

# ECHOS

UNSER TITELTHEMA:

GEMEINSAM



# 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@vbohz.de  
www.vbohz.de

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

## Unser Titelthema: Gemeinsam...

von Ihno Schild - VHS Geschäftsführer



Liebe Leser\*innen,

ein großer Teil unserer Teilnehmenden sieht die Volkshochschule als einen Ort, an dem sie zusammen mit anderen etwas lernen können. Gemeinsame Aktivitäten und der Austausch in der Gruppe sind ihnen besonders wichtig. Treffen sich unsere Teilnehmenden in unseren Kursen also nicht nur, um eifrig zu lernen? Anscheinend nicht! Vielfach geht es auch um den Wunsch nach sozialen Kontakten und um das gemeinsame Erleben.

Eine Gruppe trifft sich z.B. seit Jahren jeden Montagnachmittag, zur selben Zeit, im selben Raum mit derselben Kursleitung zum selben Englischkurs - natürlich mit stetig steigendem Niveau. Oder ein Kreis von Männern kocht seit mehr als 10 Jahren wiederkehrend beim selben Kursleiter. Es steckt also mehr dahinter. Die Volkshochschule ist eben nicht nur ein Ort der Bildung, sondern auch ein Ort der Begegnung. Dieser Erkenntnis wollen wir uns in dieser Ausgabe des VHS Magazin „Echos“ ausführlich widmen und uns dabei genauer anschauen, was das „Gemeinsame“ eigentlich ausmacht. Fühlen Sie sich also herzlich eingeladen, in unser neues Magazin einzutauchen – vielleicht mit jemandem gemeinsam.

Ihr



# NR. 2/2024

## INHALT

<b>Gemeinsam</b>	<b>3</b>
<b>VHS intern</b>	<b>6-11</b>
Vom Volksbildungswerk zur Volkshochschule Willkommen im Vorstand Drei Kommunen ein Verein Demokratie gibt es nicht zum Nulltarif	
<b>Treffpunkt Bildungshaus</b>	<b>12-17</b>
Kaffeeduft und Herzenswärme	
<b>Tag der Sprachen</b>	<b>18-21</b>
<b>Kunst &amp; Kultur</b>	<b>22-29</b>
„Stück davon“ Farben der Seele	
<b>Gesundheit</b>	<b>30-35</b>
Männerfreundschaften am Herd	
<b>Kooperationen</b>	<b>36-39</b>
Seniorenbeirat OHZ Lerntreff	
<b>Kursübersicht/Anmeldung/Infos</b>	<b>40-49</b>

### Volkshochschule in Osterholz-Scharmbeck

Auf Anregung von Bürgermeister Rahtjen hat sich kürzlich ein vorbereitender Ausschuß gebildet, um Vorschläge über ein Volkshochschulwerk, das sich wie nun in anderen Städten auch dem Fortbildungsbedürfnis der Erwachsenen annehmen soll, zu machen.

Es wurden Kurse vorgeschlagen für Kunst- und Literaturgeschichte, Staatsbürgerkunde und praktische Handfertigkeiten, wie Stenographie, Schreibmaschine, Hauswirtschaft, Geschäfts- und Finanzwesen, Gesundheitspflege, ferner Sprachkurse (deutsch, englisch, russisch), Leseabende, Pädagogik und Philosophie. Erörtert wurde auch die Einrichtung eines Klubs, der geistig interessierte Menschen für politische, wissenschaftliche und künstlerische Diskussionen auf überparteilicher Grundlage zusammenfassen soll. Ferner soll ein Zirkel für die Studenten der Stadt Osterholz-Scharmbeck und der näheren Umgebung gebildet werden. Über kulturelle Veranstaltungen (Musikabende, Lichtbildervorträge, Rezitationen, Gastspiele von Theatern und Varietés) soll dann der gewählte Arbeitsausschuß des Volkshochschulwerkes entscheiden, auch Zeitpunkt, Ort und Lehrer der einzelnen Kurse aussuchen.

Um die Bevölkerung und vor allem den Arbeiter immer wieder auf diese Einrichtungen hinzuweisen, wurde vorgeschlagen, einen Kulturpfennig in allen größeren Betrieben und in den Gewerkschaften einzurichten. Am Dienstag, soll ein größerer Kreis über die Vorschläge des vorbereitenden Ausschusses diskutieren und entscheiden. t.

## Vom Volkshochschulwerk zur Volkshochschule

Ein langjähriger Auftrag: Bildungsangebote, zugänglich für alle!

Text: Ihno Schild

Die drei Mitgliedsgemeinden Osterholz-Scharmbeck, Hambergen und Schwanewede sind starke Partner an unserer Seite, die unsere Volkshochschule nicht nur finanziell, sondern auch durch Entsendungen in den Vorstand politisch und in beratender Funktion tragen (Seite 9).

Ein Bündnis, das bis heute Bestand hat und Fortführung einer fast 80 jährigen Geschichte unserer Volkshochschule ist. Den Grundstein dafür legte der damalige Bürgermeister der Stadt Osterholz-Scharmbeck Rahtjen: Auf seine Initiative hin wurde Anfang 1946 das Volkshochschulwerk Osterholz-Scharmbeck gegründet und Rahtjen sogleich zum ersten Vorsitzenden gewählt. Ein deutliches Zeichen aus der Verwaltung und der Politik für die Volksbildung, so kurz nach der NS-Diktatur.

Rahtjen waren zunächst kulturelle Angebote wichtig. Das hatte sicherlich mit den immer noch frischen und schlimmen Erlebnissen aus den Kriegsjahren und der Zeit der faschistischen Diktatur zu tun. Durch das Volkshochschulwerk sollten sich die Menschen wieder ungezwungen treffen und unzensuriert bilden können.

Den Alliierten hingegen ging es vor allem um einen niedrigschwelligen Zugang zu Bildung für alle Bevölkerungsschichten und dabei insbesondere um die politische und die Demokratiebildung, die unter der Naziherrschaft durch die Gleichschaltung vollkommen gesteuert und unterdrückt worden waren.

### Sind Volkshochschulen also ein Garant der Demokratie?

Schauen wir uns die gegenwärtigen Entwicklungen in Deutschland und vielen anderen europäischen Ländern an, scheint dieser Bildungsauftrag der Volkshochschulen aktueller denn je zu sein: Das Vertrauen in die Demokratie scheint vielerorts zu bröckeln. Stattdessen greifen Populismus und bewusste Spaltung um sich und der Wunsch nach totalitären Strukturen und nach einfachen Lösungen scheint zu wachsen.

Auf diesem Hintergrund fällt es immer schwerer, Menschen zu begeistern, über gesellschaftliche und politische Themen in den Austausch zu treten, zu diskutieren, zu debattieren und dabei andere Meinungen zuzulassen.

Als kleine Einrichtung im ländlichen Raum sehen wir unseren Auftrag darin, Netzwerke zu bilden, Kooperationen zu schließen, das Ehrenamt zu stärken und Bildungsangebote zu schaffen, die Menschen auf unterschiedlichsten Ebenen zusammenzubringen und zum Austausch motivieren.

Wir nennen das: Demokratiebildung im Kleinen!

# Willkommen im Vorstand: Marco Ehrich



**Persönliches**

**Vorname, Name:** Marco Ehrichs

**Alter:** 52 Jahre

**Familie:** verheiratet, 2 erwachsene Jungs

**Beruf:** Beamter

Beschäftigt bei: Samtgemeinde Hambergen

**Hobbys und Interessen:** Motorrad und Fahrrad fahren, Angeln, Essen, Fußball (schauen)

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

Als ehemaliger Kämmerer und Leiter des Fachdienstes Familie und Bildung im Rathaus Hambergen habe ich mich mit den Angeboten und mit den Finanzen der VHS beschäftigt. Daher bin ich nicht nur interessiert an der VHS, sondern möchte mich zukünftig in die anhaltend gute Entwicklung unserer VHS mit einbringen.

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

Die Volkshochschule Osterholz-Scharmbeck/Hambergen/Schwanewede e.V. bietet als Bildungsträgerin ein vielfältiges Programm zur Fort- und Weiterbildung an. Ich habe selbst im beruflichen Zusammenhang Kurse besucht. Das Thema Gesundheit (am Arbeitsplatz) nimmt auch in meinem beruflichen Kontext an Bedeutung zu. Auf das Kursangebot „Gesundheit“ greife ich sicherlich zukünftig zu.

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

Die VHS ist als Bildungsträgerin etabliert und genießt einen hohen Stellenwert in der Bildungslandschaft der Region. Ohne die VHS und ihre Partner hätte vieles nicht so gut gelingen können. Hier denke ich auch und insbesondere

an die Angebote für die im Bereich „Deutsch als Fremdsprache“ oder auch die Einbürgerungstests.

