

Das VHS Frühjahrsprogramm 2023 ist da

13.01.2023 07:08 von Martina Jansen (Kommentare: 0)

Das VHS Frühjahrsprogramm 2023 ist da!



Gegensätze wahrnehmen und zusammenbringen – diese Herausforderung unserer bewegten Zeiten hat das Team der Volkshochschule in dem neuen Frühjahrsprogramm gerne angenommen.

Ein Hauch von Kälte atmet der Reisebericht „Abenteuer Arktis“, während es in den unterschiedlichen Kochkursen heiß zugeht. Laut wird's beim Anfängerkurs Modern American Square-Dance zu Country- und Westernmusik, leise bei der meditativen Klangentspannung. Wildheit erleben die Teilnehmer der Exkursion zur Wildpferdebahn im Merfelder Bruch, zur Ruhe kommen, ist das Thema des Gesundheitstages „Gesunder Schlaf“. Nass könnte es beim Schnupperkurs Standup-Paddling zugehen, während Gartenfreunde sich mit der Bepflanzung sonniger Plätze auf trockenem Terrain befinden. Junge Familien interessieren sich vielleicht für die neue Seminarreihe „Elternbildung aktuell“, während die ältere Zielgruppe Ü60 zum Kurs „Sicher E-Bike fahren“ eingeladen ist.

Kurzum: Im Frühjahrsprogramm ist für jeden etwas dabei – ob groß oder klein, ob gemeinsam oder allein!

Info: Das Programmheft liegt ab dem 13. Januar an den üblichen Verteilstellen aus: in Banken und Sparkassen, Buchhandlungen, Apotheken, im Rathaus, der Stadtinformation und in anderen öffentlichen Einrichtungen - natürlich auch in der VHS. Im Internet ist das Programm unter <https://www.vhs-dorsten.de/> verfügbar. Anmeldungen können Sie dort online vornehmen oder telefonisch in der VHS unter 0 23 62 / 66 41 60 oder 66 41 61). Wir beraten Sie gerne!

Büroöffnungszeiten: Mo. bis Do. 08:00 - 16:00 Uhr und Fr. 08:00 - 13:00 Uhr.

Schnelldurchgang durch die einzelnen Bereiche:

Politik und Gesellschaft

In diesem Frühjahr bieten wir vor allem viele unterschiedliche Veranstaltungen aus den Bereichen Recht und Verbraucherbildung an. Dabei haben wir aktuelle und bewährte Fragestellungen im Blick. So erfahren Sie beispielsweise wie Sie Besser heizen – Wärme pumpen (16. Februar) oder richtig Erben und Vererben (4. Mai). Und wie sieht es eigentlich mit Ihrem „Digitalen Erbe“ (17. April) aus?

Daneben bieten wir eine Lesung und Diskussion mit der Journalistin Nathalie Klüver zu ihrem aktuellen Buch Deutschland, ein kinderfeindliches Land? Worunter Familien leiden und was sich ändern muss (3. März) an. Aktuellen Entwicklungen widmet sich auch Dr. Thomas Pfeiffer vom Verfassungsschutz Nordrhein-Westfalen in seinem Vortrag Erlebniswelt Rechtsextremismus (15. März). Dr. Tom Fliege entführt uns dann am 9. Mai zurück zum Mond! (und weiter?).

VHS international

Im Frühjahrssemester stehen wieder zwei Multivisionsshows auf dem Programm: Mit der Multivision „Bali, Java, Sumatra: Drei Inseln - viele Welten“ (23. Februar) nimmt der Fotograf und Asienspezialist Peter Witt die Zuschauer mit auf eine Reise nach Indonesien abseits der Touristenpfade.

Zudem präsentiert die Reisebloggerin und Hundeschlittenführerin Anuschka Dinter Ihren Reisevortrag „Abenteuer Arktis - Auf Nordlandfahrt durch Grönland, Kanada und Finnland“ (30. März) mit wilden Wäldern, unglaublichen Sonnenuntergängen, der Einsamkeit des Nordens und dem Gebell der aufgeregten Schlittenhunde.

Pädagogik und Psychologie

Hier haben wir Veranstaltungen für Alt und Jung im Programm. Während Sonja Apel für alle Interessierten ab 60 Jahren ein ganzheitliches Gedächtnistraining anbietet, widmet sich Maria Frenzel ab dem 20. April mit allen Eltern, Großeltern, Pädagogen und Interessierten an vier Terminen je einer Fragestellung aus dem Bereich Elternbildung aktuell (Termine sind einzeln buchbar). Abgerundet wird das Angebot durch einen Vortrag von Dipl.-Psychologe Dr. Howald zum Thema Motiviert und positiv in der Krise.

