

## VHS startet mit bunter Vielfalt ins Neue Jahr

17.01.2022 11:03 von Martina Jansen (Kommentare: 0)

## VHS startet mit bunter Vielfalt ins Neue Jahr



### 1. Halbjahresprogramm 2022 bietet passende Angebote für Jedermann

Helmut Schmidt am Klavier erleben, Klimaschutz schmecken, gesunden Schlaf entdecken, Fledermäusen nachspüren, Körper und Geist trainieren, in Sprachen baden, fit für das Büro werden - das neue Dorstener VHS-Programm für das 1. Halbjahr 2022 spannt auf fast 100 Seiten die bunte Vielfalt des prallen Lebens auf. „Die Wiederbelebung des Präsenzunterrichts im vergangenen Herbstsemester hat uns allen richtig gutgetan“, hofft VHS-Leiter Carsten Feldhoff darauf, dass der vitalisierende Rückenwind nicht wieder coronabedingt abflaut. Digitales Lernen bleibe ein ausbaufähiges ergänzendes Format, ändere aber nichts an der Tatsache, dass die Volkshochschule von ihren Nutzern vor allem als Treffpunkt für persönliche Begegnung, Bildung und Austausch geschätzt werde.

Junge und ältere Erwachsene, aber auch Kinder, Jugendliche und Familien können in dem neuen Programmheft das passende Angebot für sich finden. Dabei rücken in diesem Jahr besonders Jugendliche, die aufgrund fehlender sozialer Kontakte mit Gleichaltrigen stark unter der Pandemie zu leiden haben, in den Blick. „Wir beteiligen uns am Aktionsprogramm, Aufholen nach Corona‘ von Bund und Land und machen Angebote der außerschulischen Jugendarbeit, mit dem Ziel Lernrückstände abzubauen“, erklärt Sabine Podlaha, Leiterin des Amtes für Schule und Weiterbildung.

Rund 8000 Unterrichtsstunden in 320 geplanten Veranstaltungen laden zum Lernen, Staunen und Lachen ein. Das VHS-Team freut sich auf viele Besucher\_innen und spannende Begegnungen.

### Politik und Gesellschaft

Im Frühjahr wird es grün! Die VHS Dorsten bietet viele Veranstaltungen im Bereich „Bildung für nachhaltige Entwicklung“ an.

So wird es im Februar drei Kooperationsveranstaltungen mit der Verbraucherzentrale NRW geben. Die Dozentinnen geben Einblicke in die Bereiche **fairen Handels** (10.2.) und **Lebensmittelkennzeichnung** (24.2.) und zeigen auf, dass „**Klimaschutz schmeckt!**“ (17.2.).

Am 22.3. wird Daniel Viebach bei uns allen Interessierten Möglichkeiten und Wege aufzeigen Müll zu reduzieren. Mit seiner „**Zero-Waste**“-Veranstaltung will er Mut machen einfach zu beginnen und zeigt dazu Alternativen auf.

Am 7.5. nimmt Sebastian Cornelius, Klimaschutzmanager der Stadt Dorsten, Sie wieder mit auf einen „Rideshop“ zu den Themen „**Erneuerbare Energien und Biodiversität**“ in Dorsten. Diesmal steht der Stadtteil Rhade im Vordergrund.

Historiker Dr. Alexander Friedman von der Universität Saarbrücken geht am 7. Februar mit Ihnen auf eine Zeitreise durch die Geschichte der Schutzimpfung in Europa: „**Von Pocken bis Corona**“ und bietet mit seinem Vortrag interessante und neue Einblicke.

Gerald Baars, ehemaliger ARD-Auslandskorrespondent und WDR-Studiodirektor, berichtet in seinem Vortrag über die Phänomene „**Fake News und Lügenpresse – Die Wahrheit bleibt auf der Strecke**“ und gibt Einblick in das journalistische Leben und Arbeiten (4.3.).

In „**Political Correctness und der Duden**“ berichtet die Leiterin der Dudenredaktion Dr. Kathrin Kunkel-Razum darüber, wie Wörter in den Duden aufgenommen werden, wann die Redaktion einen besonderen Gebrauchshinweis (dieses Wort sollte nicht mehr verwendet werden) gibt, warum der Verlag Ratgeber zum Gendern veröffentlicht, welchen Einfluss Nutzer\_innen auf die Wörterbücher haben und warum sich die Redaktion in die aktuellen sprachpolitischen Debatten einmischt. (19.5.).