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

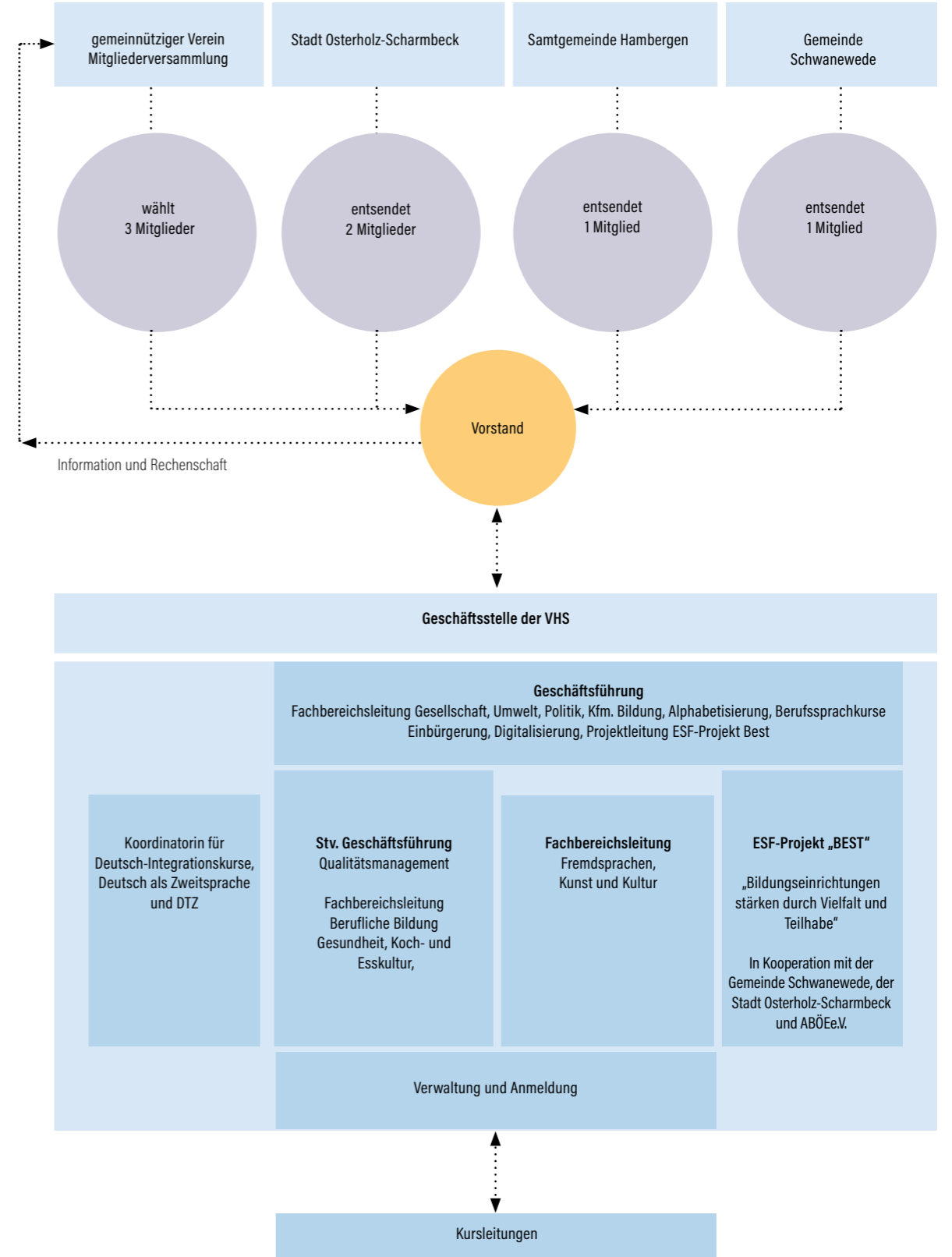
Als neues Vorstandsmitglied höre ich erst einmal gerne zu. Die Einführung des „Echos“ ist sehr gut gelungen. Die Möglichkeit, schnell an Informationen zu den Kursangeboten zu gelangen und diese auch schnell und unkompliziert buchen zu können, gefällt mir sehr. Dieses weiterzuentwickeln und so die Angebote der VHS zu bewerben halte ich für sehr wichtig. Zudem gefallen mir die Schwerpunktthemen. Die zweite Ausgabe mit dem Titel „international“, z.B., war aktueller denn je und passte genau in die Zeit. Der neue Titel „gemeinsam“ fügt sich da nahtlos an. Sehr aktuell und informativ, nicht zuletzt durch die persönlichen Berichte.

Insoweit freue ich mich auf die Zusammenarbeit mit der Geschäftsführung, meinen Vorstandskollegen und den Mitgliedern.

**Wenn Sie an die Samtgemeinde Hambergen denken, dann denken Sie an...**

Heimat! Ich bin in Bornreihe aufgewachsen und wohne jetzt seit vielen Jahren mit meiner Frau in der schönen Gemeinde Lübberstedt, wo eine ausgeprägte Dorfgemeinschaft durch das Engagement vieler Ehrenamtlicher gelebt wird. Ich fahre gerne mit dem Fahrrad durch die schönen Ortsteile, insbesondere durch die Moordörfer.

# Drei Kommunen und ein Verein: AUFBAU UND STRUKTUR UNSERER VOLKSHOCHSCHULE



DEMOKRATIE GIBT ES NICHT ZUM NULLTARIF:

# Volkshochschulen demonstrieren für eine gesicherte Zukunft der Erwachsenenbildung

Die beiden Volkshochschulen im Landkreis Osterholz kooperieren seit Jahren in den Bereichen Berufliche Bildung, Integration, im Kreativbereich oder bei den Angeboten der Fremdsprachen.



Am 13.05.2024 sind die beiden Einrichtungen aber noch enger zusammengerückt und haben sich gemeinsam auf den Weg nach Hannover gemacht, um dort mit den niedersächsischen Volkshochschulen und den Kolleg\*innen vom Niedersächsischen Bund für freie Erwachsenenbildung e.V. (nbeb) ein Zeichen zu setzen.

„Die Lage ist ernst“, sagt Dr. Martina Michelsen, Leiterin der vhs Lilienthal-Grasberg-Ritterhude-Worpswede. „Seit Jahren ist die Finanzhilfe für die Erwachsenenbildung eingefroren und es wird Zeit, dass die im Koalitionsvertrag versprochene längst überfällige Erhöhung durch die Landesregierung verstetigt wird,“ führt Michelsen weiter aus.

Foto v.l.: Axel Miesner MdL, Dr. Martina Michelsen, Ihno Schild

Ihno Schild als Geschäftsführer der VHS Osterholz-Scharmbeck/Hambergen/Schwanewede e.V. ergänzt, dass alle Kosten gestiegen sind – insbesondere die Personalkosten. „Das könne man nicht nur dadurch auffangen, dass die Beiträge der Teilnehmenden immer wieder erhöht werden. Auch dort ist

irgendwann einmal die Grenze der Zumutbarkeit erreicht“ erläutert er die aktuelle Situation. „Und ohne eine ausreichende Förderung fällt die politische Bildung als wesentlicher Auftrag der Volkshochschule und als wichtiger Bestandteil der Demokratiebildung dann schon mal hinten runter,“ fügt Martina Michelsen hinzu.

Dass es im wahrsten Sinne um die Wurst geht, darauf machten die Demonstrierenden mit einem besonderen Angebot aufmerksam: Alle Abgeordneten waren in ihrer Mittagspause zu einer Bratwurst eingeladen worden. Axel Miesner MdL nutzte die Gelegenheit, um sich an die Seite der beiden VHS-Leitungen zu stellen.



Foto: Axel Herzig



# KAFFEEDUFT UND HERZENSWÄRME

Die Gastgeber\*innen im Treffpunkt Bildungshaus

Text und Fotos: Gabriele Haar

**Beim Eintritt ins Bildungshaus fällt der erste Blick nach links in den Treffpunkt. Hier empfangen und bewirten die ehrenamtlichen Gastgeber\*innen die Besucher\*innen.**

**Und nicht nur der Blick wird geleitet, auch die Nase schnuppert Kaffeeduft und an manchen Tagen frisch gebackenen Kuchen.**

**Derzeit sind die Gastgeber\*innen von montags bis donnerstags am Werk, auf Bestellung auch freitags. Sie gestalten für die Vor- und Nachmittagsgäste eine wohlige, entspannende Atmosphäre. Dazu gehört auch eine wechselnde, jahreszeitlich orientierte Dekoration.**

**Das alles ist nicht selbstverständlich! Was bewegt Menschen, sich für das Wohlergehen anderer einzusetzen? Mit dieser Frage bin ich zum Gastgeber\*innen-Frühstück gegangen, das in regelmäßigen Abständen im Treffpunkt stattfindet. Hier tauschen sich die Ehrenamtlichen über ihre Arbeit und auch über Privates aus.**

Beate Liebe ist die Koordinatorin für den Treffpunkt. Sie liebt es, diesen Ort mitzugestalten. Beate erzählt, dass sie vor allem die netten Gespräche schätzt und sich durch die Kontakte ihre eigenen sozialen Beziehungen erweitern. Voller Überzeugung sagt sie: „Wir steigern die Lebensqualität der Lernenden hier im Haus“.

