat und Kreistag

Warum haben Sie sich für ein ehrenamtliches Amt im Vorstand der VHS entschieden?

Ehrenamtliches Engagement im Allgemeinen halte ich für unsere Gesellschaft für sehr bedeutsam. Durch Ehrenämter wird die Gesellschaft zusammengehalten, werden Möglichkeiten und Orte des Zusammenkommens geschaffen, können Hobbies ausgeübt werden, kommen Menschen ins Gespräch. Für ein Engagement in der VHS habe ich mich entschieden, da ich mit meinem beruflichen Background ohnehin ein großes Interesse für unterschiedlichste Bildungsangebote habe. Die VHS steht vorrangig für Erwachsenenbildung. Zugleich ist sie aus der Bildungslandschaft beim Thema Integrations- und Deutschkurse nicht mehr wegzudenken. Damit ist sie zu einer bedeutsamen Stütze der schulischen Institutionen geworden. Sie ist ein Ort der Begegnung für Menschen unterschiedlichster Nationalitäten und Religionen.

Was verbinden Sie mit der Volkshochschule? Haben Sie selbst schon mal einen Kurs dort besucht?

Die Volkshochschule bedeutet für mich lebenslanges Lernen und eine breite Fülle an Themen, über die man sich weiterbilden kann. Im beruflichen Kontext, um sich fortzubilden. Aber auch insbesondere im privaten Kontext, um neue Hobbies kennenzulernen, neue Sprachen zu lernen, etwas für seine Gesundheit zu tun, kreativ zu werden. In dem breit gefächerten Angebot, das die Volkshochschule bietet, dürfte für jeden etwas dabei sein. Ich selbst habe Kurse zum Thema Podcasten besucht. Toll war die Flexibilität, da die Kurse online angeboten worden sind.

Wie schätzen Sie die Bedeutung der Volkshochschule für die Region ein?

Die VHS ist im Landkreis sehr bekannt. Auch durch die hohe Bedeutsamkeit bei Integrationskursen hat sie Zulauf aus Osterholz-Scharmbeck, Hambergen und Schwanewede gleichermaßen. Natürlich gibt es ferner auch treue Stammkun-

den, die aus dem jährlichen Angebot immer wieder „ihre“ Kurse wählen und mit Menschen zusammenkommen, die zu Freunden geworden sind. Personen, die noch keine Berührung mit dem Angebot der VHS hatten, sind herzlich eingeladen, auf der Webseite (www.vhs-ohz.de) zu stöbern und sich inspirieren zu lassen. Eine Teilnahme ist niedrigschwellig und jeder ist willkommen.

Gibt es etwas, was Sie als Vorstandsmitglied in der Volkshochschule besonders bewegen und voranbringen möchten?

Neben dem schon thematisch offenem Angebot ist mir wichtig, künftig das Online-Angebot weiter auszubauen. In den vergangenen Jahren haben wir einen digitalen Wandel erlebt, der es vielen Menschen nunmehr ermöglicht, neben Präsenzveranstaltungen auch Onlineveranstaltungen wahrzunehmen. Dadurch ergibt sich beispielsweise der Zugriff auf einen größeren Referent:innenpool. Auch für Teilnehmende ist es von Vorteil, wenn man sich von einem Standort seiner Wahl einloggen und den Kursinhalten folgen kann. Eine gesunde Mischung zwischen Präsenz und Online halte ich für bedeutsam. Die persönlichen Begegnungen in der VHS können durch Onlinekurse nicht ersetzt werden. Aber die Fülle an thematischen Möglichkeiten kann dadurch erweitert werden.

Wenn Sie an die Samtgemeinde Schwanewede denken, dann denken Sie an...

... einen ländlich geprägten Raum mit vielseitig interessierten Menschen. Menschen, die durch verschiedenste Berufe (und Berufungen) den gegenwärtigen gesellschaftlichen Diskurs prägen. Menschen, die sich durch ehrenamtliches Engagement einbringen und denen der persönliche Austausch wichtig ist. Menschen, die das Leben im ländlichen Raum schätzen und es (auch) deswegen durch ihre Aktivitäten bereichern.

Das Interview führte Ihno Schild

Bildungseinrichtungen stärken, durch Vielfalt und Teilhabe (best)

Auch die Samtgemeinde Hambergen ist jetzt Kooperationspartner im ESF-Projekt

Text: Ihno Schild

Das Projekt best wird aus dem Europäischen Sozialfonds (ESF) finanziert und ist Nachfolger des langjährigen Inklusionsprojektes LINES, das am 30. September 2022 nach 13 Jahren und unzähligen erfolgreichen Veranstaltungen für Kitas, Schulen, Fachkräfte und Ehrenamtliche zu Ende ging. Eine starke Kooperation zwischen der Stadt Osterholz-Scharmbeck, der Arbeitsgemeinschaft Berufsbildung und örtliche Entwicklung e.V. (ABÖE e.V.) und unserer Volkshochschule.

Alle Kooperationspartner im Überblick



Das Nachfolgeprojekt best ging im März 2023 an den Start, wobei der Kreis der Kooperationspartner nun um die Gemeinde Schwanewede erweitert wurde. Ein Schritt, der sich schnell als sehr gewinnbringend herausstellen sollte. Denn einerseits war das Interesse der Schwaneweder Einrichtungen an dem Themen Inklusion und Teilhabe so groß, dass wir dort unmittelbar starten konnten. Andererseits stellte sich die Zusammenarbeit mit den Verantwortlichen der Gemeinde Schwanewede als völlig unkompliziert und zielgerichtet dar. Gleichzeitig gelang mit diesem Schritt ein nachhaltiger Transfer aus der Stadt Osterholz-Scharmbeck heraus in die Nachbargemeinde.

Als Höhepunkt in diesem Förderzeitraum kann durchaus der Fachtag unter dem Titel „Kinderrechte gemeinsam leben!“, mit rund 120 Besucher*innen im Meyenburger Dorphuus genannt werden. Auch Mitarbeiter*innen des Nds. Kultusministeriums und der NBank nutzten dabei die Gelegenheit, sich persönlich einen Eindruck von der guten Arbeit des Projekts zu machen. Sie waren sichtlich zufrieden. Insgesamt wurden in den eineinhalb Jahren 41 Veranstaltungen mit 667 Teilnehmenden durchgeführt.

Seit dem 1. September 2024 befinden wir uns bereits im zweiten Förderzeitraum und damit im Projekt best II, das zunächst bis Ende August 2026 laufen wird.



Die Stadt Osterholz-Scharmbeck ist turnusgemäß aus dem Kreis der Kooperationspartner ausgeschieden. Dafür konnten wir mit der Samtgemeinde Hambergen nun auch die dritte Mitgliedsgemeinde der Volkshochschule für dieses Vorhaben gewinnen. Und auch hier sind wir mit den Themen der Inklusion auf offene Türen gestoßen und freuen uns sehr darüber, dass wir gemeinsam einiges in diese Richtung bewegen und anstoßen können, auch mit den freien Trägern.

Die Angebote im Projekt best richten sich in erster Linie an Erzieher*innen und an pädagogisches Personal in den beiden teilnehmenden Gemeinden Schwanewede und Hambergen. Alle Angebote werden aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds gefördert und sind daher kostenfrei nutzbar.

Die Angebote im Projekt best sind:

- >> Fortbildungen und Workshops (offen für Fachpersonal und Interessierte)
- >> Inhouse-Schulungen für Teams in den Einrichtungen
- >> modulare Fortbildungsreihen
- >> Fachtage
- >> pädagogische Beratung von Teams und Leitungen in den Kitas
- >> Förderung lebenslangen Lernens

Weitere Informationen finden Sie unter:
www.vhs-ohz.de/inklusionsprojekt-best



HERZLICH WILLKOMMEN!

MARIA KOTZUR



Das Interview führte Ihno Schild

Hallo Frau Kotzur, Sie sind seit dem 1. Dezember neu im Team der VHS und betreuen das ESF-Projekt „best-II“. Was reizt Sie daran besonders?

Ganz ehrlich: die gesellschaftliche Relevanz des Themenfelds „Inklusion“. Wir haben einen kleinen Sohn, der mehrsprachig aufwächst und seit kurzem eine Kita besucht. Somit sehe ich das Thema von zwei Seiten: Als Koordinatorin von Bildungsangeboten für pädagogische Fachkräfte und als Elternteil, das von einer inklusiven Kita-Pädagogik profitiert.