Gesundheit

Die VHS bietet wieder neben zahlreichen bewährten Entspannungskursen wie z.B. Yoga und Tai Chi ein breites Angebot an Bewegungskursen mit unterschiedlichen Belastungsniveaus: Pilates, (Rücken-) Fitness, Aerobic, Zumba und in Kooperation mit dem Atlantis Freizeitbad Aqua-Kurse.

Gesundheit, die sich doppelt auszahlt: Die Präventionskurse „Aktiv Entspannen mit Qigong für Erwachsene“, „Autogenes Training“ und „Progressive Muskelrelaxation“ werden von den Krankenkassen bezuschusst.

Gemeinsam mit der Verkehrssicherheitsberatung der Polizei Recklinghausen bietet die VHS erneut einen gebührenfreien Kurs zum sicheren E-Bike fahren für Menschen über 60 Jahren an.

Noch recht neu im Programm, aber schon sehr beliebt: „Lebenslust erleben mit Lach-Yoga“

Gesundheitstag 2023

Das Highlight im Gesundheitsbereich ist der 13. Dorstener Gesundheitstag am Sa., 4. März, der in Kooperation mit dem St. Elisabeth-Krankenhaus Dorsten durchgeführt wird. „Gesunder Schlaf“ lautet das Motto. Neben allgemeinverständlichen medizinischen Vorträgen zum Thema wird es auch in diesem Jahr wieder einen Informationsmarkt mit abwechslungsreichen Vorführungen, Informationsständen, Beratungen und Aktionen rund um das Thema Schlaf geplant. Zudem bietet die VHS einen Workshop

„Einschlafen, durchschlafen, besser schlafen“ im Anschluss an den Gesundheitstag am 9. März an.

Entspannung und Bewegung

Die VHS bietet wieder neben zahlreichen bewährten Entspannungskursen wie z.B. Yoga, Tai Chi und Qigong für Jung und Alt ein breites Angebot an Bewegungskursen mit unterschiedlichen Belastungsniveaus: Pilates, (Rücken-) Fitness, Aerobic, Zumba und in Kooperation mit dem Atlantis Freizeitbad Aqua-Jogging u.v.m.

Gesundheit, die sich doppelt auszahlt: Die Präventionskurse „Aktiv Entspannen mit Qigong für Erwachsene“ (Di.,07. Februar), „Autogenes Training“ (8. März) und „Progressive Muskelrelaxation“ (8. März) werden von den Krankenkassen bezuschusst.

Noch recht neu im Programm, aber schon sehr beliebt ist der Workshop: „Lebenslust erleben mit Lach-Yoga“ (29. April). Neu sind die Entspannung-Kurse „Seelenfrieden – Ein Achtsamkeits- und Meditationskurs“ (16. März) sowie die „Meditative Klangentspannung“ (24. März, 17. April, 9. Mai). In dem besonderen Entspannungs-Seminar „Präsenzerleben durch Pferdesprache“ kommunizieren wieder Mensch und Pferd: (1. April.).

Die neuen Bewegungskurse „Aktiv im Wald – Ihr Einstieg zu mehr Wohlbefinden“ erleben Sie im Waldgebiet „der Hagen“ am Lembecker Schloss (25. April und 23. Mai).

Einführung in Sportarten

Gemeinsam mit der Verkehrssicherheitsberatung der Polizei Recklinghausen bietet die VHS erneut einen gebührenfreien Kurs zum sicheren E-Bike fahren für Menschen über 60 Jahren an (26. April). In Kooperation mit dem Ruderverein Dorsten e. V. findet nochmals der Kurs „Rudern – ganzheitlicher Gesundheitssport: Ein Einblick“ statt (6. Mai und 13. Mai). Ergänzt wird das Einführungsangebot durch die Sportbootführerscheine Binnen und See (ab 14. Februar) sowie den Schnupperkurs Stand Up Paddling (5. Juli).

Tanz

Im Anfängerkurs „Modern American Square Dance“ (29. April und 13. Mai) wird in einer Gruppe von vier Paaren zu Country- und Westernmusik, aber auch Rock- und Popmusik getanzt. Interessierte, die die über Grundkenntnisse in Tanzformen verfügen oder die Sprache des Balletts auffrischen möchten, können zu drei Terminen schnuppern (28. April, 12. Mai, 2. Juni).