Brigitte ist seit letztem Jahr im Bildungshaus aktiv. Sie erzählt freudig: „Wenn ich hier gut gelaunt und humorvoll hinter dem Tresen stehe, dann überträgt sich das auf die Gäste. Das gefällt mir!“ Sie berichtet, dass sie den Ort als eine Art Anlaufstelle zur Orientierung erlebt. „Es kommen nicht nur die Teilnehmenden der Kurse hier vorbei, manch einer sucht das richtige Gebäude auf dem Campus, Handwerker fragen nach ihren Ansprechpartnern oder Paketlieferer sind froh, wenn sie ihre Sendungen abgeben können“.

Petra erzählt, dass sie gleich nach der Eröffnung des Bildungshauses im Jahr 2015 von der damaligen Koordinatorin gefragt wurde, ob sie hier mitmachen möchte. Sie betont: „Ich komme nur an einen Ort, wenn ich mich an diesem wohlfühle“. Ihr ist es sehr wichtig, dass seitens der Besucher\*innen auch eine Wertschätzung rüberkommt. Petras Aktionstag ist immer der Mittwoch. Wenn Sie da ist, dann durchflutet der Duft von frisch gebackenem Kuchen das ganze Haus. Sie zwinkert mit den Augen und sagt: „Das gefällt auch den Festangestellten“.

Bei dem Thema Wertschätzung sind sich alle einig: „Was uns allen nicht gefällt, sind Besu-

cher\*innen, die uns nur als Servicepersonal wahrnehmen“, sagt Beate. „Ja, wir kochen hier Kaffee, backen Kuchen und sorgen für Ordnung, aber es geht uns vor allem um den Austausch mit unseren Mitmenschen!“

Franjo ist der „jüngste“ der Gastgebergruppe. Er liebt es Brot zu backen und verwöhnt beim gemeinsamen Frühstück die anderen mit seinem fluffigen Hefebrot. Ihm gefällt das komplette Umfeld. „Von den Festangestellten werde ich mit Respekt behandelt und gleichzeitig spüre ich im Haus eine lockere Atmosphäre“.

Beate erzählt, dass durch das Zusammenkommen im Treffpunkt auch andere Gruppenaktivitäten bei den Besucher\*innen ausgelöst werden. So gibt es ein regelmäßiges, abendliches Treffen für Deutschlernende, die bislang gesellschaftlich noch keinen Anschluss gefunden haben und auch über die Gepflogenheiten informiert sein wollen: „Wie verhält man sich als Gastgebernde zu Hause oder welche Geschenke bringt man mit, wenn man eingeladen wird?“

Beate findet es schön, offene Angebote, die kostenfrei sind, koordinieren zu dürfen. „Dadurch kommen auch neue Personen hierher. Wir haben schon sehr unterschiedliche Gruppen hier beherbergt und freuen uns über die vielfältigen Anfragen“. Sie erzählt von Kreativgruppen am Nachmittag, Familien mit beeinträchtigten Kindern, einer Nähgruppe und kleinen Schülergruppen aus dem Gymnasium.



Foto v.l.: Beate Liebe, Martin Hoffmann und Brigitte Schikulski





Franjo Wesselly



Petra Finke



Brigitte Schikulski

### So viel Engagement, aber wo kommt die Motivation dafür her?

Petra erzählt, dass ihr das von ihrer Familie vorgelebt wurde. Dabei war ihre Tante ein großes Vorbild. „Als ich Kinder bekommen habe, war es für mich selbstverständlich, mich in den jeweiligen Schulen in die Elternarbeit einzubringen. Ich habe dort auch noch über die Schulzeit meiner Kinder hinaus Brötchen für die Pausen geschmiert. Das Ehrenamt gehört zu meinem Leben“. Aber sie betont, dass es dabei wichtig ist, auf sich selbst Acht zu geben. Dazu gehört auch das „Nein“ sagen.

Brigitte erzählt, dass sie früher sogar krank zu ihrem Ehrenamtsplatz gegangen ist, dies macht sie jetzt nicht mehr. Ihr Antriebsmotor für das Ehrenamt ist politisch motiviert. Sie genießt die Kontakte zu Menschen aus anderen Herkunftsländern und betont: „Ich finde es wichtig, dass wir alle zusammen klarkommen. Das möchte ich fördern“.

Beate schmunzelt bei der Frage nach der Motivation für die ehrenamtliche Tätigkeit. „Mein Motiv hier zu sein ist, gesehen zu werden. Ich mag es, wenn man mich kennt.“ So genießt sie es auch, wenn sie auf der Straße von Bekannten auf einen Plausch angesprochen wird.

Franjo schaut nachdenklich und erzählt, dass Beate ihn angesprochen hat, ob er hier mitmachen möchte. „Für mich ist es eine Form der

Selbsttherapie. Meine Frau ist vor kurzem sehr plötzlich gestorben, und ich fühlte mich sehr haltlos. Hier habe ich eine Aufgabe, die mir Freude macht“. Er betont, dass er schon immer gerne anderen Menschen geholfen hat und erzählt grünnend: „Zum Beispiel habe ich als junger Mensch mal eine Spendenaktion für Kinder mit Behinderung gemacht. Dabei konnte man durch die Länge der Haare, die man sich abschneiden ließ, Spenden erwirken – seither trage ich kurze Haare.“

Am Frühstückstisch sind sich alle einig: Es ist schön mit anderen Menschen in Kontakt zu kommen und etwas über sie zu erfahren. Dies gilt auch für die Gastgeber\*innen untereinander. Der Spaß darf dabei aber nicht fehlen!



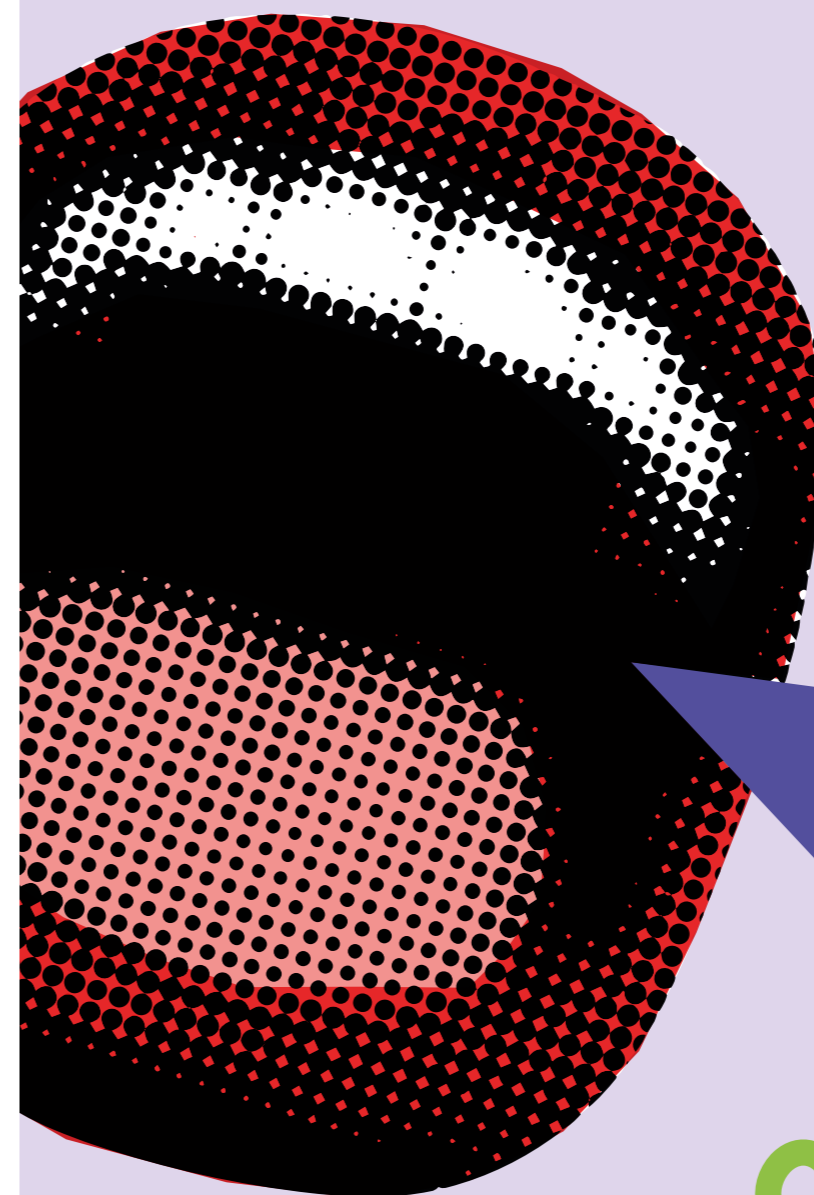
# Europäischer Tag der Sprachen am 26.09.24 Seien Sie dabei!

**Herzlich Willkommen zum Tag der Sprachen** im Rathaus Osterholz-Scharmbeck; lassen Sie uns gemeinsam die Faszination der Sprachen erleben! Wir nehmen diesen besonderen Tag zum Anlass, Ihnen ein umfangreiches Programm rund um die Sprachenvielfalt zu bieten!