Was bedeutet für Sie „Inklusion“?

Inklusion bedeutet gelebte Menschlichkeit. Unser Projekt trägt den Titel „Bildungseinrichtungen stärken durch Vielfalt und Teilhabe“. Damit werden Kinder, Jugendliche und Fachkräfte mitgedacht, wie sie sind: Mit körperlichen und geistigen Besonderheiten, mehrsprachig, migriert, emigriert, mit unterschiedlichen Werten... Mich begeistert es, „Brücken“ mit Menschen zu bauen. Für mich heißt Inklusion auch, Einzigartigkeit als „Kompetenz“ zu betrachten, die der Gemeinschaft dient. Damit setzt „best-II“ ein Zeichen für Vielfalt und Verständigung und beugt Intoleranz und Ausgrenzung vor.

Welche beruflichen Erfahrungen haben Sie mit „Inklusion“ bereits gesammelt?

Seit über 20 Jahren arbeite ich als freiberufliche Dozentin deutschlandweit in der Kinder- und

Jugendbildung. Dabei ist ein inklusiver Ansatz unersetzlich, im Team und im Kontakt mit den jungen Menschen. Ich vertrete eine stark prozessorientierte Arbeitsweise, die Mitbestimmung fördert und fordert. Vor „best-II“ betreute ich die Fach- und Koordinierungsstelle der Partnerschaft für Demokratie im Landkreis Osterholz an der Bildungsstätte Bredbeck und sah, wie oft der Themenkomplex „Inklusion“ auf den Förderanträgen stand. Es bleibt ein wichtiges Thema!

Warum haben Sie sich für die Volkshochschule als Arbeitsort entschieden?

Ich liebe das Konzept von Volkshochschulen. Ich komme ursprünglich aus Chemnitz und habe an der dortigen VHS kurz nach meiner Ausbildung in 2017 erste Kurse als Yogalehrerin gegeben. Ein toller Start! Seit Anfang 2023 wohne ich mit meiner Familie in Freußenbüttel und genieße es, mit der Arbeit wieder direkt „im Zentrum“ zu sein. Volkshochschulen sind Orte der Begegnung, des gemeinsamen Wachsens und Lernens. Was mir an unserer VHS besonders gefällt, ist das offene Café, das die Besucher*innen vor Ort zusammenbringt.

Wo sind Sie außerhalb Ihrer Arbeit zu finden?

In der Natur, bei ausgedehnten Spaziergängen und Touren mit meiner Familie durch den Landkreis, den wir immer noch gemeinsam entdecken – und natürlich auf der Yogamatte.

Kontakt:

Maria Kotzur

Tel.: 04791-9623-25

maria.kotzur@vhs-ohz.de

In Touch

gesund bleiben durch Berührung

Text und Fotos: Gabriele Haar



Bewegungsübung im Tanzkurs „Gefühle tanzen“

Menschen suchen nach Berührung und das hat evolutionäre Gründe. Liebe, Zärtlichkeit, Trost, Mitgefühl sowie die Zugehörigkeit zu einer Gemeinschaft werden über Berührung mitgeteilt. Es ist also sehr normal, wenn wir uns nach Hautkontakt zu anderen Menschen sehnen. Auch kurze Berührungen unter Fremden können für eine Kontaktaufnahme wichtig sein; man zeigt, dass

man in guter Absicht da ist. Das wird auch an den unterschiedlichen Begrüßungsritualen weltweit sichtbar.

Im Umgang mit Babys und Kindern ist bekannt, dass Berührung für die Entwicklung essentiell und für ein gesundes Aufwachsen notwendig ist; auch das Trösten über Berührung gilt als wich-

tig. Doch wie sieht es bei uns Erwachsenen aus? Wie viel Berührung brauchen wir, um gesund zu bleiben? In der jüngeren Wissenschaft befassen sich Psychologen, Hirnforscher und Mediziner mit diesem menschlichen Bedürfnis. Dabei wird deutlich: Wohlwollende Berührung sind nicht nur angenehm, sie helfen uns auch, in einer psychischen und körperlichen Balance zu bleiben. Durch die Ausschüttung des Hormons Oxytocin - das als Kuschelhormon bezeichnet wird - fühlen wir uns wohl und geborgen. Weil dies längst kein Geheimnis mehr ist, gibt es mancherorts Kuschelpartys. Dort ist Berührung Programm. Allerdings erfolgt diese mit klaren

Absprachen und in einem geschützten Rahmen. Denn: Unerwünschte Berührung löst das Gegenteil von Wohlempfinden aus, nämlich Angst und Aggression. An dieser Stelle wird deutlich, wie wichtig es ist, sein eigenes Bedürfnis nach Berührung zu ergründen und die Bedürfnisse seines Gegenübers zu erspüren und zu respektieren.

Im Angebot unserer Volkshochschule gibt es Kurse, bei denen Berührung Teil des Kurskonzeptes ist. Die Teilnehmenden berühren sich bei Übungen mit den Händen, mit dem Rücken oder gehen in einen fließenden Körperkontakt miteinander. Die gemeinsame Erfahrung in der Gruppe

Bewegungsübung im Tanzkurs „Gefühle tanzen“



ermöglicht einen spielerischen Zugang zur Berührung und wirkt sich auch auf die Zusammengehörigkeit aus. Berührung ist deshalb auch in gesellschaftlicher Hinsicht ein ausgesprochen wichtiges Thema.

Im Tanz können Berührung und Bewegung sich gegenseitig befeuern. Berührung kann dabei richtungsweisend sein. Die Berührung über die Hände hilft den Tanzenden, ein Führen und Folgen auszuprobieren. Bewegungsimprovisation im Tanz kann auch zielgerichtet Körperkontakt herstellen, zum Beispiel, wenn der Bewegungsraum eingegrenzt wird (z. B. über Stoffe) und es das Ziel gibt. Figuren zu erschaffen.

Wenn Sie gerne einmal auf Forschungsreise in Punkto Berührung gehen möchten, dann können sie an unserem dafür geplanten Workshop teilnehmen:

Berühren und berührt werden – ein Workshop
Samstag, 15.03.25
11:00 - 17:00 Uhr
VHS - Bildungshaus im Campus, Lange Str. 28
Kursnr. 9908

Weiterführende Literatur:
Böhme, Rebecca (2019): Human Touch. Warum körperliche Nähe so wichtig ist

