

## Das VHS Herbstprogramm 2022 ist da

05.08.2022 19:26 von Martina Jansen (Kommentare: 0)

## Das VHS Herbstprogramm 2022 ist da



### Erfrischungskur für Körper, Kopf und Herz

Ob's um Reisen, Sprachen und Schulabschlüsse, ob es um Gesundheit, Sport und Entspannung, ob es um Natur- und Umweltschutz oder besondere Kultur-Erlebnisse geht – das neue Herbstprogramm 2022/23 der VHS Dorsten bietet eine breit gefächerte Erfrischungskur für Körper, Kopf und Herz.

Neben bewährten traditionellen Formaten laden auch neue Angebote zum Schnuppern und Ausprobieren ein: Wie wär's mit Yoga auf dem Hocker für die Zielgruppe 70 +? „Lebenslust erleben mit Lach-Yoga“ ist sicherlich auch einen Versuch wert. Und was hinter den vielversprechenden Titeln „Nonnen auf der Flucht“ und „Splitterfasernackt auf dem Holzweg“ steckt, kann man bei Exkursionen in die Hohe Mark erkunden.

Wer neugierig geworden ist, kann das brandneue Programm schon am **Samstag, 6. August**, mit nach Hause nehmen. Anlässlich der **Schultütenfüllaktion** freut sich das Team der VHS an seinem Stand auf dem Dorstener Marktplatz auf persönliche Begegnungen mit kleinen und großen Besucher\_innen. Dort gibt es dann nicht nur das aktuelle Programm, sondern für Schulanfänger auch Überraschungen für die Tüte.

**Info:** Das Herbstprogramm liegt ab dem 05.08. 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 zu den VHS-Veranstaltungen online unter: <https://www.vhsundkultur-dorsten.de/vhs/veranstaltungen-anmeldungen>. Telefonisch: 0 23 62 / 66 41 60 oder 66 41 61) beim Servicebüro der VHS während der Büroöffnungszeiten möglich: Mo. bis Do. 08:00 - 16:00 Uhr und Fr. 08:00 - 13:00 Uhr.

## **Schnelldurchgang durch die einzelnen Bereiche**

### **Politik und Gesellschaft**

Klimaneutralität ist das Zauberwort unserer Tage. Welche Wege führen dorthin, sowohl staatlicherseits, aber auch im persönlichen Umfeld? Dies untersuchen zahlreiche Veranstaltungen zu Themen wie E-Autos, Müllvermeidung, neue Formen des Heizens, Fördermittel zum nachhaltigen Bauen und Sanieren.

Weiterhin sind interessante Informationsveranstaltungen rund um die Altersrente, Pflege und Testamentsgestaltung im Programm.

Im Bereich Geschichte porträtiert der Autor Rainer Lehberger Helmut Schmidt, der nicht nur ein Ausnahmekanzler war, sondern nach seiner Kanzlerschaft als Elder Statesman parteiübergreifend Popularität und hohes Ansehen genoss. Dabei zeigt er viele Facetten seiner Persönlichkeit: als Kanzler, Pianist und Kunstsammler.

Der Politikwissenschaftler und Soziologe Mike Karst wirft in seinem Vortrag mit Diskussion „Menschenrechte im (digitalen) Wandel“ einen Blick auf die Veränderungen der Gesellschaft und der Menschenrechte.

Dr. Tom Fliege entführt die Teilnehmer\_innen in die Welt der Astronomie. In einem Vortrag zum Mitmachen fragt er „Weißt du, *welche* Sternlein stehen?“ (20.09.). In einem weiteren Vortrag betrachtet er „Die Grenzen von Raum und Zeit?!“.

