

70 JAHRE
VHS EMDEN

Dieses Heft ist kostenlos

vhs 

Volkshochschule
Emden e.V.

PROGRAMMHEFT
JANUAR - AUGUST 2019

70 JAHRE
VHS EMDEN

**LANGE NACHT DER
VOLKSHOCHSCHULEN &
INTERNATIONALES FEST
AM 20. SEPTEMBER 2019**

Am Freitag, 20. September 2019 öffnen wir unsere Türen zur Langen Nacht der Volkshochschulen. Es erwartet Sie eine bunte Auswahl an Schnupperangeboten quer durch unser Programm; umrahmt von viel Musik und Gelegenheit zum Austausch.

Wir freuen uns schon auf Sie!

Liebe Freundinnen, liebe Freunde der vhs Emden,

2019 ist ein ganz besonderes Jahr in der Geschichte der Volkshochschulen. In diesem Jahr feiern deutschlandweit alle Volkshochschulen das 100-jährige Bestehen. Das Jubiläum geht zurück auf die Weimarer Verfassung, die erstmals den Anspruch auf Weiterbildung in staatlicher Verantwortung erhob. Seit 100 Jahren gilt: Volkshochschulen sind in den Kommunen der Ort, an dem sich alle Menschen begegnen – egal welche Bildung, Herkunft oder Hautfarbe sie haben. Sich zu begegnen, unterschiedliche Positionen und Meinungen kennen zu lernen und voneinander zu lernen – das schafft Zusammenhalt.

Die Volkshochschule Emden begeht im Jahr 2019 ihr 70-jähriges Jubiläum. Am Freitag, 20. September 2019, öffnen wir unsere Türen zur Langen Nacht der Volkshochschulen, um dies gemeinsam mit Ihnen zu feiern. Ein wichtiger Termin zum Vormerken!

Und nun freuen wir uns, Ihnen unser Programm für das 1. Semester vorstellen zu können. Viele neue Angebote erwarten Sie, ob Kultur, Politik, Beruf, Sprachen, EDV, Ernährung oder Gesundheit, es ist für jeden etwas dabei.

Herzliche Grüße im Namen des gesamten vhs-Teams

Ihre Birgit Momberger



SEKRETARIAT

Ihre Ansprechpartnerinnen:

Beate Looden, Magret Bensing, Frauke Huismann,
Marion Avino, Gabi Ledger (von links)

Öffnungszeiten

Mo - Mi 8 -12 und 14 -16 Uhr
Do 10 -12 und 14 -17 Uhr
Fr 8 -12 Uhr

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!

Telefonisch: 04921 9155-0

Per Fax: 04921 9155-91

Per Mail: info@vhs-emden.de

Persönlich im vhs-Sekretariat
oder über die neue vhs-App

Volkshochschule Emden e.V.

An der Berufsschule 3

26721 Emden

www.vhs-emden.de

info@vhs-emden.de

Tel. 04921 9155-0 / Fax 04921 9155-91

Besuchen Sie uns auch auf Facebook



Ihre Abholstellen für das vhs-Programm: CineStar, Combi im West-Center, multi Emden, Markant in Wolthusen, Friesentherme, Kulturbunker, Musische Akademie, kulturevents emden und natürlich in der vhs



FINDET MEIN KURS STATT?

Leider müssen wir geplante Veranstaltungen absagen, wenn die erforderliche Mindestteilnehmeranzahl nicht ausreichend ist. Oft erhalten wir jedoch nach der Kursabsage noch sehr kurzfristige Anmeldungen. Deshalb unsere große Bitte an Sie: Für eine bessere Planungssicherheit bitten wir Sie um Anmeldung möglichst bis eine Woche vor Kursbeginn. So leisten Sie einen wertvollen Beitrag, damit Ihr Kurs stattfinden kann. Herzlichen Dank für Ihre Unterstützung! Wenn Sie nichts Gegenteiliges von uns hören, findet Ihr Kurs planmäßig statt.



SOMMERNACHTSKINO 2019

Sommer in Ostfriesland - dazu gehört auch in diesem Jahr das Sommernachtskino im Van-Ameren-Bad an der Emdener Kesselschleuse. Immer freitags im August bietet es die perfekte Gelegenheit, in lauen Sommernächten das Urlaubs-Gefühl zu verlängern. Man trifft sich im Van-Ameren-Bad, um gemeinsam mit Familie und Freunden Spitzenbands aus Emden zu hören, sich eine Leckerei vom Grill und ein kühles Getränk zu gönnen und natürlich gemeinsam spannende und unterhaltende Filme anzuschauen. Das Programm wird Anfang Juli in der Presse und auf unserer Internetseite veröffentlicht.

Fr, 02.08.19

Fr, 09.08.19

Fr, 16.08.19

Fr, 23.08.19

Einlass ab 19:00 Uhr

4 Abende

Van-Ameren-Bad



Foto: Pixabay

PROGRAMMÜBERSICHT JANUAR BIS AUGUST 2019

BILDUNGSURLAUBE	6	• Rückenschule	38	PROJEKTE FÜR	
SOMMER-VHS	42	• Entspannung und Meditation	39	GEFLÜCHTETE	61, 63
GESELLSCHAFT 		• Haus und Garten	40	BERUF/EDV 	
• Politik und Umwelt	10	• Kochen und Ernährung	41	• Kaufmännische Abschlüsse (vhs) im Modulsystem	64
• Geschichte und Zeitgeschichte	10	• Beratungsmethoden		• Prüfungsvorbereitungen	65
• Zusammenleben und Gesellschaft	11	• Selbsthilfe und Heilmethoden	43	• EDV-Kurse	66
• Partnerschaft für Demokratie	13	• Fortbildungen	44	• Datenschutz	68
KULTUR 		• Bildungsprämie	45	• Online Marketing	68
• Kunstgeschichte	16	GRUNDBILDUNG / 		• Kommunikation und Rhetorik	68
• Zeichnen und Malen	16	2. BILDUNGSWEG		• Persönlichkeitsentwicklung	69
• Drucken	17	• Grundbildung	49	• Arbeitstechniken	71
• Plastisches Gestalten	18	• 2. Bildungsweg	49	• Berufliche Fortbildungen	71
• Textiles Gestalten	19	SPRACHEN 		• Fortbildungen für Mediatoren*innen	71
• Fotografie	20	• Arabisch	53	MEDIATION /	
• Literatur	21	• Englisch	53	KONFLIKTSCHLICHTUNG	
• Tanz	21	• Französisch	54	• Information und Ansprechpartner	73
• Film	22	• Gebärdensprache	55	STADTBÜCHEREI	
• Filmclub	23	• Italienisch	55	• NBib24-Digitale Medien	76
FAMILIE 		• Niederländisch	56	• Veranstaltungen in der Stadtbücherei	77
• Vor der Geburt	28	• Persisch	56	ALLGEMEIN	
• Nach der Geburt	29	• Plattdeutsch	56	• Team	79
• Eltern- und Familienbildung	30	• Polnisch	57	• Vorstand	78
GESUNDHEIT 		• Schwedisch	57	• AGB/Hinweise	81
• Gesundes Leben	32	• Spanisch	58	• Stichwortverzeichnis	83
• Bewegung im Wasser und an Land	33	• Deutsch als Fremdsprache	58		
• Yoga	35	• Sprachenzertifikate	62		
		• Einbürgerungstest	62		
		• Integrationskurse	62		



Bitte beachten Sie: Sofern nicht anders angegeben, sind alle Maßnahmen als Bildungsurlaub nach dem NBildUG in Niedersachsen anerkannt. Zudem ist die vhs Emden als Einrichtung der Arbeitnehmerweiterbildung im Sinne des Arbeitnehmerweiterbildungsgesetzes (AWbG) im Bundesland Nordrhein-Westfalen anerkannt. Eine Anerkennung für weitere Bundesländer kann auf Anfrage gerne beantragt werden. Eine Abmeldung bei Bildungsurlauben ist nur bis 4 Wochen vor Kursbeginn kostenfrei möglich.

Gerald Merseburg
Mo - Fr., 14.01.19 - 19.01.2019,
8:30 - 16:25 Uhr,
5 Tage, vhs, Raum 309
Gebühr: 199,- €
Kurs-Nr.: 1916500

FRANZÖSISCH A1 (WIEDER) VON ANFANG AN!

Teilnehmende mit leichten bzw. verschütteten Grundkenntnissen können leicht wieder in die französische Sprache hineinkommen. Mithilfe von kommunikativen Übungen können Sie sich bald in beruflichen und privaten Anliegen verständigen. Lehrbuch: Perspectives A1 Rapide, Cornelsen-Verlag, ISBN: 978-3-464-20226-5. Bitte bringen Sie das Lehrwerk zum 1. Kurstag mit.

Henk Frik
Mo - Fr, 04.03.19 - Fr, 08.03.19,
9:00 - 16:15 Uhr
5 Tage, vhs, Raum 309
Gebühr: 235,- € inkl. Verpflegung
Kurs-Nr.: 1916516

NIEDERLÄNDISCH A1 – KOMPAKT

Teilnehmende ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen lernen in dieser Kompaktwoche die niederländische Sprache, um diese in möglichst vielen beruflichen wie alltäglichen Situationen anwenden zu können. Zusätzlich werden wichtige landeskundliche und gesellschaftspolitische Informationen über die Niederlande vermittelt. Lehrwerk: PONS Power- Sprachkurs Niederländisch in 4 Wochen. ISBN 978-3-12-562729-1. Bitte bringen Sie das Buch zum ersten Unterrichtstag mit.

Cord Cordes,
Dipl. Pädagoge und Coach
Mo - Fr, 18.03.19 - 22.03.19,
10:00 - 17:00 Uhr, 5 Tage,
vhs, Raum 305
Gebühr: 279,- € inkl. Verpflegung
Kurs-Nr.: 1912410

BEZIEHUNGSKOMPETENZEN FÜR JOB UND FREIZEIT

Positive Qualitäten wie z.B. Offenheit, Klarheit, Herzlichkeit und Spontanität spielen eine große Rolle – sowohl im beruflichen als auch im privaten Bereich – und können bewusst erzeugt werden. Eigene Einstellungen, Verhaltensweisen, Wünsche, Gefühle und Erfahrungen werden in dieser Woche reflektiert und Sie lernen, wie eine positive Weiterentwicklung aussehen kann. Zudem werden Kommunikationstheorien, das aspektzentrierte Gespräch, Kommunikationsübungen, Rollenspiele, Mentaltraining, Wahrnehmungsschulung, Feedback sowie Kontakt- und Nähe-Distanz-Übungen vermittelt.

Hinweis: Die Anerkennung gilt nur für Teilzeitbeschäftigte, deren Arbeitszeit bis zur Hälfte eines/einer entsprechend Vollbeschäftigten beträgt (§ 2 Abs. 1 DVO-NBildUG).

Karin Isikli,
Heilpraktikerin Psychotherapie
Mo - Fr, 25.03.19 - 29.03.19,
8:30 - 12:45 Uhr, 5 Tage,
vhs, Raum 305
Gebühr: 198,- € inkl. Verpflegung
Kurs-Nr.: 1914700

VORBEUGEN STATT ERSTARREN – STRESSPROPHYLAXE FÜR TEILZEITBESCHÄFTIGTE

Effektivität am Arbeitsplatz und Zufriedenheit im Leben schließen sich nicht aus. Für einen gelingenden Ausgleich zwischen Berufs- und Privatleben ist es wichtig, Prioritäten zu erkennen und Grenzen zu setzen, um nicht in die Stressspirale zu geraten. Wer vorbeugt, erkennt klarer die eigenen Möglichkeiten und Grenzen. In diesem Seminar können Sie die eigene Situation aus einer anderen Perspektive betrachten und neue Möglichkeiten im Umgang mit den vielfältigen Anforderungen in Beruf und Alltag entdecken. Zudem werden Methoden zum Zeitmanagement und Übungen zur Ressourcenauffrischung vermittelt, Perfektionsfallen reflektiert und praxisnahe Übungen zum Thema Abgrenzung vorgestellt und ausprobiert.

Claudia Hollander,
Coach, Mediatorin
Mo - Fr, 25.03.19 - 29.03.19,
9:00 - 17:00 Uhr, 5 Tage,
vhs, Raum 203
Gebühr: 319,- € inkl. Verpflegung
Kurs-Nr.: 1912411

AUSBILDUNG ZUR FÜHRUNGSPERSÖNLICHKEIT

Als Führungskraft begegnen Sie vielen Herausforderungen. In diesem Praxistraining bekommen Sie erprobte Hilfestellungen und Tipps für die brennenden Fragen, die Ihnen im Führungsalltag begegnen. Sie können neue Vorgehensweisen erlernen und erhalten Feedback in Bezug auf Ihr bisheriges Führungsverhalten. Zudem werden Führungstechniken für mehr Kompetenz, Gelassenheit und Erfolg vermittelt. Dieses Seminar richtet sich an Personen mit Personalverantwortung wie z.B. Team- und Gruppenleiter*innen sowie Fach- und Führungskräfte.

EINFÜHRUNG IN DAS PROJEKT- UND ZEITMANAGEMENT

Bei der Projektarbeit arbeiten zusammengesetzte Teams zeitlich begrenzt und mit einem klaren Ziel zusammen, um Aufgaben termin- und kostengerecht zu lösen. Erfahren Sie mehr über Merkmale von Projekten, Erfolgsfaktoren, Zieldefinition, Grundsätze der Projektplanung, Projektphasen, -steuerung und -abschluss sowie die Rolle der Projektleitung. Da Sie ein Projekt nur dann gut leiten bzw. mitarbeiten können, wenn Sie selbst gut organisiert sind, werden auch Tipps für das eigene Zeitmanagement gegeben.

Meike Kranz, Dipl. Kauffrau
Mo - Fr, 01.04.19 - Fr, 05.04.19,
9:00 - 16:00 Uhr (Mo 11:00 - 16:15
Uhr und Fr 9:00 - 14:15 Uhr)
5 Tage, vhs, Raum 001
Gebühr: 279,- € inkl. Verpflegung
Kurs-Nr.: 1912403

ENGLISCH B1

In Einzel-, Partner- und Gruppenarbeit verbessern Sie die Kommunikationsfähigkeit in Alltagssituationen, frischen anhand vieler Übungen Grammatikkenntnisse auf und trainieren das Lese- und Hörverstehen. Im Kurs wird mit dem Lehrwerk „First Choice B1“, Cornelsen Verlag, (ISBN 978-3-464-01955-9) gearbeitet. Bitte bringen Sie das Buch zum ersten Termin mit. Sie sollten Grundkenntnisse auf dem Niveau A2/B1 (mind. zwei bis drei Jahre Englischkenntnisse aus der Schulzeit) mitbringen. Wenn Sie sich bzgl. des Einstiegsniveaus unsicher sind, beraten wir Sie gerne.

Gerald Merseburg
Mo, ab 08.04.19,
8:30 - 16:25 Uhr
5 Tage, vhs, Raum 303,
Gebühr: 225,- € inkl. Verpflegung
Kurs-Nr.: 1916400

PRÜFUNGSVORBEREITUNG FÜR INDUSTRIEKAUFLEUTE

Dieses viertägige Seminar bereitet Sie auf die Abschlussprüfung der IHK für Industriekaufleute im Mai 2019 vor. Es werden Inhalte aus den prüfungsrelevanten Bereichen Geschäftsprozesse, kaufmännische Steuerung und Kontrolle sowie Wirtschafts- und Sozialkunde anhand von Prüfungsaufgaben behandelt. Es gibt auch Raum für Ihre Fragen.

Ilona Melzer, Dipl. Kauffrau
Mo - Do, 08.04.19 - 11.04.19,
8:00 - 15:00 Uhr, 4 Tage,
vhs, Raum 310, Gebühr: 199,- € inkl.
Verpflegung
Kurs-Nr.: 1912212

PRÜFUNGSVORBEREITUNG KAUFMANN/-FRAU FÜR BÜROMANAGEMENT (TEIL 2)

Bereiten Sie sich eine Woche lang intensiv auf die schriftliche Prüfung im Mai 2019 vor der IHK vor. Sie trainieren zahlreiche neuere Prüfungsaufgaben und lernen den strategischen Umgang mit den Prüfungsanforderungen. Sie arbeiten die fachlichen Inhalte in den Bereichen Rechnungswesen, Wirtschafts- und Sozialkunde auf. Nicht nur Fach- und Faktenwissen bestimmen Ihren Prüfungserfolg, sondern auch Faktoren wie Konzentrationsvermögen, Leistungsbereitschaft, Problemlösungsverhalten, Arbeitseinstellung sowie die Fähigkeit zu Ruhe und Gelassenheit. Auch diese Aspekte werden berücksichtigt und individuell gefördert, damit Sie in jeder Hinsicht gut gerüstet in Ihre Prüfung gehen.

Hinweis: Diese Gebühr ist bereits ermäßigt. Eine weitere Ermäßigung ist nicht möglich.

Ilona Melzer, Dipl. Kauffrau
Mo - Do, 15.04.19 - 18.04.19,
8:00 - 15:00 Uhr, 4 Tage,
vhs, Raum 310,
Gebühr: 199,- € inkl. Verpflegung
Kurs-Nr.: 1912213

EXCEL 2013 INTENSIVKURS

Zunächst erhalten Sie einen Überblick über die generelle Funktionsweise des Programms, zu der auch einfache Dateneingaben und Formatierungen gehören. Sie lernen, wie MS Excel Berechnungen für Sie durchführt und Bezüge zwischen Tabellen hergestellt werden können. Anhand alltäglicher Beispiele werden weitere nützliche Funktionen vermittelt, die es Ihnen erlauben, bedingte Anweisungen (Wenn.. Dann..), komplexere mathematische Berechnungen und vieles mehr zu realisieren. Weitere Inhalte sind u.a. die Verweisfunktionen, Bedingte Formatierung, Kontrollstrukturen, Aussagenlogische Verkettungen und Matrixfunktionen. Außerdem lernen Sie verschiedene visuelle Diagramme aus Ihren Datensätzen zu erzeugen, Funktionen effektiv zu kombinieren und Ihre Excel-Arbeitsmappen zu schützen und verwalten. Einfache Computergrundlagen werden vorausgesetzt.

Patrick Hetzer, Kaufmännischer
Assistent Informationsverarbeitung
Mo - Fr, 23.09.19 - 27.09.19,
9:00 - 17:00 Uhr (Fr 9:00 - 13:15
Uhr), 5 Tage, vhs, Raum 207,
Gebühr: 249,- € inkl. Verpflegung
Kurs-Nr.: 1922153

WIRKUNGSVOLLE KOMMUNIKATION IM VERKAUF

In diesem Kurs mit hohem Praxisanteil erfahren Sie, wie Sie sich auf die wesentlichen Dinge im Gesprächsprozess konzentrieren und eine effektive Verkaufsstrategie entwickeln. Sie lernen, wie Sie die Gefühle, Gedanken und Erfahrungen Ihres Gegenübers berücksichtigen und so Ihren Absatz erhöhen können. Es werden Prozesse und Systeme vorgestellt, die Ihnen helfen zu erkennen, wie und nach welchen Kriterien Ihre Kunden kaufen. Sie erfahren, mit welcher Sprache und Vorgehensweise den Vorstellungen Ihres Kunden optimal entsprochen werden kann, Sie geeignete Mitarbeiter finden und binden und durch das Wissen von bestimmten Verhaltensmustern von Menschen für jedes Gespräch den richtigen Weg finden, um Ihr Ziel zu erreichen.

Jonathan Schramke
Do - Sa, 09.05.19 - Sa, 11.05.19,
9:30 - 17:00 Uhr, 3 Tage,
vhs, Raum 203
Gebühr: 189,- € inkl. Verpflegung
Kurs-Nr.: 1912404

Claudia Hollander,
Coach, Mediatorin
Mo - Fr, 13.05.19 - 17.05.19,
9:00 - 17:00 Uhr, 5 Tage,
vhs, Raum 305
Gebühr: 319,- € inkl. Verpflegung
Kurs-Nr.: 1912314

Gerald Merseburg
Mo - Fr, 08.07.19 - 12.07.19,
8:30 - 16:25 Uhr, 5 Tage, Raum 305,
Gebühr: 225,- € inkl. Verpflegung
Kurs-Nr.: 1926401

Cristina Zingale-Sanders
Mo - Fr, 08.07.19 - 12.07.19,
8:15 - 15:30 Uhr, 5 Tage, Raum 303,
Gebühr: 215,- € inkl. Verpflegung
Kurs-Nr.: 1926500

Waldemar Giske
Mo - Fr, 08.07.19 - 12.07.19,
8:30 - 15:30 Uhr, 5 Tage, Raum 310,
Gebühr: 220,- € inkl. Verpflegung
Kurs-Nr.: 1926501

Mareike Steinfeldler,
Dipl.Oec. Med. (FH)
Mo - Fr, 16.09.19 - Fr, 20.09.19,
9:00 - 17:00 Uhr (Mo 10:00 - 15:45
Uhr und Fr 9:00 - 13:15 Uhr)
5 Tage, vhs, Raum 203
Gebühr: 229,- € inkl. Verpflegung
Kurs-Nr.: 1922303

Cord Cordes
Mo - Fr, 14.10.19 - 18.10.19, 10:00 -
17:00 Uhr, 5 Tage, vhs, Raum 205
Gebühr: 269,- € inkl. Verpflegung,
Kurs-Nr.: 1922410

Karin Isikli,
Heilpraktikerin Psychotherapie
Mo - Fr, 18.11.19 - 22.11.19,
9:00 - 16:00 Uhr, 5 Tage,
vhs, Raum 310
Gebühr: 349,- € inkl. Verpflegung
Kurs-Nr.: 1924700

ERFOLGSFAKTOR EMOTIONALE INTELLIGENZ

In vielen beruflichen Situationen kommen Sie mit Ihrer fachlichen Qualifikation allein nicht weiter. Fachübergreifende Kompetenzen wie Selbstreflexion, Empathie und soziale Kompetenz gewinnen immer mehr an Bedeutung. Wer erfolgreich agieren will, sollte lernen, mit seinen eigenen Gefühlen und den Gefühlen anderer konstruktiv umzugehen. Entscheidend ist, inwieweit Ihnen bewusst ist/wird, was die andere Person, die Gruppe oder das Thema bei Ihnen auslöst. Daher bedarf es des Verständnisses um die eigenen Einstellungen, Erfahrungen und Gefühle in bestimmten Situationen (Teamsitzungen, Kritikgespräche, Verhandlungen etc.).

SOMMER-VHS: ENGLISCH A1: DER INTENSIVE LEICHTE (WIEDER-) EINSTIEG IN DIE ENGLISCHE SPRACHE

Mehr Informationen finden Sie auf Seite 43 im Rahmen unserer Sommer-vhs-Angebote.

SOMMER-VHS: ITALIENISCH FÜR ANFÄNGER (NIVEAU A1)

Mehr Informationen finden Sie auf Seite 43 im Rahmen unserer Sommer-vhs-Angebote.

SOMMER-VHS: INTENSIVKURS SPANISCH FÜR ANFÄNGER

Mehr Informationen finden Sie auf Seite 43 im Rahmen unserer Sommer-vhs-Angebote.

NLP – DIE MAGISCHE WOCHE

Mit der zauberhaften Welt des NLP (Neuro Linguistisches Programmieren) können Sie innere Grenzen sprengen und Ihren Horizont erweitern. Sie lernen eine Beziehung aufzubauen und zu halten, die eigene Welt und die Welt anderer besser zu verstehen und eine ziel- und lösungsorientierte Kommunikation. NLP ist ein hilfreiches Sprachmodell, mit dem Sie etwas aus einer anderen Wahrnehmungsperspektive besser verstehen können (z.B. Kommunikationsprobleme, Zoff mit dem Chef). Vor allem, wenn Sie gerade vor einer wichtigen Entscheidung stehen (z.B. beruflicher Wechsel) und sich noch nicht ganz sicher sind, wird diese Woche Sie weiterbringen. Sie sollten in einer stabilen Verfassung sein (d.h. bitte befinden Sie sich nicht in einer psychotherapeutischen Behandlung, diese Woche ersetzt keine Therapie!). Bitte Schreibzeug und die Bereitschaft mit anderen Menschen zu arbeiten mitbringen.

VOM BURN-OUT ZUR WORK LIFE BALANCE

In unserer Hochdruck-Leistungsgesellschaft leiden über 60% der Beschäftigten unter zunehmendem Stress, was zu Überforderung bis hin zu psychosomatischen und körperlichen Krankheiten und Burn-Out führen kann. Um dem entgegenzuwirken, ist es wichtig, die vier Lebensbereiche – Arbeit, Freizeitinteressen, Familie und Besinnung – in eine gute Balance zu bringen, bei der dauerhaft nichts zu kurz kommt. Neben der Analyse Ihrer gesellschaftlichen Arbeits- und Lebensbedingungen und Ihren individuellen Gestaltungs- und Gewichtungsmöglichkeiten lernen Sie in diesem Bildungsurlaub, Ihr individuelles Programm einer möglichst ausgewogenen Lebenskunst zu entwickeln – inklusive Entspannungs-, Konzentrations- und Zeitmanagement-Techniken. Bitte etwas zum Schreiben, lockere Kleidung und eine Wolldecke mitbringen.

JETZT REDE ICH! SOUVERÄNE GESPRÄCHSFÜHRUNG – SELBSTBEHAUPTUNG AM ARBEITSPLATZ

In der täglichen beruflichen Kommunikation ist es wichtig, die eigenen Ideen, Absichten und Ziele überzeugend zu vermitteln. Das kraftvollste und zugleich stärkste Mittel ist dabei der persönliche Auftritt. In diesem Kurs trainieren Sie sicheres Auftreten, zielgerichtetes Argumentieren, Schlagfertigkeit und flexibles Reagieren auch bei manipulativem oder provokantem Redeverhalten des Arbeitskollegen. Mit Methoden und Übungen aus dem Theaterbereich lernen Sie zudem ein Bewusstsein für die eigene Körpersprache und stimmliche Präsenz zu entwickeln. Hemmungen, Ängste und Blockaden beim Sprechen sollen hier überwunden werden, um überzeugender und selbstsicherer aufzutreten.



GESELLSCHAFT

In welcher Lebensphase?



ANSPRECHPARTNERIN

Silke Santjer
s.santjer@vhs-emen.de

KURSANMELDUNGEN

Telefonisch im Sekretariat:
04921 91550 oder über
www.vhs-emen.de



Peter Pauschert,
 Naturschutzstation Ems
 Di, 15.01.19, 18:30 - 21:00 Uhr
 1 Abend, vhs, Raum 001
 gebührenfrei
Kurs-Nr.: 1915300

VORTRAG: DIE TIDEEMS – SCHUTZWERT, PROBLEME UND ZUKUNFTSCHANCEN EINER FLUSSMÜNDUNG



In diesem Vortrag wird der Naturraum Emsästuar (von Ebbe und Flut geprägter Mündungsbereich der Ems) mit seinen Schutzgebieten vorgestellt, aber auch der Einfluss menschlicher Eingriffe auf die Gewässerökologie in Vergangenheit und Gegenwart aufgezeigt. Das Maßnahmenprogramm „Masterplan Ems 2050“ zur ökologischen Sanierung wird erläutert und der aktuelle Stand dieser Bemühungen vorgestellt. Im Anschluss gibt es Zeit und Gelegenheit für Fragen und Diskussionsbeiträge.

OSTFRIESLAND IM KLIMAWANDEL – EMDEN WIRD „KLIMAFIT“



Hitzesommer, Dürreperioden, steigender Meeresspiegel – die Folgen des Klimawandels werden auch in Ostfriesland zunehmend spürbar. Worin bestehen die Ursachen der Klimaveränderungen? Auf welche Folgen müssen wir uns in Emden und Ostfriesland einstellen? Dieser innovative Kurs vermittelt zunächst die wissenschaftlichen Grundlagen des globalen Klimawandels, um dann die Folgen vor unserer Haustür in den Blick zu nehmen. Individuelle und kommunale Lösungen für Klimaschutz und Klimaanpassung in Emden werden vorgestellt. Sie erhalten das Handwerkszeug und konkrete Anregungen, um selbst für den Klimaschutz aktiv zu werden. Zum Kurskonzept gehören Gespräche mit regionalen Experten, Online-Vorlesungen mit renommierten Klimaforschern sowie weitere interaktive Elemente. Die Teilnehmenden erhalten ein Teilnahmezertifikat, das sie als ehrenamtliche Multiplikatoren im Klimaschutz qualifiziert. Das neue bundesweit einzigartige Kurs- und Lernangebot „Kommunen werden klimafit“ wurde in Kooperation mit dem World Wide Fund for Nature (WWF) und dem Helmholtz-Forschungsverbund Regionale Klimaänderungen (REKLIM) entwickelt und unterstützt die Umsetzung des Masterplans 100 % Klimaschutz der Stadt Emden.

Hartmut Fresemann,
 Diplomingenieur Chemietechnik
 Mi, 13.02.19, Mi, 20.02.19,
 Di, 26.02.19 (Onlinetermin),
 Mi, 13.03.19, Mi, 27.03.19,
 Mo, 29.04.19 (Onlinetermin),
 6 Abende, jeweils 18:00 - 21:00 Uhr,
 vhs, Raum 310, Gebühr: 20,- €
Kurs-Nr.: 1915301



GESCHICHTE UND ZEITGESCHICHTE

Johann Lübben
 Do, 17.01.19, Do, 14.02.19,
 Do, 14.03.19, Do, 11.04.19, Do,
 09.05.19, Do, 13.06.19
 6 Abende, jeweils 16:30 - 18:30 Uhr,
 Gemeindehaus Larrelt
 gebührenfrei
Kurs-Nr.: 1915201

SPURENSUCHE IM STADTTEIL – GESCHICHTSWERKSTATT LARRELT

Die Geschichtswerkstatt trifft sich einmal im Monat, um gemeinsam Fotos der letzten 100 Jahre von Menschen und Gebäuden aus Larrelt und Umgebung auszuwählen, auszuwerten und zu erfassen. Daraus entsteht jedes Jahr ein Kalender mit historischen Fotos. Sie sind herzlich dazu eingeladen, Teil der Geschichtswerkstatt zu werden und mitzumachen. Die Anmeldung erfolgt bei Herrn Johann Lübben unter Tel. 04921 6457 oder direkt in der vhs Emden unter 04921 9155-0. Neu-Interessierte und Quereinsteiger sind jederzeit herzlich willkommen. Die Geschichtswerkstatt findet statt in Zusammenarbeit mit „Chronik Larrelt e.V.“

Andrea Mohrhuse
 Sa, 09.03.19, 9:00 - 15:45 Uhr
 1 Tag, vhs, Raum 305
 Gebühr: 27,- € zzgl. 6,- € Materialkosten, die im Kurs an die Dozentin gezahlt werden
Kurs-Nr.: 1915200

SÜTTERLINSCHRIFT SCHREIBEN UND LESEN LERNEN

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Oma und Opa haben sie noch gelernt – die Sütterlinschrift ist eine von mehreren Altdeutschen Schriften. Für Sie ein Buch mit sieben Siegeln? Sie haben die Möglichkeit, diese Schrift einen Tag lang von der Pike auf an zu lernen. Am Ende des Kurses werden Sie in der Lage sein, nahezu fehlerfrei zu schreiben und Auszüge von Original-Textvorlagen zu lesen. Dieser Kurs richtet sich an Früher-mal-Sütterlin-Schreiber*innen, Ahnenforscher*innen, Hobby-Archivisten (z.B. Kirchenbücher), Poesie-Album-von-Oma-Besitzer*innen und alle anderen Sütterlin-Interessierten. Teilnehmende aus ehemaligen Kursen sind herzlich willkommen – es wird auf jeden Fall etwas Neues und Frisches geben!

Gilt für beide Kurse:

Hans-Menno Ukena
 Hartmut Herbers
 1 Vormittag, Treffpunkt Hafenhäuser
 Gebühr: 25,- €

Sa, 25.05.19, 11:30 - 13:45 Uhr
Kurs-Nr.: 1915202

Sa, 25.05.19, 15:00 - 17:45 Uhr
Kurs-Nr.: 1915203

HISTORISCHE ERKUNDUNGSFAHRT DURCH DEN EMDER HAFEN

Reisen Sie auf dem ehemaligen Krabbenkutter SY Möwe in die aufregende Zeit der 1950er und 1960er Jahre: Reiseführer Hans Menno Ukena ist am Emdener Hafen aufgewachsen und erinnert sich an die Welt seiner Kindheit und Jugend; an Getreideumschlag und Holzhandel, an Heringsfischerei und Nordseewerke und vieles andere mehr. Auf humorvolle Weise vermittelt er zahlreiche interessante Details über die Entwicklung des Emdener Hafens. Im Dialog mit den Mitreisenden entsteht ein immer wieder neues und lebendiges Bild des Emdener Hafens. Die urige Atmosphäre des Kutters bietet dafür das passende Umfeld - übrigens mit überdachtem Achterdeck, falls das Wetter nicht ganz mitspielen sollte. Die Hafenrundfahrt findet in Kooperation mit dem Verein Traditionshafen Emden statt.



ÜBER DIE ENTDECKUNG UND EROBERUNG DES GLÜCKS – GESUNDHEIT DURCH FREUDE AM LEBEN

„Der Mensch ist nicht glücklich, weil er nicht weiß, dass er glücklich ist.“
(Fjodor Michailowitsch Dostojewski)

Der Emdener Arzt Dr. Al Halabi beschäftigt sich seit Jahren intensiv mit der Frage, was den Menschen glücklich macht. In Vorträgen, Seminaren und Publikationen gibt er Einblicke in die verschiedenen Ansichten, die Philosophen und Theologen zu diesem Thema vertreten und regt an, sich selbst mit der Frage nach den eigenen Glücksvorstellungen auseinanderzusetzen. Glück ist kein Zufallsprodukt. Glückliche Menschen sind nicht einfach so glücklich im Leben, nur weil sie vom Schicksal verwöhnt sind. Sie haben nicht „einfach“ Glück gehabt, sondern sie tun ständig etwas dafür, um glücklich zu sein und es zu bleiben. Sie können die Tafel Ihres Lebens füllen, womit auch immer Sie wollen. Ihre einzige Aufgabe ist, glücklich zu sein. Je mehr Sie Energie in Ihrem Inneren nutzen, desto mehr Kraft werden Sie anziehen. Beschäftigen Sie sich mit dem, was Sie lieben. Wenn Sie nicht wissen, was Sie glücklich macht, fragen Sie sich: „Was macht mir Freude?“ Wenn Sie sich Ihrer Freude widmen, werden Sie eine Fülle von Glücksmomenten erleben, weil Sie Freude ausstrahlen. Ziel des Seminars ist es, das Wissen um das Geheimnis des Glücks zu erweitern und glücksfördernde Einstellungen und Verhaltensweisen zu erarbeiten. Literatur: Dr. Ghassan Al-Halabi, „Die Eroberung des Glückes“, ISBN: 978-3-96229-028-3

Dr. M. Ghassan Al-Halabi
Sa, 19.01.19, 10:15 - 15:30 Uhr
1 Tag, vhs, Raum 001
Gebühr: 18,- €
Kurs-Nr.: 1915001

SICHERES ZUHAUSE – SCHUTZ VOR EINBRUCH UND TRICKBETRUG

NEU

Wie sicher ist es in Emden und wie schütze ich mich vor Einbrechern und Betrügern? Was sind aktuelle Betrugsmaschinen? Aus der Polizeipraxis werden folgende Sicherungsmöglichkeiten für Ihr Haus, Ihre Wohnung oder Ihr Geschäft besprochen: Mechanische Fenster- und Türsicherheit, Beleuchtung, Einbruchmeldeanlagen, Smart Home, Tresore, Fördermaßnahmen, Allgemeine Sicherheitstipps. Machen Sie es Einbrechern so schwer wie möglich, damit sie sich Ihr Objekt erst gar nicht aussuchen oder eben an den Sicherheitsvorkehrungen scheitern. Kriminalpolizeiliche Beratungsstellen bieten Beratungen und eine Schwachstellenanalyse vor Ort an. Diese Präventionsarbeit hat bereits dafür gesorgt, dass der Anteil der Einbruchstaten (Versuche), bei denen die Täter nicht ins Haus gelangen, seit Jahren steigt. Die Polizei möchte an Ihre Selbstverantwortung beim Schutz des Eigentums hinweisen und Sie dabei unterstützen, Sicherungsmaßnahmen zu ergreifen.

Gilt für beide Kurse:

Reiner Bruns,
Kriminalhauptkommissar beim
Polizeikommissariat Emden
1 Termin, vhs, Raum 310,
Gebühr: 9,- €

Mi, 06.03.19, 15:00 - 17:15 Uhr
Kurs-Nr.: 1915006

Do, 14.03.19, 17:00 - 19:15 Uhr
Kurs-Nr.: 1915007

DER UMGANG MIT STRESS UND DEN SOGENANTEN PROBLEMEN

„Am Ende wird alles gut. Wenn es nicht gut wird, ist es noch nicht das Ende.“
(Oscar Wilde)

Die Weltgesundheitsbehörde hält Stress mittlerweile für die größte Gesundheitsgefahr des 21. Jahrhunderts. Chronischer Stress scheint sich in den letzten Jahren zunehmend zu verbreiten. Der Begriff „Burn-out“ wird gewöhnlich im beruflichen Kontext verwendet und ist bekanntlich assoziiert mit einem hohen Leidensdruck und einer Vielzahl an körperlichen und psychischen Gesundheitsproblemen. Jeder kennt Menschen, die die Kunst beherrschen, aus Mücken Elefanten zu machen. Viel sinnvoller ist es jedoch, den Spieß umzudrehen und zu lernen, wie man aus Elefanten wieder Mücken macht - und dann verschwinden selbst die Mücken. Dabei sollte man nichts verdrängen oder ignorieren, sondern sich bewusst machen, dass jedes Problem eine Lösung hat. Unsere Aufgabe ist es, unsere Energie daran zu setzen, die Lösung zu finden, statt die Probleme zu vergrößern. Wenn man das versteht und umsetzt, dann kann man anfangen, richtig zu leben und das Leben zu genießen. Ziel des Seminars ist es, eine Strategie zu entwickeln, um Stress abzubauen und vor allem vorzubeugen. Sie können eine andere Betrachtung des Lebens sowie ein lösungsorientiertes Handeln im Alltag kennen lernen.

Dr. M. Ghassan Al-Halabi
Sa, 16.03.19, 9:30 - 13:30 Uhr
1 Vormittag, vhs, Raum 001
Gebühr: 13,- €
Kurs-Nr.: 1915004



VORTRAG: ERBEN UND VERERBEN **NEU**

Wiltrud Meinen, Rechtsanwältin
Mi, 20.03.19, 19:00 - 21:15 Uhr
1 Abend, vhs, Raum 303
Gebühr: 15,- €
Kurs-Nr.: 1914805

Beim Erben und Vererben gibt es Vieles zu beachten. An diesem Abend erfahren Sie, in welcher Form ein Testament errichtet werden kann, oder wer erbt, wenn es kein Testament gibt. Wussten Sie z.B., dass in einem solchen Fall der Hinterbliebene bei einer kinderlosen Ehe nicht alleine erbt? Auch der sogenannte digitale Nachlass ist in unserer heutigen Zeit ein Thema. Sie bekommen Informationsmaterial und es wird Raum für Ihre Fragen geben.

VORTRAG: KREATIVITÄTS- UND DENKBLOCKADEN **NEU** ÜBERWINDEN

Rudolf Wohlgemuth,
Kreativitätstrainer
Mi, 08.05.19, 19:00 - 21:15 Uhr
1 Abend, vhs, Raum 001
Gebühr: 12,- €
Kurs-Nr.: 1915005

Kreatives Denken und innovatives Handeln wird heute fast überall gefordert. Innovation lässt sich nicht allein durch lineares Abwickeln von planbaren Techniken erzielen. Wirkliche Innovation ist eine Form des freien organischen Wachstums und Werdens und versagt bei starren Ordnungssystemen. Organisatorische Veränderungen sind ohne persönliche Veränderungen nicht möglich. Wie oft wollen wir das Neue und fallen dennoch in alte Denk- und Handlungsstrukturen zurück? Wer oder was hindert uns neue Wege zu gehen und wie können wir eingefahrene Denk- und Handlungskulturen wahrnehmen und verändern? Wie können Ängste, die mit der Forderung nach Erneuerung auftreten, abgebaut werden? An diesem Abend werden einige Denk- und Kreativitätsbarrieren vorgestellt, die uns aus dem Gefängnis der mentalen Abhängigkeiten und Erfahrungen herausbringen können. Dadurch besteht die Möglichkeit, die geforderten neuen Arbeits- und Innovationskulturen freier und lustvoller zu gestalten. Ein unterhaltsamer, interaktiver, erlebnisorientierter Vortrag für alle, die an Kreativität und Innovation interessiert sind.

VORTRAG: TODESFALL – WAS IST ZU BEACHTEN? **NEU**

Wiltrud Meinen, Rechtsanwältin
Mi, 15.05.19, 19:00 - 21:15 Uhr
1 Abend, vhs, Raum 303
Gebühr: 15,- €
Kurs-Nr.: 1914809

Wenn ein naher Angehöriger stirbt, ist viel zu regeln. Die Bestattung muss vorbereitet werden, Unterlagen müssen gesichtet, Papiere beschafft, Verträge gekündigt werden. Dabei hat man den Kopf noch nicht frei für diese Dinge, man steckt noch mitten in der Trauerarbeit. Hier können Sie im Vorfeld Ihren Angehörigen helfen und z.B. eine Bestattungsvorsorge treffen. Wie das geht, welche Unterlagen und Papiere bereitgehalten werden sollten, erfahren Sie in diesem Vortrag. Darüber hinaus gibt Informationsmaterial und Fragen können gerne gestellt werden.

**ANSPRECHPARTNER**

Hajo Wildeboer

h.wildeboer@vhs-emden.de

Tel.: 04921 9155-41

Gefördert vom

im Rahmen des Bundesprogramms

Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und JugendDemokratie **leben!****EMDER PARTNERSCHAFT FÜR DEMOKRATIE**

Seit 1.10.2018 arbeitet die Volkshochschule Emden gemeinsam mit der Stadt Emden am Aufbau einer gesamtgesellschaftlichen „Partnerschaft für Demokratie“. Diese Bündnisse gibt es in vielen deutschen Städten und sie haben sich als erfolgreich im Einsatz für Demokratisierung erwiesen.

Die Mordserie des sogenannten »Nationalsozialistischen Untergrunds« (NSU) markiert eine Zäsur in der bundesrepublikanischen Geschichte. Bei allem Entsetzen über die gesinnungsmäßige Zielstrebigkeit dieser Taten und die ausgeprägte Organisation der rechtsextremen Unterstützerkreise darf nicht vergessen werden, dass die Bedingung für das Ausmaß der Verbrechen ein ganz bestimmtes gesellschaftliches Denken war – ein Denken, das bewirkte, dass die Mehrheit der Öffentlichkeit die Verbrechen in ihrem Wesen verkannt hat und so ihre Ausbreitung nicht verhindern und die Opfer nicht schützen konnte. Demokratisierung bedeutet, dieses Denken zu verändern:

- **Den Abwertungen von gesellschaftlichen Gruppen entgegenwirken!**
- **Eine gerechte Verteilung von Rechten, Ressourcen und Teilhabemöglichkeiten bewirken!**
- **Die Einteilung von Menschen in scheinbar einheitliche und feststehende Gruppen generell hinterfragen!**

In Emden gibt es viele ehrenamtliche Initiativen, die daran arbeiten, die Demokratisierung zu fördern. Sie leisten ihren Beitrag zu einer offenen und vielfältigen Gesellschaft u.a. durch die Umsetzung von Vorträgen, Fußball-Turnieren, Workshops, Fortbildungen, Austauschen oder Publikationen zu ganz unterschiedlichen Themen und Ansätzen. In der „Partnerschaft für Demokratie“ lädt die Volkshochschule bürgerschaftliche Akteure ein, sich mit dem Ziel einer besseren Vernetzung zusammenschließen und ihr Wissen in den Emdener Präventionsrat einzubringen. Die Stadt Emden kann diese selbstorganisierten Projekte jetzt zudem finanziell aus Mitteln des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend fördern. Wir suchen ehrenamtliche Gruppen und Initiativen sowie Einzelpersonen, die sich dem Bündnis anschließen wollen! Bringen Sie Ihre neuen oder bestehenden Projekte in das Bündnis ein und profitieren Sie vom Erfahrungsaustausch und der gemeinsamen gerechtigkeitsorientierten Weiterentwicklung der Stadt.