**Vom 16. bis 26. September** können Sie die faszinierende Ausstellung **„Archiv der Sprachen“** besuchen. Erfahren Sie aus erster Hand, wie Menschen ihre Beziehung zu ihrer Muttersprache erleben. Tauchen Sie in die Klänge und Rhythmen verschiedener Sprachen ein, indem Sie Audioaufnahmen in Serbisch, Swahili, Arabisch, Spanisch, Albanisch, Plattdeutsch, Kurdisch, Thai, Twi, Russisch und anderen Sprachen hören. Ein Begleitheft bietet eine deutsche Übersetzung von Schlüsselwörtern und gibt Hintergrundinformationen zur Herkunft, Entwicklung und Verbreitung jeder Sprache. Die Ausstellung um-

fasst auch Porträtfotos der Sprecher\*innen und verleiht jeder Sprache ein sichtbares und persönliches Gesicht.

Weiterhin können Sie ausgewählte Teile der Ausstellung **„Bremen spricht“** aus dem Focke Museum/Stadtlabor besuchen. Hier wird die Bedeutung der Sprachenvielfalt für die Bevölkerung hervorhebt. Sie erfahren, wie die unterschiedlichen Sprachen und Dialekte das Zusammenleben bereichern und warum Mehrsprachigkeit den sozialen Zusammenhalt stärkt.



EUROPÄISCHER  
TAG  
DER  
SPRACHEN  
26.09.2024

# Die Programm-Highlights am 26. September

## Warum Sprachenlernen wichtig ist

In unserer vernetzten Welt sind Sprachen der Schlüssel zu Verständigung und Zusammenarbeit. Sprachen fördern die Verständigung zwischen Menschen unterschiedlicher Kulturen und tragen dazu bei, Vorurteile und Missverständnisse abzubauen.

Dieser Tag erinnert uns daran, dass jede Sprache ein Fenster zu einer neuen Welt ist und dass das Lernen von Sprachen eine lebenslange Bereicherung darstellt.

Ansprechpartnerin:  
Natasha Zupkovic  
Tel: 04791 96 23 – 26  
E-Mail:  
natasha.zupkovic@vhs-ohz.de

**Sprachen Speed Dating:** Probieren Sie verschiedene Sprachen in kurzer Zeit aus und entdecken Sie spielerisch neue Ausdrucksweisen! Ob Englisch, Italienisch, Spanisch, Französisch, Plattdeutsch, Esperanto, Tamil oder Japanisch – bei diesem interaktiven Format haben Sie die Möglichkeit, mit Muttersprachler\*innen und anderen Sprachbegeisterten ins Gespräch zu kommen.



**Kalligraphiestunde:** Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf und lernen Sie die Kunst der Kalligraphie kennen. Sie haben die wunderbare Gelegenheit, sich in der Schönschrift zu üben und dabei in die kulturellen Hintergründe verschiedener Schriftsysteme einzutauchen.



**Vortrag von Herrn Gregg Cox:** Freuen Sie sich auf einen inspirierenden Vortrag von Herrn Gregg Cox, der beeindruckende 64 Sprachen spricht und bereits alle Länder der Welt bereist hat. In seinem Vortrag teilt er seine Erfahrungen und Erkenntnisse über die Vielfalt der Sprachen, die Bedeutung der Mehrsprachigkeit und die Zukunft der Sprachen. Lassen Sie sich von seinen Geschichten und seinem Wissen begeistern!



**Abschlusskonzert von SKUPA:** Zum krönenden Abschluss des Tages lädt die Bremer Band „SKUPA“ zu einem mitreißenden Konzert ein. Die Gruppe vereint Musik aus dem osteuropäischen und spanischen Raum und lässt sich dabei von den unterschiedlichen musikalischen Persönlichkeiten der Mitglieder inspirieren. Erleben Sie eine einzigartige Mischung aus Balkan-, Jazz-, Flamencomusik und freien Improvisationen. Mit energiegeladener Rhythmik, getragenen und seelenvollen Passagen sowie warmen Tönen und schrägen Sounds lädt „SKUPA“ zum Tanzen und Genießen ein.



**Feiern sie mit und entdecken Sie die Schönheit der Sprachen! Infos zu den jeweiligen Uhrzeiten finden Sie auf unserer Webseite.**



Fotos: „Kind und Schrift“: Marianne Menke, Foto „Frau“: Kultur Vor Ort e.V., Fotos „Gregg Cox“: Dr Gregory Mitchell Cox, Foto „Band SKUPA“: Mateo Matiz

# „STÜCK DAVON“

Eine Glühende Kooperation zur Erhaltung des Schmiedehandwerks

Text: Natasha Zupkovic, Fotos: Caro Art

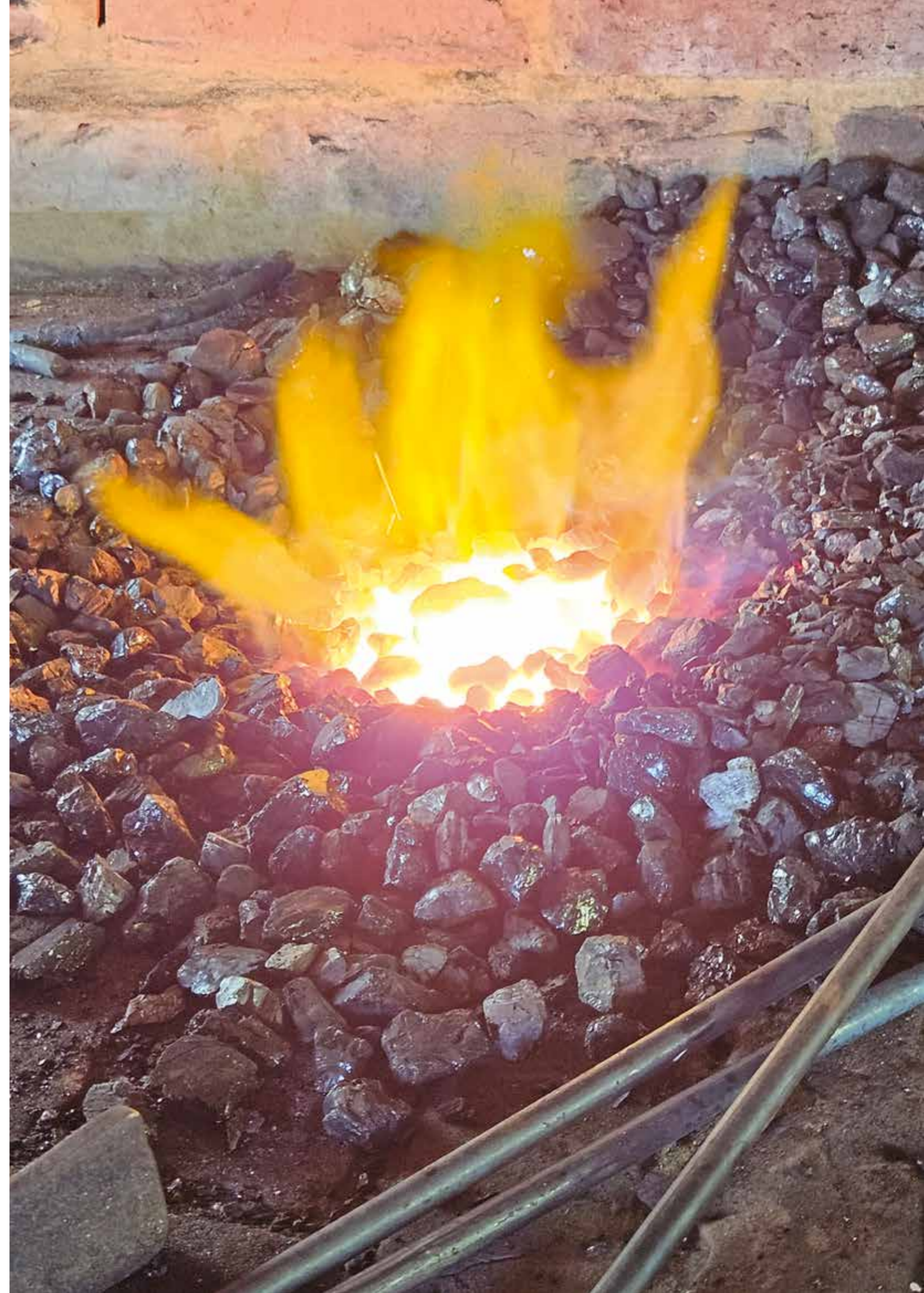
**„Stück davon!“ – Mit diesem traditionellen Gruß begrüßen sich die Schmiede im Handwerkerverein „Oll'n Handwarkers ut Worhusen un annere Dörper e.V.“, während die Funken sprühen und das Eisen unter dem Hammer glüht.**

Der Verein, der seit mehr als 50 Jahren besteht, hat sich nun mit den Volkshochschulen im Landkreis Osterholz zusammengetan, um das altherwürdige Handwerk als kulturelles Erbe zu bewahren und insbesondere das Schmieden der Öffentlichkeit zugänglich zu machen.

## **Bildung trifft Handwerk: Eine Kooperation mit Zukunft**

Die Kooperation mit den beiden Volkshochschulen entstand aus dem gemeinsamen Wunsch heraus, das Wissen über das Schmiedehandwerk gemeinsam an eine breite Öffentlichkeit weiterzugeben und das Interesse an handwerklicher Bildung zu fördern.