### **VHS international**

Im Herbstsemester stehen zwei hochkarätige Multivisionsshows mit Live-Kommentar auf dem Programm: Die Foto- und Reiseexperten Aneta und Dirk Bleyer laden ein zu „Masuren und Thorn – Danzig – Königsberg“ (26.10.) und porträtieren mit ihren stimmungsvollen Bildern die unterschiedlichen Gesichter dieser einzigartigen Region in Europa. Zudem präsentiert der Fotojournalist Dr. Heiko Beyer seine Multivisionsshow „Neuseeland – Ein halbes Jahr durchs Land der Kiwis“ (23.11.) und zeigt beeindruckende Bilder von überwältigenden Naturlandschaften, eisigen Gletschern und rauchenden Vulkanen.

### **Pädagogik und Psychologie**

Der Fachbereich Pädagogik und Psychologie bietet in diesem Semester viele Online-Veranstaltungen im Bereich der Elternbildung an. Themen wie das „Trotzalter“ (01.09.), liebevolles Grenzen setzen (15.09.), Schlafverhalten von Kindern (22.09.), aber auch die „problematische Mediennutzeng im Kindes- und Jugendalter“ (25.10.) betreffen früher oder später fast alle Menschen, die mit Kindern leben oder arbeiten. Das Online-Format trägt dazu bei, dass diesen Menschen die Teilnahme erleichtert wird, da keine Kinderbetreuung organisiert werden muss.

Wer lieber Präsenzveranstaltungen besucht, wird ebenfalls fündig. Neben einem Seminar zur Gewaltfreien Kommunikation mit Kindern, darf man sich auf die Lesung des Spiegel-Bestsellers „Hätte, müsste, sollte“ – Bedürfnisorientierung im Familienalltag wirklich leben mit und von Nina C. Grimm freuen. Ihr Buch soll eine Brücke zwischen Theorie und Praxis im Zusammenleben mit Kindern bauen (25.11.).

Doch auch die Erwachsenen kommen nicht zu kurz: Nicole Gerigk ist Verhaltenstherapeutin und Coach und bietet an „Mach aus einem Elefanten eine Mücke“ (29.11.) oder zeigt Möglichkeiten „Schluss mit der Aufschieberitis - Prokastinieren“ (24.11.) zu machen.

Oder sind Sie noch auf der Suche nach dem Glück? Der Diplom-Psychologe verspricht eine „Anleitung zum Glücklichein“ (16.11.).

## **Gesundheit**

Das Highlight im Gesundheitsbereich ist die Teilnahme an den Herzwochen 2022, die in Kooperation mit der Deutschen Herzstiftung und dem St. Elisabeth-Krankenhaus Dorsten durchgeführt wird. „Turbulenzen im Herz: Vorhofflimmern“ lautet das Motto der diesjährigen Herzwochen im November. In einem Vortrag (Mi., 16.11.), wird über die Diagnose- und Behandlungsmöglichkeiten sowie die Gefahren des Bluthochdrucks und die Wichtigkeit der Blutdruckmessung informiert und aufgeklärt. Zwei Kurse zur Herz-Lungen-Wiederbelebung für Laien (gebührenfrei) runden die Herzwochen ab (Mo, 14.11. und 21.11.).

Wieder im Programm ist der „Letzte-Hilfe-Kurs“, der ebenfalls gebührenfrei ist: Erfahrene Mitarbeiter\_innen vom Ambulanten Hospizdienst Dorsten vermitteln Interessierten ein Basiswissen und Orientierungen zum Lebensende (Mi., 21.09.). Auch gibt es wieder zwei „Demenz-Workshops“: „Hilfe! Ist das eine Demenz?“ (Di., 27.09.) und den neuen Kurs „Erfüllende Besuche bei meinem Angehörigen im Seniorenheim“ (Di., 29.11.).

Mit dem „Online-Pflegekurs Telemedizin“ können sich Bürger zur Nachbarschaftshilfe qualifizieren. Der Kurs wird gebührenfrei angeboten und vermittelt notwendige Kenntnisse, um die Gesundheitsversorgung von erkrankten Personen und pflegenden Angehörigen nachhaltig zu verbessern (Sa., 17.09.).