DIESES

WORT

**IST ZUM
AUSMALEN!**

ABER DEMOKRATIE KANNST DU GESTALTEN



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

Demokratie
leben!

**WER, WENN
NICHT WIR**
DEMOKRATIE-LEBEN.DE



KULTUR



ANSPRECHPARTNERIN

Silke Santjer
s.santjer@vhs-emen.de

KURSANMELDUNGEN

Telefonisch im Sekretariat unter
04921 91550 oder über
www.vhs-emen.de

**EXKURSION: KÜNSTLERDÖRFER IN NORDDEUTSCHLAND
WORPSWEDE UND FISCHERHUDE****NEU**

Viele Maler, Bildhauer und Kunstschaaffende des ausgehenden 19. Jahrhunderts waren hingerissen von unberührter Natur, der Weite der Landschaft und der Einsamkeit fern von den industriellen Zentren und Großstädten. Sie sehnten sich nach dem einfachen Leben auf dem Land. Es entstanden Künstlerkolonien in entlegenen Dörfern und es entwickelten sich neue Kunstströmungen. Unsere Frühjahrsexkursion führt nach Worpswede und Fischerhude - bis heute aktive Künstlerkolonien mit einer Fülle von Museen, Galerien und Werkstätten. In Worpswede sehen Sie in der Großen Kunstschau die berühmtesten Gemälde der ersten Worpsweder Malergeneration, von Otto Modersohn, Heinrich Vogeler, Paula Modersohn-Becker, Ottilie Reylaender, Hans am Ende, Fritz Overbeck und Fritz Mackensen. Zweite Station unserer Exkursion ist die Künstlerkolonie Fischerhude, ein idyllisches Dorf mit alten Eichen und Fachwerkhäusern. Otto Modersohn verließ Worpswede 1908 nach dem frühen Tod seiner Ehefrau Paula Modersohn-Becker und zog nach Fischerhude, wo er bis zu seinem Tod 1943 lebte und arbeitete. Im Otto-Modersohn-Museum haben Sie Gelegenheit, sich intensiv mit dem Werk des Künstlers auseinanderzusetzen. In Zusammenarbeit mit Reiter's Reisen, Emden. Im Reisepreis enthalten: Fahrt in einem modernen Reisebus, Eintritt und Führungen in den Museen, kunsthistorische und organisatorische Reiseleitung. Bitte beachten Sie, dass die Kosten für Verpflegung nicht im Reisepreis enthalten sind. Für diese Exkursion ist leider keine Ermäßigung möglich. Anmelde- und Rücktrittsschluss: 20.04.2019

Dr. Helmut Eichhorn, Kunsthistoriker
Daniela Duis-Voelkel, Lehrerin
Sa, 04.05.19, 9:00 - 20:00 Uhr
1 Tag, Treffpunkt Emden Hbf, Zustieg
Leer Bushaltestelle Emspark
Gebühr: 80,- €
Kurs-Nr.: 1911200

ZEICHNEN UND MALEN**MALTECHNIKEN MIT ÖL- UND ACRYLFARBEN UND GOUACHE****für Anfänger*innen und Fortgeschrittene**

In diesem Kurs können Sie Erfahrungen mit den „klassischen“ Materialien wie Ölfarbe, Gouache oder modernen Acrylfarben sammeln. Verschiedene Malmaterialien ermöglichen und erfordern eine spezifische Anwendung. Manche können kombiniert werden, andere „vertragen“ sich nicht. Anhand von praktischen Arbeiten und eigener Motivwahl werden Ihre persönlichen Ideen bildnerisch umgesetzt und auf ihre Machbarkeit und Wirkung hin überprüft. Theoretische Aspekte wie Farbenlehre, Komposition und Perspektive werden bei Bedarf und im Zusammenhang mit den individuellen Arbeiten behandelt. Alle Teilnehmenden arbeiten individuell, jedoch nicht allein. Anregungen und Gespräche sind erwünscht. Für neue Kursteilnehmende erfolgt am ersten Kursabend eine Materialberatung.

Rodion Farjon, Lehrer
Mi, ab 16.01.19, 20:00 - 22:00 Uhr
15 Abende, vhs, Raum 306
Gebühr: 120,- €
Kurs-Nr.: 1911534

Gilt für beide Kurse:

Ellen Schneider-Stötzner,
Dipl. Malerin und Graphikerin
10 Termine, vhs, Raum 306
Gebühr: 110,50 € ohne Eintrittsgelder

Vormittagskurs:

Mo, ab 21.01.19, 10:00 - 12:45 Uhr
Kurs-Nr.: 1911532

Abendkurs:

Mo, ab 21.01.19, 17:45 - 20:30 Uhr
Kurs-Nr.: 1911533

FREIES MALEN UND ZEICHNEN**„Die Linie ist ein Punkt, der spazieren geht.“ (Paul Klee)**

Zeichnen und Malen ist Sehen. In diesem Kurs können Sie Landschaften, Stilleben, Porträts und freies Malen nach eigenen Vorlagen oder aus der Erinnerung ausprobieren und realisieren. Dabei unterstützt die Kursleiterin Sie mit ihrem Wissen und Können als Malerin und Grafikerin. Die eigene Bildumsetzung wird individuell besprochen und bis zur Realisierung begleitet. Bei Interesse kann ein Besuch der Kunsthalle Emden stattfinden. Bitte mitbringen: Arbeitsvorhaben, Arbeitsproben, Zeichenblock A3, Bleistifte HB/2B sowie weiteres Arbeitsmaterial je nach Vorhaben.



MALZAUBER ZENDOODLE – MANDALAS, BLUMEN UND BLÜTEN

Zendoodle ist eine leicht zu lernende, entspannende Methode, mit strukturierten Mustern wunderschöne Bilder zu zeichnen. Diese Form des Zeichnens ist nicht nur Trend, sondern macht Spaß, fördert die Konzentration, die Kreativität und das Selbstbewusstsein. Anhand der Schritt-für-Schritt-Anleitungen können Sie Ihre eigenen Zendoodles weiterentwickeln und neue individuelle Kunstwerke erschaffen. Dabei entsteht meist eine große Faszination und Begeisterung für die selbst hergestellten fantasievollen Mandalas, Blumen und Blüten. Gönnen Sie sich eine Zeit des Entspannens, um kreativ zur Ruhe zu kommen. Es geht nicht um Perfektion, Sie brauchen keine besonderen Fähigkeiten und es gibt hier kein „Richtig“ und kein „Falsch“! Entdecken Sie, welches kreative Potenzial in Ihnen steckt. Weitere Informationen: www.wohlgemuth-media.de

Rudolf Wohlgemuth,
Kreativitätstrainer
Sa, 26.01.19, 11:00 - 18:00 Uhr
1 Tag, vhs, Raum 305
Gebühr: 28,- € zzgl. 10,- € für Zeichenmaterial an den Kursleiter
Kurs-Nr.: 1911530

PORZELLANMALEREI – KLASSISCHE UND MODERNE TECHNIKEN

für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Entdecken oder erweitern Sie Ihre malerischen Fähigkeiten auf dem weißen, edlen Porzellan: Porzellanobjekte können ohne Themenvorgaben ganz individuell oder nach selbst mitgebrachten Vorlagen bemalt werden, oder aber Sie lassen sich von vorhandenen Vorlagen vor Ort inspirieren. Die individuellen Werke werden nach dem Bemalen im Brennofen gebrannt. Unter fachkundiger Anleitung entstehen so kleine und große Kunstwerke, die sich wunderbar als persönliche Geschenke eignen. Auch Gebrauchsgeschirr lässt sich mithilfe verschiedener Techniken in etwas eigenes Neues verwandeln. Sie können gerne eigene Materialien mitbringen, die Brennkosten sind in der Gebühr enthalten.

Grete Meyer
Mo, ab 28.01.19, 18:45 - 21:00 Uhr
10 Abende, vhs, Raum 308
Gebühr: 90,- €
Kurs-Nr.: 1911520

WOCHENENDWORKSHOP: PORZELLANMALEREI – **NEU**

BECHER ODER TASSE

Gestalten Sie Ihren persönlichen Becher fürs Büro, die Küche oder als Überraschung für einen lieben Menschen. Ob mit Kindermotiv, Namen, Anlassmotiv oder einer anderen tollen Idee – ein handbemaltes Porzellanstück hat immer einen ganz besonderen Charme. Unter fachkundiger Anleitung bemalen Sie einen weißen Porzellanbecher oder anderes weißes Geschirr mit Porzellanschmelzfarben. Auch ohne malerische Vorkenntnisse können mithilfe von Vorlagen und einem Zwischenbrand schöne Ergebnisse erzielt werden. Gebrannt bei ca. 800° sind die Porzellanstücke spülmaschinen- und kratzfest. Bitte bringen Sie zum ersten Abend einen weißen Porzellanbecher, Aquarell-Spitzpinsel (fein und mittel), Küchenpapierrolle und Ihr Wunschmotiv mit. Eigene Porzellanfarben, Malöle und Porzellan können gerne mitgebracht werden, sind aber auch im Kurs zu erwerben.

Grete Meyer
Fr, 15.03.19, 17:30 - 21:30 Uhr
Sa, 16.03.19, 14:00 - 17:30 Uhr
1 Wochenende, vhs, Raum 308
Gebühr: 30,- €
Kurs-Nr.: 1911521

ZENDOODLE: AUSMALBILDER **NEU**

Für die Gestaltung Ihres eigenen Ausmalbildes mit der Zendoodle-Technik stehen Ihnen eine Vielzahl von Fantasie-Mustern und Ornamenten zur Verfügung. Mit einer selbstgewählten Kombination aus floralen Motiven (Mandalas, Paisleys, Blätter, Blüten u.a.) entsteht ein schönes individuelles Ausmalbild. Das fördert Ihre Entspannung, Ausgeglichenheit und Kreativität. Ihr Lieblingsmotiv können Sie mit der Schritt-für-Schritt-Anleitung nach individueller Vorliebe entwickeln. Fantasievolle Muster und Ornamente können übernommen, geändert und weiterentwickelt werden. Mit den ausgegebenen Materialien können Sie zu Hause weitere Kunstwerke erstellen und anschließend kolorieren. Gönnen Sie sich eine Zeit des Entspannens, um dann kreativ zur Ruhe zu kommen.

Rudolf Wohlgemuth,
Kreativitätstrainer
Sa, 15.06.19, 11:00 - 18:00 Uhr
1 Tag, vhs, Raum 305
Gebühr: 28,- € zzgl. 10,- € für Zeichenmaterial an den Kursleiter
Kurs-Nr.: 1911535

UNTERDRUCK – KALTNADELRADIERUNG

Haben Sie schon ein „Ex Libris“ oder möchten Sie eine eigene Graphik vervielfältigen? In diesem Wochenendkurs können Sie Ihre eigenen Ideen auf einen Druckstock übertragen und mit allergieverträglicher Farbe jeden Handabzug zu einem Unikat werden lassen. Eine Technik, die schon Albrecht Dürer (1471-1528) meisterlich beherrschte. Dieser Kurs ist unser Beitrag zum deutschlandweit stattfindenden „Tag der Druckkunst“ (15. März 2019) anlässlich des 1. Jahrestages der Auszeichnung künstlerischer Drucktechniken als immaterielles Kulturerbe Deutschlands. Mit freundlicher Unterstützung der Druckerei Bretzler, Emden. Bitte mitbringen: Ideenskizzen, Zeichenpapier A3, Zeichendreieck, Lineal, Papierschere, 2H-Bleistift, Radiergummi, Küchenrolle, Ohrtupfer, Mallappen, altes Oberhemd oder Schürze.

DRUCKEN



Ellen Schneider-Stötzner,
Dipl. Malerin und Graphikerin
Sa, 16.03.19, 10:00 - 13:30 Uhr
So, 17.03.19, 10:00 - 14:30 Uhr
2 Vormittage, vhs, Raum 306
Gebühr: 54,- € inkl. Materialkosten
Kurs-Nr.: 1911531



Gilt für alle Kurse:

Günter Zimmermann,
Freischaffender Metallgestalter
2 Tage, Schmiedewerkstatt
Jheringsfehn, Gebühr: 99,- € inkl.
Werkzeugnutzung

Fr, 15.02.19, 17:00 - 21:00 Uhr
Sa, 16.02.19, 10:00 - 17:00 Uhr

Kurs-Nr.: 1911510

Fr, 01.03.19, 17:00 - 21:00 Uhr
Sa, 02.03.19, 10:00 - 17:00 Uhr

Kurs-Nr.: 1911511

Fr, 29.03.19, 17:00 - 21:00 Uhr
Sa, 30.03.19, 10:00 - 17:00 Uhr

Kurs-Nr.: 1911512

Gilt für beide Kurse:

Stephanie Meinardus,
Frank Meinardus
10:00 - 14:00 Uhr, 1 Vormittag,
vhs, Kreativ-Keller, Gebühr: 96,- €
inkl. Werkzeugnutzung

Sa, 16.02.19, **Kurs-Nr.: 1911513**

Sa, 23.02.19, **Kurs-Nr.: 1911514**

Horst Ukena

Sa, 09.03.19, 9:00 - 17:30 Uhr
So, 10.03.19, 9:00 - 17:30 Uhr

2 Tage, vhs, Kreativ-Keller
Gebühr: 111,50 € inkl.

Materialkosten

Kurs-Nr.: 1911580

Bernhardine Wenzel

Fr, 05.04.19, 19:00 - 22:00 Uhr
Sa, 06.04.19, 9:00 - 15:00 Uhr

2 Tage, vhs, Kreativ-Keller
Gebühr: 32,50 € inkl. Glasur- und
Brennkosten, Kosten für Ton nach
Bedarf

Kurs-Nr.: 1911543

Bernhardine Wenzel

Di, ab 07.05.19, 19:00 - 21:30 Uhr
5 Abende, vhs, Kreativ-Keller

Gebühr: 50,50 € inkl. Glasur- und
Brennkosten, Kosten für Ton nach
Bedarf

Kurs-Nr.: 1911547

Bernhardine Wenzel

Fr, 07.06.19, 19:00 - 22:00 Uhr
Sa, 08.06.19, 9:00 - 15:00 Uhr

2 Tage, Kreativ-Keller, Gebühr:
32,50 € inkl. Glasur- und Brennkosten,
Kosten für Ton nach Bedarf

Kurs-Nr.: 1911546

WOCHENENDWORKSHOP: FREIES GESTALTEN MIT METALL

Metall, ein kalter und harter Werkstoff? Ganz im Gegenteil: Eisen bietet der Kreativität viele Möglichkeiten – Sie können nach Herzenslust schmieden, biegen, schweißen und flexen. Von Gebrauchskunst bis zu freien Skulpturen, alles ist machbar. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Gearbeitet wird in einer gut ausgestatteten Schmiedewerkstatt in Jheringsfehn. Hinweis: Bitte Arbeitskleidung mitbringen.

SCHMUCK AUS SILBERBESTECK – UPCYCLING **NEU**

In diesem Workshop zaubern Sie aus Ihrem alten Silberbesteck tolle Schmuckstücke. Sie lernen sägen, feilen, entgraten, biegen, bohren und polieren - alles, was man in der Goldschmiede so macht. Unter fachkundiger Anleitung fertigen Sie an einem Vormittag ein Amulett und ein Armband aus Silberbesteck an. Wer kein eigenes Besteck hat, kann bei der Kursleitung günstig welches erwerben. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Weitere Informationen: <http://www.cutleryart.com>

WOCHENENDWORKSHOP: BOGENBAU

Bogenschießen erfreut sich heute immer größerer Beliebtheit. In diesem Wochenendkurs können Sie sich ein Jahrtausende altes Kulturgut selbst bauen: den Langbogen für diese wieder entdeckte Sportart. Aus einem unförmigen Stück Holz einen filigranen Bogen entstehen zu lassen ist immer wieder faszinierend. Durch reine Handarbeit formen Sie aus Rohlingen robuste Bögen, die erforderliche Sehne und drei Pfeile. Das Material lässt sich leicht bearbeiten und bietet gerade Anfängern eine Möglichkeit für den Einstieg in den Bogenbau. Am Sonntagnachmittag probieren wir die fertigen Bögen gemeinsam aus und Sie bekommen eine Einweisung in das traditionelle Bogenschießen. Das gesamte Material sowie das Werkzeug werden gestellt. Hinweis: Bitte Arbeitshandschuhe mitbringen. Wer schon vorher das Bogenschießen ausprobieren möchte, hat in unserem Schnupperkurs ab Samstag, 02. Februar, Gelegenheit dazu (siehe Seite 34).

WOCHENENDWORKSHOP: DEKO FÜR DEN GARTEN TÖPFERN **NEU**

Ton ist eines der reizvollsten Materialien, mit denen man arbeiten kann. Der einfache Zugang, die Beschaffenheit und nicht zuletzt die aufregende Veränderung, die stattfindet, wenn Ton gebrannt wird, faszinieren seit Tausenden von Jahren. Lernen Sie an diesem Wochenende, kreative Gartendekorationen zu töpfern wie z.B. Blumenblüten, Schmuckkugeln, Fische und anderes. Dieser Kurs ist auch für Anfänger*innen geeignet.

GARTENKERAMIK TÖPFERN – STELEN UND GROSSE KUGELN **NEU**

Gestalten Sie an fünf Abenden Deko-Objekte für Ihren Garten: Dies können große Kugeln sein, künstlerisch gestaltete Stelen oder andere Formen. Sie lernen, Ihre Gartenkeramik individuell zu gestalten, zu glasieren und zu brennen. Dieser Kurs ist auch für Anfänger*innen geeignet.

WOCHENENDWORKSHOP: HÜHNER TÖPFERN **NEU**

Ton ist eines der reizvollsten Materialien, mit denen man arbeiten kann. Der einfache Zugang, die Beschaffenheit und nicht zuletzt die aufregende Veränderung, die stattfindet, wenn Ton gebrannt wird, faszinieren seit Tausenden von Jahren. Lernen Sie an diesem Wochenende, Hühner und andere lustige Gesellen für Heim und Garten zu töpfern. Dieser Kurs ist auch für Anfänger*innen geeignet.



WORKSHOP: STOFFDRUCK – KLEINGRUPPE

Für alle, die Stoffe, Farben und Muster lieben, ist dieser Workshop eine sprudelnde Inspirationsquelle: Hier lernen Sie, Textilien selber zu gestalten! Mit sogenannten Modeln (Holzstempeln) und Farbe bedrucken Sie z.B. Kissenhüllen, T-Shirts, Taschen und vieles mehr. Das Ergebnis sind individuelle Stücke, die Freude bereiten – und auch als Geschenkidee hervorragend geeignet sind. Der Fantasie sind dank einer umfangreichen Sammlung von über 500 handgeschnitzten Holzmodellen und 20 Farben keine Grenzen gesetzt. Nach einer kurzen Einführung in den Stoffdruck stellen Sie selbst einen oder mehrere Rapporte (Musterfolgen) her. Bitte mitbringen: Schürze, Zeichenblock DIN A 4, Lineal, Bleistift, vorgewaschene Stoffe aus Baumwolle oder Seide zum Bedrucken. Gestellt werden: Model, Farbe, Spatel, Schwämme, Pappteller.

Manuela Thäsler-Birr
Sa, 09.02.19, 9:00 - 16:00 Uhr
1 Tag, vhs, Raum 301
Gebühr: 53,50 € inkl. Materialkosten
Kurs-Nr.: 1911565

SCHNEIDERWERKSTATT – NÄHEN LEICHT GEMACHT

Schneidern macht Spaß: Verwirklichen Sie eigene Ideen und nähen originelle Kleidungsstücke selber. Entsprechend Ihrer Vorkenntnisse und mit individueller Betreuung entstehen so Shirts, Hosen, Kleider, Mäntel und Accessoires für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Sie lernen den Umgang mit den verschiedenen Stoffarten, Schnitten und Nähmaschinen sowie diverse Verarbeitungstechniken und Kniffe. Mit professioneller Unterstützung und in geselliger Runde können so Lieblings-Nähprojekte realisiert werden. Bitte mitbringen: Modezeitschriften, Schnittmuster, Schere, Steck- und Näh(maschinen)nadeln, Kreide, Maßband, Stoff und Nähgarn und gerne auch die eigene Nähmaschine.

Gilt für alle Kurse:

Hannelore Schmidt,
Schneidermeisterin
8 Termine, vhs, Raum 208
Gebühr: 64,- €

Mi, ab 13.02.19, 9:30 - 11:30 Uhr
Kurs-Nr.: 1911562

Mi, ab 13.02.19, 19:00 - 21:00 Uhr
Kurs-Nr.: 1911563

Do, ab 14.02.19, 19:00 - 21:00 Uhr
Kurs-Nr.: 1911566

WOCHENENDWORKSHOP: KLÖPPELN MIT EDELSTAHL DRAHT **NEU**

Für geübte Klöppler*innen

Das Klöppeln ist ein besonderes Kunsthandwerk. Meist waren es textile Spitzen, die in den vergangenen Jahrhunderten in dieser Technik hergestellt wurden. Verwendet man dagegen Edelstahl, lassen sich zauberhafte filigrane Schmuckstücke klöppeln. In diesem Kurs lernen erfahrene Klöppler*innen, wie sie mit normalen Klöppeln und hauchdünnem Edelstahldraht ein individuelles dreidimensionales Schmuckstück gestalten können. Nach dem Verknüpfen wird dazu noch Hand mit der Nähnadel angelegt. Der spezielle Edelstahldraht, Schmuckzubehör und Klöppelbriefe können im Kurs erworben werden. Weitere Informationen: www.amazinglace.de. Bitte mitbringen: Klöppelkissen, Ständer, 10 Paar Klöppel, Schere, Häkelnadel 0, 4- 0,6 mm, Stecknadeln 0,6 - 30mm, Nähnadelset, grüne Arbeitsfolie, bei Bedarf Arbeitsleuchte und Verlängerungskabel. Eine kostenneutrale Abmeldung ist bis zum 1.3.2019 möglich.

Birgit Härtel,
Handklöpplerin, Textildesignerin
Sa, 25.05.19, 9:00 - 17:00 Uhr
So, 26.05.19, 9:00 - 15:30 Uhr
1 Wochenende, vhs, Raum 212
Gebühr: 140,- €
Kurs-Nr.: 1911560



DIGITALE BILDBEARBEITUNG MIT PHOTOSHOP ELEMENTS – GRUNDKURS

Birgit Cullmann, Fotografin
 Mi, ab 06.02.19, 10:00 - 13:00 Uhr
 4 Vormittage, vhs, Raum 207
 Gebühr: 64,- €
Kurs-Nr.: 1911600

Haben Sie sich auch schon geärgert, dass ein Verkehrsschild völlig unpassend auf einem Foto auftaucht, oder zwei Leute im Familienfoto die „Augen zu machen“? Diese und andere „Kleinigkeiten“ können Sie mit Photoshop Elements wunderbar korrigieren. Elements ist die kleine, sehr leistungsfähige Schwester des professionellen Photoshop CC und für den Hobbyfotografen konzipiert. Der Grundkurs wendet sich an interessierte Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Schritt für Schritt steigen Sie in das Programm ein, lernen die verschiedenen Werkzeuge kennen und den Umgang mit Ebenen. Ziel des Kurses ist das selbstständige Bearbeiten und Verbessern Ihrer Fotos bis zur Gestaltung von Fotokarten, Collagen und vielem mehr. Gute Windows-Kenntnisse sollten vorhanden sein.

DIGITALE BILDBEARBEITUNG MIT PHOTOSHOP ELEMENTS – AUFBAUKURS

Birgit Cullmann, Fotografin
 Mi, ab 06.03.19, 10:00 - 13:00 Uhr
 4 Vormittage, vhs, Raum 207
 Gebühr: 64,- €
Kurs-Nr.: 1911603

Aufbauend auf dem Basiskurs Photoshop Elements erlernen Sie in diesem spannenden Intensiv-Kurs, eingebettet in praktische Anwendungen, spielerisch den kompetenten Umgang mit dieser Software. Pro Kurstag bearbeiten wir eine Montage, in der in wechselnder Auswahl alle Bereiche der Werkzeuge eingesetzt werden: Vertiefung der Arbeit mit den Werkzeugen, Arbeiten mit Ebenen und Ebenenmasken, Gestalten mit Texten (Buchstaben und Wörter verändern, verformen, verkrümmen, kolorieren), Bild-Effekte gestalterisch einsetzen und Freistellen, Hintergründe einziehen. Sie erhalten hilfreiche Tipps und Tricks aus der langjährigen Praxis der Dozentin. Damit ein individuelles Arbeiten möglich ist, ist der Kurs auf acht Teilnehmende begrenzt. Teilnahmevoraussetzung ist das Beherrschen der Grundlagen von Photoshop Elements, etwa durch den Besuch eines Basis-Kurses. Sie erhalten ein schriftliches Handout für den kompletten Kurs, um die Aufgaben zu Hause vertiefen zu können.

EINFACH BESSERE AUFNAHMEN – GRUNDLAGENKURS KAMERATECHNIK

Birgit Cullmann, Fotografin
 Mo, ab 29.04.19, 18:30 - 21:30 Uhr
 5 Abende, vhs, Raum 001
 Gebühr: 60,- €
Kurs-Nr.: 1911601

Möchten Sie gerne wissen, was Ihre Kamera alles kann? In diesem Grundlagenkurs lernen Sie alle Möglichkeiten Ihrer Kamera kennen. Sie erfahren den Zusammenhang von Blende/Zeit/ISO, wie wichtig der Weißabgleich ist, wie der Autofokus funktioniert und warum er manches Mal nicht scharf stellt. Auch Dateiformate, die Belichtungsautomatik und die Blitztechnik stehen auf dem Programm. Sie lernen, warum es manchmal „rauscht“ und was die „Schärfentiefe“ bedeutet. Ihre Kamera ist eine kleine wunderbare Fotomaschine, hier lernen Sie an drei Theorie-Abenden, dass es sich lohnt, tiefer in die Technik einzusteigen. Am Praxis-Abend gehen wir nach draußen auf Motiv-Suche, in der Dämmerung sind wir am Delft mit einer Einführung in die Dämmerungs- und Nachtfotografie. Am letzten Abend besprechen wir die am Praxisabend angefertigten Aufnahmen, zusätzlich bekommen Sie eine Einführung in das Thema Bildgestaltung. Der Kurs ist geeignet für alle, deren Kamera sich manuell einstellen lassen: System-, Bridge- und Spiegelreflexkameras.

FOTOGRAFIE – AUFBAUKURS: BILDGESTALTUNG IN DER PRAXIS



Sie kennen Ihre Kamera, wissen, was Blende und Zeit bedeuten, und können sowohl mit den Halbautomatiken „A“ und „S“ als auch mit selektiver Schärfe umgehen – und wollen endlich wieder fotografieren? Dieser Kurs gibt Ihnen jede Menge Möglichkeiten dazu und erweitert Ihr Wissen und Können. In Theorie und vor allem Praxis lernen Sie die Grundzüge der Bildgestaltung kennen, um interessante, ausdrucksstarke Fotos zu machen. Ihre nächsten Urlaubsfotos werden traumhaft sein! Die Themen dieses Kurses sind: Blickführende Linien, Perspektive, Hintergrund, Tiefe im Bild, Rahmen, Symmetrie und Muster, Experimente. An jedem Kurstag besucht die Gruppe einen anderen Ort, um ihn fotografisch zu erkunden. Lassen Sie sich überraschen, es wird spannend und interessant. Bitte bringen Sie mit: Ihre Kamera mit einem geladenen Akku und Speicherkarte, die Gebrauchsanleitung oder das Handbuch, alle Objektive und den Aufsteckblitz, falls vorhanden.

Birgit Cullmann, Fotografin
 Mi, ab 22.05.19, 10:00 - 13:00 Uhr
 4 Vormittage, vhs, Raum 310
 Gebühr: 48,- €
Kurs-Nr.: 1911602



ONLINE-SCHREIBWERKSTATT – HANDWERKSZEUG FÜR ERSTE GESCHICHTEN

Sie möchten mit dem Schreiben beginnen oder haben bereits die ersten Schritte gewagt? Oder Sie wollen gerne in der Gruppe schreiben, sich mit Gleichgesinnten austauschen, aber in Ihrer Nähe findet kein Kurs statt? Dann ist diese Online-Schreibwerkstatt genau das Richtige für Sie! Sie beginnt und endet mit einer Videokonferenz, an der Sie bequem von zu Hause aus teilnehmen können. Wir werden uns u.a. mit der Entwicklung Ihres Protagonisten beschäftigen, mit der Gestaltung von Dialogen, mit den verschiedenen Möglichkeiten der Erzählperspektive und dem Aufbau eines Spannungsbogens. Wann und wo Sie die Aufgaben bearbeiten, entscheiden Sie. Gearbeitet wird in einem geschützten Kursraum in der vhs cloud, der virtuellen Lernumgebung der Volkshochschulen, angeleitet von der erfahrenen Schreibwerkstattleiterin Anne Haase, und dem Jerry-Cotton- und Drehbuchautor Johannes Debray. Sie können Ihre Texte mit den anderen Kursteilnehmenden diskutieren, Rückmeldung auf Texte geben und erhalten ein persönliches Feedback durch die Kursleitenden sowie viele Tipps und Hinweise. Die Teilnahme an den beiden Videokonferenzen am 18.2. und 01.7., jeweils 19:30 – 20:30 Uhr, wird vorausgesetzt. Der Kurs findet in Kooperation mit der Volkshochschule Köln statt. Es gelten die Benutzungsordnung und Stornoregelungen der VHS Köln. Eine kostenneutrale Abmeldung ist bis zum 03.02.2019 möglich. Hinweis: Für die beiden Videokonferenzen benötigen Sie einen Webbrowser, eine Webcam und ein Headset für die Sprachübertragung und Tonausgabe. Weitere Installationen sind nicht erforderlich. Sie erhalten im Vorfeld genaue technische Hinweise und bei Bedarf Unterstützung.

Johannes Debray
Anne Haase
Mo, ab 18.02.19, 19:30 - 20:30 Uhr
20 Wochen, Onlinekurs
Gebühr: 159,- €
Kurs-Nr.: 1911701

LITERATURCAFÉ

Literaturcafé, das heißt Feierabend und eine entspannte Atmosphäre zum Diskutieren und Zuhören und vor allem: interessante Bücher, die zur Diskussion einladen. Das erste Buch am 13.2. ist von Christoph Ransmayr: *Cox oder Der Lauf der Zeit* (Fischer tb, 304 Seiten, 12 €). Ransmayr lässt sich immer viel Zeit, bevor er ein neues Buch herausgibt, deshalb wurde dieses mit Spannung erwartet. Ob sein neuer Roman, der im 18. Jahrhundert spielt, den Erwartungen gerecht wird, wird zu diskutieren sein. Im Mittelpunkt steht der berühmte Uhrmacher Alister Cox aus England, der vom mächtigsten Mann der Welt, dem Kaiser von China den Auftrag erhält, in der Verbotenen Stadt Uhren zu bauen, an denen die unterschiedlichen Geschwindigkeiten der Zeiten des Glücks, der Kindheit, der Liebe und von Krankheit und Sterben abzulesen sind. Cox will diese Aufträge erfüllen, aber eine Uhr zur Messung der Ewigkeit wird er nicht bauen können. Wenn er sich verweigert, führt das mit Sicherheit zum Tod, also beginnt er mit der Arbeit... Im Literaturcafé wurden schon einige Bücher dieses Schriftstellers gelesen und besprochen und die Diskussion war stets lebhaft, weil es um existenzielle Themen ging. Das wird in diesem Fall nicht anders sein.

Freerka Tuente, M.A. Germanistik
Mi, 13.02.19, Mi, 27.02.19, Mi,
13.03.19, Mi, 27.03.19, Mi, 10.04.19,
Mi, 24.04.19, Mi, 08.05.19, 18:00 -
19:30 Uhr, 7 Abende, Bücherstube
am Rathaus
Gebühr: 35,- €
Kurs-Nr.: 1911705

IRISH DANCE

Die Tanzgruppe „Flames of Ireland“ begeistert seit über 15 Jahren mit Shows wie „Riverdance“ und „Lord of the Dance“. Getanzt wird auf irischen Hardshoes (laut) und Softshoes (leise) zu Musik aus den bekannten irischen Tanzshows und auch zu Folksongs wie z.B. „Tell Me Ma“. Wenn Sie Lust haben, den Irish Dance auch einmal auszuprobieren, sind Sie herzlich willkommen. Die Gruppe ist offen für alle Altersgruppen und es ist kein Partner erforderlich. Die Trainer wählen die Choreografien entsprechend der Gruppe aus, so dass alle Teilnehmenden Tänze lernen oder vertiefen können und der Spaß nicht zu kurz kommt. Als Neueinsteiger benötigen Sie erst einmal nur einfache Sportbekleidung und am besten Schuhe mit Ledersohlen. Quereinsteiger sind auch nach Kursbeginn herzlich willkommen! Weitere Informationen auch auf der Homepage www.flames-of-ireland.de

Uwe Eilers
Mo, ab 07.01.19, 19:00 - 21:00 Uhr
13 Abende, IGS, Gymnastikraum
Gebühr: 139,- €
Kurs-Nr.: 1911426

TANZ

TANZ, SCHWUNG UND BESINNUNG

zum Wochenende

Tanzen macht Freude, entspannt und verbindet. In diesem Kurs steht eine bunte Mischung aus deutschen und internationalen Volkstänzen, historischen und meditativen Tänzen für Jung und Alt auf dem Programm. Hinweis: Bitte bringen Sie zum Kurs Turnschuhe mit heller Sohle mit.

Gilt für beide Kurse:

Ruth Tabel, Lehrerin
18:15 - 19:15 Uhr, vhs, Raum 407

Fr, ab 25.01.19, 11 Abende,
Gebühr: 37,- €

Kurs-Nr.: 1911412

Fr, ab 26.04.19, 10 Abende,
Gebühr: 33,50 €

Kurs-Nr.: 1911413

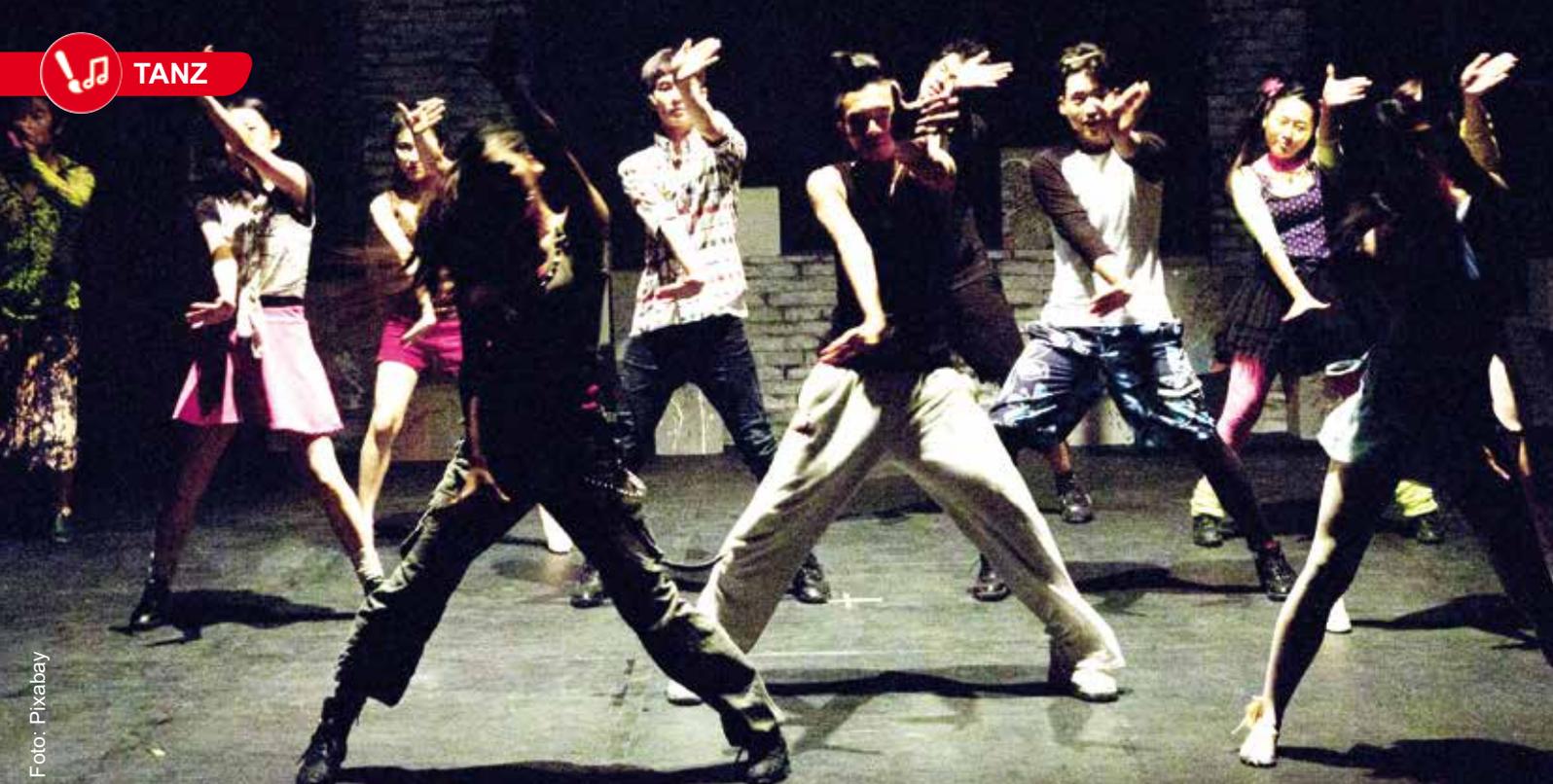


Foto: Pixabay

Peter Bartelt, Staatl. gepr. Gymnastik- und Tanzpädagoge mit dem Schwerpunkt Bewegungstherapie Di, ab 12.02.19, 19:45 - 20:45 Uhr
 8 Abende, vhs, Raum 405
 Gebühr: 32,50 €
Kurs-Nr.: 1911410

LINE- UND SQUAREDANCE **NEU**

Nicht nur die Füße tanzen – nein, auch der Kopf! Tanzen ist die schönste und charmanteste Art, sich zu bewegen. Musik beschwingt, die Bewegung lockert die Muskulatur, kräftigt Herz und Kreislauf, macht die Gelenke beweglich. Tanzen ist Ganzkörper- und Gedächtnistraining, Balsam für Körper, Geist und Seele und macht sehr viel Spaß. Der Schwerpunkt liegt auf schwingvollen Block-, Line- und Squaredances zu peppiger Musik. In der Gruppe wird ohne feste Partner getanzt. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig, alle können mitmachen. Sie können mit oder ohne Partner kommen. Ziel des Kurses ist es, durch geselliges Tanzen die Freude an rhythmischen Körperbewegungen zu wecken, den Geist zu aktivieren und Gemeinschaft im fröhlichen Miteinander zu fördern. Zudem trägt der Kurs zur Erhaltung der Lebensfreude und der Gesundheit bei. Bei Interesse kann dieser Kurs als fortlaufender Kurs – eventuell mit anderen Tanzthemen – fortgeführt werden. Hinweis: Bitte bringen Sie zum Kurs Turnschuhe mit heller Sohle mit.

David Upolo,
 Sport- und Fitnesslehrer
 Sa, 09.03.19, 19:00 - 21:00 Uhr
 1 Abend, vhs, Raum 416
 Gebühr: 9,- €
Kurs-Nr.: 1911411

BACHATA – LATIN DANCE AM SAMSTAGABEND

In diesem Workshop wird ein zur Zeit sehr populärer Paartanz der Latin-Szene getanzt: Bachata entwickelte sich ab den 1980er Jahren in der Dominikanischen Republik. Der einfache Grundschrift und der mitreißende Rhythmus machen ihn zum idealen Latin-Tanz für Einsteiger. Sie können sich mit oder ohne Vorkenntnisse und mit oder ohne Partner anmelden. Hinweis: Bitte bringen Sie Sportschuhe mit heller Sohle mit.

SPIELEN

Guido Wender,
 Zertifizierter Bridge-Lehrer des Deutschen Bridge-Verbandes (DBV)
 Fr, ab 08.02.19, 15:30 - 18:30 Uhr
 12 Nachmittage, vhs, Raum 302
 Gebühr: 96,- € zzgl. Materialkosten
Kurs-Nr.: 1911590

BRIDGE – BASISKURS **NEU**

Sie lieben Kartenspielen, suchen ein neues Betätigungsfeld und haben etwas mehr Zeit? Dann lernen Sie das phantastische Bridge-Kartenspiel. Lassen auch Sie sich fesseln und einnehmen, denn Bridge ist völkerverbindend. Bridge ist Gehirnjogging und beugt Alzheimer und Demenz vor. Aber es ist schwierig und langwierig zu erlernen. Die Belohnung für diese Zeit wird das beste Spiel der Welt sein. Weitere Anschlusskurse sind geplant!

FILM

Fr, 02.08.19, 09.08.19, 16.08.19,
 23.08.19, ab 19 Uhr
 Van-Ameren-Bad
 Eintritt 7,- € inkl. Film, Schwimmen
 und Livemusik, für Kinder 4,- €

SOMMERNACHTSKINO

Großes Kino unterm Sternenhimmel: Der vhs Filmclub und der Förderverein Van-Ameren-Bad laden ein zum Emders Sommerhighlight an der Kesselschleuse. Neben einem unterhaltsamen Filmprogramm für alle Generationen gehören dazu ein erfrischendes Bad in der Abenddämmerung, heiße Live-Musik lokaler Bands, kühle Getränke, Leckerer vom Grill und vor allem die beliebte lockere Picknick-und-Party-Atmosphäre. Einlass und Konzertbeginn jeweils ab 19 Uhr, Filmbeginn bei Einbruch der Dunkelheit gegen ca. 22:00 Uhr. Gefördert wird das Sommernachtskino von der Sparkasse Emden, den Stadtwerken Emden und Kulturevents Emden.



VHS-FILMCLUB: WILLKOMMEN IM CLUB!

vhs Filmclub
Emden

Jeden Montag und Mittwoch im CineStar, Filmbeginn 20 Uhr

Besondere Filme jenseits des Hollywood-Mainstreams holt der vhs Filmclub seit über 40 Jahren nach Emden. Gegründet wurde der vhs Filmclub 1975 und ist seit 2002 im Emdener CineStar am Wasserturm zu Gast. Jeweils montags und mittwochs um 20 Uhr treffen sich dort die Emdener Cineasten, um gemeinsam einen aktuellen Arthouse-Film anzusehen. Das aktuelle Programm finden Sie unter www.filmclub-emden.de.

Preise: Eintritt mit Filmclub-Ausweis 5,50 Euro, Eintritt ohne Filmclub-Ausweis 9,50 Euro, Filmclub-Ausweis 6,00 Euro.

Filmclub-Ausweise erhalten Sie im CineStar und im Sekretariat der vhs Emden, An der Berufsschule 3, 26721 Emden, Tel.: 04921 915531, s.santjer@vhs-emden.de, www.filmclub-emden.de.

CineStar, Abdenastraße 15, 26721 Emden, Tel.: 04921 58 95 89, www.cinestar-emden.de

Mo, 04.02. (DF) / Mi, 06.02. (OmU): Juliet, Naked

20 Jahre ist es her, dass der gefeierte Musiker Tucker Crowe seine letzte Platte veröffentlichte. Im Gegensatz zu dem fanatischen Fan Duncan verriß seine Freundin Annie dessen neues Album in einem Online-Forum – und bekommt plötzlich Post von Tucker Crowe höchstpersönlich... Der Film basiert auf dem gleichnamigen Erfolgsroman des britischen Bestseller-Autors Nick Hornby ("About a Boy", "High Fidelity"). - Drama, Komödie, USA 2018, R.: Jesse Peretz, mit Ethan Hawke, Rose Byrne u.a., 98 min.