Foto: Carolin Dallmann
Improvisation im Sari Dance Project



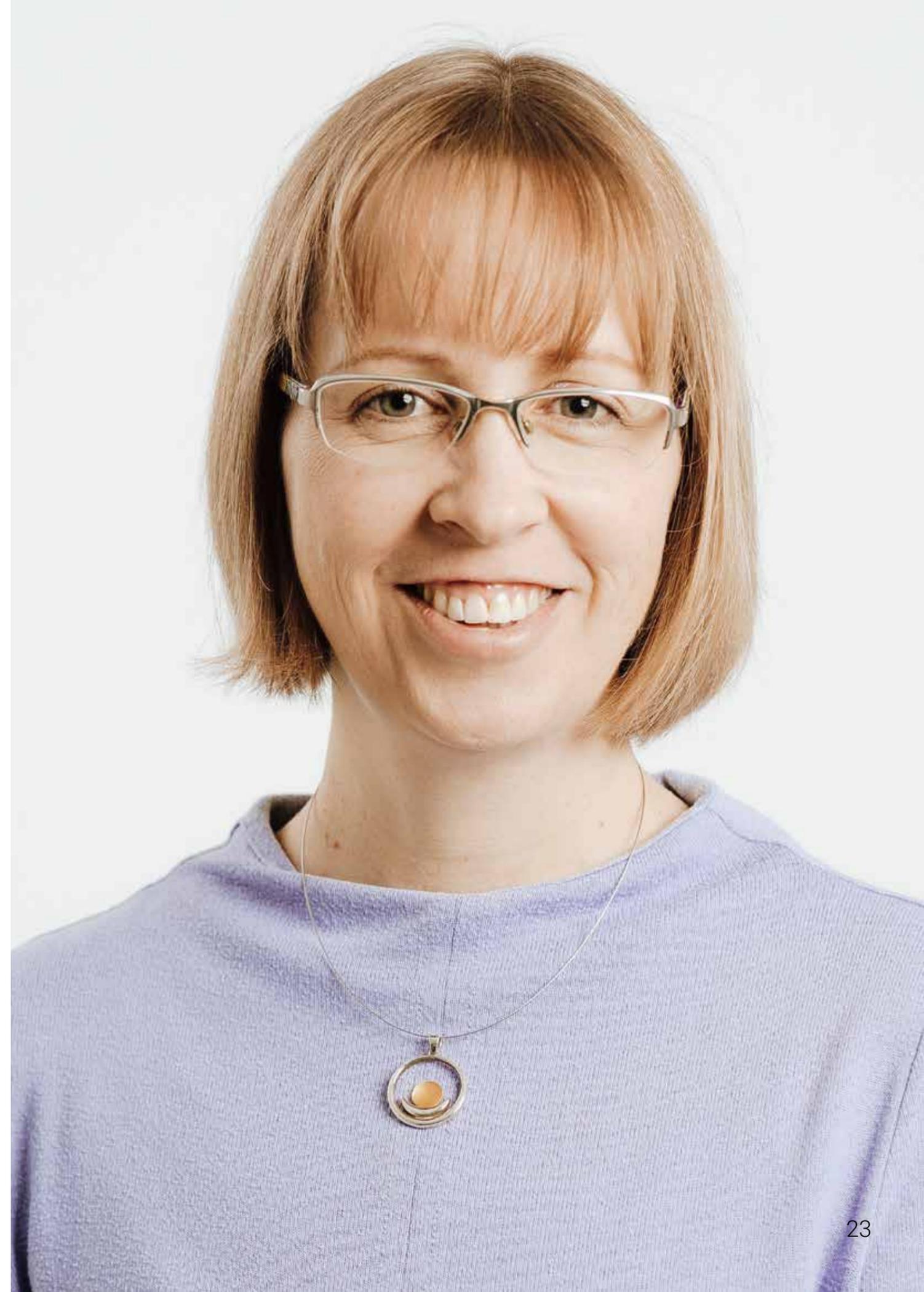
Emotionale Gesundheit

Unsere neue Kursleitung Anja Kiep

Im Dezember 2024 fand in der idyllischen und gemütlichen Atmosphäre von Gut Sandbeck mein wundervoller Auftakt als Kursleitung mit dem Bildungsurlaub „Emotionale Gesundheit statt Stressmanagement“ statt. Ich arbeite als selbständige Trainerin für emotionale Balance. Ich bin gelernte Physiotherapeutin und verbinde mit Leidenschaft die medizinisch-therapeutische Welt mit der seelisch-emotionalen Seite der Menschen.



Der vorbereitete Kursraum auf Gut Sandbeck



Für mich steht fest: Emotionale Gesundheit ist ein Schlüssel für mehr Lebensenergie und Lebensfreude. Das Lösen von emotionalen Blockaden fördert das persönliche Wohlbefinden nachhaltig, und gesunde Emotionen stärken die eigene Resilienz und erweitern die persönliche Handlungskompetenz.

In meinem neu konzipierten Bildungsurlaub geht es um eine ganzheitliche Annäherung an das Thema Emotionale Gesundheit. Mir ist es wichtig, sowohl Grundwissen zu vermitteln, als auch praktische Techniken, um mit Emotionen gesund umgehen zu können. Dazu gehören z.B. Atemtechniken, Entspannungsübungen oder Körper-Meditationen.

In den praktischen Einheiten steht das Wahrnehmen ohne Bewertung im Vordergrund. Wir nähern uns dem Thema Stress mit Blick auf unsere emotionalen „Trigger“, der Frage nach dem Wozu, aber auch über die sensible Seite von Emotionen als Schutzmechanismus. Dabei schauen wir auf angenehme und unangenehme Emotionen.

Unsere Sprache ist eindeutig, wenn wir sagen, „mir liegt ein Stein im Magen, die Angst sitzt mir im Nacken oder mir läuft die Laus über die Leber“. Im Rahmen meiner Angebote geht es darum, Emotionen anzuschauen und diese anzunehmen. Hierdurch entsteht die Chance, Gefühle ernst zu nehmen und die eigene Situation zu verbessern.

Damit die Prozesse sichtbar werden, arbeiten wir im Kurs mit dem Bild eines Bedürfnisbaums. Wir widmen uns der Frage, wie wir stabile Wurzeln ausbilden können, die uns nähren. Mit den Ästen reflektieren wir unsere Ressourcen und Möglichkeiten. Und die reifenden Früchte stehen für unsere Motivationen und Ziele im Leben. Im

Laufe des Kurses wächst der Bedürfnisbaum und sorgt für wertvolle AHA-Momente bei den Teilnehmenden. Dabei wird auch sichtbar, dass jede unangenehme Emotion ein unerfülltes Bedürfnis entschlüsselt, welches es anzuschauen gilt.

Dem Thema Stress nähern wir uns auf eine eher ungewöhnliche Weise, indem wir den inneren Zuständen Namen und Bilder geben. Das erlaubt uns, die Perspektive zu wechseln und Klarheit zu gewinnen. Auf diese Weise wird der Wut-Zwerg schlussendlich zum emotionalen Superhelden, der uns mit Dankbarkeit und Stolz stärkt!



Bilderauswahl für die Arbeit mit den eigenen Emotionen

Emotionen sind Ressourcen für die Gesundheit und die Persönlichkeitsentwicklung. Deshalb ist es mir persönlich sehr wichtig, mit Humor und Kreativität zu arbeiten. In der Gruppe können wir uns austauschen und einen achtsamen Umgang üben. Das stärkt das Bewusstsein für einander und für sich selbst. Ein wichtiger Schritt für ein gelungenes Miteinander in der Gesellschaft.

Kontakt: Anja Kiep, Herzraum Trainings ,
www.anja-kiep.de

Bildungsurlaub
Emotionale
Gesundheit statt
Stressmanagement!
06.10.25, auf Gut
Sandbeck



WAS HABEN ELEKTRISCHE GERÄTE MIT UNSEREN GELENKEN ZU TUN?

Text und Fotos: Gabriele Haar

Es ist so leicht, einfach den Knopf zu drücken und schon läuft der Rollladen, der Kaffeevollautomat, die Küchenmaschine, der Saugroboter oder der Brotbackautomat. Das anstrengende Kurbeln, Mahlen, Raspeln, Gehen und Schieben oder Kneten entfallen. Und die Zukunft ist noch smarter. Wir brauchen unsere Gelenke nicht mehr im Alltag einzusetzen. Das hört sich erstmal bequem an, trägt allerdings dazu bei, dass wir immer unbeweglicher werden.

Gelenke sind komplexe Strukturen, die aus Knochen, Knorpel, Bändern und Flüssigkeit bestehen. Gelenke müssen „geschmiert“ werden, heißt es im Volksmund. Und da ist was dran. Die Gelenkflüssigkeit muss zirkulieren, und das geschieht über Bewegung. Dasselbe gilt für die Versorgung über den Blutkreislauf. Gut durchblutete Knie, Füße, Schultern, Ellenbogen, Hände und Wirbel sind vitaler. Außerdem werden durch die Bewegung Muskulatur und Sehnen gestärkt, was wiederum die Gelenke vor Verschleiß schützt.

Wer mit zunehmendem Alter beweglich bleiben will, braucht Bewegungsanlässe. Handwerkliches Arbeiten, wie beim Kochen oder in der Werkstatt, kann für die Gelenkmobilität durchaus eine bedeutende Rolle spielen, je nach Anforderung. Einen Teig zu kneten, frisches Gemüse zu schneiden, Schrauben zu drehen oder Holz zu hobeln regt auf jeden Fall die Durchblutung der Hand- und Armgelenke an. Das gilt auch für die Gartenarbeit.

Wenn Sie in Ihrem Alltag überwiegend einseitigen Bewegungsmustern folgen, dann sind regelmäßige Übungen, bei denen Ihre Gelenke zielgerichtet angesprochen werden, sehr wichtig!

Wir haben unsere Kursleitungen aus den Bewegungskursen gefragt, welche Übungen sie für die tägliche Aktivierung empfehlen:



ANDREA EILKS, YOGALEHRERIN:

Yogaübungen sind vielfältig und sprechen den ganzen Körper an. Bevor wir uns im Kurs den Bewegungsabfolgen widmen, lockern wir die Gelenke. Meine Lieblingsübungen für die Handgelenke lassen sich leicht in den Alltag integrieren. Egal, wo man steht, geht oder sitzt, die Hände können immer aktiviert werden.



