

Jahrgang 2023 / Ausgabe 1

ECHOS



**AUS DER VHS
OSTERHOLZ-SCHARMBECK
HAMBERGEN
SCHWANEWEDE**





Vorwort Bürgermeister Torsten Rohde

Liebe Leserinnen und Leser,

die Volkshochschule Osterholz-Scharmbeck/Hambergen/Schwanewede e.V. geht neue Wege: Das Programmheft in bekannter Form wird es so nicht mehr geben. Stattdessen können das aktuelle Kursangebot und weitere Informationen jederzeit auf der Webseite der Volkshochschule aufgerufen werden. So sind alle, die sich schnell und bequem informieren möchten, immer auf dem aktuellen Stand. Neu ist dieses Magazin, mit dem Sie einen anderen Blick auf die Arbeit der Volkshochschule Osterholz-Scharmbeck/Hambergen/Schwanewede bekommen sollen. Es ist deutlich kompakter und gibt mehr Einblicke in die Bildungsarbeit der Volkshochschule. Neu ist auch das „Storytelling“. Indem „Geschichten erzählt werden“, sind Sie, liebe Leserinnen und Leser, näher dran an den Menschen, die hier arbeiten.

Ich begrüße diesen spannenden Ansatz und hoffe, dass die Volkshochschule Osterholz-Scharmbeck/Hambergen/Schwanewede e.V. damit weiterhin auf ihr vielfältiges Angebot aufmerksam machen kann. Das ist von großer Bedeutung, denn als zentrale Einrichtung für Bildung, Qualifizierung und Kommunikation erfüllt sie eine wichtige Aufgabe und hat einen festen Platz in unserer Bildungslandschaft und stützt somit Osterholz-Scharmbeck als Bildungsstandort. Ich freue mich, die erste Ausgabe nun in den Händen zu halten und wünsche viel Spaß beim Stöbern!

Ihr



Torsten Rohde
Bürgermeister der Stadt Osterholz-
Scharmbeck



Vorwort Bürgermeister

Gerd Brauns

Liebe Leser*innen,
Bildung ist der Schlüssel zur gesellschaftlichen Teilhabe.

Während sich sowohl die persönlichen Bedürfnisse der Menschen, als auch ihre Lebenslagen, Interessen und Betroffenheiten ändern, bleibt die Notwendigkeit von Bildungsangeboten erhalten. Die Volkshochschule Osterholz-Scharmbeck/Hambergen/Schwanewede e.V. bietet mit ihrem vielfältigen Programm ein breites Spektrum zur Fort- und Weiterbildung an, das die notwendigen Antworten darauf immer wieder neu erfindet.

Dieses Magazin bietet einen Ausblick und umreißt die Angebotspalette. Die konkreten Kursangebote sind nun online verfügbar, so dass die VHS mit Ihren Dozent*innen noch schneller auf sich ändernde Bedingungen reagieren kann.

Diesen Wechsel zu neuen Formen der Information unterstützt die Samtgemeinde Hambergen ausdrücklich und natürlich hoffe ich, dass die Bildungsangebote weiterhin gut angenommen werden. Bestimmt finden auch Sie ein passendes Kursangebot, das Ihren persönlichen Erwartungen oder Erfordernissen entspricht. Das ist nun schnell gebucht und für den ausgewählten Kurs wünsche ich Ihnen jetzt schon viel Erfolg.

Ihr



Gerd Brauns
Bürgermeister der Samtgemeinde
Hambergen





Grußwort Bürgermeisterin Christina Jantz-Herrmann

Sehr geehrte Damen und Herren,

gespannt dürfen wir uns auf das neue Magazin der Volkshochschule Osterholz-Scharmbeck / Hambergen / Schwanewede e.V. und die Vielfalt an Kursangeboten freuen. Die Erstausgabe des Magazins erscheint nun zusätzlich zum Kursprogramm auf der Homepage. Die Verknüpfung der Medien in digitaler und der gedruckten Form stellt einen zukunftsorientierten Schritt für den Wandel der Zeit und der Digitalisierung dar. Veränderungen bringen immer neuen Schwung mit sich und so bietet das Magazin in der gedruckten Form einen informativen Charakter und soll zum Blättern und Stöbern einladen. Das online gestellte Kursprogramm öffnet wiederum neue zeit- und ortsunabhängige Möglichkeiten, auch im Zusammenhang mit dem Zugang zu neuen Zielgruppen, was einen wichtigen Fortschritt für unsere Gemeinde und den gesamten Landkreis bedeutet.

Die Bedeutung der Volkshochschule, als eine zentrale Einrichtung für Bildung, Qualifizierung und Kommunikation für Menschen aller Altersgruppen, unabhängig von ihrem sozialen Hintergrund, ihrer Nationalität und religiöser Zugehörigkeit, ist besonders hervorzuheben. Als eine bedeutende Einrichtung in der Bildungslandschaft trägt die Volkshochschule einen enormen Beitrag zum gesellschaftlichen Zusammenhalt im gesamten Landkreis Osterholz und der umliegenden Region bei. Für die Zukunft wünsche ich dem Team der Volkshochschule viel Kraft und Energie, um weiterhin in den kommenden Jahren eine lebendige und erfolgreiche Volkshochschule zu bleiben.