Mo, 11.02. (DF) / Mi, 13.02. (DF): Der Trafikant

Österreich 1937: Franz beginnt eine Lehre in einem kleinen Tabakladen und ist auf Anhieb fasziniert von dem Stammkunden Sigmund Freud. Als er sich unglücklich verliebt, sucht er Rat bei Freud, muss aber feststellen, dass dem weltbekannten Psychoanalytiker das weibliche Geschlecht ein mindestens ebenso großes Rätsel ist. Franz ist dennoch fest entschlossen, um seine Liebe zu kämpfen, wird aber in den Strudel der politischen Ereignisse gezogen, als Hitlers Truppen das Kommando übernehmen... - Historie, D/A 2018, R.: Nikolas Leytner, mit Simon Morzé, Bruno Ganz u.a. 114 min.



Mo, 18.02. (DF) / Mi, 20.02. (OmU): Wir sind Champions

Marco ist Co-Trainer einer Basketballmannschaft, doch Lob und Anerkennung bekommen immer nur die anderen. Frustriert beschimpft Marco das Team, betrinkt sich und baut einen Autounfall. Vor Gericht wird er dann ausgerechnet dazu verdonnert, ein ganz besonderes Team zu trainieren... „Die spanische Außenseiterkomödie erzählt die inspirierende Geschichte eines cholerischen Basketballtrainers, der eine Mannschaft mit geistig Behinderten trainieren soll – und dabei auch zu sich selbst findet.“ (FBW) - Drama, Komödie, E 2018, R.: Javier Fesser, mit Javier Gutiérrez u.a., 119 min.



Mo, 25.02. (DF) / Mi, 27.02. (DF): Die defekte Katze

Die Iranerin Mina und Kian heiraten hoffen auf eine glückliche Ehe in Deutschland, wo Kian als Arzt arbeitet. Obwohl sich beide bemühen, scheint die Beziehung zunehmend ebenso defekt wie die graue Katze, die sich Mina kauft und die Kian nicht ausstehen kann. Jeden Tag versucht das Paar aufs Neue sich zu finden. Eine Wendung ist erst in Sicht, als sie es schaffen, sich langsam von den aufgeladenen Erwartungen zu lösen. Ein leiser, unaufgeregter Film. - Drama, D 2018, R.: Susan Gordanshekan, mit Pegah Ferydoni, Hadi Khanjanpour, Henrike v. Kuick, Constantin v. Jascheroff u.a., 93 min.





Mo, 04.03. (OmU) / Mi, 06.03. (OmU): #Female Pleasure

„#Female Pleasure“ begleitet fünf mutige, starke, kluge Frauen aus den fünf Weltreligionen und zeigt ihren erfolgreichen, risikoreichen Kampf für eine selbstbestimmte weibliche Sexualität und für ein gleichberechtigtes, respektvolles Miteinander unter den Geschlechtern. Ein Film, der schildert, wie universell und alle kulturellen und religiösen Grenzen überschreitend die Mechanismen sind, die die Situation der Frau – egal in welcher Gesellschaftsform – bis heute bestimmen. - Dokumentation, D/CH/IND/JPN/USA/UK 2018, R.: Barbara Miller, 101 min.



Mo, 11.03. (DF) / Mi, 13.03. (OmU): Zuhause ist es am schönsten

Alba und Pietro wollen goldene Hochzeit feiern und laden alle in ihr Haus auf Ischia ein. Doch sie haben das Temperament ihrer Familie unterschätzt. Während Alba versucht, die Idylle aufrechtzuerhalten, kann Pietro es kaum erwarten, bis die Gäste mit der Fähre wieder verschwinden. Als ein Sturm über die Insel fegt und die illustre Gesellschaft an der Abreise hindert, ist das Chaos perfekt. Alte Geschichten, neue Liebe, Eifersüchteleien und Sehnsüchte schwappen mit voller Wucht aus jedem heraus und verwandeln die paradiesische Insel in ein Labyrinth der Leidenschaft. - Drama, Komödie, I 2018, R.: Gabriele Muccino, mit Ivano Marescotti, Stefania Sandrelli u.a., 105 min.



Mo, 18.03. (DF) / Mi, 20.03. (OmU): Lucky

Lucky ist ein 90-jähriger Eigenbrötler, Atheist und Freigeist. Er lebt in einem verschlafenen Wüstenstädtchen im amerikanischen Nirgendwo und verbringt seine Tage mit bewährten Ritualen – Yoga und Eiskaffee am Morgen, philosophische Gespräche bei Bloody Mary am Abend. Bis er sich nach einem kleinen Unfall seiner Vergänglichkeit bewusst wird. Voller lakonischem Humor und Country-Song-Melancholie ist „Lucky“ eine rührende Hommage an den Hauptdarsteller Harry Dean Stanton, gespickt mit liebenswert skurrilen Nebenfiguren. - Drama, USA 2017, R.: John Carroll Lynch, mit Harry Dean Stanton, David Lynch, Ron Livingston, 88 min.



Mo, 25.03. (DF) / Mi, 27.03. (DF): The Cakemaker

Thomas, ein Konditor aus Berlin, hat eine Affäre mit Oren, einem verheirateten Mann aus Israel. Das Verhältnis endet jäh, als Oren tödlich verunglückt. Tief bestürzt reist Thomas nach Israel zu Orens Frau Anat und dem gemeinsamen Sohn und gewinnt nach und nach ihr Vertrauen. Schließlich steigt er in das koschere Café der Familie ein und hat mit seinen deutschen Kuchen großen Erfolg. Doch je tiefer Thomas in Orens ehemaliges Leben eintaucht, desto größer wird die Lüge, die zwischen ihm und Anat steht... „Der schönste Liebesfilm seit langer Zeit.“ (Spiegel Online) - Drama, ISR/DE 2017, R.: Ofir Raul Graizer, mit Sarah Adler, Tim Kalkhof u.a., 104 min.



Mo, 01.04. (DF) / Mi, 03.04. (DF): Offenes Geheimnis

Anlässlich der Hochzeit ihrer Schwester kehrt Laura in ihr spanisches Heimatdorf zurück. Nichts scheint die ausgelassene Stimmung zu trüben – doch dann gerät das harmonisch wirkende Familiengefüge durch ein unvorhergesehenes Ereignis in der Hochzeitsnacht aus den Fugen... Ein packender Film über die Fragilität menschlicher Beziehungen und die Abgründe hinter einer gutbürgerlichen Familienfassade. „Packend und brillant inszeniert.“ (Süddeutsche Zeitung) - Thriller, Drama, E/F/I 2018, R.: Asghar Farhadi, mit Penélope Cruz, Javier Bardem, Ricardo Darín, Eduard Fernández u.a., 132 min.



Mo, 08.04. (DF) / Mi, 10.04. (DF): BlacKkKlansman

Ron Stallworth tritt als erster Afroamerikaner seinen Posten als Kriminalbeamter an und startet eine gefährliche Mission: den Ku-Klux-Klan zu infiltrieren und bloßzustellen. Er gibt vor, ein eingefleischter Extremist zu sein und nimmt telefonisch Kontakt zur lokalen Gruppe der Rassistenvereinigung auf. Es gelingt ihm tatsächlich, schnell in den inneren Kreis vorzudringen... Eine völlig absurde, wahre Geschichte, die auf unverfälschte Weise die Rassenkonflikte im Amerika der 1970er Jahre darstellt - und die auch heute noch hochaktuell ist. „Der beste Film des Jahres!“ (3sat) - Drama, Komödie, USA 2018, R.: Spike Lee, mit John David Washington, Adam Driver, Topher Grace u.a., 135 min.



Mo, 15.04. (DF) / Mi, 17.04. (DF): Die Blüte des Einklangs

Jeanne ist auf der Suche nach einer seltenen Heilpflanze: Sie blüht der Legende nach nur einmal alle 997 Jahre und befreit den Menschen von seinen Ängsten und Schwächen. Ihre Reise führt sie in die Wälder Japans, wo sie auf Tomo trifft... Eine hinreißend märchenhafte Reise ins Innere der menschlichen Seele. Zwischen rauschenden Wäldern und knisternder Stille schafft Naomi Kawase eine einzigartige Atmosphäre unbeschreiblicher Mystik, in der Natur und Leben ihren Einklang finden. - Drama, JPN/F 2018, R.: Naomi Kawase, mit Juliette Binoche, Masatoshi Nagase u.a., 110 min.

Mo, 22.04. (DF) / Mi, 24.04. (DF): Mackie Messer - Brechts Dreigroschenoper

Das Kino will den gefeierten Autoren des Stücks „Die Dreigroschenoper“ für sich gewinnen. Doch Bertolt Brecht ist nicht bereit, nach den Regeln der Filmindustrie zu spielen. Er will eine völlig neue Art von Film machen, der Produktionsfirma geht es aber nur um den Erfolg an der Kasse. Brecht sucht die öffentliche Auseinandersetzung und bringt die Produktionsfirma vor Gericht, um zu beweisen, dass die Geldinteressen sich gegen sein Recht als Autor durchsetzen... - Drama, D 2018, R.: Joachim A. Lang, mit Lars Eidinger, Tobias Moretti, Hannah Herzprung, Joachim Król u.a., 130 min.



Mo, 29.04. (DF) / Mi, 01.05. (DF): Gundermann

„Gundi“ Gundermann ist Baggerfahrer im Braunkohletagbau. Sein Alltag liefert ihm Ideen für seine Songs und Stücke. Er ist ein Poet, ein Clown und ein Idealist. Er ist ein Spitzel, der bespitzelt wird. Ein Weltverbesserer, der es nicht besser weiß. Ein Zerrissener. Mit feinem Gespür, Zärtlichkeit und Humor wirft Regisseur Andreas Dresen einen Blick auf das Leben von Gerhard „Gundi“ Gundermann, einem der prägendsten Künstler der Nachwendezeit. - Drama, Biografie, Musik, D 2018, R: Andreas Dresen, mit Alexander Scheer, Anna Unterberger, Axel Prahl, Thorsten Merten, Bjarne Mädel, Milan Peschel u.a., 127 min.



Mo, 06.05. (DF) / Mi, 08.05. (DF): Alles ist gut

Alles ist gut – so zumindest der Eindruck, den Janne vermitteln möchte. Aber nichts ist gut. Nicht, seitdem ihr neuer Chef ihr seinen Schwager Martin vorgestellt hat. Zunächst lachen sie auf der Feier, sie tanzen, trinken, flirten. Doch dann schläft er gegen ihren Willen mit ihr. Sie wehrt sich und sagt nein, aber Martin ist das völlig egal. Danach lässt Janne erst mal alles seinen gewohnten Gang gehen. Doch ihr Schweigen über den Vorfall weicht nach und nach einer stillen Ohnmacht. Bis Janne ihr Leben und die Liebe zu ihrem Freund Piet langsam entgleiten... - Drama, D 2018, R.: Eva Trobisch, mit Aenne Schwarz, Andreas Döhler, Hans Löw u.a., 98 min.



Mo, 13.05. (DF) / Mi, 15.05. (DF): Gegen den Strom

Halla ist Chorleiterin, eine warmherzige, eher in sich gekehrte Frau. Doch hinter der Fassade führt sie ein Doppelleben als leidenschaftliche Umweltaktivistin. Bekannt unter dem Decknamen „Die Bergfrau“ bekämpft sie heimlich in einem Ein-Frau-Krieg die nationale Aluminiumindustrie. Doch dann bringt die Bewilligung eines fast schon in Vergessenheit geratenen Adoptionsantrags Halles gradlinige Pläne aus dem Takt. Entschlossen plant sie ihre letzte und kühnste Aktion als Retterin des isländischen Hochlands. Eine ebenso knochentrockene wie politisch scharfzüngige Komödie. - Drama, Thriller, ISL/F/UKR 2018, R.: Benedikt Erlingsson, mit Halldóra Geirharðsdóttir u.a., 101 min



Mo, 20.05. (DF) / Mi, 22.05. (DF): Wackersdorf

Oberpfalz, 1980er Jahre: In Wackersdorf soll eine atomare Wiederaufbereitungsanlage gebaut werden, die wirtschaftlichen Aufschwung für die ganze Region verspricht. Doch als der Freistaat ohne rechtliche Grundlage mit Gewalt gegen Proteste einer Bürgerinitiative vorgeht, die sich für den Erhalt der Natur in ihrer Heimat einsetzt, steigen in Landrat Hans Schuierer Zweifel auf. Vielleicht ist die Anlage doch nicht so harmlos wie behauptet. Er beginnt nachzuforschen und legt sich mit der mächtigen Strauß-Regierung an... - Drama, D 2018, R.: Oliver Haffner, mit Johannes Zeiler, Peter Jordan, Florian Brückner u.a., 122 min.



Mo, 27.05. (DF) / Mi, 29.05. (OmU): Leave No Trace

Die jugendliche Tom und ihr Vater Will leben seit vielen Jahren unentdeckt in Forest Park. Eine zufällige Begegnung führt zu ihrer Entdeckung und zur Betreuung durch die Sozialbehörde. Sie versuchen sich an ihre neue Umgebung anzupassen, bis eine unerwartete Entscheidung sie auf einen gefährlichen Weg zurück in die Wildnis führt – und sie zwingt, sich mit dem widerstreitenden Wunsch, Teil der Gesellschaft zu sein und dem heftigen Verlangen, abseits zu leben, auseinandersetzen zu müssen. - Drama, USA 2018, R.: Debra Granik, mit Ben Foster, Thomasin Harcourt McKenzie u.a., 109 min.



Mo, 03.06. (DF) / Mi, 05.06. (OmU): Candelaria - Ein kubanischer Sommer

Das Kuba der 90er ist geprägt von Armut – die Lage spitzt sich zu. Das Leben von Candelaria und Víctor Hugo bleibt davon scheinbar unberührt. Ein Tag ist wie der andere, die Monotonie des entbehrungsreichen Alltags hat beide fest im Griff. Mit dem Alltagstrott ist jedoch Schluss, als Candelaria eine versteckte Videokamera findet. Diese Kamera verändert ihr Leben für immer und ihre Liebe entflammt ein zweites Mal. Doch dann verschwindet sie eines Tages plötzlich... - Drama, COL/CUB/D/N 2018, R.: Jhonny Hendrix Hinestroza, mit Veronica Lynn, Alden Knight u.a., 89 min.



DAS GROSSE ELTERN-KIND-PROGRAMM

in Zusammenarbeit von Lichtblick, der Hebammengemeinschaft, der vhs Emden e.V. und dem Klinikum Emden

Lichtblick – das ist eine Gemeinschaft von vier Hebammen, die neben ihrer Tätigkeit am Klinikum Emden freiberuflich und in Kooperation mit der vhs Emden und dem Klinikum Kurse für Eltern und Kinder anbieten. „Bereits seit 2002 arbeiten wir sehr gut zusammen und gründeten deshalb Lichtblick. Unser Angebot reicht von Bauch bis Baby- sprich vom positiven Schwangerschaftstest bis zum 9. Lebensmonat bzw. Ende der Stillzeit. Wir möchten Sie möglichst ganzheitlich durch diese spannende Zeit begleiten.“ (Alice Griggel, Hebammengemeinschaft Lichtblick).

Die Lichtblick-Hebammen (www.lichtblick-emden.de) und ihre Angebote:

Heike Göken Tel: 0 49 29-99 05 18, Hebammenhilfe, Rückbildungsgymnastik

Eva Kuhlmann Tel: 0 49 42-99 01 34, Hebammenhilfe, Wassergymnastik für Schwangere, Babyschwimmen

Anja Maertens Tel: 0 49 21-95 07 52, Hebammenhilfe, Geburtsvorbereitung, Babyschwimmen

Alice Griggel Tel: 0 49 21-58 69 30, Hebammenhilfe, Geburtsvorbereitung und Babymassage

Was ist Hebammenhilfe? Hebammenhilfe umfasst die Betreuung und Begleitung während Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett, Stillzeit und sogar darüber hinaus. Die Kosten werden durch die gesetzliche und die meisten privaten Krankenkassen übernommen. Wenden Sie sich frühzeitig an uns! Wir nehmen uns Zeit, hören Ihnen zu und nehmen Ihre Sorgen ernst. Wir kommen zu Ihnen nach Hause. Das Vertrauensverhältnis ist durch unsere Schweigepflicht geschützt.

Schwangerenbetreuung: Hausbesuch oder telefonische Beratung, alle Fragen zur Schwangerschaft, Hilfe bei Beschwerden Schwangerenvorsorge, alle notwendigen Untersuchungen in der normal verlaufenden Schwangerschaft, außer Ultraschall (siehe Mutterpass).

Geburtsvorbereitung: siehe Kursangebote auf den nächsten Seiten Wochenbettbetreuung, Hausbesuch oder telefonische Beratung bis 8 Wochen nach der Geburt, Beratung nach dem Wochenbett bis zum Ende des 9. Lebensmonats bzw. bis zum Ende der Stillzeit incl. Beikostgespräch

Rückbildungsgymnastik siehe Kursangebote auf den nächsten Seiten

Hebammensprechstunde am Klinikum Emden: Immer mittwochs vormittags bietet das Klinikum Emden gGmbH eine Hebammen- und Akupunktursprechstunde im Kreißaal an. Die Hebammen des Klinikums möchten Sie gern vor der Geburt kennen lernen. Während der Hebammensprechstunde können wir in Ruhe Ihre Geburtsdokumente vorbereiten. Dazu bringen Sie bitte Ihren Mutterpass mit! Im Rahmen der Akupunktursprechstunde wird sowohl geburtsvorbereitend akupunktiert (ab der 36. SSW), als auch bei Schwangerschaftsbeschwerden. Für nähere Informationen und Anmeldung melden Sie sich bitte im Kreißaal unter Tel. (0 49 21) 9812-58.

ACHTUNG: BESONDERE TEILNAHMEBEDINGUNGEN FÜR DIE KURSE DER HEBAMMENGEMEINSCHAFT LICHTBLICK

In Abweichung von den Allgemeinen Geschäftsbedingungen der vhs Emden gelten für die in Zusammenarbeit mit der Hebammengemeinschaft LICHTBLICK angebotenen Kurse folgende Regelungen für An- und Abmeldungen sowie für Gebührenermäßigungen:

Anmeldungen sind in der vhs nur bei sofortiger Bezahlung der Kursgebühr bzw. Erteilung einer Gebühreneinzugsermächtigung möglich. Der Gebühreneinzug erfolgt in diesem Falle innerhalb von zwei Wochen vor Beginn des Kurses.

Abmeldungen mit Anspruch auf Gebührenerstattung sind nur möglich, wenn diese spätestens drei Werktage vor Kursbeginn schriftlich in der vhs eingehen. Kurswechsel sind nur in Absprache mit den kursleitenden Hebammen und der vhs möglich. Gebührenermäßigungen sind für Kurse der Hebammengemeinschaft LICHTBLICK nicht möglich.



FAMILIE



Foto: Pixabay

ANSPRECHPARTNERIN

Annika Harmeling
a.harmeling@vhs-emen.de

KURSANMELDUNGEN

Telefonisch im Sekretariat:
04921 91550 oder über
www.vhs-emen.de



Gilt für alle Kurse:

Klinikum Emden gGmbH, Raum P147
(Gr. Parkplatz, Hintereingang)

Geburtsvorbereitung:

Alice Griggel, Hebamme
7 Abende, jeweils 19:30 - 21:30 Uhr
Gebühr: 95,20 €, das 2. Elternteil zahlt 40,80 €.

Mo, ab 29.04.19, **Kurs-Nr.: 1913001**

Mo, ab 12.08.19, **Kurs-Nr.: 1923003**

Geburtsvorbereitung – Intensivkurs:

Anja Maertens, Hebamme
2 Termine (jeweils freitags 14:30 - 21:00 Uhr, samstags 9:00 - 18:30 Uhr), Gebühr: 100,20 €, das 2. Elternteil zahlt 57,40 €.

Fr, 22.03.19, Sa, 23.03.19

Kurs-Nr.: 1913002

Fr, 10.05.19, Sa, 11.05.19,

Kurs-Nr.: 1913003

Fr, 05.07.19, Sa, 06.07.19,

Kurs-Nr.: 1923000

Fr, 09.08.19, Sa, 10.08.19,

Kurs-Nr.: 1923001

Fr, 25.10.19, Sa, 26.10.19,

Kurs-Nr.: 1923002

Gilt für alle Kurse:

Eva Kuhlmann, Hebamme
5 Termine, Klinikum Emden gGmbH,
Schwimmbad, Gebühr: 50,- €

Fr, ab 11.01.19,

16:00 - 17:00 Uhr, **Kurs-Nr.: 1913010**

17:00 - 18:00 Uhr, **Kurs-Nr.: 1913011**

Fr, ab 22.02.19,

16:00 - 17:00 Uhr, **Kurs-Nr.: 1913012**

17:00 - 18:00 Uhr, **Kurs-Nr.: 1913013**

Fr, ab 26.04.19,

16:00 - 17:00 Uhr, **Kurs-Nr.: 1913014**

17:00 - 18:00 Uhr, **Kurs-Nr.: 1913015**

Fr, ab 07.06.19,

16:00 - 17:00 Uhr, **Kurs-Nr.: 1913016**

17:00 - 18:00 Uhr, **Kurs-Nr.: 1913017**

Fr, ab 23.08.19,

16:00 - 17:00 Uhr, **Kurs-Nr.: 1923010**

17:00 - 18:00 Uhr, **Kurs-Nr.: 1923011**

Marion Hartung, Yogalehrerin (BYV)

8 Abende, vhs, Raum 416,
Gebühr: 48,- €

Mi, ab 13.02.19, 18:00 - 19:30 Uhr

Kurs-Nr.: 1914212

Mi, ab 08.05.19, 18:00 - 19:30 Uhr

Kurs-Nr.: 1914213



GEBURTSPREPARATION

Bereiten Sie sich auf das Abenteuer Geburt und das Leben mit einem Baby vor: In diesem Kurs lernen Sie, ein gutes Körpergefühl zu entwickeln und das Selbstvertrauen zu stärken. Es wird eine Kombination aus körperlicher Vorbereitung, und Informationen vermittelt und es kommt auch zu einem regen Austausch in der Gruppe. Körperwahrnehmungs-, Atem- und Entspannungsübungen fördern zudem das Wohlbefinden und geben Ihnen die Sicherheit, die Sie für die Geburt brauchen. An den drei Partnerabenden werden u.a. Gebärpositionen und Massagen ausprobiert, die die Geburtsarbeit erleichtern. Die Dozentin besucht mit Ihnen gemeinsam auch einen Kreissaal. Infos: Die Gebühren für die Schwangere werden von der gesetzlichen Krankenkasse erstattet, eine Erstattung der Gebühren für den Partner ist unter Umständen möglich, bitte bei der Krankenkasse des Partners nachfragen. Anmeldungen bitte telefonisch unter 04921 91550. Für diese Kurse ist leider keine Ermäßigung möglich. Bitte ein großes Handtuch mitbringen.

WASSERGYMNASTIK FÜR SCHWANGERE

Tauchen Sie ab und genießen das herrliche Gefühl, sich fast schwerelos Gutes zu tun. Die Übungen im 33 Grad warmen Wasser (Tiefe 1,30 m) fördern die Beweglichkeit, lockern die Muskulatur, regen die Durchblutung an und stärken den Kreislauf. Die Teilnahme am Kurs ist zu jedem Zeitpunkt der Schwangerschaft möglich und auch für Zwillingsmütter geeignet. Für diesen Kurs ist leider keine Ermäßigung möglich.

YOGA FÜR SCHWANGERE

Schon ab der 12. Schwangerschaftswoche können Sie das reguläre Sport- bzw. Yoga-Angebot durch diese gezielten Übungen ablösen, die in jeder Schwangerschaftsphase wohltuend sind und Beschwerden wie z. B. Rückenschmerzen lindern. In der Gruppe gibt es viele neue Tipps und Sie können Erfahrungen mit anderen austauschen. Schwangerenyoga ist speziell auf die Bedürfnisse von Schwangeren abgestimmt, sodass keine Vorkenntnisse erforderlich sind. Die Zeit der Entspannung ist besonders der Mutter-Kind-Beziehung gewidmet. Hinweis: Bitte bequeme Kleidung tragen, dicke Socken, Decke und ein kleines Kissen mitbringen.



RÜCKBILDUNGSGYMNASTIK ABENDS (OHNE SÄUGLINGS)

Durch gezieltes Beckenbodentraining beugen Sie einer späteren Gebärmuttersenkung und Harninkontinenz vor. Auch alle anderen wichtigen Muskelgruppen werden angesprochen und gestärkt. Die Körperhaltung wird zudem verbessert, Rückenschmerzen gelindert und Sie werden wieder fit. Jede Frau, die entbunden hat, sollte zur Rückbildungsgymnastik gehen, bevor sie sich wieder ihrem gewohnten Sport zuwendet. Denn da kommt der Beckenboden fast immer zu kurz oder wird sogar geschädigt. Beginn der Rückbildungsgymnastik ist der Abschluss des Wochenbetts, also frühestens acht Wochen nach der Geburt. Bei Abschluss des Kurses innerhalb von neun Monaten nach der Entbindung werden die Kosten von allen gesetzlichen und den meisten privaten Krankenkassen übernommen. Bitte ein großes Handtuch mitbringen.

Heike Göken, Hebamme
7 Abende, Klinikum Emden gGmbH,
Raum P147 (Gr. Parkplatz, Hintereingang), Gebühr: 68,- €

Do, ab 10.01.19, 18:00 - 19:30 Uhr
Kurs-Nr.: 1913100

Do, ab 10.01.19, 19:30 - 21:00 Uhr
Kurs-Nr.: 1913101

Do, ab 25.04.19, 18:00 - 19:30 Uhr
Kurs-Nr.: 1913102

Do, ab 25.04.19, 19:30 - 21:00 Uhr
Kurs-Nr.: 1913103

Do, ab 15.08.19, 18:00 - 19:30 Uhr
Kurs-Nr.: 1923100

Gilt für alle Kurse:

5 Vormittage, Klinikum Emden gGmbH, Schwimmbad, Max. TeilnehmerInnen: 8, Gebühr: 65,- €

4 - 7 Monate:

Kurse Alice Griggel, Hebamme
Anja Maertens, Hebamme
Sa, ab 12.01.19,
9:00 - 9:50 Uhr, **Kurs-Nr.: 1913200**
10:00 - 10:50 Uhr, **Kurs-Nr.: 1913201**

Kurse Alice Griggel, Hebamme
Eva Kuhlmann, Hebamme
Sa, ab 23.02.19,
9:00 - 9:50 Uhr, **Kurs-Nr.: 1913203**
10:00 - 10:50 Uhr, **Kurs-Nr.: 1913204**

Sa, ab 08.06.19,
9:00 - 9:50 Uhr, **Kurs-Nr.: 1913209**
10:00 - 10:50 Uhr, **Kurs-Nr.: 1913210**

Sa, ab 24.08.19,
9:00 - 9:50 Uhr, **Kurs-Nr.: 1923200**
10:00 - 10:50 Uhr, **Kurs-Nr.: 1923201**

Kurse Anja Maertens, Hebamme
Eva Kuhlmann, Hebamme
Sa, ab 27.04.19,
9:00 - 9:50 Uhr, **Kurs-Nr.: 1913206**
10:00 - 10:50 Uhr, **Kurs-Nr.: 1913207**

7 - 12 Monate:

5 Vormittage, 11:00 - 11:50 Uhr

Kurse Alice Griggel, Hebamme
Anja Maertens, Hebamme
Sa, ab 12.01.19, **Kurs-Nr.: 1913202**

Kurse Eva Kuhlmann, Hebamme
Alice Griggel, Hebamme
Sa, ab 23.02.19, **Kurs-Nr.: 1913205**

Sa, ab 08.06.19, **Kurs-Nr.: 1913211**

Sa, ab 24.08.19, **Kurs-Nr.: 1923202**

Kurse Eva Kuhlmann, Hebamme
Anja Maertens, Hebamme
Sa, ab 27.04.19, **Kurs-Nr.: 1913208**



Foto: Pixabay

BABY-SCHWIMMEN

Beim Babyschwimmen erleben Eltern mit ihren Neugeborenen die Schwerelosigkeit des warmen Wassers. Sie lernen, die Bewegungen Ihres Kindes zu fördern und die Muskulatur durch den Wasserwiderstand zu stärken. Durch die reichlich vorhandenen Reize wird beim Baby zudem die Entwicklung des Gehirns gefördert. Die frühe Wassergewöhnung sorgt für mehr Sicherheit im Umgang mit tieferem Wasser. Ein spezielles „Sicherheitstraining“ der Eltern steht ebenfalls auf dem Programm, sodass die Mamas oder Papas anschließend ganz beruhigt das gemeinsame Tauchen mit dem Baby üben können – natürlich nur, wenn es gewollt ist. Denn: der Spaß erfordert auch einen gewissen Respekt vor dem nassen Element. In dem sehr ruhigen, 33 Grad warmen Bewegungsbad im Emder Klinikum sind beide Elternteile willkommen – ins Wasser darf allerdings nur ein Elternteil mit dem Baby. Bitte mitbringen: Badehose oder Aquaslip fürs Baby, warme Kleidung und Mütchen für hinterher, Badesachen (mildes Duschgel), Badelatschen (auch für den Partner), Handtücher, evtl. Maxicosi zum Ablegen des Kindes beim Umziehen. Für diesen Kurs ist leider keine Ermäßigung möglich.



Foto: Pixabay



Gilt für beide Kurse:

Manuela Rohlfs,
Krankenschwester und Elterncoach
8 Vormittage, vhs, Raum 407
Gebühr: 80,- €

BabySteps (0-6 Monate)

Di, ab 12.03.19, 9:00 - 10:30 Uhr
Kurs-Nr.: 1913300

BabySteps (7-12 Monate)

Di, ab 12.03.19, 10:45 - 12:15 Uhr
Kurs-Nr.: 1913301

BABYSTEPS



Mit der Geburt eines Kindes verändert sich Ihr Leben grundlegend und bringt Ihren bisherigen Alltag ordentlich durcheinander. Plötzlich tauchen jede Menge Fragen auf. BabySteps möchte Sie bei diesem Prozess begleiten: In entspannter Atmosphäre erfahren Sie mehr über Eltern-Kind-Bindung, Stillen/Fläschchen, Schlafen, Tragen, Beikost, Kommunikation, Handling und Babymassage. Durch verschiedene Sing- und Spielangebote soll Ihr Neugeborenes in seiner individuellen Entwicklung unterstützt und begleitet werden. Die Beziehung zwischen Ihnen und Ihrem Baby steht bei BabySteps im Mittelpunkt und natürlich die Entwicklung Ihres Kindes zu selbstbewussten, selbstständigen, großen Menschen mit einem gestärkten Selbstwertgefühl. Neben der Wissensvermittlung setzt das Konzept auch auf einen regen Austausch mit anderen Müttern und Vätern.



Manuela Rohlfs,
Krankenschwester und Elterncoach
Di, ab 12.03.19, 15:30 - 17:00 Uhr
8 Nachmittage, vhs, Raum 405
Gebühr: 80,- €
Kurs-Nr.: 1913302

FAMILYSTEPS (1-3 JAHRE)



FamilySteps ist ein Kursangebot, das Eltern und Kindern von 1-3 Jahren gemeinsam die Möglichkeit bietet, in einer entspannten Runde etwas über die altersstypischen Entwicklungsschritte zu erfahren und sich darüber auszutauschen. Es beruht auf einem bindungsstärkenden Konzept für die Gruppenarbeit mit Kleinkindern und ihren Eltern und bildet hier die Brücke zwischen Babykursen und dem Kindergarten. Während bei BabySteps der Fokus auf der Bindungsentwicklung liegt, steht hier die „Burnout-Prophylaxe“ im Vordergrund. Gemeinsam entwickeln und erlernen Sie Methoden, um den Alltagsstress zu minimieren und so dem „Burnout“ vorzubeugen – auch Yoga und Massagen stehen auf dem Programm. Es geht um die Schaffung von Entlastungen, das Spielen, Wahrnehmen und Erleben und um den altersgemischten Kontakt der Kleinkinder.

Verena Nittmann, Schlafcoach für
Babys und Kleinkinder
Mi, 20.03.19, 18:30 - 20:45 Uhr
1 Abend, vhs, Raum 310
Gebühr: 9,- €
Kurs-Nr.: 1913305

VORTRAG: HILFE, MEIN KIND SCHLÄFT NICHT!



Schlafprobleme bei Babys und Kleinkindern

Kennen Sie das? Mein Kind schläft nicht alleine ein, schläft nicht durch, ist nachts regelmäßig wach, schläft nur an der Brust, auf dem Arm, im Maxi Cosi oder im Kinderwagen usw. ein. Die Liste kann endlos weitergeführt werden. An diesem Abend erfahren Sie, warum es überhaupt Schlafprobleme gibt, welche Ursachen sie haben können und was helfen kann, um solche Probleme zu vermeiden. Der Kurs richtet sich an Eltern, zukünftige Eltern, Erzieher, Kursleiter und alle, die regelmäßig mit Schlafproblemen konfrontiert werden.

Gilt für alle Kurse:

N.N.
1 Abend, jeweils 18:00 - 22:00 Uhr,
vhs, Raum 310
Gebühr: 38,- €

Do, 28.03.19, **Kurs-Nr.: 1913303**

Do, 16.05.19, **Kurs-Nr.: 1913304**

Do, 01.08.19, **Kurs-Nr.: 1923300**

ERSTE-HILFE-KURS AM KIND

Eltern und auch Großeltern haben eine besondere Beziehung zu ihren (Enkel-)kindern und sind besonders bestrebt, dass im Alltag alles gut läuft. Zu einer Notfall-situation kann es jedoch jederzeit kommen. Wie man sich dann verhält, erlernen Sie in diesem Kurs, der sowohl theoretische als praktische Techniken vermittelt. Zusätzlich werden potentielle Gefahrensituationen thematisiert und deren Vorbeugungsmaßnahmen besprochen, um genau diese Situationen zu vermeiden oder gar nicht erst eintreten zu lassen. Es gibt natürlich auch Raum für Fragen und einen Erfahrungsaustausch. Um die Situationen zu gestalten, werden die Teilnehmenden mit einbezogen, sollen und dürfen Erlebtes mitteilen und noch Unklares erfragen. Der Kurs findet in Kooperation mit dem Rettungsdienst, Krankentransport, Menüservice und Katastrophenschutz (RKSH) statt.



GESUNDHEIT



ANSPRECHPARTNERIN

Annika Harmeling
a.harmeling@vhs-emden.de

KURSANMELDUNGEN

Telefonisch im Sekretariat:
04921 91550 oder über
www.vhs-emden.de



Dietlind Rafalski, Heilpraktikerin
Mi, 16.01.19, 19:30 - 22:00 Uhr
1 Abend, vhs, Raum 001
Gebühr: 10,- €
Kurs-Nr.: 1914000

**VORTRAG: ENTSCHLACKUNG – EINMAL ANDERS:
EINFACH, EFFEKTIV UND KOSTENGÜNSTIG**

Kaffee, Nikotin, Alkohol, ungesunde Ernährung und die Umwelt sorgen dafür, dass zu viele Schadstoffe in unseren Körper gelangen und zu einer Übersäuerung führen. Schon mit einfachen Mitteln können Sie Ihre Leber, die Niere und den Darm reinigen und Ihren Körper wieder in Schwung bringen. Sie werden überrascht sein, was alles zum Entschlacken in Ihrem Küchenschrank oder im Gewürzregal zu finden ist.

Melanie Wiltfang, Heilpraktikerin
Sabine Jahnke, Ganzheitlicher Gesundheits- und Ernährungscoach,
Mo, 28.01.19, 19:30 - 21:00 Uhr
Mo, 04.02.19, 19:30 - 21:00 Uhr,
vhs, Raum 413, Küche II
2 Abende, vhs, Raum 303
Gebühr: 15,- € inkl. Lebensmittel
Kurs-Nr.: 1914001

LOW CARB – EINSCHRÄNKUNG ODER GENUSS? NEU

Low Carb ist in aller Munde, doch was genau ist das eigentlich? An zwei Abenden erfahren Sie mehr über eine Ernährungsumstellung mit möglichst kohlenhydrat-armen Lebensmitteln. Am ersten Abend steht die Theorie im Vordergrund und Sie bekommen Antworten auf all Ihre Fragen, am zweiten Abend wird gemeinsam eine Low Carb-Mahlzeit zubereitet.

Daniela Saadhoff-Waalkens
Mo, ab 04.02.19, 18:00 - 20:00 Uhr
8 Abende, vhs, Raum 405
Gebühr: 32,- €
Kurs-Nr.: 1914003

SPORT- UND ERNÄHRUNGS COACHING NEU

Laut zahlreichen Ratgebern sollte es heutzutage dank diverser Ernährungstipps und neuen Sportarten ganz einfach sein, sich fit zu halten und sich wohl zu fühlen. Dennoch sind viele Menschen mit ihrem körperlichen Wohlbefinden unzufrieden. Oft mangelt es an fehlender Disziplin, die Tipps in Büchern und Fachzeitschriften umzusetzen. „Ich kann eben nicht auf Süßigkeiten verzichten bzw. ich würde ja gerne zum Sport gehen, schaffe es aber nicht“ heißt es dann oft. Dieser Kurs zeigt die unterschiedlichen Möglichkeiten einer Ernährungsumstellung auf und gibt gleichzeitig Einblicke in sportliche Aktivitäten, die den Prozess begleiten. Durch ein gezieltes, individuelles Coaching werden die (Ver-)Hinderungsgründe beleuchtet und die Motivation für neue Wege gestärkt. Hinweis: Bitte bequeme Kleidung und Sportschuhe mit heller Sohle mitbringen.

Melanie Wiltfang, Heilpraktikerin
Sabine Jahnke, Ganzheitlicher Gesundheits- und Ernährungscoach, Stresscoach
Do, 28.02.19, 19:30 - 21:00 Uhr
Do, 07.03.19, 19:30 - 21:00 Uhr,
vhs, Raum 413, Küche II
2 Abende, vhs, Raum 310
Gebühr: 15,- € inkl. Lebensmittel
Kurs-Nr.: 1914002

ZUCKER! – DIE DOSIS MACHT DAS GIFT

Rund 35 Kilogramm Zucker pro Jahr nehmen wir laut einer Studie zu uns. Das süße Gift steckt in Fertiggerichten, Müsli, Ketchup und Limonade. Weil Zucker so gut schmeckt, versüßen viele Firmen ihre Lebensmittel damit. Doch was für Auswirkungen hat das auf unseren Körper? Und gibt es Alternativen? Antworten auf diese Fragen erfahren Sie am ersten Abend, am zweiten werden gemeinsam alternative Leckereien in der vhs-Küche zubereitet.

Foto: Pixabay

**VORTRAG: CUPPING – DIE MODERNE VARIANTE NEU
DES SCHRÖPFENS**

Cupping, die moderne Variante des Schröpfens, kombiniert die altbewährte Technik mit aktuellem Faszienswissen. Indem es Raum für Vitalität und Geschmeidigkeit im Gewebe schafft, eröffnet es neue, gezieltere Wege zur Behandlung vieler Beschwerden. So kann es zum Beispiel zur Linderung von Beschwerden bei z. B. Asthma, Migräne, Bluthochdruck, Verdauungsproblemen und vielem mehr zum Einsatz kommen. An diesem Abend erhalten Sie alle theoretischen Informationen zum Cupping und erfahren etwas über die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten. Wie durch den von den „Cups“ erzeugten Unterdruck Verspannungen gelöst werden, die Durchblutung stimuliert, der Lymphfluss angeregt und Schmerzen „wegmassiert“ werden können.

Melanie Wiltfang, Heilpraktikerin
Mi, 24.04.19, 19:00 - 21:15 Uhr
1 Abend, vhs, Raum 303
Gebühr: 9,- €
Kurs-Nr.: 1914004



FELDENKRAIS®-METHODE – BEWUSSTHEIT DURCH BEWEGUNG

Beweglichkeit und Gelassenheit entdecken; Spannungen loslassen

Sind Sie neugierig, wie Sie sich auch anders bewegen können? Oder fühlen Sie sich im Alltag festgefahren, verspannt, schmerzempfindlich oder gestresst? Sie sind herzlich dazu eingeladen, mit der Feldenkrais®-Methode neue Beweglichkeit und Stabilität zu entdecken. In langsamen, mit Aufmerksamkeit und Achtsamkeit durchgeführten Bewegungen (meistens auf dem Boden liegend) finden Sie Ihren eigenen Rhythmus. Indem der gesamte Körper und die Atmung mit einbezogen werden, können Spannungen und Ungleichgewicht gelindert werden und die neuen Erfahrungen in den Alltag übertragen werden.



Gilt für beide Kurse:

Uschi Herth, Feldenkrais®-Pädagogin
4 Termine, vhs, Raum 405
Gebühr: 24,- €

Di, ab 08.01.19, 20:00 - 21:30 Uhr

Kurs-Nr.: 1914100

Mi, ab 09.01.19, 9:30 - 11:00 Uhr

Kurs-Nr.: 1914101

Gilt für alle Kurse:

Uschi Herth,
Feldenkrais®-Pädagogin
8 Termine, vhs, Raum 405
Gebühr: 48,- €

Di, ab 05.02.19, 20:00 - 21:30 Uhr

Kurs-Nr.: 1914115

Mi, ab 06.02.19, 9:30 - 11:00 Uhr

Kurs-Nr.: 1914116

Mi, ab 24.04.19, 9:30 - 11:00 Uhr

Kurs-Nr.: 1914118

Di, ab 30.04.19, 20:00 - 21:30 Uhr

Kurs-Nr.: 1914117



ALLGEMEINER HINWEIS:

Zu unseren Feldenkrais®-Kursen bitte warme bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen. Bei Bewegungskursen ist ein späterer Einstieg möglich!

FELDENKRAIS®-METHODE – DYNAMISCHES SITZEN



Die meiste Zeit verbringen wir heutzutage im Sitzen: im Büro, im Auto, vor dem Fernseher, beim Essen oder Telefonieren. Völlig vertieft in eine Tätigkeit nehmen wir oft unbewusst eine ungünstige Haltung ein, die zu Rückenschmerzen führt. Mit der Feldenkrais®-Methode lernen Sie, Spannungen loszulassen, um bequemer sitzen zu können. Achtsam ausgeführte, einfache Bewegungen, die den ganzen Körper und die Atmung einbeziehen, helfen Ihnen, wieder mehr Leichtigkeit und Beweglichkeit zu entdecken. Sie werden sensibler, auch kleine Veränderungen wahrzunehmen, die in den Alltag übertragen werden können. Der Raum ist barrierefrei zu erreichen.



Uschi Herth, Feldenkrais®-Pädagogin

Di, ab 08.01.19, 18:45 - 19:45 Uhr

4 Abende, vhs, Raum 416

Gebühr: 16,- €

Kurs-Nr.: 1914102

AQUAGYMNASTIK

Aquagymnastik ist der optimale Sport für die Gesundheit. Die schonenden Übungen im Wasser fördern unter anderem die Beweglichkeit, stärken die gesamte Muskulatur und verbessern das Gleichgewichtsgefühl. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Gilt für beide Kurse:

Gabriele König,
Übungsleiterin Prävention
13 Vormittage, Friesentherme
Emden, Gebühr: 84,50 € inkl. Eintritt
für die Friesentherme

Di, ab 08.01.19, 7:00 - 7:45 Uhr

Kurs-Nr.: 1914114

Di, ab 08.01.19, 8:00 - 8:45 Uhr

Kurs-Nr.: 1914107

GANZKÖRPERFITNESS UND ENTSPANNUNG

In diesem Kurs trainieren Sie Ihre Beweglichkeit und stärken die Muskulatur. Durch gezielte Gymnastik werden die tief liegende Bauchmuskulatur, die Beckenbodenmuskulatur und die kleinen Stabilisierungsmuskeln rund um die Wirbelsäule mobilisiert, gedehnt und gekräftigt. Die Wirbelsäule richtet sich natürlich auf, stressbedingte Verspannungen lassen nach und das Wohlbefinden wächst. Dieses Angebot richtet sich an Fortgeschrittene.