1.
Die Handflächen zusammendrücken.



2.
Die Handrücken zusammendrücken.

3.
Die Finger zu einer Raute formen, dabei die Ringfinger einklappen, die Handgelenke nach unten drehen

ANNETTE GREWE, YOGALEHRERIN

Wir stehen und gehen täglich, gerade deshalb brauchen die Füße eine besondere Zuwendung. Mit gezielten Fußübungen lassen sich Überlastungen ausgleichen und Deformationen vorbeugen. Fußübungen kann man auf dem Stuhl sitzend zu Hause und auch im Büro machen. Warum nicht mal die Schuhe ausziehen und sich um die Fußgesundheit kümmern?

1.
Den Fuß auf den Ballen rollen, sodass die Zehen gespreizt werden. Mit etwas Druck verstärken Sie die Dehnung.

2.
Den Fuß auf die Ferse rollen, je länger Sie halten, umso effektiver ist die Dehnung im Knöchelgelenk.

3.
Den Fuß über das andere Bein schlagen. Die Finger der gegenüberliegenden Hand zwischen die Zehen drücken. Das dehnt die kleinen Zehngelenke.

4.
Igelballmassage für die Aktivierung der Fußreflexzonen durchführen.



DÖRTE RODE, PILATES TRAINERIN

Die vielen kleinen Wirbelgelenke der Wirbelsäule müssen ebenso regelmäßig bewegt werden wie die großen Gelenke. Ich empfehle dafür das Rückenrollen. Im Pilates wird diese Übung „Teaser“ genannt. Die Übung ist zu Beginn herausfordernd, weil sie auch die Bauch- und Beckenbodenmuskulatur anspricht. Deshalb sollte gezielt geatmet werden. Aber die Mühe lohnt sich, der Teaser ist enorm effektiv. Und weil es im Pilates immer Variationen für alle Trainingsstufen gibt, kann zu Beginn auch ein Pilates-Ring genutzt werden.



1 - 4
Rückenrollen mit Ring



5 - 8
Rückenrollen ohne Ring



MOORLAND

Text und Fotos: Dirk Godlinski, www.digitalografie.de



Das Moorland zwischen Bremen und Bremervörde prägt zu einem großen Teil auch den Landkreis Osterholz. Hier, direkt vor der Haustür in der Natur unterwegs zu sein bedeutet, für mich vor allem, die unscheinbaren und verborgenen Schätze zu entdecken – die Spiegelungen im schwarzen Moorwasser, den Ruf der Kraniche im Nebel, das Eis auf einer Pfütze, den Duft von verwelktem Laub, die Muster der Birkenrinde.

Die Verbundenheit mit der Natur und der rücksichtsvolle Umgang mit den Motiven auf Augenhöhe sind die Basis für meine künstlerisch-kreativen Bilder. Sich mit Natur- und Landschaftsfotografie auf eine Art und Weise zu beschäftigen, die über das bloße Abbilden der natürlichen Schönheit der Umwelt hinausgeht, ist eine Herausforderung und Befriedigung zugleich. Es ist sicherlich nichts falsch daran, einfach nur die Schönheit einzufangen, aber ich gehe mit meiner Arbeit noch einen Schritt weiter und nutze die Natur als Mittel für den persönlichen Ausdruck. Ich nehme Kontakt auf, interagiere und bekomme so viel zurück.



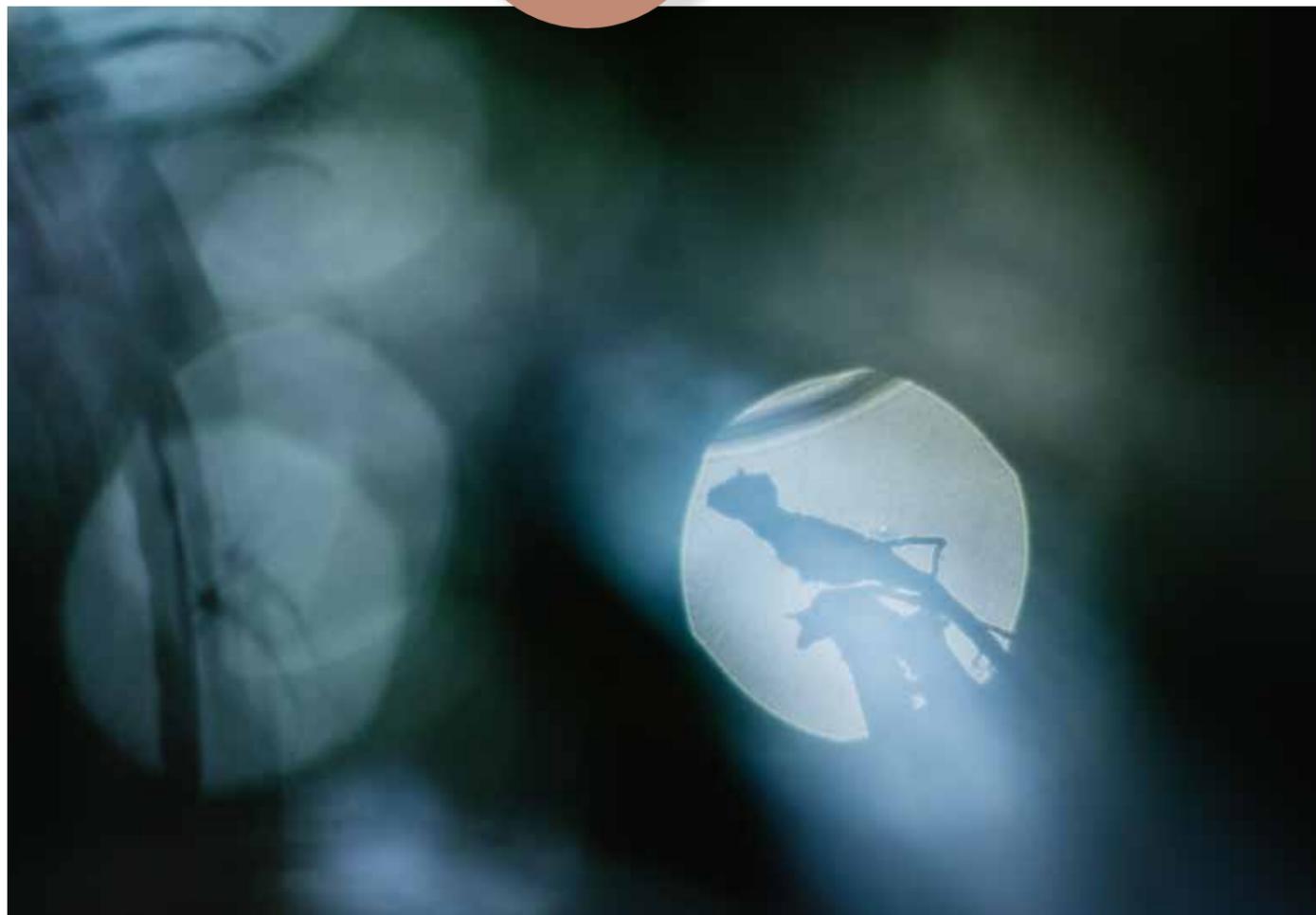


Wann immer ich meine Kamera mitnehme und mich auf die Natur einlasse, tue ich das nicht nur mit offenen Augen, sondern mit allen Sinnen. Die Belohnung erfolgt nicht in Form von Geld oder Social-Media-Likes für das perfekte Foto, sondern liegt im fotografisch-künstlerischen Prozess in und mit der Natur. Denn wie viel ist ein Foto wert, wenn das Erlebnis dahinter nicht meinen Geist und meine Seele angesprochen hat?

Diese Herangehensweise an die Fotografie, das individuelle Erfassen der Essenz des Motivs, das Malen und Experimentieren mit der Kamera, der Fokus auf Ausdruck statt Abbildung – all das vermittele ich seit einigen Jahren auch mit Freude an interessierte Menschen. Einen einfach zugänglichen Einstieg in diese Art der künstlerisch-kreativen Fotografie bieten meine praxisorientierten Fotokurse an der Volkshochschule.