Herzlichst Ihre



Christina Jantz-Herrmann
Bürgermeisterin der Gemeinde
Schwanewede







Vorwort Ihno Schild - Geschäftsführer

Jetzt ist es endlich da: Echos - Das Magazin Ihrer VHS in Osterholz-Scharmbeck, Hambergen und Schwanewede

Es war wirklich ein langer Weg bis hierhin und am Ende hat es dann doch nochmal richtig Kraft gekostet. Aber: Der Aufwand hat sich gelohnt.

Schon vor zwei Jahren haben wir uns dazu entschieden, das gedruckte Programmheft abzuschaffen. Ein sehr mutiger Schritt, vor allem aber ein Schritt in eine nachhaltige Zukunft. Mit Stolz können wir nun sagen, dass wir damit tatsächlich die erste VHS in Niedersachsen sind. Aber wir wissen, dass wir damit nicht allein bleiben werden. Denn andere VHSn ziehen nach und auch andere Institutionen lassen sich inzwischen von uns dazu beraten und bestätigen unseren Weg.

Als eine Bildungseinrichtung für alle befinden wir uns natürlich immer wieder in einem Spagat, wirklich auch alle mitzunehmen. Daher wollten wir nicht völlig auf ein gedrucktes Heft verzichten und haben uns von Profis beraten lassen. Dazu sind wir mit Ingo Wiegand von der Kunstschule Wandsbek in Kontakt getreten, der den

Marketing-Auftritt unserer VHS zu einer Abschlussarbeit für die Studierenden gemacht hat. Wir waren hoch erfreut darüber, wie diese jungen und kreativen Menschen unsere Einrichtung sehen und wahrnehmen und welche Konzepte sie uns für unser Marketing vorgeschlagen haben. Am Ende haben wir uns für den Entwurf von Sarah Weber entschieden und damit für einen Mix aus Magazin mit Verlinkung zu unserer Website www.vhs-ohz.de. Wir sagen noch einmal ganz herzlichen Dank, liebe Sarah!

Über das Magazin werden Sie Ihre VHS von einer ganz anderen Seite - vor allem aber auch persönlicher kennenlernen. Und wer weiß: Vielleicht sind Sie ja schon als Teilnehmer:in oder Kursleitung auf dem nächsten Titelblatt oder reichen das nächste leckere Koch- oder Backrezept ein.

Wir freuen uns auf Sie!



Geschäftsführer der VHS



LAND UND LEUTE..... 12

Toujours La France

KULTUR..... 18

Tanzprojekt
Küchenrhythmen

SPRACHEN 22

Plattdeutsch

GESUNDHEIT 29

Bewegungslehre

KOCHKÜNSTE 33

Vegane Küche

VHS INTERN 37

Rentenleben
Projekt Hochbeet

GESELLSCHAFT..... 42

Zeit für Trauer

PERSÖNLICH..... 47

Grünes Dach





Toujours la France immer wieder Frankreich

Wann fing meine Liebe zu diesem Land eigentlich an? Mit den Familienurlaube meiner Kindheit an der französischen Atlantikküste? Mit meinem ersten Buch von Simone de Beauvoir, das mir meine Mutter geschenkt hat? Mit dem Leistungskurs Französisch bei einem umstrittenen aber prägenden Lehrer? Oder mit der mehrfachen Begleitung des städtischen Schüleraustauschs von Tübingen nach Aix-en-Provence?

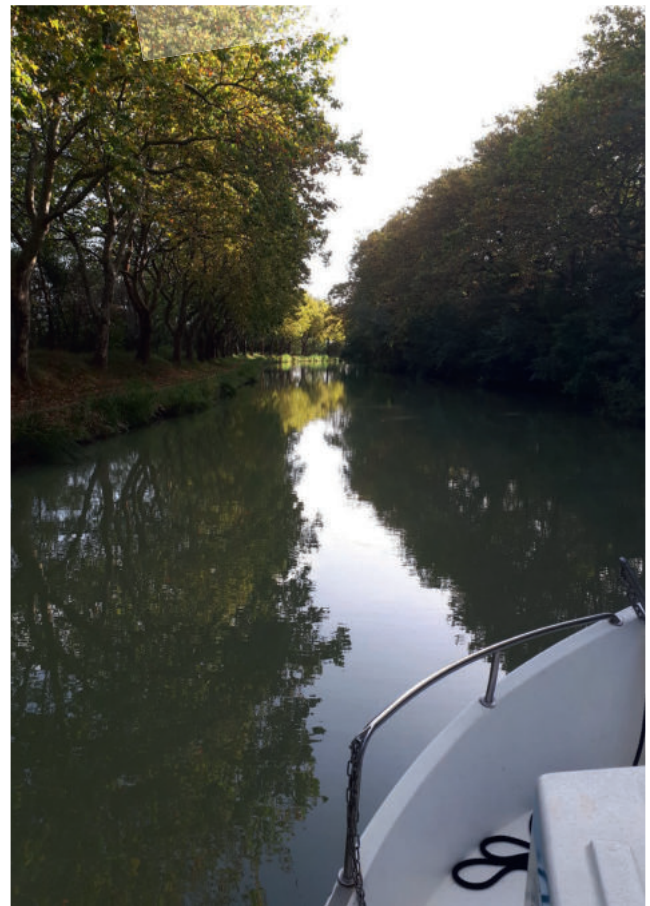
Nach einem halben Französischstudium und zwei Monaten Paris begab ich mich allerdings beruflich erst einmal in andere Gefilde: ein BWL-Studium und die erste Arbeitsstelle in einem großen skandinavischen Möbelhaus ließen nicht viel Raum für das Hobby Frankreich. Auch die Geburt unseres ersten Kindes und der Umzug nach Bremen brachten mich Frankreich nicht mal geographisch näher.