## **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 Sportkursen 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., 13.9.), „Autogenes Training“ (Mi., 19.10.) und „Progressive Muskelrelaxation“ (Do., 20.10.) werden von den Krankenkassen bezuschusst.

Neu ist der Kurs: „Yoga auf dem Hocker 70+: Beweglich und gesund bleiben“ (Schnuppermöglichkeit am Do., 1.9., Kursbeginn: Do., 8.9.). Neu sind auch die Workshops „Lebenslust erleben mit Lach-Yoga“ (Sa., 26.11.) und „Integrative Musikrelaxation“ (Sa., 24.09.)

In dem besonderen Entspannungs-Seminar „Präsenzerleben durch Pferdesprache“ kommunizieren wieder Mensch und Pferd: (Sa., 24.09.).

Neu im Bereich Bewegung ist der Kurs „Fit und agil trotz Bewegungseinschränkung“: Dieser basiert auf der sanften und wirkungsvollen Pilates-Methode und richtet sich nicht nur an die ältere Zielgruppe (Do., 15.9.). Ebenfalls neu ist der Rückenfitness-Kurs (Di., 6.9.).

## **Einführung in Sportarten**

Gemeinsam mit der Verkehrssicherheitsberatung der Polizei Recklinghausen bietet die VHS zwei gebührenfreie Kurse zum sicheren E-Bike fahren für Menschen über 60 Jahren an (Mi., 14.09. & 28.09.). In Kooperation mit dem Ruderverein Dorsten e. V. findet erneut der Kurs „Rudern - ganzheitlicher Gesundheitssport: Ein Einblick“ statt (an zwei Samstagen ab 17.09.). Ergänzt wird das Einführungsangebot durch die Sportbootführerscheine Binnen und See (ab Fr., 02.09.02.) sowie den Schnupperkurs Stand Up Paddling (Mo., 29.08.).

## **Tanz**

Im Anfängerkurs „Modern American Square Dance“ (Sa., 22.10. & 29.10.) wird in einer Gruppe von vier Paaren zu Country- und Westernmusik, aber auch Rock- und Popmusik getanzt. Ein neuer Ballett-Grundkurs startet am Do., 15.9.

## **Ernährung/Kochkurse**

In der VHS-Küche knüpft sich an den Vortrag „Mit basischer Ernährung zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden“ (Mo., 07.11.) der Kochkurs „So lecker kann Basisch sein!“ an (Mo., 14.11.). Neben den beliebten Kinderkochkursen „Heute kochen wir! Kids in der Küche“ (Sa., 19.11.) gibt es zwei weitere Angebote: „Eltern und Kinder schwingen den Kochlöffel“ (Sa., 29.10.) sowie „Weihnachtsbacken – Großeltern backen mit ihren Enkelkindern“ (Sa., 26.11.).

„Leckerer aus der Low Carb und Low Fat Küche“ wird am Mi, 14.09. und 09.11. angeboten. Natürlich gibt es auch wieder ein breites Angebot aus der italienischen Küche an unterschiedlichen Abenden (Mo., 26.09., 07.11. & 12.12.) und diesmal auch Köstlichkeiten aus Süddeutschland: Bayrische Tapas (21.09.). Einen weiteren Schwerpunkt setzt der „Rot- und Weißweinabend (Fr., 21.10.).

## **Natur und Umwelt**

Natur- und Umweltschutz XXL – und das seit über 30 Jahren! Wieder hat die VHS ein Bündel an Exkursionen geschnürt, die insbesondere Familien in die schützenswerte Umgebung Dorstens führen: Erkundet werden Fledermäuse und Eulen, Wildpferde und Hirsche während der Brunft. Auch die Geschichte und spannende Geschichten der Hohen Mark stehen auf dem Programm, so in den Exkursionen unter den vielversprechenden Titeln „Nonnen auf der Flucht“ und „Splitterfasernackt auf dem Holzweg“. Wieviel jeder einzelne zum Naturschutz beitragen kann, demonstrieren die Gartenseminare, die aufzeigen, wie pflegeleichte grüne Paradiese geschaffen werden können, die an die sich ändernden Klimabedingungen angepasst sind.