Fotografie als
Selbsta Ausdruck
Ab Mittwoch,
21.05.25
3 Termine



Ein Zopf

viel mehr als nur eine Frisur

Wie Zöpfe die Vater-Tochter-Beziehung stärken können

Text und Fotos: Natasha Zupkovic



Moritz und Mina beim Haareflechten

Es beginnt oft mit einem unsicheren Versuch. „Papa, kannst du mir einen Zopf machen?“ Die meisten Väter sind in diesem Moment ein wenig überfordert. Die Finger sind unbeholfen, die Haarsträhnen rutschen davon, und das Ergebnis erinnert eher an ein kreatives Chaos als an einen Zopf. Doch genau hier liegt der Zauber. Es geht nicht darum, sofort ein Meisterwerk zu schaffen, sondern darum, gemeinsam etwas Neues auszuprobieren.

In einer zunehmend digitalisierten Welt, in der Hektik des Alltags oft zwischenmenschliche Nähe erschwert, gibt es kleine Rituale, die uns an das erinnern, was wirklich zählt: die Momente, die wir mit unseren Liebsten teilen. Ein solches Ritual, das auf den ersten Blick unscheinbar wirkt, aber eine tiefere Bedeutung hat, ist das Haareflechten – insbesondere zwischen Vätern und Töchtern.

Beim Flechten lernen Väter, geduldig und achtsam zu sein, während Töchter die Bemühungen und Hingabe ihrer Väter schätzen. Das gemeinsame Lachen über einen misslungenen Zopf oder das Stolzsein auf eine gelungene Frisur

schaffen eine besondere Verbindung. Es sind diese kleinen, unscheinbaren Momente, die eine Beziehung prägen und stärken können. Zahlreiche Studien zeigen immer wieder die Bedeutung der Vater-Tochter-Beziehung. Väter spielen eine zentrale Rolle in der Entwicklung des Selbstwertgefühls ihrer Töchter. Sie zeigen ihnen, was Respekt, Wertschätzung und Unterstützung bedeuten. Eine positive Beziehung zu ihrem Vater hilft Mädchen, sich selbst zu vertrauen und gesunde Beziehungen zu anderen Menschen aufzubauen.

Das gemeinsame Haareflechten bietet eine einzigartige Gelegenheit, diese Bindung zu vertiefen. Es ist ein Moment, in dem die Welt stillsteht, das Smartphone beiseitegelegt wird und sich beide ganz aufeinander konzentrieren. Denn am Ende sind es diese kleinen Gesten, die große Beziehungen formen.



„Papa macht die Haare“
der Vater-Tochter
Flechtkurs
Sonntag, 09.03.25,
10:00 - 13:00 Uhr

GESUNDHEITSBILDUNG IN DER KRIPPE

Von Gabriele Haar und Annette Otto

Wie funktioniert Gesundheitsbildung bei den Allerjüngsten? Und was ist erforderlich, um das Richtige zu tun? Diesen Fragestellungen gehen unsere Teilnehmenden in unserem Lehrgang Kleinstkindpädagogik im Modul Gesundheits- und Körperpflege nach.

Annette Otto bietet dazu beständig den Abgleich mit den aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen aus der Gesundheitsbildung für Krippenkinder. Durch diese intensive Auseinandersetzung mit der Thematik können die Fachkräfte ihr Gesundheitshandeln in der Krippe weiterentwickeln.

Annette Otto, die den zertifizierten Lehrgang entwickelt hat, widmet sich seit vielen Jahren der Thematik. Als Bildungsreferentin für Frühpädagogik und Inklusion hat sie während ihrer langjährigen Tätigkeit als Kursleitung erkannt, dass das Verständnis von Gesundheit entscheidend mit der eigenen Haltung zusammenhängt. Die Teilnehmenden klären zuerst für sich, aus welchen Faktoren sich ihre Vorstellung von Gesundheit zusammensetzt.

Gesundheit und Körperpflege sind eng miteinander verbunden. Hier geht es zum einen um die Thematik der beziehungsvollen Pflege, die nachweislich eine wichtige Rolle für Kleinstkinder spielt. Die Zuwendung und Ansprache beim Wickeln und Waschen sind entscheidende Einflüsse für das zukünftige Körperverständnis der Kinder. Zum anderen befassen sich die Teilnehmenden mit möglichen Pflegeprodukten im Krippenalltag. Welche Inhaltsstoffe sollten vermieden werden, weil diese Allergene enthalten? Welche Materialien sind aus ökologischer Sicht austauschbar oder aus medizinischer Sicht überflüssig?

Für angehende Kleinstkindpädagog*innen ist es sehr wichtig zu verstehen, wie sie die Resilienz der ihnen anvertrauten Kleinstkinder fördern können. Im ersten Schritt lernen sie zu verstehen, welchen Zusammenhang es zwischen der Erfüllung der Grundbedürfnisse und dem Aufbau von Resilienz gibt. Dabei reflektieren die Teilnehmenden wiederkehrend ihre eigene Lebens- und Bildungsbiografie. Zum Beispiel erinnern sie sich daran, wie sie selbst essen gelernt haben, oder wie in Ihrem Elternhaus mit Konflikten umgegangen wurde. Die aus der Kindheit mitgebrachten Einstellungen, Haltungen und Glaubenssätze werden im Lehrgang gemeinsam betrachtet und auf ihre Gültigkeit hin überprüft.

Für die Teilnehmenden ist klar: Gesundheitsbildung kann nur sinnvoll stattfinden, wenn das tägliche Handeln im Umgang mit Kleinstkindern wiederkehrend reflektiert und bewertet wird. Die große Aufgabe ist es, dies auch an die Eltern weiterzuvermitteln.



Foto: Annette Otto führt ein in die Thematik der Salutogenese - ein gesundheitswissenschaftliches Modell

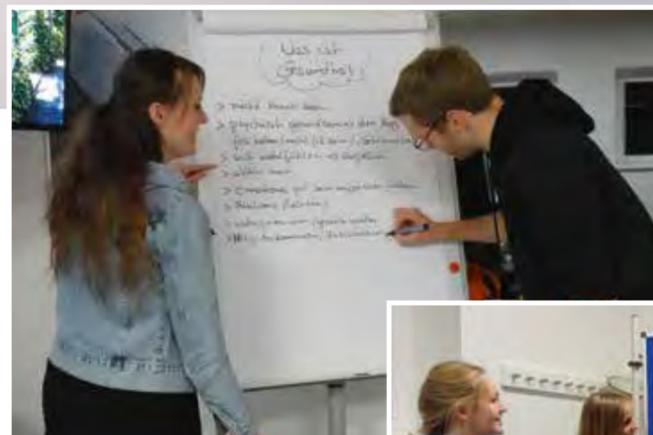


Foto: Die Teilnehmenden definieren für sich, was Gesundheit für sie persönlich bedeutet



Foto: Die Teilnehmenden erarbeiten sich die notwendigen Faktoren zum Aufbau von Resilienz



Foto: Die Teilnehmenden lernen Produkte für die Körperpflege in der Krippe kennen und bewerten diese nach gesundheitlichen und ökologischen Gesichtspunkten

Menschen brauchen Bildung, um über sich hinaus zu wachsen

Unsere Kooperation mit dem Martinshof OHZ

Text: Gabriele Haar

Im Laufe des Lebens immer wieder Neues zu lernen, ist für uns alle wichtig. Diese Überzeugung teilt die VHS Osterholz-Scharmbeck mit dem Martinshof OHZ. Die erfolgreiche Bildungskooperation besteht seit 15 Jahren und besticht durch ihre fortlaufende Dynamik. Menschen mit Beeinträchtigungen nehmen nicht nur an Kursen teil, sie gestalten auch die Themenauswahl mit.

So gab es in den 15 Jahren eine Fülle an Themen. Gestartet wurde mit dem Kurs „Wort und Zahl“ der sich dann zum Dauerbrenner „Lesen und Schreiben“ weiterentwickelt hat. Und es war relativ schnell klar, dass die Gesundheit am Arbeitsplatz eine wichtige Rolle spielt. Kurse zur gesunden Körperhaltung, zur Beweglichkeit, zur gesunden Ernährung, zu Entspannungstechniken und zum bewussten Atmen sind wichtige Begleiter im Arbeitsalltag geworden.