Aber dann, peu à peu: Eine französische Freundin, die mich schließlich zur Deutsch-Französischen Gesellschaft in Bremen mitnahm öffnete mir die Tür für neue Kontakte. Und ich machte mich auf den Weg nach Frankreich, um verschiedene Regionen kennen zu lernen. Auf die Frage, wo in Frankreich es mir am besten gefällt, kann ich keine Antwort geben, denn ich genieße tatsächlich überall die typischen Häuser, Parks und Cafés, Märkte, einfach das Flair...und die Menschen, die ich treffe.

Neuerdings gelingt es mir, zwei Lieblingsbeschäftigungen miteinander zu verbinden: ich pilgere in Frankreich auf dem Jakobsweg. Die nächste geplante Etappe ist von Metz nach Toul, immer Richtung Santiago de Compostela.

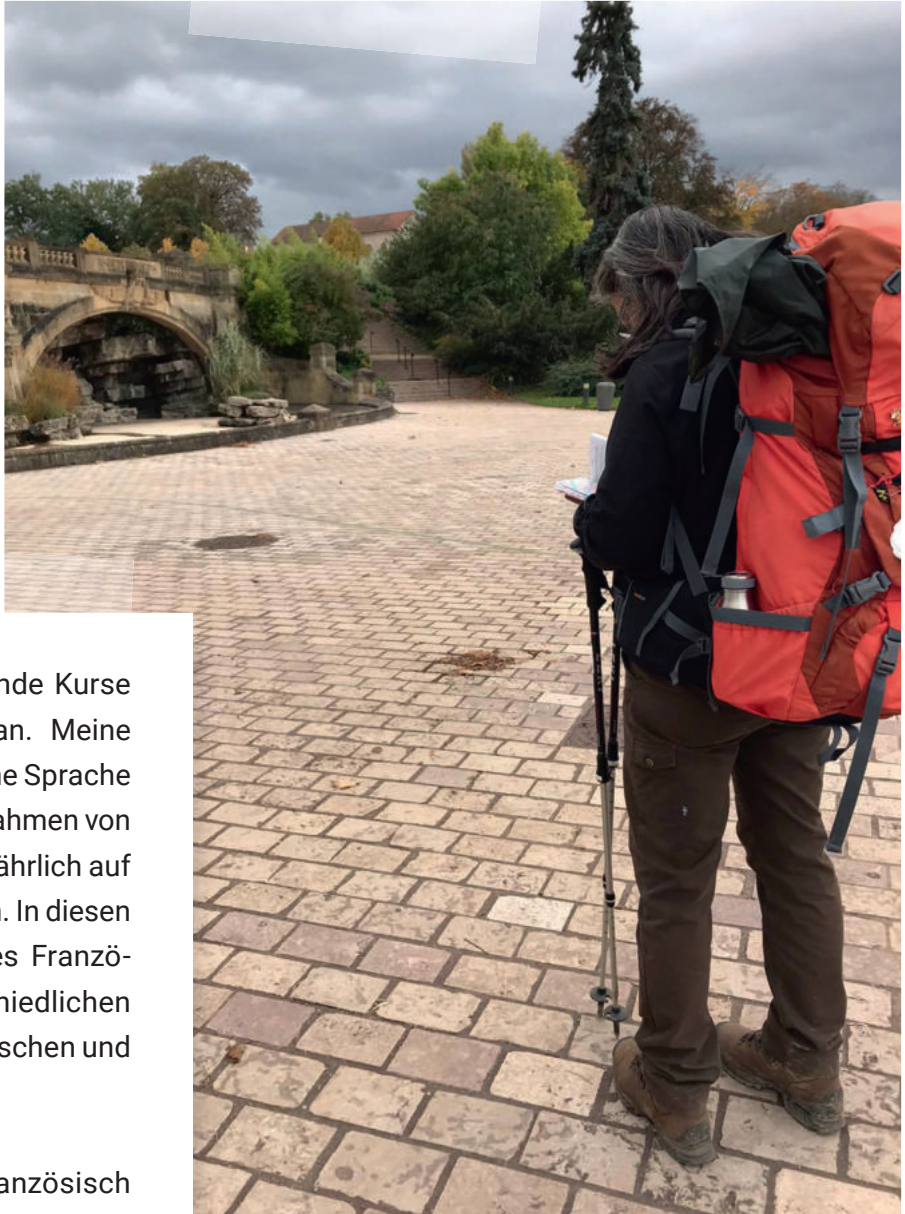


Die Idee, Französisch zu unterrichten, kam durch private Anfragen für Nachhilfeunterricht. Dann ergab sich die Möglichkeit, Französisch im Kindergarten zu unterrichten. Als ich von der VHS angesprochen wurde, die Nachfolge einer langjährigen Französisch-Kursleitung anzutreten, begann mein Engagement für den Fachbereich Französisch. Schritt für Schritt erweiterte ich mit meinen Kursen das Sprachangebot.