## **Deutsch und Fremdsprachen**

Die VHS bietet zahlreiche Kurse auf verschiedenen Niveaustufen und mit unterschiedlicher Zielsetzung in den Sprachen Englisch, Französisch, Spanisch, Italienisch, Niederländisch, Portugiesisch und Deutsch als Fremdsprache an. Zudem stehen wieder Kurse für Anfänger\_innen ohne Vorkenntnisse auf dem Programm.

Im Bereich Englisch bietet die VHS neben zahlreichen Präsenzkursen auch einige Online-Kurse an: Vom Wiederholungskurs für Teilnehmer\_innen mit „verschütteten“ Vorkenntnissen (ab 29.08.) bis zu Kompakt- und Hybridkursen mit verschiedenen Themen auf unterschiedlichen Niveaustufen ist alles dabei.

Wer bereits sehr gute Vorkenntnisse in Englisch hat, ist in dem Konversationskurs „Advanced Fluency Practice“ richtig (ab 30.08.). Zudem bietet ein Bildungsurlaub in Hybridform (02.11. bis 04.11.) eine Auffrischung der Englischkenntnisse für den Arbeitsplatz und für den Alltag. Für diesen Kurs können Arbeitnehmer\_innen eine Beurlaubung von der Arbeit beantragen.

Besonders an Senior\_innen richtet sich der Anfängerkurs „Englisch mit Muße“ (ab 29.08.), da die Inhalte, die Uhrzeit am Vormittag und die langsame Vorgehensweise speziell auf diese Zielgruppe abgestimmt sind. Auch für Französisch gibt es ein solches Angebot am Vormittag (ab 13.09.).

An dem Bildungsurlaub Spanisch für den Beruf und Alltag (04.10. bis 07.10.) kann man als Anfänger\_innen teilnehmen und auch dafür kann eine Beurlaubung von der Arbeit beantragt werden.

Teilnehmer\_innen mit Grundkenntnissen in Französisch oder Italienisch können Online-Kurse buchen und bequem von zu Hause aus lernen (ab 01.09. bzw. 29.08.).

Italienfans kommen in dem eintägigen Landeskundeseminar zum Thema Toskana auf ihre Kosten (22.10.). Hier erfahren die Teilnehmer\_innen viel Wissenswertes über toskanische Kunstschätze, Persönlichkeiten, Städte und die wunderschöne Landschaft – Kostproben kulinarischer Spezialitäten inklusive.

Portugiesisch kann man in einem Kompaktkurs für Anfänger\_innen am Wochenende lernen (ab 21.10.).

„Quereinsteiger\_innen“ mit Vorkenntnissen sind in allen Fortsetzungs- und Konversationskursen auf unterschiedlichen Niveaus herzlich willkommen. Viele Kurse können übrigens bei Bedarf sofort vom Präsenz- ins Online-Format wechseln.

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 startet ein neuer Integrationskurs für Anfänger\_innen am Nachmittag. Alle bereits begonnenen Integrationskurse werden weitergeführt. Anmeldungen sind nur nach einem persönlichen Beratungsgespräch bei der pädagogischen Mitarbeiterin Anke Klapsing-Reich (Tel. 0 23 62 / 66 40 51) und einem Einstufungstest möglich. Anmeldungen zu Sprachprüfungen Deutsch und dem neu beginnenden Berufssprachkurs Deutsch B2 (ab 19.09.) können ebenfalls nur nach einem persönlichen Beratungsgespräch mit der Fachbereichsleiterin Petra Duda gemacht werden (Tel.: 0 23 62 / 66 41 83).

Der neue Termin für den Einbürgerungstest ist am Samstag, 19.11.. Anmeldungen können auch dafür nur persönlich gemacht werden und müssen mindesten vier Wochen vor dem Prüfungstermin bei der VHS vorliegen.