Wie auch in anderen Betrieben müssen sich die Beschäftigten in Werkstätten für Menschen mit Behinderung der beruflichen Weiterqualifizierung stellen. Themen wie Arbeiten in Küche und Kantine, Arbeiten in der Hauswirtschaft oder Büro-Tätigkeiten am Arbeits-Platz wurden und werden nach Bedarf konzipiert und angeboten.

Fragestellungen zu Recht und Unrecht, wie man ein wichtiges Gespräch führt, die richtigen Worte findet, Selbstsicherheit aufbaut und welche Wege es gibt, einen Streit zu lösen.

Auch die persönliche Weiterentwicklung wird im Rahmen von Kursangeboten thematisiert. Die Teilnehmenden beschäftigen sich mit ihren Wünschen und Träumen oder mit ihren beruflichen Zielen.

Ein Anspruch der Kooperation ist es auch, in der Werkstatt Kompetenzen zu vermitteln, die in die private Lebenswelt hineinwirken. Angebote wie Englisch sprechen, Back-Techniken oder Übungen für das Gedächtnis sind Beispiele dafür.

Ein wichtiger Aspekt zum Gelingen der Bildungsarbeit ist die Stelle des Sozialdienstes im Martinshof OHZ. Die Finanzierung der Kursangebote übernimmt der Martinshof OHZ. Die Kooperation ermöglicht der Volkshochschule Osterholz-Scharmbeck, den Beschäftigten der Werkstatt ein nachhaltiges Bildungsangebot zu offerieren, das der persönlichen und beruflichen Weiterentwicklung dient.



Gudrun Nüßmann, Lisa Buhlmann und Gabriele Haar betrachten gemeinsam die Planungen für 2025

Kursübersicht

FEBRUAR 2025			
01.02.	8402	Gehirnjogging nach Musik oder wie geht eigentlich Square-dance?	Beate Liebe
05.02.	9201	IK Kochkurs für Männer	Randolf Schröder
06.02.	7920	Lesen und Schreiben - für Personen mit Lernbeeinträchtigung	Elena Retat
07.02.	8403	Intensivkurs - Gehirnjogging nach Musik oder wie geht eigentlich Square-dance?	Beate Liebe
07.02.	9901	Gewicht im Blick - für Menschen mit Beeinträchtigungen	Gabriele Haar
08.02.	8230	WE Holzbearbeitung	Volker Müller
10.02.	7214	Improve your English (A2/B1)	Olga Gorbacheva
10.02.	7219	Refresh your English! (A2/B1)	Olga Gorbacheva
10.02.	7303	Französisch Mittelstufe (A2/B1)	Katrin Briese
10.02.	7310	Französisch (A2)	Katrin Briese
10.02.	9360	Was ich fühle, bewegt mich - Emotionen ausdrücken	Gabriele Haar
10.02.	9504	Yoga zur Gesunderhaltung	Gerd Ockert
10.02.	9528	Hatha Yoga für die Gelenke	Annette Grewe
10.02.	9530	Stuhl-Yoga	Annette Grewe
11.02.	7201	Englisch Mittelstufe (A2/B1)	Carol Koch
11.02.	7301	Französisch mit Grundkenntnissen	Katrin Briese
11.02.	7319	Französisch Grundstufe A1.3	Katrin Briese
11.02.	9544	Afterwork: Mit internationalen Rhythmen Körper und Geist frei tanzen	Nina Reibold Mühlbach
12.02.	7206	Morning Conversation and more (B1)	Carol Koch
13.02.	2130	IK Schwierige Elterngespräche in Tagespflege und Kita sicher meistern	Doris Adam-Fleischer
13.02.	7203	Thursday Morning English (B1) -	Carol Koch
13.02.	7205	Englisch mit Muße am Vormittag (A2/B1)	Carol Koch
13.02.	7211	English Conversation (B1 - C1)	Carol Koch
17.02.	7401	Italienisch (A2.2)	Emanuela Lanzellotti
17.02.	7407	Italienisch Mittelstufe (B1.2)	Emanuela Lanzellotti

17.02.	9206	IK Vegetarische Küche - rund ums Mittelmeer	Randolf Schröder
18.02.	7402	Italienisch Grundstufe Auffrischung	Emanuela Lanzellotti
18.02.	7404	Italienisch für Anfänger:innen mit Vorkenntnissen	Emanuela Lanzellotti
18.02.	9556	Qi Gong	Susanne Pflugmacher
18.02.	9557	Qi Gong	Susanne Pflugmacher
20.02.	7409	Italienisch für Anfänger:innen mit geringen Vorkenntnissen (A1.2)	Emanuela Lanzellotti
20.02.	9513	Tai Chi Chuan 24er-Form	Susanne Pflugmacher
20.02.	9558	Qi Gong zur Stärkung des Gleichgewichts	Susanne Pflugmacher
24.02.	2103	Kita-Helfer*innen - Einführungsseminar für Menschen mit Behinderungen	Martina Golinski-Uhlemann
24.02.	7231	General English Course - Upper Intermediate (B2)	Megan Dwinger
25.02.	2219	IK Sokratisches Gespräch	Katrin Briese
26.02.	7320	Französisch für Anfänger*innen (A1)	Katrin Briese

MÄRZ 2025			
03.03.	7212	Englisch Grundstufe (A1.1)	Nour Kamleh
03.03.	7213	Englisch Grundstufe (A1.3)	Nour Kamleh
05.03.	7820	Arabisch für Anfänger*innen (A1)	Nour Kamleh
05.03.	3117	IK Theater Hautnah Oper: La Bohème	Carol Koch
05.03.	8250	Töpfern - für Personen mit Lernbeeinträchtigung	Emanuela Lanzellotti
06.03.	9222	IK California Kitchen	Barbara Stukenborg
08.03.	8114	IK Heilsames Intuitives Malen - Bilder deiner Seele	Andrea Christiane Spring
09.03.	8206	WE Papa macht die Haare: Der Papa-Tochter Flechtkurs	Katja Traut
09.03.	4208	WE Schmieden (Grundkurs)	Harald Geiger
11.03.	7212	Tuesday Talk: English Conversation	Nour Kamleh
11.03.	7216	English Literary Criticism Theories: "Animal Farm" (B2)	Nour Kamleh

Kursübersicht

MÄRZ 2025			
11.03.	2144	IK Gewalt in der Grundschule verstehen und reduzieren -	Katharina Poranski
13.03.	2114	Integrative Erziehung und Bildung in Tageseinrichtungen für Kinder im Kontext inklusiver Bildungsprozesse	Andrea Niehaus, Ilka Hakenbeck, Annette Otto, Anja Rösner, Andrea Kracke-Lüdemann, Margret Friedrich
15.03.	9554	WE Mit Alexander Technik und Qi Gong zu mehr Ausgeglichenheit	Melitta Gerich
15.03.	9908	WE Berühren und berührt werden - ein Workshop	Gabriele Haar
20.03.	9220	IK Die japanische Küche zwischen Tradition und Veränderung	Barbara Stukenborg
31.03.	2104	Kita-Helfer*innen - Vertiefungskurs für Menschen mit Behinderungen	Martina Golinski-Uhlemann
31.03.	7918	BU Plattdeutsch für Fortgeschrittene	Marlies Blume

APRIL 2025			
04.04.	2125	Systemische*r Berater*in (VHS)	Kerstin Münch, Claudia Nickel
24.04.	9226	IK Ein Menü im Frühling	Barbara Stukenborg

MAI 2025			
06.05.	9541	IK Burnout oder Boreout – Überforderung und Unterforderung als krank machende Prozesse	Kristin Haidar
10.05.	1004	WE Geheimnisse des Niedersandhausener Moors: Eine Entdeckungsreise durch Geschichte und Natur	Ludger Kalmer
10.05.	2210	IK Priorisierung - Was treibt mich an immer Ja zu sagen?	Dr. Meral Köbrich
17.05.	2212	IK Smarte Arbeitsweisen: Impulse für Ihr individuelles Selbstmanagement"	Dr. Meral Köbrich
19.05.	9520	BU Gesundheitsorientiertes Selbstmanagement für Alltag und Beruf	Romila Wendelken
21.05.	8706	IK Fotografie als Selbstausdruck	Dirk Godlinski
24.05.	4209	WE Schmieden (Grundkurs)	Harald Geiger