Derzeit biete ich fünf fortlaufende Kurse mit unterschiedlichen Niveaus an. Meine Begeisterung für die französische Sprache transportiere ich aber auch im Rahmen von Bildungsurlauben, die zweimal jährlich auf dem Campus angeboten werden. In diesen gebe ich Gelegenheit, gelerntes Französisch mit noch mehr unterschiedlichen Medien und Materialien aufzufrischen und neu zu aktivieren.

Für meine Vermittlung von Französisch nutze ich gerne die modernen Lehrbücher. Neben Grammatik und Vokabeln beinhalten diese auch spannende Einsichten in die französische Kultur. Mit Sprechübungen, Hörtexten, Liedern, Rezepten oder Beiträge aus dem Internet gestalte ich das Lernen in meinen Gruppen abwechslungsreich und das macht mir und den Teilnehmenden Freude.



Nach wie vor lese ich sehr gerne Werke von französischen Autorinnen und Autoren. Besonders schätze ich Anna Gavalda, Delphine de Vigan, Eric-Emmanuel Schmitt, Frédéric Lenoir, Laetitia Colombani oder David Foenkinos.

Und wenn ich mal nicht lesen möchte, gehe ich auch sehr gerne ins Kino: Die Gondel in Bremen veranstaltet einmal im Monat eine Sneak Preview, hier sind französische Filme im Original zu sehen. Und im Rahmen der „Cinéfête“ werden eine Woche lang französische Filme präsentiert.

Bevor ich jetzt aber vom Hundertsten ins Tausendste komme - die Franzosen springen übrigens vom Hahn auf den Esel „sauter du coq à l'âne“ – vielleicht sehen wir uns ja im nächsten Kurs? À bientôt !

Hier geht es zu den
Bildungsurlauben/
Bildungszeiten:



**Bildungsurlaub nächster Termin:
15. bis 19. Januar 2024**



BUCHTIPP:

Delpine de Vigan:

No und ich (No et moi)

Laetitia Colombani:

Der Zopf (La tresse)



Foto vom Auftritt Projekt
Küchenrhythmen: Falk Walpuski



Projekt Küchenrhythmen

Kommen Sie auch ins Tanzen, wenn Sie Salat waschen, Ihre Kräuter stampfen oder einen Teig kneten?

Beim handwerklichen Kochen entstehen Küchengeräusche und diese sind häufig rhythmisch. Gabriele Haar findet diese „Küchenrhythmen“ sehr spannend und fängt diese in ihrer eigenen Küche sowie als Gast in anderen Küchen mit einem Mikrofon ein. Die unterschiedlichen Kochkulturen bringen dabei eine große Vielfalt an Küchenrhythmen mit sich.

Aber es bleibt nicht beim Hören der Audioaufnahmen. Denn als begeisterte Tänzerin und Tanzpädagogin interessiert Gabriele Haar, inwieweit diese Küchenrhythmen für den Tanz interessant sein können. Hierzu bearbeitet sie diese mit einem Programm. Rhythmen werden geschnitten, akustisch verstärkt, geloopt und übereinandergelegt. Heraus kommt ein Soundfloor, der wie eine Musikkomposition mit Dynamik und Wiederholungen spielt.

WEITERES INTERESSE AM KÜCHENRHYTHMUS- PROJEKT?

Wenden Sie sich gerne an:
gabriele.haar@vhs-ohz.de
Tel. 04791 / 962324



Mit einem eigens für dieses Projekt gegründeten „Tanzendes Körperorchester“ wurden die Audioaufnahmen über längere Zeit körperlich erforscht. Im zweiten Schritt experimentierte die Tanzgruppe mit dem Soundfloor. Gabriele Haar choreografierte daraus ein „Menü mit 6 Gängen“, in dem die individuelle Bewegungssprache der Tänzer:innen sichtbar blieb.

So wurden die Zuschauer:innen mit dem Aggregatzustand „Flüssig“ in die Welt von blubberndem Öl und plätscherndem Wasser mitgenommen.



Beim „Mörsern“ konnten sie sowohl Kraft als auch Gewalt erspüren. „Der Hefeteig“ führte in ein sinnliches und harmonisches Teigvergnügen. Beim Gemüsezauber wurde man Zeuge einer staccatohaften Gebärdensprache und beim „Frittieren“ formierten sich erstarrte Skulpturen in bizarren Formen.

Der Pilot des Tanzprojektes hat gezeigt, welche spannenden Bewegungsimpulse durch die aufbereiteten Küchenrhythmen entstehen können.