Gilt für beide Kurse:

Waltraud Adelmund, Gymnastiklehrerin,
Pilates Basic Trainerin
Di, ab 08.01.19, 11:20 - 12:20 Uhr
13 Vormittage, vhs, Raum 405
Gebühr: 52,- €

Kurs-Nr.: 1914112

Di, ab 30.04.19, 11:20 - 12:20 Uhr

9 Vormittage, vhs, Raum 405

Gebühr: 36,- €

Kurs-Nr.: 1914113



Imke Pfeiffer, Sportwissenschaftlerin, Franklin@Bewegungspädagogin
 Mi, ab 09.01.19, 18:30 - 19:30 Uhr
 4 Abende, vhs, Raum 405
 Gebühr: 36,- €
Kurs-Nr.: 1914106

Gilt für beide Kurse:

Imke Pfeiffer, Sportwissenschaftlerin, Franklin@Bewegungspädagogin
 17:30 - 18:30 Uhr, vhs, Raum 407

Do, ab 10.01.19, 4 Abende,
 Gebühr: 36,- €
Kurs-Nr.: 1914105

Do, ab 21.03.19, 10 Abende,
 Gebühr: 89,- €
Kurs-Nr.: 1914119

Gilt für beide Kurse:

Christiane Janssen, Lehrerin, FÜL
 Fitness/Gesundheit, Reha-Sport
 9:30 - 11:00 Uhr, vhs, Raum 405

Mo, ab 14.01.19, 12 Vormittage,
 Gebühr: 72,- €
Kurs-Nr.: 1914103

Mo, ab 29.04.19, 8 Vormittage,
 Gebühr: 48,- €
Kurs-Nr.: 1914104

Reiner Wegner
 Sa, ab 02.02.19, 14:00 - 16:00 Uhr
 4 Nachmittage, Turnhalle FT 03,
 Petkumer Str. 83, Gebühr: 34,- €,
 einschl. Gerätenutzung
Kurs-Nr.: 1914120

GUT ZU FUSS **NEU**

Fast ein Drittel aller Erwachsenen klagt über Fußprobleme. Weil es schmerzt, geht man lieber nicht zu Fuß und büßt so noch mehr an Beweglichkeit ein. Die Folgen sind Rücken- und Gangprobleme. Mit gezielten Wahrnehmungs- und Beweglichkeitsübungen sowie einem Training zur Kräftigung und Koordination können Sie Ihre Fußgesundheit fördern und haben bald wieder Freude an einem Spaziergang. Elemente aus der Franklin-Methode® werden eingesetzt.

FASZIEN TRAINING **NEU**

Faszien sind Bindegewebe, das unseren ganzen Körper durchzieht. Das Gewebe verbindet alles miteinander und ist an allem, was wir tun, beteiligt: sitzen, gehen, stehen. Faszien brauchen Bewegung, ansonsten verkleben sie und können Gelenk- oder Rückenschmerzen, Verspannungen, Taubheitsgefühl oder Bewegungseinschränkungen auslösen. Ein gezieltes Training stärkt das Gewebe und fördert so das Wohlbefinden.

KRAFTAUFBAU UND RÜCKENSTÄRKUNG

Mit gezielten Übungen lernen Sie, Ihre Muskulatur zu kräftigen und die Wirbelsäule zu stabilisieren. Seilzüge, eine Sprossenwand, ein Slingtrainer und Kleingeräte ermöglichen ein individuelles Training für jede Altersgruppe. In der zweiten Trainingseinheit werden Übungen auf der Matte angeboten. Koordination, Beweglichkeit und Dehnung, Entspannungs- sowie Wahrnehmungsübungen runden das Fitnessprogramm ab. Eine Haltungsschulung und Alltagsübungen können anschließend ganz praktisch in den Tagesablauf integriert werden.

BOGENSCHIESSEN – SCHNUPPERKURS

Bogenschießen bedeutet zur Ruhe kommen, abschalten, in sich versinken. Die Jahrtausende alte Sportart fördert Ihre Konzentration, Koordination und die Entwicklung instinktiver Fähigkeiten in Verbindung mit körperlicher Bewegung: je ruhiger und fließender die einzelnen Schritte ausgeführt werden, desto größer ist der Erfolg. Eine Bogenausrüstung wird leihweise zur Verfügung gestellt. Der Kurs richtet sich an Anfänger (auch an Jugendliche ab 14 Jahren) und an Schützen mit geringen Vorkenntnissen. In Zusammenarbeit mit der Sparte Bogenschießen des Sportvereins FT 03 Emden. Hinweis: Bitte Turnschuhe und gute Laune mitbringen! Sollten Sie Gefallen am Bogenschießen finden, können Sie bei uns auch Ihren eigenen Bogen bauen: Am Samstag, 09. März, findet ein Bogenbau-Workshop statt (siehe Seite 18).

WERDE KEIN OPFER – SCHÜTZE DICH

100% Selbstschutz – schnell, einfach, effizient

In diesem Selbstschutz-Kurs lernen Sie, wie Sie sich aus der „Opferrolle“ befreien können, und nicht nur sich, sondern auch Ihre Liebsten schützen können. Die 10 Abende sind untergliedert in theoretische Grundlagen und praktischen Unterricht. Schwerpunkte sind u.a. rechtliche Grundlagen der Notwehr, Unterscheidung von legalen und illegalen Hilfsmitteln der Verteidigung, Weak-Points (körperliche Schwachstellen), Präventions- und Deeskalationsstrategien, Konfliktphasen, einfache und zielorientierte Selbstverteidigungstechniken sowie Stress- und Szenario-Drills. Hinweis: Bitte bequeme Sportbekleidung, Hallenschuhe und ausreichend Getränke mitbringen.

Matthias Brahms,
 Lehrer für Selbstverteidigung,
 KRAV MAGA Full-Instructor
 Mo, ab 11.02.19, 19:30 - 20:45 Uhr
 10 Abende, vhs, Raum 416
 Gebühr: 50,- €
Kurs-Nr.: 1914122



MIT TAI CHI UND QIGONG IN DEN TAG **NEU**

18 Bewegungen aus dem Tai Chi und dem Qigong, wie z. B. die Wolkenhände, den Regenbogen schwingen oder das Boot ins Wasser schieben, wecken sanft das Chi – unsere Lebensenergien – und dienen als Aufwärmtraining für die 24er Pekingform. Diese Meditation in Bewegung gilt als Volkssport Chinas und wird dort bereits vor der Arbeit in den Parkanlagen praktiziert. Beim sogenannten Schattenboxen zentrieren wir unseren Geist und tanken Ruhe und Gelassenheit für den Alltag.

Marion Hartung, Yogalehrerin (BYV)
Do, ab 14.02.19, 9:00 - 10:30 Uhr
12 Vormittage, vhs, Raum 416
Gebühr: 72,- €
Kurs-Nr.: 1914109

TAI CHI: MEDITATION IN BEWEGUNG – DIE 24ER PEKINGFORM **NEU**

Die Prävention genießt in der traditionellen chinesischen Medizin größte Wertschätzung: Die eigens dafür entwickelte 24er Pekingform wird bereits vor der Arbeit in Parkanlagen praktiziert. Lernen Sie an diesem Nachmittag verschiedene Übungen kennen, wie z.B. den Bogenschritt, der die fließenden Bewegungen aus dem Kampfsport mit Atmungs- und Dehnungstechniken kombiniert. Tanken Sie Kraft mit den Wolkenhänden und finden Ihr inneres Gleichgewicht im majestätischen Kranich, dem Symbol der Langlebigkeit und des Glücks.

Marion Hartung, Yogalehrerin (BYV)
Sa, 30.03.19, 14:00 - 17:00 Uhr
1 Nachmittag, vhs, Raum 407
Gebühr: 12,- €
Kurs-Nr.: 1914111



Foto: Pixabay

VATERTAGS-HIGHLIGHT: EIN KANU – DREI MEERE!

Wie wäre es mit einer abenteuerlichen Kanu-Tour am Vatertag? Die Drei-Meeres-Fahrt eignet sich perfekt als eine mal etwas andere Geschenkidee zum Feiertag: Bei einem Ausflug entdecken Sie die Landschaft rund um das Große Meer und erleben die Natur hautnah aus einer neuen Perspektive. Sie fahren im Kajak oder Kanadier und lernen das Boot zu manövrieren. Auf dieser Kanutour ist die Abwechslung zwischen Meeren, den Schilfgürteln und den Tiefs besonders reizvoll – Spannung und Abwechslung sind garantiert! Die komplette Ausrüstung (Boote, Kajaks und Kanadier inkl. Schwimmwesten und Paddel) wird gestellt. Der Ausflug wird von einem erfahrenen Kanutourenbegleiter betreut. Eine Veranstaltung der Yeti Sport und Reisen, in Kooperation mit der vhs Emden. Hinweis: Bitte bringen Sie Wechselbekleidung, ausreichend Getränke sowie Verpflegung mit und fixieren Sie Ihre Brille während der Tour! Bei der Anmeldung T-Shirt-Größe (S,M,L,XL) angeben.

Jochen Eck, Sportlehrer
Do, 30.05.19, 10:00 - 16:00 Uhr
1 Tag, Marscher Weg 18, Südbrookmerland, Gebühr: 42,- €, für ein Kajak wird ein Aufpreis in Höhe von 10,- € berechnet
Kurs-Nr.: 1914121

YOGA FÜR EINSTEIGER

Yoga ist eine sanfte und intensive Methode, mit der Sie zu äußerer und innerer Beweglichkeit, Ausgeglichenheit und Ruhe finden. Körper- sowie Atemübungen, verschiedene Formen der Meditation und der Entspannung stärken Ihre Muskulatur. Zudem wird die Atem-, Kreislauf- und Stoffwechselfunktion optimiert, die Stressregulation verbessert und das vegetative Nervensystem günstig beeinflusst.

Marion Hartung, Yogalehrerin (BYV)
Mo, ab 07.01.19, 9:00 - 10:30 Uhr
5 Vormittage, vhs, Raum 407
Gebühr: 30,- €
Kurs-Nr.: 1914202

HATHA-YOGA – FÜR ANFÄNGER

Yoga-Anfänger erlernen hier u.a. den Sonnengruß und Bewegungen aus der klassischen Rishikesh-Reihe in der Tradition von Swami Sivananda. Mit Hilfe dieser Übungen, den sogenannten Asanas, erfahren Sie eine verbesserte Gesundheit auf allen Ebenen und spüren, wie Sie im Einklang mit der Atmung entspannen (Pranayama) können. Der Kurs ist für Interessierte ohne Yoga-Erfahrungen geeignet bzw. für Personen mit geringen Vorkenntnissen.

Gilt für beide Kurse:

Lilit Müller, Yogalehrerin
8 Abende, vhs, Raum 407
Gebühr: 40,- €
Mo, ab 07.01.19, 17:15 - 18:30 Uhr
Kurs-Nr.: 1914223
Di, ab 08.01.19, 17:00 - 18:15 Uhr
Kurs-Nr.: 1914220

YOGA



ALLGEMEINER HINWEIS FÜR ALLE YOGAKURSE: Bitte bringen Sie eine Decke, bequeme Kleidung, warme Socken und etwas zu Trinken mit. Ein späterer Einstieg in die Kurse ist möglich.



ALLGEMEINER HINWEIS FÜR ALLE YOGAKURSE: Bitte bringen Sie eine Decke, bequeme Kleidung, warme Socken und etwas zu Trinken mit. Ein späterer Einstieg in die Kurse ist möglich.

Hatha-Yoga (12x90min.)

Marion Hartung, Yogalehrerin (BYV)
Mo, ab 11.02.19, 9:00 - 10:30 Uhr
12 Vormittage, AWO Begegnungs-
stätte Larrelt, Gebühr: 96,- €
Kurs-Nr.: 1914201

Hatha-Yoga (8x75min.):

Elfriede Siegloff, Yogalehrerin (BYV)
8 Termine, vhs, Raum 407
Gebühr: 40,- €

Di, ab 05.02.19, 18:30 - 19:45 Uhr

Kurs-Nr.: 1914203

Di, ab 05.02.19, 20:00 - 21:15 Uhr

Kurs-Nr.: 1914205

Mi, ab 06.02.19, 18:30 - 19:45 Uhr

Kurs-Nr.: 1914204

Mi, ab 06.02.19, 20:00 - 21:15 Uhr

Kurs-Nr.: 1914206

Di, ab 07.05.19, 18:30 - 19:45 Uhr

Kurs-Nr.: 1914207

Di, ab 07.05.19, 20:00 - 21:15 Uhr

Kurs-Nr.: 1914209

Mi, ab 08.05.19, 18:30 - 19:45 Uhr

Kurs-Nr.: 1914208

Mi, ab 08.05.19, 20:00 - 21:15 Uhr

Kurs-Nr.: 1914210

Hatha-Yoga (12x75min.):

Bente Wehling, Yogalehrerin
12 Vormittage, AWO Begegnungs-
stätte Larrelt, Gebühr: 80,- €

Mi, ab 06.02.19, 9:00 - 10:15 Uhr

Kurs-Nr.: 1914214

Mi, ab 06.02.19, 10:45 - 12:00 Uhr

Kurs-Nr.: 1914215

Hansje Sophie Tilmann,
Yogalehrerin (BYV)
Sa, 09.02.19, 10:00 - 17:00 Uhr
1 Tag, vhs, Raum 407
Gebühr: 29,- € inkl. Verpflegung
Kurs-Nr.: 1914217

Hansje Sophie Tilmann,
Yogalehrerin (BYV)
Sa, ab 16.02.19, 10:00 - 11:30 Uhr
4 Vormittage, vhs, Raum 407
Gebühr: 24,- €
Kurs-Nr.: 1914219

Christina Wieprecht, Yoga Trainerin
Do, ab 21.02.19, 18:45 - 20:15 Uhr
6 Abende, vhs, Raum 407
Gebühr: 36,- €
Kurs-Nr.: 1914222



HATHA-YOGA

Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP)

Hatha setzt sich aus den Begriffen „ha“ (Sonne, Kraft) und „tha“ (Mond, Stille) zusammen. Dieser Yoga-Stil vereint also entgegengesetzte Kräfte: Mit einer Kombination aus körperlichen Übungen (Asanas) und Atemübungen (Pranayama) wird ein Gleichgewicht zwischen Körper und Geist angestrebt. Hatha-Yoga in der Tradition von Swami Sivananda beinhaltet Übungen wie den Sonnengruß, Asanas aus der Riskikesch-Reihe, Pramayama und Meditation. Es fließen auch Elemente aus dem Kundalini-Yoga, dem Yin-Yoga und Vinyassa-Flow-Yoga mit ein. Der Kurs ist für Personen mit Vorkenntnissen sowie für Fortgeschrittene geeignet.

GESUND DURCH DIE KALTE JAHRESZEIT **NEU**

Die kalte Jahreszeit verlangt unserem Immunsystem einiges ab. Mit Yoga-Übungen können Sie Ihr Organsystem stärken und somit das Immunsystem unterstützen. Dabei liegt der Fokus an diesem Samstagworkshop auf den sanften Übungen, die tief wirken und ruhig und entspannend sind. In der Mittagspause (etwa von 13-14 Uhr) gibt es einen kleinen Imbiss in der vhs-Küche.

SCHULTERWEH ADE! **NEU**

Sie wollen Ihr Wochenende endlich mal wieder genießen, doch die Verspannungen in der Schulter- und Nackenpartie machen Ihnen das Leben schwer? Dagegen können Sie etwas unternehmen: An vier Samstagvormittagen lernen Sie einfache, effektive Übungen aus dem Yoga, der Spiraldynamik und der Franklin-Methode® kennen, die für ein entspanntes Gefühl im Nackenbereich sorgen können.

AFTER WORK YOGA – ENTSPANNUNG NACH FEIERABEND **NEU**

Entspannt in den Feierabend: Mit einem Mix aus Asanas (Körperhaltungen), Meditation und Pranayama (Atemübungen) können Sie nach einem Arbeitstag etwas herunterfahren und Körper, Geist und Seele in Einklang bringen. Die verschiedenen Abfolgen variieren in jeder Stunde. Der Kurs eignet sich für Anfänger und Fortgeschrittene, es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

Foto: Pixabay



HATHA-YOGA AM MORGEN **NEU**

Es ist nie zu spät, um mit Yoga anzufangen: weder das Alter noch die Beweglichkeit spielen eine Rolle, Sie können in jeder Lebensphase mit Yoga beginnen. Erfahren Sie innere Freiheit und schöpfen jede Menge Energie für den Alltag. Starten Sie mit anmutigen Yoga-Bewegungen in den Tag: Dynamisch fließende Übungsabfolgen werden mit der Atmung kombiniert. Genießen Sie die Wärme im Körper, die beim Üben erzeugt wird. Spüren Sie, wie Ihr Körper immer geschmeidiger und stabiler in der Basis wird. Eine unbeschwerte Leichtigkeit wird Sie durch den Tag begleiten und Ihnen viel Freude bereiten. Vorerfahrungen sind nicht erforderlich.

Lilit Müller, Yogalehrerin
Di, ab 05.03.19, 8:30 - 9:45 Uhr
8 Vormittage, vhs, Raum 405
Gebühr: 40,- €
Kurs-Nr.: 1914221

SONNENGRUSS DELUXE **NEU**

Einen ganzen Tag lang dreht sich alles um die Feinheiten des Sonnengrußes: Sie lernen diese Yoga-Übung so zu meistern, dass der Körper optimal von ihm profitiert. Dabei bedienen wir uns auch anderer Methoden, wie der Franklin-Methode® und dem Beckenbodenmuskeltraining nach Benita Cantieni. In der Mittagspause (etwa von 13-14 Uhr) gibt es einen kleinen Imbiss in der vhs-Küche. Yoga-Neulinge sind herzlich willkommen! Um Freude an diesem Tagesworkshop zu haben, sollten Sie sich gern bewegen.

Hansje Sophie Tilmann,
Yogalehrerin (BYV)
Sa, 30.03.19, 10:00 - 17:30 Uhr
1 Tag, vhs, Raum 405
Gebühr: 31,- € inkl. Verpflegung
Kurs-Nr.: 1914218



Foto: Pixabay

ENTSCHLEUNIGUNGSTAG

In unserer immer hektischeren Zeit ist es wichtig, auch mal eine Pause einzulegen und zu entschleunigen – auch wenn es nur für einen Tag ist. In der kurzen Zeit kann zwar kein Burn-Out verhindert oder Stresssymptome abgebaut werden, aber man setzt einen wichtigen Impuls: Ich möchte etwas ändern und will mich künftig mehr um mich kümmern! Lernen Sie ein Potpourri aus Yin Yoga, Meditation und Entspannungstechniken kennen. In der Mittagspause (etwa von 13-14 Uhr) gibt es einen kleinen Imbiss in der vhs-Küche.

Hansje Sophie Tilmann,
Yogalehrerin (BYV)
Sa, 06.04.19, 10:00 - 17:30 Uhr
1 Tag, vhs, Raum 407
Gebühr: 31,- € inkl. Verpflegung
Kurs-Nr.: 1914216

FASZIENYOGA GEGEN RÜCKENBESCHWERDEN

Einen ganzen Samstag lang lernen Sie einfache, aber wirkungsvolle Yoga-Übungen kennen, die stärken, dehnen und entspannen. Die neuesten Erkenntnisse über die Wichtigkeit der Faszien werden dabei in diese Yogapraxis integriert. Faszien, die hochelastischen und flexiblen Bestandteile des Bindegewebes, umhüllen alle Organe des Körpers in Form eines sehr anpassungsfähigen Netzwerks und entscheiden maßgeblich über Steifheit oder Geschmeidigkeit. Progressive Muskelentspannung nach Jacobson, Atemübungen, geführte Meditation und Klangreisen runden das ganzheitliche Programm ab. Dieses Angebot ist besonders für Anfänger mit Bewegungseinschränkungen geeignet. Hinweis: Bitte ein längliches Kissen, einen Tennisball, eine Faszienrolle (oder ersatzweise eine gekürzte Schwimmrolle) mitbringen, bequeme Kleidung, eine Decke, kleines Kissen und Wollsocken, sowie etwas zu essen und zu trinken.

Marion Hartung, Yogalehrerin (BYV)
Sa, 04.05.19, 10:00 - 17:00 Uhr
1 Tag, vhs, Raum 407
Gebühr: 24,- €
Kurs-Nr.: 1914211



Claudia Daniel-Labohm,
Krankengymnastin
Mi, ab 09.01.19, 9:00 - 9:45 Uhr,
4 Vormittage, Gemeindehaus Gröne
Stee, Gebühr: 16,- €

Kurs-Nr.: 1914304

Do, ab 10.01.19, 9:00 - 9:45 Uhr,
4 Vormittage, vhs, Raum 407,
Gebühr: 12,- €

Kurs-Nr.: 1914306

Do, ab 10.01.19, 10:00 - 11:00 Uhr,
4 Vormittage, vhs, Raum 407,
Gebühr: 12,- €

Kurs-Nr.: 1914307

Diana Diechmann, Ergotherapeutin,
Fachübungsleiterin C
18 Abende, Schule Wybelsum,
U-Raum 23, Gebühr: 72,- €

Di, ab 15.01.19, 19:45 - 20:30 Uhr

Kurs-Nr.: 1914302

Di, ab 15.01.19, 20:30 - 21:15 Uhr

Kurs-Nr.: 1914303

Mi, ab 23.01.19, 18:30 - 19:15 Uhr
15 Abende, Gemeindehaus Stavoren-
weg, Gebühr: 60,- €

Kurs-Nr.: 1914301

Peter Bartelt, Rückenschullehrer
Do, ab 24.01.19, 9:00 - 10:00 Uhr,
18 Vormittage, Gemeindehaus Jarßum,
Gebühr: 96,- €

Kurs-Nr.: 1914310

Michael Janssen, Physiotherapeut
Fr, ab 08.02.19, 12:00 - 13:00 Uhr,
15 Vormittage, vhs, Raum 405,
Gebühr: 60,- €

Kurs-Nr.: 1914300

Rückenfit (12x45min.)

Claudia Daniel-Labohm,
Krankengymnastin
12 Vormittage, 9:00 - 9:45 Uhr

Mi, ab 06.02.19, Gemeindehaus Gröne
Stee, Gebühr: 48,- €

Kurs-Nr.: 1914305

Do, ab 14.02.19, vhs, Raum 407,
Gebühr: 36,- €

Kurs-Nr.: 1914308

Rückenfit (12x60min.)

Do, ab 14.02.19, 10:00 - 11:00 Uhr
12 Vormittage, vhs, Raum 407
Gebühr: 48,- €

Kurs-Nr.: 1914309



RÜCKHALT – GANZHEITLICHE RÜCKENSCHULE

Um Ihren Rücken zu stärken, ist es zunächst wichtig, die innere und äußere Haltung bewusst wahrzunehmen. Auch funktionelle Gymnastik, Entlastung und die Entdeckung körperlicher, geistiger sowie sozialer Bewegungsräume und Ressourcen sind hilfreich, um dem Rücken gerecht zu werden. Sie lernen, sich mühelos zu bewegen, zunehmend zu entspannen, stabiler zu werden, aufrecht zu gehen und vieles andere mehr.

RÜCKENFIT

Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP)

Das Sitzen vor dem PC, Stress und zu wenig Bewegung führen oftmals zu leidvollen Rückenschmerzen. Schon einfache Übungen können helfen: Lernen Sie die verschiedenen Möglichkeiten zur Stärkung Ihres Rückens kennen und verbessern Sie Ihre Beweglichkeit ebenso wie Ihre Dehn-, Koordinations-, Lockerungs- und Entspannungsfähigkeit. Gelenk- und rückerhaltende Körperhaltungen sowie rückerhaltende Bewegungsabläufe für den Alltag und den Beruf wirken einem Bewegungsmangel und einseitigen Belastungen des (Berufs-) Alltags entgegen. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Dazu gibt es praxisnahe Informationen und Tipps, wie der (Arbeits-)Alltag rückerhaltender gestaltet werden kann und Übungen, die in kurzen Pausen, z. B. am Arbeitsplatz, eingesetzt werden können. Sie werden vieles finden, was Freude macht, interessant und spannend ist, wohl tut, die Gesundheit stärkt und Ihre Ressourcen für den Alltag erweitert.

BEZUSCHUSSUNG VON GESUNDHEITSKURSEN DURCH DIE KRANKENKASSEN

Gesundheitskurse können nur noch dann von den Krankenkassen bezuschusst werden, wenn Sie den Anforderungen des Leitfadens für Prävention entsprechen und von der Zentralen Prüfstelle für Prävention (ZPP) zertifiziert worden sind. Die Kurse sind in unserem Programmheft mit „ZPP“ gekennzeichnet. Bitte informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse, in welchem Umfang diese zertifizierten Kurse bezuschusst werden. Die Volkshochschule Emden e.V. hat darauf keinen Einfluss. Grundsätzlich gilt: Alle Kurse der Volkshochschule Emden e.V. entsprechen den Qualitätsanforderungen nach DIN EN ISO 9001:2015. Wichtiger als ein Zuschuss von der Krankenkasse ist, dass der Kurs Ihre Gesundheit fördert.



NEUE RÜCKENSCHULE (12x60 MIN.)

Dieses bewegungsorientierte Programm fördert die Rückengesundheit und setzt auf Prävention chronischer Rückenschmerzen. Sie lernen die Risikofaktoren zu reduzieren, Ihren Körper bewusster wahrzunehmen und zu entspannen, aber auch motorische Grundeigenschaften werden trainiert

Imke Pfeiffer, Sportwissenschaftlerin, Franklin@Bewegungspädagogin
Mi, ab 13.02.19, 18:30 - 19:30 Uhr
12 Abende, vhs, Raum 405
Gebühr: 110,- €
Kurs-Nr.: 1914311

KLANG UND QUANTENWELLEN

Mit Klangschalen und Quantenwellen wird das Schwere leicht wie eine Feder, Muskeln entkrampfen sich und werden weich. Auch Ihr Herz weitet sich und der Geist kommt zur Ruhe. In diesem Kurs wird Ihr Körper wie ein Instrument neu gestimmt. So kommen Sie wieder ganz bei sich an und sind gestärkt für die Winterzeit.

ENTSPANNUNG

Beate Betjemann, Fachberaterin für Ganzheitliche Gesundheitsförderung
Fr, 25.01.19, 17:00 - 20:00 Uhr
1 Abend, vhs, Raum 407
Gebühr: 12,- €
Kurs-Nr.: 1914500

STRESS IN WOHLTUENDE LEBENSENERGIE UMWANDELN **NEU**

Mit einfachen Körper-Akupressur- und Energieübungen können Sie Stressauswirkungen minimieren und so wieder mehr Lebensfreude und Gelassenheit erzielen. Das Leben schenkt uns viele Herausforderungen, manchmal auch Krisen. Die Art und Weise, wie Sie diese annehmen und bewerten, bestimmt Ihren Stresslevel im Alltag! Sie können durch Herausforderungen, Probleme und auch Krisen lernen und wachsen. Die Dozentin zeigt an diesem Abend einfache und vergnügliche Wege auf, die alle Teilnehmenden im Alltag auch allein umsetzen können. Selbsthilfetechniken, die Stress in positive Lebensenergie umwandeln!

Beate Betjemann, Fachberaterin für Ganzheitliche Gesundheitsförderung
Fr, 15.02.19, 19:00 - 21:00 Uhr
1 Abend, vhs, Raum 407
Gebühr: 9,- €
Kurs-Nr.: 1914506

NADA BRAHMA – DIE WELT IST KLANG **NEU**

Einen Nachmittag lang in die Welt des Klangs eintauchen und den Alltag hinter sich lassen: Entdecken Sie ganz neue Yoga-Motive im Mond- und Sonnengruß und stimmen sich im wahrsten Sinne des Wortes auf eine Tiefenentspannung ein. Während die Dozentin gemeinsam mit Ihnen die Übungen macht, sorgt ein Musiker der Emden Guitar School für sanfte Klänge. Die Töne ergänzen ideal die Spiritualität der Yogaübungen und bereiten klanglich das ideale Fundament für die Konzentration und Erneuerung des Geistes. Der Klang der Laute entrückt und fokussiert dabei unterstützend die Effektivität und Intensität der Übungen. Alle Töne wirken auf Körper, Geist und Seele. Mit verschiedenen Klangqualitäten wird auf mehreren Ebenen gearbeitet und die verschiedenen Chakren werden angesprochen – wie beispielsweise mit einer Mondmeditation, dem ruhigen intuitiven Element, oder auch einem expressiven Sonnengruß. So können Sie Kraft und Energie in den entsprechenden Chakren tanken, um für den Alltag gewappnet zu sein.

Marion Hartung, Yogalehrerin (BYV)
Klaus Grix, Musiker der Emden Guitar School
So, 17.02.19, 14:00 - 17:00 Uhr
1 Nachmittag, vhs, Raum 407
Gebühr: 24,- €
Kurs-Nr.: 1914501

ACHTSAMKEIT – WEGE ZU MEHR GELASSENHEIT, ZUFRIEDENHEIT UND WOHLBEFINDEN

„Achtsamkeit“ ist in aller Munde - doch was verbirgt sich eigentlich dahinter? Darunter versteht man eine offene, neugierige und akzeptierende Haltung gegenüber allem, was man wahrnimmt und tut. Ziel ist es, sich mit allen Sinnen voll und ganz auf das einzulassen, was mit den Sinnen wahrgenommen wird. Wer achtsam lebt, stellt fest, dass sein Empfinden von Glück und Lebensfreude nicht von äußeren Bedingungen abhängig ist. Der achtsame Mensch entwickelt einen klaren, stabilen Geist, der es ihm erlaubt, auch in schwierigen Lebenszeiten und Situationen mit der Kraft seiner inneren Ressourcen verbunden zu sein. An zwei Vormittagen können Sie gemeinsam mit anderen Teilnehmenden erforschen und ausprobieren, wie Sie Ihren Alltag achtsamer gestalten können.

Nicole Stephan,
Dipl. Sozialpädagogin und Heilpraktikerin für Psychotherapie
Sa, 23.02.19, So, 24.02.19,
2 Vormittage, 9:00 - 12:00 Uhr,
vhs, Raum 405,
Gebühr: 24,- €
Kurs-Nr.: 1914505





Nicole Stephan,
Dipl. Sozialpädagogin und
Heilpraktikerin für Psychotherapie
Sa, 23.02.19, 14:00 - 17:00 Uhr
So, 24.02.19, 14:00 - 17:00 Uhr
2 Vormittage, vhs, Raum 407
Gebühr: 24,- €
Kurs-Nr.: 1914502

„LOSLASSEN BEFREIT“ – ENTRÜMPELN SIE IHR LEBEN!

„Es reist sich besser mit leichtem Gepäck“ singt die Gruppe Silbermond, „Magic Cleaning“ von Marie Kondo – seit Monaten auf allen Bestsellerlisten – verspricht, dass ein ausgemistetes und aufgeräumtes Haus zu mehr Zufriedenheit und Lebensglück beiträgt. Doch wie funktioniert diese Verknüpfung von Besitz und seelischer Gesundheit und wo fange ich ganz praktisch damit an? An welchen Stellen kann ich mein Leben vereinfachen – und somit an Klarheit und Freiheit zurückgewinnen? Wenn Sie sich von Aussagen wie „Weniger haben, mehr Sein“ oder auch „Zeit statt Zeug“ angesprochen fühlen, dann sollten Sie nicht zögern, sondern anfangen. Der thematische Input im Seminar kann der Startschuss in ein neues, befreites und letztlich glücklicheres Leben sein. Probieren Sie es aus!

PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG – ENTSPANNUNG FÜR ELTERN

Nicole Stephan,
Dipl. Sozialpädagogin und
Heilpraktikerin für Psychotherapie
Sa, 23.03.19, 9:00 - 12:00 Uhr
So, 24.03.19, 9:00 - 12:00 Uhr
2 Vormittage, vhs, Raum 407
Gebühr: 24,- €
Kurs-Nr.: 1914504

Viele Eltern leiden heute unter enormem Druck und Stress. Grund dafür sind oftmals Geldmangel, gesellschaftliche Veränderungen, neue Erziehungsmodelle, berufliche Belastungen, aber auch die viel zu hohen Ansprüche an sich selbst. Dieser Kurs möchte Ihnen Raum geben, um sich mit anderen über die heutigen Herausforderungen im Alltag mit Kindern auszutauschen. Gleichzeitig ermutigt die Dozentin alle Teilnehmenden dazu, wieder mehr auf das eigene Bauchgefühl zu vertrauen. Denn eine Studie zeigt: Entspannte Eltern haben entspannte Kinder. Entdecken Sie neue Wege zu mehr Gelassenheit und Entspannung und lernen Entspannungstechniken wie das Autogene Training, Progressive Muskelentspannung, Traumreisen, Atemübungen und Selbsthypnose kennen. Zudem bekommen Sie auch ganz praktische Ratschläge, wie Sie diese in Ihren Alltag integrieren können.

SCHNUPPERKURS ENTSPANNUNG – WIRKWEISE, EINSATZMÖG- LICHKEITEN UND METHODEN KENNENLERNEN

Nicole Stephan,
Dipl. Sozialpädagogin und
Heilpraktikerin für Psychotherapie
Sa, 23.03.19, 14:00 - 17:00 Uhr
So, 24.03.19, 14:00 - 17:00 Uhr
2 Nachmittage, vhs, Raum 407
Gebühr: 24,- €
Kurs-Nr.: 1914503

Der Alltagsstress, die Erwartungen anderer und der Druck, den wir uns selber machen, führen häufig dazu, dass wir nicht gut mit uns selbst umgehen. Oft überschätzen wir auch unsere eigenen Kraftreserven, doch Überforderung führt auf lange Sicht zur Ermüdung des Organismus und kann Krankheiten auslösen. Dieser Kurs soll helfen, die Harmonie zwischen Körper, Geist und Seele wieder aufzubauen, sich Zeit für sich selbst zu nehmen, achtsam zu sein, ein intensives Gefühl für den eigenen Körper zu bekommen und die Fähigkeit zu erwerben, sich bewusst zu entspannen. Sie erhalten Einblicke in verschiedene Entspannungsmethoden, wie z.B. die Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen, entspannende Atemübungen, Autogenes Training, Selbsthypnose, Fantasiereisen sowie Bewegungs- und Körperwahrnehmungsübungen.

HAUS UND GARTEN

Christiane Denecke
Mo, 25.02.19, Mo, 04.03.19,
Mo, 11.03.19,
3 Abende, 18:30 - 20:00 Uhr,
vhs, Raum 205
Gebühr: 18,- €
Kurs-Nr.: 1914401

MEIN TRAUMGARTEN ENTSTEHT

Manchmal sind es nur geringfügige Veränderungen, die einen Traumgarten entstehen lassen. Ein passendes Konzept, eine gute Planung und eine Pflanzenauswahl, die über einen langen Zeitraum Blühfreude garantiert, sind dafür die Voraussetzungen. Anhand von Bildbeispielen erfahren Sie mehr über Möglichkeiten für die Gestaltung im Verlauf der Jahreszeiten. Stauden und Sträucher werden vorgestellt, besonders gelungene Kombinationen erläutert, und es gibt Tipps für Planung, Pflanzung, das richtige Düngen und Schneiden.



VEGANE KÜCHE – ZUM KENNENLERNEN UND REINSCHNUPPERN **NEU**

Vegane Küche liegt im Trend, ist gesund und schmeckt lecker! Ganz ohne tierische Lebensmittel können Sie leckere Gerichte selber herstellen: Hummus, Kichererbsen, Rote Beete, Tofu und Agavendicksaft sind nicht nur wichtige Energielieferanten – aus diesen Zutaten lassen sich auch vegane Köstlichkeiten zaubern. Dazu werden die passenden Getränke angeboten.

Insa Tresbach, staatl. geprüfte Ernährungsberaterin
Fr, 11.01.19, 18:30 - 22:00 Uhr
1 Abend, vhs, Raum 413
Gebühr: 31,- € inkl. Lebensmittel
Kurs-Nr.: 1914600

INDISCHE KÜCHE **NEU**

Tauchen Sie ein in die Welt der Gewürze und vielfältiger Kombinationen – auf Sie wartet ein unvergleichliches Geschmackserlebnis aus 1001 Nacht: Gutes, indisches Essen ist frisch, einfach, aromatisch und schmeckt natürlich am besten, wenn es selbstgekocht ist. Freuen Sie sich auf duftende Currys und lassen Sie sich verzaubern.

Birgit Rühmann
Di, 16.01.18, 18:30 - 22:00 Uhr
1 Abend, vhs, Raum 413
Gebühr: 35,- € inkl. Lebensmittel
Kurs-Nr.: 1914601

SPANNENDE, LECKERE KARTOFFELGERICHTE – TOLLE KNOLLE **NEU**

Kartoffeln sind viel mehr als nur eine langweilige Beilage. In ganz Deutschland taucht die köstliche Knolle in verschiedensten Variationen auf der Speisekarte auf – und das zu Recht. Erfahren Sie an diesem Kochabend, was sich alles aus dem Gemüse zaubern lässt. Der Genuss kommt garantiert nicht zu kurz: Nach getaner Arbeit verwöhnen Sie Ihren Gaumen beim gemeinsamen Schlemmen des vegetarischen Menüs und einem Gläschen Wein.

Gilt für beide Kurse:
Insa Tresbach, staatl. geprüfte Ernährungsberaterin
1 Abend, vhs, Raum 413
Gebühr: 31,- € inkl. Lebensmittel
Fr, 08.02.19, 18:30 - 22:00 Uhr
Kurs-Nr.: 1914608
Fr, 22.02.19, 18:30 - 22:00 Uhr
Kurs-Nr.: 1914621

FESTLICHES ESSEN ZUM VIETNAMESISCHEN JAHRESWECHSEL **NEU**

Feiern Sie Anfang Februar in der vhs-Küche den vietnamesischen Jahreswechsel beim gemeinsamen Kochen: In kleinen Gruppen bereiten Sie zunächst eine leichte Vorspeise und Suppen zu. Das Hauptgericht besteht aus Fleisch, Fisch, Gemüse, Bambus oder auch vegetarischen Nudelspeisen und wird entweder gekocht oder geschmort. Genießen Sie den Abend mit selbst zubereiteten vietnamesischen Spezialitäten.

Lan Nguyet Giap,
Gastronomin für asiatische Küche
Do, 14.02.19, 18:30 - 22:00 Uhr
1 Abend, vhs, Raum 413
Gebühr: 29,- € inkl. Lebensmittel
Kurs-Nr.: 1914614

GENUSS-AKADEMIE: BASISCHE KÜCHE – MIT BASISCHEN REZEP- TEN IN BALANCE BLEIBEN

An diesem Abend erfahren Sie zunächst grundlegende Informationen über den Säuren-Basen-Haushalt: Wie wird er reguliert und welche Einflussfaktoren gibt es? Wie kann einer Übersäuerung mit der richtigen Ernährung vorgebeugt werden? In der vhs-Küche bereiten Sie anschließend in Zweiertteams ein leckeres Menü zu, das dann gemeinsam genossen wird.



Birte Haupt, Dipl. Oecotrophologin
Di, 26.02.19, 18:00 - 22:00 Uhr
1 Abend, vhs, Raum 413
Gebühr: 26,- € inkl. Lebensmittel
Kurs-Nr.: 1914617

WILDKRÄUTER – IN DER KÜCHE WIRD ES WILD!

Warum wilde Kräuter aus Italien kaufen, wenn es heimische Wildkräuter direkt vor der Haustür gibt? Die meisten unserer heimischen Unkräuter sind wertvolle Heilpflanzen, schmackhafte Küchenkräuter und gesundes Wildgemüse. Sie wachsen in der freien Natur ganz ohne aufwändige Pflege und Zugabe von Düngemitteln. Gleichzeitig enthalten Wildkräuter ein Vielfaches an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen im Vergleich zu den meisten Kulturgemüsen. Damit leisten sie einen wertvollen Beitrag zu unserer geistigen und körperlichen Fitness. An diesem Abend bereiten wir gemeinsam leckere alltagstaugliche Rezepte mit klassischen heimischen Wildkräutern zu.

Melanie Wiltfang, Heilpraktikerin
Mi, 20.03.19, 19:00 - 21:15 Uhr
1 Abend, vhs, Raum 305
Gebühr: 9,- €
Kurs-Nr.: 1914613



SOMMER-VHS

vom 05. bis 12. Juli 2019

Für alle, die ihren Urlaub in Emden verbringen, bieten wir zum dritten Mal ein spezielles Sommerprogramm an. Das Programm umfasst Angebote zu unterschiedlichsten Themen und bietet somit die Möglichkeit, in den Ferien etwas Neues für sich zu entdecken.

Gilt für beide Kurse:

Dirk Hoogestraat, Koch
1 Abend, vhs, Raum 413
Gebühr: 34,- €, inkl. Nahrungsmittel

Fr, 05.07.19, 18:30 - 22:00 Uhr
Kurs-Nr.: 1924606

Fr, 12.07.19, 18:30 - 22:00 Uhr
Kurs-Nr.: 1924605

Bernhardine Wenzel
Fr, 05.07.19, 19:00 - 22:00 Uhr
Sa, 06.07.19, 9:00 - 15:00 Uhr
2 Tage, vhs, Kreativ-Keller
Gebühr: 32,50 € einschl. Glasur- und Brennkosten, Kosten für Ton nach Bedarf
Kurs-Nr.: 1921542

JUBILÄUM: PARTY-HITS DER 80ER JAHRE – **NEU** HOOGI IST ZURÜCK

Passend zum Jubiläumsjahr kommt Hoogi noch einmal zurück – denn die 80 Jahre sind zwar längst vorbei, aber heutzutage immer noch präsent. Was gibt es Schöneres, als in alten Erinnerungen zu schwelgen und eine angesagte 80er Jahre Motoparty zu feiern? Wir bereiten kulinarische Party-Hits aus den 80er Jahren vor!

BLÜTEN AUS TON FÜR DEN GARTEN **NEU**

Wochenendworkshop

Schmücken Sie Ihre Sommerbeete! An diesem Wochenende töpfern Sie Blüten und Figuren, die als Gartenstecker verwendet werden können und auch als originelles Mitbringsel oder Geschenk geeignet sind. Dieser Kurs ist für Anfänger*innen geeignet.

IM FREIEN MALEN, ZEICHNEN, SKIZZIEREN – „PLEIN AIR“ IM ÖKOWERK EMDEN

„Die Hauptsache ist, dass die Kinder, in der Einsamkeit am offenen Meer geboren, in den Himmel sehen.“ (Käte Lassen, 1888 - 1956)

Den ostfriesischen Sommer mit allen Sinnen erleben und versuchen, ihn aufs Papier zu bringen – das ist Ziel dieses Workshops unter freiem Himmel. Zwei Vormittage auf dem Gelände des Ökowerks mit Zeichenblock und Malutensilien können ein Anfang für die Freiluftmalerei sein. Dabei ist die zauberhafte Umgebung inspirierende „Auftraggeberin“ für eine Auseinandersetzung mit dem Thema Naturstudien. Bitte mitbringen: Malhocker, Wasserflasche, Malutensilien, Wasserfarben, Pinsel etc., Sonnenschutz

Ellen Schneider-Stötzner,
Dipl. Malerin und Graphikerin
Sa, 06.07.19, 10:00 - 12:30 Uhr
So, 07.07.19, 10:00 - 12:30 Uhr
2 Vormittage, Ökowerk Borssum,
Kaiserweg 40 a, 26725 Emden
Gebühr: 20,- €
Kurs-Nr.: 1921530

FOTO-SPAZIERGANG DURCH EMDEN

Sie kennen Emden? Und können durch nichts mehr überrascht werden? Dann irren Sie sich aber gewaltig! Mit der Kamera vor dem Auge, an einem ruhigen Sonntagmorgen, werden Sie plötzlich einen anderen Blick auf Ihre Stadt bekommen. Vom Delft ausgehend wollen wir die Altstadt fotografisch erkunden. Viele Details, an denen Sie sonst achtlos vorbei gegangen sind, bekommen auf einmal Bedeutung und wollen von Ihnen mit der Kamera festgehalten werden. Ob Häuser, Straßenpflaster oder Haustüren – auf einmal sehen Sie die allerschönsten Dinge. Bitte bringen Sie Ihre Kamera mit geladenem Akku, alle Objektive und evtl. einen Systemblitz mit. Wenn sie möchten, auch noch ein Stativ.