Zudem bietet die VHS eine Veranstaltung mit religiösem Hintergrund an. Pfarrer Ludger Ernsting von der Gastkirche in Recklinghausen lädt unter dem Titel „**Auf altem Weg zu neuen Wegen - der Jakobsweg**“ am 25.4. ein zu einem Bild- und Impulsvortrag. Er selbst ist seit vielen Jahren Pilger und Pilgerbegleiter am Pilgerforum der Gastkirche Recklinghausen und vielen Dorstener\_innen aus seiner Tätigkeit in der Gemeinde St. Antonius bekannt.

### **Pädagogik und Psychologie**

Im Bereich Pädagogik begrüßt die VHS Dorsten in diesem Semester Herbert Renz-Polster. Er bietet einen Online-Vortrag mit anschließender Fragerunde zu seinem Buch „**Erziehung prägt Gesinnung: Wie der weltweite Rechtsruck entstehen konnte – und wie wir ihn aufhalten können**“ an. (4.5.)

Außerdem wird Sebastian Hein, Leiter einer Kindertageseinrichtung im Großraum Duisburg, ein Abendseminar für alle Eltern, Pädagog\_innen und Interessierte an zum Thema „**Gewaltfreie Kommunikation mit Kindern und Jugendlichen**“ nach Marshall B. Rosenberg anbieten. (29.3.)

### **Schule und Lernen**

In diesem Bereich der VHS werden unsere Schulabschlusskurse zum Erreichen des Hauptschulabschlusses und des Mittleren Schulabschlusses fortgeführt. Sie enden in diesem Semester mit den Zentralen Abschlussprüfungen.

Wer ebenfalls Interesse hat seinen Schulabschluss nachzuholen, ist herzlich zu unserem **Informationsabend am 6.4.** eingeladen. Zusammen mit dem Weiterbildungskolleg Emscher-Lippe stellt die VHS Dorsten die Möglichkeiten und Modalitäten vor einen Schulabschluss nachzuholen – vom Hauptschulabschluss bis zum Abitur.

Die FernUni Hagen bietet wieder einen Informationsabend zu den dortigen Studiengängen an. Er findet

am 24.5. in Präsenz oder bei Bedarf im Online-Format statt.

### **VHS international**

Die VHS lädt zu zwei hochkarätigen Multivisionsshows ein: „**Masuren und Thorn – Danzig – Königsberg**“ (10.2.) Der in Dorsten bestens bekannte Profifotograf Dirk Bleyer porträtiert gemeinsam mit seiner Ehefrau Aneta Bleyer mit stimmungsvollen Bildern die unterschiedlichen Gesichter dieser einzigartigen Region in Europa. Zudem präsentiert der Reisefotograf Harald Metzger seine Multivisionsshow „**Kamtschatka – Wildnis pur**“ (24.3.) und erzählt packende Abenteuer und Geschichten von seiner großen Kamtschatka-Expedition.

### **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, Russisch, Schwedisch und ganz neu Ungarisch sowie Deutsch als Fremdsprache an. Hier eine kleine Auswahl an neuen oder besonderen Angeboten:

Im Bereich Englisch werden vier Online-Kurse angeboten: ein Wiederholungskurs für Teilnehmer\_innen mit lückenhaften Englischkenntnissen (ab 7.2.), ein Kompaktkurs am Wochenende (ab 11.2.) für Teilnehmer\_innen mit guten Vorkenntnissen, „**Time to Learn English!**“ (ab 8.3.) und „**Famous Writers**“ (ab 8.2.) für fortgeschrittene Lerner\_innen. In dem sogenannten Hybridkurs „**Carry on Talking**“ können Teilnehmer\_innen auswählen, ob sie an dem Kurs in Präsenz an der VHS oder online von zu Hause aus teilnehmen möchten (ab 9.2.). An einem oder zwei Samstagen kann man zudem in Präsenz sein Englisch kurz und knackig aufbessern (26.3 und 14.5.).