Der enge Zusammenhang zwischen handwerklichem Kochen und Ausdruckstanz eröffnet neue Ansätze für künstlerisches Gestalten und ist für alle Altersgruppen ein spannendes Experimentierfeld.



Platt schnacken!

Plattdeutsch verstehen, Plattdeutsch sprechen?! Wenn nicht gerade Eltern oder Großeltern Plattdeutsch sprechen, ist es gar nicht so einfach, einen Zugang zu finden. Unsere Samstagworkshops „Tosamen platt snacken!“ sind wahre Türöffner zur Sprache.

Und wenn Sie erst mal die Geheimnisse der Sprache gelüftet haben, dann können Sie sich auch am Humor der Plattschnacker erfreuen. In den einzelnen Workshops vergnügen Sie sich mit Geschichten, Liedern, Literatur und Spielen - und ganz nebenbei auch mit Grammatik.

Mit folgenden Themenschwerpunkten kommen Sie ins Sprechen:

Düwelmoor un umto, am 14. Oktober
Advent un Wiehnacht, am 02. Dezember

Bildungsurlaub Plattdeutsch für
Anfänger:innen: 11. bis 15. Dezember

Hier geht's zu
den Plattdeutsch-
angeboten





**Kannst di dreihen as du wullt,
dien Mors blifft jümmers
achtern.**

**Maakst wat nicht richtig
schoon is't verkehrt!**

**Beter natt vun Regen,
as natt vun Sweet.**



Plattdeutsches Gedicht:

Urlaub!

De Tiet is worr dor,
dat geiht woller los,
keen Minsch ist o holn,
aal fleegt se nun ut.

Se hebbt dat ganz hill,
se plont un se packt,
för dree Weeken Urlaub
dor neeiht se sik aff.

In`n Galopp geiht dat los,
dat hört dor so tau
geiht holterdiepolter,
denn stohlt se in`n Stau.

De Fohrt duurt so langen,
de Zimmern sünd man lütt,
de Ooln mi de Nerven an`n En`n
un för de Göhrn – is dat aal Schiet. –

Wi makt dat nich mit,
wi bieft in`n Hus,
lecht us in`n Goarn
ünner`n Holunderbusch.

Aal sünd se nun weg,
wi hebbt us Riek hier alleen,
Kindders, - wat wöt wi verreisen,
wi könt dat jo narms bäter kriegen...

Mit freundlicher Genehmigung der
Autorin Helga Maria Christoffer

Gelenke „schmieren“?

Das geht auch von innen!

Bei Gelenkproblemen können Salben hilfreich sein, effektiver ist jedoch ein zielgerichtetes Bewegungsprogramm. Es geht vor allem darum, dass Ihre Gelenke von innen gut mit Nährstoffen versorgt und Entzündungsstoffe abtransportiert werden. Dies schafft Ihr Körper selbst durch eine gute Durchblutung.

Die „Gelenkschmiere“ ist ein Sinnbild für die Produktion von sogenannter Gallertmasse, die die Gelenke umgibt. Diese wird nachweislich durch zielgerichtete Gelenkbewegung neu gebildet.

Was liegt also näher, als regelmäßiges Gelenktraining? Aber was, wenn die Gelenke schon schmerzen?

Dann ist sanftes Training angesagt!





Kursleitung Susanne Pflugmacher



Die Bewegungslehre des Qi Gong arbeitet mit langsamen, sehr bewussten Bewegungsabläufen. Dadurch kann die Bewegung an die eigene körperliche Befindlichkeit gut angepasst werden. Gekoppelt mit einem fließenden Atem wird der Körper gut durchblutet und vitalisiert.

Die gleichförmigen Bewegungen, wie beim Walking, sind ebenfalls sehr hilfreich. Die Stöcke erleichtern dabei das Gehen auf Unebenheiten und bringen auch die Arm-

und Handgelenke in Schwung. Auch sanfte tänzerische Bewegungen lassen die Gelenke wieder beweglicher werden.

Gesunde Bewegung entsteht dadurch, dass Sie sich Ihres Körpers bewusst sind. Wenn Sie sich beim Bewegen ablenken lassen, z. B. durch sehr dynamische Musik, überschreiten Sie u. U. Ihre persönlichen Grenzen. Das kann zu Verletzungen führen. Deshalb gilt bei jedem Gelenktraining: Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit nach innen und achten Sie Ihre Grenzen.



Qi Gong im Gesundheitsraum der VHS



Hier geht's zu den
Qigongangeboten





Nachhaltigkeit geht auch durch den Magen!

Veganes Essen ist „trendy“. Tierschutz, Umweltschutz und Gesundheitsaspekte lassen immer mehr Menschen einen Blick in die vegane Küche werfen. Allerdings ist nicht jedes neue Produkt im Supermarkt nachhaltig und gesund. Unsere Devise ist: Kochen Sie selbst! Mit Kreativität und Spaß können Sie neue aromatische Feuerwerke entzünden.