Hinweis: Findet nur bei trockenem Wetter statt.

Birgit Cullmann, Fotografin
So, 07.07.19, 10:00 - 13:00 Uhr
1 Vormittag, Treffpunkt: Eingangshalle vhs Emden
Gebühr: 12,- €
Kurs-Nr.: 1921600

ENGLISCH A1: DER INTENSIVE LEICHTE (WIEDER-)EINSTIEG

Teilnehmende mit leichten bzw. verschütteten Grundkenntnissen können hier (wieder) ihre Englischkenntnisse auffrischen, um einfache Alltagssituationen sprachlich zu meistern. In vielen Einzel-, Partner und Gruppenarbeiten werden vor allem Sprechen und Hören trainiert und die wichtigsten Grundlagen der Grammatik vermittelt. Auf diese Weise gewinnen Sie die Zuversicht: „Yes, we can“. Im Kurs wird mit dem Buch „First Choice A1 Fast“, Cornelsen Verlag (ISBN 978-3-464-01937-5) gearbeitet. Bitte bringen Sie das Buch zum ersten Unterrichtstermin mit. Wenn Sie sich bzgl. Ihres Niveaus unsicher sind, beraten wir Sie gerne.

Hinweis: Der Kurs ist als Bildungsurlaub nach dem NBildUG in Niedersachsen anerkannt. Weitere Informationen dazu finden Sie auf Seite 6.

Gerald Merseburg
Mo - Fr, 08.07.19 - 12.07.2019,
Mo und Di, 8:30 - 16:25 Uhr
Mi und Do, 8:30 - 15:30 Uhr
Fr, 8:30 - 13:20 Uhr,
5 Tage, vhs, Raum 305
Gebühr: 225,- € inkl. Verpflegung
Kurs-Nr.: 1926401

ITALIENISCH FÜR ANFÄNGER (NIVEAU A1)

Dieser Kurs bietet ein erstes Sprachtraining für private oder berufliche Reisen: Sie lernen typische Situationen im Hotel, im Restaurant, bei Einladungen oder beim Einkaufen sprachlich zu bewältigen. Durch das Training einfacher Redewendungen wird es Ihnen leichter fallen, erste Kontakte zu knüpfen und sich vor Ort zurechtzufinden. Italienische Vorkenntnisse werden nicht vorausgesetzt. Im Kurs wird mit dem Buch „Buon Viaggio“, Cornelsen Verlag, ISBN: 978-3-06-020251-5 gearbeitet. Bitte bringen Sie das Buch zum ersten Unterrichtstermin mit.

Hinweis: Der Kurs ist als Bildungsurlaub nach dem NBildUG in Niedersachsen anerkannt. Weitere Informationen dazu finden Sie auf Seite 6.

Cristina Zingale-Sanders
Mo - Fr, 08.07.19 - 12.07.19,
8:15 - 15:30 Uhr, 5 Tage, Raum 303
Gebühr: 215,- € inkl. Verpflegung
Kurs-Nr.: 1926500

INTENSIVKURS SPANISCH FÜR ANFÄNGER OHNE VORKENNTNISSE

Dieser Kurs bietet einen intensiven (Wieder-)Einstieg in die spanische Sprache. Ob für berufliche und private Zwecke: solide Grundkenntnisse sind immer von Vorteil. Das Angebot richtet sich an Teilnehmende ohne oder mit geringen bzw. sehr verschütteten Grundkenntnissen. Lehrbuch: Perspectivas!Ya! A1, Cornelsen Verlag, ISBN: 978-3-464-20488-7. Das Lehrbuch sollte zu Kursbeginn vorliegen.

Hinweis: Der Kurs ist als Bildungsurlaub nach dem NBildUG in Niedersachsen anerkannt. Weitere Informationen dazu finden Sie auf Seite 6

Waldemar Giske
Mo - Fr, 08.07.19 - 12.07.19,
8:30 - 15:30 Uhr,
5 Tage, vhs, Raum 310
Gebühr: 220,- € inkl. Verpflegung
Kurs-Nr.: 1926501

GENUSS-AKADEMIE – SOMMERKÜCHE AUS URLAUBSLÄNDERN **NEU**

Dieser Kurs ist für alle, die den Urlaub zu Hause verbringen oder die sich schon in Urlaubsstimmung bringen möchten perfekt geeignet: In der Gruppe bereiten Sie gemeinsam leckere Gerichte aus Ländern wie Spanien, Griechenland oder Schweden zu. Freuen Sie sich auf ein Sommermenü mit Gemüse, Fisch und Fleisch. Dazu gibt es passende Getränke.

Birte Haupt, Dipl. Oecotrophologin
Di, 09.07.19, 18:30 - 22:00 Uhr
1 Abend, vhs, Raum 413
Gebühr: 26,- € inkl. Lebensmittel
Kurs-Nr.: 1924607

BESSER ESSEN – VERBINDE DICH MIT DER KRAFT DEINES UNTERBEWUSSTSEINS **NEU**

Fünfmal am Tag Gemüse und Obst essen, lautet eine der unzähligen Empfehlungen, um sich gesund und leicht zu fühlen. Dabei wird unterteilt in gute und schlechte Lebensmittel: Einige meiden Fett, andere Kohlenhydrate oder Zucker. Doch was bringt Sie langfristig ans Ziel und wie gewinnt man ein entspanntes Essverhalten und ein gutes Körpergefühl? An diesem Vormittag erfahren Sie mehr über den Grundsatz des intuitiven Essens – darunter versteht man u.a. den Hunger und die Sättigung wahrzunehmen, Genuss, keine Verbote und kein Verzicht, sondern stattdessen natürliche Lust auf Bewegung. Sie erfahren, wie Sie schlechte Gewohnheiten ablegen können und befreiter essen.

Nicole Stephan,
Dipl. Sozialpädagogin und
Heilpraktikerin für Psychotherapie
Mi, 10.07.19, 9:00 - 12:00 Uhr
1 Vormittag, vhs, Raum 407
Gebühr: 12,- €
Kurs-Nr.: 1924000





Lan Nguyet Giap,
Gastronomin für asiatische Küche
Do, 21.03.19, 18:30 - 22:00 Uhr
1 Abend, vhs, Raum 410
Gebühr: 31,- € inkl. Lebensmittel
Kurs-Nr.: 1914615

VIETNAMESISCHE KÜCHE: FEUERTOPF

Erleben Sie ein asiatisches Fondue: Der Feuertopf ist in ganz Ostasien verbreitet und wird in einem speziell ausgeformten Topf mit kochender Brühe aus unterschiedlichen Zutaten in die Mitte des Esstisches gestellt. Während der Feuertopf am Kochen gehalten wird, werden Zutaten in den Topf hinzugefügt. Typische Zutaten sind z. B. dünne Fleischscheiben, Blattgemüse, Pilze, Wan Tans, Jiaozi (Teigtaschen), Fisch und Meeresfrüchte. Die im Feuertopf gekochten Zutaten werden meist mit einer Sauce gegessen. Ideal für die noch kühle Jahreszeit.

Insa Tresbach, staatl. geprüfte
Ernährungsberaterin
Fr, 22.03.19, 18:30 - 22:00 Uhr
1 Abend, vhs, Raum 413
Gebühr: 31,- € inkl. Lebensmittel
Kurs-Nr.: 1914609

VEGETARISCHE EINTÖPFE UND AUFLÄUFE **NEU**

Vegetarische Eintöpfe und Aufläufe sind nicht nur sättigend und nahrhaft, sondern mit ihren feinen Nuancen und kreativen Geschmackskombinationen auch Nahrung für die Seele und alle Sinne. Lassen Sie sich überraschen, wie abwechslungsreich leckere Eintöpfe ganz einfach zubereitet und auch bevorratet werden können.



Birte Haupt, Dipl. Oecotrophologin
Mi, 03.04.19, 18:30 - 22:00 Uhr
1 Abend, vhs, Raum 413
Gebühr: 26,- € inkl. Lebensmittel
Kurs-Nr.: 1914618

GENUSS-AKADEMIE: „SCHNELLE SINGLE KÜCHE“ – BLITZREZEPTE FÜR DEN FEIERABEND

Wer kennt das nicht: Nach der Arbeit haben Sie Appetit auf etwas Leckerer, doch dann fehlt die Lust zu kochen, und so bleibt es wieder mal bei einer Fertigpizza... An diesem Abend lernen Sie Gerichte zuzubereiten, die mit wenigen Zutaten in kurzer Zeit fertig sind und dabei geschmacklich und vom Gesundheitswert weit vorne liegen. Tipps und Ideen, wie man Convenience blitzschnell „aufpimpen“ kann, werden ebenfalls nicht fehlen.

Lan Nguyet Giap,
Gastronomin für asiatische Küche
Do, 04.04.19, 18:30 - 22:00 Uhr
1 Abend, vhs, Raum 413
Gebühr: 31,- € inkl. Lebensmittel
Kurs-Nr.: 1914616

VIETNAMESISCHES FAMILIENESSEN

Erleben Sie das traditionelle Kochen und Abendessen wie in einer vietnamesischen Familie: In kleinen Gruppen bereiten Sie zunächst eine leichte Vorspeise und Suppen zu. Das Hauptgericht besteht aus Fleisch oder Gemüse und wird entweder gekocht oder geschmort. Entdecken Sie Chili als Zutat, die den Körper von innen heraus wärmt und neue Energie nach einem langen Arbeitstag schenkt. Beim gemeinsamen Essen steht eine große Menüplatte in der Mitte des Tisches, so kann sich jeder daran bedienen und sich mit Vitaminen versorgen.

Insa Tresbach, staatl. geprüfte
Ernährungsberaterin
Christoph Neidhardt,
Weinhändler „Weinstein“
Fr, 10.05.19, 19:00 - 21:00 Uhr
1 Abend, vhs, Raum 413
Gebühr: 48,- €
Kurs-Nr.: 1914612

KULINARISCHE WEINPROBE **NEU**

Wie wäre es mal mit einer kulinarischen Weinprobe: In netter Atmosphäre können Sie leckere Weine und selbstgemachte vegetarische Kleinigkeiten genießen. Nach einem „Willkommens-Sekt“ erhalten Sie während der Verkostung acht ausgesuchte, qualitativ hochwertige Weine und entsprechende Informationen. Die edlen Tropfen werden durch Christoph Neidhardt, Inhaber des Weinfachhandels Weinstein, vorgestellt. Dazu gibt es vegetarisches Fingerfood und Käse.

Insa Tresbach, staatl. geprüfte
Ernährungsberaterin
Fr, 24.05.19, 18:30 - 22:00 Uhr
1 Abend, vhs, Raum 413
Gebühr: 31,- € inkl. Lebensmittel
Kurs-Nr.: 1914610

VEGETARISCHE FRÜHLINGSKÜCHE

Zaubern Sie gemeinsam frische, leckere Frühlingsspeisen auf den Tisch: Spargel, Bärlauch und Erdbeeren haben nun ihren großen Auftritt. Nach einem Aperitif und einer kurzen Besprechung der Rezepte werden in kleinen Gruppen die verschiedenen Gerichte gekocht. Eine leckere Suppe, eine kleine Vorspeise, ein frischer Salat, ein Spargelgericht und natürlich ein köstliches Erdbeerdessert stehen auf dem Programm. Dazu gibt es wieder die passenden alkoholischen und alkoholfreien Getränke.



Birte Haupt, Dipl. Oecotrophologin
Do, 06.06.19, 18:30 - 22:00 Uhr
1 Abend, vhs, Raum 413
Gebühr: 26,- € inkl. Lebensmittel
Kurs-Nr.: 1914619

GENUSS-AKADEMIE: „MEAL PREP“ **NEU**

Sie haben keine Lust mehr auf Kantinen-Essen oder den Imbiss um die Ecke und sind abends zu müde, sich noch hinter den Herd zu stellen? Die Lösung heißt „Meal Prep“: Bereiten bzw. kochen Sie Ihre Gerichte für die Woche oder die nächsten Tage doch einfach mit frischen Lebensmitteln vor, die anschließend in entsprechende Behältnisse abgepackt werden. So können Sie die (fast) fertig zubereiteten Mahlzeiten morgens einfach mitnehmen und unterwegs als leckere Zwischenmahlzeit oder gesundes Mittagessen am Arbeitsplatz genießen.



Foto: Pixabay



VEGETARISCHE LEICHTE SOMMERKÜCHE

Lassen Sie sich von der abwechslungsreichen, vegetarischen Sommerküche überraschen: Nach einem leckeren Aperitif und einer kurzen Einführung in die Rezepte beginnen wir gemeinsam mit der Zubereitung der Gerichte. Da eine leichte Küche perfekt zum Sommer passt, werden in der vhs-Küche abwechslungsreiche, leckere Kleinigkeiten zubereitet. Suppe, Salat, Gemüse, Dip und ein leichtes Dessert bieten sich geradezu an, um beschwingt und leicht in den Sommer zu starten. Außerdem lernen Sie noch eine leckere Fleischalternativen für die Grillsaison kennen. Dazu gibt es natürlich wieder die passenden alkoholischen und alkoholfreien Getränke.

Insa Tresbach, staatl. geprüfte Ernährungsberaterin
Fr, 14.06.19, 18:30 - 22:00 Uhr
1 Abend, vhs, Raum 413
Gebühr: 31,- € inkl. Lebensmittel
Kurs-Nr.: 1914611

MEDITERRANE VEGETARISCHE KÜCHE **NEU**

Nach einem leckeren Glas Prosecco oder Orangensaft zur Begrüßung heißt es ran an die Köstlichkeiten: Unter Anleitung bereiten Sie leckere, mediterrane Gerichte zu. Passende Getränke mit und ohne Alkohol werden zum Kochen und anschließenden gemeinsamen Genießen gereicht.

Insa Tresbach, staatl. geprüfte Ernährungsberaterin
Fr, 23.08.19, 18:30 - 22:00 Uhr
1 Abend, vhs, Raum 413
Gebühr: 31,- € für Lebensmittel
Kurs-Nr.: 1924604

KOCHEN ALS GENERATIONSÜBERGREIFENDES ERLEBNIS

„Zusammen kochen und klönen“: Einmal im Monat erobern Jung und Alt die Küchen der vhs Emden, um zusammen mit Ehrenamtlichen von Netzwerk leckere Köstlichkeiten zuzubereiten. Jeder kocht sein Wunschrezept, die Zutaten werden von den Teilnehmenden mitgebracht. Sie sind herzlich dazu eingeladen, einfach mitzumachen! Beim Kochen kommt es zum lebhaften Informationsaustausch und beim gemeinsamen Büfett ist genügend Zeit, die einzelnen Gerichte zu genießen und die Rezepte auszutauschen. Dieser Kurs ist eine Kooperation mit Netzwerk. Anmeldungen bitte über Herrn Jegelka, Tel. 0176 3627 1083.

Netzwerk
Hans-Jürgen Laser, Koch/Konditor
1 Nachmittag, 15:00 - 19:00 Uhr,
vhs, Raum 413, gebührenfrei
Do, 17.01.19, **Kurs-Nr.: 1914602**
Do, 21.02.19, **Kurs-Nr.: 1914603**
Do, 21.03.19, **Kurs-Nr.: 1914604**
Do, 11.04.19, **Kurs-Nr.: 1914605**
Do, 16.05.19, **Kurs-Nr.: 1914606**
Do, 20.06.19, **Kurs-Nr.: 1914607**
Do, 12.09.19, **Kurs-Nr.: 1924600**

BERATUNGSMETHODEN, SELBSTHILFE UND HEILMETHODEN

EINFÜHRUNG IN DIE HYPNOTHERAPIE

Die meisten Menschen sind von der Hypnose fasziniert – einige haben ein bisschen Respekt davor. Jeder Abend enthält daher einen theoretischen und einen praktischen Teil. Am ersten Abend können Sie Ihren individuellen Wohlfühlort entdecken und lernen, wie Sie mit Selbsthypnose ganz leicht dorthin gelangen können. Am zweiten Abend wird erläutert, wie mit der Heilhypnose gearbeitet wird, während der freie Wille des Menschen erhalten bleibt. Sie haben Gelegenheit, die entspannende und aufbauende Wirkung einer klassischen Hypnose zu erleben. Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen sich ein Kopfkissen, eine Decke und ein paar Buntstifte mit.

Gilt für beide Kurse:
Silke Uden, Kinderkrankenschwester, Heilpraktikerin
2 Abende, 19:00 - 21:00 Uhr,
vhs, Raum 310, der 2. Kurstag findet in Raum 407 statt, Gebühr: 18,- €
Do, ab 10.01.19,
Kurs-Nr.: 1914800
Mo, ab 18.03.19,
Kurs-Nr.: 1914804

VORTRAG: IMPFUNGEN IM KINDER- UND JUGENDALTER – **NEU** ALTES UND NEUES IM ÜBERBLICK

Impfungen gehören zu den großen Errungenschaften der Medizin. Sie zählen zu den wirksamsten Maßnahmen, um Infektionskrankheiten zu verhindern. Einige Erkrankungen, die früher massenhaft aufgetreten sind und häufig einen tödlichen Verlauf nahmen, sind deshalb heute Medizingeschichte. Dennoch werden Impfungen in der Bevölkerung oft auch kritisch gesehen. In diesem Vortrag geht es um die Auseinandersetzung mit folgenden Fragestellungen: Welche Standardimpfungen werden im Kindes- und Jugendalter aktuell empfohlen? Was hat sich in den letzten Jahrzehnten verändert? Welche Bedeutung haben neue Impfstoffe? In Zusammenarbeit mit dem Gesundheitsamt der Stadt Emden.

Christiane Lamschus, Ärztin
Mi, 27.03.19, 19:00 - 21:15 Uhr
1 Abend, vhs, Forum
gebührenfrei
Kurs-Nr.: 1914807



Frank Spade,
Humanistischer Berater /Zentralstel-
le Patientenberatung Berlin
Mi, 24.04.19, 18:30 - 21:30 Uhr
1 Abend, vhs, Forum
Gebühr: 9,- €
Kurs-Nr.: 1914802

VORTRAG: PATIENTENVERFÜGUNG UND VORSORGEPLANUNG

Eine Patientenverfügung kann das Gefühl erwecken, alles sei geregelt, damit ein selbstbestimmtes, natürliches, würdevolles Sterben möglich wird. Doch nicht alle Patientenverfügungen sind gleich. Bei den 400 Anbietern gibt es erhebliche Unterschiede – auch was die Beratungskompetenz angeht. Ein entscheidender Unterschied liegt in der sogenannten Reichweite, die von Lebensschutz bis Sterbehilfe gehen kann. Das zeigt sich oft nur in Feinheiten der Formulierung, kann aber weitreichende und oft leidvolle Folgen haben. In dieser Veranstaltung sehen wir uns die feinen Unterschiede an und beleuchten mögliche Folgen. Bringen Sie Ihre Patientenverfügung mit, damit Sie vergleichen und feststellen können, was sonst noch wichtig sein könnte. Der Vortrag findet in Kooperation mit dem HVD Niedersachsen Kreisverband Ostfriesland (im Rahmen der Veranstaltungsreihe Humanistisches Forum Ostfriesland) statt. Hinweis: Voranmeldung erwünscht, Abendkasse vorhanden.

VORTRAG: SCHRECKGESPENST PFLEGEFALL! **NEU**

Was bedeutet das für die Betroffenen und für die Angehörigen

Wiltrud Meinen, Rechtsanwältin
Mi, 08.05.19, 19:00 - 21:15 Uhr
1 Abend, vhs, Raum 303
Gebühr: 15,- €
Kurs-Nr.: 1914806

Dieser Vortrag informiert u.a. über die Möglichkeiten, Leistungen aus der Pflegeversicherung zu erlangen. Sie erfahren, wer Leistungen unter welchen Voraussetzungen erlangen kann und, was Sie hierfür tun müssen. Es wird auch umfassend darüber informiert, welche Leistungen Sie bekommen können. Darüber hinaus gibt es Tipps und Informationsmaterial, Fragen werden auch gerne beantwortet.

VORTRAG: IMPFUNGEN IM ERWACHSENENALTER – **NEU** ALTES UND NEUES IM ÜBERBLICK

Dr. Dirk Obes, Facharzt für Öffent-
liches Gesundheitswesen
Do, 06.06.19, 19:00 - 21:15 Uhr
1 Abend, vhs, Forum
gebührenfrei
Kurs-Nr.: 1914808

In diesem Vortrag geht es um Impfungen im Erwachsenenalter: Welche Impfungen müssen wie oft aufgefrischt werden und was wird aktuell überhaupt empfohlen? Welche Impfung benötige ich für Auslandsreisen und was hat sich in den letzten Jahrzehnten verändert? Welche Bedeutung haben neue Impfstoffe? In Zusammenarbeit mit dem Gesundheitsamt der Stadt Emden.

VORTRAG: MEDIATION – EINE CHANCE, **NEU** AUCH FÜR KONFLIKTE IM ALTER

Wiltrud Meinen, Rechtsanwältin
Mi, 12.06.19, 19:00 - 21:15 Uhr
1 Abend, vhs, Raum 303
Gebühr: 15,- €
Kurs-Nr.: 1914810

Die Mediation ist ein nach festen Regeln ablaufendes Schlichtungsverfahren. Auch bei Konflikten im Alter kann dieses Verfahren allen Beteiligten helfen, Lösungen zu suchen und zu finden. So kommt es z.B. immer wieder zu Konflikten von Heimbewohnern und/oder Angehörigen mit Pflegediensten. Problematisch kann es auch werden, wenn eine Pflege zu Hause nicht mehr sichergestellt werden kann und ein Heimaufenthalt „droht“. Die Mediation soll helfen, die Sichtweisen der Konfliktparteien in einem geschützten Rahmen vorzutragen und letztendlich Verständnis füreinander finden zu können. Hierbei wird auch auf rechtliche Hintergründe und Grundlagen der Mediation eingegangen, sodass der Kurs auch als Fortbildungsveranstaltung für zertifizierte Mediatoren geeignet ist.

FORTBILDUNGEN

HERAUSFORDERUNG DEMENZ

Wissenswertes zur Kommunikation und zum Umgang mit demenzkranken Menschen

Geesche Weets,
Lehrerin für Pflegeberufe
Do, ab 17.01.19, 19:00 - 21:00 Uhr
4 Abende, vhs, Raum 310
Gebühr: 32,- €
Kurs-Nr.: 1914900

An diesen vier Abenden werden Kenntnisse über die Demenzerkrankungen und deren Auswirkungen auf die Alltagskompetenz der Betroffenen vermittelt. Sie lernen, deeskalierend mit dem „herausfordernden Verhalten“ der Erkrankten umzugehen und erfahren Kommunikationsformen, die einen verstehenden Zugang fördern. Darüber hinaus erhalten Sie Einblicke in die unterschiedlichen Wahrnehmungsebenen und Realitäten der Betroffenen und den Personen in ihrem Lebensumfeld. Der Kurs richtet sich an Angehörige, Mitarbeitende aus Betrieben und alle anderen Interessierten.



ALLGEMEINER HINWEIS:

Weitere Kurse für Mediatoren*innen, die die Voraussetzungen für eine Fortbildung i.S. des § 3 ZmediatAusbV für zertifizierte Mediatoren erfüllen, finden Sie auf Seite 72.



PFLEGEKURS 2019 FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

Wer einen nahestehenden Menschen pflegt, möchte für ihn da sein und ihn gut versorgen. Das ist nicht immer einfach. Um im Pflegealltag besser zurecht zu kommen, vermittelt dieser Pflegekurs nützliches Basiswissen für pflegende Angehörige – auch Praxisübungen stehen auf dem Programm. Der Kurs ist in vier Module mit folgenden Themen-Schwerpunkten gegliedert:

Modul 1: Leistungen der Pflegeversicherung

Modul 2: Prophylaxen! Welche Gefahren gibt es bei der Pflege zu Hause und wie kann man vorbeugen?

Modul 3: Wichtige Pflegehandgriffe für die Pflege zu Hause!

Modul 4: Besuch des Wohnparks Concordia in Suurhusen. Praxisübungen am Bett unter Einbeziehung von Hilfsmitteln.

Der Kurs ist kostenlos und wird von der vhs Emden in Kooperation mit der AOK Emden angeboten. Hinweis: Es ist auch möglich, einzelne Themen-Schwerpunkte zu besuchen.



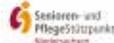
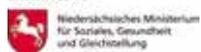
Rainer Voss, Pflegefachkraft
Di, ab 05.02.19, 14:30 - 16:30 Uhr
4 Nachmittage, AOK Emden (Zwischen beiden Bleichen 1-3, 1. Etage), gebührenfrei
Kurs-Nr.: 1914902

QUALIFIZIERUNG EHRENAMTLICHE SENIORENBEGLEITER

in Kooperation mit dem Senioren- und Pflegestützpunkt der Stadt Emden

Die Qualifizierung zur Seniorenbegleitung soll Ehrenamtliche in die Lage versetzen, Senioren zu helfen, möglichst lange ein selbstständiges und selbstbestimmtes Leben zu führen. Sie lernen die besondere Situation älterer Menschen und die spezifischen Probleme des Alters kennen und verstehen und werden dazu qualifiziert, ältere Menschen in Seniorenheimen, zu Hause oder in Altkreisen kompetent zu begleiten. Die Qualifizierung schließt mit einem Zertifikat ab. Die Teilnahme an dem Kurs ist kostenfrei, da die Gebühren von der Freiwilligenakademie Niedersachsen getragen werden. Der Kurs findet samstags von 09:00 - 12:15 Uhr und mittwochs von 13:45-17:00 Uhr statt.

Gefördert durch:



Wiltrud Meinen, Rechtsanwältin
Barbara Weber-Zemke, exam. Altenpflegerin, Pflege-Fachkraft
Bernhard Kleinhaus, Dipl. Pflegewiss. und MPH
Anneliese Itzen, Arzthelferin, Fachhauswirtschafterin
ab 06.03.19, 13:45 Uhr
16 Termine, vhs, Raum 205
Gebühr: gebührenfrei
Kurs-Nr.: 1914901

VORTRAG: INFORMATIONSVORANSTALTUNG ZUR BILDUNGSPRÄMIE

Oder: Wie Sie an bis zu 500,- € für Ihre Weiterbildung kommen!

Die Bildungsprämie besteht seit 2008. Sie ist ein Instrument der öffentlichen Förderung von Weiterbildung. Es wurde von der deutschen Bundesregierung eingeführt, um die Bereitschaft der Bürger zur individuellen beruflichen Weiterbildung zu unterstützen. Seit dem 01.01.2018 bietet die vhs Emden als Beratungsstelle wieder Prämienberatungen an. Doch wie funktioniert das genau? Auf diese und weitere Fragen erhalten Sie an diesem Abend Antworten.



Annika Harmeling, Bildungsprämienberaterin der vhs Emden
Di, 02.04.19, 18:30 - 21:00 Uhr
1 Abend, vhs, Raum 001
gebührenfrei
Kurs-Nr.: 1914801

HEILPRAKTIKERIN, HEILPRAKTIKER IX

Die Volkshochschulen, Emden, Leer und Norden führen als Lehrgangsverbund einen neuen Vorbereitungslehrgang auf die Überprüfung durch den Gutachterausschuss nach dem Heilpraktikergesetz beim zuständigen Gesundheitsamt durch. Der Lehrgang umfasst ca. 450 Unterrichtsstunden, verteilt auf eine Zeitspanne von ca. 24 Monaten. Geplant ist die Unterrichtsdurchführung alle 4-6 Wochen als Wochenendkurs (samstags 08:30 - 17:30 Uhr und sonntags 08:30 - 16:30 Uhr). Die Teilnehmenden erhalten einen langfristigen Terminplan. Die Kurstermine für 2020 und 2021 werden nach Kursbeginn festgelegt. Für diesen Lehrgang ist leider keine Ermäßigung möglich.

Martina Klisch, Heilpraktikerin
Wochenenden: 24./25.08.19,
21./22.09.19, 19./20.10.19,
16./17.11.19, 14./15.12.19
ca. 24 Monate, vhs, Raum 203
Gebühr: 4110,- €
Kurs-Nr.: 1924900

INFORMATIONSEBEND HEILPRAKTIKERIN, HEILPRAKTIKER IX

Ein Informationsabend, der zur geplanten Teilnahme empfohlen wird, findet am Dienstag, den 28.05.2019 von 19:00 - 21:15 Uhr statt. Um Anmeldung hierzu wird bis spätestens zum 20.05.2019 (vhs Emden) gebeten.

Di, 28.05.19
19:00 - 21:15 Uhr, vhs, Raum 310
gebührenfrei
Kurs-Nr.: 1924901



WOHLFÜHLZEIT IN DER FRIESE THERME!

Unsere Saunalandschaft

Gönnen Sie sich eine kleine Auszeit und verbringen Sie einen Tag in unserem Saunaparadies. Sechs unterschiedlich temperierte Saunen sorgen dabei für das perfekte Saunaerlebnis. Für die Erfrischung nach dem Saunagang stehen Ihnen unsere Abklingbecken und der beliebte Naturbadeteich zur Verfügung. Im großzügigen Saunagarten können Sie an vielen lauschigen Plätzchen verweilen, schaukeln und Frischluft tanken. Seit 2015 ist unser Saunabereich bereits mit dem Gütesiegel SaunaPremium des Deutschen Saunabundes ausgezeichnet.

Kontakt
Theaterstraße 2 • 26721 Emden
Tel. 0 49 21 / 39 60 00
www.friesentherme-emden.de



Unser Erlebnisbad

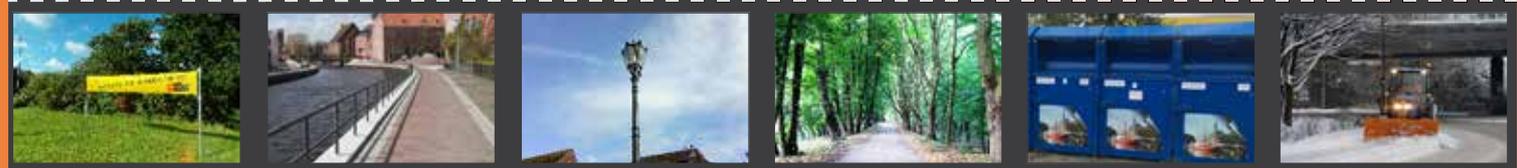
Verbringen Sie mit Ihrer Familie eine unbeschwernte Zeit in unserem Badeparadies. Schwimmer und die, die es noch werden wollen, kommen hier voll auf ihre Kosten. Im Sportbecken können Sie ambitioniert Ihre Bahnen ziehen. Spiel und Spaß erwartet Sie im Erlebnis- und im Kleinkindbecken.

managed by **GMP** **SaunaPremium**
DEUTSCHER SAUNABUND



Unser Wellnessparadies

Besuchen Sie unser Spa in der Friesentherme, hier tun wir alles für Ihr Wohlbefinden. Entspannen Sie bei einer wohltuenden Massagen oder lassen Sie sich bei einer Kosmetikbehandlung verwöhnen. Bei uns können Sie aus einem breiten Verwöhnangebot Ihren Entspannungsmoment wählen.



Abfallwirtschaft, Abwasser, Brückenbau, Brückenunterhaltung, Friedhofswesen, Grünflächen,



**BAU- UND
ENTSORGUNGSBETRIEB
EMDEN**

EIN BETRIEB DER STADT EMDEN

Ihr Kommunaldienstleister für Emden!

Zum Nordkai 12
26725 Emden

Telefon: 04921-5000
Telefax: 04921-5066

Internet: www.bee-emden.de
E-Mail: bee@emden.de

Kanalbau, Straßenbau, Straßenbeleuchtung, Straßenreinigung, Straßenunterhaltung





Foto: Pixabay

GRUNDBILDUNG

LESEN, SCHREIBEN, RECHNEN

Dieser Kurs richtet sich an Jugendliche und Erwachsene, die das Lesen und Schreiben weder in der Schule noch zu einem späteren Zeitpunkt erlernt haben. Teilnehmende, die nur wenig lesen und schreiben können und große Rechtschreibschwierigkeiten haben, sind in diesem Kurs herzlich willkommen. In kleinen Gruppen und einer angenehmen Atmosphäre werden vorhandene Kenntnisse gefestigt und das individuelle Lernen gefördert. Hinweis: Die Gebühr ist bereits ermäßigt. Eine weitere Ermäßigung ist nicht möglich.

Ursula Eggerking, Lehrerin
Mo, ab 14.01.19, 8:30 - 12:00 Uhr
21 Vormittage, vhs, Raum 504
Gebühr: 58,80 €
Kurs-Nr.: 1916301

Ulrike Schnabel, Dipl.-Sozialpädagogin
Fr, ab 11.01.19, 8:30 - 12:00 Uhr
21 Vormittage, vhs, Raum 503
Gebühr: 58,80 €
Kurs-Nr.: 1916302

Sie möchten Versäumtes nachholen, Neues lernen, Ihre zukünftigen beruflichen Chancen deutlich verbessern und endlich den Schulabschluss machen? Dann sind Sie in der Volkshochschule Emden genau richtig! Gemeinsam mit anderen Erwachsenen können Sie Ihren Schulabschluss nachholen. In einem Jahr besteht die Möglichkeit entweder die Prüfung zum Realschulabschluss oder zum Erweiterten Sekundarabschluss I abzulegen. Ein späterer Einstieg ist nach Absprache und Platzverfügbarkeit jederzeit möglich. Bei Interesse rufen Sie uns einfach an und lassen sich unverbindlich und kostenfrei beraten bei Frau Annika Harmeling unter Tel.: 04921 9155-44. Wir freuen uns auf Sie!

ZWEITER BILDUNGSWEG

INFORMATIONSVORANSTALTUNG ZWEITER BILDUNGSWEG

Unser Informationsabend informiert Sie über die notwendigen Voraussetzungen für die Vorbereitungskurse zum Hauptschul- oder Realschulabschluss und es gibt natürlich Raum für Ihre Fragen.

Annika Harmeling, Fachbereichsleitung Allgemeine Bildung
Di, 26.03.19, 19:00 - 21:15 Uhr
1 Abend, vhs, Forum, gebührenfrei
Kurs-Nr.: 1913600

VORBEREITUNGSKURS ZUM HAUPTSCHULABSCHLUSS



Unterrichtet werden u.a. die Fächer Deutsch, Mathematik und ggf. Englisch. Hinzu kommen einige Nebenfächer wie zum Beispiel Biologie, Physik, Geschichte und Politik oder Erdkunde. Als Teilnahmevoraussetzungen ist eine beendete Schulpflicht erforderlich. Ein neuer Kurs startet am 26.08.2019.

N.N.
Mo, ab 26.08.19, 16:00 - 20:45 Uhr
ca. 10 Monate, vhs, Raum 302
Gebühr: 1055,- € zzgl. 55,- € Prüfungsgebühr. Ratenzahlung möglich!
Kurs-Nr.: 1923601

VORBEREITUNGSKURS ZUM REALSCHULABSCHLUSS

Unterrichtet werden die Fächer Deutsch, Mathematik, Englisch, Biologie, Physik, Geschichte und Politik. Als Teilnahmevoraussetzungen sind eine beendete Schulpflicht und Englischkenntnisse erforderlich. Ein neuer Kurs startet am 26.08.2019.

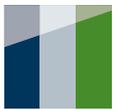
N.N.
Mo, ab 26.08.19, 8:00 - 12:45 Uhr
ca. 10 Monate, vhs, Raum 302
Gebühr: 1055,- € zzgl. 55,- € Prüfungsgebühr. Ratenzahlung möglich!
Kurs-Nr.: 1923600

STUDIERN OHNE ABITUR



Ob mit oder ohne Abitur. Viele Wege führen zu einem Hochschulstudium entweder grundständig oder berufsbegleitend. An diesem Abend erhalten Sie einen Einblick in die vielfältigen Studienrichtungen der Hochschule Emden/Leer und es werden Wege aufgezeigt, um auch ohne die allgemeine Hochschulreife (Abitur) studieren zu können. Ebenso erhalten Sie Perspektive ein berufsbegleitendes Online Studium aufzunehmen. Die berufliche Praxis eröffnet Wege hierfür. In Zusammenarbeit mit der Zentralen Studienberatung der Hochschule Emden/Leer. Hinweis: Eine Anmeldung ist erwünscht.

Birte Engelberts,
Leiterin der Studienberatung an der Hochschule Emden/Leer
Mi, 03.04.19, 19:00 - 21:15 Uhr
1 Abend, vhs, Forum
gebührenfrei
Kurs-Nr.: 1913601



**WIRTSCHAFTSPRÜFER
STEUERBERATER
LANDWIRTSCHAFTLICHE
BUCHSTELLE**



EMDEN

Nesserlander Straße 1 (Handelshof)
26721 Emden
Telefon: 04921 91849-10
Telefax: 04921 91849-19

info@poppinga-stomberg.de

PEWSUM

Jannes-Ohling-Straße 8
26736 Krummhörn-Pewsum
Telefon: 04923 9190-0
Telefax: 04923 9190-90

www.poppinga-stomberg.de

HANNOVER | EMDEN

Unser Kooperationspartner:



www.wp-sp.de

www.emden.de



Wo drückt der Schuh?

Anregungen, Lob, Beschwerden, Fragen ...
... wenden Sie sich vertrauensvoll an uns.



Dit un Dat

erreichbar
via APP!

Stadt  **EMDEN**
Ideen- u. Beschwerdemanagement

STADT EMDEN
Frickensteinplatz 2
26721 Emden
Zimmer Nr. 112

Frau Dirksen
Tel.: 0 49 21 87-11 10
Fax: 0 49 21 87-10 11 90
E-Mail: ditundat@emden.de



SPRACHEN

你好

HALLO

안녕

HOLA

नमस्ते

CIAO

γεια

HELLO

こんにちは

привет

مرحبا

OLÁ

BONJOUR

ANSPRECHPARTNERIN

Sarah Röhlinger
s.roehlinger@vhs-emen.de

ANMELDUNGEN

im Sekretariat telefonisch
unter 04921 91550 oder unter
www.vhs-emen.de



DER GEMEINSAME EUROPÄISCHE REFERENZRAHMEN FÜR SPRACHEN

Das Kursangebot im Sprachenbereich der Volkshochschule ist auf den Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER) abgestimmt. Der Referenzrahmen ist eine einheitliche Beschreibung der verschiedenen Lernstufen (siehe Tabelle). In der Kursbeschreibung wird jeweils das Lernziel angegeben. Das heißt, bei einem Kurs mit der Angabe „Niveau A1“ ist das Lernziel das Kompetenzniveau A1. Abhängig vom individuellen Lern- und Unterrichtstempo kann die Stufe A1 nach etwa 90 bis 120 Unterrichtsstunden erreicht werden. Um die nächste Stufe A2 zu erreichen, werden wiederum etwa 90 bis 120 Unterrichtsstunden benötigt und so weiter. Im Vordergrund steht in allen Kursen die Kommunikationsfähigkeit.

Abstufungen des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens für Sprachen (GER)

Elementare Sprachverwendung

A1 Kann vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden, die auf die Befriedigung konkreter Bedürfnisse zielen. Kann sich und andere vorstellen und anderen Leuten Fragen zu ihrer Person stellen – z. B. wo sie wohnen, was für Leute sie kennen oder was für Dinge sie haben – und kann auf Fragen dieser Art Antwort geben. Kann sich auf einfache Art verständigen, wenn die Gesprächspartnerinnen oder Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen und bereit sind zu helfen.

A2 Kann Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen, die mit Bereichen von ganz unmittelbarer Bedeutung zusammenhängen (z. B. Informationen zur Person und zur Familie, Einkaufen, Arbeit, nähere Umgebung). Kann sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht. Kann mit einfachen Mitteln die eigene Herkunft und Ausbildung, die direkte Umgebung und Dinge im Zusammenhang mit unmittelbaren Bedürfnissen beschreiben.

B1 Selbstständige Sprachverwendung

B1 Kann die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Kann die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet. Kann sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete äußern. Kann über Erfahrungen und Ereignisse berichten, Träume, Hoffnungen und Ziele beschreiben und zu Plänen und Ansichten kurze Begründungen oder Erklärungen geben.

B2 Kann die Hauptinhalte komplexer Texte zu konkreten und abstrakten Themen verstehen; versteht im eigenen Spezialgebiet auch Fachdiskussionen. Kann sich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern ohne größere Anstrengung auf beiden Seiten gut möglich ist. Kann sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert ausdrücken, einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage erläutern und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten angeben.

Kompetente Sprachverwendung

C1 Kann ein breites Spektrum anspruchsvoller, längerer Texte verstehen und auch implizite Bedeutungen erfassen. Kann sich spontan und fließend ausdrücken, ohne öfter deutlich erkennbar nach Worten suchen zu müssen. Kann die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben oder in Ausbildung und Studium wirksam und flexibel gebrauchen. Kann sich klar, strukturiert und ausführlich zu komplexen Sachverhalten äußern und dabei verschiedene Mittel zur Textverknüpfung angemessen verwenden.

C2 Kann praktisch alles, was er / sie liest oder hört, mühelos verstehen. Kann Informationen aus verschiedenen schriftlichen und mündlichen Quellen zusammenfassen und dabei Begründungen und Erklärungen in einer zusammenhängenden Darstellung wiedergeben. Kann sich spontan, sehr flüssig und genau ausdrücken und auch bei komplexeren Sachverhalten feinere Bedeutungsnuancen deutlich machen.

Beschreibung der Niveaustufen laut GER Globalskala des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens für Sprachen. Genauere Informationen finden Sie unter www.europaesicher-referenzrahmen.de

REGELUNG FÜR SPRACHKURSE IN KLEINGRUPPEN

Unsere Kurse finden statt, wenn mindestens 7 Teilnehmende angemeldet sind. Um Ihnen aber bei Unterschreitung dieser Teilnehmerzahl trotzdem die Durchführung zu gewährleisten, bieten wir Ihnen eine Preisstaffelung für Kleingruppen an. Die erhöhten Kursgebühren können Sie hier ablesen:

Anzahl der Teilnehmenden	6	5
Kosten pro UStd.	4,50 € pro UStd.	5,40 € pro UStd.



Salam: Arabisch ist die am fünft meist gesprochene Sprache weltweit, mit mehr als 280 Millionen Muttersprachlern. Es ist die offizielle Amtssprache in 23 Ländern und auch in Deutschland ist das Interesse an Arabisch in den letzten Jahren stetig gewachsen. Wenn Sie sich für den arabischen Kulturkreis interessieren und diese spannende Sprache besser kennenlernen möchten, erhalten Sie von unserer muttersprachlichen Dozentin inspirierende Einblicke in die arabischsprachige Welt.

ARABISCH



SALAM: ARABISCH FÜR ANFÄNGER*INNEN

In diesem Kurs erwartet Sie ein abwechslungsreicher Unterricht mit Wiederholungslektionen, Spielen, Lernstrategien und Tipps zu den Besonderheiten der arabischen Sprache und Schrift. Vielfältige Übungen abgestimmt auf die Bedürfnisse verschiedener Lerntypen machen den Unterricht zu einem kurzweiligen Erlebnis. Lehrbuch: Salam! neu (A1-A2). Kursbuch (ISBN 978-3-12-528835-5) und Übungsbuch (ISBN 978-3-12-528836-2).