JUNI 2025			
02.06.	9920	BU Lasst uns über Trauer sprechen	Stefanie Garbade, Doris Kruck
18.06.	9218	IK Die schnelle Küche Asiens - Rasch zubereitet und lecker!	Randolf Schröder
23.06.	7318	BU Auffrischung Französisch (30 UStd.)	Katrin Briese

AUGUST 2025			
18.08.	9537	BU Umgang mit Stress am Arbeitsplatz -	Marlis Behnken

SEPTEMBER 2025			
22.09.	9410	BU Zeitmanagement trifft Selbstfürsorge	Dr. Meral Köbrich
27.09.	2131-1	IK "Weil ich es mir wert bin" - der Weg zu mehr Selbstfürsorge Teil 1	Doris Adam-Fleischer
27.09.	2131-2	IK "Weil ich es mir wert bin" - der Weg zu mehr Selbstfürsorge Teil 2	Doris Adam-Fleischer

OKTOBER 2025			
06.10.	9540	BU Emotionale Gesundheit statt Stressmanagement!	Anja Kiep

NOVEMBER 2025			
24.11.	9613	BU Gesund bleiben am Arbeitsplatz -	Anja Steinmetz

DEZEMBER 2025			
15.12.	7929	BU Plattdeutsch für Anfänger:innen	Marlies Blume

SONDERTERMINE:

Osterferien: 07.04. bis 19.04.2025 + 30.04.2025
Brückentage: 02.05.2025 + 30.05.2025 + 10.06.2025
Sommerferien: 03.07. bis 13.08.2025
Herbstferien: 13.10. bis 25.10.2025
Weihnachtsferien: 22.12.2025 bis 05.01.2026



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.



Wie immer können Sie sich gerne auch persönlich in unserer Geschäftsstelle, per E-Mail unter info@vhs-ohz.de oder per Telefon unter 04791-96 23 0 melden.



v.l.n.r.: Doris Frederick, Natasha Zupkovic, Karin Kihne, Katrin Gellweiler, Carolin Dallmann, Ihno Schild, Gabriele Haar
es fehlen Maria Kotzur und Elena Retat

Das Team der VHS

Ihno Schild

Leitung
Deutsch Berufssprachkurse, Einbürgerung, mediale Bildung und Digitalisierung, Ökologie und Nachhaltigkeit, Gesellschaft und Umwelt, kaufmännische Bildung
T.: 04791 / 96 23-27
ihno.schild@vhs-ohz.de

Gabriele Haar

Stellvertretende Leitung
Berufliche Bildung, Gesundheit, Inklusive Erwachsenenbildung
Qualitätsmanagement
T.: 04791 / 96 23-24
gabriele.haar@vhs-ohz.de

Natasha Zupkovic

Fachbereichsleitung
Fremdsprachen, Kultur und Kreatives
T.: 04791 / 96 23-26
natasha.zupkovic@vhs-ohz.de

Elena Retat

Koordinatorin für Berufssprachkurse
Deutsch
T.: 04791 / 96 23-29
elena.retat@vhs-ohz.de

Carolin Dallmann

Koordinatorin für
Deutsch-Integrationskurse, Deutsch als Zweitsprache und DTZ
T.: 04791 / 96 23-23
carolin.dallmann@vhs-ohz.de

Maria Kotzur

Bildungsreferentin
Projekt best - Inklusion, Partizipation, Diversität & Teilhabe
T.: 04791 / 96 23-25
maria.kotzur@vhs-ohz.de

Karin Kihne

T.: 04791 / 96 23-22
karin.kihne@vhs-ohz.de

Doris Frederick

T.: 04791 / 96 23-21
doris.frederick@vhs-ohz.de

Katrin Gellweiler

T.: 04791 / 96 23-28
katrin.gellweiler@vhs-ohz.de

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

Lange Straße 28
27711 Osterholz-Scharmbeck
T.: 0 4791 / 96 23 - 0
info@vhs-ohz.de
www.vhs-ohz.de

Vorstand:

Dr. Julia Schmengler, Torsten Haß,
Marco Ehrichs, Julian Fischer, Michael
Oberstedt, Sarah Richter, Tanja Schulze

Öffnungszeiten der Geschäftsstelle

Mo, Di 9 Uhr bis 15 Uhr
Mi geschlossen
Do 9 Uhr bis 15 Uhr u. n. V.
Fr 9 Uhr bis 12 Uhr

Öffnungszeiten der Deutschberatung

Mo 10 Uhr bis 13 Uhr
Do 13 Uhr bis 16 Uhr



...und so erreichen Sie uns:

Mit den öffentlichen Verkehrsmitteln:
Mit der Bahn von Bremen in Richtung Bremerhaven. Bahnhof Osterholz-Scharmbeck von dort.
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. Folge Sie der Gartenstraße nach links.
Volkshochschule im 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 zu 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.

Teilnahmebedingungen / AGB

1. Anmeldung

Bitte melden Sie sich vor Kursbeginn online, schriftlich mit Hilfe des Anmeldeformulars, 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 Anforderung zum Kurstermin.

2. Abmeldung

Der Rücktritt von Wochenendseminaren (WE) und Intensivkursen (IK) ist nur bis 10 Tage vor Kursbeginn 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 5,00 € einbehalten.

Für Bilungsurlaube/-zeiten und Lehrgänge gelten gesonderte Abmeldebedingungen (s.u.a. Punkt 6 ff.)

3. Gebühren

Für Kurse mit 5 bis 6 (Kleingruppe) Personen und ab 7 Teilnehmer*innen werden unterschiedlich hohe Gebühren erhoben. Die Gebühren sind in den Kursbeschreibungen dargestellt. Die Anmeldung verpflichtet zur Zahlung der Kursgebühr. Sie können bar in der Geschäftsstelle oder durch Bankeinzug bezahlen oder dafür die bereitgestellten online-Zahlungssysteme nutzen. Führt die beauftragte Bank den SEPA-Lastschrift-einzug 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, wenn Sie Inhaber der Goldenen VR-BankCard sind und diese bei Ihrer Anmeldung vorlegen. Keine Ermäßigung wird gewährt bei Vorträgen und Langzeitlehrgängen sowie Exkursionen. 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. Darunter können Kleingruppen mit 5 bis 6 Teilnehmenden mit entsprechend ausgewiesenen Kursgebühren durchgeführt werden.

6. Absage- und Stornierungsbedingungen bei Bildungsurlauben/Bildungszeit

Wird die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht, kann der Bildungsurlaub/die Bildungszeit durch den Veranstalter abgesagt werden. Geleistete Vorauszahlungen werden erstattet.

Die Absage eines Bildungsurlaubs/einer Bildungszeit erfolgt spätestens 4 Wochen vor Beginn der Veranstaltung. Aufgrund behördlicher Anordnungen oder sonstiger unvorhersehbarer und unverschuldeter Ereignisse/höherer Gewalt (z.B. Pandemie, Ausfall des/der Dozent*in etc.) kann es notwendig sein, eine kurzfristige Absage auszusprechen. Die Teilnahmebeiträge werden dann erstattet. Darüber hinaus gehende Ansprüche sind ausgeschlossen.

Im Falle eines Rücktritts bis 12 Wochen vor Veranstaltungsbeginn ist lediglich die Einschreibgebühr in Höhe von 5,00 € zu entrichten.

Bei einem Rücktritt Ihrerseits ab 12 Wochen bis 4 Wochen vor Veranstaltungsbeginn sind 20 % der Kursgebühren zu entrichten. Der Betrag wird 12 Wochen vor Kursbeginn per SEPA-Lastschriftverfahren eingezogen oder ist in bar zu entrichten.

Bei einem Rücktritt bei weniger als 4 Wochen vor Veranstaltungsbeginn ist die gesamte Kursgebühr samt Einschreibgebühr zu zahlen.

Die Zahlung einer Rücktrittsgebühr wird immer dann fällig, wenn Sie die Teilnahme aus Gründen absagen, die Sie selbst zu vertreten haben. Ausnahmen – z. B. bei Erkrankung – sind nicht möglich. Ein Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Abmeldung. Eine Abmeldung bei dem/der Dozent*in ist ebenfalls nicht möglich. Der Wechsel einer Dozentin oder eines Dozenten gilt nicht als Abmeldegrund.

7. 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.