Unsere Kursleitung für Vegane Küche ist Lehrerin, Buchautorin und aktive Bloggerin. Sie verrät Ihnen ein köstliches Rezept für ein Smørrebrød ganz neuer Art. Wir wünschen guten Appetit bei marinierten Karotten mit Schwarzbrot, Zitrone, Frischkäse und ganz viel Dill!



VEGANES SMØRREBRØD MIT KAROTTENLAX

Und so geht's

Zutaten

für den Karottenlax

ca. 2-3 große Karotten

ca. 1 TL Salz

2+3 EL Olivenöl

1 EL Apfelessig

½ EL Zucker

1 TL Flüssigrauch

(optional; alternativ kann auch Rauchsatz verwendet werden, dann muss die Salzmenge angepasst werden)

für die Brote

2 große Scheiben Bauernbrot

2-4 EL Frischkäse, vegan

¼ Bio Salatgurke

½ Bio Zitrone

2 Stängel Dill

Salzflakes

Rosa Pfefferbeeren



Hier geht's zur
Koch- und Esskultur





Tipp: Flüssigrauch und Rauchsatz sind in gut sortierten Supermärkten, Bioläden oder im Internetversand erhältlich. Das ausführliche Rezept gibt es hier:

<https://helene-holunder.de/veganes-smorrebrod-mit-karottenlax/>

ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 180°C vorheizen. Die Karotten waschen und mit ca. 2 El Olivenöl einreiben. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im Ofen ca. 30-40 Minuten garen. Die Karotten etwas abkühlen lassen, schälen und längs in mittelgroße Scheiben schneiden.

Ich empfehle die Karotten tatsächlich im Backofen zu garen. Meine Versuche, die Stangen einfach in Wasser zu kochen waren nicht erfolgreich, denn sie wurden zu wässrig und waren auch nach dem Marinieren nicht wirklich aromatisch.

Eine Marinade aus Salz (oder Rauchsatz), 3 El Olivenöl, Essig, Zucker und/oder Flüssigrauch (Achtung, die Flüssigkeit ist sehr intensiv in Geruch und Geschmack. Sparsam verwenden!) rühren.

Die Karottenscheiben in eine Schüssel legen und mit der Marinade vorsichtig vermengen. Die Schüssel abdecken und den Karottenlax am besten 1-2 Tage im Kühlschrank durchziehen lassen, während der Zeit mehrmals wenden. Die Gurke und die Zitrone waschen und in Scheiben schneiden. Den Dill waschen und zupfen.

Die Brotscheiben mit Frischkäse bestreichen. Darauf die Gurkenscheiben und den Karottenlax verteilen. Die Brote mit den Zitronenscheiben und dem Dill belegen. Zum Schluss mit rosa Pfefferbeeren und Salzflakes würzen.

Ihre Barbara Stukenborg (Helene Holunder)

Annette Otto, langjährige Mitarbeiterin der VHS



Und nun bin ich Rentner:in

Für mich ist es manchmal so wie die Ankündigung: Vorsicht Staugefahr! Dann gibt es auch tatsächlich Stau. Vorsicht Rentenleben! Das kommt dann auch prompt. Manchmal fühle ich mich wie nach einer Krankheitsdiagnose: Sie haben jetzt Rente! Kann sein, dass sie sich jetzt unwohl fühlen, sich Beschwerden einstellen, sie sich eher schlapp und müde fühlen und antriebsschwach! Aber keine Sorge, das geht schnell vorüber!?

Und immer werde ich gefragt: Und wie fühlst du dich als Rentnerin jetzt? Keine Ahnung, muss man sich irgendwie anders fühlen? Dem versuche ich die ganze Zeit nachzufühlen. Natürlich gibt es die Rentnerin/den Rentner nicht. Es ist vollkommen richtig, dass es da sehr individuelle Lebensbiografien gibt, wodurch die Menschen auch sehr unterschiedlich ihr „Nach-Arbeitsleben“ erleben. Und mir ist klar, dass ich da nur für mich sprechen kann. Es gibt durchaus die Rentner:innen der Kategorie Mann, wird das ein Spaß, wenn ich alt werde! Dann werde ich den ganzen Tag nörgeln! Und diejenigen, die sehr aktiv das soziale Gefüge unserer Gesellschaft durch ihren unermüdlichen Einsatz, ihr Wissen und ihre Fähigkeiten unterstützen, z.T. komplett aufrechterhalten.

Ich weiß nicht, was all die Menschen meinen, wenn sie mich auf mein Rentenleben ansprechen? Ich versuche dann zu ergründen: Was möchtest du denn hören? Komm du erst einmal in mein Alter! Das wäre doch etwas zu adultistisch, oder? Du bist ja noch viel jünger als ich (obwohl du gar nicht so aussiehst), also genieße dein interessantes Arbeitsleben noch!