Hilda Abou Chakra
Mo, ab 04.02.19, 19:30 - 21:00 Uhr
15 Abende, vhs, Raum 211
Gebühr: 90,- €
Kurs-Nr.: 1916664

SALAM: ARABISCH (NIVEAU A2)

Lehrbuch: Salam! A1 + A2: Arbeitsbuch (ISBN 978-3-12-528831-7) und Kursbuch (ISBN 978-3-12-528830-0).

Hilda Abou Chakra
Mo, ab 04.02.19, 18:00 - 19:30 Uhr
15 Abende, vhs, Raum 211
Gebühr: 90,- €
Kurs-Nr.: 1916665

Ungefähr 1,5 Milliarden Menschen auf dieser Welt sprechen Englisch. Es ist die bedeutendste Weltsprache der Gegenwart, die weltweit am meisten gesprochen wird – in der Wirtschaft, der Kultur und auch in der Wissenschaft. In diesem Semester stehen Ihnen wieder zahlreiche Kurse offen, in denen Sie Ihr Englisch verbessern oder vertiefen können – egal ob für die Arbeit, die Freizeit oder den nächsten Urlaub. Sie haben die Möglichkeit, die englische Sprache ganz neu zu erlernen, verschüttetes Grundwissen aufzufrischen oder vorhandenes Wissen weiter zu vertiefen. Es ist nie zu spät, um einzusteigen – trauen Sie sich! Wenn Sie sich bezüglich Ihres Sprachniveaus unsicher sind, können Sie unter www.klett.de/einstufungstest einen Einstufungstest machen.

ENGLISCH



ENGLISH IN THE EVENING (NIVEAU A2)

Wer geringe Vorkenntnisse im Englischen hat und einfach noch sicherer in der Anwendung der Sprache werden möchte, ist in diesem Kurs herzlich willkommen. Frei von Leistungsdruck und in entspannter Atmosphäre werden die Sprachkenntnisse Schritt für Schritt ausgebaut und gefestigt. Lehrbuch: Headway English A2, Oxford University Press, ISBN: 978-0-19-474131-6.

Gilt für beide Kurse:
Valerie Poppinga
18:30 - 20:00 Uhr, vhs, Raum 204

Mi, ab 09.01.19, 13 Abende,
Gebühr: 78,- €
Kurs-Nr.: 1916421

Mi, ab 24.04.19, 10 Abende,
Gebühr: 60,- €
Kurs-Nr.: 1916423

ENGLISH FOUNDATION (NIVEAU A2)

Wenn Sie über geringe Kenntnisse aus der – vielleicht längst vergangenen – Schulzeit verfügen, diese aber in einer ungezwungenen und entspannten Atmosphäre ausbauen möchten, sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Der Schwerpunkt liegt auf der Interaktion und Kommunikation: durch spielerische Übungen, Partner- und Gruppenarbeiten wird vor allem die mündliche Kommunikationsfähigkeit ausgebaut und der Wortschatz erweitert. Das Lehrwerk wird am ersten Termin bekannt gegeben.

Uma Tadema
Di, ab 15.01.19, 18:00 - 19:30 Uhr
15 Abende, vhs, Raum 303
Gebühr: 90,- €
Kurs-Nr.: 1916425

ENGLISH MATTERS (LEVEL A2)

The emphasis will be on learning to understand and speak English through various classroom exercises and activities, including reading, writing and speaking. Some knowledge of English (Level A2 GER) is required for successful participation in the course.

Gilt für beide Kurse:
Valerie Poppinga
11:00 - 12:30 Uhr, 10 Vormittage,
vhs, Raum 204, Gebühr: 60,- €

Mi, ab 16.01.19, **Kurs-Nr.: 1916428**

Mi, ab 24.04.19, **Kurs-Nr.: 1916429**

ENGLISH REFRESHER (NIVEAU B1)

In diesem Kurs frischen Sie Ihr Schulenglisch anhand vielfältiger Einzelthemen auf. „Activity based learning“ ist das Motto: mit abwechslungsreichen Übungen, zahlreichen Spielen, Partner- und Gruppenarbeiten sind Sie im Englischen schnell wieder fit. Neueinsteigerinnen und -einsteiger sind herzlich willkommen. Voraussetzung sind Schulkenntnisse aus etwa vier Jahren Englischunterricht. Das Lehrwerk wird am ersten Termin bekannt gegeben.

Uma Tadema
Do, ab 17.01.19, 18:00 - 19:30 Uhr
15 Abende, vhs, Raum 303
Gebühr: 93,- € (inkl. Kopien)
Kurs-Nr.: 1916415



Gilt für beide Kurse:

Valerie Poppinga
10 Vormittage, 9:00 - 10:30 Uhr,
vhs, Raum 204, Gebühr: 60,- €

Mi, ab 30.01.19, **Kurs-Nr.: 1916420**

Mi, ab 24.04.19, **Kurs-Nr.: 1916422**

ENGLISCH FÜR ANFÄNGER: FÜR LERNER OHNE VORKENNTNISSE!

Dieser Kurs ist geeignet für alle, die bisher noch keine Englischvorkenntnisse vorweisen können und dies gerne ändern möchten. In Anleitung einer muttersprachlichen Dozentin werden erste Grundkenntnisse erworben. Im Fokus steht v.a. die mündliche Kommunikation in alltäglichen Situationen. Trauen Sie sich! Lehrbuch: A1 - ISBN: 978-3-19-2029301.

Marion Hossfeld

Mo, ab 04.02.19, 10:00 - 11:30 Uhr
15 Vormittage, vhs, Raum 311
Gebühr: 93,- €

Kurs-Nr.: 1916424

WORLD MATTERS (NIVEAU B2/C1)

The emphasis in this course will be on learning to understand more fully English newspaper articles through various classroom exercises and activities, including reading, writing and speaking. A good knowledge of English (Level B2/C1 GER) is required for successful participation in the course.

Marion Hossfeld

Di, ab 05.02.19, 10:15 - 11:45 Uhr
12 Vormittage, vhs, Raum 311
Gebühr: 72,- €

Kurs-Nr.: 1916426

READING ENGLISH BOOKS (LEVEL B2/C1)

If you enjoy reading English novels (both modern contemporary literature and classics) and would like to discuss your thoughts and ideas on them in class with others then come and join this course on Tuesday mornings. In this course we only speak English and therefore a good knowledge of the language and some practice in speaking is necessary (level B2 - C1).

Marion Hossfeld

Mi, ab 06.02.19, 9:00 - 10:30 Uhr
12 Vormittage, vhs, Raum 212
Gebühr: 72,- €

Kurs-Nr.: 1916411

STILL YOUNG AT HEART? – ENGLISH 50PLUS (NIVEAU A2/B1)

Dieser Kurs richtet sich an die Generation 50plus: In erster Linie geht es in den Übungen und Aktivitäten darum, Englisch verstehen und sprechen zu lernen. Lehrbuch: Life pre-intermediate, ISBN: 978-1-133-31570-4, Einstieg voraussichtlich mit unit 3/4. A course not for teenagers, but for the 'still young at heart' who can speak and read a little English and would like to have fun learning a bit more. The emphasis will be on learning to understand and speak English through various classroom exercises and activities.

Gilt für beide Kurse:

N.N.
9 Abende, 17:30 - 19:00 Uhr,
vhs, Raum 303, Gebühr: 54,- €

Mi, ab 06.02.19, **Kurs-Nr.: 1916412**

Mi, ab 24.04.19, **Kurs-Nr.: 1916413**

LET'S ENJOY ENGLISH! (NIVEAU A1)

Lernen Sie in lockerer Atmosphäre und Schritt für Schritt die ersten wichtigsten Redemittel dieser Weltsprache. Schon bald können Sie sich vorstellen, den Weg erklären, ein Getränk bestellen und eine einfache Konversation führen. Englisch lernen macht Spaß! Let's enjoy! Dieser Kurs richtet sich an Lernende, die bereits über geringe Vorkenntnisse in der Sprache verfügen.

Gerald Merseburg

Mo - Fr, 08.04.19 - 12.04.19,
8:30 - 16:25 Uhr, 5 Tage, Raum 303,
Gebühr: 225,- € inkl. Verpflegung

Kurs-Nr.: 1916400

BILDUNGSURLAUB: ENGLISCH B1

Mehr Informationen finden Sie auf Seite 7 im Rahmen unserer Bildungsurlaube.

Gerald Merseburg

Mo - Fr, 08.07.19 - 12.07.19,
8:30 - 16:25 Uhr, 5 Tage, Raum 305
Gebühr: 225,- € inkl. Verpflegung

Kurs-Nr.: 1926401

SOMMER-VHS: ENGLISCH A1 – DER INTENSIVE LEICHTE (WIEDER-)EINSTIEG IN DIE ENGLISCHE SPRACHE

Mehr Informationen finden Sie auf Seite 43 im Rahmen unserer Sommer-vhs-Angebote.

FRANZÖSISCH



Vive La France: Französisch wird von etwa 80 Millionen Menschen als Muttersprache gesprochen. Diese lebendige Sprache gilt als Weltsprache, da sie von rund 274 Millionen Menschen auf allen Kontinenten in über 50 Ländern gesprochen wird. In unseren Kursen können Sie die französische Sprache ganz neu erlernen, vorhandene Kenntnisse festigen oder vertiefen. Wenn Sie sich bezüglich Ihres Sprachniveaus unsicher sind, können Sie unter www.klett.de/einstufungstest einen Einstufungstest machen. Wir beraten Sie auch gerne vorab.

Gerald Merseburg

Mo - Fr., 14.01.19 - 18.01.19,
8:30 - 16:25 Uhr, 5 Tage, Raum 309
Gebühr: 199,- €

Kurs-Nr.: 1916500

BILDUNGSURLAUB: FRANZÖSISCH A1 (WIEDER) VON ANFANG AN!

Mehr Informationen finden Sie auf Seite 6 im Rahmen unserer Bildungsurlaube.



ON Y VA – LOS GEHT'S: DER LEICHTE WIEDEREINSTIEG (A1)

Dieser Fortsetzungskurs richtet sich an Interessierte mit entsprechenden Vorkenntnissen, die ihre bereits erworbenen grundlegenden Kompetenzen vor allem im Hörverstehen und Sprechen festigen und vertiefen wollen. Hierbei wird auf praktisches Französisch in Alltagssituationen Wert gelegt. Lehrbuch: Intermezzo Französisch A1, Hueber Verlag, Best.-Nr. 978-3-19-109 600-7.

Gerald Merseburg
Do, ab 07.02.19, 19:00 - 20:30 Uhr
15 Abende, vhs, Raum 311
Gebühr: 90,- €
Kurs-Nr.: 1916507

VIVE LA FRANCE! – FRANZÖSISCH FÜR FORTGESCHRITTENE (NIVEAU B2)

In diesem Kurs wird vorrangig die mündliche Ausdrucksfähigkeit gefestigt und erweitert. Schwerpunktartig stehen aktuelle Themen aus Frankreichs politischem, kulturellem und literarischem Leben im Mittelpunkt. Aber nicht nur Texte, sondern auch aktuelle Filme, Chansons, webbasierte Inhalte usw. bilden den inhaltlichen Kern der Kursstunden. Teilnehmende sollten die Sprache mindestens auf dem Niveau B2 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (etwa sechs Jahre Französischunterricht in der Schule) beherrschen, um erfolgreich am Kurs teilzunehmen.

Gilt für beide Kurse:
Manfred Merkel
10:00 - 11:30 Uhr, vhs, Raum 311

Do, ab 14.02.19, 8 Vormittage,
Gebühr: 48,- €
Kurs-Nr.: 1916509

Do, ab 25.04.19, 10 Vormittage,
Gebühr: 60,- €
Kurs-Nr.: 1916510

GEBÄRDENSPRACHE



KOMPAKTSEMINAR GEBÄRDENSPRACHE FÜR ANFÄNGER*INNEN



Sie interessieren sich für Gebärdensprache und möchten sich gern (besser) mit gehörlosen Menschen unterhalten können? An diesem Samstag können Sie mehr über diese faszinierende Sprache erfahren. Neben den Besonderheiten der Kommunikation mit Hörgeschädigten und theoretischen Grundlagen zur Gebärdensprache lernen Sie erste Gebärdenzeichen und Sätze kennen, die Sie im Alltag anwenden können.

Heike Albers, Diplom-Pädagogin
Sa, 25.05.19, 10:30 - 17:30 Uhr
1 Tag, vhs, Raum 303
Gebühr: 24,- €
Kurs-Nr.: 1916703

Benvenuti in Italia: die italienische Sprache klingt doch schon wie Urlaub! Sie wird von etwa 65 Millionen Menschen weltweit als Muttersprache gesprochen – gehören Sie doch einfach bald dazu! In diesem Semester können Sie zwei Sprachkurse belegen, um diese lebendige Sprache zu erlernen oder aufzufrischen. Wenn Sie sich bezüglich Ihres Sprachniveaus unsicher sind, können Sie unter www.klett.de/einstufungstest einen Einstufungstest machen. Wir beraten Sie auch gerne vorab.

ITALIENISCH



KOMPAKTKURS: ITALIENISCH AUFFRISCHUNG

Sie haben bereits einen Anfängerkurs besucht oder früher schon einmal Italienisch gelernt und möchten jetzt wieder einsteigen und Ihre Grundkenntnisse auffrischen? In diesem Kompaktkurs können Sie das Gelernte wiederholen und die notwendige Sicherheit gewinnen, um mit Muttersprachlern zu kommunizieren. Der Fokus liegt auf der mündlichen Kommunikation sowie der Interaktion mit den anderen Kursteilnehmenden.

Cristina Zingale-Sanders
Fr, 29.03.19, 15:00 - 18:15 Uhr
Sa, 30.03.19, 9:00 - 16:15 Uhr
So, 31.03.19, 10:00 - 15:15 Uhr
3 Tage, vhs, Raum 210
Gebühr: 59,- €
Kurs-Nr.: 1916508

BENVENUTI IN ITALIA! (NIVEAU A1) – FÜR LEICHT FORTGESCHRITTENE

In diesem Kurs trainieren Sie Ihre Kommunikation in der Interaktion mit der Dozentin und den anderen Kursteilnehmenden. Erweitern Sie Schritt für Schritt Ihren Wortschatz und festigen Sie die grammatischen Strukturen. Lehrbuch: Chiaro! A1, ISBN: 978-3-19-005427-5 (da lezione 7).

Gilt für beide Kurse:
Daniela Di Carlo
19:30 - 21:00 Uhr, vhs, Raum 311

Di, ab 05.03.19, 12 Abende,
Gebühr: 72,- €
Kurs-Nr.: 1916518

Di, ab 20.08.19, 15 Abende,
Gebühr: 90,- €
Kurs-Nr.: 1926518

SOMMER-VHS: ITALIENISCH FÜR ANFÄNGER (NIVEAU A1)

Mehr Informationen finden Sie auf Seite 43 im Rahmen unserer Sommer-vhs-Angebote.

Cristina Zingale-Sanders
Mo - Fr, 08.07.19 - 12.07.19,
8:15 - 15:30 Uhr, 5 Tage, Raum 303,
Gebühr: 215,- € inkl. Verpflegung
Kurs-Nr.: 1926500



NIEDERLÄNDISCH



Niederländisch lernen ist nicht so schwer, macht viel Spaß und Sie können das Gelernte beim nächsten Besuch im Nachbarland direkt anwenden. Die niederländische Sprache wird heute von etwa 25 Millionen Menschen gesprochen und hat Ähnlichkeiten mit dem Plattdeutschen. Wenn Sie sich bezüglich Ihres Sprachniveaus unsicher sind, können Sie unter www.klett.de/einstufungstest einen Einstufungstest machen. Wir beraten Sie auch gerne vorab.

Leonie van Stee
Di, ab 12.02.19, 18:15 - 19:45 Uhr
15 Abende, vhs, Raum 211
Gebühr: 90,- €
Kurs-Nr.: 1916511

HEEL GEWOON: NIEDERLÄNDISCH (NIVEAU A2)

Dieser Kurs ist für Sie geeignet, wenn Sie schon ein paar Grundkenntnisse haben und diese weiterentwickeln möchten. Gemeinsam lernen Sie die Sprache in vielfältigen Alltagssituationen anzuwenden. „Ons thema: Heb je je al ingeschreven?“
Lehrbuch: Contact 1, Kursbuch, Cornelsen Verlag (Einstieg mit Kapitel 8).

Leonie van Stee
Di, ab 12.02.19, 20:00 - 21:30 Uhr
15 Abende, vhs, Raum 211
Gebühr: 90,- €
Kurs-Nr.: 1916512

ALLEDAAGSE CONVERSATIE: NIEDERLÄNDISCH (NIVEAU B1)

Dieser Kurs eignet sich für alle, die bereits gute Grundkenntnisse mitbringen. Das wichtigste Ziel ist die Kommunikationsfähigkeit. „Ons thema: Weet jij al wat je gaat doen?“
Lehrbuch: Contact 1, Kursbuch, Cornelsen Verlag (Einstieg mit Kapitel 12).

Leonie van Stee
Mi, ab 13.02.19, 18:30 - 20:00 Uhr
15 Abende, vhs, Raum 211
Gebühr: 90,- €
Kurs-Nr.: 1916514

NEDERLANDS VOOR GEVORDERDEN (NIVEAU B1)

Deze cursus is bedoeld voor gevorderde cursisten die hun communicatieve vaardigheden, op het zogenoemde B2-Niveau willen uitbreiden, verdiepen en versterken. We lezen een Nederlandse roman en ter ondersteuning wordt tijdens de cursus gebruik gemaakt van het boek Contact 2, Cornelsen Verlag (Einstieg mit Kapitel 7).

Leonie van Stee
Do, ab 14.02.19, 18:15 - 19:45 Uhr
15 Abende, vhs, Raum 210
Gebühr: 90,- €
Kurs-Nr.: 1916515

STAP 2: NIEDERLÄNDISCH (NIVEAU A2.1)

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte mit Vorkenntnissen. „Ons thema: Boodschappen doen en winkelen.“ Die Dozentin bestellt die Bücher für alle Teilnehmenden. Die Kosten für das Lehrwerk sind in den Kursgebühren nicht enthalten.
Lehrbuch: „Stap 2 nieuw, Intertaal Verlag (Einstieg mit Kapitel 2).

Henk Frik
Mo - Fr., 04.03.19 - 08.03.19,
9:00 - 16:15 Uhr, 5 Tage, Raum 309
Gebühr: 235,- € inkl. Verpflegung
Kurs-Nr.: 1916516

BILDUNGSURLAUB: NIEDERLÄNDISCH A1 – KOMPAKT

Mehr Informationen finden Sie im Rahmen unserer Bildungsurlaube auf Seite 6.

PERSISCH

Tamanna Sharifi
Mo, ab 18.02.19, 17:30 - 19:00 Uhr
7 Abende, vhs, Raum 204
Gebühr: 54,- €
Kurs-Nr.: 1916666

PERSISCH FÜR ANFÄNGER – EINSTIEGSKURS **NEU**

In diesem Kurs erlernen Sie das moderne Hochpersisch, das als Farsi bzw. Parsi im Iran und als Dari in Afghanistan Amtssprache ist und auch in anderen Ländern, z.B. Tadschikistan und Pakistan, gesprochen wird. Die gesprochene Alltagssprache steht zunächst im Vordergrund. Gesellschaftliche und kulturelle Informationen sind zu ihrem Verständnis ebenso wichtig wie die grundlegende Grammatik. Am Ende des Kurses können Sie: andere begrüßen und sich vorstellen, sehr einfache Unterhaltungen (z.B. über Ihre Herkunft, Familie, Ihren Beruf) führen, Fragen stellen (z.B. in Geschäften, auf der Straße, am Bahnhof, auf dem Flughafen), einfache Wegbeschreibungen geben und erhalten eine Einführung in die Schrift.

PLATTDEUTSCH

Cornelia Nath
Fr, 22.02.19, Fr, 01.03.19,
Fr, 08.03.19, 15:00 - 18:15 Uhr
3 Tage, vhs, Raum 303
Gebühr: 36,- €
Kurs-Nr.: 1916701

PLATTDEUTSCH KENNENLERNEN

Plattdeutsch hat eine lange Tradition, verschiedene Ausformungen und einen speziellen Humor. In diesem Kompaktkurs für Anfänger*innen können Sie mit der ostfriesischen Regionalsprache Bekanntschaft schließen. Verstehen und Sprechen stehen im Vordergrund. Außerdem erfahren Sie einiges über die Geschichte und Gegenwart dieser Sprache, über ihre Struktur sowie ihre Musik und Literatur. Lehrbuch: Nu man to! (ISBN 978-3-940601-07-0).

Cornelia Nath
Fr, 22.03.19, Fr, 29.03.19,
Fr, 05.04.19, 15:00 - 18:15 Uhr
3 Tage, vhs, Raum 303
Gebühr: 36,- €
Kurs-Nr.: 1916702

MEHR PLATTDEUTSCH

Sie haben schon ein paar Anfangskenntnisse im Plattdeutschen, möchten die Regionalsprache aber richtig lernen, nicht nur das Sprechen, sondern auch Lesen und Schreiben? Das kann richtig spannend sein und ist auf jeden Fall vielseitig und unterhaltsam. Lehrbuch: Nu man to! (ISBN 978-3-940601-07-0).

WITAM! – POLNISCH (NIVEAU A1.2)

Der Kurs richtet sich an alle, die schon über solide Grundkenntnisse verfügen und diese weiterentwickeln möchten. Interessierte lernen den praxisnahen Gebrauch des Polnischen in verschiedenen Alltagssituationen: beim Arzt, auf der Reise, bei der Wohnungssuche etc. Der Schwerpunkt liegt auf dem Sprechen und Verstehen der Sprache. Ein bisschen Grammatik gehört natürlich auch dazu! Neue Teilnehmende, die entsprechende Kenntnisse mitbringen, sind natürlich jederzeit willkommen. Lehrwerk: „Witam - Der Polnischkurs“ Niveaustufe A1 + A2 (Kursbuch und Arbeitsbuch), Hueber Verlag, Einstieg mit Kapitel 11, ISBN: 978-3-19-005369-8.

POLNISCH



Kamila Gerlec
Mi, ab 06.02.19, 17:30 - 19:00 Uhr
12 Abende, vhs, Raum 205
Gebühr: 96,- €
Kurs-Nr.: 1916529

Gehören Sie auch zu denjenigen, die häufiger ihren Urlaub im skandinavischen Raum verbringen oder planen Sie eine Reise nach Schweden? Oder hätten Sie einfach nur Lust und Zeit, eine skandinavische Sprache zu erlernen? Schwedisch wirkt auf Norddeutsche vertraut, denn etwa 30% des Wortschatzes sind niederdeutschen Ursprungs. Die Sprache hat durch ihre unverkennbare Sprachmelodie aber auch etwas ganz Exotisches. Wenn Sie sich bezüglich Ihres Sprachniveaus unsicher sind, können Sie unter www.klett.de/einstufungstest einen Einstufungstest machen. Wir beraten Sie auch gerne vorab.

SCHWEDISCH



PRATA SVENSKA: SPRICH SCHWEDISCH (NIVEAU A2)

Auch Neu- und Quereinsteiger sind herzlich willkommen – wir beraten Sie gerne.

Gilt für beide Kurse:

Dr. Lilianna Waller-Kürpick
18:00 - 19:30 Uhr

Mi, ab 16.01.19, 12 Abende,
Gebühr: 72,- €, vhs, Raum 309
Kurs-Nr.: 1916523

Mi, ab 24.04.19, 9 Abende,
Gebühr: 54,- €, vhs, Raum 305,
Kurs-Nr.: 1916524

VÄLKOMNA! – SCHWEDISCH EINSTIEGSKURS (NIVEAU A1)

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger*innen mit Vorkenntnissen und vermittelt an zehn kurzweiligen Abenden neben grundlegenden Sprachstrukturen auch viel Interessantes über Land, Leute und Kultur. Lehrwerk: „Välkomna!“ Neu A1 - A2, Klett Verlag.

Ingo Spieß
Di, ab 12.02.19, 19:00 - 20:30 Uhr
10 Abende, vhs, Raum 204
Gebühr: 60,- €
Kurs-Nr.: 1916528

SCHWEDISCH FÜR ANFÄNGER – SCHNUPPERKURS

NEU

In diesem fünfwöchigen Schnupperkurs erhalten Sie einen kleinen Einblick in die schwedische Sprache und Kultur und erlernen bereits einige nützliche, alltägliche Redewendungen, die Sie sicher in Ihrem nächsten Urlaub anbringen können. Ein Lehrbuch ist für den Schnupperkurs nicht erforderlich. Auf Wunsch und in Absprache mit der Dozentin kann der Kurs verlängert werden.

Elke Füst
Mi, ab 15.05.19, 18:00 - 19:30 Uhr
5 Abende, vhs, Raum 309
Gebühr: 30,- €
Kurs-Nr.: 1916525

KOMPAKTKURS: SCHWEDISCH FÜR DIE REISE – ANFÄNGERKURS

NEU

Wäre es nicht schön, wenn Sie beim nächsten Urlaub in Schweden die Bestellung in der Landessprache aufgeben oder mit den Einheimischen direkt ins Gespräch kommen könnten? In diesem Wochenendkurs erlernen Sie die nötigen Redewendungen für die Reise – sei es beruflich oder privat – und erhalten aus erster Hand Einblicke in die schwedische Kultur und Lebensweise. Sie lernen u.a. andere zu begrüßen und sich selbst vorzustellen, sehr einfache Unterhaltungen (z.B. über Ihre Herkunft, Familie, Ihren Beruf) zu führen, Fragen zu stellen (z.B. in Geschäften, auf der Straße, am Bahnhof, auf dem Flughafen) sowie einfache Wegbeschreibungen zu geben.

Elke Füst
Fr, 24.05.19, 15:00 - 18:15 Uhr
Sa, 25.05.19, 11:00 - 17:45 Uhr
So, 26.05.19, 11:00 - 14:30 Uhr
3 Tage, vhs, Raum 203
Gebühr: 55,- €
Kurs-Nr.: 1916526



Sie können Ihre Vorkenntnisse nur schwer einschätzen und sind sich nicht ganz sicher, über welches Sprachniveau Sie in der Fremdsprache verfügen? Kostenlose Einstufungstests für zahlreiche Sprachen finden Sie online unter www.sprachtest.de. Bei Unsicherheiten beraten wir auch gerne. Um unnötige Kosten zu vermeiden, kaufen Sie sich die Lehrbücher bitte erst, wenn feststeht, dass der Kurs auch stattfindet. Das ist spätestens eine Woche vor dem angegebenen Kursbeginn der Fall.



SPANISCH



Entrada al español: In diesem Semester stehen Ihnen wieder 3 Kurse zur Auswahl, in denen Sie nicht nur die Sprache erlernen bzw. verbessern, sondern zugleich noch etwas über die Kultur und Lebensweise in den spanischsprachigen Ländern lernen. Wenn Sie sich bzgl. Ihres Einstiegsniveaus unsicher sind, beraten wir Sie gerne oder stellen ggf. den Kontakt zur Dozentin her zu einem Einstufungsgespräch.

Gilt für beide Kurse:

Waldemar Giske
17:30 - 19:00 Uhr, 9 Abende,
vhs, Raum 210, Gebühr: 54,- €

Mo, ab 04.02.19,
Kurs-Nr.: 1916506

Mo, ab 29.04.19,
Kurs-Nr.: 1916513

PERSPECTIVAS! (SPANISCH A1 – FORTGESCHRITTENENKURS)

Dieser Kurs richtet sich an alle Spanischinteressierten mit fortgeschrittenen Vorkenntnissen auf dem Niveau A1. Mit etwas Übung erreicht man schnell eine gute Basis in den Grundfertigkeiten sowie Sicherheit in der Kommunikation für die alltäglichen Dinge, z. B. im Urlaub. Lehrbuch: Perspectivas Ya A1 Kurs- und Übungsbuch Spanisch, ISBN 978-3-464-20488-7.

Frauke Habben
Di, ab 05.02.19, 19:00 - 20:30 Uhr
14 Abende, vhs, Raum 308
Gebühr: 84,- €
Kurs-Nr.: 1916503

ENTRADA AL ESPAÑOL! (SPANISCH FÜR ANFÄNGER A1)

Dieser Kurs ist die Fortführung des Anfängerkurses „Entrada al español! - Spanisch für Anfänger“. Gerne sind auch Quereinsteiger mit entsprechenden Vorkenntnissen willkommen! Lehrbuch: eñe A1, Kurs- u. Arbeitsbuch inkl. 2 CDS; ISBN: 978-3-19-004219-7 sowie eñe A1 Übungsheft Grammatik (ISBN: 978-3-19-324219-8).

Frauke Habben
Do, ab 07.02.19, 19:00 - 20:30 Uhr
14 Termine, vhs, Raum 308
Gebühr: 84,- €
Kurs-Nr.: 1916504

„HABLAMOS ESPAÑOL“ – SPANISCH (NIVEAU A1)

Dieser Kurs setzt den bisherigen Kurs „Hablamos Español - Spanisch A1“ fort. Quereinsteiger sind bei entsprechenden Vorkenntnissen herzlich willkommen. Lehrbuch: eñe A1, Kurs- u. Arbeitsbuch inkl. 2 CDS; ISBN: 978-3-19-004219-7 sowie eñe A1 Übungsheft Grammatik, ISBN: 978-3-19-324219-8.

Waldemar Giske
Mo - Fr, 08.07.19 - 12.07.19,
8:30 - 15:30 Uhr, 5 Tage, Raum 310
Gebühr: 220,- € inkl. Verpflegung
Kurs-Nr.: 1926501

SOMMER-VHS: SPANISCH FÜR ANFÄNGER OHNE VORKENNTNISSE

Mehr Informationen finden Sie auf Seite 43 im Rahmen unserer Sommer-vhs-Angebote.

DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE

Gilt für beide Kurse:

Karl-Heinz Janssen
jeweils dienstags und donnerstags,
16:45 - 19:00 Uhr, vhs, Raum 205

Teil 1:
24.01.19 - 04.04.19, 21 Abende,
Gebühr: 157,- €
Kurs-Nr.: 1916104

Teil 2:
25.04.19 - 04.07.19, 20 Abende,
Gebühr: 150,- €
Kurs-Nr.: 1916105

DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE A1/A2

Wiederholen – Aktivieren – Kommunizieren: Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits einen Anfängerkurs besucht und das Niveau A1 erreicht haben, und ihre Kenntnisse festigen und aktivieren möchten. Willkommen sind ebenso Lernende, die wenige Vorkenntnisse mitbringen und diese auffrischen bzw. ausbauen möchten. Gemeinsam werden die vorhandenen Kenntnisse aktiviert, um die notwendige Sicherheit zu gewinnen mit Muttersprachlern zu kommunizieren. Durch abwechslungsreiche Übungen trainieren Sie die vier Grundkompetenzen (Lesen, Hören, Schreiben, Sprechen), wobei der Fokus auf der mündlichen Kommunikation und der Interaktion liegt. Wenn Sie sich bzgl. Ihres Einstiegsniveaus nicht sicher sind, beraten wir Sie gerne persönlich.

Gilt für beide Kurse:

Claus-Walter Artmann
Di, Mi, Do, 18:30 - 20:00 Uhr,
vhs, Raum 212

Teil 1:
ab 12.02.19, 30 Abende,
Gebühr: 150,- €
Kurs-Nr.: 1916102

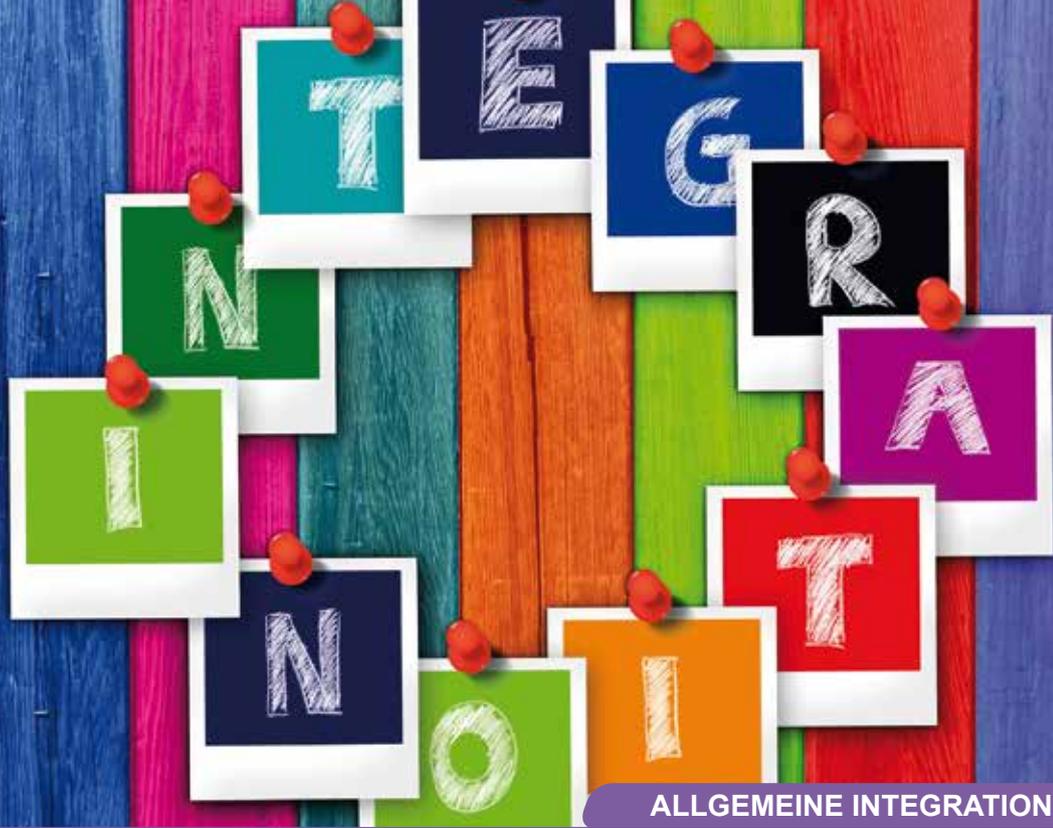
Teil 2:
ab 09.05.19, 24 Abende,
Gebühr: 120,- €
Kurs-Nr.: 1916103

DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE B1/B1+

Dieser Kurs richtet sich an Zugewanderte, die ihre Deutschkenntnisse auf dem Niveau B1 festigen und im B1 Plus-Kurs weiter entwickeln wollen, damit der Übergang zum B2-Kurs erleichtert wird. Der Kurs eignet sich auch für Absolventen*innen der Integrationskurse, die dort mit Niveau B1 abgeschlossen haben. Anhand von zahlreichen Übungen werden die Grundfertigkeiten: Lesen, Schreiben, Sprechen und Hören vertieft, der Wortschatz erweitert und die Grammatikkenntnisse gefestigt.



Foto: Pixabay



ALLGEMEINE INTEGRATIONSKURSE

ALLGEMEINE INTEGRATIONSKURSE

Die vhs Emden führt im Auftrag des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge (BAMF) Integrationskurse durch



Für diese Kurse ist eine Berechtigung oder eine Verpflichtung erforderlich. Anträge können direkt über das Bundesamt gestellt werden oder Sie erhalten die Verpflichtung über die Ausländerbehörde beziehungsweise das Jobcenter. Gerne sind wir bei der Antragstellung beim BAMF behilflich. Mit einer Berechtigung/ Verpflichtung zahlen Sie in der Regel bei einer Anmeldung ab dem 01.07.16 €1.95 pro Unterrichtsstunde. Teilnehmende, die sich vor dem 01.07.16 angemeldet haben, zahlen weiterhin € 1,55 pro Unterrichtsstunde. Unter bestimmten Bedingungen können Sie von den Kosten befreit werden. Auch hier unterstützen wir Sie gerne bei der Antragstellung. Der allgemeine Integrationskurs umfasst 700 Unterrichtsstunden und hat zum Ziel, in 600 Unterrichtsstunden Deutschkenntnisse auf dem Niveau B1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER) sowie in 100 Unterrichtsstunden Kenntnisse der Rechtsordnung, Kultur und Geschichte in Deutschland zu vermitteln. Der Erwerb der Deutschkenntnisse geschieht anhand von alltagsbezogenen Inhalten wie Arbeit, Wohnen, Gesundheit oder Ämter und Behörden. Im 100 Unterrichtsstunden umfassenden Orientierungskurs werden die Themenbereiche Politik in der Demokratie, Geschichte und Verantwortung sowie Mensch und Gesellschaft behandelt. Der allgemeine Integrationskurs schließt mit den beiden skalierten Abschlusstests „Deutsch-Test für Zuwanderer“ (DTZ) und „Leben in Deutschland“ (LiD) ab.

INTEGRATION COURSE

vhs Emden provides integration courses on behalf of the Federal Office for Migration and Refugees (BAMF). If you registered before 01.07.16 you pay € 1,55 for every lesson. Participants who register after 01.07.16 will pay € 1,95 for every lesson. Under certain circumstances you can apply for an exemption from contributing towards the cost of the course. We provide advice and help with the application forms. The integration course consists of 6 modules. The orientation course follows the language course and consists of 100 lessons. Each module consists of 100 lessons. Depending on your previous knowledge of German you can join the course at any level. After finishing the course you can take the test Deutschtest für Zuwanderer (DTZ) and the Test "Leben in Deutschland".

INTEGRATIONSKURSE MIT ALPHABETISIERUNG

Der 1000 bzw. 1300 Unterrichtsstunden umfassende Integrationskurs mit Alphabetisierung richtet sich an Migranten, die das lateinische oder ihr eigenes Alphabet nicht oder nicht ausreichend beherrschen und daher zu Beginn des Spracherwerbsprozesses einer besonderen (schrift-)sprachlichen und methodisch-didaktischen Förderung bedürfen. Im Alphabetisierungskurs wird angestrebt, dem Ziel der funktionalen Alphabetisierung der Teilnehmenden möglichst nah zu kommen und gleichzeitig Deutschkenntnisse auf dem Niveau der elementaren Sprachverwendung zu erwerben. Diesen Zielen dienen eine konsequent teilnehmerorientierte Methodik, die auch soziale, interkulturelle sowie psychologische Ziele berücksichtigt sowie ein durch Binnendifferenzierung und offene bzw. Lernerautonomie fördernde Methoden gekennzeichnete Unterricht. Der 100 Unterrichtsstunden umfassende Orientierungskurs ist integraler Bestandteil des Integrationskurses mit Alphabetisierung und dient der Vermittlung von Kenntnissen der Rechtsordnung, Kultur und Geschichte in Deutschland. Im Orientierungskurs werden die Themenbereiche Politik in der Demokratie, Geschichte und Verantwortung sowie Mensch und Gesellschaft behandelt. Der Integrationskurs mit Alphabetisierung schließt mit den beiden skalierten Abschlusstests „Deutsch-Test für Zuwanderer“ (DTZ) und „Leben in Deutschland“ (LiD) ab.



EINBÜRGERUNGSTESTS IN DER VHS EMDEN

Gilt für alle Termine:

Sarah Röhlinger
14:00 - 15:00 Uhr, 1 Termin,
vhs, Raum 306.

Fr, 22.02.19,
Kurs-Nr.: 1919683

Fr, 26.04.19,
Kurs-Nr.: 1919684

Fr, 28.06.19,
Kurs-Nr.: 1919685

Fr, 30.08.19,
Kurs-Nr.: 1929686

Wer durch Einbürgerung die deutsche Staatsangehörigkeit erhalten möchte, muss zusätzlich zur Sprachprüfung (B1) einen sogenannten Einbürgerungstest ablegen. Dieser Test umfasst eine Auswahl von 30 Fragen zu allgemeinen Themen aus Geschichte, Politik und sozialem Leben in Deutschland sowie 3 Fragen, die sich auf das Bundesland beziehen, in dem Sie leben. Jeder Test ist ein individuell zusammengestellter Fragebogen mit 33 Multiple-Choice-Fragen (die Antworten zu den Fragen sind vorgegeben und Sie müssen aus diesen die richtigen Antworten auswählen). Um den Einbürgerungstest zu bestehen, müssen mindestens 17 Fragen richtig beantwortet werden. Bitte beachten Sie: die bundeseinheitliche Gebühr in Höhe von 25,00 € muss bei Anmeldung in bar beglichen werden. Bitte bringen Sie auch ein Ausweisdokument für die Registrierung mit. Die Anmeldefrist ist spätestens 4 Wochen vor Prüfungstermin.

INTEGRATIONSKURSE

INTEGRATIONSKURS 28

Hans Christian Löwe
Montags bis donnerstags, 13:15 - 16:45 Uhr, 25 Nachmittage,
vhs, Raum 204

Modul 7: Do, ab 24.01.19,
Kurs-Nr.: 1916001

Modul 9: Di, ab 14.05.19,
Kurs-Nr.: 1916003

Modul 8: Di, ab 12.03.19,
Kurs-Nr.: 1916002

Orientierungskurs:
Di, ab 02.07.19,
Kurs-Nr.: 1916004

INTEGRATIONSKURS 31

Lilianna Waller-Kürpick
Dienstags bis freitags, 8:15 - 12:30 Uhr, 20 Vormittage,
vhs, Raum 303

Modul 4: Do, ab 24.01.19,
Kurs-Nr.: 1916005

Modul 6: Fr, ab 05.04.19,
Kurs-Nr.: 1916007

Modul 5: Fr, ab 01.03.19,
Kurs-Nr.: 1916006

Orientierungskurs:
Mi, ab 29.05.19
Kurs-Nr.: 1916008

INTEGRATIONSKURS 32

Ekaterina Domnik,
Montags bis donnerstags, 8:00 - 12:15 Uhr, 20 Vormittage
vhs, Raum 305

Modul 6: Mi, ab 09.01.19,
Kurs-Nr.: 1916023

Orientierungskurs:
Do, ab 14.02.19,
Kurs-Nr.: 1916024

INTEGRATIONSKURS 33 MIT ALPHA

Dagmar Hildebrandt, Lorena Scarpone
Montags, dienstags, mittwochs, donnerstags, 8:30 - 12:00 Uhr,
25 Vormittage, vhs, Raum 308

Modul 3: Mo, ab 28.01.19,
Kurs-Nr.: 1916053

Modul 5: Mi, ab 15.05.19,
Kurs-Nr.: 1916055

Modul 4: Mi, ab 13.03.19,
Kurs-Nr.: 1916054

Modul 6: Mo, ab 19.08.19,
Kurs-Nr.: 1926056



ALLGEMEINER HINWEIS:

Weitere Integrationskurse im Anschluss sind geplant. Für genaue Termine und weitere Details wenden Sie sich bitte an die Volkshochschule und lassen sich beraten.

SPRACHENZERTIFIKATE DEUTSCH

In regelmäßigen Abständen führt die vhs Emden Sprachprüfungen durch. Bitte lassen Sie sich vorher von uns beraten (Tel. 04921 9155-46). Informieren Sie sich rechtzeitig über die aktuellen Prüfungstermine, wenn Sie eine Prüfung ablegen möchten. Anmeldung: 6 Wochen vor dem Prüfungstermin.

Prüfungsgebühren:

telc Deutsch A1	70,- €
telc Deutsch A2	75,- €
telc DTZ A2/B1	125,- €
telc Deutsch B2	140,- €
telc Deutsch C1	160,- €

Beratung und Anmeldung: Sarah Röhlinger (Tel.: 04921 915546)
Marc Delskamp (Tel.: 04921 915542)



Foto: Pixabay



Gefördert durch



Niedersächsisches Ministerium
für Wissenschaft und Kultur

ZUSATZANGEBOTE FÜR GEFLÜCHTETE

Die hohe Zahl von Geflüchteten in Niedersachsen stellt das Bildungssystem vor große Herausforderungen. Damit die Einrichtungen der Erwachsenenbildung diesen Anforderungen gerecht werden können, stellt das Land Niedersachsen seit 2015 kontinuierlich Haushaltsmittel zur Verfügung, im Haushaltsjahr 2018 waren es insgesamt 46 Millionen Euro. Die Agentur für Erwachsenenbildung (AEWB) koordiniert die Verteilung dieser Mittel und ermöglicht so den Erwachsenenbildungseinrichtungen wie der Volkshochschule Emden, ihre wertvollen und flächendeckenden Angebote im Bereich Migration und Integration auszubauen und die Unterstützung für geflüchtete Menschen zu intensivieren. Die geförderten Programme beinhalten 350-stündige Sprachkurse auf unterschiedlichen Niveaustufen. Außerdem werden die Teilnehmenden von erfahrenen Sozialpädagogen betreut.

