

Einblicke ins VHS-Programm 2024 / Folge 1

15.01.2024 12:21 von Martina Jansen (Kommentare: 0)

Einblicke ins VHS-Programm 2024 / Folge 1



Im neuen VHS-Programm für das Frühjahrssemester gibt es viel Neues zu entdecken in den Bereichen Politik und Gesellschaft, VHS International, Pädagogik und Psychologie, Gesundheitsbildung, Entspannung und Bewegung, Sportarten, Ernährung Natur und Umwelt.

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 Solarenergie, neue Formen des Heizens, Energetische Gebäudesanierung sowie Fördermittel zum nachhaltigen Bauen und Sanieren.

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

Im Bereich der Politik soll das Segment „Politik aus erster Hand“, das die Arbeit der VHS bis zur Pandemie in hohem Maße auszeichnete, neu aufleben. Dies erscheint angesichts der Vielzahl an Krisen, die Deutschland derzeit bedrängen, aber auch aufgrund zahlreicher Fake News im Internet, dringend erforderlich.

Die erste Veranstaltung im Frühjahr beschäftigt sich mit dem Thema „NATO“. Dieses Militärbündnis feiert 2024 sein 75jähriges Bestehen. Mit dem Ukraine-Krieg, der Kriegsgeschehen wieder nach Europa brachte, änderte sich der Blick auf die NATO: Welche Rolle muss sie heute spielen, wie muss sie sich aufstellen, um dieser Rolle gerecht zu werden?

Es ist gelungen, den aus Nachrichtensendungen bekannten Markus Kaim als Referent zu gewinnen. Er ist bei der Stiftung Wissenschaft und Politik spezialisiert auf Grundfragen deutscher Sicherheits- und Verteidigungspolitik sowie auf die politischen Rahmenbedingungen multinationaler Militäreinsätze.

VHS international

Im Frühjahrssemester stehen wieder zwei Multivisionsshows auf dem Programm: Mit dem Reisevortrag „Keine Angst vor Indien“ (14.02.) nimmt der Fotograf und Asienspezialist Peter Witt die Zuschauer mit auf eine Rundreise durch Indien: 20.000 km vom Himalaya bis zum tropischen Süden, von der Wüste im Westen bis in den wenig bekannten Nordosten.

Zudem präsentiert der Fotojournalist Dr. Heiko Beyer seine Multivisionsshow „Die Anden - 7000 km längs durch Südamerika“ (12.03.) mit seinen langen und spannenden Reisen durch Venezuela, Kolumbien, Ecuador, Peru, Bolivien, Argentinien und Chile.

Pädagogik und Psychologie

Dr. Torsten Reters mit insgesamt vier Themen bei uns zu Gast in der VHS sein: Während er in „Giftzwerge im Größenwahn“ (23.04.) mit uns einen Blick auf politische Persönlichkeiten wie Putin, Trump oder Goebbels wirft, die auch vor radikaler Gewalt nicht zurückschrecken, geht es in „Hitler - (K)eine Karriere!“ (28.02.) um eine psychologische Betrachtung mithilfe historischer Filmdokumente, die seinen Aufstieg nachvollziehbar machen sollen, denn nur dann kommen wir einem „Nie wieder“ ein Stück näher. Mit „Ludwig II.: Das tragische Schicksal von Bayerns Märchenkönig“ (13.03.) bedient sich Dr. Reters der Form des Kriminalfalls, um Leben und Tod darzustellen. In „Was die Seele selig macht“ (11.06.) gibt er dann eine humorvolle Einführung in die Kunst, glücklich und gelassen zu leben.

Neu in diesem Semester sind zudem drei Veranstaltungen des dorstener Facharztes für Kinder- und Jugendpsychiatrie Dr. Ralph Meyers. Die Veranstaltung „AD(H)S – ein Vortrag für Fachkräfte“ richtet sich an das pädagogische Fachpersonal in Kindergarten, Schule und Offenem Ganztage, sowie das medizinische Personal im diagnostischen und therapeutischen Kontext. Die Vorträge zu den „Frühkindlichen Reflexen“ (10.04.) und Tic-Störungen (15.05.) sollen alle Interessierten informieren und deren Fragen beantworten.

