

Durchatmen – Starten!

07.08.2020 08:58 von Martina Jansen (Kommentare: 0)



Neuem VHS-Programm geht trotz Corona die Luft nicht aus.

Corona verändert die Bedingungen - die Vielfalt und Fülle des neuen VHS-Programms aber nicht: Rund 7300 Unterrichtsstunden in 300 geplanten Veranstaltungen laden im 2. Halbjahr 2020 zum Lernen, Staunen und Lachen ein. Und zwar live und ohne Sorge, denn dank des speziellen Gesundheitsschutzkonzeptes können sich die VHS-Gäste sowohl sicher als auch wohlfühlen.

Krisenzeiten erfordern ein besonders Management, und das bietet die VHS gleich in mehreren Bereichen an: „Mental stark gegen Stress“ leistet die gleichnamige Vortragsreihe Hilfestellung gegen drohende Überforderung. Auch die drei neuen Angebote „Ausbildung zum zertifizierten Mediator“, „Gewaltfreie Kommunikation im Alltag“ und „Kommunikationstraining“ dienen der Lösung von Konflikten. Wie man sich vor der Ansteckung negativ aufgeladener Menschen schützt, erfährt man in dem Newcomer-Kurs „Emotionale Intelligenz“. Die unterschiedlichen Gesichter des „schwarzen Netzes“ beleuchtet Stefan Mey in seinem spannenden Vortrag „Darknet – Waffen, Drogen, Whistleblower“.

Herz und Augen im Blick

Tai Chi, Qigong, Yoga, autogenes Training, meditatives Singen – wer sich bei diesem facettenreichen Angebot nicht entspannt, der ist es schon. Nun rücken auch einzelne Körperzonen – Nacken, Schulter, Kiefer – und jetzt ganz neu die „Augenentspannung“ - in den Blick. Dabei lernen die Teilnehmer, mit alltagstauglichen Übungen die negativen Auswirkungen der stundenlangen Bildschirmarbeit entgegenzuwirken. Um „Das schwache Herz. Erkennung und Behandlung der Herzinsuffizienz“ drehen sich die diesjährigen Herzwochen im November, die in Kooperation mit der Deutschen Herzstiftung und dem Dorstener St. Elisabeth-Krankenhaus durchgeführt werden.

Mit dem neuen Schnupperangebot „Rudern – ganzheitlicher Gesundheitssport“ und dem Anfängerkurs „Modern American Square Dance“ kommt frischer Wind in den bewährten Sportbereich. Und dass erstmals auch Online-Kurse bei Hatha-, Wellness-, Schwangerschafts-Yoga und Rückbildungsgymnastik das Bewegungsangebot abrunden, ist durchaus als eine bereichernde Corona-Auswirkung zu verstehen.

Fernweh lindern

Auslandsreisen liegen zurzeit nicht hoch im Kurs. Da lindern die visuellen Reisen nach Mallorca oder

Argentinien, die Reiseexperten in hochkarätigen Multivisionsshows anbieten, ein wenig das Fernweh. Laurence Browning nimmt in leicht verständlichem Englisch seine Zuhörer*innen in altbekannter humorvoller Manier mit auf eine Reise durch Südengland. Italienfans kommen bei dem eintägigen Landeskundeseminar zum Thema Toskana (auch kulinarisch) auf ihre Kosten. Sprachlich kann man sich durchaus schon auf die nächsten Reiseabenteuer vorbereiten: Englisch (erstmalig auch als Online-Kurs), Französisch, Spanisch, Niederländisch, Arabisch werden zahlreich und auf verschiedenen Niveaustufen angeboten. Die so genannten „kleineren“ Sprachen Russisch und Schwedisch stehen als Kompaktkurse im Programm.

Über den Atlantik blickt Gerald Baars, langjähriger Leiter des ARD Studios in New York, in seinem Vortrag zu den amerikanischen Präsidentschaftswahlen im November. Donald Trump hat sein desolates Corona-Management schlechte Umfragewerte eingebracht. Wird es dem Herausforderer Joe Biden gelingen, die „schweigende Mehrheit“ zu mobilisieren?

Zurück nach Deutschland, zu Loki und Helmut Schmidt, die fast 100 Jahre miteinander verbracht haben. In der Lesung aus seinem neuen Buch „Die Schmidts – ein Jahrhundertpaar“ gibt Autor Rainer Lehberger einen besonderen Blick auf die innere Dynamik dieser einmaligen Beziehung und liefert gleichsam ein faszinierendes Stück gelebter deutscher Geschichte. Auf „30 Jahre Deutsche Einheit“ legt der Bereich Geschichte/Zeitgeschehen im Herbst seinen Fokus: Dazu wird am 24. September die brandneue Ausstellung „Umbruch Ost – Lebenswelten im Wandel“ der Bundesstiftung Aufarbeitung eröffnet, mit Dr. Stefan Wolle, wissenschaftlicher Direktor des Berliner DDR-Museums, als Redner.

Buchstabenzauber und Familientouren

Eine andere Prominenz, die auch das Cover des Programms zielt, ist aus der Sendung mit der Maus bekannt: Christoph Biemann, der Einfach-Erklärer im grünen Pullover, liest aus seinem neuesten Buch „Buchstabenzauber“ und gibt Eltern Tipps, wie sie ihren Nachwuchs fürs Lesen begeistern können. „Bin ich schon alt – oder wird das wieder?“, fragt der renommierte Psychiater Josef Aldenhoff in seiner Lesung über das neue Älterwerden. Warum man im Zuge des Optimierungswahns mal einen Gang zurückschalten sollte, um sein Glück zu finden, erklärt Autorin Isabell Prophet am 23. September. Und als weltweit anerkannte Koryphäe auf dem Gebiet der Ameisenforschung erläutert Susanne Foitzik in ihrem Vortrag auf unterhaltsame Weise alles, was man über Ameisen wissen muss.

Apropos Natur: Die beliebten ökologischen Familien-Touren haben herbstgemäß Pilz-, Beeren- & Kräuter-, Hirschbrunft-, Fledermaus- und Kuckuck-Exkursionen auf dem Plan. Auch das „Waldbaden“ ist wieder mit dabei. Alles unter freiem Himmel und an der frischen Luft. Da hat Corona keine Chance!

Die neuen Programmhefte liegen ab sofort in Banken und Sparkassen, Buchhandlungen, Apotheken, im Rathaus, der Stadtinformation und in anderen öffentlichen Einrichtungen aus - natürlich auch in der VHS. **Im Rahmen der Schultütenfüllaktion am Sa., 08.08. wird das Team der VHS auch mit einem Stand auf dem Dorstener Marktplatz vertreten sein.**

Im Internet ist das Programm unter <https://www.vhs-dorsten.de/> verfügbar. Selbstverständlich können die Veranstaltungen auch mobil über Smartphone und Tablet gesucht und gebucht werden. Hierfür steht die offizielle „vhsApp der Volkshochschulen“ in den App-Stores für Android und iPhone kostenlos zur Verfügung.

Neben den Online-Buchungsmöglichkeiten sind Anmeldungen weiterhin telefonisch montags bis donnerstags von 8.00 - 12.00 Uhr und 14.00 – 16.00 Uhr sowie freitags von 8.00 - 13.00 Uhr möglich oder schriftlich per Post oder Fax mit den im Programm eingelebten Anmeldekarten.

Foto oben rechts: das Team der VHS