Die folgenden Sprachkurse starten im ersten Halbjahr 2019 an der vhs Emden:

Einstiegskurs Deutsch A1:	Starttermin April 2019
Einstiegskurs Deutsch A2:	Starttermin Februar 2019
Einstiegskurs Deutsch B1:	Starttermin April 2019
Einstiegskurs Deutsch B2:	Starttermin März 2019

Unsere Angebote stehen allen Geflüchteten offen, unabhängig von Herkunftsland, Alter und Status ihres Asylverfahrens.

Die Teilnahme ist kostenlos, das benötigte Unterrichtsmaterial wird ebenfalls zur Verfügung gestellt. Alle Teilnehmer ab Niveaustufe A1 können auf Wunsch an einer telc (The European Language certificates- die europäischen Sprachenzertifikate) Prüfung teilnehmen und bekommen, bei erfolgreichem Abschluss, das begehrte und anerkannte Zertifikat der jeweiligen Niveaustufe verliehen.

Ihr Ansprechpartner: Marc Delskamp



ALLGEMEINER HINWEIS:

Bitte beachten Sie auch unsere neuen Projekte für Geflüchtete auf der nächsten Seite, die wir ab Januar/Februar 2019 erstmalig in Kooperation mit der der Hochschule Emden/Leer, der Kunsthalle Emden Abteilung kunst aktiv, der Musischen Akademie Emden und der ev.-luth Erlösergemeinde Emden-Borssum anbieten!



Foto: Pixabay



**GEMEINSAM BILDUNG, INTEGRATION UND VIelfALT GESTALTEN
NEUE PROJEKTE FÜR GEFLÜCHTETE**



Gute Deutschkenntnisse gelten als Schlüssel zur Integration, die Sprache ist Medium der alltäglichen Kommunikation und eine zentrale Ressource für den Bildungserfolg. Um unseren geflüchteten Mitmenschen in unserer Mitte aufzunehmen und auch ihnen all diese Möglichkeiten zu eröffnen, haben sich Emden Kultur- und Bildungseinrichtungen zusammengetan und das bisherige Angebot für Geflüchtete um das Förderprogramm zur Umsetzung von Sprachkursen zur Förderung der gesellschaftlichen/kulturellen Teilhabe erweitert. Dem Programm liegt die Idee zugrunde, Vertiefungssprachkurse (300 UStd. mit 10 bis 15 Teilnehmenden) an den Erwachsenenbildungseinrichtungen mit kultureller Bildungspraxis zu verknüpfen, um Geflüchteten mit diesem ganzheitlichen Ansatz den Erwerb der Sprache zu erleichtern.

In Kooperation mit der **Kunsthalle Emden Abteilung kunst aktiv** und der **Musischen Akademie Emden** führt die vhs Emden ab Januar 2019 erstmalig dreimal wöchentlich Sprachkurse zur Förderung der gesellschaftlichen/kulturellen Teilhabe durch. Die Kombination von Musik und Sprache innerhalb eines Sprachkurses bietet viele Möglichkeiten beim Erreichen eines fundierten Sprachgebrauchs - geflüchtete Erwachsene sollen so mit den Künsten sprechen lernen. Indem die deutsche Sprache sinnlich erlebbar gemacht wird, kann sie sich besser im Gedächtnis verankern.

Gemeinsam mit der **ev.-luth. Erlösergemeinde Emden-Borssum** werden erstmalig auch Sprachkurse gezielt für geflüchtete Frauen angeboten. Das geplante Projekt soll mit der örtlichen Kirchengemeinde im Stadtteil Emden-Borssum durchgeführt werden, in dem sehr viele Migranten leben. An allen Unterrichtstagen ist eine Kinderbetreuung gewährleistet – und zwar in einem großzügig ausgestatteten Kinderraum in unmittelbarer Nähe zum Unterrichtsraum, sodass die Frauen sich in vertrauter Umgebung auf den Einstieg in einen Sprachkurs mit regelmäßiger Anwesenheit konzentrieren können.

Zusammen mit der **Hochschule Emden/Leer** bietet die vhs Emden 1000-stündige Intensivsprachkurse für höherqualifizierte Flüchtlinge an. Ziel ist es, den Geflüchteten die Möglichkeit zu bieten, ihre fachlichen und wissenschaftlichen Sprachkenntnisse soweit zu erweitern und auszubauen, dass sie nach Abschluss des Kurses erfolgreich an einer anerkannten Sprachprüfung für den Hochschulzugang teilnehmen können. Sie erhalten nicht nur Einblick in das Zulassungs- und Bewerbungsverfahren an Hochschulen, sondern können sowohl in der Gruppe als auch individuell die Angebote der Studienberatung nutzen. Das Angebot einer sozialpädagogischen Betreuung ermöglicht den Teilnehmenden, sich mit den Beratungs- und Informationsangeboten vor Ort vertraut zu machen, die eigenen Kompetenzen ermitteln zu lassen und darauf basierend eine passgenaue Lern- und Arbeitstechnik zu finden.

Die folgenden Angebote beginnen im ersten Halbjahr 2019 an der vhs Emden:

- vhs-Sprachkurs mit der Kunsthalle Emden Abteilung kunst aktiv:** **Januar/Februar 2019**
(300 Unterrichtsstunden, 3-mal wöchentlich)
- vhs-Sprachkurs mit der Musischen Akademie Emden:** **Januar/Februar 2019**
(300 Unterrichtsstunden, 3-mal wöchentlich)
- vhs-Sprachkurs mit der ev.-luth. Erlösergemeinde Emden-Borssum:** **Januar 2019**
(200 Unterrichtsstunden, 3-5-mal wöchentlich)
- Deutsch B2/C1 für Höherqualifizierte:** **Januar/ Februar 2019**
Sprachkurs + Vorbereitung auf ein Studium an einer deutschen Hochschule Dauer 11 Monate



BERUF / EDV / KOMMUNIKATION



Foto: Pixabay

ANSPRECHPARTNER

Marc Delskamp
m.delskamp@vhs-emden.de

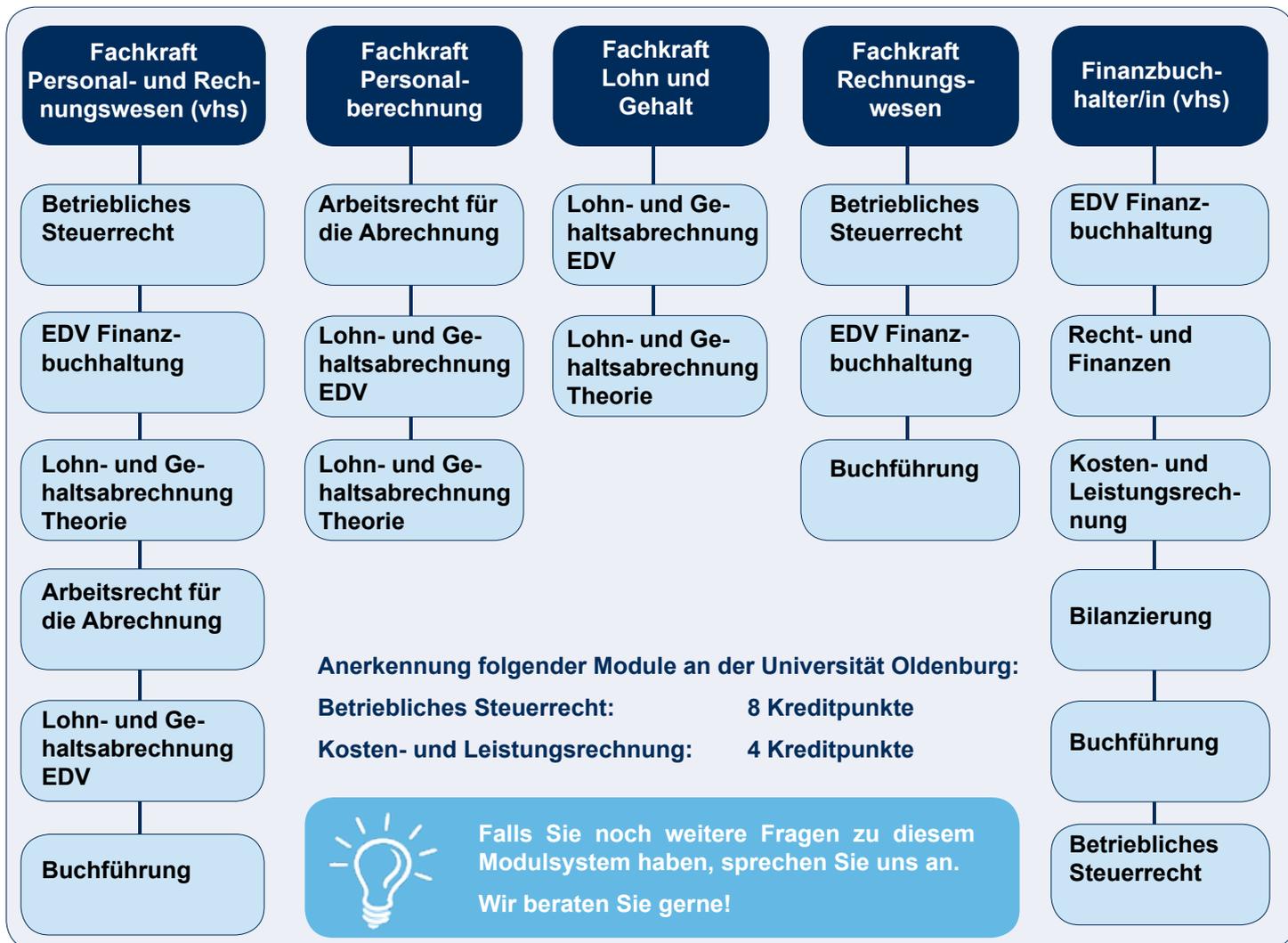
KURSANMELDUNGEN

Telefonisch im Sekretariat unter
04921 91550 oder über
www.vhs-emden.de



KAUFMÄNNISCHE LEHRGÄNGE MIT ZERTIFIZIERTEM ABSCHLUSS

In der vhs Emden können Sie folgende zertifizierte kaufmännische Abschlüsse erlangen: Finanzbuchhalter/ -in, Fachkraft Rechnungswesen, Fachkraft Personal- und Rechnungswesen, Fachkraft Personalabrechnung und Fachkraft Lohn und Gehalt. Jeder dieser Abschlüsse erfordert das Bestehen einer bestimmten Anzahl von Modulen. Die landesweit einheitliche Prüfung wird jeweils am Ende eines jeden Kurses angeboten. Nach erfolgreicher Teilnahme an einer Prüfung wird ein Zeugnis verliehen. Sobald alle erforderlichen Module erfolgreich abgeschlossen werden, verleiht die europäische Prüfungszentrale das Gesamtzertifikat. Selbstverständlich können diese Kurse auch einzeln belegt werden und stehen allen Interessierten offen. Dieses sogenannte Modulsystem erlaubt die flexible Einteilung der Kurse, d.h Sie können individuell entscheiden, einen oder mehrere Kurse zu besuchen. Das unten stehende Schaubild gibt einen kurzen Überblick.



BETRIEBLICHES STEUERRECHT

Dieser Kurs vermittelt Ihnen eine Übersicht über das Steuerrecht und Sie erfahren mehr über den Aufbau der Steuergesetze und -behörden. Die wichtigsten Steuergesetze – wie z.B. die Abgabenordnung, das Bewertungsgesetz, die Einkommensteuer, die Lohnsteuer, die Gewerbesteuer und die Umsatzsteuer – werden anhand von Fallbeispielen erläutert. Zusammenhänge mit anderen Sachgebieten wie z.B. dem Arbeits- und Sozialversicherungsrecht, und auch Rechtsbehelfe gegen Steuerbescheide werden zudem ausführlich besprochen. Probeklausuren und Hausarbeiten bereiten die Teilnehmenden auf die Abschlussprüfungen vor. Bei Interesse können Sie an der Prüfung „Betriebliches Steuerrecht“ teilnehmen.

Reinhard Kürpick, Ass. jur.
 Do, ab 21.02.19, 18:15 - 20:45 Uhr
 23 Abende, vhs, Raum 203
 Gebühr: 305,- €
 Prüfungsgebühr: 45,- €
Kurs-Nr.: 1912003

EDV-FINANZBUCHHALTUNG MIT LEXWARE

Mithilfe des professionellen Finanzbuchhaltungsprogramms Lexware lernen Sie in diesem Kurs die praktische Arbeit mit dem Programm (Anlegen von Stammdaten, Buchungen, Auswertungen) und die Interpretation der Auswertungen. PC- und Buchführungs-Kenntnisse sind für die Teilnahme erforderlich. Bei Interesse können Sie an der Prüfung „EDV-Finanzbuchhaltung mit Lexware“ teilnehmen.

Bärbel Kampling, Bilanzbuchhalterin
 Mo, ab 25.02.19, 18:30 - 21:00 Uhr
 14 Abende, vhs, Raum 207
 Gebühr: 192,- €
 Prüfungsgebühr: 45,- €
Kurs-Nr.: 1912000



BUCHFÜHRUNG

Dieser Kurs behandelt folgende Themen: Grundlagen (Einordnung und Aufgaben des betrieblichen Rechnungswesens), Zusammenhang Inventur, Inventar und Bilanz, Wertveränderungen in der Bilanz, Auflösung der Bilanz in Bestandskonten, einfache und zusammengesetzte Buchungssätze, Notwendigkeit von EBK und SBK, Einbeziehung von Erfolgskonten zur Ermittlung des Gewinns, Besonderheiten und Buchungen beim Warenein- und -verkauf, Umsatzsteuer als durchlaufender Posten für Unternehmen (Zahlastermittlung), Sinn und Arten der Abschreibung von Vermögensgegenständen (Anlagegütern), Privatkunden, Besonderheiten im Beschaffungs- und Absatzbereich (Rücksendungen, Nachlässe, Skonti, Boni), Lohn- und Gehaltsberechnungen und -buchungen, Betriebsübersicht (Hauptabschlussübersicht), betriebliche Steuern, Verkauf gebrauchter Anlagegüter und Jahresabschlussarbeiten: zeitliche Abgrenzungen, Rückstellungen, Bewertung von Forderungen. Hinweis: Bitte folgendes Lehrbuch mitbringen: „Rechnungswesen des Groß- und Außenhandels“, Winklers-Verlag, Schmolke-Deitermann. Bei Interesse können Sie an der Prüfung „Buchführung“ teilnehmen.

Ilona Melzer, Dipl. Kauffrau
Mi, ab 27.02.19, 18:30 - 21:00 Uhr
18 Abende, vhs, Raum 210
Gebühr: 270,- € inkl. Lehrmittel
Prüfungsgebühr: 45,- €
Kurs-Nr.: 1912001

ARBEITSRECHT FÜR DIE ABRECHNUNG

Dieser Kurs vermittelt die wesentlichen Bestimmungen des Arbeitsrechts. Sie bekommen einen Überblick über gesetzliche und sozialversicherungsrechtliche Vorschriften einschließlich geplanter Neuerungen. Anhand von Fallbeispielen werden u.a. folgende Themen behandelt: Arbeitsvertragsgestaltung, betriebliche Mitbestimmung, Arbeitszeitregelungen, Entgeltfortzahlung, Bestimmungen zur Urlaubsregelung, Mutter- und Kündigungsschutz, Pfändungen sowie Lohnabtretungen. Das Angebot richtet sich an Personen, die in der Lohn- und Gehaltsabrechnung tätig sind oder sein werden. Der Kurs ist anrechenbar als Modul „Arbeitsrecht für die Abrechnung“ für den Abschluss „Fachkraft Personal- und Rechnungswesen (vhs)“. Bei Interesse können Sie an der Prüfung „Arbeitsrecht für die Abrechnung“ teilnehmen.

Reinhard Kürpick, Ass. jur.
Di, 05.03.19, 18:15 - 20:45 Uhr
11 Abende, vhs, Raum 210
Gebühr: 132,- €
Prüfungsgebühr: 45,- €
Kurs-Nr.: 1912004

PRÜFUNGSVORBEREITUNG INDUSTRIEMECHANIKER*IN

TEIL 1 DER ABSCHLUSSPRÜFUNG

Dieser Kurs bereitet Sie zielgerichtet auf die IHK-Abschlussprüfung im Frühjahr 2019 vor. Schwerpunkte sind u.a. die technische Kommunikation, Auftrags- und Funktionsanalyse, Fertigungstechnik und die situative Gesprächsphase. Hinweis: Diese Gebühr ist bereits ermäßigt. Eine weitere Ermäßigung ist nicht möglich.

PRÜFUNGSVORBEREITUNGEN

Richard Frerichs,
Maschinenbaumeister
Di, ab 29.01.19, 16:00 - 19:15 Uhr,
8 Nachmittage, vhs, Raum 310
Gebühr: 112,- €
Kurs-Nr.: 1912209

PRÜFUNGSVORBEREITUNG KAUFLEUTE IM EINZELHANDEL (TEIL 2)



Dieser Kurs bereitet Sie zielgerichtet auf die IHK-Abschlussprüfung im Mai 2019 vor. Die Dozentin bearbeitet mit Ihnen Prüfungsaufgaben und steht für Rückfragen zur Verfügung.

Hinweis: Diese Gebühr ist bereits ermäßigt. Eine weitere Ermäßigung ist nicht möglich.

Ilona Melzer, Dipl. Kauffrau
Mo, 25.02.19, Mo, 04.03.19,
Mo, 11.03.19, Mo, 18.03.19,
jeweils 18:00 - 21:00 Uhr,
Sa, 23.03.19, 10:00 - 16:00 Uhr,
5 Abende, vhs, Raum 310
Gebühr: 84,- €
Kurs-Nr.: 1912208

PRÜFUNGSVORBEREITUNG KAUFFRAU/BAUFMANN FÜR BÜROMANAGEMENT (TEIL 1)

Intensivwochenende Informationstechnisches Büromanagement

Bereiten Sie sich an diesem Wochenende intensiv auf den ersten Teil der gestreckten Abschlussprüfung des Ausbildungsgangs „Kaufleute für Büromanagement“ im März 2019 vor der IHK vor. Der Prüfungs- und Vorbereitungsschwerpunkt liegt auf dem Bereich „Informationstechnisches Büromanagement“. Sie lernen berufstypische Aufgaben computergestützt zu bearbeiten und trainieren Arbeitsaufträge zu Büro- und Beschaffungsprozessen abzuarbeiten. Zudem wird die Anwendung von Textverarbeitung und Tabellenkalkulation behandelt, ebenso wie der strategische Umgang mit den Prüfungsanforderungen. Zudem besteht Gelegenheit für inhaltliche Nachfragen. Hinweis: Bitte Schreibzeug mitbringen. Diese Gebühr ist bereits ermäßigt, eine weitere Ermäßigung ist leider nicht möglich.

Edda Buß
Fr, 01.03.19, 16:30 - 20:15 Uhr
Sa, 02.03.19, 9:00 - 16:00 Uhr
So, 03.03.19, 9:30 - 14:00 Uhr
3 Tage, vhs, Raum 207
Gebühr: 75,- €
Kurs-Nr.: 1912210



Ilona Melzer, Dipl. Kauffrau
 Sa, 30.03.19, Sa 06.04.19,
 Sa 13.04.19, 9:30 - 17:00 Uhr,
 Fr 12.04.19, 15:30 - 19:45 Uhr,
 4 Tage, vhs, Raum 305
 Gebühr: 112,- €
Kurs-Nr.: 1912211

PRÜFUNGSVORBEREITUNG FÜR KAUFLEUTE IM GROSS- UND AUSSENHANDEL

Dieser Kurs bereitet Sie intensiv auf Ihre Abschlussprüfung vor der IHK im Mai 2019 vor. Alle prüfungsrelevanten Inhalte aus den Bereichen Großhandelsgeschäfte, kaufmännische Steuerung und Kontrolle sowie Wirtschaft- und Sozialkunde werden behandelt. Die Dozentin trainiert mit Ihnen ausführlich Prüfungsaufgaben und steht für inhaltliche Fragen zur Verfügung.

Ilona Melzer, Dipl. Kauffrau
 Mo - Do, 08.04.19 - 11.04.19,
 8:00 - 15:00 Uhr,
 4 Tage, vhs, Raum 310
 Gebühr: 199,- € inkl. Verpflegung
Kurs-Nr.: 1912212

BILDUNGSURLAUB: PRÜFUNGSVORBEREITUNG FÜR INDUSTRIEKAUFLEUTE

Mehr Informationen finden Sie auf Seite 7 im Rahmen unserer Bildungsurlaube.

Ilona Melzer, Dipl. Kauffrau
 Mo - Do, 15.04.19 - 18.04.19,
 8:00 - 15:00 Uhr,
 4 Tage, vhs, Raum 310
 Gebühr: 199,- € inkl. Verpflegung
Kurs-Nr.: 1912213

BILDUNGSURLAUB: PRÜFUNGSVORBEREITUNG KAUFMANN/-FRAU FÜR BÜROMANAGEMENT (TEIL 2)

Mehr Informationen finden Sie auf Seite 7 im Rahmen unserer Bildungsurlaube.

EDV KURSE

Gilt für alle Kurse:

Timo Krause
 2 Vormittage, 10:00 - 13:15 Uhr,
 vhs, Raum 310, Gebühr: 32,- €

Sa, 26.01.19, und Sa, 02.02.19,
Kurs-Nr.: 1912104

Sa, 06.04.19, und Sa, 13.04.19,
Kurs-Nr.: 1912105

Sa 22.06.19, und Sa, 29.06.19,
Kurs-Nr.: 1912106

GRUNDLAGEN SMARTPHONES UND TABLETS

Sie haben ein Smartphone oder Tablet bekommen, wissen aber nicht genau, was nun eigentlich zu tun ist und was Sie alles mit dem neuen Gerät anfangen können? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Sie erfahren, was Apps eigentlich sind, welche ID, Accounts und Anmeldungen Sie benötigen und auf welche Gefahren man besonders beachten sollte. Hinweis: Bitte Smartphone oder Tablet mitbringen.

Sabine Körnig-Abaaziz,
 Dipl. Ing. Masch.
 Mo, ab 04.03.19, 15:00 - 16:30 Uhr
 8 Nachmittage, vhs, Raum 207
 Gebühr: 64,- €
Kurs-Nr.: 1912140

PC BASISKURS **NEU**

In diesem Kurs lernen Sie die wichtigsten Handgriffe mit „Maus“ und Tastatur kennen, um Ihren Computer bedienen zu können. Wenn Sie noch gar keine Erfahrung im Umgang mit dem PC haben oder in den Grundlagen erst einmal Sicherheit gewinnen möchten, ist dieser Kurs für Sie richtig. Sie lernen Schritt für Schritt Programme zu starten und zu beenden, Dateien zu speichern und Texte zu drucken. Außerdem erhalten Sie einen Überblick über wichtige Anwendungsgebiete. Dieser Kurs wird besonders für Teilnehmende über 55 Jahren empfohlen, aber natürlich sind auch Jüngere herzlich willkommen.

Sabine Körnig-Abaaziz,
 Dipl. Ing. Masch.
 Mi, ab 13.03.19, 15:00 - 16:30 Uhr,
 8 Nachmittage, vhs, Raum 207
 Gebühr: 64,- €
Kurs-Nr.: 1912141

ERSTE SCHRITTE INS INTERNET **NEU**

Entdecken Sie die vielfältigen Möglichkeiten des Internets: An acht Nachmittagen lernen Sie den Umgang mit einem Browser kennen und erfahren, wie Sie gezielt im Internet suchen und finden. Auch E-Mail, E-Mail-Adressen und Internetsicherheit stehen auf dem Programm. Dieser Kurs ist besonders für Teilnehmende über 55 Jahre empfohlen, aber natürlich sind auch Jüngere herzlich willkommen.



EXCEL 2013 – GRUNDLAGEN

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der Tabellenkalkulation mit Microsoft Excel kennen. Nach einem ersten Überblick über die generelle Funktionsweise des Programms inklusive einfacher Dateneingaben und Formatierungen erfahren Sie, wie Excel Berechnungen für Sie durchführt und Bezüge zwischen Tabellen hergestellt werden können. Anhand alltäglicher Beispiele und auf spielerische Weise vermittelt die Dozentin viele weitere nützliche Funktionen wie bedingte Anweisungen (Wenn..dann..) und mathematische Berechnungen.

Gilt für beide Kurse:

Claudia Bolinius
18:30 - 21:00 Uhr, 6 Abende,
vhs, Raum 207, Gebühr: 72,- €

Di, 12.03.19, Do, 14.03.19,
Di, 19.03.19, Do, 21.03.19,
Di, 26.03.19, Do, 28.03.19,

Kurs-Nr.: 1912150

Di, 21.05.19, Do, 23.05.19,
Di, 28.05.19, Di, 04.06.19,
Do, 06.06.19, Di, 11.06.19,

Kurs-Nr.: 1912151

EXCEL 2013 – FORTGESCHRITTENE

Nach einer Wiederholung der Grundlagen werden die Kenntnisse in Excel anhand anschaulicher Beispiele vertieft. Zu den Inhalten gehören u.a. die Verweisfunktionen, bedingte Formatierung, Kontrollstrukturen, Matrixfunktionen, uvm. Außerdem lernen Sie visuelle Diagramme aus Ihren Datensätzen zu erzeugen, Funktionen effektiv zu kombinieren und Ihre Excel-Arbeitsmappen zu schützen und verwalten.

Claudia Bolinius
Di, 18.06.19, Do, 20.06.19,
Di, 25.06.19, Do, 27.06.19,
Di, 02.07.19, Do, 04.07.19,
18:30 - 21:00 Uhr, 6 Abende,
vhs, Raum 207, Gebühr: 72,- €
Kurs-Nr.: 1912152

3D-DRUCK FÜR ANFÄNGER **NEU**

Lernen Sie die faszinierende Technik des 3D-Druckers kennen: In diesem Kurs erlangen Sie die grundlegenden Fertigkeiten zur Erstellung von Bauteilen im 3D-Druck-Verfahren, um von der eigenen Idee zum Prototypen zu gelangen. An fünf Abenden erfahren Sie alles über die grundlegende Funktionsweise eines 3D-Druckers und erstellen erste eigene Konstruktionen. Anschließend bereiten Sie die Daten für den Druck vor und nehmen den 3D-Drucker in Betrieb. Analysieren Sie ihre Bauteile und verbessern Sie ihre Konstruktion. Hinweis: Bitte bringen Sie einen Laptop/Notebook mit.

Jonas Schwarz, Dipl. Ing.
Di, ab 23.04.19, 18:00 - 21:00 Uhr
5 Abende, vhs, Raum 310
Gebühr: 129,- € inkl. Materialkosten
und Maschinenmieten
Kurs-Nr.: 1912170

POWERPOINT 2013

In diesem Kurs werden Kenntnisse über die Erstellung von Folien und Bildschirmpräsentationen mit dem Präsentationsprogramm PowerPoint vermittelt. Teilnehmende sollten über Grundkenntnisse in Windows und Word verfügen. Inhalte sind PowerPoint-Anwendungen, Vorlagen und Layouts für eine Präsentation, Zeichnen und Diagramme erstellen, Notizblätter und Teilnehmerunterlagen, Bildschirmpräsentationen.

Sabine Körnig-Abaaziz,
Dipl. Ing. Masch.
Mi, 08.05.19, Fr, 17.05.19,
Mi, 15.05.19, Fr, 17.05.19
18:15 - 20:45 Uhr,
4 Abende, vhs, Raum 207
Gebühr: 48,- €
Kurs-Nr.: 1912142

WINDOWS 10 WIRKLICH KENNEN LERNEN

Sie haben einen neuen Computer mit Windows 10 und wollen sich nun mit dem neuen System auseinandersetzen? Dieser Kurs vermittelt Ihnen zunächst einen Überblick über die neue Oberfläche und Sie erfahren mehr über Updates, die praktischen Funktionen des neuen Desktops und den Windows Explorer. Auch das nützliche Infocenter, Apps aus dem Windowsstore, der Microsoft Sprachassistent Cortana und der neue Standardbrowser Microsoft Edge werden thematisiert. Mit diesem Wissen gewinnen Sie wieder die Kontrolle über Ihren PC.

Timo Krause
Fr, 07.06.19, 18:30 - 21:00 Uhr
Sa, 08.06.19, 9:30 - 12:00 Uhr
Fr, 14.06.19, 18:30 - 21:00 Uhr
Sa, 15.06.19, 9:30 - 12:00 Uhr
4 Termine, vhs, Raum 207
Gebühr: 54,- €
Kurs-Nr.: 1912115

BILDUNGSURLAUB: EXCEL 2013 INTENSIVKURS **NEU**

Mehr Informationen finden Sie auf Seite 7 im Rahmen unserer Bildungsurlaube.

Patrick Hetzer, Kaufmännischer
Assistent Informationsverarbeitung
Mo - Fr, 23.09.19 - Fr, 27.09.19,
9:00 - 13:15 Uhr (Mo 23.09.
10:00 - 17:00 Uhr, Fr, 27.09.2019,
09:00 - 13:15 Uhr)
5 Tage, vhs, Raum 207
Gebühr: 249,- € inkl. Verpflegung
Kurs-Nr.: 1922153



FIRMENSCHULUNGEN:

Gerne unterbreiten wir Ihnen ein maßgeschneidertes Angebot in den Bereichen Fremdsprachen, EDV, Kommunikation, Rhetorik und Gesundheit. Die Schulungen können entweder in den Räumen der vhs oder vor Ort stattfinden.

Ansprechpartner: Marc Delskamp (m.delskamp@vhs-emden.de)

Gilt für beide Kurse:

Dietrich Haferbier, zertifizierte Fachkraft für Datenschutz
1 Termin, Gebühr: 34,- €

Mi, 20.03.19, 16:00 - 20:00 Uhr,
vhs, Raum 001

Kurs-Nr.: 1912350

Di, 04.06.19, 9:30 - 13:30 Uhr,
vhs, Raum 305

Kurs-Nr.: 1912351

SCHULUNG DATENSCHUTZGRUNDVERORDNUNG (DSGVO)  UND BUNDESDATENSCHUTZGESETZ

Diese Schulung richtet sich an betriebliche Datenschutzbeauftragte sowie an Mitarbeiter aus den Bereichen Personal, Recht, IT/EDV, Datensicherheit und Verarbeitung sowie Compliance Management. Weiterhin angesprochen sind Mitglieder des Betriebsrats, des Personalrats und der Geschäftsführung. Inhalte sind u.a. Grundlagen des Datenschutzes, der Datenschutzbeauftragte, Herangehensweise und Aufbau einer Datenschutzorganisation, Datenschutz als Unternehmensprozess, Dokumentationspflichten im Unternehmen, Rechte des Betroffenen, Löschung, Sperrung, Aufsichtsbehörden und Befugnisse.

ONLINE MARKETING

Julia Heisler

Sa, 04.05.19, 9:45 - 17:00 Uhr
1 Tag, vhs, Raum 303

Gebühr: 119,- €

Kurs-Nr.: 1912160

SOCIAL MEDIA: FACEBOOK FÜR UNTERNEHMEN 

Was ist noch profitabel auf Facebook und welche Strategie sollte man angehen, um auf dieser Plattform in Zukunft Erfolge zu ernten? In diesem Tagesseminar erfahren Sie, wie Sie Ihr Unternehmen wirksam auf Facebook repräsentieren, Zielgruppen tatsächlich erreichen und guten Content erstellen können. Dieser Kurs richtet sich an Unternehmer, Shop-Besitzer und alle Interessierten, die mehr über Facebook, Werbeanzeigen und digitales Marketing erfahren möchten. Hinweis: Bitte bringen Sie einen Laptop/Notebook mit.

SOCIAL MEDIA: INSTAGRAM FÜR UNTERNEHMEN 

Instagram als neuer Kanal ist bei Unternehmen schon längst beliebt. Aber für viele ist noch unklar, was den Kanal ausmacht und wie man dort als Unternehmen erfolgreich wird. Mit einem guten Branding und Kreativität können viele Branchen die Macht der Grafik, Fotos und Videos für sich nutzen. In diesem Tagesseminar lernen Sie wichtige Tools und Methoden kennen, um mit Ihrem Instagram-Account eine starke und zahlungskräftige Community aufzubauen. Hinweis: Bringen Sie bitte ein Smartphone mit.

Julia Heisler

Sa, 25.05.19, 10:00 - 17:00 Uhr
1 Tag, vhs, Raum 305

Gebühr: 119,- €

Kurs-Nr.: 1912161

WORKSHOP: DEIN EIGENER  ERFOLGREICHER ONLINESHOP

Sie möchten ein Produkt noch besser vermarkten und zwar so, dass damit auch der Lebensunterhalt verdient werden kann? In diesem Wochenendkurs erstellen wir einen eigenen Onlineshop – und das ohne große Programmierkenntnisse. Der Workshop eignet sich für Einzelhändler, die ihre Produkte auch online verkaufen möchten oder für kreative Produkthersteller. Sobald Sie sich für diesen Kurs angemeldet haben, erhalten Sie ein „Workbook“, damit Sie sich perfekt vorbereiten können und auch nach dem Wochenende sofort mit dem Onlineshop starten können. Hinweis: Bitte bringen Sie einen Laptop/Notebook mit.

Julia Heisler

Fr, 14.06.19, 15:00 - 21:00 Uhr
Sa, 15.06.19, 10:00 - 17:00 Uhr

2 Tage, vhs, Raum 310

Gebühr: 159,- €

Kurs-Nr.: 1912162

KOMMUNIKATION UND RHETORIK
RHETORIK FÜR ANFÄNGER

Sie sollen vor fremdem Publikum eine Rede halten und werden schon beim Gedanken daran nervös? Der eine verliert die Stimme, der andere den berühmten roten Faden, wieder andere wissen gar nicht, wie eine Rede aufgebaut wird. Überzeugendes Reden will gelernt sein. Wie das funktioniert, lernen Sie in diesem Wochenendkurs. Zahlreiche praktische Übungen und der Einsatz der Videotechnik helfen, die eigenen Stärken und Schwächen beim Reden zu erkennen. Durch das Auseinandersetzen mit unserer Körpersprache lernen Sie, diese natürlich und verstärkend einzusetzen. Sie lernen, frei und verständlich eine Rede zu halten. Aber auch die Struktur und der Aufbau einer Rede spielen eine entscheidende Rolle, unsere Zuhörer zu überzeugen und zu gewinnen.

Andreas Biedendieck,

Diplom Sozialwissenschaftler
Sa, 30.03.19, 10:00 - 16:00 Uhr

So, 31.03.19, 10:00 - 16:00 Uhr

2 Tage, vhs, Raum 310

Gebühr: 74,- €

Kurs-Nr.: 1912300

Jonathan Schramke

Do - Sa, 09.05.19 - Sa, 11.05.19,
9:30 - 17:00 Uhr,

3 Tage, vhs, Raum 203

Gebühr: 189,- € inkl. Verpflegung

Kurs-Nr.: 1912404

BILDUNGSURLAUB: WIRKUNGSVOLLE KOMMUNIKATION  IM VERKAUF

Mehr Informationen finden Sie auf Seite 7 im Rahmen unserer Bildungsurlaube.



Foto: Pixabay



RHETORIK FÜR FORTGESCHRITTENE

Toleranz, Freundlichkeit und Objektivität sind Ideale des Umgangs miteinander. Die Wirklichkeit sieht anders aus: Gerade die Rhetorik ist oft geprägt von Konkurrenz, Erfolgskämpfen und Unsachlichkeit. In diesem Wochenendseminar wollen wir uns den positiven Idealen widmen. Sie lernen, freundlich aber bestimmt Ihre Meinung durchzusetzen und erfahren, wie man sich am besten in einem Streitgespräch verhält. Gemeinsam vertiefen wir ein positives Diskussionsverhalten und gezieltes Argumentieren. Quereinsteiger sind herzlich willkommen.

Andreas Biedendieck,
Diplom Sozialwissenschaftler
Sa, 25.05.19, 10:00 - 16:00 Uhr
So, 26.05.19, 10:00 - 16:00 Uhr
2 Tage, vhs, Raum 310
Gebühr: 74,- €
Kurs-Nr.: 1912301

WERTSCHÄTZENDE KOMMUNIKATION (GFK) **NEU** FÜR DEN ALLTAG

An diesem Wochenende erfahren Sie mehr über die Grundlagen der gewaltfreien Kommunikation (GFK) nach Marshall B. Rosenberg für einen wertschätzenden und klaren Kommunikationsstil. Sie lernen Ihre Interessen zu vertreten, selbstverantwortlich Beziehungen zu gestalten und Gespräche so zu führen, dass sie situationgerecht sind und zu Lösungen führen. Weitere Themen sind: Reflexion des eigenen Kommunikationsverhaltens gehen, die innere Grundeinstellung und Sprache kennen lernen, die das partnerschaftliche Miteinander fördert, beobachten statt bewerten, Umgang mit Störungen, sich aktiv für die eigenen Bedürfnisse einsetzen und dieses auch dem Gegenüber zugestehen. Anhand von gemeinsamen Gesprächen, Einzel- und Gruppenarbeit, Rollenspielen und Reflexion werden die Kursinhalte vermittelt. Dieser Kurs richtet sich an Führungskräfte und alle Interessierten, die wertschätzende Kommunikation erlernen und anwenden möchten.

Claudia Hollander,
Coach, Mediatorin
Fr, 17.05.19, 17:00 - 21:00 Uhr
Sa, 18.05.19, 9:00 - 17:00 Uhr
2 Tage, vhs, Raum 211
Gebühr: 74,- €
Kurs-Nr.: 1912302

BILDUNGSURLAUB: NLP DIE MAGISCHE WOCHE **NEU**

Mehr Informationen finden Sie auf Seite 8 im Rahmen unserer Bildungsurlaube.

Mareike Steinfelder,
Dipl.Oec. Med. (FH)
Mo - Fr, 16.09.19 - Di, 17.09.19,
9:00 - 17:00 Uhr (Mo 10:00 - 15:45
Uhr und Fr 9:00 - 13:15 Uhr),
5 Tage, vhs, Raum 203
Gebühr: 229,- € inkl. Verpflegung
Kurs-Nr.: 1922303

BILDUNGSURLAUB: JETZT REDE ICH! SOUVERÄNE GESPRÄCHS- FÜHRUNG – SELBSTBEHAUPTUNG AM ARBEITSPLATZ

Mehr Informationen finden Sie auf Seite 8 im Rahmen unserer Bildungsurlaube.

Karin Isikli,
Heilpraktikerin Psychotherapie
Mo - Fr, 18.11.19 - 22.11.19,
9:00 - 16:00 Uhr, 5 Tage,
vhs, Raum 310,
Gebühr: 349,- € inkl. Verpflegung
Kurs-Nr.: 1924700

SHOWTIME: ERFOLGREICHE SELBST-PRÄSENTATION

Egal ob in Beziehungen, im Verein oder in der Öffentlichkeit - überall ist es wichtig, wie und was man darstellt – und ist! In diesem spannenden Seminar erforschen Sie gemeinsam, was Sie sein und darstellen wollen. Spielerisch werden die verschiedenen Rollen ausprobiert und trainiert. Mit Klärungsarbeit, Ausgestaltung, Rollenspiel, innerem Dialog und kleinen „Auftritten“ im Seminar trainieren Sie Ihre Selbsterkenntnis, die Selbst-Bewusstheit und Echtheit, was sich positiv und Ihre Ausstrahlung auswirkt.

PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG

Cord Cordes,
Dipl. Pädagoge, Coach
Sa, 19.01.19, 10:00 - 17:00 Uhr
1 Tag, vhs, Raum 305
Gebühr: 49,- €
Kurs-Nr.: 1912309

BILDUNGSURLAUB: BEZIEHUNGSKOMPETENZEN FÜR JOB UND FREIZEIT

Mehr Informationen finden Sie auf Seite 6 im Rahmen unserer Bildungsurlaube.

Cord Cordes,
Dipl. Pädagoge, Coach
Mo - Fr, 18.03.19 - Fr, 22.03.19,
10:00 - 17:00 Uhr,
5 Tage, vhs, Raum 305
Gebühr: 279,- € inkl. Verpflegung
Kurs-Nr.: 1912410



Karin Isikli,
Heilpraktikerin Psychotherapie
Mo - Fr, 25.03.19 - 29.03.19,
8:30 - 12:45 Uhr, 5 Tage,
vhs, Raum 305
Gebühr: 198,- € inkl. Verpflegung
Kurs-Nr.: 1914700

BILDUNGSURLAUB: VORBEUGEN STATT ERSTARREN – STRESS- PROPHYLAXE FÜR TEILZEITBESCHÄFTIGTE

Mehr Informationen finden Sie auf Seite 6 im Rahmen unserer Bildungsurlaube.

Claudia Hollander,
Coach, Mediatorin
Fr, 29.03.19, 17:00 - 21:00 Uhr
Sa, 30.03.19, 9:00 - 17:00 Uhr
2 Tage, vhs, Raum 211
Gebühr: 74,- €
Kurs-Nr.: 1912310

ZEIT- UND SELBSTMANAGEMENT

Die Zeit ist für den Menschen da, nicht der Mensch für die Zeit.“ Johann Gottfried Seume

An diesem Wochenende dreht sich alles um den knappen Faktor Zeit, genauer: um Ihre Zeit. Zunächst lernen Sie Methoden aus dem Bereich des Zeit- und Selbstorganisationsmanagements kennen wie das ParetoPrinzip, das Eisenhower-Prinzip oder das Schriftlichkeitsprinzip. Anschließend haben Sie Gelegenheit, Ihre Zielsetzung und Ihr Terminmanagement zu überprüfen und die eigene Prioritätensetzung, Zeitfallen und Selbstblockaden zu erkennen. Erkennen Sie, ob und inwieweit sich Ballast in Ihrem Leben eingeschlichen hat, von dem es sich zu befreien gilt. Das Seminar lebt insbesondere von Ihrer intensiven Beschäftigung im Umgang mit Ihrer Zeit. Die Dozentin unterstützt Sie mit theoretischen Inputs, Anleitungen zu Übungen und in der Reflexion von persönlichen Situationen, in denen Sie für sich etwas verändern wollen.

Nicole Schriever,
Dipl.Soz.Arb./Coach for the work
Sa, 11.05.19, 10:00 - 16:00 Uhr,
vhs, Raum 310
So, 12.05.19, 10:00 - 16:00 Uhr,
vhs, Raum 310
2 Tage, vhs, Raum 205
Gebühr: 69,- €
Kurs-Nr.: 1912315

THE WORK OF BYRON KATIE – EINFÜHRUNG

Glaub nicht alles, was du denkst

Was wir über die Welt, unsere Mitmenschen und über uns selbst denken, bestimmt unser Leben. Grund genug, diese Gedanken – besonders die belastenden – genauer zu beleuchten. „The Work“ ist eine einfache Methode der Selbstreflexion: Stressige, belastende und schmerzverursachende Gedankenmuster werden erkannt, hinterfragt und aufgelöst. Ziel ist es, inneren Frieden mit der Welt zu finden. In diesem Seminar lernen Sie, das Gedankenkarussell in Ihrem Kopf zu stoppen und neue Perspektiven auf altvertraute Konzepte zu gewinnen. Sie erhalten Einblick in die Methode und sind im Anschluss in der Lage, diese selber anzuwenden.

Nicole Schriever,
Dipl.Soz.Arb./Coach for the work
Sa, 15.06.19, vhs, Raum 203
So, 16.06.19, vhs, Raum 203
2 Tage, 10:00 - 16:00 Uhr,
vhs, Raum 205, Gebühr: 69,- €
Kurs-Nr.: 1912316

THE WORK OF BYRON KATIE – AUFBAUSEMINAR



Ist Frieden nicht so viel spannender?