Ernährung/Kochkurse

In der VHS-Küche knüpft sich an den Vortrag „Mit basischer-veganer Ernährung zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden“ (6. März) der Kochkurs „So lecker kann basisch-vegan sein!“ an (3. April). Neben den beliebten Kinderkochkursen „Heute kochen wir! Kids in der Küche“ (29. April) gibt es zwei weitere Angebote: „Gesundes Essen für die Familie“ (18. März) sowie „Osterbacken – Großeltern backen mit ihren Enkelkindern“ (25. März). „Leckeres aus der Low Carb und Low Fat Küche“ wird am 22. Februar und 26. April angeboten. Natürlich gibt es auch wieder ein breites Angebot aus der italienischen Küche an unterschiedlichen Abenden (27. Februar, 9. März, 5. Juni). Das Whisky-Tasting am 10. Februar richtet sich diesmal an Experten „Smoke in the water“. Weinabende werden am 24. März und 12.05. angeboten und „Sommer-Cocktails: Kennen- und mixen lernen, genießen!“ am 2. Juni.

Natur und Umwelt

Seit Jahrzehnten wird der Umweltschutzgedanke großgeschrieben und in verschiedenen Veranstaltungsformaten und Themenschwerpunkten verfolgt. Fest etabliert haben sich die ökologischen Familien-Touren durch die Natur: Der Jahreszeit entsprechend stehen Eulen-, Fledermaus und Biber-Exkursionen (18. März, 12. Mai, 19. März) sowie ein Besuch der Wildpferdebahn im Merfelder Bruch (5. Mai) auf dem Programm. Eine Imkerei besuchen wir am (25. März) und auf Botanik-Safari geht es am 6.

Mai.

Am 1. April können Bienenhotels können gebaut werden und im Juni (18. Juni) geht es mit den Kanus auf die Lippe.

Gartenfreunde finden ein umfangreiches Kursangebot, z.B. zur ökologisch sinnvollen Traumgartenplanung (25. März), zur „Gestaltung und Bepflanzung trockener sonniger Plätze“ (25. April) oder zum Fitmachen des Bodens für heiße Zeiten (16. Mai).

Deutsch und Fremdsprachen

Die VHS bietet wieder zahlreiche Sprachkurse auf verschiedenen Niveaustufen und mit unterschiedlicher Zielsetzung in den Sprachen Englisch, Französisch, Spanisch, Italienisch, Niederländisch, Portugiesisch und Ungarisch sowie Deutsch als Fremdsprache an. Im Folgenden gibt es eine kleine Auswahl an neuen oder besonderen Angeboten.

Im Bereich Englisch werden einige Online-Kurse angeboten: ein Englischkurs für Teilnehmende mit Grundkenntnissen (ab 6. Februar), Lunch-Time-Chatting in der Mittagspause (ab 15. Februar) für Teilnehmer_innen mit guten Vorkenntnissen, „Britain and the Rest of Europe“ (ab 21. Februar) und „British Eccentricities“ (ab 18. April) für fortgeschrittene Lerner_innen. In dem sogenannten Hybridkurs „Carry on Talking“ können Teilnehmende auswählen, ob sie an dem Kurs in Präsenz an der VHS oder online von zu Hause aus teilnehmen möchten (ab 15. Februar). An einem Samstag kann man in dem Kurs „Here Comes the Sun!“ in Präsenz sein Englisch für eine Reise aufbessern (29. April).

Im Bereich Französisch gibt es einen Anfängerkurs Französisch mit Muße am Vormittag (ab 7. Februar) für Leute, die ein langsames Vorgehen wünschen. Außerdem bietet die VHS für Lernende mit leichten Französischkenntnissen einen Online-Kurs zur Wiederholung an (ab 7. Februar).

An der Bildungsurlaubswoche Spanisch für den Beruf und Alltag kann man als Anfänger_innen (3. April bis 6. April) bei der VHS teilnehmen.

Zudem kommen wieder alle Italienfans in dem Landeskundeseminar „Sizilien – Bella Sicilia“ (29. April) auf ihre Kosten. Hier erfahren die Teilnehmenden viel Wissenswertes über Kultur, Geschichte und Geografie der italienischen Insel und das alles immer in Zusammenhang mit den kulinarischen Spezialitäten – Kostproben inklusive. Außerdem bietet die VHS für Lernende mit leichten Italienischkenntnissen einen Italienisch-Online-Kurs an (ab 6. Februar).