„Durch die Zusammenarbeit mit dem Handwerkerverein können wir unseren Teilnehmer\*innen einen einzigartigen Einblick in ein traditionsreiches Handwerk bieten“, betont Natasha Zupkovic, Fachbereichsleiterin der VHS Osterholz-Scharmbeck. „Es ist eine großartige Gelegenheit, das Schmieden hautnah zu erleben und dabei mehr über die Kulturgeschichte dieses faszinierenden Handwerks zu erfahren.“



Unter der Anleitung erfahrener Schmiede haben die Teilnehmer\*innen die Möglichkeit, die Kunst des Schmiedens von Grund auf zu erlernen – von den Grundlagen bis hin zu fortgeschrittenen Techniken.

„Das Schmieden lebt neben einer guten Ausbildung vor allem durch die eigene Praxis“, sagt der Schmied Harald Geiger. „In unseren Kursen und Workshops können die Teilnehmer\*innen zwischen Feuer und Amboss die Faszination dieses alten Handwerks hautnah erleben.“

Ein wichtiger Aspekt der Kooperation ist es, das Bewusstsein für die Bedeutung des Handwerks als kulturelles Erbe zu schärfen. „Schmiedehandwerk spielt seit Jahrhunderten eine zentrale Rolle in der Kultur und Geschichte – auch in unserer Region. Durch unsere Zusammenarbeit mit den Volkshochschulen möchten wir dieses Erbe be-

Harald Geiger



wahren und sicherstellen, dass es auch in Zukunft eine lebendige Tradition bleibt, die in der modernen Welt einen Platz findet.“, erklärt der Vereinsvorstand Harald Geiger.

Wir sind überzeugt, dass diese Zusammenarbeit ein großer Erfolg wird und freuen uns darauf, das Schmiedehandwerk gemeinsam zu unterstützen und zu fördern.

**Machen Sie mit! „Kommen Sie vorbei, lernen Sie die Grundlagen des Schmiedens und werden Sie Teil dieser faszinierenden Tradition“, lädt der Handwerkerverein ein.**

**Interessierte können sich bei den Volkshochschulen Osterholz-Scharmbeck/Hambergen/Schwanewede e.V. und Lilienthal-Grasberg-Ritterhude-Worpswede über die aktuellen Workshops informieren und anmelden.**



# Farben der Seele:

Heilsames Intuitives Malen als Weg zur inneren Balance

Text: Natasha Zupkovic

Ein warmer Frühlingsnachmittag in einem lichtdurchfluteten Raum, in dem die Teilnehmenden des Kurses „Heilsames Intuitives Malen“ auf eine kreative Reise gehen. Die Luft ist erfüllt von der sanften Melodie leiser Hintergrundmusik und dem Rascheln von Kreiden und Wachsmalstiften auf Papier. In dieser Oase der Ruhe erleben Menschen, wie das Malen zu einem heilsamen Akt wird, der ihnen neue Perspektiven und tiefe innere Gelassenheit schenkt.

## Ein Eintauchen in die Welt der Farben

Der Kurs „Heilsames Intuitives Malen“, geleitet von der erfahrenen Künstlerin und Dozentin Andrea Christiane Spring, bietet den Teilnehmenden eine einzigartige Möglichkeit, ihre inneren Welten in Farben und Formen auszudrücken. Es geht nicht um technische Perfektion oder künst-

lerische Vorgaben, sondern um das freie und spielerische Erleben des Malens als eine Form der Selbstreflexion und Fürsorge.

„Besonders die Einfachheit der Malübungen und verwendeten Materialien erleichtert den kreativen Flow, das Abtauchen in die innere Selbstwahrnehmung. Viele Teilnehmende berichten mir auch, dass die Musik und meine Impulse während der Malanleitung sie in einen fast meditativen Zustand versetzen und so dabei helfen, das Unbewusste sichtbar aufs Papier zu bringen. Für viele ein großer Schritt auf dem Weg der persönlichen Weiterentwicklung“, erklärt Andrea. „Ich hatte keine Ahnung, wie befreiend es sein kann, einfach drauflos zu malen“, berichtet eine Teilnehmerin. „Es hat mir geholfen, Gedanken und Gefühle auszudrücken, die ich sonst vielleicht nie in Worte gefasst hätte.“

### Gemeinschaftliche Kreativität und emotionale Tiefe

Ein zentraler Aspekt dieses Kurses ist die besondere Gemeinschaft, die sich unter den Teilnehmenden entwickelt. Von Anfang an herrscht eine wertschätzende Atmosphäre, die es jedem / jeder ermöglicht, sich offen und vertrauensvoll über seine / ihre Arbeit und Gefühle auszutauschen. Andrea Christiane Spring legt großen Wert darauf, einen Raum zu schaffen, in dem keine Bewertung stattfindet, sondern ein authentischer Ausdruck und tiefer Austausch gefördert wird. „Der offene Austausch unter den Teilnehmenden ist immer freiwillig. Jede/r entscheidet wie umfangreich sie/er die sehr persönlichen Erlebnisse teilen möchte. Die eigenen Erfahrungen während der Malübungen noch einmal laut zu reflektieren und in Worte zu fassen, kann dabei die Essenz der Erkenntnisse deutlicher machen. Die Gruppe hört zu, wir wollen einfach nur die Gemeinsamkeiten und Unterschiede wahrnehmen. Jeder darf hier so sein, wie er/sie ist“, so Andrea.

„Es hat Spaß gemacht, in der Gruppe zu arbeiten, weil von vornherein eine wertschätzende Atmosphäre geherrscht hat“, erzählt eine andere Teilnehmerin. „Ich habe mich in der Gruppe unglaublich wohl gefühlt und konnte meine Gedanken und Gefühle frei teilen.“

„Mit der Gruppe entstand eine emotionale Tiefe beim Austausch über die Malprozesse“, ergänzt eine weitere Teilnehmerin. „Diese Tiefe wäre alleine wohl kaum möglich gewesen.“

### Vertrauen als Grundlage für persönliches Wachstum

Das Vertrauen, das sich in der Gruppe entwickelt, ist entscheidend für den kreativen Prozess und das persönliche Wachstum der Teilnehmenden. „Nur dadurch ist eine Entwicklung möglich. Ansonsten würde man sich nicht öffnen und sich auf die tiefen inneren Prozesse einlassen.“

„Die Balance zwischen Vertrauen und dem Überschreiten persönlicher Grenzen war dabei sehr wichtig. Andreas Aufforderungen, sich auszuprobieren und über die eigenen Komfortzonen hinauszugehen, waren dabei unglaublich hilfreich“, berichten die Teilnehmenden des Kurses. „Heilsames Intuitives Malen ist keine Kunsttherapie – wir sprechen nicht über die Bedeutung der erschaffenen Bilder, wir analysieren und interpretieren die Arbeiten nicht, wir beurteilen und bewerten nicht! Wir bleiben immer prozessorientiert, d.h. welche individuellen Eindrücke jede/r Teilnehmende aus der bewussten Selbstwahrnehmung der Gedanken und Gefühle und körperlichen Empfindungen beim Malen hat“, erläutert Andrea.

### Wertvolle Impulse für den Alltag

Der Kurs bietet den Teilnehmenden nicht nur eine kreative Auszeit, sondern auch wertvolle Impulse für mehr Gelassenheit und Lebensfreude im Alltag. Die liebevoll angeleiteten Malübungen von Andrea Christiane Spring helfen dabei, innere Blockaden zu lösen und eine tiefere Verbindung zu sich selbst aufzubauen.

### Gemeinsame Projekte und kreative Synergien

Neben der individuellen Arbeit an eigenen Bildern gab es auch gemeinsame Projekte, bei denen die Teilnehmenden zusammen an einem Bild gearbeitet haben. Dies hat nicht nur kreative Synergien freigesetzt, sondern auch die Verbindung innerhalb der Gruppe gestärkt.

### Ein kreativer Weg zur inneren Harmonie

Der Kurs „Heilsames Intuitives Malen“ zeigt, wie durch das intuitive Spiel mit Farben und Formen neue Wege zu mehr Gelassenheit, Selbstverbundenheit und Lebensfreude entstehen können. In einer warmen, unterstützenden Atmosphäre können die Teilnehmer ihre Kreativität entfalten und dabei einen tiefen, heilsamen Zugang zu ihrer inneren Welt finden.