Viele Menschen empfinden ihren Alltag als kräftezehrend, ermüdend und sogar krankmachend. Sie suchen eine Kraftquelle, einen Rückzugsort. Dieses Aufbau-seminar bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihre stressigen und begrenzenden Gedanken und Glaubenssätze im Leben zu entschlüsseln. Sie lernen mit der effektiven Methode „The Work“ auf sich selbst zu hören: Finden Sie so Kraft, Frieden und Stille in Ihrem Alltag und bringen Sie den inneren Kritiker zum Schweigen. Das Seminar soll Ihnen die Möglichkeit bieten, tiefer in Ihre Prozesse einzusteigen und „The Work“ ganzheitlich in Ihren Alltag zu integrieren.

Claudia Hollander,
Coach, Mediatorin
Mo - Fr, 13.05.19 - 17.05.19,
9:00 - 17:00 Uhr,
5 Tage, vhs, Raum 305
Gebühr: 319,- € inkl. Verpflegung
Kurs-Nr.: 1912314

BILDUNGSURLAUB: ERFOLGSFAKTOR EMOTIONALE INTELLIGENZ

Mehr Informationen finden Sie auf Seite 7 im Rahmen unserer Bildungsurlaube.

Cord Cordes,
Dipl. Pädagoge, Coach
Mo - Fr, 14.10.19 - 18.10.19,
10:00 - 17:00 Uhr
5 Tage, vhs, Raum 205
Gebühr: 269,- € inkl. Verpflegung
Kurs-Nr.: 1922410

BILDUNGSURLAUB: VOM BURNOUT ZUR WORK LIFE BALANCE

Mehr Informationen finden Sie auf Seite 8 im Rahmen unserer Bildungsurlaube.



ZEITMANAGEMENT MIT OUTLOOK

Mit Outlook 2013 steht Ihnen ein nützliches Werkzeug für Ihr Zeitmanagement zur Verfügung. Das Mailprogramm hilft Ihnen bei der Arbeitsplatzorganisation und Planung: Sie bekommen die tägliche E-Mail-Flut in den Griff und können Ihre Aufgaben dank bestimmter Funktionen besser priorisieren und planen. Zudem lernen Sie, Mailadressen in die Kontakte zu übernehmen, Verteilerlisten anzulegen, Kollegen zu Besprechungen einzuladen und nach freien Terminen zu suchen, aber auch die Serienbrief- bzw. Serienmailfunktion steht bei Bedarf auf dem Programm.

Meike Kranz, Dipl. Kauffrau
Fr, 22.02.19, 15:00 - 18:15 Uhr
Sa, 23.02.19, 9:30 - 16:30 Uhr
2 Tage, vhs, Raum 207
Gebühr: 89,- €
Kurs-Nr.: 1912402

BILDUNGSURLAUB: EINFÜHRUNG IN DAS PROJEKT- UND ZEITMANAGEMENT

Mehr Informationen finden Sie auf Seite 6 im Rahmen unserer Bildungsurlaube

Meike Kranz, Dipl. Kauffrau
Mo - Fr, 01.04.19 - Fr, 05.04.19,
9:00 - 16:00 Uhr (Mo 11:00 - 16:15
Uhr und Fr 9:00 - 14:15 Uhr),
5 Tage, vhs, Raum 001
Gebühr: 279,- € inkl. Verpflegung
Kurs-Nr.: 1912403

BILDUNGSURLAUB: AUSBILDUNG ZUR FÜHRUNGSPERSÖNLICHKEIT

Mehr Informationen finden Sie auf Seite 6 im Rahmen unserer Bildungsurlaube.

BERUFLICHE FORTBILDUNGEN

Claudia Hollander,
Coach, Mediatorin
Mo - Fr, 25.03.19 - Fr, 29.03.19,
9:00 - 17:00 Uhr,
5 Tage, vhs, Raum 203
Gebühr: 319,- € inkl. Verpflegung
Kurs-Nr.: 1912411

WEITERBILDUNG ZUR QUALITÄTSFACHKRAFT **NEU**

Dieser Kurs richtet sich an Führungs- und Fachkräfte sowie Mitarbeiter aus allen Unternehmensbereichen und Ebenen, die aktiv am Qualitätsmanagementsystem und an der Qualitätsverbesserung mitwirken. Folgende Inhalte werden vermittelt: Bedeutung des Qualitätsmanagements, Qualität – eine Begriffsbestimmung, Normen des Qualitätsmanagements, Überblick über die DIN EN ISO 9001:2015, Prozessorientiertes Qualitätsmanagement, Prozess, Prozessorientierung und Prozessbeschreibung, Dokumentation, Messungen und Prüfungen sowie Messmittelmanagement, Grundlagen Statistik und Prozessbeherrschung, Umsetzungsorientierte Gruppenarbeiten sowie Q-Methoden und Q-Werkzeuge. Dieser Weiterbildungskurs schließt mit einer Abschlussprüfung ab. Nach erfolgreicher Teilnahme wird ein Zertifikat verliehen.

Dietrich Haferbier, Qualitätsmanagementbeauftragter, Auditor
Do, 05.09.19, 9:00 - 17:00 Uhr,
Fr, 06.09.19, 9:00 - 17:00 Uhr,
Sa, 07.09.19, 9:30 - 16:00 Uhr,
Do, 12.09.19, 9:00 - 17:00 Uhr,
Fr, 13.09.19, 9:00 - 17:00 Uhr,
Sa, 14.09.19, 9:30 - 16:00 Uhr,
6 Tage, vhs, Raum 203,
Gebühr: 519,- € inkl. Verpflegung
Kurs-Nr.: 1922412

INTERKULTURELLE KOMPETENZ: XPERT CULTURE COMMUNICATION SKILLS® – BASIC MODUL **NEU**

Kostenloses Weiterbildungsangebot für DaF/DaZ-Kursleitende

In der globalisierten Welt und insbesondere auch im Arbeitsalltag ist die Begegnung von Menschen mit unterschiedlichen kulturellen Hintergründen und Werthaltungen alltäglich. Für eine konstruktive und produktive Zusammenarbeit ist daher ein bedarfsgerechtes und qualifiziertes Wissen zum Umgang mit kultureller Fremdheit unerlässlich. Über dieses Wissen hinaus sind spezifische Fähigkeiten bedeutend, die eine Sensibilität für interkulturelles Handeln entwickeln helfen. Dies gilt in besonderem Maße für Deutschlehrkräfte, die Zugewanderten neben der Sprache auch „die“ Kultur und Werte Deutschlands näherbringen. Die Fortbildung richtet sich an alle DaZ-Kursleitenden, die an einer öffentlich geförderten Einrichtung der Erwachsenenbildung in Niedersachsen tätig sind. Die Teilnahme ist kostenfrei. Xpert Culture Communication Skills® ist ein modular strukturiertes Lehrgangssystem. Jedes Modul kann mit einer europäisch anerkannten Prüfung abgeschlossen werden. Im Modul Basic (GA 1) werden grundlegende Themen des interkulturellen Lernens an Beispielen aus konkreten Praxisfeldern vermittelt. Die Themen sind u.a. eigene Kultur, kulturelle Fremdheit und Kulturgrammatik. Dieses Angebot wird in Kooperation mit dem Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens e.V. durchgeführt und durch das Ministerium für Wissenschaft und Kultur in Niedersachsen gefördert.

N.N.
Sa, 16.11.19, 9:00 - 17:00 Uhr
So, 17.11.19, 9:00 - 17:00 Uhr
2 Tage, vhs, Raum 205
gebührenfrei
Kurs-Nr.: 1922401



Gefördert durch





ALLGEMEINER HINWEIS: Die Kurse erfüllen die Voraussetzungen für eine Fortbildung i.S. des § 3 ZmediatAusbV für zertifizierte Mediatoren. Wussten Sie, dass Giraffen das Symboltier für die Gewaltfreie Kommunikation sind? Der lange Hals soll die Weitsicht symbolisieren

Erna Achtermann, Lehrerin,
Systemische Beraterin, Mediatorin
Sa, 09.03.19, 9:00 - 17:00 Uhr
1 Tag, vhs, Raum 210
Gebühr: 50,- €
Kurs-Nr.: 1914903

GEWALTFREIE KOMMUNIKATION – EIN SCHLÜSSEL FÜR GELINGENDE BEZIEHUNGEN

„Gewalt entsteht aus dem Glauben, dass andere Menschen unsere Schmerzen verursachen und dafür Strafe verdienen“ (Marshall B. Rosenberg).

Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) nach Marshall B. Rosenberg eröffnet neue Möglichkeiten mit sich selber und anderen umzugehen. Es geht darum, das übliche Sprachverhalten – den Kommunikationsfluss - in wenigen Punkten zu verändern, um u.a. Vertrauen zu schaffen und potentielle Konflikte in konstruktive Gespräche zu überführen. In dem Kurs geht es darum, die Grundgedanken der GFK kennenzulernen und das Vier-Schritte-Konzept an Beispielen zu üben. Diese Methode kann helfen, leichter eine einfühlsame Verbindung zur eigenen Person und zu seinem Gegenüber aufzubauen. Dieses Kursangebot richtet sich an alle am Thema interessierten Personen. Hinweis: Bitte bringen Sie sich etwas zu Essen mit.

WIE KANN ICH (AUCH) ABSTRAKTE THEMEN VERANSCHAULICHEN? – VISUALISIERUNGS- UND MODERATIONSTECHNIKEN

„Menschen wissen was sie denken, wenn sie sehen, was sie sagen“ (Karl E. Weick)

Moderation und Visualisierung „gehen Hand in Hand“: Szenen, Abläufe, Verhandlungsgegenstände werden gezielt erarbeitet und „mit wenigen Strichen“ in den Mittelpunkt gestellt. Moderationstechniken helfen, Inhalte und Zielrichtungen zu klären. Durch Visualisierungen werden Ergebnisse, Zusammenhänge und einzelne Schritte verdeutlicht. Durch bildhafte Darstellungen wird das „Verhandelbare“ sichtbar. Dadurch lassen sich auch abstrakte Zusammenhänge in Verhandlungen, Beratungen, Mediationen etc. gezielter lenken. Das durch Visualisierung „Sichtbare“ erleichtert den Zugang zu Perspektiven und Lösungsansätzen. Visualisierungen steuern den Redefluss und bieten eine Hinwendung und Konzentration auf „das Wesentliche“. Dadurch eröffnen sich neue Gesprächsimpulse und Interventionsmöglichkeiten. An zwei Abenden erhalten Sie einen Überblick über hilfreiche Visualisierungs- und Moderationstechniken. Der passende Medienmix aus Präsentationsprogramm, Mind-Map-Technik, Flip-Chart, Pinnwand etc. wird geübt und diskutiert. Sie sind eingeladen, konkrete Fallbeispiele/Fragen und Anliegen einzubringen.

Hartmut Achtermann, Diplom-Kaufmann, Supervisor, Mediator
Fr, 08.03.19, Fr, 15.03.19,
19:00 - 22:00 Uhr
2 Abende, vhs, Raum 210
Gebühr: 50,- €
Kurs-Nr.: 1914904

Wiltrud Meinen, Rechtsanwältin
Mi, 12.06.19, 19:00 - 21:15 Uhr
1 Abend, vhs, Raum 303
Gebühr: 15,- €
Kurs-Nr.: 1914810

MEDIATION – EINE CHANCE, AUCH FÜR KONFLIKTE IM ALTER



Mehr Informationen finden Sie auf Seite 46.

MEDIATIONSBÜRO DER VHS EMDEN

Mediation bedeutet – wörtlich übersetzt – Vermittlung. Es handelt sich um eine Methode bzw. ein Verfahren zur Konfliktregelung. Mediation ist ein auf die Zukunft orientierter Weg zur Lösung von Konflikten. Der Mediator unterstützt die Konfliktparteien, ihre Konflikte gemeinsam und eigenverantwortlich zu regeln. Das Mediationsbüro bietet Hilfe bei privaten und bei beruflichen Konflikten. Bei Interesse rufen Sie uns gerne an.

TÄTER-OPFER-AUSGLEICH / MEDIATION IN STRAFSACHEN

Das Mediationsbüro Emden ist eine Fachstelle für Mediation in Strafsachen. Die Fachstelle wird aus Landesmitteln (Justizministerium, Landesamt für Soziales, Jugend und Familie), kommunalen Mitteln (Stadt Emden, Landkreis Aurich, Landkreis Leer) und Geldbußen finanziert. Eine Vermittlung ist daher kostenfrei. Der Täter-Opfer-Ausgleich (TOA) ist ein Instrument zur außergerichtlichen Konfliktklärung und dient der Wiederherstellung des Rechtsfriedens. Die Vermittlung in Strafsachen ist der Versuch, die negativen Folgen einer Straftat zu verringern und einen Ausgleich der entstandenen Schäden zu ermöglichen. Eine Vermittlung ist nur dann möglich, wenn die Beteiligten der Straftat dem Versuch der außergerichtlichen Konfliktklärung zustimmen. Seit seiner Gründung im Jahr 2000 wird das Mediationsbüro beständig von der örtlichen Justiz (Staatsanwaltschaft Aurich, Amtsgerichte Aurich, Emden, Leer, Norden) mit der Durchführung von außergerichtlichen Konfliktklärungen – Täter-Opfer-Ausgleich – beauftragt. Durchschnittlich werden im Jahr etwa 350 Aufträge von der Justiz an das Mediationsbüro vergeben. Beteiligte einer Straftat können sich darüber hinaus aber auch eigenständig mit dem Auftrag eines Vermittlungsversuchs an das Mediationsbüro wenden.

Das Mediationsbüro ist im Jahr 2006 mit dem TOA-Gütesiegel der Bundesarbeitsgemeinschaft Täter-Opfer-Ausgleich und des TOA-Servicebüro Köln ausgezeichnet worden. Nach dem das Gütesiegel im Jahr 2011 für weitere fünf Jahre verlängert worden ist, wurde das Mediationsbüro nunmehr am 25.09.2017 erneut mit dem TOA-Gütesiegel ausgezeichnet.

Weitere Informationen finden Sie unter: vhs-emden.de/mediationsbuero

ANSPRECHPARTNER / KONFLIKTSCHLICHTER



Gerd Santjer

Jurist, Mediator
Tel. 04921 9155-29,
g.santjer@vhs-emden.de

Manfred Pott

Dipl. Soz. Päd., Mediator
Tel. 04921 9155-27,
m.pott@vhs-emden.de

Magret Bensing

Verwaltung
Tel. 04921 9155-12,
m.bensing@vhs-emden.de

Birgit Momberger

Leiterin Mediationsbüro
Tel. 04921 9155-0,
b.momberger@vhs-emden.de

KONTAKT

Volkshochschule Emden e. V.
Mediationsbüro /
Täter-Opfer-Ausgleich
An der Berufsschule 3
26721 Emden
Fax 04921 9155-94
mediationsbuero@vhs-emden.de
www.vhs-emden.de



Zertifiziert nach den bundesweit gültigen TOA - Standards

Entdecken Sie die Freude an der Musik!

MUSISCHE AKADEMIE EMDEN

Besuchen Sie unsere Internetseite

www.musiak-emden.de

Brückstr. 92 ♦ 26725 Emden ☎ 04921 / 588 495
✉ info@musiak-emden.de

Instrumentalunterricht
Orientierungsangebote
Elementare Musikpädagogik
Musizieren im Ensemble

 **RÜCKELS**
BÜRO-ORGANISATION
GmbH & Co. KG

No Service noch gelebt wird!



interstuhl



Vertrauensvolle Zusammenarbeit, Schnelligkeit und faire Preise

Stedinger Str. 18 • 26723 Emden • Tel.: 0 49 21 / 39 38 60 • Fax: 0 49 21 / 39 38 610
E-Mail: info@rueckels.de • Internet: <http://www.rueckels.de>

STADTBÜCHEREI EMDEN



STADTBÜCHEREI EMDEN

in der Volkshochschule Emden e.V.

An der Berufsschule 3

26721 Emden

Tel. 04921 9155-66 und 91 55-65

Fax: 04921 9155-91

E-mail: stadtbuecherei@vhs-emden.de

Internet: <http://www.stadtbuecherei-emden.de>

ÖFFNUNGSZEITEN:

Mo.: 10.30 bis 18.00 Uhr

Di.: 10.30 bis 18.00 Uhr

Mi.: geschlossen

Do.: 10.30 bis 18.00 Uhr

Fr. : 10.30 bis 14.00 Uhr

NBib24Niedersächsische Bibliotheken
24 Stunden onlinewww.stadtbuecherei-empden.de

- **Kostenlose Ausleihe digitaler Medien**
- **Zugang von Zuhause oder unterwegs von 0-24 Uhr**
- **Nutzbar auf E-Book-Readern, PCs und Laptops, Tablets und Smartphones**
- **E-Books** (Belletristik, Sachbücher und Ratgeber)
- **E-Paper** (Zeitschriften und Zeitungen)
- **E-Audios** (Hörbücher und Hörspiele)
- **E-Videos** (Dokumentarfilme und Reisevideos)
- **für Kinder, Jugendliche und Erwachsene**

Die Stadtbücherei Emden dankt ihren E-Medien-Förderern:





DIE STADTBÜCHEREI EMDEN

Die Stadtbücherei Emden ermöglicht als Abteilung der vhs Emden e.V. allen großen und kleinen Emderinnen und Emdern die Möglichkeit, ca. 32.000 Bücher, Zeitungen und Zeitschriften in den Räumen der Stadtbücherei zu lesen und dabei eine Tasse Kaffee zu trinken oder sie auszuleihen und mit nach Hause zu nehmen. Aktuelle Bestseller, Neuerscheinungen des Buchmarktes und bewährte Klassiker als Roman, Ratgeber, Sachbuch oder Kinder- und Jugendbuch warten auf ihre Leser. Die Stadtbücherei bietet ihren kleinen und großen Leserinnen und Lesern eine besondere Medienvielfalt – klassische Bücher, Hörbücher, Tiptoi-, Ting- und Bookii-Bücher, Tonie-Hörfiguren und Tonieboxen, DVDs, Spielkonsolenspiele, E-Books (auf Wunsch gerne mit E-Book-Reader) und weitere E-Medien sind in zahlreichen Varianten vorhanden.

Die Leseförderung von Kindern ist ein Schwerpunktziel der Stadtbücherei. Die Bücher der Kinder- und Jugendbücherei, die im Leseförderprogramm „Antolin“ empfohlen sind, sind extra gekennzeichnet. Zusätzlich gibt es einen speziellen Bestand für Leseanfänger*innen und Leseprofis, sowie besonders zum gemeinsamen Lesen empfohlene Bücher (der Reihen „Erst du ein Stück – dann ich“, „Wir lesen zusammen“, „Zu zweit leichter lesen lernen“, etc.). Geschichten und Sachbücher (Tiptoi-, Ting- und Bookii-Bücher), die mit Hilfe von mit „Lesestiften“ erlebbar gemacht werden, laden zum Mitmachen ein. Und die neuen Tonie-Hörfiguren, die nicht nur toll aussehen und mit Hilfe von entlehbaren Tonieboxen Geschichten erzählen, machen richtig Spaß. Um die Freude der Kinder am Buch und am Lesen zu fördern, bieten wir kostenlos altersgerechte Büchereiführungen mit Lesungen bzw. Bilderbuchkino für Kindergärten, Grundschulen und Kindergruppen an. Für Grundschulen und Kindergärten stellen wir kostenlose Medienboxen für den Einsatz im Unterricht, für Projektwochen oder Aktionstage zur Verfügung.

Den gesamten Medienbestand der Stadtbücherei Emden finden Sie auch auf der Internetseite (s. Kasten). So können Sie auch außerhalb unserer Öffnungszeiten Bücher und andere Medien suchen und E-Medien ausleihen. Auch die Einsicht in das Leserkonto, die Verlängerung von Medienleihfristen und Vorbestellung von Medien ist ab sofort möglich. Und Sie finden hier auch aktuelle Hinweise auf Veranstaltungen, Öffnungszeiten und vieles mehr.

Es gibt viel zu entdecken – wir freuen uns auf Ihren Besuch!

**VORLESE- UND BASTELSTUNDE
FÜR 4 – 8 JÄHRIGE KINDER**

Auch 2019 Jahr lädt die Stadtbücherei wieder regelmäßig an einem Donnerstag im Monat von 16 - 17 Uhr zur Vorlesestunde für Kinder zwischen 4 und 8 Jahren ein. In der Kinderecke der Stadtbücherei werden wieder aktuelle lustige und spannende Geschichten vorgelesen. Danach kann passend zur Geschichte gebastelt werden. Eine gute Gelegenheit für die Eltern, einmal ganz in Ruhe unser großes Angebot an Medien für Kinder- und Erwachsene zu durchstöbern... Der Eintritt ist frei – Spenden für unsere Bastelkasse sind herzlich willkommen!

- Do, 10.01.2019, 16 – 17 Uhr
- Do, 21.02.2019, 16 – 17:30 Uhr (Kinderkarneval)
- Do, 07.03.2019, 16 – 17 Uhr
- Do, 04.04.2019, 16 – 17 Uhr (Oster-Bilderbuchkino)
- Do, 09.05.2019, 16 – 17 Uhr
- Do, 06.06.2019, 16 – 17 Uhr (Ferien-Bilderbuchkino)

KINDERKARNEVAL FÜR 4 – 8 JÄHRIGE KINDER

Wir möchten mit euch Karneval feiern – und laden euch zu einer „karnevalistischen Vorlesestunde“ ein. In der Kinderecke der Stadtbücherei wird ein lustiges Bilderbuchkino gezeigt. Danach können tolle Faschingsutensilien gebastelt werden und wer sich Verkleiden möchte, kann allen sein Kostüm präsentieren und erhält ein kleines Geschenk. Also kommt bitte als Cowboy, Zauberer, Yedi-Ritter, Darth Vader, Clown, Hexe, Fee, Elfe oder Prinzessin – oder einfach so, wie es euch gefällt! Der Eintritt ist frei! – Spenden für unsere Bastelkasse sind herzlich willkommen!

Do, 21.02.2019 von 16:00 – 17:30 Uhr

**OSTER-BILDERBUCHKINO UND OSTER-BASTELN
FÜR 4 – 8 JÄHRIGE KINDER**

„Wir freuen uns auf Ostern!“ Auch in diesem Jahr laden wir unsere kleinen Leser zur Vorlesestunde und zum Osterbasteln ein. In der Kinderecke der Stadtbücherei lesen wir im Bilderbuchkino eine kunterbunte Geschichte vor und basteln anschließend mit euch fröhliche Ostersachen. Der Eintritt ist frei! – Spenden für unsere Bastelkasse sind herzlich willkommen!

Do, 04.04.2019 von 16 – 17 Uhr

BÜCHER-FLOHMARKT

Wieder warten alte und aussortierte „Schätzchen“ auf ein neues Zuhause – aus dem Erlös erwirbt die Stadtbücherei neue, aktuelle Medien für ihren Bestand. Alle sind herzlich eingeladen, auf unseren Flohmarktstischen in den dort präsentierten Romanen, Sachbüchern, Kinderbüchern, Hörbüchern und DVDs zu stöbern. Vielleicht ist etwas Tolles zum Schmökern für die Ferien oder den Urlaub dabei...

Do, 07.03.2019 bis Di, 02.04.2019
Do, 06.06.2019 bis Di, 09.07.2019

**FERIEN-BILDERBUCHKINO UND FERIEN-BASTELN
FÜR 4 – 8 JÄHRIGE KINDER**

„Wir freuen uns auf die Sommerferien!“ Auch in diesem Jahr laden wir unsere kleinen Leser zur letzten Vorlesestunde vor den Sommerferien ein. In der Kinderecke der Stadtbücherei lesen wir mit euch ein lustiges Bilderbuchkino vor und basteln anschließend tolle Ferienutensilien. Der Eintritt ist frei! – Spenden für unsere Bastelkasse sind herzlich willkommen!

Do, 06.06.2019 von 16 – 17 Uhr

**ÖFFNUNGSZEITEN IN DER
STADTBÜCHEREI EMDEN:**

- Mo.: 10:30 bis 18:00 Uhr
- Di.: 10:30 bis 18:00 Uhr
- Mi.: geschlossen
- Do.: 10:30 bis 18:00 Uhr
- Fr.: 10:30 bis 14:00 Uhr

**WIR SIND FÜR SIE DA:
IHRE ANSPRECHPARTNERINNEN
IN DER STADTBÜCHEREI EMDEN**



Birgit Frerichs
Medienausleihe,
Anmeldung, Beratung
Tel. 04921 9155-65,
b.frerichs@vhs-emden.de



Ayse Akbas
Medienausleihe,
Anmeldung,
Beratung,
E-Medien-Beratung
Tel. 04921 9155-66,
a.akbas@vhs-emden.de



Ruth Duschanek
Medienausleihe,
Anmeldung
Beratung, Fernleihe
Tel. 04921 9155-64,
r.duschanek@vhs-emden.de



Maike Brahms
Akquisition,
Leseförderung,
Sachbearbeitung
Tel. 04921 9155-67,
m.brahms@vhs-emden.de



Karin Karsten
Bestandsaufbau,
Inhaltserschließung,
Leseförderung
Tel. 04921 9155-62,
k.karsten@vhs-emden.de



Vivien Bender
Leitung
Tel. 04921 9155-61,
v.bender@vhs-emden.de

VORSTAND DER VHS EMDEN

VORSTAND

Benannt vom Rat der Stadt Emden als Vertreter des Rates



Andrea Marsal
(1. Vorsitzende)



Hillgriet Eilers
(stellv. Vorsitzende)



Andrea Risius



Harald Hemken



Knut Hencke

Vertreter der Verwaltung der Stadt Emden



Horst Jahnke



Thomas Sprengelmeyer



Dorothee Jürgensen



Karl-Peter Frerichs

Benannt vom Deutschen
Gewerkschaftsbund

Vertretung der MitarbeiterInnen
der vhs Emden e. V.

DOZENTENVERTRETUNG

Vertretung der DozentInnen der vhs Emden e. V.

Helmut Müller

IMPRESSUM

Herausgeber: Volkshochschule Emden e. V.

Birgit Momberger, vhs-Leiterin

An der Berufsschule 3, 26721 Emden

www.vhs-emden.de, info@vhs-emden.de

Telefon: 04921 9155-0, Fax: 04921 9155-91

Redaktion: Vivien Bender, Marc Delskamp, Annika Harmeling, Birgit Momberger, Sarah Röhlinger, Sabina Poppen, Silke Santjer

Endredaktion: Sabina Poppen, Birgit Momberger

Anzeigen: Wolfram Heidrich (Druckkontor Emden)

Fotos: Pixabay, Birgit Cullmann, vhs-Archiv, Film-Verleiher

Layout: Sabina Poppen

Druck und Verarbeitung: Druckkontor Emden DE Verwaltungs

GmbH, Normannenstr. 1a, 26723 Emden

Telefon: +49 (0) 4921 58918-0, Telefax: +49 (0) 4921 58918-20

E-Mail: info@druckkontor-emden.de

The screenshot shows the homepage of the Volkshochschule Emden. At the top left is the logo 'vhs Volkshochschule Emden'. To the right is a search bar and navigation links for HOME, PROGRAMM, ÜBER UNS, and KONTAKT. The main banner features the text 'HERZLICH WILLKOMMEN' in large yellow letters over a background image of a woman reading. Below the banner is a row of ten colorful icons representing various services: GESELLSCHAFT, KULTUR, FILM, GESUNDHEIT, FAMILIE, SPRACHEN, INTEGRATION, BERUF, EDV, KOMMUNIKATION, GRUNDBILDUNG, MEDIATION, STADTBÜCHEREI EMDEN, and PARTNERSCHAFT FÜR DEMOKRATIE. Below the icons is a 'Herzlich willkommen!' message and a note about the new homepage launch on January 15, 2019.

**BESUCHEN SIE UNSERE NEUE HOMEPAGE UNTER WWW.VHS-EMDEN.DE
AB DEM 15. JANUAR 2019 ONLINE
WIR FREUEN UNS AUF IHREN BESUCH**

LEITUNG

Birgit Momberger
vhs-Leiterin
Tel. 04921 9155-24,
b.momberger@vhs-emden.de



Magret Bensing
Verwaltung
Tel. 04921 9155-12,
m.bensing@vhs-emden.de



KULTUR / GESELLSCHAFT

Silke Santjer
Fachbereichsleiterin
Tel. 04921 9155-31,
s.santjer@vhs-emden.de



Frauke Huismann
Verwaltung (Auszubildende)
04921 9155-17,
f.huismann@vhs-emden.de



PARTNERSCHAFT FÜR DEMOKRATIE

Hajo Wildeboer
Projektkoordinator
Tel. 04921 9155-41,
h.wildeboer@vhs-emden.de



GESUNDHEIT / ALLG. BILDUNG / BILDUNGSWEG

Annika Harmeling
Fachbereichsleiterin
Tel. 04921 9155-44,
a.harmeling@vhs-emden.de



Beate Looden
Verwaltung
04921 9155-11,
b.looden@vhs-emden.de



SPRACHEN / ALPHABET. / INTEGRATION

Sarah Röhlinger
Fachbereichsleiterin
Tel. 04921 9155-46,
s.roehlinger@vhs-emden.de



Marion Avino
Verwaltung
Tel. 04921 9155-15,
m.avino@vhs-emden.de



BERUF / EDV / KOMMUNIKATION PROJEKTE INTEGRATION

Marc Delskamp
Programmplanung
Tel. 04921 9155-42,
m.delskamp@vhs-emden.de



Gabi Ledger
Verwaltung
Tel. 04921 9155-14,
g.ledger@vhs-emden.de



FINANZEN UND PERSONAL

Andrea Wiltfang
Finanzbuchhaltung, Personalverwaltung
Tel. 04921 9155-23,
a.wiltfang@vhs-emden.de



Tjalda Schoneboom
Projektrechnung
Tel. 04921 9155-13,
t.schoneboom@vhs-emden.de



HAUSORGANISATION

Karl-Peter Frerichs
Haus- und Veranstaltungsorganisation
Tel. 04921 9155-21,
k.frerichs@vhs-emden.de



ÖFFENTLICHKEITSARBEIT

Sabina Poppen
Tel. 04921 9155-25,
s.poppen@vhs-emden.de



HAUSAUFSICHTEN ABENDS

Rolf Jung



Enne Schulmann



30. INTERNATIONALES
FILMFEST
EMDEN
 N O R D E R N E Y



12. – 19. Juni 2019



www.filmfest-emen.de

**Herzlich
 willkommen!**

Das Festival bedankt sich bei seinen Förderern und Sponsoren des Filmfestes 2018:



Druckkontor Emden, Reederei Norden-Frisia, GEWOBA Emden, Industrie- und Handelskammer für Ostfriesland und Papenburg, Kinobetriebe Muckli, Emden Bau und Boden GmbH, Wagenaar Projekt- und Medienkontor, DGB-Bezirk Niedersachsen - Bremen - Sachsen-Anhalt, ver.di Niedersachsen - Bremen, IG Metall Küste, GEW Niedersachsen, IG BCE Nord, NGG Nord, EVG Region Nord, Arbeit und Leben Niedersachsen e.V., GdP Niedersachsen, DGB-Region Oldenburg-Ostfriesland, GEW Weser-Ems, IG BCE Oldenburg, IG Metall Leer und Emden, ver.di Weser-Ems

Veranstalter: Filmfest Emden gGmbH

Die Veranstaltungen der Volkshochschule Emden stehen allen Menschen offen und finden i.d.R. statt, wenn sich mindestens 7 Personen angemeldet haben.

Wie melden Sie sich an? Vor der Teilnahme an Kursen und anderen Veranstaltungen ist eine Anmeldung erforderlich. Für Veranstaltungen mit Abendkasse sind keine Anmeldungen erforderlich. Bitte melden Sie sich frühzeitig an. Wegen der Begrenzung der Teilnehmerzahl werden Anmeldungen in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Anmeldungen sind wie folgt möglich:

- Persönlich
- Telefonisch
- Internet
- Schriftlich (E-Mail, Post, Fax)

Bitte beachten Sie die besonderen Anmeldefristen und -bedingungen bei Tages- und Mehrtagesveranstaltungen, Studienfahrten, Bildungsurlaubsveranstaltungen und langfristigen Lehrgängen sowie Kursen der Hebammengemeinschaft LICHTBLICK. Mit der Anmeldung werden die allgemeinen Geschäftsbedingungen anerkannt. Ihre Anmeldung wird schriftlich bestätigt und verpflichtet zur Zahlung des Entgelts.

Ermäßigung

Eine pauschale Ermäßigung in Höhe von 50 % erhalten Arbeitslose mit ALG I / ALG II – Bezug gegen Vorlage des Emdener Freizeitpasses. Die Ermäßigung gilt auch für Familienangehörige (Ehepartner/Kinder). Eine pauschale Ermäßigung in Höhe von 25 % erhalten Schüler, Auszubildende, Studierende und Mitarbeitende im sozialen und kulturellen Freiwilligendienst gegen Vorlage eines entsprechenden Nachweises. Die Ermäßigung wird nur gewährt, wenn die Voraussetzung durch Vorlage entsprechender Belege nachgewiesen wird. Sach-, Material- und Verpflegungskostenanteile in dem Entgelt sind grundsätzlich von der Ermäßigung ausgeschlossen. Bei Vorliegen mehrerer Ermäßigungsgründe gilt die höchste Ermäßigung nach dieser Regelung. Die Addition mehrerer Ermäßigungsberechtigungen ist nicht möglich. Die Ermäßigungsregelung gilt nicht für Einzel-, Sonder- und Kooperationsveranstaltungen und auch nicht für jene Kurse, die in ihrem Ankündigungstext ausdrücklich von einer Ermäßigungsmöglichkeit ausgenommen worden sind.

Wie melden Sie sich ab?

Sie müssen sich, falls nichts anderes angegeben ist, schriftlich abmelden, und zwar:

- bei Veranstaltungen mit fünf oder mehr Terminen bis zum dritten Werktag nach dem ersten Kurstermin
- bei Veranstaltungen mit weniger als fünf Terminen und Wochenendveranstaltungen fünf Werktage vor Veranstaltungsbeginn

Bei Studienfahrten, Bildungsurlaubsveranstaltungen und langfristigen Lehrgängen sowie Kursen der Hebammengemeinschaft LICHTBLICK gelten besondere Bedingungen. Bei rechtzeitiger Abmeldung entstehen Ihnen keine bzw. die oben genannten Kosten, ansonsten ist das volle Entgelt fällig. Die vhs behält sich vor, Veranstaltungen abzusagen oder Termine zu verlegen.

Wie bezahlen Sie?

Ihr Entgelt zahlen Sie am besten per Bankeinzug, dazu bitten wir Sie, das erforderliche SEPA-Formular auszufüllen und unterschrieben im Original an uns zurückzugeben. Sie können das Entgelt auch bar oder per Überweisung bezahlen. Teilnahmebescheinigungen Auf Wunsch erhalten Sie eine Bescheinigung über den regelmäßigen Besuch Ihrer Veranstaltung, wenn Sie an mindestens 80 % der Unterrichtsstunden teilgenommen und das Entgelt entrichtet haben. Für Folgebescheinigungen wird eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von € 5,00 erhoben.

Versicherung und Haftung

Sie nehmen an den Veranstaltungen auf eigenes Risiko teil. Eine Haftung für fremdes Verschulden ist ausgeschlossen, soweit gesetzliche Vorschriften dem nicht entgegenstehen. Für die Beschädigung und den Verlust von Gegenständen aller Art, übernimmt die Volkshochschule keine Haftung. Dies gilt auch für Druckfehler im Programmheft.

Datenschutz

Mit Ihrer Anmeldung erklären Sie sich einverstanden, dass Ihre persönlichen Daten unter Berücksichtigung der gesetzlichen Bestimmungen für die Veranstaltungsabwicklung und weitere Teilnehmerinformationen gespeichert und verarbeitet werden. Weitere Informationen über den Datenschutz sind abrufbar unter www.vhs-emden.de/servicemenu/datenschutz oder im Sekretariat der vhs

Emden. Auskünfte erhalten Sie zudem bei dem externen Datenschutzbeauftragten der vhs Emden:

Externer Datenschutzbeauftragter Volkshochschule Emden
Dietrich Haferbier
DSB Emden, Leeranerstraße 6, 26725 Emden
Tel.: +49 4921 990089

oder senden eine E-Mail an
info@dsb-emden.de

Urheberschutz

Ton- und Bildaufzeichnung sind ohne ausdrückliche Genehmigung durch die Volkshochschule nicht gestattet. Dies gilt auch für die Vervielfältigung von Veranstaltungsunterlagen. Für den EDV-Bereich gilt: Es ist nicht gestattet, eigene Speichermedien auf Geräten der vhs einzusetzen und Programme oder Daten der vhs auf eigene Speichermedien zu übertragen.

Allgemeine Hinweise Information und Beratung

Wir helfen Ihnen gerne persönlich und telefonisch, den richtigen Kurs für Sie zu finden und beantworten gern Ihre Fragen rund ums vhs-Angebot. Sprechen Sie uns an!

Rollstuhlfahrer

Das vhs-Gebäude ist für Rollstuhlfahrer geeignet.

Parken

Nach 18.00 Uhr und am den Wochenenden sind die Parkplätze an der Volkshochschule gebührenfrei. Ansonsten gibt es nur wenige gebührenfreie Parkplätze. Das Parkhaus am Wasserturm ist ca. fünf Gehminuten von der vhs entfernt.

Ferienregelung

Sofern nicht ausdrücklich etwas anderes verabredet wurde, finden während der Schulferien und an den gesetzlichen Feiertagen keine Veranstaltungen statt.

Hausordnung

Wir möchten Ihnen Bildung und Kultur in angenehmer Umgebung anbieten. Unser Haustechnik- und Reinigungsteam ist dafür täglich im Einsatz. Daher bitten wir auch Sie, die Räume sauber und ordentlich zu hinterlassen und die Einrichtungsgegenstände schonend zu behandeln. Rauchen, der Genuss alkoholischer Getränke sowie Drogenkonsum sind im gesamten vhs-Haus nicht gestattet.

Widerrufsbelehrung

Sie können Ihre Vertragserklärung innerhalb von zwei Wochen ohne Angabe von Gründen in Textform (z. B. Brief, Fax, E-Mail) widerrufen. Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform, jedoch nicht vor Vertragsschluss und auch nicht vor Erfüllung unserer Informationspflichten gem. § 312 c Abs. 2 BGB i.V.m. § 1,2 und 4 BGB-InfoV (Informationspflichtverordnung). Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs. Der Widerruf ist zu entrichten an: Volkshochschule Emden e. V., An der Berufsschule 3, 26721 Emden, Fax: 04921 9155-91, E-Mail: info@vhs-emden.de

Widerrufsfolgen

Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseits empfangenen Leistungen zurückzugewähren und ggf. gezogene Nutzungen (z. B. Zinsen) herauszugeben. Können Sie uns die empfangene Leistung ganz oder teilweise nicht oder nur in verschlechtertem Zustand gewähren, müssen Sie uns insoweit ggf. Wertersatz leisten. Verpflichtungen zur Erstattung von Zahlungen müssen innerhalb von 30 Tagen erfüllt werden. Die Frist beginnt für Sie mit der Absendung Ihrer Widerrufserklärung, für uns mit deren Empfang.

Besonderer Hinweis

Bei einer Dienstleistung erlischt Ihr Widerrufsrecht vorzeitig, wenn Ihr Vertragspartner – die Volkshochschule Emden e. V. – mit der Ausführung der Dienstleistung mit Ihrer ausdrücklichen Zustimmung vor Ende der Widerrufsfrist begonnen hat oder Sie diese selbst veranlasst haben (z. B. durch Besuch des von der vhs angebotenen und von Ihnen ausgesuchten bzw. gebuchten Kurses/Lehrgangs).

Gerichtsstand
Der Gerichtsstand ist Emden.
Gültig ab 01.07.2018

STICHWORTVERZEICHNIS

A		Geschichtswerkstatt	10	Rückenschule	34, 37, 38, 39
Achtsamkeit	39	Glück	11	S	
AGB	81	Gymnastik	33	Schmieden	18
Angebote für Geflüchtete	61, 62	H		Schmuck basteln	18
Anmeldung	3	Handarbeit	19	Schneiderwerkstatt	19
Aquagymnastik	33	Hauptschulabschluss	49	Schreibwerkstatt	21
Arabisch	53	Heilpraktiker-Ausbildung	47	Schwedisch	57
Arbeitsrecht	65	I		Selbstverteidigung	34
B		Italienisch	43, 55	Sekretariat	3
Baby-Schwimmen	29	Impfen	45, 46	Seniorenbegleiter	47
BabySteps	30	Indische Küche	41	Smartphone, Tablet	66
Bildbearbeitung	20	Integration	59	Social Media	68
Bildungsprämie	46,	Internationales Fest	2	Sommernachtskino	4, 22
Bildungsurlaube	6	K		Sommer-vhs	42, 43
Bogenbau	18	Kanu-Tour	35	Spanisch	43, 58
Bogenschießen	34	Klöppeln mit Edelstahlraht	19	Sport- und Ernährungskoaching	32
Bridge	22	Kochen	41, 42	Sprachprüfung	60
Buchführung	65	Kommunikation	7, 8 69	Stadtbücherei	76
Bücherei	76	Künstlerdörfer Worpswede und		Steuerrecht	64
Burn-Out	8	Fischerhude	16	Stress	6, 11, 39
C		Kunstgeschichte	16	Stoffdruck	19
Cupping	32	L		Studienfahrten	16
D		Lesen und Schreiben	49	Studieren ohne Abitur	49
Datenschutz	68, 81	Lichtblick	26	T	
Demokratie	13	Literatur	21	Tai Chi	35
Demenz	46	M		Tanz	21
Deutsch als Fremdsprache	58	Malen	16, 42	Täter-Opfer-Ausgleich	73
Drucktechniken	17	Meditation	35	Team	79
E		Mediation-Ausbildung	72	Töpfern	18
EDV Kurse	66	Mediationsbüro	73	U	
Einbürgerungstest	60	N		Umweltschutz	10
Englisch	7, 43, 53	Nähen	19	V	
Entschlackung	32	NLP	8	Veganer Kochkurs	41
Entschleunigung	37	Niederländisch	6, 56	Vegetarisches Kochen	44, 45
Entspannung	33, 39, 40	O		Vietnamesische Küche	41, 44
Ernährung	32, 41, 43	Online-Marketing	68	Vorstand	78
Erste-Hilfe-Kurs am Kind	30	P		Vorwort	3
Excel	7, 67	Persisch	56	W	
Exkursion	16	Persönlichkeitsentwicklung	69	Wassergymnastik für	
F		Pflege	47	Schwangere	28
Familie	30	Plattdeutsch	56	Windows 10	67
FamilySteps	30	Polnisch	57	Y	
Faszientraining	34	Porzellanmalerei	17	Yoga	35, 36, 37
Feldenkrais	33	Powerpoint	67	Z	
Filmclub	23	Projekt- und Zeitmanagement	7	Zeichnen	16, 42
Finanzbuchhaltung	64	Progressive Muskelentspannung	40	Zeitgeschichte	10
Fotografie	20, 42	Prüfungsvorbereitungen	7, 65, 66	Zeitmanagement	70, 71
Französisch	6, 54, 55	R		Zendoodle	17
G		Realschulabschluss	49	Zweiter Bildungsweg	49
Garten	40, 42	Rhetorik	68, 69		
Geburtsvorbereitung	28	Rückbildungsgymnastik	29		
Genuss-Akademie	41, 43, 44				

Persönlich & nah`!

Gemeinsam treffen wir Vorsorge.
Versicherungsschutz
in allen Lebenslagen.

TREFFPUNKT ● VORSORGEN

Unsere starken Partner:



TREFFPUNKT VORSORGEN

Zwischen Beiden Märkten 7
26721 Emden
Tel.: 04921 806-310
Fax: 04921 806-380
E-Mail: info@spk-emden.de