Ein einwöchiger **Bildungsurlaub** (14. bis 18.3.) bietet eine Auffrischung der **Englischkenntnisse für den Arbeitsplatz** und für den Alltag. An der **Bildungsurlaubswoche Spanisch für den Beruf** und Alltag kann man als Anfänger\_innen (11. bis 14.4.) teilnehmen. Auch im Bereich **Italienisch** wird es eine Bildungsurlaubswoche für Anfänger\_innen geben (21. bis 25.02.). Arbeitnehmer\_innen können für alle drei Kursangebote eine Beurlaubung von der Arbeit beantragen.

Auch im Bereich **Französisch** gibt es für Lerner\_innen mit leichten Vorkenntnissen einen Online-Kurs (ab 10.2.).

Kompaktkurse am Wochenende, in denen Teilnehmer\_innen einen ersten Einblick in die Sprache und Kultur bekommen, gibt es für folgende Sprachen: **Spanisch** (ab 18.2.), **Italienisch** (ab 29.4.), **Portugiesisch** (ab 11.3.), **Russisch** (ab 11.3.), Schwedisch im Online-Format (ab 26.03) und ganz neu im Programm Ungarisch im Online-Format (ab 25.3.).

Außerdem kommen wieder alle Italienfans in dem Landeskundeseminar „**Sizilien – Bella Sicilia**“ (19.2.) auf ihre Kosten. Hier erfahren die Teilnehmer\_innen viel Wissenswertes über Kultur, Geschichte und Geografie der italienischen Insel und das alles immer in Zusammenhang mit den kulinarischen Spezialitäten – Kostproben inklusive.

„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 wird ein neuer **Integrationskurs für Anfänger\_innen am Nachmittag** beginnen (ab 1.3.). Die laufenden Integrationskurse werden 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). Dasselbe gilt für Anmeldungen zu Berufssprachkursen oder Prüfungen, die bei der Fachbereichsleiterin Petra Duda möglich sind (Tel. 0 23 62 / 66 41 83).

Der neue **Termin für den Einbürgerungstest ist am Samstag, 26.3.** Die Anmeldung zu der Prüfung ist nur persönlich unter Vorlage eines gültigen Ausweises möglich.

### **Gesundheit und Krankheit**

Das Highlight im Gesundheitsbereich ist der 13. **Dorstener Gesundheitstag** am 5. 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 10.3. an.

Neu im Programm ist Online-Pflegekurs **Telemedizin**, mit dem sich Bürger zur Nachbarschaftshilfe qualifizieren können. Der Kurs wird gebührenfrei angeboten und vermittelt notwendige Kenntnisse, um die Gesundheitsversorgung von erkrankten Personen und pflegenden Angehörigen nachhaltig zu verbessern (Fr., 01. und Sa., 02.04).

Neu im Programm ist ein „**Letzte-Hilfe-Kurs**“, der ebenfalls gebührenfrei ist: Erfahrene Mitarbeiterinnen vom Ambulanten Hospizdienst Dorsten vermitteln Interessierten ein Basiswissen und Orientierungen zum Lebensende (Mi., 09.02.).

„**Hilfe, mein Kind kiff!**“: An diesem Abend erhalten Eltern und Angehörige Beratungs- und Hilfsangebote durch Mitarbeiter der Drogenberatungsstelle Westvest (Mi., 23.2.).

Auch gibt es wieder zwei „**Demenz-Workshops**“: „Hilfe! Ist das eine Demenz?“ (Di., 29.3.) und „Schatzsuche: Fähigkeiten sehen, Lebenszeit nutzen bei Demenz“ (Di., 26.4.).

Im Vortrag „**Wenn die Blase ständig zwickt**“ erfahren Betroffene Ursachen und ganzheitliche Lösungsansätze (Di., 8.3.).

### **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.

Neu im Bereich Entspannung sind der Präventionskurs „**Aktiv Entspannen mit Qigong für Erwachsene**“ nach § 20 SGB V, der von den Krankenkassen bezuschusst werden kann (ab Di., 8.2.) und Kurse zur **Reflex-Massage der Füße** (9.2. & 23.3.). Neu sind auch ein **Entspannungs-Schnupperkurs für Kinder** (Sa., 19.2.), der mit und ohne Schnuppern auch als mehrwöchiger Kurs gebucht werden kann (ab 14.3.) sowie das Seminar „**Die Atmung: Energiequelle deines Lebens**“ (Sa., 12.3.).