Zum Schluss erzählt Andrea: „Als Malbegleiterin bin ich oft sehr berührt von den Schilderungen meiner Kursteilnehmer. Das gemeinsame Erschaffen, Fühlen, So-Sein jenseits dessen, was wir im Alltag zu zeigen gewohnt sind, ist so wohlthuend. Wir begegnen in der Gruppe und auf dem Papier oft völlig neuen Aspekten unseres Selbst – das ist die eigentliche schöpferische Kraft des Heilsamen Intuitives Malens.“

### Für mehr Informationen und Anmeldungen wenden Sie sich gerne an uns:

**Ansprechpartnerin:**

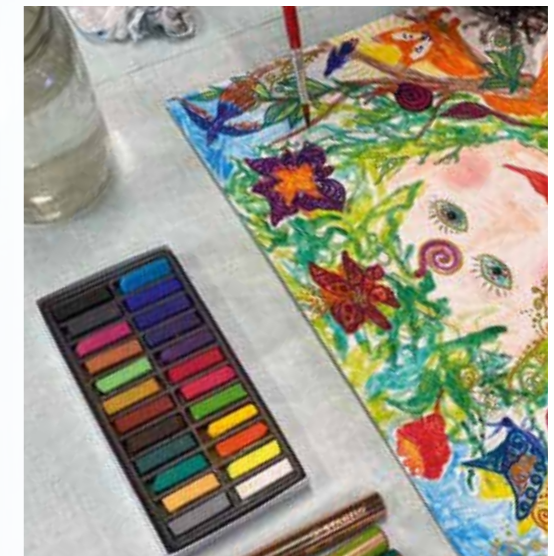
**Natasha Zupkovic**

**Tel: 04791 96 23 – 26**

**E-Mail: [natasha.zupkovic@vhs-ohz.de](mailto:natasha.zupkovic@vhs-ohz.de)**

### Mehr über Heilsames Intuitives Malen

Wer neugierig geworden ist und mehr über den Weg und die Wirkung des Heilsamen Intuitives Malens erfahren möchte, findet auf der Website von Andrea Christiane Spring weitere Informationen und Einblicke in ihre Arbeit. [www.meermaid-art.de](http://www.meermaid-art.de)

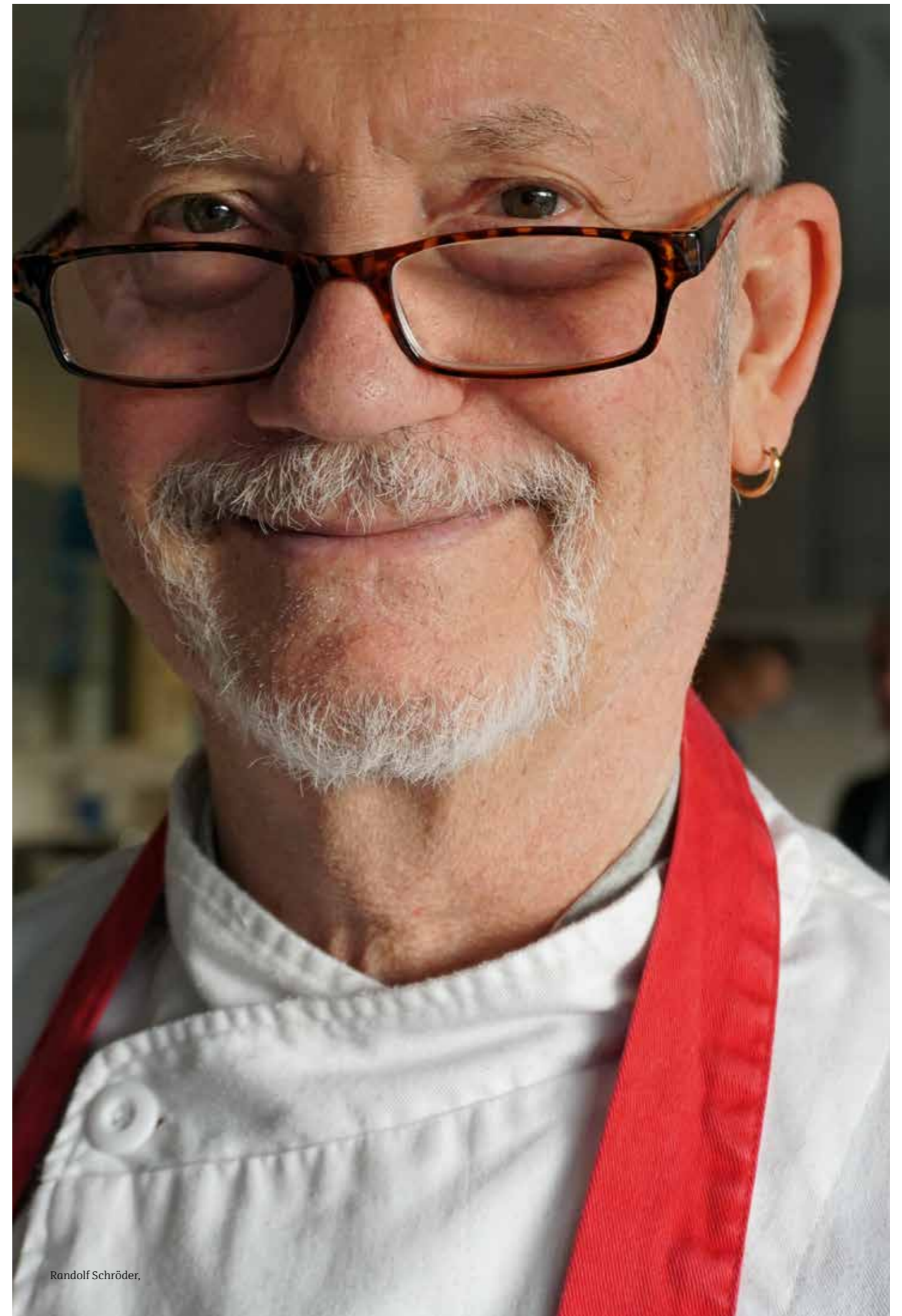


Fotos und abgebildete Werke: Andrea Christiane Spring

# MÄNNER- FREUNDSCHAFTEN AM HERD

Gabriele Haar besuchte im April den Männerkochkurs von Randolph Schröder, um mit den Teilnehmern ins Gespräch zu kommen.

Text und Fotos: Gabriele Haar



Randolf Schröder,



**Gabriele: Warum haben Sie sich ausgerechnet bei einem Männerkochkurs angemeldet?**

**Thies:** Mein Vater und ich haben vor vielen Jahren mal einen Vater-Kind-Kochkurs bei der VHS mitgemacht, das hat uns sehr gut gefallen. Diesen Kochkurs habe ich von meinem Vater zum Geburtstag geschenkt bekommen. Heute ist unser zweiter Abend. Es läuft gut.

**Bodo:** Wegen der Qualität des Lehrenden. Randolph macht das super!

**Jürgen:** Ich mag die Geselligkeit und den lockeren Umgang mit den anderen Männern. In kürzester Zeit entstehen Freundschaften, die über die Küche hinausgehen. Das hier ist mein dritter Männerkochkurs mit Randolph.

**Reinhard:** Ich und Klaus sind Arbeitskollegen gewesen. Durch ihn bin ich im Männerkochkurs gelandet. Über das gemeinsame Kochen ist dann nach und nach Freundschaft entstanden. Jetzt melden wir uns immer zusammen an.

**Gabriele: Was macht das Miteinander hier aus?**

**Gerd:** Es ist schön etwas zusammen zu machen. Die Kochtermine sind wie eine feste Verabredung mit meinem Sohn. Und ich bekomme neue Impulse.

**Klaus:** Unkompliziertheit. Man bespricht kurz die Rezepte und kann immer Fragen stellen; dann suchen wir gemeinsam die Zutaten zusammen. Manchmal suchen wir alle zusammen nach den Küchengeräten, weil diese woanders einsortiert

wurden. Wir kochen in der Küchenzeile jeweils zu zweit oder zu dritt.

**Reinhard:** Ich koche seit 17 Jahren bei Randy. Ich und die anderen Männer, die schon so lange dabei sind, melden sich als Clique immer wieder an.

**Gabriele: Warum lernen Sie nicht online kochen?**

**Gebhard:** Ich koche seit 20 Jahren in einer Gruppe. Der Spaß mit den anderen gehört für mich dazu. Wir tauschen uns auch persönlich aus, das ist für mich wichtig. Vor Ort zu kochen ist für mich pure Entspannung.

**Bernd:** Ich habe keine Lust online zu kochen. Das ist mir zu unpersönlich und macht mir keinen Spaß. Außerdem fehlt online das Frotzeln - das machen wir hier auch sehr gerne untereinander.

Randolf hat viel Humor und so können wir uns die Witze hier gegenseitig zuspieren.

**Klaus:** Mir geht es um das gemeinschaftliche Tun. Online ist jeder nur für sich an seinem Herd. Im Kurs kann ich jederzeit bei jedem etwas nachfragen. Der Kochabend ist immer lebendig und es ist kein stumpfes Abkochen von Rezepten.

**Gabriele: Wer entscheidet, was hier gekocht wird?**

**Gebhard:** Randolph macht das Programm fertig. Wir können auch unsere Wünsche äußern. Randy plant das immer von einem zum nächsten Termin und sucht jeweils 4-5 Rezepte raus. Wir kochen dann alle die gleichen Speisen. So kann man auch untereinander vergleichen und fachsimpeln.





**Gabriele: Was gefällt Ihnen an diesem Kurs besonders gut?**

**Bernd:** Ich mag die Geselligkeit hier und habe Spaß mit den Jungs zusammen. Deshalb bin ich seit vielen Jahren dabei. Ich wohne in Lilienthal und mache mich für diesen Kurs immer gerne auf den Weg nach Osterholz-Scharmbeck.

Für mich ist Kochen Meditation. Ich bin 70 Jahre alt und koche selbst seit ich 20 Jahre alt bin. Am liebsten mag ich die asiatische Küche. Randolph hat tolle Rezepte, die ich dann auch zu Hause koche.