Kompaktkurse am Wochenende, in denen Teilnehmer_innen einen ersten Einblick in die Sprache und Kultur bekommen, gibt es für folgende Sprachen: Spanisch (ab 24. Februar), Italienisch (ab 17. März), Portugiesisch (ab 17. März) und Ungarisch im Online-Format (ab 14. April).

„Quereinsteiger_innen“ mit Vorkenntnissen sind in allen Fortsetzungs- und Konversationskursen auf unterschiedlichen Niveaus herzlich willkommen.

Interessierte mit Vorkenntnissen erhalten Hilfe bei der Auswahl eines Kurses, der ihrem Kenntnisstand und ihren Lernzielen entspricht, durch eine persönliche oder telefonische Beratung bei der Fachbereichsleiterin Petra Duda (Tel. 0 23 62 66 41 83).

Im Bereich Deutsch als Fremdsprache werden die laufenden Integrationskurse fortgesetzt. Anmeldungen zu den Integrationskursen sind nur nach einem Einstufungstest und einem persönlichen Beratungsgespräch bei der pädagogischen Mitarbeiterin Anke Klapsing-Reich möglich (Tel. 0 23 62 66 40 51) möglich. Dasselbe gilt für Anmeldungen zu Berufssprachkursen oder Sprachprüfungen, die bei der Fachbereichsleiterin Petra Duda möglich sind (Tel. 0 23 62 66 41 83).

Der neue Termin für den Einbürgerungstest ist am Samstag, 25. März. Die Anmeldung zu der Prüfung ist nur persönlich unter Vorlage eines gültigen Ausweises möglich.

Schule und Lernen

Unsere laufenden Kurse im Zweiten Bildungsweg zur Erlangung des Ersten Schulabschlusses und des Mittleren Schulabschlusses gehen ins Prüfungssemester. Zusammen mit Anja Held vom Weiterbildungskolleg Emscher-Lippe informieren wir alle Interessierten zu Möglichkeiten Schulabschlüsse auf dem Zweiten Bildungsweg zu erwerben (15. Februar)

Des Weiteren bieten wir bewährte Kurse zur Vorbereitung auf das Abitur im Fach Mathematik an (ab 6. Februar für Grundkurse und ab 9. Februar für Leistungskurse).

Beruf und Wirtschaft

Ein Schwerpunkt im Bereich der beruflichen Bildung ist die Vortragsreihe zum Thema Mitarbeiterführung mit Regina Horn-Karla: Die Vortragsreihe ist unterteilt in vier **Modulen**, die aber auch einzeln gebucht werden können:

- Gesunde Führung und Teamdynamik (3. Februar)
- Stressmanagement im beruflichen Alltag (22. Februar)
- Kritik und Feedback im Führungsalltag (8. März)
- Zielführend moderieren und präsentieren (20. Juni)

Bei einer Buchung von mindestens drei Veranstaltungen erhalten die Teilnehmenden einen Nachlass von 30,00 Euro pro Modul.

Das Seminar zur gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg ergänzt das Programm und startet als Abendkurs am 16. Februar.

Weitere Angebote für Senior_innen, wie zur Bedienung von Smartphone, iPhone oder bewährte Office-Kurse um „Fit für das Büro“ zu werden - als Abendkurs oder als Bildungsurlaub - finden sich ebenfalls im Angebot wieder (ab 22. Februar abends oder 13. März tagsüber).

Die kaufmännischen Kurse wie Finanzbuchführung, Bilanzierung oder Personalwirtschaft können die Teilnehmenden ab dem 7. März bequem von zu Hause als Online-Kurse durchführen.

Neu im Programm ist der kostenfreie „Digitale Nachmittag“ bei dem die Teilnehmenden spontan bei Problemen und Fragen zur Smartphonennutzung unsere IT-Dozentin aufsuchen können (9. Februar, 2. März, 27. April) und einer erste Hilfe bei ihren Fragen erhalten.

Literatur und Konzerte

Im Rahmen der VHS-Vollversammlung (27. April) wird der Bestseller-Autor Kai Twilfer aus Rhade zum Abschluss eine Comedy-Lesung zum Besten geben, in der es auf humorvolle Weise um den Korrektheitswahn der Deutschen geht – von Veggieboom über Klimahype bis Frauenquote sind alle aktuellen Themen dabei. „Tu dat besser nich!“ heißt sein aktuelles Buch, aus dem er an diesem Abend lesen wird.