In dem besonderen Entspannungs-Seminar „**Präsenzerleben durch Pferdesprache**“ kommunizieren wieder Mensch und Pferd: (Sa., 21.5. & So., 22.5.).

Neu im Bereich Bewegung sind verschiedene Outdoor-Trainingsangebote für Anfänger „**Walking light**“ und Fortgeschrittene „Walking/ Nordic-Walking fit“ im April, Juni und Juli sowie ein neuer Kurs „**Fitness für aktive Senioren**“ (ab 10.2.).

## **Einführung in Sportarten**

Gemeinsam mit der Verkehrssicherheitsberatung der Polizei Recklinghausen bietet die VHS erstmalig zwei gebührenfreie **Kurse zum sicheren E-Bike fahren für Menschen über 60 Jahren** an (Do., 21.04. & Di., 26.04.). In Kooperation mit dem Ruderverein Dorsten e. V. findet erneut der Kurs „**Rudern - ganzheitlicher Gesundheitssport: Ein Einblick**“ statt (an zwei Samstagen ab 07.05.). Ergänzt wird das Einführungsangebot durch die **Sportbootführerscheine Binnen und See** (ab Fr., 18.02.) sowie den Schnupperkurs **Stand Up Paddling** (Fr., 13.05.).

## **Tanz**

Neu im Bereich Tanz ist der **Ballett-Aufbaukurs** für Interessierte mit Vorerfahrungen (ab 9.2.). Im Anfängerkurs „**Modern American Square Dance**“ (30.4. und 14.5.) wird in einer Gruppe von vier Paaren zu Country- und Westernmusik, aber auch Rock- und Popmusik getanzt.

## **Ernährung/Kochkurse**

In der VHS-Küche knüpft sich an den Vortrag „**Mit basischer Ernährung zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden**“ (25.4.) der Kochkurs „**So lecker kann Basisch sein!**“ an (30.5.). Neben dem beliebten Kinderkochkurs „**Kids in der Küche**“ (Sa., 30.4.) gibt es zwei weitere Angebote: „**Eltern und Kinder schwingen den Kochlöffel**“ (Sa., 26.2.) sowie „**Osterbacken - Großeltern backen mit ihren Enkelkindern**“ (Sa., 12.3.). „**Leckeres aus der Low Carb und Low Fat Küche**“ wird am 2.3. und 4.5. angeboten. Natürlich gibt es auch wieder ein breites Angebot aus der Internationalen Küche: Italienische (7.3., 4.4. & 13.6.) und Afrikanische (2.2.) Köstlichkeiten.

## **Natur und Umwelt**

Seit Jahrzehnten wird der Umweltschutzgedanke groß geschrieben und in verschiedenen Veranstaltungsformaten und Themenschwerpunkten verfolgt. Fest etabliert haben sich die ökologischen Familien-Touren durch die Natur: Der Jahreszeit entsprechend stehen Vogel-, Eulen-, Fledermaus und Kuckuck-Exkursionen sowie ein Besuch der Wildpferdebahn im Merfelder Bruch auf dem Programm. Im April können Bienenhotels können gebaut werden und im Juni geht es mit den Kanus auf die Lippe.

Nie war die Vermittlung physikalischen Wissens aufregender: In „**Geschüttelt, nicht gerührt - James Bond und die Physik**“ geht der Physik-Professor Metin Tolan den technischen Spielereien aus den James-Bond-Klassikern auf den Grund und fühlt dem Supertüftler Q auf den Zahn.

Gartenfreunde finden ein umfangreiches Kursangebot, z. B. zur **Traumgartenplanung**, zu Naturelementen im Garten, zum Strauch-/ Baumschnitt oder zum Gärtnern im Klimawandel.

## **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 drei Module, die aber auch einzeln gebucht werden können:

- **Stressmanagement im beruflichen Alltag** (22.2.)
- **Gesunde Führung und Teamdynamik** (15.2.)
- **Kritik und Feedback im Führungsalltag** (10.3.)
- **Zielführend moderieren und präsentieren** (29.3.)
- **Workshop Teamentwicklung** (auf Anfrage)

Der Vortrag „**Generation online - aufwachsen mit digitalen Medien**“ (6.4.) mit Online-Experte David

Klapheck beschäftigt sich dem Online-Verhalten unserer Kinder und Jugendlicher und bietet einen Einblick in die Welt der Generation "Always Connected". David Klapheck zeigt durch Live-Demonstrationen, warum diese Welt so anziehend wirkt und warum Gefahren und Risiken wie Cybermobbing, Datenklau, Gewalt, Extremismus und Sexting verstanden werden müssen.