**Gebhard:** Mir passt es gut, dass es Einzeltermine sind. Somit sehen wir uns in der Gruppe nicht zu oft und man hat sich dann immer etwas zu erzählen. Ich habe hier immer wieder neue interessante Menschen kennen gelernt, dadurch sind neue Freundschaften entstanden. Außerdem schätze ich Randolph sehr! Er hat als Koch einen reichen Erfahrungsschatz.

**Frank:** Hier ist eine tolle Stimmung und man lernt viel. Unsere Gerichte schmecken mir immer, obwohl ich mich am Anfang der Kochabende oft frage, ob wir das Rezept gut hinbekommen.

**Bodo:** Ich kann hier auch lustige Sachen machen. Heute habe ich meine Schürze mit kleinen Fläschchen dekoriert – so gibt es immer etwas zum Witzeln und Lachen. Aber in der Ausstattung der Schulküche fehlen scharfe Messer! Das Kochwerkzeug ist mir wichtig, deshalb bringe ich immer mein eigenes Messersortiment mit. Manch anderer macht das inzwischen auch so.

**Gabriele: Randolph, warum leitest du diesen Männerkochkurs?**

**Randolf:** Ich wurde 2007 gefragt, ob ich Kochkurse anbieten kann. Angefangen habe ich damals in der VHS Bremen Nord. Da ich sehr gesellig bin, gefällt mir das Vermitteln von Rezepten und Kochtechniken. Außerdem unterhalte ich gerne die Leute und finde es spannend Teilnehmende kennen zu lernen. Die Gruppendynamik in Männerkochkursen ist anders als in gemischten Kursen. Hier kann ich als gelernter Koch punkten. Die Teilnehmer schätzen es sehr, von einem Profi zu lernen. Das freut und motiviert mich natürlich. Im Übrigen kommen die Männer dann häufig auch mit ihren Frauen zu den einzelnen Länderküchen, die ich bei der VHS anbiete.

# GEMEINSAME SACHE MIT DEM SENIORENBEIRAT

## NEUE ANGEBOTE FÜR SENIOREN UND SENIORINNEN AB 2025

Harry Schnackenberg und Michael Pohlmann, beide Mitglieder im Seniorenbeirat der Stadt Osterholz-Scharmbeck, sind an unsere Volkshochschule herangetreten und haben von einem großen Bedarf bei Senioren und Seniorinnen in den Bereichen Digitalisierung, Internet, Sprachen, Gesundheit und Ernährung berichtet. Alles Themen, die unsere Volkshochschule seit Jahren schon im Bildungsangebot hat, und die wir gerne für diese Zielgruppe ausweiten oder z.T. auch wiederbeleben möchten.



von links: Ihno Schild (VHS), Harry Schnackenberg (Seniorenbeirat), Michael Pohlmann (Seniorenbeirat) Foto: Katrin Gellweiler

Der Seniorenbeirat hat uns eine Sammlung an Schwerpunktthemen überreicht, die er für besonders wichtig hält. Darunter finden sich Angebote wie Grundlagen der EDV, Sicher bewegen im Internet, Grundlagen im E-Mailverkehr oder Sicheres Online-Banking. Aber auch Themen wie Einführung in das Smartphone, WhatsApp oder Fotobearbeitung sind in der Liste aufgeführt.

Nun sind wir also gefordert, die passenden Programmangebote zu planen und zu organisieren. Die größte Herausforderung dabei wird es sein, geeignete Kursleitungen und Kooperationspartner zu finden. Bewerbungen sind also sehr gerne gesehen, damit wir im Frühjahr 2025 loslegen können.

Die technische Ausstattung und die Kursgebühren sollen dabei nicht zum Hindernis werden:

Mit dem sog. Solidarpreis nach dem Modell der Buxtehuder Volkshochschule können die Teilnehmenden selbst bestimmen, ob sie den ermäßigten Preis, den normalen Preis oder den erhöhten Solidarbeitrag zahlen möchten. Und zusätzlich plant die Volkshochschule, für diese Veranstaltungen die notwendige technische Ausstattung anzuschaffen, um gute Schulungsbedingungen für alle anbieten zu können.

**Die Kursangebote werden im nächsten VHS-Magazin und durch eigene Flyer vom Seniorenbeirat verteilt. Wir freuen uns auf diese besondere Kooperation.**



# Kooperation **LERNTREFF**

**6,2 MILLIONEN MENSCHEN IM ALTER ZWISCHEN 18 BIS 64 JAHREN SIND NICHT AUSREICHEND ALPHABETISIERT. DIE VOLKSHOCHSCHULE UND DAS HAUS DER KULTUREN IN OSTERHOLZ-SCHARMBECK WOLLEN GEMEINSAM ETWAS DAGEGEN TUN.**

Es gibt die unterschiedlichsten Gründe, warum Menschen nicht oder nur unzureichend lesen und schreiben können. Mag es an den Erfahrungen in der Schule liegen, an Lernbeeinträchtigungen oder daran, dass Menschen nicht in Deutschland aufgewachsen sind und nie eine Schule besucht haben.

in der Woche ein niedrigschwelliges Lernangebot im Quartierstreff geben, das allen Menschen offensteht, die sich nicht ausreichend alphabetisiert fühlen.

Für weitere Informationen können Sie sich gerne an das Haus der Kulturen oder an die Volkshochschule wenden. Wir benötigen immer auch Menschen, die uns in diesem Projekt unterstützen, sei es als Kursleitung oder als ehrenamtliche Betreuung.

Für gut 12 Prozent der erwerbsfähigen Menschen in Deutschland im Alter zwischen 18 bis 64 Jahren bedeutet dies, dass sie immer wieder in Situationen kommen, in denen sie überfordert sind, nur eingeschränkt handeln können oder nur Mithilfe Anderer zurechtkommen. Situationen, die häufig sehr schambelastet sind und denen man am liebsten aus dem Weg gehen möchte. Eine große Hürde auf dem Weg zu einer selbstbestimmten Teilhabe.

**Stadtteilhaus „Haus der Kulturen“**  
**Christine Struthoff**  
**Beethovenstraße 15**  
**27711 Osterholz-Scharmbeck**  
**Tel.: 047 91 - 80 79 728**

Die Volkshochschule und das Haus der Kulturen in Osterholz-Scharmbeck wollten etwas dagegen tun und haben erfolgreich einen Antrag im Rahmen des Projektes vhs-Lerntreff beim Deutschen Volkshochschulverband gestellt.

**Volkshochschule Osterholz-Scharmbeck / Hambergen / Schwanewede e.V.**  
**Ihno Schild**  
**Lange Straße 28**  
**27711 Osterholz-Scharmbeck**  
**Tel.: 0 47 91 - 96 23 27**



# Kursübersicht

SEPTEMBER 2024		
02.09.	7303	Französisch Mittelstufe (A2/B1) Katrin Briese
02.09.	7310	Französisch (A2) Katrin Briese
02.09.	7401	Italienisch (A2) Emanuela Lanzellotti
02.09.	7407	Italienisch Mittelstufe (B1) Emanuela Lanzellotti
02.09.	7604	Aprendemos español Megan Dwinger
02.09.	9504	Yoga zur Gesundheitsprävention Gerd Ockert
03.09.	2190	Qualifizierungsangebot: Werkstätte für Kita-Leitungskräfte im Rahmen von nifbe Kerstin Münch
03.09.	7201	Englisch Mittelstufe (A2/B1) Carol Koch
03.09.	7301	Französisch mit Grundkenntnissen Katrin Briese
03.09.	7319	Französisch Grundstufe A1.3 Katrin Briese
03.09.	7402	Italienisch Grundstufe (A2.1) Emanuela Lanzellotti
03.09.	7404	Italienisch für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen Emanuela Lanzellotti
03.09.	8302 IK	Nähkurs: Rock your style – Dein eigener Rock! Ina Wiesner
03.09.	9403	Pilates mit Vorkenntnissen Dörte Rode
03.09.	9404	Pilates für Anfänger*innen und Fortgeschrittene Dörte Rode
04.09.	7206	Morning Conversation and more (B1) Carol Koch
04.09.	7304 IK	Französisch Mittelstufe am Vormittag A2/B1 Katrin Briese
04.09.	8102	Kreatives Gestalten mit Farbe Katrin Schütte
04.09.	8304	Nähkurs: Stich für Stich - Dein Weg zur individuellen Garderobe Ina Wiesner