Forum Gesundheitsbildung

Das Highlight im Gesundheitsbereich ist der **14. Dorstener Gesundheitstag am Sa., 09.03.**, der in Kooperation mit dem St. Elisabeth-Krankenhaus Dorsten durchgeführt wird. „**Das starke(?) Herz**“ 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 Herz geplant.

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“ (ab 08.04. und 09.04.) werden von den Krankenkassen deutlich bezuschusst.

Neu im Programm ist der dreitägige Bildungsurlaub „Stressbewältigung“ (21.05.) für Arbeitnehmende während der Arbeitszeit. Neu ist ebenfalls die Ausbildung zum zertifizierten Lachyoga-Leitenden (Level 1/CLYLT) am 17.02. und 24.02.

Sehr beliebt, auch zum Schnuppern, sind die einzelnen „Entspannungs-Workshops mit Yoga-Übungen an Samstagen (16.03., 13.04., 04.05.)

Einführung in Sportarten

Neu im Programm ab 06.03. sind die Schnupperkurse „Badminton für Anfänger“ (für Erwachsene und

Jugendliche). 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 (24.04.). In Kooperation mit dem Ruderverein Dorsten e. V. findet nochmals der Kurs „Rudern – ganzheitlicher Gesundheitssport: Ein Einblick“ statt (04.05. und 11.05.). Ergänzt wird das Einführungsangebot durch die Sportbootführerscheine Binnen und See (ab 16.02.) sowie den Schnupperkurs Stand Up Paddling (19.06.).

Tanz

Im Anfängerkurs „Modern American Square Dance“ (17.02. und 24.02.) wird in einer Gruppe von vier Paaren zu Country- und Westernmusik, aber auch Rock- und Popmusik getanzt.

Ernährung/Kochkurse

In der VHS-Küche gibt es neben den beliebten Kinderkochkursen „Heute kochen wir! Kids in der Küche“ (17.02.) auch ein besonderes Angebot: „Väter und Kinder kochen zum Muttertag“ (04.05.). „Lecker aus der Low Carb und Low Fat Küche“ wird am 14.02. und 17.04. angeboten. Natürlich gibt es auch wieder ein breites Angebot aus der italienischen Küche an unterschiedlichen Abenden (16.02., 15.04., 03.06.). Den „Auftakt zum Wohlfühlgewicht“ bildet ein Infoabend (07.02.) für den sich anschließenden Kurs „Nachhaltig zum Wohlfühlgewicht“ (ab 14.02.). Das Whisky-Tasting am 08.03. richtet sich diesmal an Experten „Always look on the blind side of life“. Weinabende werden am 12.04. und 21.06. angeboten. „Sommer-Cocktails: Kennen- und mixen lernen, genießen!“ am 31.05. rundet den Fachbereich ab.

Natur und Umwelt

Passend zu ihrem neuen strategischen Entwicklungsziel, die Bildung für nachhaltige Entwicklung zu stärken, hat die VHS ein umfangreiches Natur- und Umweltschutzprogramm zusammengestellt. Geschnürt wurde wieder ein Bündel an Exkursionen, die insbesondere Familien in die schützenswerte Umgebung Dorstens führen: Erkundet werden Fledermäuse und Eulen, Wildpferde und Flamingos sowie das überaus artenreiche Naturschutzgebiet Burg. Ergänzt wird das Programm durch den aktuellen Greenpeace-Multivisionsvortrag „Grad.jetzt“, in dem der bekannte Fotograf Markus Mauthe und die Umweltaktivistin Louisa Schneider uns mitnehmen zu den Klima-Kipppunkten der Erde und dabei gleichzeitig die Großartigkeit, aber auch Verletzlichkeit unseres Planeten zeigen.

Wie viel 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. Mit dem Workshop „Mehrgenerationengärten“ wird überdies das Thema der Barrierefreiheit und der altersgerechten Planung in den Blick genommen.

Info: Das neue Programmheft liegt seit dem 12. 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 ab dem 12. Januar auf www.vhs-dorsten.de/ verfügbar. Anmeldungen können Sie dort online vornehmen oder telefonisch in der VHS unter 02362 66-41 60 oder 66-41 61). Wir beraten Sie gerne!

Büroöffnungszeiten: Mo-Do 8-16 Uhr und Fr 8-13 Uhr.

Foto oben rechts: Teamfoto Frühjahrssemester 2024

Text und Foto: Stadt Dorsten