Viele weitere bewährte und neue Workshops und Seminare zu den Themen **Kommunikation, Führung, Neue Medien und MS Office Kurse** sind zusätzlich im Flyer „Weiterbildung zuverlässig und nah“, der ebenfalls ausliegt und sich an alle Mitarbeiter\_innen in Unternehmen und Verwaltungen richtet.

## **Kulturelle Bildung**

### **Literatur und Musik**

Die Schreibwerkstatt „**Biografisches Schreiben**“ (ab 10.2.) geht ebenfalls online, d. h. einige Termine werden über eine Videokonferenz abgehalten und einige Termine finden in der VHS statt. Die traditionelle Lesung dieses VHS-Kurses findet am Do., 20.01. unter dem Motto „**Das gelebte Leben - eine sprudelnde Quelle**“ in Zusammenarbeit mit der Stadtbibliothek Dorsten statt.

Freund\_innen der französischen Sprache und Kultur sowie der Folkmusik kommen gleichermaßen bei dem **Folkkonzert PLOMADEG** am 31.3. auf ihre Kosten. Die drei Bandmitglieder von An Erminig singen in französischer und bretonischer Sprache. Das Programm bietet einen abwechslungsreichen und unterhaltsamen Einblick in das Leben früherer Zeiten, wobei auch gelegentlich auf das Hier und Jetzt Bezug genommen wird. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Deutsch-Französischen Gesellschaft Dorsten statt.

### **Musizieren und spielen**

Neben den bewährten Gitarrenkursen gibt es den **Jazz-/Blues-/Popgesang** -Workshop mit der renommierten Sängerin Judy Rafat (11. und 12.3.) und Workshops mit der **Ukulele** (19.2.), **Blues Harp** (19.2.) und **Cajon** (25.3.).

### **Zeichnen und Malen, Werken und Schneidern**

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

„**Kreatives Malen mit Acryl für Kids**“ vom 11.4. bis 13.4. ist sogar kostenfrei, da er im Rahmen der Landesförderung Kulturrucksack gefördert wird, genauso wie der Ferienkurs „**Airbrushkunst und -technik für Kids**“ am 26.3. und 30.4. und im Bereich Schneidern der Kurs „**Nähen, was du möchtest**“ vom 19.4. bis 22.4.

Neu im Programm ist der Kurs „**Gestalten mit Ton**“ (ab 17.2.). Weiterhin gibt es im Werkbereich den beliebten Kurs „**Metallgestaltung**“ in der professionellen Metallwerkstatt von Martin Stern (ab dem 14.2.).

### **Radtour und Städtetouren**

Am Sa., 21.5. findet die eintägige Radtour statt: „**Die "Neustadt" der Emscherkunst am Landschaftspark Duisburg**“. Diese folgt dem Emscherkunstweg als dauerhaften Skulpturenweg. Am Wochenende 20. & 21.8. wird die 2-tägige Radtour „**Auf den Spuren der Aldi-Gründer zwischen Essen und Mülheim**“ stattfinden. Bei der "**Städtetour: Düsseldorf (wieder) entdecken**" (Do, 30.6.) werden wichtige Sehenswürdigkeiten in Düsseldorf angefahren und die Teilnehmenden bekommen einen Eindruck von der Vielfalt der Stadt. Zwei Schlösser-Touren sind ebenfalls im Programm: „**Schloss Nordkirchen - das "Westfälische Versailles"**" (4.5.) sowie „**Schloss Benrath mit dem Museum für Europäische Gartenkunst**“ (7.6.).

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 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. 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.

***Foto oben rechts: Hoch lebe das neue VHS-Programm 2022! Hoch hält das Team um VHS-Leiter Carsten Feldhoff und Sabine Podlaha, Leiterin des Amtes für Schule und Weiterbildung (3.v.l.), auch das schicke, neue Amtslogo, das schon bald an der frisch renovierten Fassade des Gebäudes angebracht wird.***

*Text und Foto: VHS Dorsten*