Mitbringen von Tieren

Das Mitbringen von Tieren in die Räumlichkeiten der VHS oder deren angemietete Räume ist nicht erlaubt. Tiere, die aus therapeutischen Gründen oder zur Begleitung zwingend notwendig sind (z.B. bei Erblindung oder Vorwarnung bei Epilepsie) sind erlaubt. Bitte informieren Sie uns rechtzeitig über die Notwendigkeit, damit wir alle Beteiligten im Vorfeld in Kenntnis setzen können.

8. Haftung

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

9. Datenschutz

Die Teilnehmer*innendaten werden unter datenschutzrechtlichen Bestimmungen gespeichert.

ANMELDUNG

Hiermit melde ich mich verbindlich für folgende Kurse an:



Kurs-Nr _____ weitere Kurs-Nr _____

Kurstitel _____ Kurstitel _____

Name _____ Vorname _____

Straße, Hausnummer _____ PLZ, Wohnort _____

Telefon privat _____ Telefon mobil _____

Telefon dienstlich _____ E-Mail _____

Geburtsdatum _____

Bildungsurlaubsbescheinigung für: Niedersachsen Bremen

Die Teilnahmebedingungen der Volkshochschule erkenne ich an. Ich habe Kenntnis erhalten von der Widerrufsbelehrung.

Weitere Angaben:

- Ich bringe eine Begleitung zur Unterstützung mit
- Andere notwendige Voraussetzungen:
- Ein Zugang ohne Stufen ist für mich notwendig

SEPA-Basis-Lastschriftmandat

Unsere Gläubiger-Identifikationsnummer: DE08ZZZ00000248630

Ich ermächtige die Volkshochschule Osterholz-Scharmbeck/ Harnbergen/ 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 8 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 _____

Für Ihre Gesundheit: Jetzt wechseln!

Mit Sicherheit: Ihre Gesundheit in besten Händen.

Bereits für rund 3 Mio. Versicherte in Niedersachsen sind wir ein verlässlicher Partner.
Und ab sofort auch für Sie: Profitieren Sie von unseren starken Mehrleistungen, digitalen Angeboten, persönlicher Beratung und vielen weiteren Vorteilen für Ihre Gesundheit. Wir freuen uns auf Sie.

Ihren Ansprechpartner für einen Wechsel finden: Einfach QR-Code scannen oder mehr erfahren auf aok.de/nds/ad-kontakt

AOK Niedersachsen. Die Gesundheitskasse.

Beratung auf Augenhöhe.

Im Mittelpunkt: Sie.

Wenn es um Beratung geht, zählt nicht das Wo, sondern das Wie: persönlich, menschlich, nah. Bei der Sparkasse begegnen wir Ihnen auf Augenhöhe und stellen Ihre Wünsche und Bedürfnisse in den Mittelpunkt.

Weil's um mehr als Geld geht.

Sparkasse Rotenburg Osterholz

Kommen Sie ins Kursleitungsteam

Bewerben Sie sich unter: info@vhs-ohz.de

CAMPUS OSTERHOLZ-SCHARMBECK



CAMPUSMANAGEMENT

Bildungshaus im Campus
Lange Straße 28 · 27711 Osterholz-Scharmbeck
Weitere Informationen:
Campusmanagement, T.: 0 47 91 / 17 – 520 oder
campus@osterholz-scharmbeck.de



VOLKSHOCHSCHULE

Bildungshaus im Campus
Lange Straße 28 · 27711 Osterholz-Scharmbeck
www.vhs-ohz.de

TREFFPUNKT BILDUNGSHAUS

Bildungshaus im Campus
Lange Straße 28 · 27711 Osterholz-Scharmbeck



MULTIMEDIAMOBIL MITTE

Bildungshaus im Campus
Lange Straße 28 · 27711 Osterholz-Scharmbeck
www.multimediamobile.de

GYMNASIUM OSTERHOLZ-SCHARMBECK

Gymnasium Osterholz-Scharmbeck
Loger Straße 7 · 27711 Osterholz-Scharmbeck
www.gymnasium-ohz.de



OBERSCHULE LERNHAUS AM CAMPUS

Lernhaus im Campus
Am Barkhof 7 · 27711 Osterholz-Scharmbeck
www.lernhaus-im-campus.de



STADTBIBLIOTHEK

Medienhaus im Campus
Am Barkhof 10a · 27711 Osterholz-Scharmbeck
www.bibliothek-ohz.de



MEDIENKOMPETENZZENTRUM

Medienhaus im Campus
Am Barkhof 10a · 27711 Osterholz-Scharmbeck
Mail: medienzentrum@landkreis-osterholz.de

KREISARCHIV

Medienhaus im Campus
Am Barkhof 10a · 27711 Osterholz-Scharmbeck
Mail: kreisarchiv@landkreis-osterholz.de



ALLWETTERBAD · DLRG

Allwetterbad
Am Barkhof 1 · 27711 Osterholz-Scharmbeck
www.allwetterbad.de
www.osterholz-scharmbeck.dlrg.de

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



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

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



GÄRTNEREI

Einfach einkaufen!



KRONACKER



Sie bekommen Bio-Lebensmittel und sparen Zeit. Bestellen Sie bequem über unseren Shop oder telefonisch und wir liefern Ihnen alles direkt an die Haustür. In unserem Angebot finden Sie neben unserem selbstangebauten Gemüse noch weitere Bio-Lebensmittel von anderen regionalen Produzenten und vieles mehr.

Gärtner Kronacker

Bremer Berg 17
27729 Vollersode-Wallhöfen

tel: 0 47 93 / 34 14

fax: 0 47 93 / 95 33 28

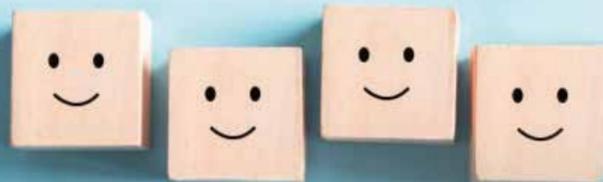
e-mail: buero@gaertner-chronacker.de

www.gaertner-chronacker.de



SCHWEPPE

IHR AUGENOPTIK UND
KONTAKTLINSEN EXPERTE



KOLSTER

Ihre Experten für Garten-, Werkzeug- und Sicherheitstechnik

„Stolz,

weil ich das richtige Produkt
für Ihr Projekt kenne!“

Stefan Brasas, Verkäufer bei Kolster

Ihr Fachmann für
Elektrowerkzeuge, Befestigungstechnik,
Handwerkzeuge und Arbeitsschutz.

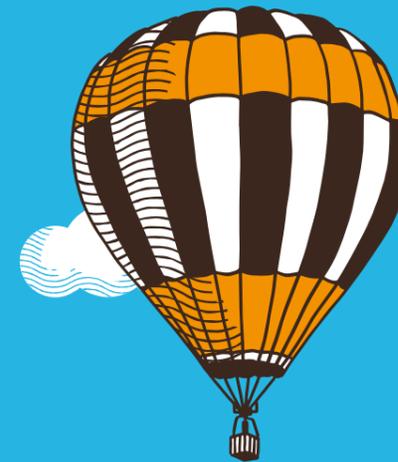
www.kolster-osterholz.de



MIT VERSTAND FÜR DIE REGION.

Wir möchten, dass unsere Nachbarn immer auf dem neuesten Stand sind. Aus diesem Grund setzen wir uns täglich dafür ein, nachhaltige und energieeffiziente Lösungen zu entwickeln und Produkte anzubieten, die heute schon den Anforderungen von morgen entsprechen. Für einen Landkreis, der Lebensqualität und Zukunftsperspektiven bietet.

Haben Sie auch Lust, etwas Großes zu bewirken und unsere Region umweltbewusster zu gestalten? DANN BEWERBEN SIE SICH JETZT!



Osterholzer!Stadtwerke



Volkshochschule
Osterholz-Scharmbeck
Hambergen
Schwanewede

ES
CH
OS
ECH
OS
ECH
OS
ECH
OS

Impressum

Herausgeber:
Volkshochschule
Osterholz-Scharmbeck,
Hambergen,
Schwanewede e.V.

Lange Str. 28
27711 Osterholz-Scharmbeck
Telefon: 04791 / 9623-0
info@vhs-ohz.de

Redaktion:
Gabriele Haar
Ihno Schild
Art Direktion:
Ingo Wiegand