04.09.	8408	Gefühle tanzen - für Menschen mit Lernbeeinträchtigungen Gabriele Haar
04.09.	9406	Pilates für Anfänger*innen Dörte Rode
04.09.	9542	Raus aus dem Stress, rein in die Entspannung Patricia Baumbach
05.09.	3110 IK	Kreatives Schreiben mit allen Sinnen Kim Wengoborski
05.09.	7203	Thursday Morning English (B1) - Carol Koch
05.09.	7205	Englisch mit Muße am Vormittag (A2/B1) Carol Koch
05.09.	7211	English Conversation (B1 - C1) Carol Koch
05.09.	7409	Italienisch für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse Emanuela Lanzellotti
05.09.	8303	Nähkurs: Kleine Wunderwerke – Baby- und Kleinkinderkleidung selbst nähen! Ina Wiesner
05.09.	9220 IK	Die japanische Küche zwischen Tradition und Veränderung Barbara Stukenborg
09.09.	9213 IK	Thai-Streetfood Randolf Schröder
09.09.	9528	Hatha Yoga für die Gelenke Annette Grewe
09.09.	9530	Stuhl-Yoga Annette Grewe
11.09.	3408	Lieder mit der Gitarre begleiten - mit Vorkenntnissen Holger-Johannes Schünemann
16.09.	7214	Improve your English (A2/B1) Olga Gorbacheva
16.09.	7219	Refresh your English! (A2/B1) Olga Gorbacheva
17.09.	2219 IK	Das Sokratische Gespräch - Philosophie im Alltag Katrin Briese
18.09.	9907	Vortrag: Ursachen für Nierenfunktionsstörungen Dr. Lars Tegtmeier
19.09.	9513	Tai Chi Chuan 24er-Form Susanne Pflugmacher
19.09.	9558	Qi Gong zur Stärkung des Gleichgewichts Susanne Pflugmacher
23.09.	9407	Pilates für Anfänger*innen Dörte Rode
24.09.	7603	Spanisch für Anfänger:innen (A1) Carolin Tscheschlok
24.09.	9556	Qi Gong Susanne Pflugmacher

# Kursübersicht

## SEPTEMBER 2024

24.09.	9557	Qi Gong Susanne Pflugmacher
25.09.	2116 IK	Methodenorientierte Unterstützung für Pädagogische Mitarbeitende an Schulen Janine Stelljes
26.09.	7602	Spanisch mit Vorkenntnissen Carolin Tscheschlok
26.09.	9222 IK	California Kitchen Barbara Stukenborg
28.09.	2132-1 IK	Gewaltfreie Kommunikation trifft auf Grenzen setzen Teil 1 Doris Adam-Fleischer
28.09.	2132-2 IK	Gewaltfreie Kommunikation trifft auf Grenzen setzen Teil 2 Doris Adam-Fleischer

## OKTOBER 2024

02.10.	3119 IK	Theater Hautnah Schauspiel: Antigone Dr. Martina Michelsen
15.10.	8112 IK	Heilsames Intuitives Malen - Bilder deiner Seele Andrea Christiane Spring
19.10.	9408 WE	Kräftige Mitte durch Hula Hoop - Einführungsworkshop Julia Stockmann
20.10.	20104	Das Zevener Nonnenkloster – Geschichte und Geschichten Christiane und Heinrich Kaiser
23.10.	9908	Vortrag: Spinalstenose der Lendenwirbelsäule Dr. Hans Günther Töppich
23.10.	2117 IK	Praxis-Austausch für Pädagogische Mitarbeitende an Schulen Janine Stelljes
26.10.	8230 WE	Holzbearbeitung Volker Müller
26.10.	9554 WE	Mit Alexander Technik und Qigong zu mehr Ausgeglichenheit Melitta Gerich
27.10.	8242 WE	Schmiedekurs (Grundkurs) Harald Geiger
28.10.	9216	Indisch-vegetarische Küche Randolf Schröder

## NOVEMBER 2024

04.11.	7617 BU	Spanisch für Anfänger*innen Maria Luisa Thielking-Vargas
07.11.	2135 IK	Kindeswohlgefährdung - so handeln Sie richtig! Christine Graf
09.11.	8243 WE	Schmiedekurs (Grundkurs) Harald Geiger
20.11.	9909	Herzwochen 2024 Dr. Gunther Claus

## DEZEMBER 2024

02.12.	9540 BU	Emotionale Gesundheit statt Stressmanagement! Anja Kiep
11.12.	9910	Vortrag: Zeigt her eure Füße: Was tun, wenn die Zehen krumm sind? Dr. Hans-Ludwig Lenz
15.12.	3118 WE	Theater Hautnah Familienstück: Funklerwald
16.12.	7929 BU	Plattdeutsch für Anfänger*innen Marlies Blume
16.12.	9613 BU	Gesund bleiben am Arbeitsplatz - Anja Steinmetz

## JANUAR 2025

13.01.	7318 BU	Auffrischung Französisch (30 UStd.) Katrin Briese
21.01.	2118	Pädagogische*r Mitarbeiter*in an Grundschulen Martina Golinski-Uhlemann, Oliver Heckmann, Andrea Schlesselmann

### SONDERTERMINE:

Tag der Deutschen Einheit	03.10.2024
Herbstferien:	04.10. – 19.10.2024
Reformationstag:	31.10.2024
Winterferien:	23.12.2024 – 04.01.2025



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](mailto: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 fehlt Jesmmy Gemio

## 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

### Carolin Dallmann

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

### Jesmmy Gemio

Bildungsreferentin  
Projekt best - Inklusion, Partizipation, Diversität & Teilhabe  
T.: 04791 / 96 23-25  
jesmmy.gemio@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:

Stephan Dickel, Susanne Fedderwitz,  
Marco Ehrichs, Julian Fischer,  
Julia Schmengler, Michael Oberstedt,  
Sarah Richter

### Öffnungszeiten der Geschäftsstelle

Mo, Di	9 Uhr bis 15 Uhr
Mi	geschlossen
Do	9 Uhr bis 15 Uhr und nach Vereinbarung
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.

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 \_\_\_\_\_

## Weil Gesundheit Prio hat.

Jetzt zur Nr. 1 für Gesundheit in Niedersachsen wechseln.

Wir wissen: Den Alltag und den Job parallel zu meistern, ist ganz schön herausfordernd. Wir machen Sie fit dafür: mit starken Mehrleistungen\* wie professioneller Zahnreinigung und Osteopathie und attraktiven Angeboten wie zum Beispiel Cyberpräventionskursen. Jetzt informieren!

Jetzt wechseln und bis zu **500 €** für Mehrleistungen\* sichern!



AOK Niedersachsen Die Gesundheitskasse.

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



Jetzt scannen. Warum sich ein Wechsel zur AOK für Sie lohnt, erfahren Sie hier oder online auf [aok.de](http://aok.de)



# Du suchst eine neue Herausforderung...?



Dann werde Kursleitung! Kontakt: [info@vhs-ohz.de](mailto: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](mailto:campus@osterholz-scharmbeck.de)



### VOLKSHOCHSCHULE

Bildungshaus im Campus  
Lange Straße 28 · 27711 Osterholz-Scharmbeck  
[www.vhs-ohz.de](http://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](http://www.multimediamobile.de)

### GYMNASIUM OSTERHOLZ-SCHARMBECK

Gymnasium Osterholz-Scharmbeck  
Loger Straße 7 · 27711 Osterholz-Scharmbeck  
[www.gymnasium-ohz.de](http://www.gymnasium-ohz.de)



### OBERSCHULE LERNHAUS AM CAMPUS

Lernhaus im Campus  
Am Barkhof 7 · 27711 Osterholz-Scharmbeck  
[www.lernhaus-im-campus.de](http://www.lernhaus-im-campus.de)



### STADTBIBLIOTHEK

Medienhaus im Campus  
Am Barkhof 10a · 27711 Osterholz-Scharmbeck  
[www.bibliothek-ohz.de](http://www.bibliothek-ohz.de)



### MEDIENKOMPETENZZENTRUM

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

### KREISARCHIV

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



### ALLWETTERBAD · DLRG

**Allwetterbad**  
Am Barkhof 1 · 27711 Osterholz-Scharmbeck  
[www.allwetterbad.de](http://www.allwetterbad.de)  
[www.osterholz-scharmbeck.dlrg.de](http://www.osterholz-scharmbeck.dlrg.de)

Unser **ASO-BAG**

Das darf in die 1 m<sup>3</sup> großen Bags:

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

Hier sind sie erhältlich:

- Entsorgungszentrum Pennigbüttel
- Wertstoffhöfe: Schwanewede + Lilienthal



**ASIO** Abfall-Service Osterholz GmbH 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**



**Rölf**

Familienbetrieb mit Tradition und Herz in Bremen und OHZ

Bäcker seit 1899

**125** Rölf

[www.baekerei-roelf.de](http://www.baekerei-roelf.de)

**GÄRTNEREI** *Einfach einkaufen!*

*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.*



**KRONACKER** **demeter**

**Gärtnerei Kronacker**  
Bremer Berg 17  
27729 Vollersode-Wallhöfen  
tel: 0 47 93 / 34 14  
fax: 0 47 93 / 95 33 28  
e-mail: buero@gaertnerei-kronacker.de

**www.gaertnerei-kronacker.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**



Bremer Straße 43 a | 27711 Osterholz-Scharmbeck | Tel.: 04791 9215-0 | Fax 04791 9215-92 | info@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

S  
ECHOS  
E

Impressum

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

Lange Str. 28  
27711 Osterholz-Scharmbeck  
Telefon: 04791 / 9623-0  
[info@vhs-ohz.de](mailto:info@vhs-ohz.de)

Redaktion:  
Gabriele Haar  
Ihno Schild  
Art Direktion:  
Ingo Wiegand