Was ich allerdings weiß, dass ich morgens echt dreimal überlege und mit meinem innerlichen Schweinehund diskutiere: Stehe ich jetzt schon auf? Eigentlich kann ich ja noch etwas liegenbleiben. Aber wenn ich jetzt die wenige Zeit, die ich noch habe (bin ja Renterin), mit Schlafen verbringe, kann ich ja all die anderen vielen Sachen nicht mehr machen. Welche anderen Sachen denn? Naja, Leute treffen, kulturelle Angebote besuchen, das Gehirn trainieren, Aufräumen, Sport machen, usw..... Du meinst, du willst jetzt Leute treffen, die du vorher gemieden hast? Und so tun, als ob du auf einmal endlich „kulturelle“ Veranstaltungen besuchen möchtest, die dich vorher auch nicht so interessiert haben? Und das Gehirn trainieren, welches ja ab Beginn des Rentenalters komplett zusammenbricht? Das mit dem Aufräumen ist jetzt nicht dein Ernst? Und Sport machen... jetzt auf einmal???

Bei Themen, die Rentner:innen aus dem Effeff können (weil es ihr originäres Arbeitsgebiet war), werden sie jetzt zwar manchmal noch wohlwollend nachsichtig gefragt: Was sagen denn unsere Rentner:innen (je nach Kontext etwas vornehmer Seniorinnen und Senioren) dazu? Wie war es denn damals bei ihnen, als sie noch gearbeitet haben (gerade mal 4 Monate her)? Aber werden sie noch ernstgenommen...da bin ich mir nicht so sicher?

Einer unserer sehr viel jüngeren Freunde aus Sambia sagte einmal zu mir: Eins verstehe ich nicht bei euch Deutschen. Ihr wollt nicht alt werden. Das ist nicht euer Lebensziel. Alte Menschen werden auch nicht bei euch aufgrund ihres Wissens und ihrer Weisheit geachtet. Für uns ist es eher umgekehrt, wir finden es erstrebenswert, endlich alt und damit weise zu werden und damit auch geachtet zu werden!

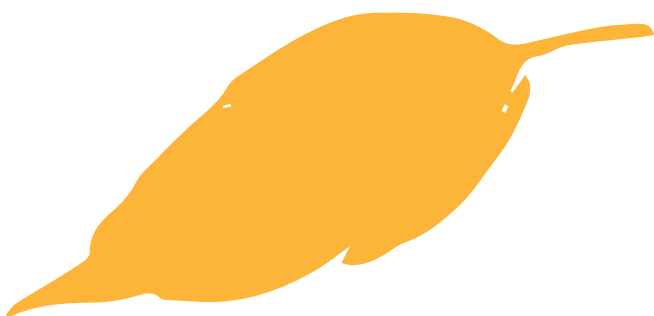




Es grünt ums Bildungshaus

Die VHS macht sich stark für nachhaltiges Gärtnern. Dabei stehen Saatgutvielfalt und die biologische Vielfalt von Bienen und Insekten im Vordergrund.

Gemeinsam mit dem NABU Osterholz-Scharmbeck wurden im Rahmen eines Projektes Hochbeete aufgestellt, die nunmehr für das Sähen und Pflanzen von heimischem Kräutern und Gemüse genutzt werden kann.





Das versierte NABU-Team zeigte den Teilnehmenden Schritt für Schritt den Aufbau eines Hochbeetes. Neben den notwendigen Materialien wurden auch Alternativen für den Hochbeetrahmen erörtert.

Annette Maaß von der Gärtnerei Kronacker führte an einem Saatgutaktionstag Interessierte in die heimische Saatgutpflege ein. Im Rahmen eines Vortrages erfuhren die Teilnehmenden Wissenswertes rund ums Thema Saatgutgewinnung. In der sich anschließenden Saatgutbörse konnten die Besucher:innen erleben, wie sie aus Gemüse neue Pflanzen ziehen können und wie man Saatgut fachgerecht gewinnt und aufbewahrt.

Wer Interesse hat, kann die Hochbeete beim Bildungshaus nutzen, um selbstgewonnenes Saatgut auszusähen. Einige Pflänzchen sind bereits am Wachsen...





„Lasst uns über Trauer sprechen“

Der Tod eines Familienmitglieds oder eines eng vertrauten Menschen kann sehr belastend sein. Das hat Auswirkungen auf die Gesundheit der Hinterbliebenen: Schlafstörungen, Antriebsschwäche, Appetitlosigkeit, depressive Stimmungen bis hin zu suizidalen Gedanken sind normale Reaktionen auf den Verlust einer nahestehenden Person oder einem anderen Verlust.

Was hilft?

Trauer braucht Nähe, Gemeinschaft und andere Menschen. Trauer braucht Kultur. Trauer braucht ein Gesicht. Trauer braucht einen sichtbaren Platz in unserer Gesellschaft.

Trauer gehört zum Leben

Jeder Mensch ist im Laufe seines Lebens mit Trauer konfrontiert. Ob selbst, im privaten Umfeld, im Ehrenamt oder am Arbeitsplatz. Es ist wichtig, der Trauer Raum zu geben. Denn wenn Trauernde spüren, dass ihr Umfeld Verständnis aufbringt, wird der Prozess leichter.

Hier geht's zur
Qualifizierung



Qualifizierte Hilfe leisten

Möchten Sie selbst Ihre Mitmenschen während Trauerphasen begleiten? Sind Sie in einem entsprechenden Ehrenamt tätig? Möchten Sie auch an Ihrem Arbeitsplatz Raum für Trauer schaffen? Dann ist eine Qualifizierung hilfreich und notwendig.