Die Schreibwerkstatt „Kreatives Schreiben“ (ab 9 Februar) lädt alle diejenigen ein, die immer schon einmal das Schreiben als Handwerk lernen wollten, auch wenn sie das Gefühl haben, dass es ihnen nicht „in die Wiege gelegt wurde“. Die Dozentin hilft den Teilnehmenden, Ideen zu finden, Techniken zu

erlernen und die Muse, die in jeder_m schlummert, zum Leben zu erwecken.

Pünktlich zum St. Patrick`s Day (17. März) kommen Freund_innen der irischen und schottischen Folkmusik beim Folkkonzert der Band An Rinn auf ihre Kosten. Die Musik aus Schottland und Irland mit einem Schuss amerikanischer Bluegrass-Musik und Einflüssen aus Skandinavien ist der unverkennbare Stil der Band um Leadsänger Martin Czech. Ein Konzert der Band sollte man sich entgehen lassen.

Musizieren und spielen

Neben den bewährten Gitarrenkursen gibt es den Jazz-/Blues-/Popgesang -Workshop mit der renommierten Sängerin Judy Rafat (28. und 29. April) und Workshops mit der Ukulele (25. Februar, 25. März, 13. Mai) und der Mundharmonika Blues Harp (25. Februar, 25. März, 13. Mai) für die ganze Familie.

Zeichnen und Malen, Werken und Schneidern

Der Kreativbereich der VHS bietet neben den Werk-, Schneider-, Handlettering und Malkursen für Erwachsenen, z.B. „Acrylic Pouring - Acrylfarben gießen für Einsteiger“ auch verschiedene Ferienkurse für die jungen Künstler:

„Kreatives Malen mit Acryl für Kids“ vom 11. April bis 13. April ist sogar kostenfrei, da er im Rahmen der Landesförderung Kulturrucksack gefördert wird, genauso wie der Ferienkurs „Airbrushkunst und -technik für Kids“ am 25. März und 29. April zum ausprobieren ein.

Schneidern

Schneiderkurse für Klein und Groß, Schnupperkurse für Anfänger, einen Kurs zur Schnittkonstruktion für Fortgeschrittene – all das läuft auch in diesem Semester wieder. Neu hinzu kommt der Workshop Ich mach mir den Schnitt, wie er mir gefällt! (13. Mai) Im Mittelpunkt steht hier die Anpassung von vorhandenen Schnittmustern an die individuellen Bedürfnisse und Vorlieben der Teilnehmenden.

Studienfahrten und Exkursionen

Am Sa, 17. Juni findet die eintägige Radtour: „Golfschläger statt Stahlbramme - neue Internationalität im CentrO“ statt. Über grüne Wege und autofrei geht es nach Oberhausen zum CentrO. Es ist nun nach der Ansiedlung von Einzelhandel und mehreren Hotels und Gastronomie ein Schwergewicht der internationalen Freizeitbranche ansässig geworden: TopGolf. Auch auf dem nördlichen CentrO-Gelände rührt sich neues Leben. Nach dem Scheitern von drei Großgastronomen und einem Freizeitpark will ein Erlebnisdorf mit Bauernmarkt und Freizeitpark als Topattraktion ein neuer Kundenmagnet werden.

Am Sa, 19. August nimmt eine weitere eintägige Radtour „Auf den Spuren der Albrecht-Brüder“ Orte in den Blick, an denen sich ihr Leben abspielte. Abseits der großen Verkehrsachsen und auf meist grünen Schleichwegen, die das damalige Ambiente wieder lebendig werden lassen, werden die Erinnerungsorte angefahren.

Foto oben rechts: (v. l.) Das Team der VHS mit Claudia Trachternach (Fachbereichsleiterin Schulabschlüsse, Politik und Gesellschaft), Petra Duda (Fachbereichsleiterin Sprachen), Heike Bruns (Sekretariat Amtsleitung), Sabine Podlaha (Amtsleitung), Svenja Wirtz (Servicebüro), Ibtissam Eke (Servicebüro), Dr. Sonja Kalinowski (Fachbereichsleiterin Gesundheit und Umwelt) und Carsten Feldhoff (VHS-Direktor)

Text und Foto: VHS