### **Schule und Lernen**

Ab dem 15.08.22 gibt es wieder die Möglichkeit, den Hauptschulabschluss oder die Fachoberschulreife auf dem Zweiten Bildungsweg zu erwerben.

Die Informationsveranstaltungen hierzu für den Sommer 2023 findet am 14. September statt. Mit dabei ist dann auch wieder Anja Held vom Weiterbildungskolleg Emscher-Lippe. Sie stellt Möglichkeiten und Wege zur Erlangung der Fachhochschulreife und des Abiturs vor – zum Beispiel über das abitur-online.nrw.

Auch die FernUni Hagen informiert wieder über ihr Studienangebot (24.11.).

### **Beruf und Wirtschaft**

Ein Schwerpunkt im Bereich der beruflichen Bildung ist die Vortragsreihe „Mental stark gegen Stress“ mit Regina Horn-Karla: Die Vortragsreihe ist unterteilt in drei Module, die aber auch einzeln gebucht werden können:

- Mental stark gegen Stress – die Energieräuber (07.11.)
- Mental stark gegen Stress – aktive Stressbewältigung (21.11.)
- Mental stark gegen Stress – Stressfaktor Mensch (05.12.)

Neu im Programm ist der Kurs „Manipulationstechniken erkennen und abwehren“. In dem Wochenendkurs am 24.09. erfahren die Teilnehmer\_innen, wie sie sich aus Manipulationen lösen und selbstbestimmt auftreten können. Kurse zur Mitarbeiterführung, gewaltfreien Kommunikation und Schlagfertigkeit runden das Angebot im Bereich Kommunikation ab.

Der Vortrag „Endlich 50 - jetzt geht's los?“ am 25.10. beschäftigt sich mit den Chancen und Herausforderungen in dieser spannenden Lebensphase.

Weitere Angebote für Senior\_innen, wie zur Bedienung des Smartphone, iPhone oder PC Programme finden sich ebenfalls im Angebot wieder.

## **Literatur und Konzerte**

Der Kurs Biografisches Schreiben findet erstmalig an einem Wochenende statt (ab 18.11.) und gibt hilfreiche und kreative Anregungen zum Schreiben über das gelebte Leben.

Der Kurs zum Kreativen Schreiben steht allen Interessierten ab dem 01.09. offen. Hier erfahren die Teilnehmenden alles über das Handwerk Schreiben, lernen Schreibtechniken und bekommen Hilfe, Ideen für ihr Schreiben zu finden.

Auch Dorstens Chansonliebhaber kommen wieder auf ihre Kosten bei dem Chansonabend „Un homme et une femme“ von Jean-Claude Séférian und seiner Tochter Marie am 01.12.. Dieser findet wieder in bewährter Manier in Kooperation mit der Deutsch-Französischen Gesellschaft statt.

## **Kulturbus, Studienfahrten und Exkursionen**

Das Highlight ist das Opern-Abo, das nach zwei Jahren Pause mit fünf schönen Inszenierungen neu aufgelegt wird:

1. Krabat (Oper, So., 02.10. Musiktheater im Revier, Gelsenkirchen)
2. Giselle (Ballett in zwei Akten, Fr., 18.11., Aalto Theater, Essen),
3. La Traviata (Oper, So., 08.01.2023, Aalto Theater, Essen)
4. Lucrezia Borgia (Melodrama, Sa., 04.02.2023, Aalto Theater, Essen),
5. Die Zauberflöte (Oper, Fr., 17.03.23, Theater Duisburg)

Die Städtetour „Dortmund (wieder) entdecken“ (Di., 6.9.) hat den Teilnehmenden viel zu bieten: Dortmunder U, Besuch der Zeche Zollern, Westfalenpark, Phönixsee, Reinoldikirche, Westfalenhallen, Zeche Zollern oder Signal Iduna Park und das Stadion von Borussia Dortmund.

***Foto oben rechts: Das Team der VHS***

*Text und Foto: VHS*