Sie können im Rahmen von zwei Modulen, die als Bildungsurlaube konzipiert sind, eine Weiterbildung bei uns besuchen.

Unsere Referentinnen:

Stefanie Garbade, Vorstandsmitglied im Bundesverband für Trauerbegleitung, verfügt über langjährige Management-erfahrung und hat sich vor drei Jahren mit „TrauerLeben“ selbständig gemacht. Ihr Fokus liegt auf dem Thema „Trauer am Arbeitsplatz“. Zudem arbeitet sie ehrenamtlich als Trauerbegleiterin beim ambulanten Hospizdienst

Sylvia Best, zertifizierte Trauerbegleiterin, Casemanagerin, Langjährige Koordinatorin im amb. Hospizdienst „des Diakonischen Werkes, im Ev./luth. Kirchenkreis Osterholz-Scharmbeck.

Gründach – 15m² Naturoase in 7 Meter Höhe

Wir wohnen in Bremen-Walle, in einem typischen Bremer Haus aus den 1930er Jahren. Ende 2020 stand die seit Jahren geplante Dachsanierung an: Neue Fenster, komplette Dämmung und vielleicht sogar eine kleine Dachterrasse zur Straßenseite, um die Sonne auch nachmittags und am Abend genießen zu können.

Die Architektin tat jedoch alles andere, als die Sanierung zu planen und eine Fachfirma zu beauftragen. Und als dann mit dem Krieg in der Ukraine die geplanten Baukosten um mehr als 30 Prozent stiegen, musste eine Alternative her.

In ca. 7 Meter Höhe hat das Haus ein vorgelagertes Flachdach von ca. 15 m². Im Sommer ist es in den Räumen unter diesem Dach unerträglich heiß und im Winter deutlich zu kalt. Daher haben wir zunächst das Flachdach von unten mit einer Einblasdämmung dämmen lassen.

In den fast 20 Jahren, in denen wir nun dort wohnen, ist es immer wieder zu Kellerüberflutungen durch starke Regengüsse gekommen. Mit dem fortschreitenden Klimawandel ist zu erwarten, dass die heißen Sommer und auch die Starkregenereignisse zunehmen werden. Daher brauchten wir eine Lösung, die gleichzeitig das Dach kühlt und das Regenwasser bündigt. Nach kurzer Recherche sind wir mit einem Gründach auf eine passgenaue Lösung gekommen: Es speichert das Regenwasser, hält es zurück und gibt es verzögert in die Regenrinne ab, so dass die Kanalisation entlastet wird. Durch die Verdunstung des gespeicherten Regenwassers an heißen Sommertagen kühlt es die darunterliegenden Räume ab.



Die Fachfrau Kim Krämer erklärt: „Gründächer tragen zur Luftreinheit bei und verbessern das Stadtklima. Am Ende sehen sie aber auch einfach schön aus und werten das Wohnumfeld auf.“



Fachfrau Kim Krämer trägt die Bitumen Schicht auf



Nun bin ich handwerklich schon begabt, aber da es sich um Dacharbeiten und ein sehr wassersensibles Thema handelt, haben wir eine Fachfirma beauftragt. Die Substratschicht sollte nur wenige Zentimeter hoch sein, daher musste die Dachstatik nicht verändert werden. Das bedeutete allerdings auch, dass es keine Förderung gab, denn dazu muss die Aufbauhöhe deutlich höher sein.

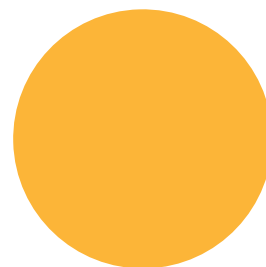
Der Fachmann Manuel Krämer erläutert dazu: „Ein Gründach zeichnet sich durch einen vergleichsweise geringen Herstellungs- und Pflegeaufwand aus. Schon eine dünne Substratschicht reicht für eine extrem anspruchslose, robuste und trockenheitsverträgliche Pflanzendecke aus.“ Als Untergrund wurde zunächst die alte Dachhaut mit einer neuen Bitumenschicht überzogen





Aufbau der unterschiedlichen Schichten

Darauf wurde eine Noppenfolie als Drainagebahn und Wurzelsperre verlegt, die mit einer wasserspeichernden Schicht bedeckt wurde. Abschließend dient ein Vlies als Schutzschicht zum Kies im Substrat. Umrandet wird alles von sog. Kiesfangleisten.



Kiesfangleiste zur Regenrinne







Abschließend wird das Substrat aufgebracht, das mit den Sedummatten abgedeckt wird. Diese Schlingmatten bestehen aus Kunststoff, auf dem sog. Sukkulente wie z.B. die wasserspeichernde Fetthenne vorgezogen wurden.

Wir sind gespannt, ob sich unsere Erwartungen erfüllen werden.

Text: Ihno Schild, Geschäftsführer der VHS Osterholz-Scharmbeck, Hambergen, Schwanewede e.V.





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

»Flügge Design«
Gestaltung: Sarah Weber
Art Direktion: Ingo Wiegand
Kunstschule Wandsbek